

Como anda sua saúde ocular?

Fique de olho nos sintomas!

- Olho ressecado?
- Visão embaçada?
- Tremor nas pálpebras?
- Cansaço visual?
- Sensibilidade à luz?
- Vermelhidão?
- Dor e ardor?
- Lacrimejamento excessivo?

Talvez seja hora de rever seus **hábitos...**

Feche os olhos para enxergar melhor

A qualidade e a quantidade de horas dormidas influenciam diretamente no cansaço do corpo e dos olhos. Capriche no repouso deles!



O famoso “faz bem pra vista”

Vegetais verde-escuros, legumes, peixes e sementes são ricos em vitaminas fundamentais para o bom funcionamento da retina



Quanto mais seco, pior

Quando for possível, evite ar-condicionado. Em locais fechados, utilize umidificadores de ambiente e colírios lubrificantes (com indicação médica!).



Prazer, SVC!

A **Síndrome Visual do Computador** vale para telas no geral! Certifique-se de que elas estão a uma distância segura de seus olhos e, a cada 2h, descanse-os.



Celular e tablet
30cm



Monitor
60-75cm

TV
3m

Visão médica

O diagnóstico precoce de doenças oculares é fundamental para um tratamento assertivo e eficaz. Mantenha suas consultas e exames oftalmológicos em dia!

