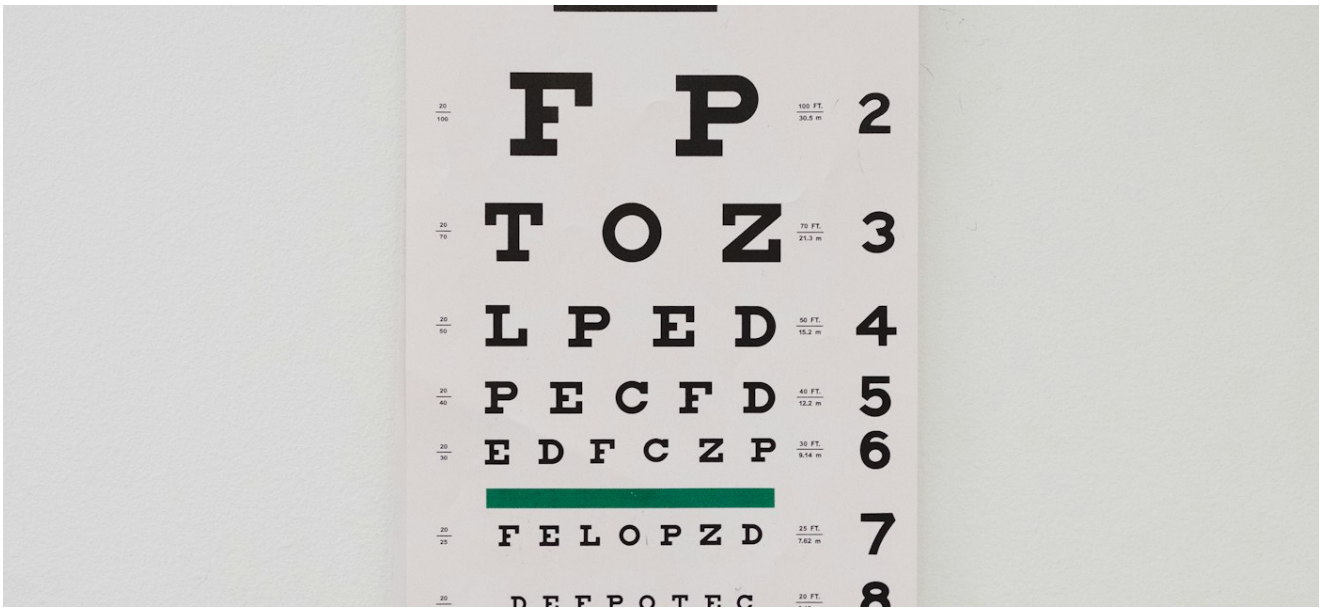
Com que frequência se deve fazer exame de vista?

Os limiares de idade e risco que definem o intervalo, o que um exame completo realmente cobre e onde um teste no telefone ajuda de verdade.

Autor: Lubor Šimůnek · Publicado: November 8, 2026 · Produtividade

Versão online: https://appstoryo.com/pt/blog/how-often-should-you-get-your-eyes-checked



A frequência com que se deve fazer exame de vista depende da idade e do risco. A Academia Americana de Oftalmologia coloca adultos saudáveis com menos de 40 anos num exame completo a cada 5 a 10 anos, e quem tem 65 anos ou mais num exame a cada um ou dois anos. Sight Check: Eye Chart Game é um aplicativo gratuito para iPhone e Android feito para os intervalos entre consultas.

Divulgação: o AppStoryo é operado pelo estúdio que desenvolve Sight Check: Eye Chart Game. A comparação abaixo usa critérios publicamente verificáveis e cita alternativas reais.

Esses intervalos são a resposta clínica. O problema prático é perceber uma mudança nos anos entre as consultas, e é para isso que existe o Sight Check: Eye Chart Game na App Store, ao lado do Sight check game no Google Play.

Com que frequência se deve fazer exame de vista?

Três números cobrem a maioria dos adultos. A Academia Americana de Oftalmologia orienta adultos saudáveis com menos de 40 anos a fazer um exame oftalmológico completo a cada 5 a 10 anos, quem usa lentes de contato a procurar um especialista todos os anos, e quem tem 65 anos ou mais a examinar os olhos a cada um ou dois anos. Todo o resto é um ajuste sobre esses três números.

A Academia também define um marco fixo em vez de um intervalo: um rastreio inicial de doenças oculares até os 40 anos, mesmo sem sintomas, porque os primeiros sinais de

doença e as mudanças na visão costumam começar nessa idade. Essa página, publicada em 30 de abril de 2026, compara o passo a uma mamografia ou a um rastreio de cólon aos 45.

Por que o intervalo recomendado encurta com a idade?

Porque as doenças que tiram a visão dependem da idade e são silenciosas. O Instituto Nacional do Olho recomenda um exame com dilatação a cada um ou dois anos para quem passa dos 60 anos, para afro-americanos com mais de 40 e para quem tem histórico familiar de glaucoma, porque um exame com dilatação é a única forma de detectar doença ocular cedo.

Silenciosas é a palavra decisiva. Glaucoma, retinopatia diabética e degeneração macular relacionada à idade podem avançar sem um sintoma que você note, e a visão que levam primeiro costuma ser a periférica, que o cérebro preenche sem avisar. Quando a perda fica evidente, a janela em que o tratamento preserva mais visão normalmente já fechou.

Quais fatores de risco encurtam o intervalo?

Quatro, e eles anulam a tabela por idade em vez de ajustá-la. Diabetes ou pressão alta: o Instituto Nacional do Olho afirma que a maioria de quem tem qualquer das duas precisa de um exame com dilatação pelo menos uma vez ao ano. Uma infecção ocular, uma lesão, dor no olho ou o aparecimento repentino de moscas volantes e flashes: a orientação da Academia é ligar para o oftalmologista agora.

As lentes de contato são o fator que mais passa em branco. Uma lente fica o dia todo sobre a córnea, então a Academia fixa uma visita anual ao especialista para quem as usa, em qualquer idade, e o intervalo de 5 a 10 anos simplesmente não se aplica. Histórico familiar funciona do mesmo modo, e uma doença já diagnosticada significa que o calendário do seu oftalmologista substitui qualquer regra acima.

O que acontece de fato num exame oftalmológico completo?

Muito mais do que ler letras, e essa é a razão real pela qual nenhum aplicativo substitui o exame. A Associação Americana de Optometria lista histórico pessoal e familiar, acuidade visual de longe e de perto, ceratometria para a curvatura da córnea, refração com um foróptero, testes de coordenação dos olhos e uma avaliação da saúde ocular com a pupila dilatada. A Academia coloca a consulta entre 45 e 90 minutos.

O Instituto Nacional do Olho acrescenta o detalhe que as pessoas temem sem motivo: o teste de pressão é um jato de ar ou um toque suave e não dói, enquanto os colírios deixam a visão embaçada e os olhos sensíveis à luz por algumas horas, então leve óculos de sol e deixe outra pessoa levar você para casa.

Um aplicativo pode dizer quando é hora de marcar consulta?

Pode sinalizar uma mudança, e isso é um trabalho real. O Sight Check: Eye Chart Game no

iOS é a versão 1.0 de 15 de julho de 2026, 54.8 MB, iOS 14.0 ou posterior, gratuito, classificado em Jogos, Quebra-cabeças e Utilitários e indicado para 12 anos ou mais: um jogo em formato de tabela optométrica que se joga afastando-se da tela e lendo em voz alta fileiras de letras cada vez menores. O limite honesto é publicado por uma instituição que não vende nada:

> The app does not replace the need for regular eye checks by an eye care professional, even if your vision is good.

Essa frase vem da própria ficha na App Store que a Organização Mundial da Saúde publica para o WHOeyes, e vale para todos os aplicativos desta página. O Sight check game no Google Play, atualizado em 20 de julho de 2026, vai além da versão de iOS: séries Rápida, Padrão e Completa de 3, 5 e 8 testes, cobrindo acuidade, optotipos Landolt C e E de Snellen, placas de cor, astigmatismo, grade de Amsler e contraste, com os resultados guardados no aparelho.

Qual aplicativo de teste de visão vale a pena usar?

Escolha o WHOeyes se quiser procedência institucional

- Organização Mundial da Saúde, gratuito, versão 2.6.5 de 18 de agosto de 2026, 18.1 MB, iOS 15.6 ou posterior, 32 idiomas na App Store.
- A ficha diz que serve para qualquer pessoa acima de 8 anos e que sua exatidão foi testada em dois estudos de pesquisa, algo que nenhum aplicativo de consumo desta lista consegue igualar.

Escolha o Eye Chart HD se precisar de uma tabela que ninguém decore

- Dok LLC, gratuito com assinatura de 2.99 dólares por mês para as tabelas extras, versão 3.0 de 15 de novembro de 2024, 30.5 MB, iOS 12.0 ou posterior, na loja desde julho de 2010.
- Tabelas de Snellen e E de Snellen randomizáveis, feitas para triagem e não para autoteste em casa.

Escolha o Eye Handbook se você trabalha em saúde ocular

- Cloud Nine Development LLC, gratuito, versão 10.4.3 de 15 de outubro de 2026, 480.4 MB, iOS 16.0 ou posterior, nota 4.80 com 1,159 avaliações nos Estados Unidos.
- Uma referência clínica com calculadora de acuidade visual; os 480 MB são o preço dessa amplitude.

Escolha o Sight Check: Eye Chart Game se quiser um lembrete familiar entre exames

- Gratuito nas duas lojas, sem contas, sem SDK de publicidade ou de análise, e cada resultado guardado localmente no telefone.
- O único desta lista pensado primeiro como jogo, com séries guiadas por voz e perfis separados na versão de Android.

Quando o telefone é a ferramenta errada?

Sempre que uma decisão depender do número. A declaração de posição de 16 de junho de 2016 da Associação Americana de Optometria faz a objeção estrutural: um teste de visão de consumo substitui um único elemento do exame, a refração, e uma refração isolada não carrega informação suficiente para prescrever óculos ou lentes de contato. A analogia usada é medir a pressão arterial num quiosque.

Três casos tornam isso concreto. Uma refração que muda pode ser, ela mesma, o sintoma de uma doença ocular ou sistêmica, que nenhuma tabela de letras detecta. Uma receita exige um ajuste medido, não uma pontuação. E um requisito de visão para dirigir ou para o trabalho se cumpre numa tabela certificada a uma distância medida. Trate o Sight check game e seu equivalente no iOS como o que faz você marcar a consulta.

Frequência do exame de vista: perguntas comuns

Com que frequência adultos devem fazer exame de vista?

Se seus olhos são saudáveis e você tem menos de 40 anos, a Academia Americana de Oftalmologia diz que um exame completo a cada 5 a 10 anos basta. Dos 65 em diante, recomenda a cada um ou dois anos. Quem usa lentes de contato vai ao especialista todos os anos em qualquer idade, e quem tem diabetes ou histórico familiar segue o calendário do próprio médico.

Preciso de exame de vista se minha visão parece boa?

Sim, e é exatamente esse o sentido do rastreio inicial aos 40. A Academia o recomenda mesmo sem sintomas, porque os primeiros sinais de doença ocular costumam aparecer nessa fase, e o Instituto Nacional do Olho lembra que muitas doenças oculares não dão sintoma nem aviso algum. Ver bem não é prova de olho saudável.

Com que frequência crianças devem examinar os olhos?

Por um calendário, não por um intervalo. A Academia remete os pais às diretrizes de rastreio ocular infantil que elaborou com a Associação Americana de Oftalmologia Pediátrica e Estrabismo, que fixam momentos de rastreio do nascimento à adolescência e indicam quando um rastreio deve se tornar um exame completo.

Quanto tempo dura um exame oftalmológico completo e dói?

A Academia diz que não deveria passar de 45 a 90 minutos, e que parte dele pode ser feita por um membro da equipe. O Instituto Nacional do Olho chama o exame de simples e indolor, inclusive o teste de pressão, mas avisa que a visão fica embaçada e sensível à luz por algumas horas depois da dilatação.

Um aplicativo pode substituir meu exame de vista?

Não, e os próprios aplicativos dizem isso. A ficha da Organização Mundial da Saúde para o WHOeyes afirma que o aplicativo não substitui a necessidade de exames regulares com um profissional da visão, mesmo com boa visão, e a ficha do Google Play do Sight Check: Eye Chart Game se define como ferramenta de rastreio e autoconhecimento, não como

diagnóstico médico nem tabela clínica certificada.

Com que frequência quem tem diabetes precisa de exame ocular?

Pelo menos uma vez ao ano. O Instituto Nacional do Olho afirma que a maioria das pessoas com diabetes ou pressão alta precisa de um exame com dilatação pelo menos anualmente, e pede que consultem o próprio médico sobre o intervalo. A retinopatia diabética é uma das doenças que esse exame existe para pegar antes de atingir a visão.

O Sight Check: Eye Chart Game guarda meus resultados em algum lugar?

Não. A ficha na App Store diz que os resultados ficam no aparelho, e o cartão de segurança de dados do Google Play para a versão de Android declara que nenhum dado é coletado nem compartilhado com terceiros. Não há contas nem SDK de publicidade ou análise, então o resultado é um registro local e não um perfil.

E se um teste em casa sair pior do que na vez anterior?

Trate como um aviso, não como uma medição. Uma queda entre duas tentativas pode vir do brilho da tela, da distância, de um reflexo ou do simples cansaço tanto quanto dos seus olhos. Diante de moscas volantes repentinas, flashes, dor ou mudança brusca, a orientação da Academia é ligar já para o oftalmologista.

Como citar: Lubor Šimůnek (2026). *Com que frequência se deve fazer exame de vista?*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/pt/blog/how-often-should-you-get-your-eyes-checked
© 2026 lapnito.cz s.r.o.