

BLEFARITE

Guia de bolso

ORIENTAÇÃO DÁ COMPRESSA

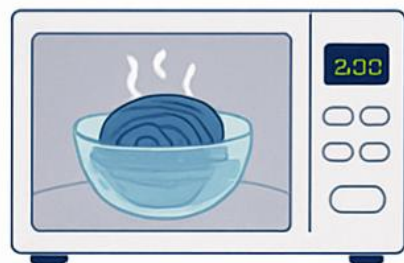
Materiais necessários:

- 5-6 toalhas de microfibra (pode usar algodão, mas a microfibra retém melhor o calor)
- Micro-ondas
- Timer (celular) para avisar a cada 2 minutos



Como preparar:

1. Dobre cada toalha em tiras retangulares.
2. Enrole a 1ª toalha em cilindro, envolva a 2ª ao redor da 1ª e repita até formar um rolo grosso com 5-6 toalhas.
3. Molhe o rolo e aqueça no micro-ondas por 2 minutos.



Aplicação:

- Desenrole apenas a toalha mais externa e aplique sobre as pálpebras fechadas.
- Troque a cada ~2 minutos por uma toalha nova do rolo (mantenha as demais cobertas para não perder calor).
- Duração da sessão; 8-10 minutos (4-6 minutos é o mínimo para o calor transpor a pele; 8-10 minutos garante a faixa terapêutica).
- Não massageie durante ou imediatamente após a compressa.



Dr. Murilo Valladares Domingues

Informações Profissionais

O Dr. Murilo Valladares Domingues é um médico oftalmologista, devidamente registrado no CRM-PR sob o número 12506 e no RQE sob o número 6117. Para facilitar o contato e o acesso às suas informações profissionais, disponibiliza seu cartão digital por meio do seguinte endereço: <https://taggo.one/drmurilo>

Seu consultório está localizado na Avenida República Argentina, número 2056, 8º andar, em Curitiba, PR. Para agendar consultas ou obter mais informações, é possível entrar em contato pelos telefones: (41) 3345-0700 e WhatsApp recepção (41) 8403-3182 WhatsApp cirurgias e lentes de contato (41) 98783-6083

Áreas de Especialização

Especialista em cirurgia de catarata, córnea, ceratocone e cirurgia refrativa, o Dr. Murilo dedica-se às principais áreas da oftalmologia que visam a saúde ocular e a correção de problemas visuais, proporcionando qualidade de vida aos seus pacientes.

Formação e Experiência

O Dr. Murilo Valladares Domingues possui formação complementar nos Estados Unidos, o que contribui para seu aprimoramento contínuo e atualização técnica. Ao longo de sua carreira, já realizou mais de dez mil cirurgias, sempre pautando sua atuação pelo cuidado, excelência técnica e atendimento personalizado aos pacientes.