



LASIK

Antes e depois da cirurgia

Preparação, recuperação e sinais a que deve estar atento.

Dr. Nuno Lopes | Oftalmologia

O LASIK corrige erros refrativos como miopia, hipermetropia e astigmatismo, procurando reduzir a dependência de óculos ou lentes de contacto. A indicação e o resultado esperado são avaliados para cada pessoa.



Preparação pré-operatória

- **Lentes de contacto:** suspenda o uso durante o período definido pelo oftalmologista, para a córnea recuperar a sua curvatura natural.
- **Alimentação:** cumpra as instruções da unidade sobre alimentação e eventual jejum. Se estiver autorizado a comer, evite refeições pesadas.
- **Rosto:** não use maquilhagem, cremes faciais, loções ou perfumes no dia da intervenção.
- **Roupa:** escolha vestuário confortável, evitando tecidos que libertem pelos ou lã.
- **Acompanhante:** faça-se acompanhar por um adulto. Reserve cerca de 2 a 3 horas para a permanência na unidade, conforme a organização local.
- **Proteção solar:** leve óculos de sol sem graduação.



O procedimento e as primeiras horas

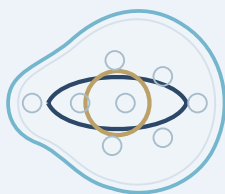
O que acontece no bloco operatório?

É colocado um gorro e uma bata descartável sobre a roupa. Deita-se na mesa cirúrgica; o olho é desinfetado e recebe gotas anestésicas. É tratado um olho de cada vez. A intervenção é breve, mas a duração varia.

Durante o laser, mantenha o olhar na luz indicada. Pode ouvir ruídos do equipamento e sentir pressão. Num dos momentos da preparação pode ocorrer uma redução transitória da visão por alguns segundos. Avise a equipa se sentir dor ou desconforto importante.

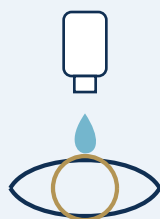
O que pode sentir inicialmente?

Nas primeiras horas pode haver sensação de areia, lacrimejo, desconforto, visão flutuante e sensibilidade à luz. Pode aparecer um pequeno derrame na parte branca do olho, que costuma desaparecer ao longo de 1 a 2 semanas. A evolução visual varia; algumas flutuações podem durar mais tempo.



Proteger o olho

ESQUEMA ILUSTRATIVO · SEM ESCALA



Aplicar os colírios



Cumprir as consultas

Ao chegar a casa

- 01** Descanse algumas horas num ambiente com luz suave, mantendo os olhos fechados conforme orientação.
- 02** Use o protetor ocular durante o sono na primeira semana, ou pelo período indicado pela equipa.
- 03** Não coce nem esfregue os olhos: o atrito pode deslocar o retalho corneano.



Retomar as atividades

Este calendário apresenta referências de recuperação. Só avance se a evolução for favorável e a equipa confirmar que pode fazê-lo. As instruções individuais têm prioridade.

Referência temporal	Atividades e cuidados
A partir de 24 horas	Leitura, televisão, computador e telemóvel conforme tolerado, com pausas. Banho de corpo com proteção contra a entrada de água nos olhos. Confirme quando pode pegar em pesos.
A partir de 48 horas	Lavar a cabeça e o cabelo com cuidado, sem deixar entrar água, champô ou sabão nos olhos.
Primeiras 1 a 2 semanas	Evitar exposição direta ao sol e usar óculos de sol no exterior, sobretudo se houver sensibilidade à luz.
A partir de 1 semana	Exercício ligeiro, sem contacto, apenas após autorização.
A partir de 2 semanas	A retoma da maquilhagem, praia ou piscina exige validação médica. As restrições a água e piscinas podem prolongar-se para além deste prazo.
A partir de 1 mês	Desportos de contacto e outras atividades com risco de trauma ocular só com autorização e proteção adequada. Não mergulhe com os olhos abertos sem orientação expressa.

CONDUÇÃO

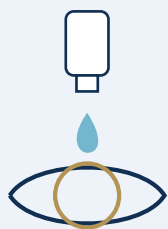
Não conduza nos primeiros dias. Aguarde confirmação de que a visão e a recuperação permitem conduzir em segurança.



Medicação e acompanhamento

Colírios e lágrimas artificiais

A receita é entregue pela equipa. O protocolo pode incluir antibiótico e anti-inflamatório durante cerca de uma semana e lágrimas artificiais durante 1 a 2 meses. O medicamento, a frequência e a duração efetivos são os da sua prescrição.



Frasco sem tocar no olho

ESQUEMA ILUSTRATIVO · SEM ESCALA



Fechar sem apertar



Respeitar os horários

- Lave as mãos e não toque com o frasco no olho, pestanas ou pálpebras.
- Respeite o intervalo indicado entre colírios diferentes.
- Não altere o tratamento nem use outros produtos sem indicação.
- Compareça a todas as consultas de seguimento.

PROCURE AVALIAÇÃO IMEDIATA

Dor forte ou persistente; perda ou diminuição súbita e acentuada da visão; sensibilidade extrema à luz que surja tardiamente ou piore. Contacte a equipa ou dirija-se ao hospital.

PRÓXIMA CONSULTA

Data: ____ / ____ / ____ Hora: ____ h ____
Local: _____

Guia informativo. Não substitui as instruções individuais da equipa cirúrgica.