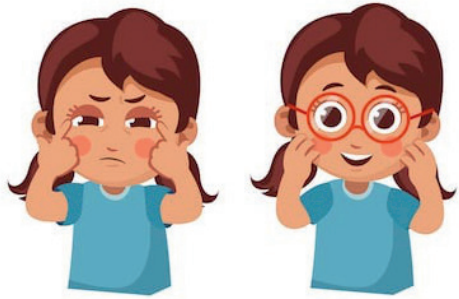


“O meu filho agora está ainda mais tempo junto ao tablet ou smartphone. É prejudicial? Devo evitar que utilize?”



Estes dispositivos fazem parte do nosso quotidiano, não só como lazer, mas agor também como ferramentas educacionais. Neste caso deve sempre haver um equilíbrio:

- Promover pausas regulares
  - Regra 20-20-20
- Usá-los o mais afastado possível
  - Reduz o cansaço ocular
- Utilizar o modo “noturno”
- Evitar usar próximo da hora de deitar (> 30 minutos)

# COVID -19 & OS SEUS OLHOS

PROMOÇÃO DA SAÚDE OCULAR NO HFF

## Contacte-nos

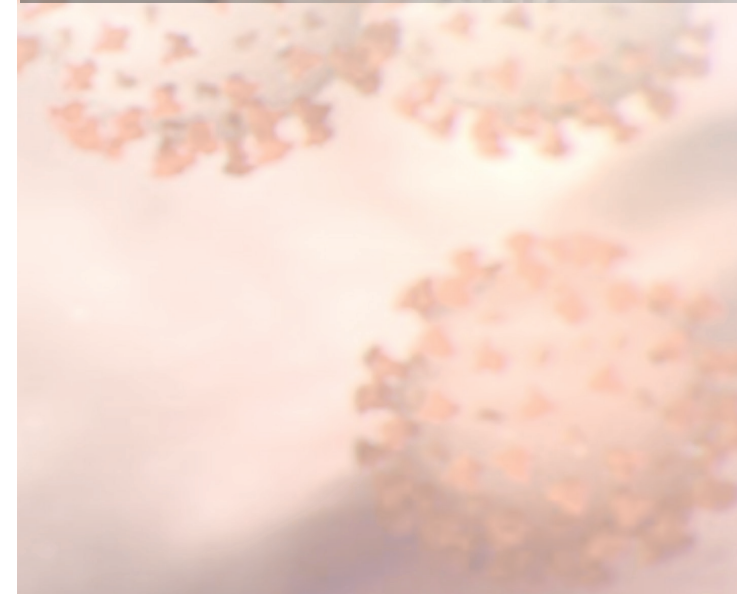
Linha de apoio exclusiva dos profissionais do HFF  
Dias úteis das 8h às 20h Tlm: 961 688 225



# COVID -19 & OS SEUS OLHOS

GUIA PARA PROFISSIONAIS DO  
Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, EPE

SERVIÇO DE OTALMOLOGIA



### **Sinto mais irritação ocular agora que estou mais tempo no PC, porquê?**

Utilização prolongada (> 2 horas) de dispositivos eletrónicos provoca queixas oculares (p.e. olho vermelho).

Isso surge porque sobrecarregamos os músculos da focagem para perto e pestanejamos menos.

### **Uso viseira para proteção individual e comecei a ter queixas de desconforto, porquê?**

O ambiente é menos húmido e propicia a secura ocular. Após terminar o turno de trabalho, pode colocar gotas de soro fisiológico fresco (doses individuais) associadas à utilização de lubrificantes oculares minimizando as queixas.

### **Uso frequentemente lentes de contato (LC). Devo evitar?**

Sabe-se que o SARS-CoV-2 pode ser transmitido pela superfície ocular.

A Academia Americana de Oftalmologia recomenda o uso de óculos em alternativa às LC. Se for inviável a troca, deve redobrar a higiene e evitar tocar na face e/ou olhos.



## **MEDIDAS PARA UMA BOA HIGIENE OCULAR**

### **Pestaneje**

Com o tempo passado em frente aos ecrãs aumentam as queixas de olho seco.

Devemos fazer pausas e pestanejar, pois, sabemos que assim é libertada mais lágrima pela glândula lacrimal, e atenuamos essas queixas.

### **Massagem palpebral**

Massaje as suas pálpebras para garantir um bom funcionamento das glândulas que produzem o filme lacrimal.

- Humedeça as pálpebras com compressas mornas ~5-10 min
- Limpe fazendo movimentos de cima para baixo e de dentro para fora.

## **Higiene do sono e ambiental**

Tente dormir pelo menos 7 horas/dia. Evite uso excessivo de ar condicionado, ambientes com fumo e proteja-se de agressores como o sol / vento com óculos de sol.

### **Regra 20-20-20**

**Pausas - A melhor forma de garantir que os seus olhos se mantêm saudáveis.**

**A cada 20 minutos olhe para distância de 20 pés (6 metros) durante 20 segundos**

## **Hidratação e alimentação**

Não se esqueça de continuar a beber água (> 1,5L / dia). Mantenha uma dieta variada e rica em carotenos (p.e. nos vegetais de folha verde).

### **Lágrimas artificiais**

Se mesmo assim mantêm queixas, use lágrimas artificiais, preferencialmente sem conservantes. Tenha cuidado em não utilizar após o prazo de validade.