



# OLHARES QUE CUIDAM

Cuidando da Sua Visão,  
Transformando Vidas

Um Projeto de Extensão  
da FAFILTEC -  
Curso de Optometria



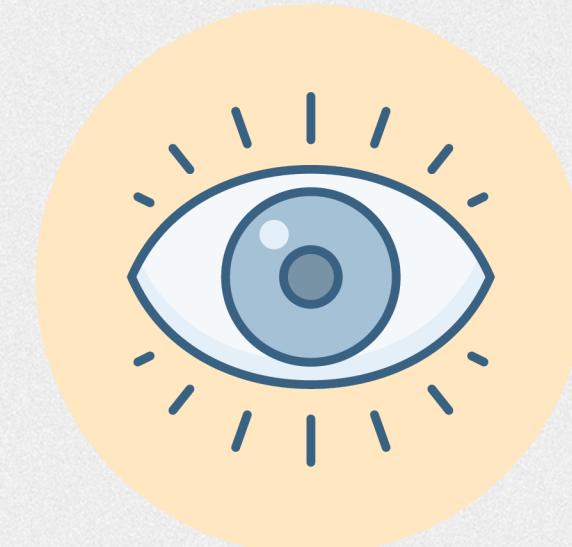
O projeto "Olhares que Cuidam" é uma iniciativa dedicada à promoção da saúde visual e à educação para a população em geral. Desenvolvido pelos estudantes de Optometria da Faculdade Filadélfia de Tecnologia (FAFILTEC), Polo Curitiba, nosso objetivo é levar informação de qualidade e incentivar o cuidado com os olhos em todas as fases da vida.

## PORQUE A SAÚDE VISUAL É IMPORTANTE?

A visão é um dos nossos sentidos mais preciosos, essencial para o aprendizado, o trabalho e a qualidade de vida. A falta de informação e o diagnóstico tardio de problemas visuais podem levar a complicações sérias. Por isso, acreditamos que conscientizar é cuidar.

## CONHEÇA NOSSO BLOG EDUCACIONAL!

Para ter acesso a mais informações, dicas e entrevistas com especialistas, visite nosso blog: [olharesquecuidam.com.br](http://olharesquecuidam.com.br) Lá você encontrará artigos sobre a importância de exames regulares, sinais de alerta, hábitos saudáveis para a visão e muito mais. Mantenha-se informado e cuide da sua visão! Olhares que Cuidam: Educação Visual para Todos!



## DICAS PRÁTICAS

Para evitar fadiga Ócular



### Siga a Regra 20-20-20

A cada 20 minutos, olhe para algo a 6 metros de distância por 20 segundos. Essa pausa reduz o esforço contínuo do músculo ocular e ajuda a evitar cansaço.



### Pisque Conscientemente

Piscar mantém os olhos lubrificados. O uso prolongado de telas reduz a frequência do piscar, causando ressecamento.

Tente piscar de forma consciente durante o uso de dispositivos digitais.



Consulte um  
Especialista  
Regularmente

