



Dr. GERMAINE
ESMERALDO
OFTALMOLOGIA



Mestrado de Inovação Tecnológica em Saúde

LENTES DE CONTATO



MANUAL DO
PACIENTE

GERMANA ESMERALDO MONTEIRO
RAMILLE ARAÚJO LIMA
JOÃO CRISPIM MORAES LIMA RIBEIRO

LENTE DE CONTATO

MANUAL DO PACIENTE



Fortaleza
2024

Lentes de contato: manual do paciente © 2024 by
Germana Esmeraldo Monteiro, Ramille Araújo Lima, João
Crispim Moraes Lima Ribeiro.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Editora do Centro Universitário Christus
R. João Adolfo Gurgel, 133 – Cocó – Fortaleza – Ceará
CEP: 60190 – 180 – Tel.: (85) 3265-8100 (Diretoria)
Internet: <https://unichristus.edu.br/editora/>
E-mail: editora01@unichristus.edu.br



Antônia Karine Paz Brito - CRB 3/1727

M772l Monteiro, Germana Esmeraldo.

Lentes de contato manual do paciente [recurso eletrônico] /
Germana Esmeraldo Monteiro, Ramille Araújo Lima, João Crispim
Moraes Lima Ribeiro. – Fortaleza: EdUnichristus, 2024.

21 p.

7,22 MB; E-book PDF.

1. Saúde. 2. Lente de contato. 3. Manual do paciente. I. Título.
II. Lima, Ramille Araújo. III. Ribeiro, João Crispim Moraes Lima.

CDD 611.84

CENTRO UNIVERSITÁRIO CHRISTUS

Reitor

José Lima de Carvalho Rocha

EdUnichristus

Diretor Executivo

Estevão Lima de Carvalho Rocha

Conselho Editorial

Carla Monique Lopes Mourão

César Bündchen Zaccaro de
Oliveira

Edson Lopes da Ponte

Elnivan Moreira de Souza

Fayga Silveira Bedê

Francisco Artur Forte Oliveira

Marcos Kubrusly

Régis Barroso Silva

AUTORES

Germana Esmeraldo Monteiro

MÉDICA OFTALMOLOGISTA
MESTRE EM TECNOLOGIA MINIMAMENTE INVASIVA E
SIMULAÇÃO EM SAÚDE

Ramille Araújo Lima

DOCENTE DO PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM
TECNOLOGIA MINIMAMENTE INVASIVA E SIMULAÇÃO EM
SAÚDE DO CENTRO UNIVERSITÁRIO CHRISTUS

João Crispim Moraes Lima Ribeiro

DOCENTE DO PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM
TECNOLOGIA MINIMAMENTE INVASIVA E SIMULAÇÃO EM
SAÚDE DO CENTRO UNIVERSITÁRIO CHRISTUS

SUMÁRIO

Pág	
06	INTRODUÇÃO
07	TIPOS E MATERIAIS
09	INDICAÇÕES E CONTRAINDICAÇÕES
10	DESCARTE E USO
11	CUIDADOS
12	LIMPEZA E ARMAZENAMENTO
13	SOLUÇÕES MULTIUSO
15	COMPLICAÇÕES
18	DÚVIDAS FREQUENTES
21	REFERÊNCIAS



INTRODUÇÃO

LENTE DE CONTATO, POR QUE USAR?

O uso de óculos de grau para a correção de erros refracionais sempre foi muito comum. No entanto, o seu uso pode ser muitas vezes desconfortável e anestético.

Por isso, as lentes de contato ocular são uma ótima alternativa para quem deseja mais liberdade no dia a dia, proporcionando boa qualidade visual, com muito conforto e máxima praticidade.

Neste manual, dedicado aos pacientes, iremos abordar os principais aspectos que envolvem as lentes de contato, desde seus tipos e materiais, passando pelo armazenamento e descarte, até as complicações e dúvidas frequentes.



TIPOS & MATERIAIS



CADA VEZ MAIS COMUNS, AS LENTES DE CONTATO SÃO UMA EXCELENTE OPÇÃO PARA QUEM QUER SE LIVRAR DO USO DOS ÓCULOS. EXISTEM RAZÕES DIVERSAS PARA ESSA GRANDE POPULARIDADE DAS LENTES DE CONTATO, COMO OS DIVERSOS TIPOS E MATERIAIS, PROMOVEDO BOA VISÃO E CONFORTO AOS USUÁRIOS (CONTACT LENS COUNCIL, 2005).

EXISTEM 2 TIPOS PRINCIPAIS:



LENTES DE CONTATO GELATINOSAS

- Maior conforto
- Melhor adaptação
- Mais estável
- Melhor para a prática de esportes

LENTES DE CONTATO RÍGIDAS

- Melhor qualidade de visão
- Mais resistente a depósitos
- Maior durabilidade
- Menor risco de infecção e reação alérgica e tóxica



MATERIAIS:

1

PMMA

Foi por muito tempo utilizado na fabricação de lentes de contato rígidas. No entanto, por ser um polímero não permeável ao oxigênio, representava um risco à saúde ocular dos pacientes e, por isso, seu uso tem sido descontinuado ao longo dos anos.

2

SILICONE HIDROGEL

Material mais moderno utilizado na fabricação das lentes de contato gelatinosas. Apresentam alta permeabilidade ao oxigênio, que confere maior conforto e segurança ao seu uso.

3

ACRILATO DE FLUORSILICONE

Constitui o material mais utilizado hoje em dia para a fabricação das lentes de contato rígidas gás-permeável. Possui alta permeabilidade ao oxigênio e pode ser manuseado e adaptado a vários desenhos.

INDICAÇÕES & CONTRAINDICAÇÕES



Estética

Uso em esportes

Praticidade

Melhora da qualidade visual

Cosmética



Infecção/inflamação das
pálpebras

Alergias oculares

Infecções oculares ativas

Pacientes incapazes de aderir aos
cuidados de manuseio
adequados

DESCARTE & USO

COMO FUNCIONAM OS REGIMES DE DESCARTE E USO DAS LENTES DE CONTATO.



DESCARTE

Lentes descartáveis:

- Descarte diário

Lentes de troca planejada:

- Descarte semanal
- Descarte quinzenal
- Descarte mensal

Lentes não descartáveis:

- Descarte anual

REGIME DE USO

Uso diário:

- Uso durante o dia e retira à noite

Uso prolongado (ou uso contínuo ou uso flexível):

- Uso continuamente durante período de vigília

CUIDADOS

CUIDADOS BÁSICOS QUE TODO MUNDO DEVE SABER AO UTILIZAR LENTES DE CONTATO

NÃO DURMA COM AS LENTES DE CONTATO

Foi demonstrado que dormir usando as lentes de contato causam risco até 8 vezes maior de infecção ocular.

HIGIENIZE BEM AS MÃOS

Com água e sabão, sempre secando bem com um pano limpo antes de manusear as lentes.

LIMPE AS LENTES CORRETAMENTE

Esfregue e enxágue suas lentes de contato com a solução desinfetante adequada para lentes de contato – nunca água ou saliva.

USE APENAS SOLUÇÃO DESINFETANTE NOVA

Use apenas solução desinfetante nova de lentes de contato em seu estojo. Nunca misture solução nova com solução velha ou usada.

CUIDE DE SEU ESTOJO PARA LENTES DE CONTATO

Faça a higiene e o armazenamento correto, trocando no período adequado.

MANTENHA AS LENTES DE CONTATO LONGE DE QUALQUER ÁGUA

A água, seja da torneira, do chuveiro, da piscina, de lagoa ou do mar, contém inúmeras impurezas e germes que podem gerar graves danos e infecções aos olhos.

Por isso, remova as lentes de contato antes de nadar e evite tomar banho com elas.

MANTENHA AS LENTES DE CONTATO LONGE DE QUALQUER ÁGUA

A água, seja da torneira, do chuveiro, da piscina, de lagoa ou do mar, contém inúmeras impurezas e germes que podem gerar graves danos e infecções aos olhos.

Por isso, remova as lentes de contato antes de nadar e evite tomar banho com elas.

CONVERSE COM SEU OFTALMOLOGISTA

Durante as consultas, discuta seus hábitos de uso e cuidados com as lentes de contato e tire todas as suas dúvidas, assim, ajuda a prevenir intercorrências com o seu uso.

VISITE SEU OFTALMOLOGISTA

Anualmente ou sempre que ele recomendar.

REMOVA SUAS LENTES DE CONTATO IMEDIATAMENTE

Suspenda seu uso e chame seu oftalmologista se tiver dor nos olhos, desconforto, vermelhidão ou visão turva.

ESTEJA SEMPRE PREPARADO

Tenha sempre um par de óculos reserva com uma receita atual, caso fique sem as lentes de contato.

LIMPEZA & ARMAZENAMENTO



1



HIGIENE DAS MÃOS

O primeiro passo para a correta limpeza das lentes de contato é a higiene das mãos com água corrente e sabão neutro. Após, secá-las preferencialmente com papel toalha ou com toalhas limpas e sem fiapos. É importante manter as unhas sempre curtas e limpas durante a manipulação das lentes.

2

LIMPEZA DAS LENTES DE CONTATO

Coloque a lente na palma da mão, pingue algumas gotas da solução multiuso e friccione levemente com os dedos a parte da frente e de trás, para eliminar os resíduos de sua superfície. Evite usar água, saliva ou soro fisiológico

O ideal é sempre começar pelo mesmo olho, com isso, evita-se recolocar a lente no olho errado, caso haja prescrições diferentes para cada um. Depois disso, lave as lentes com a solução e, então, aplique no olho correto.

3

HIGIENE DOS ESTOJOS

Primeiro, deve-se remover a solução que estava sendo usada para armazenar as lentes e, em seguida, lavar os estojos diariamente com uma nova porção de solução multipropósito, secando-o bem e armazenando-o aberto e virado para baixo. Sua troca deve ser realizada de 3 em 3 meses.



SOLUÇÕES MULTIUSO



AS SOLUÇÕES PARA LENTES DE CONTATO SÃO PRODUTOS CAPAZES DE FAZER A LIMPEZA ADEQUADA DA SUPERFÍCIE DAS LENTES, PROMOVENDO A DESINFECÇÃO E A LUBRIFICAÇÃO DELAS. USAR ESSES PRODUTOS ESPECÍFICOS GARANTE UMA VISÃO MAIS NÍTIDA E SAUDÁVEL DURANTE O USO DAS LENTES.

1. SOLUÇÃO DE LIMPEZA

Algumas soluções são desenvolvidas exclusivamente para limpeza e nunca devem ser usadas para enxágue ou qualquer outra função, pois elas utilizam o peróxido de hidrogênio, substância que limpa e desinfeta as lentes, podendo causar queimaduras químicas na córnea, por conta do seu mau uso.

As embalagens das soluções que possuem peróxido de hidrogênio vem com avisos no frasco. Normalmente, é uma etiqueta vermelha com o alerta da não utilização para enxágue.

2. SOLUÇÕES MULTIUSO

As soluções multiuso (MPS) são extremamente práticas, pois consistem num sistema de cuidado completo usado para limpar, enxaguar, desinfetar e armazenar lentes de contato gelatinosas. Apresentam em sua composição muitos componentes, incluindo agentes antimicrobianos, umectantes,

tamponantes e agentes para manter o pH da solução. Essas formulações devem ser eficazes na eliminação de microorganismos, na limpeza e devem ser biocompatíveis com a superfície ocular, uma vez que são usados diariamente durante um período de tempo prolongado.

3. SOLUÇÃO CONSERVADORA

Alguns componente das soluções multiuso, utilizados para higienização das lentes, podem provocar certo incômodo aos usuários. Uma alternativa é a solução conservadora, ideal para olhos sensíveis, uma vez que lubrificam e conservam as lentes.

4. SOLUÇÕES UMIDIFICANTES

Esse produto é útil nos casos em que o usuário sente a lente ressecada, especialmente em ambientes de baixa umidade. Seu objetivo é devolver a hidratação, gerando maior conforto.

SOLUÇÕES MULTIUSO



EXISTEM VÁRIAS SOLUÇÕES MULTIUSO DE VÁRIAS MARCAS DIFERENTES. ABAIXO, VOCÊ VAI ENCONTRAR AS MAIS POPULARES ENTRE OS CONSUMIDORES.

- Opti-free (Alcon)
- Aqua Clean (Clear)
- ClearLens (Optolentes)
- Clear Care Plus (Alcon)
- Bio True (Bausch&Lomb)
- Renu Fresh (Bausch&Lomb)
- Boston Simplus - para lentes rígidas (Bausch&Lomb)

	ReNu MultiPlus Bausch&Lomb	OPTI-FREE PureMoist Alcon	Biotrue Bausch&Lomb	AOSept Plus Alcon
Conservante	PHMB (0,0001%)	Polyquad (0,0001%); MAPDA (0,0005%)	PHMB (0,0001%); Polyquad (0,0001%)	Hydrogen Peroxide (3%)
Solução tampão	Ácido bórico; Borato de sódio; Cloreto de sódio	Ácido bórico; Sorbitol	Ácido bórico; Borato de sódio; Cloreto de sódio	Cloreto de sódio
Agente quelante	Hydranate (0,03%); EDTA (0,1%)	Citrato; EDTA (0,05%); Hidraglide	EDTA; Hialuronato	-

COMPLICAÇÕES

PRINCIPAIS COMPLICAÇÕES RELACIONADAS AO USO DE LENTES DE CONTATO

1. CERATITE INFECCIOSA

Não é a complicação mais frequente, mas é a mais temida devido aos graves riscos que pode causar à visão, variando desde desconforto leve à cegueira e perda anatômica do globo ocular (STAPLETON et al., 2008).

Principais fatores de risco: uso prolongado e contínuo, inclusive durante o sono, uso de lentes deterioradas e mal adaptadas, limpeza e desinfecção inadequadas, processo infecciosos ou inflamatórios oculares presentes, imunodepressão.

É importante lembrar que o uso prolongado das lentes de contato aumentam em até 20 vezes o risco de ceratite infecciosa (livro CORNEA).

2. ALERGIAS

Os sintomas incluem diminuição da tolerância à lente, aumento do muco e coceira. Para pacientes com alergias moderadas a graves, o uso de lentes de contato deve ser interrompido temporariamente até que os sintomas possam ser controlados.

3. OLHO SECO

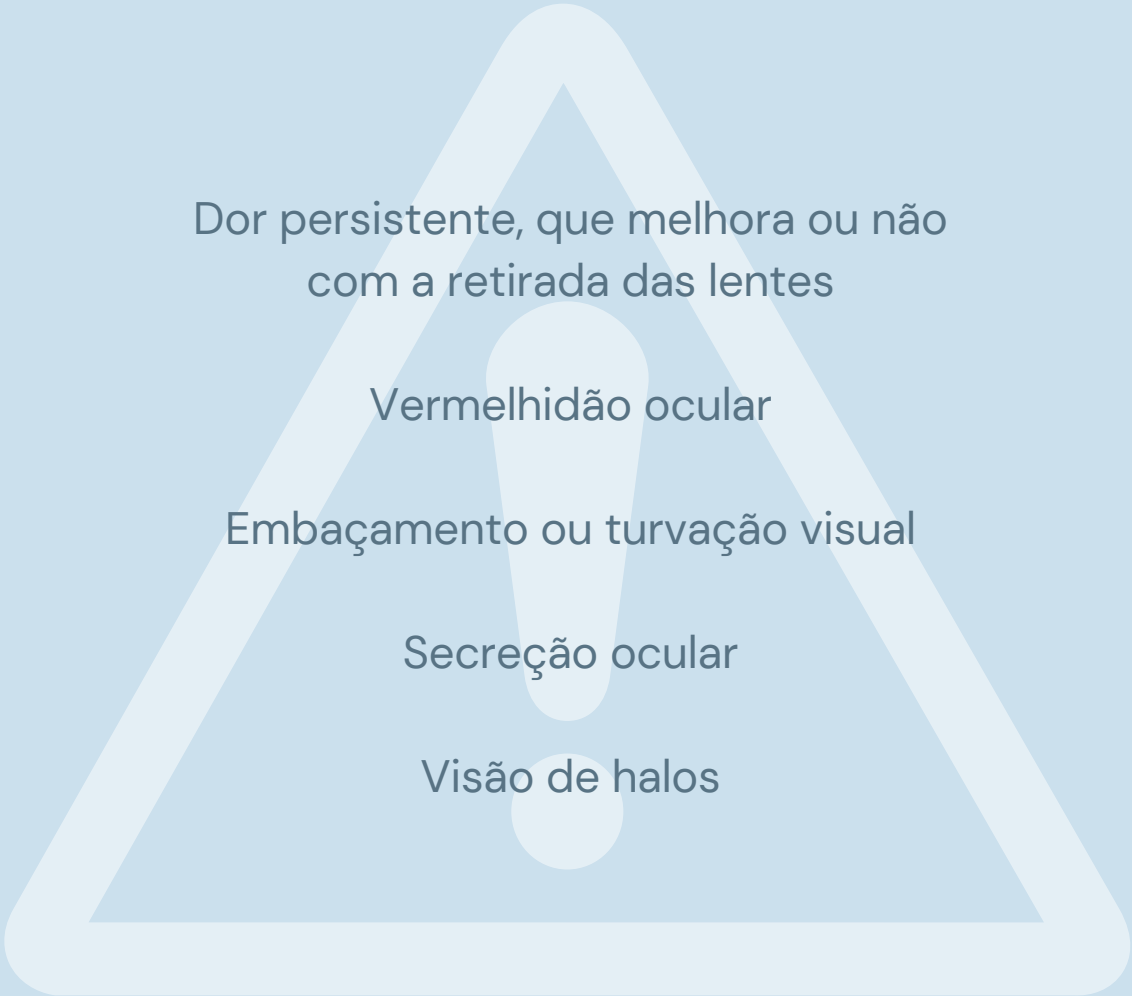
O uso de lentes de contato eleva a evaporação do filme lacrimal, aumentando a concentração do meio, desequilibrando a homeostase e induzindo inflamação da superfície ocular. Por isso, existem colírios apropriados para a lubrificação ocular durante o uso das lentes.

4. VASCULARIZAÇÃO CORNEANA

O uso prolongado das lentes de contato pode induzir hipóxia corneana, ou seja, diminuição do aporte de oxigênio para o tecido da córnea, predispondo ao aparecimento de vasos sanguíneos no local. Isso pode levar à perda de transparência da região e a reações inflamatórias imunológicas.



FIQUE ATENTO AOS SINAIS DE ALERTA:



Dor persistente, que melhora ou não
com a retirada das lentes

Vermelhidão ocular

Embaçamento ou turvação visual

Secreção ocular

Visão de halos

**SUSPENDA O USO IMEDIATAMENTE E PROCURE UM
OFTALMOLOGISTA!**

DÚVIDAS FREQUENTES

É MUITO COMUM DÚVIDAS SOBRE O USO DAS LENTES DE CONTATO. VAMOS ESCLARECER AS QUE MAIS APARECEM NO CONSULTÓRIO.



PODE USAR SORO FISIOLÓGICO PARA LAVAR A LENTE?

O soro fisiológico não contém função nenhuma na limpeza das lentes de contato. Além de não retirarem os depósitos de proteínas das lentes, podem causar reações tóxicas devido à presença de conservantes em sua composição e, inclusive, contaminá-las, levando a riscos sérios à superfície ocular e à visão, como infecções e perda visual.



LENTE DE CONTATO COLORIDAS SÃO SEGURAS PARA O USO E PODEM TER GRAU?

As lentes de contato coloridas para fins estéticos podem ser com ou sem grau e suas contra-indicações são as mesmas das lentes não coloridas, assim como os cuidados com a manutenção e possíveis complicações. Por isso, todas as regras de higiene, manuseio e descarte devem ser seguidas ao utilizá-las.



POSSO USAR MAQUIAGEM DURANTE O USO DAS LENTES DE CONTATO?

O uso de maquiagem pode ser feito simultaneamente ao uso das lentes de contato. No entanto, é indicado colocar primeiro as lentes para então fazer a maquiagem. Ao remover a maquiagem, procure retirar as lentes antes. Dessa forma, evita-se o contato dos produtos de maquiagem com a lente de contato, que poderia contaminá-la ou danificá-la.

DÚVIDAS FREQUENTES

É MUITO COMUM DÚVIDAS SOBRE O USO DAS LENTES DE CONTATO. VAMOS ESCLARECER AS QUE MAIS APARECEM NO CONSULTÓRIO.



ASTIGMATISMO TEM INDICAÇÃO PARA O USO DE LENTES DE CONTATO?

As lentes de contato estão disponíveis para uma variedade grande de prescrições, podendo auxiliar na correção da miopia, hipermetropia, astigmatismo e, ainda, ajudar pessoas com presbiopia, com as lentes de contato nas suas versões multifocais.



TENHO OLHO SECO, POSSO USAR LENTE DE CONTATO?

As lentes de contato devem ser usadas de forma responsável por quem possui olho seco, alergia ocular ou qualquer tipo de alteração na córnea ou pálpebras. O ideal, seria interromper o uso temporariamente até que os sintomas possam ser controlados, sempre com acompanhamento oftalmológico.



TENHO DIFICULDADE PARA RETIRAR AS LENTES DE CONTATO. COMO FAÇO PARA FACILITAR?

Você pode utilizar seu polegar e indicador como uma espécie de pinça para puxá-la suavemente do olho. Outra forma, é colocando o indicador sobre a lente e arrastando-a para a lateral do olho, até que ela se desprenda e saia naturalmente.

DÚVIDAS FREQUENTES

É MUITO COMUM DÚVIDAS SOBRE O USO DAS LENTES DE CONTATO. VAMOS ESCLARECER AS QUE MAIS APARECEM NO CONSULTÓRIO.



QUANTAS HORAS POR DIA EU POSSO FICAR COM AS LENTES DE CONTATO?

O ideal é ficar o mínimo possível com as lentes de contato, no entanto, não ultrapasse 12 horas por dia. Períodos prolongados de uso podem causar complicações ao seu uso.



POSSO USAR A MESMA PRESCRIÇÃO DOS ÓCULOS PARA AS LENTES DE CONTATO?

Não. As lentes de contato são aplicadas diretamente sobre a córnea, mas os óculos ficam a aproximadamente 12 mm dos olhos, por isso a sua capacidade corretiva é diferente e suas prescrições também.



AS MINHAS LENTES DE CONTATO PODEM SE PERDER DENTRO DOS OLHOS?

Mito. A superfície ocular é revestida por uma fina membrana transparente, a conjuntiva, que serve como "parede protetora". Ela recobre o olho e as pálpebras superior e inferior na parte interna, evitando que as lentes de contato se movam até o fundo do globo ocular.



DR. GERMANO
ESMERALDO
OFTALMOLOGIA

PARABÉNS!

Depois de ler atentamente todo o manual, você já se encontra apto (a) a realizar a manipulação e higiene corretas das suas lentes de contato!

FALE CONOSCO



(85) 99445 - 4876



@germanaesmeraldo



www.dragermanaesmeraldo.com.br

REFERÊNCIAS

Lipener, C., & Ray, C. B. M.. (2008). Sistemas atuais de cuidados e manutenção de lentes de contato. *Arquivos Brasileiros De Oftalmologia*, 71(6), 9–13. <https://doi.org/10.1590/S0004-27492008000700003>

Fogt, J. S., Roth, M., & Gardner, H. P. (2024). How Can We Better Inform Patients of the Importance of Contact Lens Compliance?: Current Perspectives. *Clinical optometry*, 16, 267–286. <https://doi.org/10.2147/OPTO.S405204>

Donshik, P. C., Ehlers, W. H., Anderson, L. D., & Suchecki, J. K. (2007). Strategies to better engage, educate, and empower patient compliance and safe lens wear: compliance: what we know, what we do not know, and what we need to know. *Eye & contact lens*, 33(6 Pt 2), 430–434. <https://doi.org/10.1097/ICL.0b013e318157f62a>