

## A sua prescrição

**1-DAY ACUVUE® MOIST®, 1-DAY ACUVUE®, 1-DAY ACUVUE® for ASTIGMATISM, ACUVUE® 2, ACUVUE® BIFOCAL e SUREVUE®**

**Lente direita**  
Graduação e raio de curvatura.....  
**Lente esquerda**  
Graduação e raio de curvatura.....

### 1-DAY ACUVUE® for ASTIGMATISM

**Lente direita**  
Graduação, cilindro, eixo e raio de curvatura.....  
**Lente esquerda**  
Graduação, cilindro, eixo e raio de curvatura.....

### Regime de cuidados

Em caso de dúvida contacte o seu Especialista de Visão

### Morada e telefone do seu Especialista de Visão

Consulte regularmente o seu Especialista de Visão para garantir uma visão nítida e uma saúde ocular adequada.

### Consultas de apoio:

1 .....	2 .....
3 .....	4 .....
5 .....	6 .....

## Retirar a sua lente de contacto

- Retire sempre a mesma lente primeiro.
- Lave, enxágue e seque cuidadosamente as mãos e siga as mesmas regras de higiene anteriormente descritas em “Higiene Adequada”.

### Precauções:

Antes de tentar retirar a lente, verifique sempre que ela se encontra no centro do olho.

Pode fazer essa verificação tapando o outro olho e se a visão ficar turva, significa que a lente está na conjuntiva (parte branca do olho) ou nem sequer está no olho. Para localizar a lente, inspecione a área superior do olho olhando para baixo num espelho enquanto levanta a pálpebra superior.

A seguir inspecione a área inferior, puxando para baixo a pálpebra inferior.

Depois de encontrar a lente, poderá removê-la utilizando o Método de aperto ou qualquer outro método recomendado pelo seu Especialista de Visão.



### Método de Aperto

- 1 Olhe para cima, deslize a lente para baixo até à conjuntiva inferior (parte branca inferior do olho) usando o dedo indicador.
- 2 Belisque suavemente a lente entre o polegar e o dedo indicador e retire a lente.

## A Manutenção das lentes

Para garantir uma utilização segura e confortável das lentes, é imprescindível seguir as instruções dadas pelo seu Especialista de Visão. Se retirar as suas lentes e planear usá-las novamente, leia cuidadosamente as instruções sobre o modo correcto de as limpar, enxaguar, desinfetar e guardar.

A falta de observação dos cuidados correctos poderá resultar no desenvolvimento de sérios problemas oculares, como descrito na secção denominada “Advertências – o que deve saber sobre a utilização de lentes de contacto”.

Limpar e enxaguar é essencial para a remoção de mucos, secreções e depósitos de resíduos que poderão ter-se acumulado durante o uso. Faça isso imediatamente após retirar a lente e antes de desinfetar. Germes prejudiciais só poderão ser removidos após limpar, enxaguar e desinfetar as lentes. Siga as instruções de utilização do sistema de manutenção das lentes, recomendado pelo seu Especialista de Visão. Se usar um sistema que utiliza peróxido de hidrogénio, necessitará igualmente de neutralizar as suas lentes.

- Lave, enxágue e seque sempre as mãos antes de manusear as lentes.
- Utilize soluções de manutenção de limpeza novas e dentro do prazo de validade.
- Sistemas térmicos que utilizam calor poderão danificar as suas lentes.
- NUNCA guarde as suas lentes apenas numa solução salina. A solução salina não protegerá as lentes de contaminação e poderá resultar numa infecção ocular.
- NUNCA utilize soluções recomendadas apenas para as lentes rijas convencionais (RPG).
- NUNCA coloque as lentes na boca ou utilize qualquer outro tipo de lubrificante ou hidratante para as suas lentes que não as recomendadas.
- NUNCA as enxágue com água da torneira visto que contém impurezas que podem contaminar ou danificar as suas lentes e causar uma infecção ou dano oculares.
- Limpe sempre a lente direita primeiro de modo a evitar trocas.
- Coloque cada lente no seu compartimento correcto do sistema de armazenamento das lentes e certifique-se que, quando não estão a ser utilizadas, as lentes estão completamente imersas na solução de manutenção. Se as lentes ficarem fora durante muito tempo, elas poderão secar e tornarem-se quebradiças. Se isso acontecer, deite-as fora.
- NUNCA reutilize a solução do seu estojo das lentes.
- Procure o conselho do seu Especialista de Visão se tiver que guardar as suas lentes por períodos de tempo prolongados.

### Cuidados a ter com o estojo das lentes

Visto que os estojos das lentes se podem tornar numa fonte de bactérias, após a sua utilização, estes deverão ser esvaziados, limpos e enxaguados com uma solução esterilizada recomendada, e deixados ao ar para secar. Deverá, também, substituir o seu estojo das lentes com regularidade, conforme recomendação do produtor ou do seu Especialista de Visão.

NUNCA UTILIZE ÁGUA DA TORNEIRA PARA ENXAGUAR O ESTOJO DAS LENTES.

## Instruções para o sistema Monovisão

No caso do seu Especialista de Visão lhe explicar que necessita de correcção pelo sistema de Monovisão, deverá ter em conta o seguinte:

Tal como acontece com quaisquer outras lentes de correcção, poderá verificar-se uma diminuição na visão. Alguns utilizadores de lentes em sistema de Monovisão têm experimentado uma redução na percepção de profundidade. Alguns pacientes têm dificuldade na adaptação a este tipo de correcção.

Sintomas como uma visão ligeiramente desfocada ou acuidade visual variável poderão durar por pouco tempo ou por várias semanas, enquanto os seus olhos se adaptam. Quanto maior for o tempo de duração desses sintomas, menores são as possibilidades de uma adaptação bem sucedida.

Durante esse período, será aconselhável utilizar as lentes apenas em situações familiares que não sejam de grande exigência visual. Por exemplo, será aconselhável evitar conduzir até que os olhos se tenham adaptado.

Alguns pacientes talvez necessitem de usar óculos juntamente com as lentes para terem uma visão nítida nas tarefas mais críticas

- Nalguns casos, os pacientes nunca ficarão confortáveis em situações de pouca luz, como por exemplo, condução nocturna. Se isso acontecer, poderão lhe ser prescritas lentes adicionais, para que ambos os olhos sejam corrigidos quando é necessária uma visão mais nítida à distâncias.
- A decisão de correcção em sistema Monovisão deverá ser sempre tomada após consultar o seu Especialista de Visão.
- Deverá seguir os conselhos dados pelo Especialista de Visão para ajudar a adaptar-se ao sistema de Monovisão e deverá sempre esclarecer quaisquer receios ou problemas que tenha durante e após o período de adaptação.

### Controlo de segurança

Deverá realizar um auto-exame simples pelo menos uma vez ao dia. Pergunte a si mesmo:

- 1 Como me sinto com as lentes colocadas nos meus olhos?
- 2 Qual o aspecto dos meus olhos?
- 3 Há alguma alteração na visão?

Deverá retirar imediatamente as lentes se experimentar qualquer um dos seguintes problemas:

- Comichão, ardor ou picadas no olho.
  - A sensação de corpo estranho no olho.
  - Lacrimejar excessivo, secreções oculares anormais ou vermelhidão.
  - Visão desfocada, halos coloridos ou auréolas à volta de objectos. Poderá também ocorrer secreta ocular se as lentes forem utilizadas continuamente ou por demasiado tempo.
  - Sente a lente menos confortável do que quando a colocou pela primeira vez.
- Se o desconforto ou o problema desaparecer quando retirar a lente, deverá examiná-la cuidadosamente para verificar se está danificada, suja ou com algum corpo estranho. Descarte a lente e coloque uma nova.

Se o problema continuar, retire a lente nova e consulte imediatamente o seu Especialista de Visão.

Qualquer um dos sintomas acima, pode indicar uma condição grave, tal como uma infecção ou uma úlcera da córnea: o diagnóstico e o tratamento atempado são essenciais para evitar danos sérios aos olhos.

**LEMBRE-SE: OS SINTOMAS SÃO SINAIS DE ALERTA, EM CASO DE DÚVIDA, RETIRE AS LENTES.**

### Outras informações importantes

#### Precauções:

- Certifique-se de que é capaz de retirar as suas lentes, antes de deixar o consultório do seu Especialista de Visão.
- Retire imediatamente as suas lentes se os seus olhos ficarem vermelhos ou irritados.
- Informe o seu médico de que é utilizador de lentes de contacto.
- Aconselhe-se sempre junto do seu Especialista de Visão antes de utilizar quaisquer gotas para os olhos.
- Alguns medicamentos como anti-histamínicos, descongestionantes, diuréticos, relaxantes musculares, tranquilizantes e os utilizados contra enjoos em viagens, poderão causar secreta ocular, uma maior percepção da presença das lentes ou uma visão desfocada. Se experimentar algum destes problemas, deverá procurar ajuda médica.
- Se qualquer químico lhe salpicar para os olhos: LAVE IMEDIATAMENTE OS OLHOS COM ÁGUA E CONTACTE DE IMEDIATO O SEU ESPECIALISTA DE VISÃO OU DIRIJA-SE ÀS URGÊNCIAS DO HOSPITAL MAIS PRÓXIMO.
- Os utilizadores que tomam contraceptivos orais poderão desenvolver alterações da visão ou da tolerância às lentes. O seu Especialista de Visão poderá aconselhá-lo nesta situação.
- Como com qualquer lente de contacto, para garantir a saúde contínua dos olhos são necessárias consultas regulares ao seu Especialista de Visão.
- Nunca permita que ninguém utilize as suas lentes. Elas foram prescritas para os seus olhos e para corrigir a sua visão na medida necessária. A partilha de lentes aumenta significativamente as possibilidades de infecções oculares.
- Para garantir uma visão saudável e confortável, é importante utilizar as Lentes de Contacto apenas conforme a prescrição do seu Especialista de Visão. Deverá ter em conta as instruções sobre o uso, a substituição e a manutenção das suas lentes. Este manual serve para lhe lembrar essas instruções.
- Deverá manter o seu Especialista de Visão informado acerca do seu historial clínico para que ele lhe possa recomendar uma lente e um sistema de cuidados adaptados às suas necessidades.
- Quando o prazo de substituição recomendado pelo seu Especialista de Visão for ultrapassado, deverá descartar as suas lentes e substituí-las por um novo par esterilizado.
- Deverá aconselhar-se junto do seu Especialista de Visão acerca da utilização de lentes de contacto durante a natação ou outros desportos aquáticos. A exposição das lentes à água durante a natação ou numa banheira quente poderá aumentar o risco de uma infecção ocular por microorganismos.
- Ao usar lentes, evite todo o tipo de vapores e fumos prejudiciais ou irritantes.
- Informe sempre a sua entidade empregadora de que é utilizador de lentes de contacto. Algumas profissões poderão requerer o uso de equipamento de protecção ocular ou que não utilize as lentes durante o trabalho.
- Se surgir alguma dúvida, informe-se sempre junto do seu Especialista de Visão.

## Resumo

Tal como acontece com todos os tipos de lentes de contacto, existem instruções básicas que devem ser seguidas de modo a proteger e melhorar a sua visão.

- Siga sempre as instruções que lhe foram fornecidas sobre a utilização segura de lentes. Check-ups regulares são importantes para manter uma excelente performance e visão saudável.
- É essencial ter um elevado padrão de higiene.
- NUNCA durma com as suas lentes – retire-as todas as noites.
- NUNCA utilize as suas lentes para além do período recomendado.
- É ESSENCIAL LIMPAR, ENXAGUAR e DESINFECTAR as lentes cada vez que as retira para as reutilizar posteriormente.
- NUNCA utilize água da torneira para enxaguar a lente ou o estojo.
- Se experimentar algum problema como vermelhão, irritação ou visão desfocada, retire IMEDIATAMENTE as suas lentes e contacte o seu Especialista de Visão
- Tenha sempre um par de óculos disponível, para evitar uma utilização excessiva das lentes de contacto. Apesar das lentes poderem ser o seu acessório preferido, os óculos são um apoio essencial.
- Como utilizador das lentes, irá rapidamente reconhecer a vantagem destas em relação a óculos ou a outras lentes de contacto.
- De modo a obter o máximo desempenho e conforto, é vital que reconheça a importância de seguir estas instruções.
- Utilize as suas lentes somente depois de seguir os conselhos do seu Especialista de Visão e os contidos neste manual.

### Reacções adversas

Qualquer reacção adversa experimentada ao utilizar as lentes de contacto deverá ser comunicada ao seu Especialista de Visão.

# ACUVUE®

**1-DAY ACUVUE® MOIST, 1-DAY ACUVUE®, 1-DAY ACUVUE® for ASTIGMATISM, ACUVUE® 2, ACUVUE® BIFOCAL e SUREVUE®**

## Guia de Instruções do Paciente



Um Guia para as suas lentes de contacto

Johnson & Johnson

Os seguintes símbolos poderão aparecer em etiquetas ou na caixa das Lentes de Contacto 1-DAY ACUVUE® MOIST®, 1-DAY ACUVUE®, 1-DAY ACUVUE® for ASTIGMATISM, ACUVUE® 2, ACUVUE® BIFOCAL e SUREVUE®, com bloqueio UV.

SÍMBOLO	DEFINIÇÃO	SÍMBOLO	DEFINIÇÃO
	Veja o folheto de instruções	D	Dioptrias (potência das lentes)
	Use antes de (data de validade)	CE 0086	Certificado de qualidade
	Número de lote		Filtro UV
	Estéril usando vapor ou calor seco		Taxa paga para a gestão de resíduos
DIA	Diâmetro		Descolar a tampa
BC	Raio de curvatura		Aviso: Leis federais de USA restringem a venda destes dispositivos por um profissional
<b>1-DAY ACUVUE® MOIST®, 1-DAY ACUVUE®, ACUVUE® 2, ACUVUE® BIFOCAL</b>			
	Orientação correcta da lente		Orientação incorrecta da lente
<b>1-DAY ACUVUE® for ASTIGMATISM</b>			
CYL	Potência cilíndrica	AXIS	Eixo

## As lentes de contacto 1-DAY ACUVUE® MOIST®, 1-DAY ACUVUE®, 1-DAY ACUVUE® for ASTIGMATISM, ACUVUE® 2, ACUVUE® BIFOCAL e SUREVUE®

### Confortáveis, convenientes

Congratulamo-lo por fazer parte dos milhões de pessoas que em todo o mundo experimentam o conforto e a conveniência das lentes de contacto da Johnson & Johnson.

As lentes de contacto da gama ACUVUE® caracterizam-se por serem moles, finas resultando confortáveis desde que as coloca. Além disso garantem uma protecção contra os raios ultravioleta (UV)\*

A fim de melhorar o seu manuseamento, as lentes incorporam uma tinta de visibilidade e no caso da 1-DAY ACUVUE® MOIST®, 1-DAY ACUVUE®, ACUVUE® 2 e ACUVUE® BIFOCAL, têm também um indicador de posição.

As lentes 1-DAY ACUVUE®, 1-DAY ACUVUE® MOIST® e 1-DAY ACUVUE® for ASTIGMATISM estão indicadas para um único uso diário descartável. Coloque um novo par de lentes a cada manhã e deite-o fora a noite. As lentes ACUVUE® 2 e ACUVUE® BIFOCAL estão indicadas para uso diário e substituição quinzenal ou uso prolongado e substituição semanal. No caso da SUREVUE® a substituição deverá ser mensalmente realizada e as lentes estão indicadas para uso diário. Siga sempre o programa recomendado pelo seu Especialista da Visão.

Como qualquer lente de contacto, a 1-DAY ACUVUE® MOIST®, 1-DAY ACUVUE®, 1-DAY ACUVUE® for ASTIGMATISM, ACUVUE® 2, ACUVUE® BIFOCAL e SUREVUE® são produtos de saúde. As visitas regulares ao seu Especialista da Visão são essenciais para a protecção a longo prazo da sua saúde ocular e da sua visão.

**1-DAY ACUVUE® MOIST®, 1-DAY ACUVUE®, 1-DAY ACUVUE® for ASTIGMATISM, ACUVUE® 2, ACUVUE® BIFOCAL y SUREVUE®- Siga sempre o programa recomendado pelo seu Especialista da Visão.**

**Retire as suas lentes, limpe-as, enxágue-as e desinfecte-as cada noite antes de se deitar utilizando apenas os sistemas químicos de desinfecção.**

\*ATENÇÃO: As lentes de contacto com absorção UV NÃO substituem outros acessórios de absorção de UV para a protecção dos olhos, tais como óculos de sol de absorção UV, porque as lentes de contacto não cobrem totalmente o olho e seus arredores. Deverá continuar a utilizar acessórios oculares com absorção UV, conforme recomendado.

### Nota:

A exposição prolongada à radiação UV é um dos factores de risco associado às cataratas. A exposição é baseada num conjunto de factores, tais como, condições ambientais (altitude, geografia, nebulosidade) e factores pessoais (natureza e extensão das actividades ao ar livre). As lentes de contacto com bloqueio UV ajudam na protecção contra os raios UV prejudiciais. No entanto, ainda não foram realizados estudos clínicos para demonstrar que o uso de lentes de contacto com protecção UV reduz a possibilidade de desenvolvimento de cataratas ou qualquer outro anomalia visual. Consulte o seu Especialista de Visão para mais informações.

### Advertências – o que deve saber sobre a utilização de lentes de contacto

É fundamental que siga as orientações do seu Especialista de Visão para uma utilização e um cuidado correcto das lentes e outros produtos de manutenção, incluindo o estojo. Problemas com as lentes ou com os produtos de manutenção poderão resultar em graves danos aos olhos.

Em situações raras, ocorreram problemas que incluem o desenvolvimento de úlceras da córnea que poderão levar à perda de visão. O resultado de um estudo I indica o seguinte: Em termos globais a incidência anual de queratite ulcerosa (úlceras da córnea) em utilizadores de lentes de substituição frequente está estimada em cerca de 4.1 por cada 10.000 pessoas e em 20.9 por cada 10.000 pessoas em utilizadores de lentes de uso prolongado (uso diurno e nocturno).

O risco de queratite ulcerosa é 4 a 5 vezes maior para utilizadores de lentes de uso prolongado que para utilizadores de lentes de substituição frequente diária.

Quando são excluídos da comparação os utilizadores de lentes diárias que usam as lentes durante a noite, e os utilizadores de lentes de uso prolongado que usam as lentes numa base de substituição frequente diária, o risco entre utilizadores prolongados é 10 a 15 vezes maior que entre utilizadores diários.

O risco entre utilizadores de lentes de contacto em regime de uso prolongado, aumenta com o número de dias consecutivos que as lentes são utilizadas entre renovações, a começar com a primeira utilização nocturna.

Estima-se que o risco de queratite ulcerosa entre utilizadores de lentes de contacto que são fumadores é entre 3 a 8 vezes mais elevado do que entre os não-fumadores.

O risco global de queratite ulcerosa poderá ser reduzido seguindo cuidadosamente as indicações e cuidados de higiene a ter com a manutenção das lentes, incluindo a limpeza do estojo.

<sup>1</sup>England Journal of Medicine, 21 de Septiembre de 1989

### Higiene adequada

#### Preparação para a colocação das lentes

Uma boa higiene é o primeiro e o mais importante aspecto para um cuidado adequado das lentes de contacto.

Estabeleça uma boa rotina de higiene para manusear as suas lentes.

- Antes de tocar nas lentes, lave sempre muito bem as mãos com um sabonete neutro, enxágue-as cuidadosamente e seque-as com uma toalha que não largue pêlos.



- Antes de manusear as lentes não utilize produtos cosméticos gordurosos, sabonetes contendo cremes, loções ou cremes. É aconselhável colocar as lentes de contacto antes de se maquiar. É menos provável que danifique as suas lentes com produtos cosméticos à base de água do que os produtos cosméticos à base de óleo.



- Mantenha os olhos fechados quando utilizar lacas para o cabelo e outros aerossóis.
- Procure aconselhamento profissional acerca da utilização de lentes durante actividades desportivas incluindo natação e outros desportos aquáticos.

- Siga sempre as instruções contidas neste Guia e quaisquer outras indicações dadas pelo seu Especialista de Visão, no correcto manuseamento, colocação, remoção, limpeza, desinfecção, armazenamento e utilização das suas lentes.



- Nunca utilize as lentes por um período de tempo maior do que o indicado pelo seu Especialista de Visão.

### A embalagem da lente

Para abrir a caixa, localize a dobra de abertura existente na embalagem e levante para abrir o picotado. Dentro encontram-se as lentes em embalagens esterilizadas individuais. Encaixe a dobra da abertura para fechar a caixa.

NÃO UTILIZE as lentes se a embalagem esterilizada individual estiver aberta ou danificada.

#### Abertura da embalagem de lente individual/Blister:

- Agite a embalagem para que a lente possa flutuar livremente na solução.
- Puxe para trás e levante a folha de alumínio protector. Segure cuidadosamente na lente com a ponta dos dedos, tendo o cuidado de não danificá-la com as unhas. É aconselhável manter as unhas curtas e arredondadas.
- Retire a lente cuidadosamente fazendo-a deslizar com suavidade nas bordas da embalagem. Nunca utilize pinças ou outros utensílios.

### Manuseamento da sua lente

De modo a evitar confusão, crie o hábito de colocar sempre em primeiro lugar a lente de contacto do olho direito.

Antes de colocar a lente verifique que ela não possui nenhuma imperfeição. Se a lente lhe parecer danificada, deite-a fora e utilize a lente seguinte.

Coloque a lente na ponta do dedo indicador e segure-a acima do nível dos olhos; está a olhar para a curvatura exterior da lente, e esta deverá ter uma forma parecida a uma tigela (parte côncava). Verifique que a lente não está invertida.

#### Para 1-DAY ACUVUE® MOIST®, 1-DAY ACUVUE®, ACUVUE® 2 e ACUVUE® BIFOCAL



#### Para 1-DAY ACUVUE® for ASTIGMATISM e SUREVUE®



Nota: Se necessitar de enxaguar a lente antes de colocar nos olhos, utilize apenas uma solução salina esterilizada nova, recomendada pelo seu Especialista de Visão.

NUNCA UTILIZE ÁGUA DA TORNEIRA.

### O posicionamento das lentes no olho

- Lembre-se de começar sempre com o olho direito. Após ter examinado a lente e de se ter certificado de que a lente está na posição correcta, coloque-a na ponta do dedo indicador.
- Coloque o dedo médio, da mesma mão, junto das pestanas inferiores e puxe para baixo a pálpebra inferior.
- Utilize o dedo indicador ou médio, da outra mão, para levantar a pálpebra superior (junto das pestanas) e colocar a lente no olho.
- Liberte lentamente as duas pálpebras e pestaneje.
- Repita o mesmo processo para colocar a lente do olho esquerda.



Existem outros métodos de posicionamento das lentes.

Se o método acima for difícil para si, o seu Especialista de Visão poderá aconselhar uma forma alternativa.

### Centrar a lente

No entanto, isso poderá acontecer se a colocação e remoção da lente não for feita correctamente.

Para centrar uma lente, siga qualquer destes métodos.

- Feche as pálpebras e faça uma ligeira massagem na lente, até centrá-la.
- Ou: Deslize suavemente a lente deslocada para o centro do olho mantendo-o aberto, utilizando a ponta dos dedos para pressionar os bordos da pálpebra superior ou inferior.

### Nota:

Se após a colocação da lente a sua visão estiver turva, verifique o seguinte:

- A lente poderá não estar centrada no olho. Verifique as instruções acima.
- Se a lente estiver na posição correcta, retire-a e verifique o seguinte:
  - Existência de maquilhagem ou óleos na lente. Se for este o caso, deite fora a lente e coloque uma nova.
  - A lente poderá estar no olho errado.
  - A lente poderá estar invertida (de dentro para fora), o que também causaria algum desconforto fora do normal.

### Cuidados com uma lente que adere (não se move)



Se uma lente ficar fixa e aderir ao olho (não se mexe), o seu Especialista de Visão poderá prescrever uma solução lubrificante ou hidratante. Deste modo, poderá humectabilizar as suas lentes enquanto está a utilizá-las, para torná-las mais confortáveis.

Aplique apenas algumas gotas e espere até que a lente comece a mover-se livremente no olho. Se isto não solucionar o problema, consulte IMEDIATAMENTE o seu Especialista de Visão.

### Foram-me explicados os diferentes tipos de Lentes de Contacto e os seus períodos de uso.

Li os conselhos de uso e aceito à minha responsabilidade, seguir estas recomendações.

Nome  
LETRAS MAIÚSCULAS

Assinatura

Data