

Treinamento visual optométrico
Mark Menezes Optometrista BSc(Hons) Optom FACBO

Higiene visual

Quando estiver usando um computador ou dispositivo eletrônico, durante a leitura ou escrita, procure sempre se posicionar de forma que você esteja olhando para baixo.

Para proteger seus olhos, ajuste o contraste da tela para alterar o brilho, adequar a luminosidade e reduzir a cintilação da maneira que ficar mais confortável para você. Posicione a tela em certos ângulos para reduzir os reflexos. Se possível, use um filtro anti-reflexo que pode ser facilmente adaptado ao seu computador. Sempre leia num ambiente bem iluminado, ou seja, ao lado de uma janela ou com o auxílio de uma lâmpada. É aconselhável usar uma luz direcional, como uma lâmpada angular, para iluminação auxiliar diretamente sobre o que você estiver fazendo. Para otimizar o conforto ocular mantenha a luz da sala principal acesa e bem iluminada. O aplicativo f.lux pode ser configurado para ajustar a tonalidade da luz nas telas dos dispositivos eletrônicos como um laptop ou PC conforme a iluminação do ambiente ou do dia. Além disso, a função Modo Noturno pode ser ativada nos telefones celulares para reduzir a exposição à luz através do filtro de luz azul.

Durante qualquer trabalho manual ao alcance do braço, faça uma pequena pausa de pelo menos dez segundos a cada período de 10 minutos. Quando fizer esta pausa, olhe para longe, sem precisar esforço para ver e deixe os seus olhos relaxar. Quando você estiver lendo um livro no final de cada duas páginas olhe para longe por dez segundos. Este exercício ocular (hábito) pode ajudar os seus olhos a relaxar.

Mantenha as coisas a uma distância razoável ao ler ou escrever ou oppure usando um I pad, celular ou durante qualquer trabalho com um dispositivo eletrônico em cerca de 40cm.

Lembre-se as de piscar a cada 4 segundos. Frequentemente, as pessoas se esquecem de piscar durante o trabalho manual. Ao escrever ou ler coloque a página com uma inclinação de 30°, como as antigas carteiras escolares, e procure manter uma postura ereta. Ponha ma pasta A4 em baixo do seu trabalho para produzir o ângulo necessário.

Esteja ciente da sua visão periférica. Quando os olhos estão cansados, há uma tendência da visão periférica ser bloqueada. Faça uma pausa se a sua visão periférica for bloqueada. Olhe para longe ou faça alguma coisa diferente para relaxar os seus olhos, restabelendo assim a sua visão periférica.

Lembre-se de respirar regularmente durante qualquer trabalho manual (ao alcance do braço). Às vezes, você se concentra tanto que passa a respirar superficialmente. Respirando lentamente e profundamente ajuda a relaxar. Para manter uma boa postura você pode decidir praticar atividades físicas como a ioga, o Pilates ou artes marciais. É também importante considerar a opinião de uma osteopata ou professor da técnica de Alexander.

TREINAMENTO VISUAL OPTOMETRICO Mark Menezes BSc (Hons) Optom FACBO