

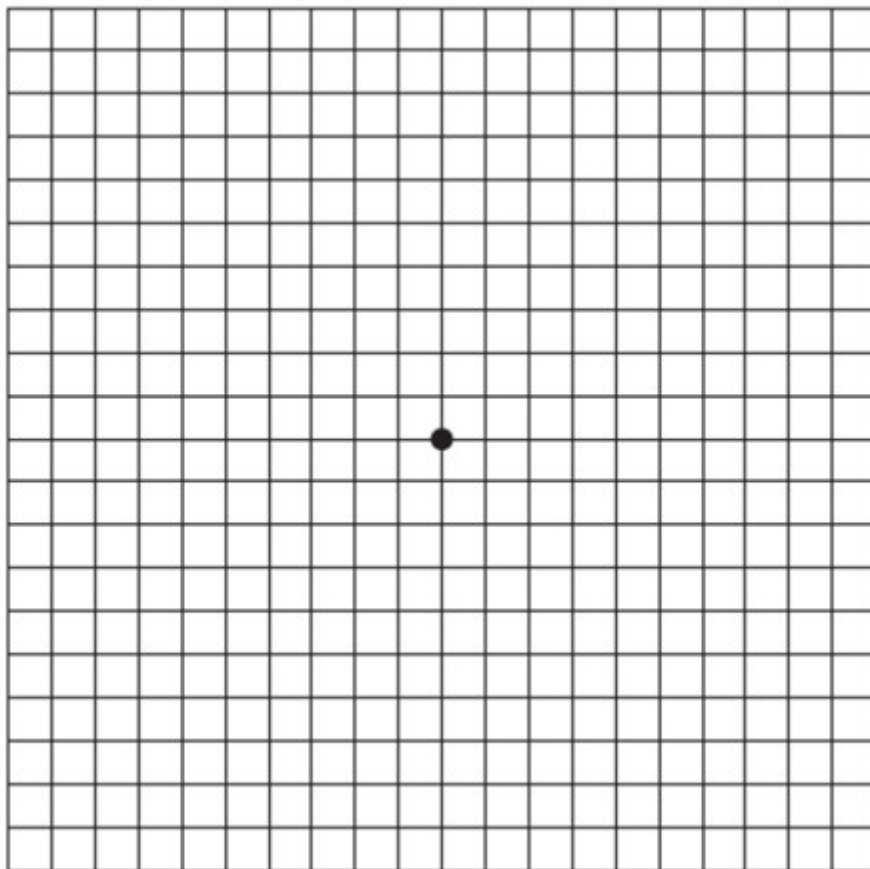
Grade de Amsler para monitorar sua visão

Abaixo você encontrará a grade de Amsler para monitorar sua visão. Baixe este PDF e imprima-o.

Em seguida, siga as instruções fornecidas abaixo.

**Se você detectar qualquer alteração na sua visão,
é importante consulta um oftalmologista o mais
rápido possível.**

Grade de Amsler



Instruções

1. Baixe este PDF e imprima-o.
2. Recomenda-se realizar o teste regularmente, mas não mais do que uma vez por semana.
3. Certifique-se de que a tabela esteja a uma distância de leitura confortável, geralmente de 30 a 35 cm (12 a 14 pol.) de distância do seu rosto.
4. Você pode preferir prender a tabela em uma parede em vez de segurá-la em sua mão.
5. Mantenha a tabela na mesma distância sempre que testar sua visão.
6. Realize o teste em uma sala bem iluminada com luz consistente e sem brilho.
7. Faça o teste no mesmo horário do dia toda vez que fizer.
8. Óculos de leitura devem ser usados normalmente durante o teste.
9. Antes de realizar o teste, certifique-se de que seus óculos de leitura estejam limpos.
10. Comece o teste cobrindo um olho (sem pressionar).
11. Fixe o olhar no ponto preto no meio da grade.
12. Mantenha seu foco no ponto preto e responda às seguintes perguntas:
 - Alguma das linhas parece estar ondulada, turva, irregular ou difusa?
 - Todas as caixas na grade têm aparência quadrada e o mesmo tamanho?
 - Há “furos” (áreas ausentes) ou áreas escuras na grade?
 - Você consegue ver todos os cantos e lados da grade?
13. Marque quaisquer defeitos no gráfico.
14. Cubra seu outro olho e repita os testes seguindo as etapas 11 a 13.

Se você detectar qualquer alteração na sua visão, é importante consulta um oftalmologista o mais rápido possível.