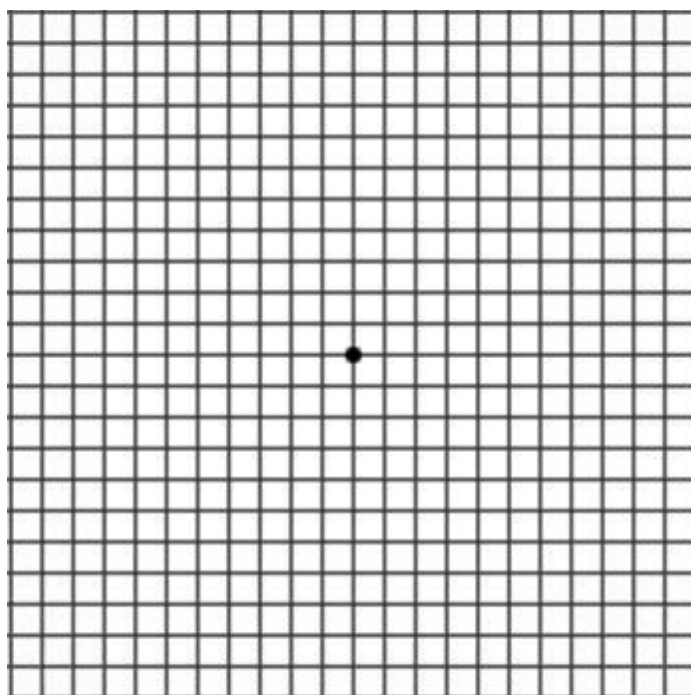


## Grelha de Amsler



1. Coloque os seus óculos de visão ao perto ou bifocais/progressivos;
2. Segure esta grelha a uma distância de visão ao perto confortável e com boa iluminação e tape um dos olhos;
3. Fixe o círculo preto no centro da grelha;
4. Fixando sempre o círculo preto, observe se alguma das linhas verticais ou horizontais está distorcida ou se faltam detalhes dos quadrados em volta;
5. Se existir alguma alteração, marque o local do defeito na grelha;
6. Tape o olho que foi testado e destape o outro. Deve sempre testar um olho de cada vez;
7. Repita este teste 1 vez por semana ou em caso de sintomas novos;
8. Se a distorção/alteração nas linhas é nova ou piorou, entre em contacto com urgência para avaliação da sua retina.

Sugestão: guarde esta grelha de auto-exame num local facilmente visível onde não se perca acidentalmente (ex: secretária ou frigorífico)