



ADAPTAÇÃO DE LENTES DE CONTATO

O cuidado adequado de suas lentes de contato garante maior longevidade e menor risco de eventuais complicações que possam surgir devido à sua má manutenção. Problemas com lentes são na maioria das vezes, ocasionados pela falha do usuário em seguir as orientações de manutenção. A adaptação das lentes é um processo contínuo e dinâmico. **O acompanhamento médico é necessário**, por haver o contato direto das lentes sobre a córnea e interferir diretamente no seu metabolismo podendo resultar em complicações oculares. Cada médico pode estabelecer uma rotina diferente de acordo com as características da lente e das condições do olho do usuário.

.Limpeza pessoal para manuseio e colocação das lentes de contato

Preparação das lentes para Uso

- . Sempre lave bem suas mãos com sabonete neutro, enxágue completamente e seque com toalha sem fiapos antes de tocar suas lentes.
- . Evite o uso de sabonetes que tenham hidratante, loções ou cosméticos oleosos, pois essas substâncias podem entrar em contato com as lentes e prejudicar o uso.
- . Manuseie as lentes com as pontas dos dedos e tenha cuidado para evitar contato com as unhas. É aconselhável manter as unhas curtas e lixadas.
- . Inicie a colocação corretamente, habituando-se a realizar sempre os procedimentos higiênicos adequados para que se tornem automáticos.

. Manuseio e colocação das lentes nos olhos

. Desenvolva o hábito de sempre manusear as mesmas lentes primeiro para evitar confusões. Retire a lente nova do blister e examine-a para certificar-se de que esteja úmida, limpa, transparente e sem ranhuras ou rasgos. Se a lente parecer danificada, não a use. Verifique se a lente não está do lado avesso, colocando-a em seu dedo indicador e observando o seu perfil. A lente deve tomar um formato natural curvo, como o de uma tigela. Se as bordas da lente apontar para fora, é porque a lente está no lado avesso. Uma outra forma de verificar a lente é apertá-la levemente entre o polegar e o dedo indicador. As bordas devem virar para dentro.

- . Lavar ou limpar com solução multiuso
- . Coloque a lente no olho.
- . Suavemente solte as pálpebras e pisque. A lente se centralizará automaticamente.
- . Use a mesma técnica quando inserir a lente em seu outro olho. Há outros métodos para colocação de lentes. Se o método acima for difícil para você, seu médico oftalmologista indicará outro método alternativo.
- . Se após a colocação da lente sua visão ficar embaçada verifique o seguinte:
 - . Cosméticos ou óleos sobre a lente.
 - . A lente está no olho errado.
 - . A lente está do lado avesso (também podendo não estar tão confortável como deveria).

Se sentir ainda que sua visão está embaçada após verificar as possibilidades acima, retire as duas lentes e consulte seu médico oftalmologista.

. Precauções para o uso de lentes de contato

. Nunca use suas lentes além do período recomendado e sempre descarte as lentes usadas conforme prescrito pelo seu oftalmologista.

. Nunca permite que outra pessoa use suas lentes. Elas foram prescritas para ajuste em seus olhos e correção de sua visão no grau necessário. Compartilhar lentes aumenta significativamente as chances de infecções oculares.

. Retirando as lentes

. Lave, enxágüe e seque totalmente as mãos.

. Desenvolva o hábito de sempre manusear as mesmas lentes primeiro para evitar confusões.

. Sempre verifique se a lente está sobre a córnea antes de retirá-la. Faça essa verificação cobrindo o outro olho. Se a visão estiver embaçada a lente está na parte branca do olho ou nem está no olho. Para localizar a lente examine a área superior do olho olhando para um espelho enquanto levanta a pálpebra para baixo.

. Olhe para cima, deslize a lente para a parte inferior do olho, usando o dedo indicador.

. Suavemente pince a lente com o dedo indicador. Retire e descarte a lente.

. Lubrificação e Umectação

Seu médico oftalmologista pode recomendar o uso de um colírio lubrificante/umectante para uso. As soluções lubrificantes umectantes podem ser usadas para umedecer (lubrificar) suas lentes enquanto as estiver usando.

. PROBLEMAS E O QUE FAZER e quando devo suspender o uso...

- Ardor, coceira ou sensação de pontadas no olho.
- Desconforto logo após a colocação das lentes de contato.
- Sensação de ter algo nos olhos (corpo estranho).
- Lacrimejamento excessivo, secreções oculares incomuns ou vermelhidão nos olhos.
- Acuidade visual deficiente, visão embaçada, arco-íris ou halos ao redor de objetos, fotofobia e olho seco, podem ocorrer, caso as lentes sejam usadas continuamente ou por tempo excessivamente longo. Caso identifique algum problema relatado acima **REMOVA AS LENTES IMEDIATAMENTE**. Somente as recolocar se elas não estiverem danificadas, após limpeza, enxágue e desinfecção. Se o problema persistir
- Dor persistente mesmo que melhore com a retirada das lentes
- **Embaçamento ou turvação da visão**

NÃO RECOLOQUE as lentes sem antes consultar o seu Oftalmologista, pois no surgimento de qualquer um dos sintomas acima, uma condição grave, como infecção, ulceração da córnea, neovascularização ou irite, poderá estar presente e deverá ser devidamente tratada para evitar graves lesões oculares.

. QUANDO AS LENTES INCOMODAM

- **Olhos secos** podem ser causados por: baixa umidade (ar-condicionado), remédios contra resfriados, diuréticos e mudanças hormonais. Em ambientes em que a umidade relativa do ar é baixa recomenda-se evitar o uso (viagens aéreas).
- **Fadiga visual** causada por passar horas em frente ao computador. Experimente usar lubrificantes de lente de **preferência sem conservantes. Ponha seus óculos e dê um descanso a seus olhos.**
- **A anatomia do olho** não permite que a lente de contato se desloque para trás dele, mas pode permanecer escondida sob as pálpebras. Se você não consegue removê-las, deve procurar um oftalmologista.

CUIDADOS COM HIGIENE

- Lave bem as mãos com sabonete neutro antes de manipular o estojo e as lentes Resíduos de sabão, cosméticos, oleosidade, etc. podem danificar e contaminar as lentes.

LIMPEZA DO ESTOJO

- Uma vez por semana lavar com água quente e escova dental com sabão neutro. A escova utilizada para a limpeza deverá ser exclusiva para este fim.
- Faça o último enxágue interno com o produto multição para a conservação das lentes.
- Deve ficar seco durante o dia.
- Guardar em local seco e limpo.
- Trocar a cada 03 meses

OS PRODUTOS DE MANUTENÇÃO

- Utilize somente produtos indicados pelo seu oftalmologista para seu tipo de lente de contato
- O produto multiuso para a limpeza e desinfecção das lentes deve ser trocado todos os dias.
- As lentes devem ser limpas todos os dias após o uso. Aplicar 2 gotas da solução limpadora indicada sobre a lente, fricção suavemente contra a palma da mão por alguns segundos e então enxágue com o próprio produto e coloque as lentes no estojo imersas com a solução multiuso.
- Ao retirar as lentes do estojo enxágue com a solução multiuso.
- Não utilize água de torneira para a limpeza das lentes.
- Não utilize soro fisiológico para a limpeza e conservação das lentes.

SEMPRE

- Sempre lave suas mãos com sabão neutro evitando sabonetes com creme antisséptico, hidratantes, desodorantes químicos ou fragrância pesada. Seque-as com uma toalha sem felpas antes de tocar nas lentes.
- Sempre manuseie a mesma lente primeiro, para evitar confusões entre lente direita e esquerda.
- Sempre limpe, enxágue e desinfete e suas lentes cada vez que as remover.
- Sempre tenha as lentes suplementares para substituição.
- Sempre remova as lentes antes de dormir se estiver usando-as em regime diário. Nem todas as lentes de uso prolongado são adequadas para uso durante o sono.
- Sempre remova as lentes antes de entrar em banheiras de hidromassagem ou na presença de vapores ou fumaças prejudiciais ou irritantes.
- Sempre consulte seu oftalmologista a respeito do uso de lentes durante atividades esportivas.
- Sempre descarte as lentes usadas, de acordo com a programação estipulada por seu oftalmologista
- Usuários de lentes de contato devem realizar um autoexame diário com apenas três perguntas:

Como estou sentindo as lentes nos olhos? Qual a aparência dos meus olhos? Vermelhos? Continuo a enxergar bem?

constatando algum problema a lente deve ser imediatamente removida e o Oftalmologista deve ser consultado.

- Sempre mantenha seus olhos hidratados e umidificados pelo fato das lentes de contato fluírem no filme lagrimal, que umedece seus olhos no ato de piscar.
- Sempre: 1. maquiagem 2. colocar suas lentes
- Sempre: 1. retire suas lentes 2. remover a maquiagem.
- Sempre mantenha fechada todas as embalagens das soluções quando não estiverem sendo usadas.
- Sempre limpe seu estojo de lentes diariamente e deixe-o secar ao ar livre. Substitua seu estojo de lentes a cada três meses.
- Exames oftalmológicos periódicos são extremamente importantes, especialmente para usuários de lentes de contato. Se tiver alguma dúvida entre em contato com seu oftalmologista.
- Sempre proceda a limpeza de suas lentes de contato conforme orientação de seu oftalmologista.
- Sempre usar óculos de natação quando no mar e piscina.
-

Nunca

- Nunca use lentes de contato além do período recomendado pelo médico.
- Nunca permita que sabonetes e cosméticos entrem em contato com suas lentes.
- Nunca reutilize qualquer solução para lentes de contato.
- Nunca utilize saliva, colírios ou soluções não indicadas para uso em suas lentes de contato.
- Nunca utilize maquiagem que possa escorrer para dentro do olho.
-
- Nunca leve as lentes à boca.
- Nunca enxágue suas lentes em água de torneira, pois a água pode conter impurezas capazes de contaminar ou danificar suas lentes, também podem provocar infecção ou lesões oculares.
- Nunca use as lentes por período maior do que estipulado pelo seu Oftalmologista.
- Nunca permita que outra pessoa use suas lentes de contato, uma vez que foram receitadas para ajuste em seus olhos e correção de sua visão no seu grau necessário. Compartilhar lentes aumenta significativamente as chances de infecções oculares.
- Nunca utilize soro fisiológico na manutenção das lentes. O soro não limpa nem retira os depósitos de proteínas das lentes deixando-as mais sujas contaminadas e menos confortáveis podendo inclusive causar reações tóxicas devido a presença de conservantes químicos em sua composição.
- Nunca abra os olhos no mar e piscina