

# Manual

## Como cuidar das lentes de contato

Este manual do paciente oftalmológico tem o objetivo de esclarecer dúvidas sobre como cuidar das lentes de contato.

O conteúdo foi elaborado com referências nas recomendações do Conselho Brasileiro de Oftalmologia.

*O manual não exclui uma consulta clínica cuidadosa com o seu médico oftalmologista. Qualquer dúvida deve ser esclarecida em consultório.*

*Importante: evite o autodiagnóstico e a automedicação.*

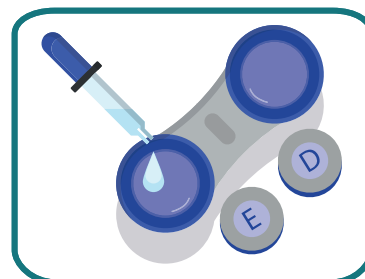
Boa leitura!



# Como cuidar das lentes de contato

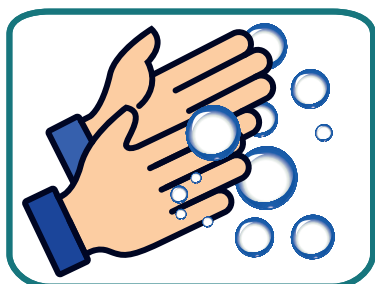


**3º Passo:** Coloque as lentes limpas no estojo e preencha-o com a solução. Feche o estojo com cuidado e deixe as lentes imersas por, no mínimo, quatro horas.



Siga os passos abaixo, para garantir a boa assepsia e conservação das suas lentes de contato.

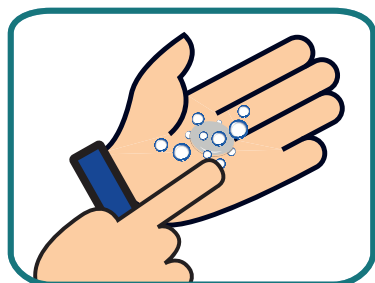
**1º Passo:** Lave e seque bem suas mãos antes de manusear as lentes de contato; higienizar também as unhas e evitar que estejam muito longas.



**4º Passo:** Suas lentes, agora, estão prontas para serem usadas novamente. Retire-as do estojo e coloque-as nos olhos. Se algum resíduo permanecer nas lentes, enxágue-as com a solução antes de colocá-las. Descarte o líquido do estojo e lave-o com a solução e deixe-o secar.



**2º Passo:** Enxágue os dois lados das lentes, por 5 segundos, com uma solução recomendada pelo oftalmologista.



Não armazene suas lentes de contato em soro fisiológico. Soro fisiológico não limpa, não desinfeta e pode contaminar as suas lentes de contato. Caso haja recomendação médica do soro fisiológico, mantê-lo em geladeira e trocar o frasco semanalmente.

As lentes devem ser usadas por um período de 8 a 10 horas por dia, retirando-as para dormir. Usar a lente de contato para dormir aumenta o risco de úlcera de córnea em 400%.



# Como cuidar das lentes de contato

Também não deve-se usar as lentes de contato com os olhos vermelhos, irritados, inflamados ou com secreção.

É recomendado levar com você sempre o estojo das lentes, caso precise retirá-las por causa de algum incômodo. Mas é importante higienizar ou trocar o estojo periodicamente.

E lembre-se, siga sempre a orientação de seu oftalmologista.

## Como colocar e retirar as lentes de contato:

### Colocando as lentes com uma das mãos:

**1**– Coloque a lente na ponta do dedo indicador. Confira se a lente está do lado correto (a borda virada para dentro) ou não (a borda virada para fora);

**2**– Olhe para frente e baixe sua pálpebra inferior com o dedo médio;

**3**– Olhe para cima e coloque a lente na parte inferior do olho;

**4**– Olhe para baixo, pisque e solte a pálpebra;

**5**– Repita os passos acima com a outra lente.

### Com as duas mãos:

**1**– Coloque a lente na ponta do dedo indicador. Confira se a lente está do lado correto (a borda virada para dentro) ou não (a borda virada para fora).

**2**– Com o dedo indicador da mão esquerda, levante a pálpebra superior.

**3**– Com o dedo médio da mão direita, abaixe a pálpebra inferior. Coloque a lente no centro do olho com o dedo indicador.

**4**– Solte as pálpebras e pisque para a lente se posicionar corretamente;

**5**– Repita os passos acima com a outra lente.

### Retirando as lentes:

**1**– Olhe para cima e baixe a pálpebra inferior com o dedo médio da mão direita;

**2**– Pegue suavemente a lente entre o seu dedo indicador e o polegar, retirando-a do olho;

**3**– Siga todos os passos descritos na seção “Como cuidar das suas lentes de contato”;

**4**– Guarde as lentes, no estojo, com cuidado.



Comprar lentes sem consultar o oftalmologista.

Usar soluções de lentes que tenham passado da data de validade ou prazo para descarte.

Não descartar a totalidade da solução restante das lentes de contato depois de cada utilização.

Reutilizar a solução para lentes.

Expor as lentes de contato à água destilada, água de torneira ou qualquer solução salina caseira.

Colocar as lentes em contato com a boca para molhá-las.

Prolongar o uso de lentes descartáveis por tempo superior ao recomendado, não respeitando o período de descarte.

Usar maquiagem à prova d'água ou de difícil remoção, ou ainda, que contenha muitas partículas.

