

Utilize periodicamente a  
**Grade de Amsler** para monitorar sua visão  
e visite seu oftalmologista a cada 6 meses.



**Para realizar o teste, siga as instruções abaixo:**

- Se usar óculos para perto, coloque-os;
- Segure a grade a uma distância de 30 a 40cm do seu rosto;
- Cubra um olho e focalize o ponto central da grade;
- Observe se há irregularidade, como distorções, linhas onduladas, quadros de tamanhos diferentes ou ausentes.

Caso as linhas fiquem distorcidas como nos modelos abaixo, consulte seu oftalmologista.

