PORTAL DAS LENTES
INFORMAÇÃO PARA CUIDAR BEM

GUIA GRATUITO • INICIANTES

Lentes de contato sem mistério

Um guia prático para entender a adaptação, colocar, retirar e cuidar das suas lentes com mais segurança.

01	02	03	04
ESCOLHA	COLOCAR	RETIRAR	CUIDAR

PRESCRIÇÃO • HIGIENE • USO • SINAIS DE ALERTA

Continue aprendendo no site

Aponte a câmera para ver os vídeos de como colocar, retirar e limpar as lentes.

portaldaslentes.com.br/#videos

ESCANEIE PARA ASSISTIR

Conteúdo educativo • Revisto em 27 de outubro de 2026

01 • ANTES DE COMEÇAR

Sua lente começa com uma boa adaptação

Lentes de contato são dispositivos médicos. O primeiro passo é conversar com um oftalmologista e receber orientação individual. [5, 7]

Não escolha só pelo grau dos óculos

A lente precisa ser avaliada no olho. Tipo, material e parâmetros podem variar de uma pessoa para outra. Use apenas o modelo indicado e siga o prazo de uso e troca recebido na adaptação.

O que conversar com o profissional

- Qual tipo de lente atende sua necessidade e rotina?
- Como colocar, retirar, limpar e armazenar o modelo indicado?
- Qual é o tempo diário de uso e quando fazer a troca?
- O que fazer se houver desconforto ou mudança na visão?

Descarte diário

Use conforme a indicação e descarte após o período previsto. Não reutilize lentes de uso único.

Reutilizável

Exige limpeza, desinfecção e armazenamento conforme as instruções do profissional, da lente e da solução.

02 • PREPARAÇÃO

Prepare o espaço antes de tocar nas lentes

Uma rotina simples ajuda a manter as mãos, as lentes e os acessórios limpos. [1, 3]

01 Lave as mãos

Use água e sabonete. Esfregue bem e enxágue.

02 Seque por completo

Use uma toalha limpa que não solte fiapos. Mãos úmidas podem levar água até a lente.

03 Organize o local

Escolha uma superfície limpa, bem iluminada e com espelho. Se estiver perto da pia, proteja o ralo.

04 Confira seus itens

Separe a lente correta, o estojo e a solução recomendada. Confira validade e instruções do rótulo.

Antes de começar

Se suas mãos estiverem com creme, óleo ou sujeira, lave-as novamente. Não manuseie lentes com unhas ou dedos sujos.

03 • COMO COLOCAR

Colocar: uma etapa de cada vez

Use a técnica que o profissional ensinou para o seu modelo. Este resumo ajuda a lembrar a sequência. [6]

1 Confira a lente

Veja se está limpa, sem rasgos e na posição correta. Se não tiver certeza, consulte a demonstração do fabricante ou do seu profissional.

2 Abra as pálpebras

Com as mãos limpas, mantenha as pálpebras abertas como foi ensinado na adaptação. Olhe para o espelho.

3 Aproxime sem pressa

Posicione a lente conforme a técnica orientada e encoste-a suavemente. Não force nem continue se sentir dor.

4 Solte e observe

Solte as pálpebras devagar e pisque naturalmente. A visão deve ficar confortável; se houver incômodo, retire a lente e peça orientação.

Veja a demonstração em vídeo

Acesse portaldaslentes.com.br/#videos para assistir ao passo a passo de colocação.

04 • COMO RETIRAR

Retirar: delicadeza, nunca força

Siga o método ensinado durante a adaptação. Se a lente não sair com facilidade, não puxe com as unhas nem force o olho. [6]

1 Lave e seque as mãos

Repita a higiene antes de tocar nos olhos ou nas lentes.

2 Olhe no espelho

Mantenha a cabeça e o olhar na posição ensinada pelo profissional.

3 Desloque com cuidado

Use a técnica indicada para mover a lente para a região apropriada antes de removê-la.

4 Retire com as polpas

Quando orientado para seu tipo de lente, use as polpas dos dedos, sem unhas ou objetos pontiagudos.

5 Pare se houver dificuldade

Não tente repetidamente com força. Procure orientação do profissional que fez sua adaptação.

Dor ou irritação?

Retire a lente se conseguir fazê-lo sem forçar e procure orientação. Não coloque novamente enquanto houver sintomas.

05 • LIMPEZA E ARMAZENAMENTO

Limpar depende do tipo de lente

Lentes de uso único e lentes reutilizáveis seguem rotinas diferentes. Confira a embalagem e a orientação recebida. [1, 3]

Descarte diário

Depois do uso previsto, descarte a lente. Não a lave para usar de novo e não a guarde para outro dia.

USOU • DESCARTE

Reutilizável

Use a solução indicada para esfregar, enxaguar, desinfetar e guardar a lente pelo tempo descrito no rótulo. Use solução nova a cada ciclo.

LIMPE • DESINFETE • ARMAZENE

Cuide também do estojo

- Esvazie a solução antiga; nunca complete com produto novo.
- Limpe o estojo com a solução adequada e deixe-o secar aberto, conforme a orientação.
- Troque o estojo pelo menos a cada 3 meses, ou conforme indicação profissional.

Soro fisiológico não desinfeta

Use apenas para a finalidade indicada no rótulo e pelo profissional. Nunca use soro para substituir a solução desinfetante.

06 • ROTINA SEGURA

Seis hábitos para proteger seus olhos

Pequenas escolhas diárias reduzem exposição a água, contaminação e uso fora do cronograma. [1, 2, 3]

1 Mantenha longe da água

Retire as lentes antes de tomar banho, nadar ou usar banheira. Não lave nem guarde lentes em água.

2 Não durma com elas

Só durma usando lente se isso tiver sido especificamente autorizado pelo profissional.

3 Respeite o prazo

Siga o tempo diário e o calendário de troca do seu modelo. Não prolongue o uso.

4 Não compartilhe

Lentes são de uso individual, inclusive as cosméticas.

5 Tenha óculos reserva

Leve seus óculos atualizados para quando precisar retirar as lentes.

6 Use os produtos certos

Não use saliva, água ou solução vencida. Siga o rótulo e a indicação profissional.

Na dúvida, confira o guia do seu modelo
As instruções podem variar conforme a lente e a solução. Não substitua as orientações recebidas na adaptação.

07 • SINAIS DE ALERTA

Quando parar e pedir ajuda

Desconforto persistente não deve ser ignorado. Problemas associados a lentes podem evoluir rapidamente. [3, 4]

Retire as lentes e observe se aparece:

- dor ou ardência
- sensibilidade à luz
- lacrimejamento ou secreção
- vermelhidão incomum
- visão embaçada
- inchaço ou sensação de areia

O que fazer

1. Retire a lente e não a coloque de volta enquanto houver sintomas.
2. Entre em contato com um profissional de saúde ocular imediatamente.
3. Se possível, guarde a lente no estojo e leve-a para a avaliação.

Não tente resolver com colírio por conta própria

Procure orientação profissional para avaliar a causa dos sintomas e decidir quando é seguro voltar a usar lentes.

SEU PRÓXIMO PASSO

Aprenda vendo. Acesse os vídeos.

No Portal das Lentes, encontre demonstrações de como colocar, retirar e limpar suas lentes, além de conteúdos para conhecer os tipos.

APONTE A CÂMERA PARA ACESSAR

portaldaslentes.com.br/#videos

Ficou com dúvidas?

WhatsApp (63) 98495-1184

LEITURA E FONTES

Referências confiáveis

As orientações deste e-book foram redigidas para educação geral e conferidas com materiais de órgãos de saúde e com o guia do fabricante. Acesse as fontes para consultar as instruções completas.

[1] Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Preventing Eye Infections When Wearing Contacts. 2025.
https://www.cdc.gov/contact-lenses/prevention/index.html

[2] CDC. Healthy Habits: Keeping Water Away from Contact Lenses. 2024.
https://www.cdc.gov/contact-lenses/about/healthy-habits-keeping-water-away-from-contact-lenses.html

[3] U.S. Food and Drug Administration (FDA). Contact Lens Solutions and Products.
https://www.fda.gov/medical-devices/contact-lenses/contact-lens-solutions-and-products

[4] FDA. Contact Lens Risks.
https://www.fda.gov/medical-devices/contact-lenses/contact-lens-risks

[5] FDA. Contact Lens Prescription.
https://www.fda.gov/medical-devices/contact-lenses/contact-lens-prescription

[6] ACUVUE. Guia para novos usuários de lentes de contato.
https://www.acuvue.com/pt-br/new-wearer/new-wearer-guide/

[7] Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. Lentes de contato (olhos).
https://bvsms.saude.gov.br/lentes-de-contato-olhos/

Conteúdo revisado em 27 de outubro de 2026

Este material é educativo. Para escolher, adaptar ou retomar o uso de lentes, converse com um oftalmologista.