

# *Lentes de Contacto*

## *Sim(s) e Não(s)*

### *Sim*

- Lave bem as mãos antes de manipular as lentes de contacto
- Limpe bem as lentes
- Cumpra o esquema horário de utilização
- Coloque as LC na solução de limpeza sempre que não as estiver a utilizar
- Remova as LC mal sinta algum desconforto ou visão enevoada
- Remova as LC se estiver constipada ou hospitalizada e esterilize-as
- Utilize óculos de protecção mecânica ou solar quando necessário
- Contacte o seu oftalmologista se surgir algum problema
- Mantenha um par de óculos para emergências
- Utilize maquilhagem apropriada para utilizadores de LC
- Marque um exame oftalmológico completo anual
- Procure cumprir a carga horária máxima de utilização inicial das LC (Não exceda)

Dia 1 (4h); Dia 2 (5h); Dia 3 (6h); Dia 4 (7h); Dia 5 (8h); Dia 6 (9h); Dia 7 (10h)

### *Não*

- Utilize as LC durante mais tempo do que o aconselhado
- Durma com as LC excepto se aconselhado pelo seu Oftalmologista
- Tome banho, nade ou faça sauna com as LC (pode nadar com óculos de natação por cima)
- Use as LC na proximidade de aerossóis ou fumos tóxicos
- Use produtos não recomendados pelo seu Oftalmologista
- Siga os conselhos de outros utilizadores de LC sem consultar previamente o seu oftalmologista

Cumpra estas recomendações para uma utilização óptima e confortável das suas LC, minimizando o risco de complicações.