

**OLHOS**

# ELES PRECISAM DESCANSAR

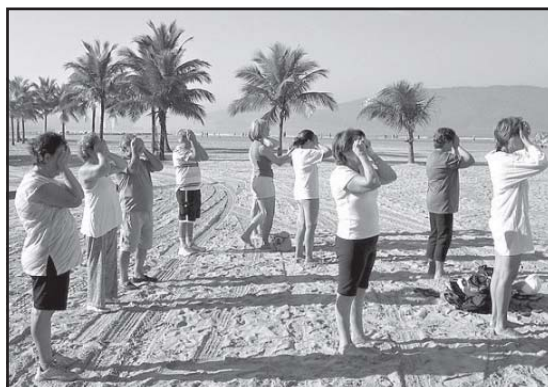
**Assim como nosso corpo, os olhos também precisam de uma folguinha e de atenção**

**N**ossos olhos nunca descansam. Quando relaxamos o corpo e a mente assistindo a um filminho, adivinha quem fica trabalhando? E, ao contrário do que se imagina, nem quando dormimos eles tiram uma folga. A terapeuta de visão Ingrid Miria Frare explica que é necessário ter consciência de que os olhos também precisam relaxar. "Da mesma forma que sentamos quando nossas pernas cansam, devemos respeitar o limite dos nossos olhos".

Para isso, ela indica o método Meir Schneider - Self-Healing. O nome é difícil, mas a prática é muito simples. São exercícios e práticas não invasivas que estimulam a atenção e a percepção visual.

A terapeuta dá dicas de como aplicar algumas técnicas de relaxamento ocular no dia a dia. Quem trabalha ou passa muitas horas em frente ao computador costuma reclamar de ardência e cansaço nos olhos. Para diminuir os incômodos, feche os olhos por um minuto ou mais e desvie o olhar da tela a cada meia hora.

O mesmo procedimento pode



Os exercícios são feitos pela terapeuta Ingrid e seu grupo na praia, em frente à Avenida Conselheiro Nébias, em Santos

ser aplicado no caso da televisão.

Outra dica é tentar olhar sempre para o horizonte. "Quando andamos pela rua preferimos direcionar nosso olhar para o que está perto de nós. O ideal é olhar para o ponto mais distante de você. Isso ajuda a relaxar a visão".

Ingrid também alerta para o uso de óculos de sol. De acordo com ela, a pupila deve se dilatar e



contrair naturalmente e o acessório inibe esse processo. "Se for para um ambiente mais claro, coloque a mão nos olhos e pisque bastante até que a vista se acostume".

Para os que têm o hábito de dormir com alguma luz acesa ou a televisão ligada, a terapeuta alerta: "Quanto mais escuro estiver o quarto durante a noite, mais os olhos conseguem descansar".

## Ele voltou a enxergar

Há quatro anos, o santista Reynaldo Martin, 66 anos, enfrentou a fase mais difícil de sua vida. O uso de um medicamento provocou uma inflamação em seus olhos e ele perdeu a visão.

Muito ativo e acostumado à independência, ele não se conformava. "Passei por oito especialistas e nenhum me deu esperança de que um dia eu voltaria a enxergar".

Ele conta que, um dia, conversando com uma amiga, ela comentou que realizava exercícios do método self healing para o tratamento de glaucoma e que havia obtido bons resultados.

Determinado a fazer de tudo para recuperar a visão, ele decidiu tentar. "Eu comprei um livro que ensinava os exercícios. Alguns amigos liam para mim e me ensinavam a fazer".

Durante quase dois anos ele ia à praia todos os dias praticar. "Não faltava um dia. Podia estar chovendo ou fazendo sol".

Gradativamente, o escuro

deixava de fazer parte do cotidiano de Reynaldo. "Eu fui percebendo que estava voltando a enxergar. Primeiro vinham os flashes de luz, até que eu recuperei totalmente a visão", ele conta, emocionado.

Hoje, ele tem 90% da visão e se dedica a ajudar os que passam por problemas semelhantes ou menos graves.

"Se eu tivesse procurado um terapeuta de visão, minha recuperação poderia ter sido até mais rápida. Por isso, eu ajudo a Ingrid na praia. Acho que levo esperança para as pessoas".

## FAÇA EXERCÍCIOS NA PRAIA COM A TERAPEUTA

Se você já se convenceu de que os olhos também precisam descansar e quer praticar as técnicas de relaxamento, há uma boa oportunidade, em Santos.

A terapeuta de visão Ingrid Miria Frare aplica exercícios todas as terças, das 8 às 9 horas, na praia, em frente à Avenida Conselheiro Nébias. Qualquer pessoa pode participar. A terapeuta reforça que a prática não interfere no tratamento oftalmológico convencional.

Para os casos mais graves, Ingrid explica que o terapeuta deve adaptar os exercícios para a necessidade de cada um. Entre os resultados positivos estão visão mais nítida sem óculos; melhora do astigmatismo e presbiopia; fim das dores de cabeça, cansaço e tensão nos olhos.

As principais aplicações estão relacionadas a erros de refração, ceratocone, estrabismo, degeneração macular, glaucoma e retinopatias.

### Veja o que fazer ▶

#### EXERCÍCIOS VISUAIS BÁSICOS PARA SEREM REALIZADOS DIARIAMENTE

**Aprenda a movimentar os olhos:** Movimentar com frequência e rapidez diminui as tensões, melhorando a visão.

**Olhe sempre o fundo e a forma:** Você sempre vê uma forma num fundo. Fique atento ao fundo do espaço que o cerca, deixando as imagens virem de encontro aos seus olhos. Você as verá melhor.

**Olhe os detalhes e olhe cada detalhe:** Em todas as formas olhe um detalhe após o outro, mantendo a atenção no fundo atrás dela. Aprenda a ver o menor detalhe, um ponto se possível distante e próximo. Mais detalhes, mais movimentos dos seus olhos e visão mais nítida.

**Pense sempre naquilo que vê:** As percepções são essenciais ao ser humano. O pensamento é como um prolongamento da percepção. Se pensa no objeto que vê, você torna o registro mais nítido e armazena na sua mente uma imagem clara desse objeto. Você o verá com mais nitidez.

**Ensolar os olhos:** Fique de frente para o sol, sempre com os olhos fechados, e gire lentamente a cabeça de um lado para o outro, banhando-os de sol, de 5 a 10 minutos.

Obs: não faça este exercício sob o sol forte. Nunca faça com óculos, lente ou através de vidros. Em seguida faça o empalmar.

**Empalmar:** Sente-se confortavelmente num quarto escuro com os dois cotovelos apoiados numa mesa ou nos joelhos. Feche os olhos e esfregue a palma da mão contra outra, aquecendo-as, e suavemente cubra os olhos como uma concha, sem apertar. Deixe os ombros relaxados e respire profundamente, deixando o ar penetrar nos seus olhos. Naturalmente os olhos vão escurecendo, não force para ver o escuro. Comece fazendo de 5 a 10 minutos. Faça o ensolar e o empalmar duas vezes por dia e aumente gradativamente o tempo de execução dos exercícios.

**Piscamento:** Piscar é o movimento natural dos olhos. Abra e feche os olhos levemente, sinta suas pálpebras. Ao piscar, você descansa e lubrifica seus olhos. Faça sempre que lembra e respire lentamente.

**Balanco longo:** Fique em pé, com as pernas separadas, segure um dedo indicador a cerca de 30 cm da sua face e focalize-os. Rode o seu corpo e a cabeça para um lado e para o outro sem perder a focalização do dedo indicador. Ao olhar o seu dedo, veja tudo que circunda na direção oposta. Faça alternando mais lento e mais rápido o movimento e respire profundamente.

**Exercícios para estimular a visão periférica:** Coloque uma faixa de papel de 5 a 7 cm entre os olhos. Sentado ou em pé, olhe para o papel à sua frente e varie o movimento das suas mãos.