



**ROTINA DE  
SAÚDE OCULAR:**

cuidados constantes  
podem evitar perda de  
visão permanente.

# Confira nossas orientações.



Durante todo o mês de abril, lançamos luz sobre uma campanha de extrema importância: o Abril Marrom. Um mês inteiro dedicado ao combate da cegueira e as doenças relacionadas que causam a perda de visão parcial ou total, de forma permanente ou reversível.

Importante frisar um dado alarmante: cerca de 700 mil brasileiros com perda total de visão poderiam estar enxergando, normal ou parcialmente, se visitassem um oftalmologista, pelo menos, uma vez ao ano.

Além de realizar um check-up oftalmológico anual é necessário que o paciente entenda, e reconheça sinais de outras doenças que



podem afetar a visão como diabetes e hipertensão. Por esse motivo, em nosso E-book, falaremos um pouco mais sobre o cuidado 360° que todos precisam ter, para garantir uma visão de qualidade, sem perdas.

Lembre-se: a qualidade da sua visão depende, primeiramente, de você. Busque cuidados médicos para a prevenção da cegueira (diagnóstico, tratamento precoce e reabilitação são fundamentais).

Continue lendo nosso E-book para mais informações:

## Rotina Médica:

- **Mantenha doenças que afetam a visão em total controle:**

Algumas doenças podem comprometer a saúde dos olhos, como diabetes, pressão alta e alterações na tireoide. Por isso, é necessário manter essas doenças sob controle e realizar o acompanhamento de perto com o seu médico responsável e o oftalmologista.

Manter a taxa de glicose e pressão arterial em níveis normais é fundamental para manter uma visão saudável. Converse com o seu oftalmologista e busque orientações sobre a frequência de consultas de rotina necessárias para se cuidar com segurança e sem exageros.



- **Se estiver planejando uma gravidez, faça exames para avaliar a saúde da sua visão:**

A gravidez é um momento de grande transformação no corpo da mulher, e todos os órgãos são afetados e sofrem com adaptações para a gestação. Muitas mulheres relatam desconfortos, visão embaçada, sensação de olho seco e um aumento (ou diminuição) do grau dos óculos durante a gestação. É importante ficar atento aos sinais, pois problemas oculares podem denunciar o surgimento de outras doenças graves, como a pré-eclâmpsia. Já as portadoras de glaucoma devem procurar o oftalmologista antes de engravidar. Pois o colírio utilizado no controle da doença pode apresentar componentes perigosos para o bebê. Além disso, é importante realizar um mapeamento completo da retina, para atestar a saúde e qualidade da mesma.



# Cuidados gerais:



- **Siga corretamente todas as orientações do seu médico oftalmologista. Utilize colírios com orientação e nunca por conta própria;**
- **Vá ao oftalmo pelo menos 1 vez ao ano e sempre que sentir desconforto ou mudanças em sua visão;**
- **Faça mapeamento de retina sempre que houver necessidade;**
- **Evite coçar os olhos e, se o fizer, higienizar bem as mãos;**
- **Nunca durma com maquiagem ou utilize algum produto com a validade vencida, próxima à região dos olhos.**

**Conte com o HOPE** para realizar seu check-up oftalmológico com médicos especializados, em um hospital de referência e acreditado com excelência pelo Organização Nacional de Acreditação - ONA.

**HOPE**

HOSPITAL DE OLHOS DE PERNAMBUCO

[WWW.HOPE.COM.BR](http://WWW.HOPE.COM.BR)

  @HOPEREFERENCIA