O CUIDADO ESTÁ NOS DETALHES.

Olho seco
Bons hábitos no dia a dia

Pequenas mudanças que protegem a superfície do olho.

Dr. Nuno Lopes | Oftalmologia

O olho seco surge quando a lágrima é insuficiente ou de má qualidade para proteger a superfície do olho. Provoca ardor, sensação de areia, olhos vermelhos, visão que flutua e, por vezes, lacrimejo. É frequente e muitas vezes prolongado, mas os hábitos do dia a dia fazem uma diferença real.

Bons hábitos no dia a dia

Situação	O que pode fazer
Ecrãs e leitura	Faça pausas: a cada 20 minutos, olhe para longe durante 20 segundos e pestaneje de forma completa. Coloque o ecrã ligeiramente abaixo da linha dos olhos.
Ambiente	Evite o ar condicionado, o aquecimento ou a ventilação dirigidos à cara. Em casa e no trabalho, um humidificador pode ajudar. Evite o fumo de tabaco.
No exterior	Use óculos de sol, de preferência envolventes, com vento, sol ou poeira.
Hidratação e sono	Beba água ao longo do dia e durma as horas suficientes. Dormir com uma ventoinha dirigida à cara agrava os sintomas.
Lentes de contacto	Reduza as horas de uso, respeite as substituições e use lágrimas compatíveis com lentes. Fale connosco se o desconforto persistir.
Maquilhagem	Não aplique lápis na margem interna das pálpebras e remova a maquilhagem todas as noites.

Tratamento e cuidados com as pálpebras

Lágrimas artificiais

- Use-as com regularidade, antes de os sintomas se agravarem, e não apenas quando o olho já está irritado.
- Se as aplicar mais de 4 vezes por dia, prefira lágrimas sem conservantes.
- Um gel ou pomada lubrificante à noite pode ajudar quem acorda com os olhos secos.

Cuidados com as pálpebras

01 **Calor:** compressas mornas sobre as pálpebras fechadas durante 5 a 10 minutos, para fluidificar a gordura das glândulas.

02 **Massagem:** pressione suavemente a margem das pálpebras, da base das pestanas para fora.

03 **Limpeza:** limpe a base das pestanas com um produto próprio para as pálpebras.

Alguns medicamentos podem agravar o olho seco, por exemplo anti-histamínicos, alguns antidepressivos e ansiolíticos, diuréticos e tratamentos para a acne. Não os suspenda: informe o seu médico.

O meu tratamento

LÁGRIMA, GEL OU OUTRO TRATAMENTO	QUANDO / VEZES POR DIA	DURAÇÃO

PROCURE AVALIAÇÃO

Dor ocular, diminuição da visão, vermelhidão intensa num só olho ou sensibilidade à luz marcada não são típicos de olho seco simples e devem ser observados.

Este guia não substitui as orientações individuais nem o acompanhamento do oftalmologista.