

 **Guia Prático Instituto dos Óculos:**

dicas que vão ajudar a cuidar da sua visão



# 5 cuidados com seus óculos no dia a dia

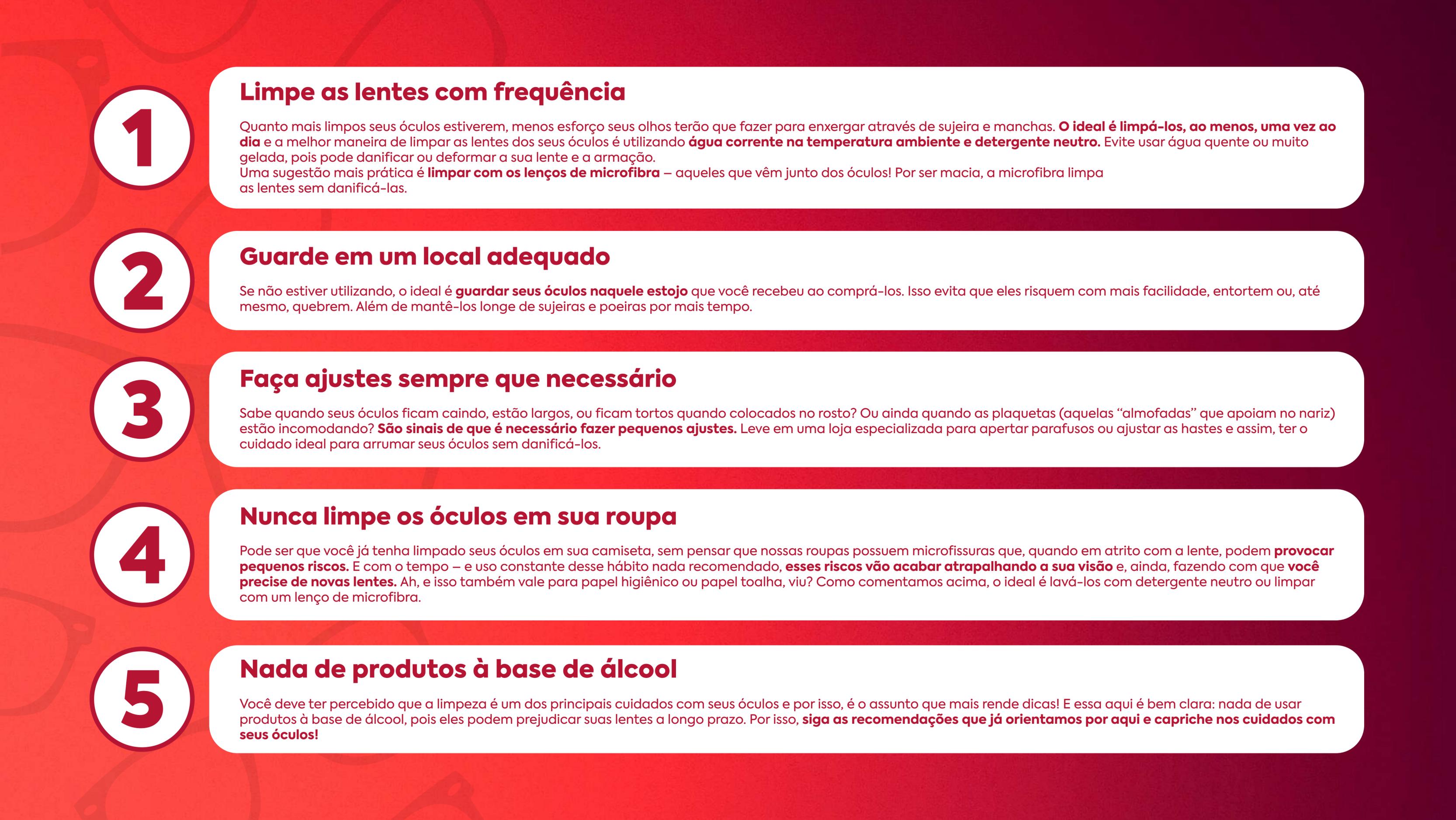
Cuidar dos seus óculos é muito mais do que saber onde estão e mantê-los limpos! Sabia que **alguns hábitos são essenciais para garantir maior vida útil**, tanto das suas lentes quanto da armação?

Separamos abaixo **5 dicas** para você começar a colocar em prática agora mesmo e assim, manter seus óculos como se fossem novos por mais tempo!



**Confira**





1

## Limpe as lentes com frequência

Quanto mais limpos seus óculos estiverem, menos esforço seus olhos terão que fazer para enxergar através de sujeira e manchas. **O ideal é limpá-los, ao menos, uma vez ao dia** e a melhor maneira de limpar as lentes dos seus óculos é utilizando **água corrente na temperatura ambiente e detergente neutro**. Evite usar água quente ou muito gelada, pois pode danificar ou deformar a sua lente e a armação. Uma sugestão mais prática é **limpar com os lenços de microfibra** – aqueles que vêm junto dos óculos! Por ser macia, a microfibra limpa as lentes sem danificá-las.

2

## Guarde em um local adequado

Se não estiver utilizando, o ideal é **guardar seus óculos naquele estojo** que você recebeu ao comprá-los. Isso evita que eles risquem com mais facilidade, entortem ou, até mesmo, quebrem. Além de mantê-los longe de sujeiras e poeiras por mais tempo.

3

## Faça ajustes sempre que necessário

Sabe quando seus óculos ficam caindo, estão largos, ou ficam tortos quando colocados no rosto? Ou ainda quando as plaquetas (aquelas “almofadas” que apoiam no nariz) estão incomodando? **São sinais de que é necessário fazer pequenos ajustes**. Leve em uma loja especializada para apertar parafusos ou ajustar as hastes e assim, ter o cuidado ideal para arrumar seus óculos sem danificá-los.

4

## Nunca limpe os óculos em sua roupa

Pode ser que você já tenha limpado seus óculos em sua camiseta, sem pensar que nossas roupas possuem microfissuras que, quando em atrito com a lente, podem **provocar pequenos riscos**. E com o tempo – e uso constante desse hábito nada recomendado, **esses riscos vão acabar atrapalhando a sua visão** e, ainda, fazendo com que **você precise de novas lentes**. Ah, e isso também vale para papel higiênico ou papel toalha, viu? Como comentamos acima, o ideal é lavá-los com detergente neutro ou limpar com um lenço de microfibra.

5

## Nada de produtos à base de álcool

Você deve ter percebido que a limpeza é um dos principais cuidados com seus óculos e por isso, é o assunto que mais rende dicas! E essa aqui é bem clara: nada de usar produtos à base de álcool, pois eles podem prejudicar suas lentes a longo prazo. Por isso,  **siga as recomendações que já orientamos por aqui e capriche nos cuidados com seus óculos!**

# Parabéns!

Ao baixar esse ebook, além de todo conteúdo que você terá acesso para cuidar dos seus óculos, você acaba de ganhar um VOUCHER de R\$ 150,00 para compras no Instituto dos Óculos\*.



**Visite uma de nossas lojas  
para garantir esse desconto!**

\*Válido para utilização em compras acima de R\$ 500,00.

# Como limpar seus óculos de maneira rápida e eficiente

Quem usa óculos sabe: fazer a limpeza constante é fundamental, pois não tem coisa pior do que tentar enxergar algo por meio de lentes sujas! Mas, muitas vezes, bate aquela preguiça e acabamos recorrendo para o tecido mais próximo - o que você já leu por aqui e sabe que está errado!

**Então confira abaixo um passo a passo prático que vai ajudar a você nessa tarefa diária:**

1. Certifique-se de que suas mãos estão bem limpas;
2. Faça um primeiro enxágue, passando as lentes em água corrente: esse processo ajuda a retirar o excesso de poeira que pode riscá-las;
3. Aplique detergente neutro: como é um produto concentrado, não precisa usar grande quantidade;
4. Esfregue suavemente as lentes e a armação, fazendo movimentos circulares;
5. Enxágue seus óculos com água da torneira e certifique-se de que tirou todo o sabão;
6. Elimine o excesso de água, agitando-os levemente;
7. Seque os óculos com um lenço de microfibra.



Aqui no Instituto dos Óculos você encontra armações de qualidade, das melhores marcas do mercado, com condições exclusivas de compra!

CORVETTE<sup>®</sup>  
EYEWEAR

Carol Benetti

Vizualy<sup>®</sup>

SABRINA SATO  
EYEWEAR

VOGUE  
eyewear

B. Benetti

Tendência<sup>®</sup>

Ana Hickmann  
eyewear

B BULGET  
OCCHIALI

Le France<sup>®</sup>

Summer  
SUNGLASSES

Ray-Ban<sup>®</sup>

IÓzinho

speedo

IO  
EYEWEAR

EVOKE  
EYEWEAR

Agora é só escolher a sua marca preferida e ir até uma de nossas unidades para usar o voucher de desconto de R\$ 150,00\*.



The logo for Widelens BlueCut features the word "Widelens" in a white, bold, sans-serif font with a registered trademark symbol (®). Below it, the words "BlueCut" are written in a blue, italicized, sans-serif font. A white, curved line element is positioned to the left of the "Widelens" text, partially overlapping it.

**Widelens**®  
*BlueCut*

## Importância dessa tecnologia em tempos cada vez mais digitais

Pode reparar, se não estamos trabalhando ou estudando no computador, estamos assistindo a televisão ou passando horas no celular. A exposição a telas que já era grande, cresceu e muito nos últimos anos, representando um aumento de 54% no tempo de exposição, que era de 6 horas e passou a ser mais de 10 horas diárias.

### E qual o impacto disso para a nossa visão?

Esses **aparelhos eletrônicos emitem a chamada luz azul**, que impacta diretamente a córnea. Usar esses aparelhos por mais de 6 horas ao dia pode ocasionar dores de cabeça, cansaço visual e envelhecimento precoce da retina. Mas a boa notícia é que existe uma tecnologia que ajuda a prevenir e diminuir esse impacto.

# Você já ouviu falar nas WideLens Blue Cut?

São lentes que possuem um filtro especial que garante conforto visual mesmo em ambientes com exposição elevada de luz azul. Seu uso conta com diversos benefícios para a saúde, como:

- Melhoria do sono
- Redução do cansaço nos olhos
- Minimização da degeneração muscular
- Proteção contra raios UV

E você pode fazer seus óculos aqui no Instituto dos Óculos com essa tecnologia! Confira nossa loja mais próxima e venha garantir mais qualidade para a sua vida, enxergando ainda melhor!

**WideLens**<sup>®</sup>  
BlueCut

Está na hora de trocar seus óculos? Que tal fazer suas lentes com a tecnologia Blue Cut?



Aproveite esse voucher de R\$ 150,00\* e venha para o Instituto dos Óculos para renovar seus óculos!

**Widelens**<sup>®</sup> *Lentes Digitais*  
**SunPhoto**  
*Lentes Fotossensíveis*

**Widelens SunPhoto: benefícios da  
proteção UV**

Você sabia que, mesmo em dias nublados, é necessário contar com uma proteção para seus olhos?

E quando o assunto é proteção contra os raios UV, não é só a sua pele que precisa de cuidados. Os olhos também!





## **Mas afinal, o que são raios UV?**

São uma radiação solar, fundamental para a preservação do calor e da vida na Terra. Porém, a exposição frequente a esses raios pode causar uma série de complicações, principalmente para os olhos, provocando doenças como catarata precoce, degeneração macular, incidências de manchas amarelas e até mesmo, em casos extremos, ao câncer.

## **Benefícios de óculos com proteção UV**

Já tentou olhar diretamente para o sol ou estar em um ambiente com muita incidência de luz sem fechar os olhos automaticamente? Isso prova um dos benefícios de ter óculos com proteção UV!

Os óculos com proteção aos raios UV têm como função diminuir a intensidade da radiação que chega aos olhos, protegendo-os de danos futuros, além de dar maior liberdade à rotina. Quer saber por que?

## **Conheça as WideLens SunPhoto**

As WideLens SunPhoto contam com uma tecnologia exclusiva, que age rapidamente, escurecendo ou clareando em segundos a lente – oferecendo essa liberdade à sua rotina, sem deixar de lado a proteção.

Dessa maneira, ela equilibra rapidamente a luminosidade que incidirá sobre seus olhos de acordo com as características do ambiente. Tudo isso, com proteção UV!

# Como funciona?

As lentes SunPhoto alternam rapidamente da proteção total, com lentes superescuras, nas situações de exposição direta ao sol, para uma lente cristalina em ambientes fechados sem exposição aos raios UV, acompanhando você em qualquer momento.

E no Instituto dos Óculos você pode fazer seus óculos com as WideLens SunPhoto! Procure uma de nossas unidades e garanta mais proteção e conforto para o seu dia a dia!

WideLens®  
**SunPhoto**  
Lentes Fotossensíveis





## Óculos versus lentes de contato: prós e contras para ajudar na escolha

Se você descobriu recentemente que sofre de problemas de visão e chegou o momento de escolher entre óculos e lentes de contato, confira essas dicas que vão mostrar os prós e contras para ajudar na decisão!

**O primeiro ponto a levar em consideração é que não existe um melhor do que o outro, e sim, aquele que mais se adapta ao seu corpo, seu estilo de vida e suas necessidades!**

# Por que usar óculos?

É a maneira mais tradicional de tratar problemas de visão.

## Prós

- Necessitam fácil manutenção e higienização;
- Você não precisa tocar seus olhos para usá-los (diminuindo o risco de infecções oculares);
- São mais baratos do que lentes de contato no longo prazo - já que descartam a necessidade de substituição frequente;
- Conseguem ajustar a quantidade de luz que chega aos olhos, proporcionando conforto e visão ideais;
- Podem ser considerados um acessório de estilo, contando com uma grande variedade de estilo de armações.

## Contras

- Distorcem a visão periférica;
- Em dias de chuva ou ao provar uma bebida quente, suas lentes podem embaçar;
- Risco de perdê-los ou quebrá-los.

# Por que usar lentes de contato?

escolha preferida de quem prefere a liberdade na hora de corrigir seus problemas de visão

## Prós

- Por serem colocadas diretamente nos olhos, permitem que a visão, particularmente a periférica, fique desobstruída;
- Permitem participar de eventos esportivos e atividades ao ar livre sem medo de que seus óculos atrapalhem, caiam ou quebrem;
- Maior liberdade para quem precisa enxergar melhor;
- De uso diário, quinzenal, mensal e até anual, a maior parte dos modelos é produzida com alta tecnologia, excelente oxigenação, hidratação e estabilidade;
- Não alteram a sua aparência.

## Contras

- É preciso mantê-las sempre limpas para ficar em dia a saúde dos olhos. Para tal, devem ser utilizadas soluções específicas, que jamais podem ser substituídas por água ou soro fisiológico;
- Jamais deve-se dormir com as lentes;
- Deve usá-las apenas se estiverem dentro do prazo de validade.



Depois dessas dicas você já consegue ter uma ideia de qual opção é melhor para o seu caso. Mas é sempre fundamental conversar com o seu oftalmologista antes de fazer a escolha!

# Já pensou em fazer seus óculos com desconto?

Com esse voucher você ganha R\$ 150,00 de desconto\* em compras no Instituto dos Óculos!



Visite uma de nossas unidades e garanta  
mais qualidade para a sua visão!

\*Válido para utilização em compras acima de R\$ 500,00.

# Lentes de contato: principais cuidados

Apesar da grande praticidade de usar lentes de contato no dia a dia e todos seus benefícios, essa é uma maneira de corrigir problemas de visão que demanda alguns cuidados muito importantes. Afinal, elas estão em contato direto com seus olhos e, por esse motivo, exigem algumas atitudes para não prejudicar sua visão!

Se você já usa lentes de contato ou irá começar agora, continue a leitura e descubra os principais cuidados que deve tomar.



1

## Lave as mãos antes de colocar ou tirar suas lentes

Essa etapa é fundamental para não contaminar o estojo e as lentes de contato, evitando que partículas como as de poeira possam grudar nos olhos e nas lentes, provocando irritações.

2

## Ao manuseá-las, tenha sempre muita atenção

Se colocada invertida ou no olho errado, além de prejudicar a visão, pode aumentar o risco de infecções e irritações. Por isso, é necessário observar se cada lente está no lado certo (olho direito e esquerdo) e se não estão viradas. Para isso, verifique a concavidade das lentes. Algumas vêm com uma sequência de números inscritos que podem ajudar a verificar esse posicionamento.

3

## Fique de olho no estojo

O estojo para lentes de contato é o local apropriado para guardá-las e merece muita atenção. Afinal, ele deve ficar livre de bactérias para não contaminar as lentes. O ideal é lavá-lo com água e sabão neutro sempre que estiver vazio. Além disso, ele deve ser trocado de 3 em 3 meses, para evitar o acúmulo de impurezas!

4

## Nunca durma com lentes de contato

As lentes de contato devem ser retiradas antes de dormir todos os dias. O ideal é não ficar com elas por um tempo superior a 16 horas. Ou seja, devem ser colocadas pela manhã e retiradas à noite. Evitar o uso prolongado é fundamental para evitar problemas nas córneas. Assim, retirar as lentes de contato à noite deve se tornar parte do seu dia a dia, da mesma forma que escovar os dentes, por exemplo!

5

## Faça limpeza regular com a solução apropriada

É fundamental fazer a limpeza adequada das lentes com frequência, utilizando uma solução própria para elas. O soro fisiológico não é recomendado, por não remover totalmente as substâncias que podem ficar acumuladas na superfície da lente. Além de impurezas, a solução remove o excesso de gordura e proteínas que ficam na superfície ocular, sendo importante também para a hidratação das lentes! Converse sempre com seu oftalmologista sobre o produto mais adequado para o seu caso, de acordo com o tipo de lente!

6

## Atenção ao prazo de validade

As lentes de contato são fabricadas com tecnologias específicas, sendo desenvolvidas com propriedades diferentes, de acordo com o modelo e o fabricante. E cada uma delas tem uma durabilidade, segundo a sua aplicação. Com o tempo, podem perder a curvatura, a permeabilidade e a opacidade. E tudo isso é essencial para que elas corrijam o problema de visão e, também, para que não fiquem mais sujeitas a infecções e irritações. Enquanto algumas duram meses ou semanas, outras devem ser trocadas todos os dias. Esse prazo deve ser seguido à risca, caso a manutenção seja feita corretamente. Ou seja, é necessário respeitar o prazo de validade de cada lente de contato e as recomendações do seu médico, sempre! Agora que você já conhece os principais cuidados, coloque-os em prática!



Depois de aprender mais sobre óculos e lentes de contato, chegou o momento de colocar todas essas dicas em prática!

**E sempre que precisar, conte com o Instituto dos Óculos!**

Aqui você encontra atendimento personalizado, óculos de qualidade e condições exclusivas de compra! **Visite uma de nossas unidades e use o voucher de R\$ 150,00 de desconto em compras acima de R\$ 500,00!**

**Fale conosco e solicite um orçamento**



**41 3327.1010**