



# Systane®

Agora que os nossos olhos se tornaram recurso para comunicar sem palavras e que devido ao uso contínuo da máscara e exposição excessiva a ecrãs podem surgir sintomas de secura ocular, irritação, comichão...

## MAIS DO QUE NUNCA é importante CUIDAR DOS SEUS OLHOS

### Porque é que o uso contínuo da máscara pode provocar olho seco? <sup>1</sup>



O ar que expira é direcionado para cima, para fora da parte superior da máscara e sobre a superfície ocular.<sup>1</sup>



O movimento do ar sobre o olho provoca a evaporação da lágrima, deixando a superfície ocular seca.



Os olhos podem ficar secos, com sensação de areia, irritados, com comichão, lacrimejo e vermelhos.

### Dicas para cuidar dos seus olhos no "novo normal" <sup>1</sup>



Certifique-se de que a sua máscara está bem adaptada e considere a fixação do bordo superior em caso de utilização prolongada.



Limite o tempo em ambientes com ar condicionado, sempre que possível, e faça pausas regulares na utilização de dispositivos digitais.



As lágrimas artificiais podem ajudar a aliviar a sensação de secura ocular.



SYSTANE® são lágrimas artificiais de última geração, desenvolvidas para o alívio do olho seco com uma fórmula exclusiva e patenteada que permite uma gelificação progressiva para proporcionar uma melhoria no conforto duradouro.

Consulte o seu profissional para obter uma recomendação.

Em muitos casos, as doenças oculares ocorrem de forma silenciosa.

## NÃO SE ESQUEÇA DE AVALIAR A SAÚDE DOS SEUS OLHOS PELO MENOS UMA VEZ POR ANO.

1. B. & Marx, D.P. Face Mask-Associated Ocular Irritation and Dryness. Ophthalmol Ther (2020). <https://doi.org/10.1007/s40123-020-00282-6>