

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.

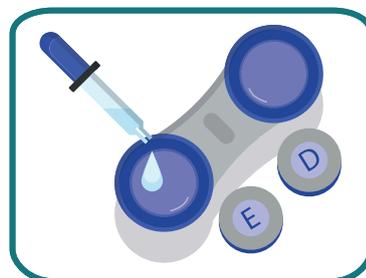
Boa leitura!



Como cuidar das lentes de contato

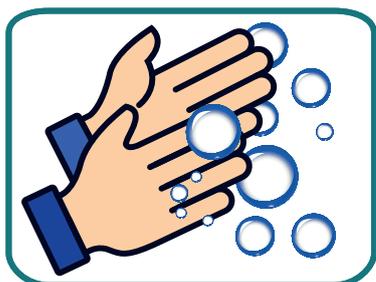


3º Passo: Coloque as lentes limpas no estojo e preencha-o com a solução. Feche o estojo com cuidado e deixe as lentes imersas por, no mínimo, quatro horas.

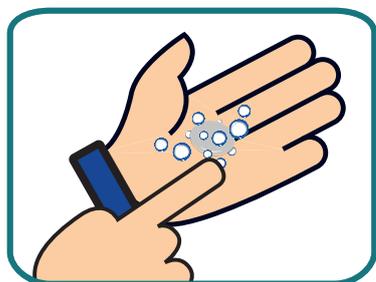


Siga os passos abaixo, para garantir a boa assepsia e conservação das suas lentes de contato.

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.



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



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.



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.

