



MAPA

# SEU PLANO PARA VER COMO ÁGUIA

OLHOS DE ÁGUIA 



## SOBRE ESTE MATERIAL

O Mapa “SEU PLANO PARA VER COMO ÁGUIA” é um material exclusivo desenvolvido por Tatiana Gebrael (Olhos de Águia) como parte complementar da **Minissérie “REVOLUÇÃO DA VISÃO”** e é distribuído gratuitamente, não podendo ser vendido, copiado – mesmo que em partes–, adaptado ou redistribuído sem prévia autorização da autora.

**ATENÇÃO:** As informações desse site tem objetivo puramente informativo e não isenta a necessidade de consulta a profissional capacitado e habilitado.  
Nunca se automedique. Não tome medicamentos sem o conhecimento de seu médico.



## TATIANA GEBRAEL

Idealizadora e criadora do método Olhos de Águia, com mais de 3 mil alunos, aprendendo como enxergar melhor de forma simples e natural. Terapeuta Ocupacional e Mestre pela Universidade Federal de São Carlos. Doutoranda na Faculdade de Saúde Pública - USP. Especialista na melhora Natural da Visão pela School for Self -Healing em San Francisco USA.

Seus vídeos no YouTube já foram vistos mais de 4.1 milhões de vezes e seu conteúdo no Facebook alcança semanalmente mais de 2 milhões de pessoas. Aprendeu o método Self Healing de Meir Schneider para tratar dos seus problemas visuais de Estrabismo, Astigmatismo e Hipermetropia, além de extrema sensibilidade a luz e dores. Hoje não depende mais dos óculos e tem olhos saudáveis. Tem a missão de levar essa alternativa para o maior numero de pessoas no mundo poderem Enxergar melhor e assim como ela melhorar uma série de doenças na visão.

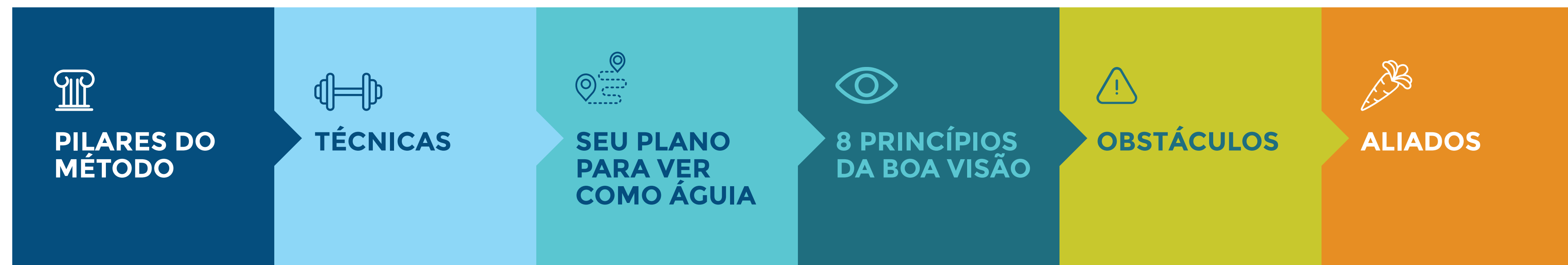
**“Há vários anos trabalhando com o método Self-healing tenho presenciado sucesso na melhora de diversas patologias. A melhora dos pacientes a partir do aumento da consciência corporal e visual envolve-os e provoca resultados surpreendentes. O Self-healing aborda de uma maneira única o cuidado com a saúde e a recuperação de doenças. Em minha prática profissional, aumentar a capacidade das pessoas para se reabilitar através do método é estimulante e encorajador.”**

**– Tatiana Gebrael**

# COMO UTILIZAR

O mapa é dividido em 6 partes, sendo que cada etapa irá levar ao desenvolvimento do seu plano personalizado para uma visão de águia. Acompanhe a Minissérie e anote suas dúvidas, ideias e inspirações. Converse com amigos, familiares e se comprometa com a saúde dos seus Olhos. É você que irá trilhar este caminho. Estou aqui para ajudar.

**Vamos juntos?**





**Anote aqui suas ideias**

[illegible]





## PILARES DO MÉTODO

### USO DE RECURSOS PRÓPRIOS

- Você utiliza o que já tem nos seus olhos, como Músculos e Nervos. Eles estão com você o tempo todo.
- Não precisa nada Externo, só o seu próprio corpo e suas próprias ações.
- Por isso é mais seguro e simples. Não é necessário nada complicado, lentes importadas e caras por ex.
- Você tem o poder inato de se Regenerar, basta o estímulo certo.
- Seus olhos estão em constante mudança. Sua córnea, por exemplo, se renova a cada 7 a 10 dias.

## **VISÃO A LONGO PRAZO**

- Cuide das causas para resolver definitivamente o problema, e do jeito certo.
- Enxergando Melhor a Cada ano que Passa.
- Siga caminhos que te favoreçam a Longo Prazo.
- Caso da Ivone Pasta com boa Visão aos 82 anos de idade.

## **VÁRIOS PONTOS DE APOIO**

- O método cuida de você como um todo, não desconecta as partes.
- Não causa Efeitos Colaterais / Não conserta uma coisa e danifica outra.
- Nutrição, Corpo, Emoções, Hábitos, ou seja o TODO.
- Muitas vezes mesmo sendo praticados em uma baixa frequência os exercícios visuais já geram resultados.

## INDEPENDÊNCIA DE MÉDICOS, TERAPIAS E REMÉDIOS

- Ninguém sabe mais de você do que VOCÊ mesmo. Você saberá Resolver os seus problemas melhor do que ninguém.
- Quando você sabe ouvir e suprir o seu corpo do que ele precisa, enxergar bem se torna natural e simples
- Você pode continuar com as consultas de rotina ao médico, mas agora vocês agem em parceria, será até mais eficiente.
- Caso da Dodora Andrade

## LIBERDADE DE VIDA

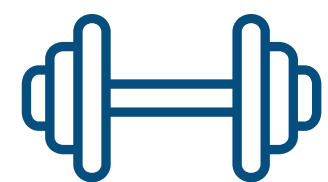
- Autonomia para todas as atividades do dia dia para o resto da vida. 90 % delas dependem da visão.
- Você livre de óculos, de limitações, de vergonha, e de supervisão.
- Plenitude para aproveitar o colorido da vida, enxergar o rosto de quem você ama, e ir para qualquer lugar do mundo.





**Anote aqui suas ideias**

OLHOS DE ÁGUIA 



## TÉCNICAS

### HÁBITOS

- Passe mais tempo ao ar Livre, não fuja da luz do Sol e evite Óculos Escuros.
- Durma em um quarto completamente escuro e não use máscaras
- Faça pequenas pausas no computador e celular para descansar seus olhos
- Pisque ao Menos a Cada 3 segundos
- Procure ler letra por letra, não precisa ser demorado, mas não tente ler parágrafos inteiros de uma só vez
- Seja curioso pelos detalhes das coisas, e não deixe seu olhar fixo (entediado)
- Não esfregue, aperte ou comprima seus olhos
- Passe mais tempo sem óculos ou lentes de contato



## PRÁTICAS

- **MASSAGENS**

Caso Tania Dias e Brenda Damasceno (Glaucoma e Dores de Cabeça)

- **COMPRESSAS**

Caso Maria Helena Badra (Olho Seco e dores nos Olhos)

- **FORTALECIMENTO**

- **Músculos ao Redor dos Olhos (Exercícios de Convergência, Movimento e Alongamento)**

Caso do Gilson Oliveira (Hipermetropia, Presbiopia e Astigmatismo), Carmem Rodriguez e Humberto Cunha (Miopia), Fernanda Leal (Estrabismo)

- **Músculo da íris (Exercícios de Ensolar e Empalmar, Foco)**

Caso da Yalta Gomes (sensibilidade a luz)

- **Músculo do Cristalino (Exercício de Olhar Longe)**

Casos Dodora Andrade, Nair Fiorot e José Claudio Soares (Catarata)

## PRÁTICAS (CONTINUAÇÃO)

### • INTEGRAÇÃO 3D

- Estimular Olho mais fraco, Relaxar o mais Forte. Tampão e Óculos 3D (Verde Vermelho).

Caso da Fusako Oshi (Visão Dupla)

- Convergência e Divergência. Contas de Brock

Caso da Lia Hayashi (Nistagmo, Ambliopia)

- Equilíbrio entre o olho esquerdo e direito.

Caso da Miriam Navarro (Descolamento de vítreo e Sangramento)

### • ATIVAÇÃO

- Da visão Periférica com movimento das mãos e Luzes no Escuro.

Caso da Eliana Rotundo (Glaucoma), Maria Helena (Retinose)

- Da Circulação Sanguínea para os Olhos.

Casos do Wilson Ramos e Roberto Martins (Descolamento de Retina)

- Da Circulação Interna do líquido dos Olhos.

Casos José Claudio Soares, Brenda Damasceno (Glaucoma)

- De partes dadas como perdidas (Ensolar e Luzes coloridas).

Caso: Dona Margarida, que saiu da cegueira para a visão

- Da visão Central (Exercício Olhar Detalhes , Balanço Longo e óculos furadinho).

Caso: Mario Wunder (Degeneração Macular)



## PRÁTICAS (CONTINUAÇÃO)

- **VISUALIZAÇÃO**

- Não é o seu OLHO que enxerga mas sim a sua MENTE. Prática Mental para usar o cérebro seu favor.
- Restaura conexões neurológicas e células em regiões consideradas incuráveis, e ativa foco e nitidez na leitura

## SEQUÊNCIA

### 1. CONSCIÊNCIA PLENA

- Percebe a Causa / Sabe da Origem do Problema Visual
- Entende os sinais que o olhos enviam antes de piorarem
- Se conhece e faz as pazes com seus olhos

### 2. RELAXAMENTO ATIVO

- Descansa os olhos não somente quando está dormindo
- Técnicas simples e de alívio instantâneo da tensão nos olhos
- Prepara os olhos para o estímulo
- Estaciona perdas visuais
- Melhora a Saúde e Estado Geral dos Olhos e Lubrificação

## SEQUÊNCIA (CONTINUAÇÃO)

### 3. EQUILÍBRIO DE USO

- Relaxa partes mais utilizadas da visão (foco perto, olho mais forte, visão central), e Fortalece as menos usadas (olhar longe, olho mais fraco, visão periférica, Músculos dos Olhos)
- Tudo funciona melhor e mais integrado

### 4. ESTIMULAÇÃO SELETIVA

- Estimulo visual adequado e que o cérebro consegue absorver (Luzes, Sol, Escuro, Movimento)
- Ativa partes consideradas perdidas da Visão
- Estímulos específicos que aumentam a Nitidez da Leitura de perto e de Longe (Tabela Visual e Folhas de Leitura)

### 5. VISÃO ÁGUIA MODO AUTOMÁTICO

- Hábitos saudáveis de visão totalmente incorporados à rotina.
- Não precisa mais pensar e programar, já está automático.
- Mantém nitidez Perto e Longe
- Enxergar bem como Águia a vida toda





# SEU PLANO PARA VER COMO ÁGUIA

## Anote aqui suas ideias

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



## SEU PLANO PARA VER COMO ÁGUIA ESCOLHA UM OBJETIVO FINAL



### PLANO SEM PESO

Usa óculos para perto  
ou longe



### PLANO SOLUÇÃO NATURAL

Cirurgia ou  
medicamentos;  
Evitar e recuperar



### PLANO RESGATE

Problema e perda  
visual grave



### PLANO EU ME IMPORTO

Ajudar outras  
pessoas



### PLANO HÁBITOS ÁGUIA

Prevenção





**PLANO  
SEM PESO**

**USA ÓCULOS PARA PERTO OU LONGE OU MULTIFOCAL**  
**Miopia, Hipermetropia, Astigmatismo, Presbiopia – Vista Cansada**

- Retomar o formato normal dos seus olhos com Alongamento estático e dinâmico e movimento livre de toda a musculatura.
- Melhorar o foco fortalecendo o músculo da íris e o Cristalino.
- Cuidar da Lubrificação e saúde da córnea, principalmente se utiliza lentes de contato, e também nos casos de Astigmatismo.
- Expandir a visão periférica, principalmente em quem utiliza os óculos o dia todo em todos os momentos, e em casos de miopia.
- Piscar e descongelar o olhar fixado gerado pelo uso dos óculos. Trabalhar os movimentos sacádicos naturais dos olhos.
- Diminuir a dependência dos óculos
- Muitas vezes o hábito é maior que a necessidade.
- Encontrar momentos do dia em que não precisa deles, geralmente em casa, nas horas de lazer, logo ao acordar.

## RESULTADOS

- O grau para de aumentar e começa a diminuir (independente se ele é muito alto, alto ou baixo)
- Em média a diminuição inicia com 3 meses de prática para Astigmatismo, Hipermetropia e Presbiopia, e com 6 meses para Miopia. A velocidade da diminuição depende de cada organismo, e da frequência de exercícios, em muitos casos chega a zerar.

Casos: Claudete Moretto, Gilson Oliveira, Fernanda Dantas, José Claudio Soares, Lia Hayashi, Marcia Moraes, Dione Ribeiro, José Luis Fernandes, Vilma Dadengo, José Ademir, Sonia Maria, dentre outros.

- Diminuir o número de Óculos ou deixar os Multifocais.

Caso: Yvone Pasta, Dodora Andrade

- Deixar de ser dependente dos óculos ou lentes de contato
- Prevenção de problemas graves (muito prováveis de acontecer se não cuidar enquanto usa óculos) e manutenção da leitura de perto e longe para o resto da vida.

Muitas vezes inicia o tratamento somente pensando na diminuição do grau, mas logo percebe que cuidar da visão é algo muito maior do que isso, e que o fato de não gerar problemas futuros é muito mais relevante e importante.



PLANO  
SOLUÇÃO  
NATURAL

**EVITAR OU SE RECUPERAR DE CIRURGIA, OU ENTÃO DIMINUIR E ELIMINAR MEDICAMENTOS E INJEÇÕES NOS OLHOS**

Catarata, Glaucoma, Cirurgia de correção de Grau, Ceratocone, Membrana Epirretiniana e Buraco Macular, Olho Seco, Pálpebra Caída, Estrabismo, Edemas e Derrames na retina e Vítreo.

## **CIRURGIA DE CORREÇÃO DE GRAU**

Evitar ou recuperar, não deixar o grau retornar.

- Para evitar – Seguir o **Plano Sem Peso** para deixar os óculos
- Caso já tenha realizado e foi bem sucedida seguir o **Plano Hábitos Águia** para evitar com que o grau retorne ou se desenvolvam problemas de córnea.
- Caso tenha sido Mal Sucedida – Seguir o **Plano Resgate.**



# CATARATA

**SALVAR A LENTE NATURAL, RECUPERAR DA CIRURGIA E DIMINUIR EMBAÇAMENTO.**

- Para melhorar e evitar a Cirurgia – Movimentar o Cristalino, eliminar os resíduos que se acumularam na lente natural dos olhos por falta de movimento e flexibilidade. Aumentar a circulação ao redor do Cristalino. Movimentar corpo e olhos.

Casos: Sonia Maia, Edith Carvalho, Nair Fiorot, Dodora Andrade, José Claudio Soares, Dione Ribeiro, Seoli Soares, Neusa Alle.

- Caso já tenha realizado e foi bem sucedida: Seguir o **Plano Sem Peso** para diminuir o grau dos óculos para perto ou para longe, pois o uso de óculos é a consequência mínima da cirurgia. Se um olho enxerga bem de perto e o outro longe então estimular para melhorar o foco longe de um e o foco perto do outro, equilibrando para evitar danos graves no futuro.

- Caso tenha sido Mal Sucedida: Seguir o **Plano Resgate.**

Caso: Yalta Gomes, Antônio Basílio, Marli Rodrigues.

## OBSERVAÇÃO:

- Em casos de Bebês (catarata congênita) muitas vezes a cirurgia é necessária para possibilitar o desenvolvimento dos olhos, porém depois da cirurgia os exercícios são muito eficazes e necessários para resgatar o poder de foco da criança, mesmo sem o cristalino artificial.

**Casos – Os próprios filhos de Meir Schneider.**

- Cataratas causadas por excesso de medicamento ou após cirurgia de Descolamento de Retina, por exemplo, podem requerer cirurgia. Importante praticar exercícios antes da cirurgia para preparar seus olhos, e após, para recuperar a capacidade de foco perto ou longe, e prevenir problemas futuros.

## GLAUCOMA

EVITAR CIRURGIA OU SE RECUPERAR, DIMINUIR OS COLÍRIOS E AUMENTAR O CAMPO.

- Para evitar Cirurgia e Colírios: Aumentar a circulação do líquido interno dos olhos e proteger o Nervo óptico. Priorizar o Relaxamento; Visão Periférica; Exposição a luz e Escuro (movimentar a íris e pupila para acelerar a circulação do líquido e diminuir a pressão dos olhos); Aumentar a circulação sanguínea, soltar o pescoço e automassagem.
- Os resultados são a diminuição e regulação da Pressão Interna dos Olhos, o que possibilita a diminuição dos colírios, caso já utilize, e a recuperação do Campo Visual lesionado. Mesmo já tendo realizado cirurgia.

Casos: Marlene Endo, Emília Ishimine, Lilian Kuninari, Brenda Damasceno, Clelia Rodrigues, Olga (mãe da Aluna Ana Emília).

### ATENÇÃO:

**NUNCA** retire os colírios por conta própria, somente o médico oftalmologista é capacitado e autorizado para isso, e ele autorizará a redução e retirada quando sua visão começar a melhorar e sua pressão diminuir ou estabilizar com os exercícios.

## **CERATOCONE / DISTROFIA DE FUCHS**

**EVITAR CIRURGIAS E A PROGRESSÃO DA DOENÇA, ESTABILIZANDO A CÓRNEA.**

- Estimular a flexibilidade da Córnea com alongamentos dos olhos.
- Aquecimento da Córnea com compressas e Ensolar.
- Priorizar princípios Relaxamento, Equilíbrio entre luz e escuro, Aumento da circulação e equilíbrio entre os 2 olhos.

**Caso: Rodrigo Albertoni, Aline Nascimento, Marli Rodrigues, Silvia Neves.**

**Caso Distrofia de Fuchs: Ana Cristina Mendonça.**



## **MEMBRANA EPIRETINIANA E BURACO MACULAR**

**EVITAR CIRURGIA OU RECUPERAR E MANTER O FOCO.**

- Estimular a visão Central com luzes e regular a circulação na Retina
- Priorizar princípios Olhar Detalhes, Relaxamento, Luz e Escuro, Aumento da circulação para os olhos.
- Expandir a visão periférica torna o problema central cada vez menor, além de descansar a área da mácula e propiciar a regeneração.

**Caso: Clayde, Carmem Rodriguez.**

# ESTRABISMO

## EVITAR A CIRURGIA OU SE RECUPERAR DELA E ELIMINAR OS DESVIOS

- Trabalhar os músculos ao redor dos Olhos, Fortalecer aqueles que estão fracos e relaxar os tensos, normalizando o movimento dos olhos.  
Exercícios de alongamento, relaxamento e compressas.
- Estimular o olho mais fraco (Equilíbrio entre os 2 olhos), aumentando a consciência e participação deste olho, melhorando o desvio.
- Exercícios de visão 3D para que os olhos trabalhem juntos.
- Estimular a Integração entre corpo-olho
- Relaxamento e Massagens ao redor dos olhos – normalizar a aparência.

Casos: Fernanda Leal, Lia Hayashi

## **PÁLPEBRA CAÍDA (PTOSE)**

**EVITAR A CIRURGIA OU SE RECUPERAR DELA E LEVANTAR AS PÁLPEBRAS**

- **Trabalhar o fortalecimento do músculo levantador da pálpebra**
- **Isolar e relaxar os músculos ao redor dos olhos e da testa, para que os músculos da pálpebra possam se fortalecer.**
- **Massagens e compressas**
- **Exercícios para Piscar melhor e mais consciente**
- **Estimulação neurológica através de massagens e movimentos**
- **Equilíbrio entre os 2 olhos e coordenação entre olho e corpo.**
- **Resultados: Levantar e restaurar a função das pálpebras, mesmo já tendo passado por cirurgia antes.**

### **OBSERVAÇÃO**

Em bebês e crianças muitas vezes a cirurgia é necessária, porém é importante fazer técnicas preparatórias antes da cirurgia (relaxamento, massagens, compressas) e após a cirurgia uma manutenção dos bons resultados, ou recuperação em casos de cirurgia mal sucedida.



## ELIMINAR INJEÇÕES / APLICAÇÕES NOS OLHOS

(EDEMAS / DEGENERAÇÃO MACULAR)

- Drenar Líquidos excedentes na Retina / mácula
- Aumentar a circulação sanguínea para os Olhos
- Priorizar Relaxamento, Exercício de empalmar, Compressas, Equilíbrio entre Luz e Escuro, Olhar Detalhes.
- Resultados: Os edemas são eliminados naturalmente e o médico oftalmologista pode então suspender as aplicações e injeções. Restaura a saúde da retina e diminui o embaçamento.
- Casos: Mario Wunder (após 33 injeções nos olhos, com os exercícios não precisa mais das aplicações), Jasmin Tsuruta, Rosalina (sogra da aluna Marlene Bertuol), Paula Louzada.

## **EVITAR APLICAÇÕES DE LASER (TIROS DE LASER),** NOS CASOS DE PRINCÍPIO DE DESCOLAMENTO DE RETINA E DIABETES

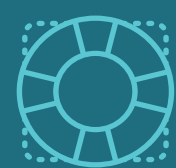
- Aumento da circulação sanguínea para restaurar a saúde da retina (massagens, tapotagem, compressas, soltura de corpo, e Equilíbrio entre Luz e Escuro).
- Fortalecer os vasos sanguíneos para evitar derrames, diminuindo assim a necessidade do Laser.
- Reduzir Estresse emocional e cuidar da alimentação.
- Priorizar também o Olhar Longe, Olhar detalhes, Relaxamento, Circulação e estímulo da visão Periférica.
- Caso: Yvanise Ruppel

## OLHO SECO

### REDUÇÃO DOS COLÍRIOS E INCOMODO NOS OLHOS

- Cuidar da lubrificação e saúde da Córnea (flexibilidade, aquecimento, alongamento)
- Exercícios para Piscar mais e melhor
- Pausas e descanso para os olhos, encaixando exercícios de relaxamento na rotina de trabalho e uso dos olhos.
- Compressas e Massagens
- Priorizar Relaxamento, Olhar Longe, Equilíbrio entre Luz e Escuro.
- Diminuir aos poucos os colírios lubrificantes, usar somente na necessidade, até que seu organismo irá regular a produção da lágrima e o uso dos colírios torna-se completamente dispensável.
- Casos: Uma das primeiras melhoras relatadas por praticamente todos os alunos. Maria Helena Badra (olho extremamente seco), Olga (mãe da aluna Ana Emília), Jasmin Tsuruta, Luiza Honda, Silvia Neves, Dora Silva, Maria Cristina, Maria Radtke.





## PLANO RESGATE

### PROBLEMA VISUAL CONSIDERADO GRAVE E/OU PROGRESSIVO

Retinose Pigmentar, Descolamento de Retina, Doença de Stargardt, Problemas no Nervo Óptico, Degeneração Macular, Visão Dupla, Nistagmo, Descolamento de Vítreo, Uveíte, Toxoplasmose, Ambliopia

- Iniciar com Relaxamento Visual, pois o Stress piora o quadro e pode ser a causa inclusive do problema.
- Massagens
- Respiração
- Aumento da circulação sanguínea para os Olhos (suprir de sangue e oxigênio para dar suporte para a recuperação visual)
- Olhar Longe
- Muito estímulo com a Luz do Sol (regenera células, aumenta a circulação, estimula o nervo óptico)
- Compressas (frias no caso de Uveíte em crise, mornas em caso de Nistagmo)
- Caso: Ricardo Zabotto (Nistagmo).

- **Visualização (conexão corpo-mente para resgatar circuitos neuronais que possam ter sido desativados)**
- **Mudança de Mentalidade – Use a mente a seu favor. Acredite em seu potencial Inato de Cura, por mais que você já tenha ouvido várias vezes que seu caso não tem mais solução. Acredite em você!**
- **Se você tem 1 ou 2 olhos, e vê vultos ou tem percepção luminosa, então sua visão tem a possibilidade de melhorar com o estímulo certo.**

**Caso: Margarida Correa (considerada Cega e que voltou a Enxergar e fazer as atividades da Rotina).**

- **Isolar as áreas com maior lesão e estimulá-las com Luzes Piscantes e ou coloridas no escuro.**
- **Estimular células que estão vivas, porém inativas. Escolher o local dependendo do problema:**
  - Retinose Pigmentar – Estimulo com luzes na Visão Periférica. Em alguns casos da visão Central.  
Caso: Maria Helena Badra, Paulo Barros, Joana Fernandes
  - Degeneração Macular e Doença de Stargardt – Estímulo com Luzes na Visão Central  
Casos: Danila Seibt, Ilca Vasconcelos, Mario Wunder, Sérgio Siqueira, Roseli Zupeli, Rosalina (sogra da aluna Marlene Bertuol), Paula Louzada, Rosely Simon, Lu Ramos, Laura (filha aluna Sidelma).
  - Descolamento de Retina – Estímulo com Luzes na área de perda visual.  
Casos: João Batista, Roberto Martins, Wilson Ramos, Brenda Damasceno.
  - Nervo óptico – Estímulo luminoso no olho com a perda, ou nas partes lesionadas do campo visual em ambos os olhos.  
Casos: Cassia Regina, Rotterdam, Reinaldo Martins, Fernanda Leal
  - Toxoplasmose – Estímulo luminoso na região das cicatrizes da retina.  
Caso: Janine
  - Descolamento de Vítreo – Estímulo luminoso na região de Manchas se houver.  
Caso: Miriam Navarro e Ana Torello



- Equilibrar os dois olhos
- Fortalecer o olho mais fraco (Estímulos com luzes caso a perda de visão seja maior)
- Visão Dupla e Ambliopia – Além de fortalecer o Olho mais fraco, Incluir o Trabalho na musculatura ao redor dos olhos, buscando o alinhamento. Incluir Exercícios de Visão 3D e relaxamento.

Casos: Fusako Oshi, Edina Smaniotto, José Ademir, Miyako Yamazaki

Caso: Julia (Ambliopia) – artigo publicado em Revista Científica da Universidade Federal de São Carlos.



## PLANO EU ME IMPORTO

### AJUDAR OUTRAS PESSOAS A ENXERGAR MELHOR Filho, Netos, Pais, Amigo, Parente, Alunos ou Pacientes

- Muitas vezes começa a conhecer e praticar os exercícios para poder ajudar outra pessoa (o que é muito recomendado), e com isso acaba ajudando a si mesmo. Em muitos casos consegue enxergar melhor, e prevenir qualquer problema visual futuro. Além disso, ajuda as pessoas que ama a voltarem a enxergar.

Casos: Danila Seibt, Gilson Oliveira, Ulla Fraco, Eliane Kovaleski, Dodora Andrade, José Claudio Soares, Rosalina Bertuol, Rose Mary, Ester Croda, Karin Busato.

- A energia de Doação é maravilhosa, você sentirá o amor e a gratidão das pessoas que ajudar, e a felicidade de vê-las enxergando melhor é imensa.

#### OBSERVAÇÃO

Os nossos treinamentos online não são profissionalizantes. Eles tem como objetivo ensinar e ajudar a praticar os exercícios visuais, levando a saúde natural para os olhos.

## **CRIANÇAS E ADOLESCENTES (FILHOS OU ALUNOS)**

- Entenda o problema, investigue causas, porém não fique obcecado por um diagnóstico.
- Pratique você também os exercícios e envolva toda a família.
- Transforme a técnica em brincadeiras e jogos visuais.
- Precisa ser divertido, prazeroso e a criança/adolescente precisa ver significado na prática.
- Explique para eles o porquê das brincadeiras (eles entendem mais do que você imagina)
- Nem todos os dias serão perfeitos, respeite o ritmo de cada criança e tenha paciência.
- Época muito propícia para o desenvolvimento visual, aproveite e não deixe para estimular somente mais tarde.
- Siga os planos específicos para cada caso

Casos: Lia Hayashi, Neusa Pagnoncelli (professora de alunos com Baixa Visão), Instituição APADEVI (Professoras aplicam os exercícios nos alunos com baixa visão)

## ADULTOS E IDOSOS (PAIS, AMIGOS, PARENTES, PACIENTES, ALUNOS)

- Pratique você também os exercícios visuais.
- Não despeje tudo de uma vez para a pessoa, coloque conceitos e exercícios aos poucos.
- Respeite o outro, ele sabe mais dele do que você, acredite.
- A melhora virá da própria pessoa, você incentiva, apoia, ensina, mais quem pratica e tem a responsabilidade é ela. Por mais que você precise dar muita supervisão, lembre-se que o processo é dela.
- Siga os planos específicos para cada caso

Casos: Danila Seibt, Karin Busato, Gilson Oliveira, Rosalina Bertuol, Olga (mãe da Aluna Ana Emília), Luci (mãe da Aluna Eliane), Margarida Correa (amiga do aluno José Claudio), Taris (filha da aluna Ulla Franco)





**PLANO  
HÁBITOS  
ÁGUIA**

## **PREVENÇÃO**

Se você já melhorou dos seus Problemas Visuais com o método agora chegou a hora de seguir somente o Plano HÁBITOS ÁGUIA e manter suas melhoras.

## **CARACTERÍSTICAS POSSÍVEIS**

- Orgulha-se da visão que tem e quer mantê-la boa independente da idade.
- Tem casos de problemas visuais na família, e não quer passar pelo mesmo processo. Muitas vezes presenciou problemas com os pais ou avós (Caso queria ajudá-los também siga o **Plano Eu me Importo**)
- Fez uma Cirurgia Bem Sucedida e quer manter a visão boa, afastando os perigos de reincidências do problema ou consequências ruins no futuro.
- Às vezes sente a visão embaçada, outras vezes não, varia. Não incomoda tanto, mas às vezes chega a preocupar.

## ▶ **IMPORTANTE**

- Não deixe para cuidar dos seus olhos somente depois que os problemas começarem a aparecer.
- Aproveite que você tomou conhecimento do método enquanto tem uma boa visão, assim será muito mais fácil e sem preocupações no futuro. Se você não cuidar agora as chances são grandes de a sua visão piorar...
- Em casos de problemas visuais na família, se você tem os mesmos hábitos, provavelmente você terá as mesmas consequências, então corrija esse caminho o quanto antes.

- **Cuidar da circulação e Respiração.**
- **Pausas para descansar os olhos, incluindo nestas pausas esporadicamente alguns exercícios básicos de Relaxamento.**
- **Piscar melhor e frequente.**
- **Fortalecimento rápido da Íris e Cristalino caso sinta alguma perda de foco momentânea.**
- **Passar mais tempo ao Ar livre.**
- **Banho no Escuro e recuperação durante o sono.**
- **Prestar atenção a sua visão periférica.**

**É nesse plano simples que todos os outros planos vão terminar. É realmente muito prático, e é o que você vai seguir depois que melhorar sua visão. Na verdade bons hábitos visuais já se tornarão parte da sua rotina, você não vai mais precisar pensar neles para realizá-los. Assim a perda visual não irá acontecer, as chances são realmente muito pequenas, e sua visão continuará plena e eficiente para o resto da vida.**

## **OBSERVAÇÃO**

**Os Planos são baseados no método Meir Schneider Self-Healing e não substituem as consultas médicas e o acompanhamento oftalmológico. Você não precisa parar de frequentar o seu médico, porém é importante que você se empodere do seu processo de melhora. As consultas médicas constatarão e confirmarão as melhoras visuais que você vai sentir a cada dia.**







## 8 PRINCÍPIOS DA BOA VISÃO

### 1. RELAXAMENTO

- Quanto mais relaxado você está melhor você enxerga.
- Estresse, ansiedade e nervosismo pioram a visão.
- O relaxamento proporciona o funcionamento pleno dos olhos, regeneração de células e normalização da pressão e tamanho dos olhos.
- Massagens e Exercícios para aliviar tensões e que:
  - Aumentam a lubrificação dos olhos - **Caso: Maria Helena Badra (Olho Seco)**
  - Diminuem Moscas Volantes e Manchas - **Caso: Miriam Navarro (Descolamento de Vítreo e Moscas Volantes)**
  - Diminuem movimentos Involuntários - **Casos: Ricardo Zaboto e Lia Kayashi (Nistagmo)**
  - Eliminam dores de cabeça ou nos olhos - **Casos: Brenda Damasceno e Tania Dias**
- Imprescindível para manter uma boa visão para o resto da Vida e não ter olhos cansados.

## 2. OLHAR LONGE

- Estímulos que melhoram o foco e diminuem o embaçamento para longe  
Casos Humberto Cunha (Miopia), Carmem Rodriguez (Descolamento de Vítreo e Membrana Epirretiniana)
- Descanso da visão de perto, melhorando leitura, que geralmente é sobrecarregada pela vida moderna.  
Casos – Gilson Oliveira (hipermetropia, Presbiopia e Astigmatismo)
- Descanso dos músculos que movimentam o Cristalino (A lente interna dos olhos) fazendo com que ela se alongue.
- Recuperação da função do Cristalino para focalizar bem perto e longe. Se ele relaxa e alonga ele contrai com mais facilidade, aumentando o poder de foco.
- Evitar e Melhorar Catarata  
Casos: Nair Fiorot, Claudio Soares, Dodora Andrade

### 3. EQUILÍBRIO ENTRE LUZ E ESCURO

- Receber a Luz solar e ativar células nervosas, circulação e uma série de hormônios e substâncias vitais para a saúde dos olhos.

- Melhorar a visão Noturna

Caso Maria Helena Badra (Retinose Pigmentar)

- Fortalecimento dos Músculos da Íris, o que facilita o abrir e fechar da pupila (menina dos olhos)

- Pupilas mais ativas melhoram o foco tanto perto quanto longe, e aumentam a visão noturna.

- Diminuição da Sensibilidade a Luz

Caso: Yalta Gomes que recuperou 80% da capacidade da Íris



## 4. EXPANDIR A VISÃO PERIFÉRICA

- Exercícios que Aumentam o Campo de visão.
- Recuperar partes perdidas do Campo visual.  
Casos: Tania Dias, Eliana Rotundo (Glaucoma), Maria Helena Badra (Retinose Pigmentar)
- Descansar a visão central, sobrecarregada pela vida moderna, evitando problemas.
- Estimulação dos Bastonetes, (célula das Corujas) células fotorreceptoras da Retina mais presentes na visão periférica e que também são responsáveis pela visão noturna, ou seja, além de ampliar o campo, ainda melhora a visão no escuro.
- O estímulo é realizado através de movimento e também com Luzes no Escuro.

## 5. OLHAR PARA DETALHES

- **Melhora da Visão Central**

**Caso: Sérgio Siqueira (Doença de Stargardt)**

- **Fortalecimento da Mácula (região da retina responsável pela visão de detalhes), brecando e evitando degenerações.**

**Casos: Mario Wunder, Yasmim Tsuruta, Luci (mãe da aluna Eliana), Ilca Vasconcelos, Olga (mãe da Aluna Ana Emília) - Degeneração Macular**

- **Estimulação de células fotorreceptoras chamadas Cones, célula das Águias, muito presentes na região da mácula.**
- **Estímulo com Cores e Luz do Sol (que contém todas as cores)**

## 6. USO EQUILIBRADO DOS 2 OLHOS

- Descansar o Olho mais Forte
- Estimular o Olho mais Fraco, recuperando Ambliopia ou Olho Preguiçoso.  
Caso: Julia, Artigo publicado em Revista Científica da Universidade Federal de São Carlos.
- Evitar desigualdades e Visão Dupla.  
Casos: Fusako Oshi, Marcos Moura
- Exercícios que integram os 2 olhos para que eles funcionem juntos
- Estímulo da Visão 3d.  
Caso: Lia Hayashi
- Melhora da capacidade de dirigir e se locomover.  
Caso: Lilia Figueiredo

## 7. COORDENAÇÃO OLHO – CORPO

- Estímulo da visão de Profundidade e rapidez de resposta visual facilitando atividades do dia-dia.
- Integração de movimentos e coordenação corporal que melhoram a visão
- Práticas que induzem o cérebro a não focar na dificuldade de visão, quebrando padrões corporais e tensões.



## 8. AUMENTO DA CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA PARA OS OLHOS

- A retina é a segunda estrutura que mais necessita de sangue nos nossos olhos, ou seja, necessita de muito Sangue, e uma boa circulação é essencial para uma boa visão.
- Massagens para facilitar a passagem de sangue pelos músculos dos ombros, pescoço, cabeça e face, chegando com mais abundância e liberdade até os olhos.
- Fortalecer os vasos sanguíneos tornando-os mais fortes.
- Evitar Derrames e Sangramentos.
- Drenar líquidos excedentes (edemas) na retina e mácula, evitando injeções e perda de visão.  
Casos: Mario Wunder, Yasmim Tsuruta.
- Recuperar partes lesionadas por Descolamento de Retina.  
Casos: Roberto Martins , Wilson Ramos, Brenda Damasceno.
- Regular o funcionamento geral dos olhos, proporcionando Oxigênio e Nutrientes, e retirando resíduos e toxinas da região dos olhos.

[illegible]



## OBSTÁCULOS

### SERÁ QUE É REAL?

Existe mesmo possibilidade de melhorar a visão?

- Sim, e não é nada de sobrenatural ou milagroso.
- Simplesmente trabalha as estruturas dos olhos (as mesmas do seu corpo) como Músculos, Nervos, Vasos Sanguíneos e Líquidos.
- Exercícios que fortalecem e relaxam, e não tem efeitos colaterais e nem contraindicações.
- Existem Centenas de casos de sucesso para comprovar a eficácia do método, livros e artigos científicos publicados e em fase de publicação.
- Método sério, embasado em conhecimentos profundos da anatomia, fisiologia e funcionamento visual.
- Você não precisa acreditar em mim, basta experimentar, e sentir em seus próprios olhos esta possibilidade maravilhosa de melhorar a visão.

## **SERÁ QUE FUNCIONA PARA O MEU CASO?**

Eu não vi nenhum caso que refletisse exatamente a minha condição...

- Se você tem 1 ou dois olhos e enxerga ao menos vultos ou tem percepção luminosa, então existe a possibilidade de melhorar sua visão, independente do problema.
- Existem muitos casos de sucesso divulgados em vídeo, texto, artigos.
- Não tem efeitos colaterais, não tem riscos, o único risco é melhorar muito e enxergar 100 por cento para o resto da vida



## QUANTO TEMPO DE EXERCÍCIO POR DIA?

Eu não tenho tempo de sobra...

- Ninguém tem tempo de sobra
- Nenhum dos casos de sucesso e recuperação visual tinha tempo de sobra. Muitos empresários, executivos, advogadas, professoras, e que mesmo assim conseguiram praticar os exercícios e melhorar a visão.

Casos: Roberto Martins, Wilson Ramos, Brenda Damasceno, Yasmin Tsuruta, Humberto Cunha

- Você precisa começar, e brecar a perda visual, isso é muito importante. Os riscos são grandes se você não fizer nada pelos seus olhos.
- 90 % das ações do seu dia-dia dependem da sua visão, então dê importância e valor a ela.
- Aplique estratégias para economizar tempo, encaixar os exercícios na rotina e otimizar a prática.
- Aplicativo para Celular : Olhos de Águia. Em breve disponível nas versões Premium para Alunos e que ajudará na organização da rotina e contagem do tempo dos exercícios.

## QUANTO TEMPO DE EXERCÍCIO POR DIA?

Eu não tenho tempo de sobra...

- Ninguém tem tempo de sobra
- Nenhum dos casos de sucesso e recuperação visual tinha tempo de sobra. Muitos empresários, executivos, advogadas, professoras, e que mesmo assim conseguiram praticar os exercícios e melhorar a visão.

Casos: Roberto Martins, Wilson Ramos, Brenda Damasceno, Yasmin Tsuruta, Humberto Cunha

- Você precisa começar, e brecar a perda visual, isso é muito importante. Os riscos são grandes se você não fizer nada pelos seus olhos.
- 90 % das ações do seu dia-dia dependem da sua visão, então dê importância e valor a ela.
- Aplique estratégias para economizar tempo, encaixar os exercícios na rotina e otimizar a prática.
- Aplicativo para Celular : Olhos de Águia. Em breve disponível nas versões Premium para Alunos e que ajudará na organização da rotina e contagem do tempo dos exercícios.

## **QUANTO TEMPO DE TRATAMENTO?**

**É para a vida inteira? Demora muito para ter resultados?**

- Nas primeiras semanas de prática você já sente os primeiros resultados. Geralmente diminuição de incomodo, aumento da lubrificação, diminuição de tensão, de dores de cabeça e de dores nos olhos, diminuição da sensibilidade a luz, aumento do relaxamento e clareza visual.
- Cada Organismo é único, viva o seu processo e não se compare com outras pessoas. Você terá o SEU próprio tempo de tratamento.
- Na maioria das vezes não é longo, pode durar apenas alguns meses. E o que são alguns meses comparados a uma vida?
- Podem ocorrer melhoras muito rápidas.

**Caso: Cura da visão Dupla com 1 hora de exercícios (Fusako Oshi)**

- Como expliquei no Plano Hábitos Águia, você não precisará fazer exercícios a vida toda. Assim que melhorar sua visão você seguirá um plano de manutenção muito simples que explico acima nos Planos para Ver como Águia. Será algo que já fará parte de você, sem precisar pensar você já pratica hábitos saudáveis e exercícios visuais no dia-dia.



## **EU JÁ TENHO IDADE OU MEU MÉDICO FALOU QUE NÃO TEM NADA A SER FEITO...**

**A medicina disse para eu me acostumar com o problema.**

- **Assista ao capítulo 2 onde eu explico sobre o mito de que é a idade que causa os problemas visuais, e também o mito de que os olhos só se desenvolvem até os 7 anos.**
- **Sim, seus olhos podem melhorar independente da idade.**
- **Alguns casos de sucesso tinham mais de 80 anos de idade, e alcançaram resultados incríveis.**

**Casos: Ilca Vasconcelos, Yvone Pasta, Olga (mãe aluna Ana Emília)**

- **Muitos casos de pessoas que melhoraram também foram desenganados pelos médicos e também ouviram que só restava se conformar com o problema.**

**Casos: Margarida Correa, José Claudio Soares**

- **Seus olhos estão esperando o cuidado certo, o estímulo certo para poderem responder e melhorar.**
- **Seu organismo é maravilhoso e a ciência vem provando as inúmeras possibilidades de regeneração, plasticidade dos neurônios e tecidos. Você é capaz e merece melhorar.**
- **Lembre-se: Um Leão não pode te ensinar a Voar. Não deixe ninguém dizer que você não pode melhorar sua visão (essa pessoa pode ser um Leão, mas se não entender de tratamento natural para os seus olhos, nunca irá te incentivar a voar).**



**EU JÁ TENHO IDADE OU MEU MÉDICO FALOU QUE NÃO TEM NADA A SER FEITO...**  
A medicina disse para eu me acostumar com o problema.

- Assista ao vídeo 2 onde eu explico sobre o mito de que é a idade que causa os problemas visuais, e também o mito de que os olhos só se desenvolvem até os 7 anos.
- Sim, seus olhos podem melhorar independente da idade.
- Alguns casos de sucesso tinham mais de 80 anos de idade, e alcançaram resultados incríveis.

Casos: Ilca Vasconcelos, Yvone Pasta, Olga (mãe aluna Ana Emília)

- Muitos casos de pessoas que melhoraram também foram desenganados pelos médicos e também ouviram que só restava se conformar com o problema.

Casos: Margarida Correa, José Claudio Soares

- Seus olhos estão esperando o cuidado certo, o estímulo certo para poderem responder e melhorar.
- Seu organismo é maravilhoso e a ciência vem provando as inúmeras possibilidades de regeneração, plasticidade dos neurônios e tecidos. Você é capaz e merece melhorar.
- Lembre-se: Um Leão não pode te ensinar a Voar. Não deixe ninguém dizer que você não pode melhorar sua visão (essa pessoa pode ser um Leão, mas se não entender de tratamento natural para os seus olhos, nunca irá te incentivar a voar).

## **EU NÃO ENTENDO NADA DE TECNOLOGIA**

...não vou conseguir fazer o treinamento online que essas pessoas fizeram...

- O Curso Olhos de Águia é muito prático e didático.
- A maioria dos alunos nunca havia feito um curso Online antes, e mesmo assim conseguem participar muito bem.
- Equipe a postos para ajudar no que for preciso.
- Alunos com mais de 70 anos que participam muito bem do curso, enviam dúvidas, participam das aulas ao vivo. Como o caso do **José Claudio Soares, Mario Wunder**.
- A felicidade de melhorar a visão irá superar qualquer dificuldade.
- Os olhos são a janela da Alma. Cuidar deles é cuidar de você como um todo, então melhorar a visão é também melhora a sua VIDA. Vale muito a Pena.



# ALIADOS

**Anote aqui suas ideias**

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



## ALIADOS

### ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Proporciona energia e suporte para a melhora visual
- Fornece Nutrientes e Vitaminas essenciais para o bom funcionamento dos olhos
  - Ômega (Salmão, Linhaça)
  - Carotenos (Cenoura, Laranja)
  - Luteína (Ovo)
- Aumenta a Hidratação, lubrificação e regula a circulação de líquidos internos dos olhos.
- Diminui toxinas e regula o metabolismo, importante principalmente para Catarata, Doenças na Retina e Vítreo.
- Regular o nível de açúcar no sangue (Glicemia), muito importante para manter os olhos saudáveis.



## EQUILÍBRIO EMOCIONAL

- Há uma relação muito grande entre as emoções e a visão.
- Quando estamos desequilibrados emocionalmente enxergamos pior, e o contrário também, quando estamos felizes e equilibrados tudo fica mais nítido.
- Cuidar de sentimentos como medo de perder a visão, raiva do embaçamento nos olhos, depressão e falta de ver o colorido da vida, ou não aceitação de si mesmo e da visão que você tem.
- Regular pensamentos de ansiedade e preocupação (viver somente no futuro, e não enxergar o presente), ou então ter receio e incerteza do que vem pela frente, ou seja um futuro embaçado e sem foco.
- Intensificar o relaxamento em momentos de muita pressão no trabalho, início de um ano escolar (para crianças e adolescentes), mudanças no emprego, início da aposentadoria, ou qualquer época onde desequilíbrios emocionais podem afetar sua saúde visual.
- Sempre tentar conectar e se fazer a seguinte pergunta: O que estava acontecendo em minha vida quando o problema visual aconteceu? Como eu estava me sentindo? O que será que eu não queria mais enxergar? Que realidade estava acontecendo diante dos meus olhos?
- Você pode fazer conexões imensas aqui e desbloquear muitas emoções negativas, aflorando emoções positivas, que vão potencializar os exercícios e te fazer enxergar melhor.

## **MANTER O CORPO SAUDÁVEL E ATIVO**

- Prática de Exercícios físicos regulares potencializam os exercícios visuais.
- Lembre que você é um TODO, não adianta se esquecer do corpo para cuidar dos olhos, ou então cuidar do corpo e se esquecer da visão.
- Melhorar a Respiração e a quantidade de oxigênio para os Olhos
- Melhorar a circulação sanguínea que flui para os olhos, um dos princípios inclusive para ter uma visão saudável.
- Regular a pressão sanguínea inclusive, importante também para regular o funcionamento da visão.
- Exercícios que gerem também o bem estar emocional e felicidade.
  - Caminhadas
  - Danças
  - Yoga (sem a posição invertida nos casos de Descolamentos de Retina)

## REFÚGIO SOCIAL

- Procure conversar com Pessoas que acreditam no que você acredita
- Neurônios Espelhos (Você Ativa as Mesmas Conexões Neurológicas das pessoas que estão ao seu redor)
- Busque Motivação e Apoio emocional, e não pessoas que te dizem que não é possível, ou então que sempre valorizam a visão que você não tem
- Um Leão é um animal muito forte e poderoso, porém ele não vai te ensinar a voar, portanto, cuidado para quem você pede conselhos, com quem você compartilha seus desejos e intenções. Talvez essa pessoa (médico, amigo, parente) seja muito boa e qualificada como um Leão, e ela quer te ajudar, mas ela não entende de tratamentos naturais, ou sobre exercícios para os olhos, ela não vai te ensinar a voar e a Enxergar como uma Águia.

## RITMO EQUILIBRADO

- Respeite o seu limite natural, não esforce seus olhos.
- Mesmo com uma rotina cheia e agitada é possível ter olhos saudáveis, basta que você saiba dosar pequenos momentos de relaxamento e o estímulo visual correto.
- Casos como o Executivo Wilson Ramos, a Advogada e mãe Brenda Damasceno, a Professora Yasmim Tsutura, e o ilustrador Humberto Cunha.
- Ninguém tem tempo de sobra, e não é a falta dele que vai impedir que você de melhorar sua visão.

**GOSTOU DO  
MATERIAL?**



CURTA NOSSA PÁGINA NO FACEBOOK E  
ACOMPANHE NOSSO CONTEÚDO GRATUITO



INSCREVA-SE EM NOSSO CANAL NO  
YOUTUBE E VEJA OS NOSSOS VÍDEOS



ACOMPANHE OS BASTIDORES  
PELO INSTAGRAM



COMPARTILHE ESTE CONHECIMENTO COM  
QUEM VOCÊ SE IMPORTA! ENVIE ESTE LINK:  
[www.tatianagebrael.com.br/convite](http://www.tatianagebrael.com.br/convite)