



INFORMAÇÃO E CUIDADO PARA UM NOVO JEITO DE OLHAR

Seu primeiro multifocal

Um novo jeito de olhar.
Com informação, segurança e leveza.

Guia para óculos com lentes multifocais progressivas.
Da entrega às primeiras semanas de uso.

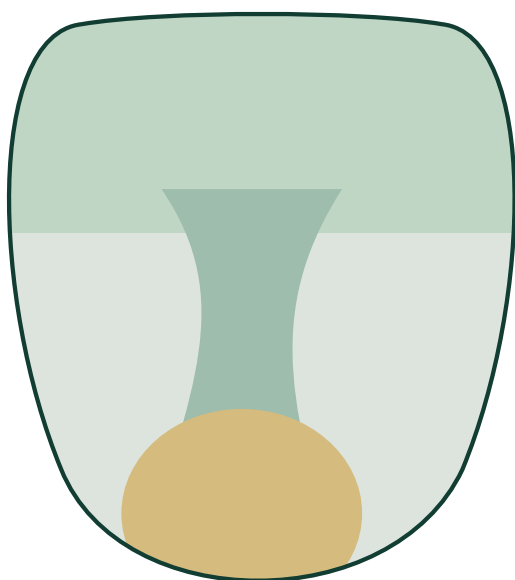
CARTILHA DE ORIENTAÇÃO AO CLIENTE

Bossa Concept Eyewear • Setembro de 2026

ENTENDA SUAS LENTES

Uma lente. Diferentes distâncias.

O multifocal progressivo muda de potência gradualmente, sem uma linha visível. Cada região ajuda a enxergar a uma distância.

**01 PARTE SUPERIOR**

Para longe: paisagens, televisão e pessoas à distância.

02 CORREDOR CENTRAL

Para distâncias intermediárias, como a tela do computador.

03 PARTE INFERIOR

Para perto: leitura, celular e pequenos detalhes.

Desenho ilustrativo. As regiões se conectam gradualmente; formato, largura e posição variam conforme a lente e a montagem.

Por que as laterais parecem diferentes?

A progressão de potência traz áreas laterais com menor nitidez e distorção. O uso não apaga essas áreas: você aprende a encontrar melhor o foco e pode perceber menos o efeito.

E por que o perto mudou? Na presbiopia, o cristalino, a lente natural do olho, perde flexibilidade com o tempo. Os óculos compensam essa dificuldade de foco.

COMECE BEM

O primeiro encontro com o novo foco.

Antes de sair da Bossa

Peça para conferir o apoio no nariz, o alinhamento e a estabilidade da armação. Mostre como você lê e usa o celular. Experimente as três distâncias com a equipe e esclareça suas dúvidas.

Seu nariz pode ser um bom GPS.

Para olhar algo ao lado, acompanhe o alvo com a cabeça, suavemente. Os olhos continuam se movimentando de forma natural.

Conheça o mapa, sentado e sem pressa

Em um local bem iluminado, olhe um objeto distante pela área superior. Depois, encontre a tela pela região intermediária. Por fim, abaixe os olhos para ler um texto pela área inferior. Faça pequenas mudanças de posição até achar nitidez confortável.

Essa é uma demonstração de uso, não um exercício para tratar os olhos. Não há meta de repetições nem necessidade de provocar desconforto.

Crie uma rotina possível

Use os novos óculos regularmente nas atividades para as quais foram prescritos, começando em situações seguras. Evite voltar ao par antigo a cada tentativa; se houver dificuldade, peça orientação sobre como progredir. Respeite a indicação de outros óculos para tarefas específicas.

Se sentir tontura ou insegurança, pare a atividade e sente-se. Não continue andando para “forçar” a adaptação.

PRIMEIRAS SEMANAS

Cada pessoa encontra seu próprio ritmo.

A familiarização pode ocorrer em dias ou levar algumas semanas. Receita, montagem, desenho da lente e características visuais individuais influenciam a experiência. O calendário abaixo é um roteiro de acompanhamento, não um prazo obrigatório.

Primeiros dias: reconhecer

Você pode notar as bordas mais desfocadas, uma sensação de imagem “balançando” ao mover a cabeça ou estranhamento ao mudar de distância. Algumas pessoas relatam cansaço visual ou dor de cabeça leve. Esses sintomas não devem ser fortes, progressivos ou incapacitantes.

Primeira semana: observar a evolução

Perceba se está mais fácil localizar o foco e executar suas tarefas. Alterne atividades tranquilas, faça pausas quando precisar e registre o que ainda incomoda. Sentir menos desconforto é mais útil do que contar horas de uso.

Entre a primeira e a segunda semana: conversar

Combine uma revisão com a Bossa para avaliar conforto e ajuste. Se não houver melhora, ou se a dificuldade atrapalhar sua rotina, antecipe o contato. Não é necessário esperar duas semanas para pedir ajuda.

Nas semanas seguintes: individualizar

Se o desconforto persistir, é hora de investigar as causas. A equipe confere os óculos; o oftalmologista avalia a prescrição e a saúde ocular quando indicado. Dificuldade de adaptação merece atenção, não culpa.

Adaptação não é prova de resistência.

Dor importante, náusea forte ou desequilíbrio exigem interromper a atividade e buscar orientação. Veja os sinais de urgência na página 8.

SUA ROTINA

Do livro ao computador. Sem malabarismo.

Livro e celular

Mantenha o texto à sua frente e abaixo da linha dos olhos. Abaixar o olhar para usar a região de perto, com pescoço confortável. Em textos longos, acompanhe a leitura com movimentos suaves da cabeça, sem procurar tudo pelos cantos da lente.

Uma distância próxima de 40 cm é uma referência frequente para leitura, não uma regra universal. Use a distância orientada para sua prescrição. Boa iluminação e letras maiores também ajudam.

Computador e documentos

Centralize a tela e ajuste sua altura e distância para localizar a região intermediária sem levantar demais o queixo ou curvar o pescoço. Posicione os documentos próximos da área de trabalho e faça pausas regulares.

Se o pescoço está fazendo hora extra, avise.

Para muitas horas diante de telas, lentes ocupacionais podem ser mais adequadas. Essa escolha depende da avaliação das suas tarefas e distâncias.

Televisão e conversas

Olhe de frente para o alvo, usando a área de longe. Ao conversar com alguém ao lado, acompanhe a pessoa com um movimento natural da cabeça. Evite tentar focar a televisão pela parte inferior de leitura.

Ponto de atenção: lentes ocupacionais voltadas apenas ao perto e ao intermediário não substituem óculos de longe para dirigir.

MOVIMENTO COM SEGURANÇA

Escadas merecem atenção. O trânsito também.

Escadas, rampas e meio-fio

Pare antes de avançar e localize o desnível. Abaixar um pouco a cabeça para observar o piso pela área de longe; olhar apenas para baixo com os olhos pode levar a visão à área de leitura e borrar o degrau. Peça à equipe uma demonstração.

Use o corrimão, caminhe sem pressa, mantenha boa iluminação e deixe o celular guardado. Se estiver inseguro, peça acompanhamento. Não use escadas como exercício de adaptação.

Já caiu ou costuma perder o equilíbrio?

Informe à equipe e ao oftalmologista. Óculos novos, especialmente multifocais, podem aumentar o risco de queda. O tipo de lente e o modo de uso precisam ser individualizados.

Antes de dirigir

O trânsito não deve ser sua primeira experiência com os óculos. Com o veículo estacionado, conheça as regiões usadas para a via, o painel e os espelhos. O painel costuma exigir visão intermediária, dependendo da distância e da lente.

Dirija somente com visão nítida e estável e capacidade de alternar o olhar com segurança. Esse ensaio parado não atesta aptidão para dirigir. Com embaçamento, tontura, desorientação ou visão dupla, **não dirija** e procure avaliação.

O mesmo cuidado vale para bicicleta, máquinas e trabalho em altura.

Aguarde segurança visual e orientação adequada antes de retomar atividades com risco.

O QUE EVITAR

Pequenos hábitos. Grandes diferenças.

Não tente vencer o desconforto à força

Não use dor ou enjoo como medida de progresso. Não aumente o tempo de uso se isso comprometer seu equilíbrio ou sua segurança.

Não transforme a armação em tiara

Usar os óculos sobre a cabeça pode desalinhá-los. Coloque e retire com as duas mãos. Se escorregarem, entortarem ou apertarem, volte à Bossa; não dobre hastes ou plaquetas em casa.

Não esconda a dificuldade

Não mude sua postura o dia inteiro para compensar um foco ruim. Conte em qual tarefa isso acontece. Evite comparar sua experiência com a de outra pessoa: lente, receita e necessidades podem ser diferentes.

Limpeza em quatro passos

1. Enxágue para remover a poeira.
2. Use água em temperatura ambiente ou morna e uma gota de sabão líquido suave, compatível com a lente.
3. Enxágue novamente.
4. Seque delicadamente com microfibra limpa.

Não esfregue poeira com a camiseta, papel ou guardanapo. Evite saliva, produtos domésticos e solventes. Use apenas produtos aprovados para seus tratamentos e siga as instruções do fabricante.

Guarde no estojo, sem apoiar as lentes na superfície. Evite água quente, fontes de calor e o painel do carro ao sol.

QUANDO PEDIR AJUDA

Saber a hora de voltar também é se cuidar.

Fale com a Bossa para conferir os óculos

Armação torta ou escorregando, aperto, dificuldade de achar foco ou necessidade de inclinar muito a cabeça pedem revisão. A equipe confere ajuste, centragem, alturas e correspondência das lentes ao pedido.

Procure o oftalmologista

Dor de cabeça recorrente, visão persistentemente ruim, incômodo que não melhora após o ajuste ou visão dupla, mesmo intermitente, merecem avaliação clínica. A ótica não substitui o exame da prescrição ou da saúde dos olhos.

ATENDIMENTO IMEDIATO

Perda súbita de visão; sombra ou “cortina”; flashes novos ou muitas “moscas volantes” aparecendo de repente; dor ocular intensa de início súbito; dor de cabeça muito forte com alteração visual; visão dupla após trauma.

Procure pronto atendimento ou urgência oftalmológica imediatamente. Não espere retorno da loja e não dirija até o serviço.

Visão dupla que começou de repente ou acompanhada de dor também exige avaliação médica urgente, no mesmo dia. Não trate esses sinais como uma etapa da adaptação.

Ao pedir ajuda, conte quando começou, em qual atividade acontece e se ocorre em um ou nos dois olhos. Leve seus óculos e a receita disponível.

GUARDE ESTA PÁGINA

Seu lembrete de bolso. E um canal de cuidado.

1. Encontre a região certa.

Longe em cima; intermediário no corredor central; perto embaixo.

2. Movimente-se com naturalidade.

Cabeça acompanha alvos laterais; olhos descem para a leitura.

3. Use com regularidade e segurança.

Siga a orientação recebida. Não force o uso com mal-estar.

4. Proteja seus passos.

Corrimão, boa iluminação e atenção ao chão. Celular guardado.

5. Converse sobre a adaptação.

Conte o que melhorou e o que continua difícil. Não espere piorar.

Para o seu acompanhamento

Data de entrega: _____

Retorno combinado com a equipe: _____

O que quero conversar na revisão: _____

Bossa Concept Eyewear

(79) 99998-3557 • @bossa_eyewear

Premier Centro Médico e Empresarial

Jardins, Aracaju/SE

Sinais súbitos de alteração visual ou dor importante precisam de atendimento médico, conforme a página 8.

BASE TÉCNICA

Informação para ler. Referências para conferir.

Síntese educativa de orientações de saúde, literatura científica e instruções de fabricantes. As dicas de rotina não são um protocolo clínico nem garantem adaptação. A orientação individual do oftalmologista e as instruções específicas das lentes devem ser respeitadas.

- [1]** National Eye Institute. Presbyopia. Atualização: 2024.
- [2]** ZEISS. Progressive lenses. Zonas de visão e desenho progressivo.
- [3]** ZEISS. Tips for better wearing comfort of progressive lenses. 2021.
- [4]** HOYA. Adapting to Progressive Lenses: Strategies for ECPs to Enhance Patient Experience.
- [5]** Alvarez TL, Kim EH, Granger-Donetti B. Adaptation to Progressive Additive Lenses: Potential Factors to Consider. Scientific Reports. 2017;7:2529. DOI: 10.1038/s41598-017-02851-5.
- [6]** ZEISS. Office lenses: the perfect solution for vision at work. 2020.
- [7]** Guy's and St Thomas' NHS Foundation Trust. Falls: eye tests and hearing checks.
- [8]** ZEISS. The lenses for more relaxed driving. 2022.
- [9]** HOYA. The do's and don'ts when looking after your lenses.
- [10]** National Eye Institute. Retinal Detachment. Atualização: 2025.
- [11]** NHS. Double vision. Revisão: 2024.
- [12]** NHS. Vision loss. Revisão: 2025.
- [13]** ZEISS. Too strong, too weak or poorly fitted. 2019.

Clique no título para abrir a fonte. Consulta: 23 de setembro de 2026.

Material sobre óculos progressivos, não sobre lentes de contato ou lentes implantadas em cirurgia. As fontes citadas não representam endosso à Bossa.