

Como encontrar a minha DP?

Pode medi-la facilmente seguindo os passos descritos abaixo. Tudo o que precisa é de uma régua (10 cm / 4 polegadas) e um espelho (ou um amigo).



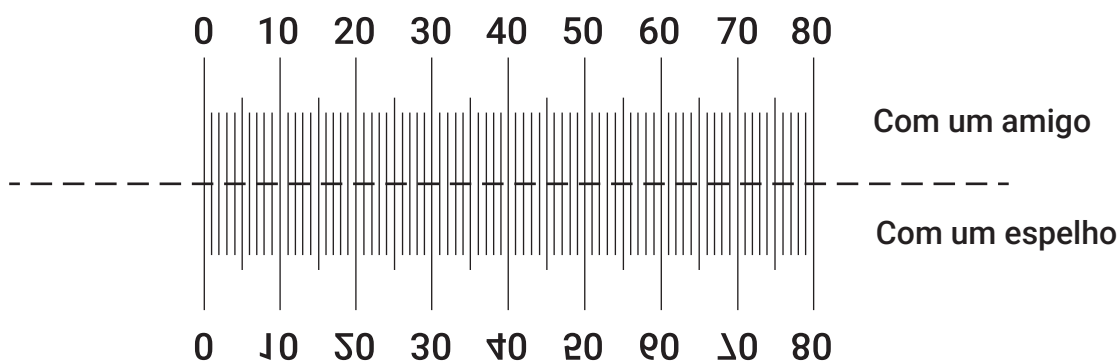
Com um espelho

1. Fique a cerca de 20 cm (8 polegadas) de distância do espelho.
2. Segure a régua horizontalmente contra as suas sobrancelhas.
3. Feche o olho direito e alinhe o zero da régua com o centro da pupila esquerda.
4. Abra o olho direito. Leia o comprimento (em mm) que consegue ver, no centro da pupila direita. Essa é a sua DP, distância pupilar.
5. Pode repetir a medição várias vezes (meça também do olho direito para o olho esquerdo). Se medir comprimentos diferentes, utilize o valor médio.
6. Insira o valor final da DP, distância pupilar, no formulário.



Com um amigo

1. Posicione-se em frente ao seu amigo, de modo a poder continuar a olhar, fixamente e diretamente para a frente, para o lugar onde se encontram.
2. O seu amigo deve então segurar a régua na altura das suas sobrancelhas.
3. Feche o olho direito e olhe para algo a uma distância de 3 a 5 m de distância (10 a 16 pés).
4. O seu amigo deve alinhar o zero da régua com o centro da sua pupila esquerda.
5. Abra o olho direito e feche o esquerdo. O seu amigo pode então medir o comprimento (em mm) até ao centro da sua pupila direita.
6. Repita a medição várias vezes (meça também do olho direito para o esquerdo). Se medir comprimentos diferentes, utilize o valor médio.
7. Insira o valor final da DP, distância pupilar, no formulário.



Imprima a 100% e, em seguida, coloque o seu cartão de crédito aqui, para garantir que o tamanho da régua está impressa corretamente.