

## Higiene das pálpebras e pestanas



### Modo de emprego

Aplicar, em média, duas vezes por dia, de manhã e à noite.  
Não é necessário lavar e secar após aplicação.

#### 1. Higiene das pálpebras

Abrir a saqueta e desdobrar a compressa que se encontra no seu interior.



Com o olho fechado, aplicar delicadamente a compressa sobre as pálpebras e na base das pestanas.

Massajar delicadamente as pálpebras em pequenos movimentos circulares para eliminar suavemente todas as películas, secreções e resíduos de maquiagem.

#### 2. Higiene dos bordos palpebrais



Em frente do espelho, abrir cuidadosamente a pálpebra, puxando ligeiramente as pestanas. Esfregar delicadamente o bordo livre palpebral por meio de uma compressa enrolada. Repetir a operação para o outro olho, utilizando uma nova compressa. Proceder assim, em média duas vezes por dia, de manhã e à noite.

**Não é necessário lavar e secar após cada aplicação.**

Em caso de dúvida consulte o seu médico oftalmologista

## Higiene das pálpebras e pestanas

### 🕯 **O que é uma blefarite?**

Blefarite é uma inflamação das pálpebras. É uma situação frequente, associada a um baixo grau de infecção bacteriana ou uma alteração ao nível da pele (blefarite seborreica).

### 🕯 **Será que posso ter uma blefarite ?**

As blefarites são mais frequentes em adultos. Estão normalmente associadas a disfunções das glândulas que segregam os lípidos (Glândulas de Meibomius), e a alteração nas colónias bacterianas que normalmente habitam na pele, são os factores responsáveis mais conhecidos. As blefarites não são contagiosas.

### 🕯 **Quais são os sintomas e os sinais mais frequentes?**

O aspecto avermelhado do bordo palpebral e uma persistente irritação ocular são indicadores de uma blefarite assim como, em algumas situações, o olho seco e alterações ao nível da pele (ex.: acne rosácea). Contudo é indispensável um exame oftalmológico cuidadoso e um diagnóstico efectuado pelo seu oftalmologista.

### 🕯 **Como posso tratar uma blefarite?**

Seguir de uma forma rigorosa todas as indicações do seu oftalmologista.

Manter uma higiene adequada das pálpebras, bordo das pálpebras e pestanas, podem contribuir de forma importante para a melhoria dos sintomas, reduzindo os sinais de inflamação.



### **Atenção:**

**A blefarite é uma situação crónica, o seguimento das recomendações do seu médico oftalmologista e os seus cuidados de higiene diária durante períodos prolongados, são fundamentais para a redução da intensidade e persistência dos sintomas**