



# OLHOS DE ÁGUIA

PROGRAMA DE EXERCÍCIOS ESPECÍFICO  
PARA CADA TIPO DE PROBLEMA VISUAL

**TATIANA GEBRAEL**

# NADA É ABSOLUTO...

Estes são programas que, apesar de serem específicos para cada problema visual, podem sofrer alterações de acordo com suas individualidades.

Cada pessoa é única e nada é exato e imutável em nosso corpo, portanto, não receba estas informações como absolutas. Siga a intuição inata que você possui de saber o que é melhor para você, e o que está precisando neste momento.

Entretanto, a boa notícia é que muitas pessoas conseguem benefícios incríveis com estes programas, mesmo que gerais, eles costumam ser muito eficientes.

Você vai aprender TODOS estes exercícios a seguir nos módulos do Curso, então fique tranquila(o). Você aprenderá todos eles, passo a passo. Na frente de cada exercício está indicado o módulo onde você o aprenderá,

ex, Mod - 1 quer dizer Módulo 1.

Você pode adicionar os exercícios na rotina aos poucos.

Começando com 2 exercícios por dia na primeira semana, depois 4 e assim por diante.

Mas sem problemas também, se você já conhece os exercícios, iniciar todos eles juntos. Depende da sua vontade. Sinta o que é melhor para você e vá em frente.

# Sumário

Clique na página desejada

<a href="#">Prevenção e Manutenção.....</a>	<a href="#">4</a>
<a href="#">Miopia .....</a>	<a href="#">5</a>
<a href="#">Hipermetropia .....</a>	<a href="#">6</a>
<a href="#">Presbiopia (vista cansada) .....</a>	<a href="#">7</a>
<a href="#">Astigmatismo .....</a>	<a href="#">8</a>
<a href="#">Estrabismo e Ambliopia.....</a>	<a href="#">9</a>
<a href="#">Catarata .....</a>	<a href="#">10</a>
<a href="#">Glaucoma .....</a>	<a href="#">11</a>
<a href="#">Problemas com Nervo Óptico .....</a>	<a href="#">12</a>
<a href="#">Descolamento de Retina.....</a>	<a href="#">13</a>
<a href="#">Olhos Secos ou Irritados.....</a>	<a href="#">14</a>
<a href="#">Degeneração Macular e Buraco de Mácula .....</a>	<a href="#">15</a>
<a href="#">Membrana Epirretiniana .....</a>	<a href="#">16</a>
<a href="#">Retinose Pigmentar .....</a>	<a href="#">17</a>
<a href="#">Sequela de AVC.....</a>	<a href="#">18</a>
<a href="#">Visão Dupla ou Diplopia .....</a>	<a href="#">19</a>
<a href="#">Ceratocône .....</a>	<a href="#">20</a>
<a href="#">Nistagmo .....</a>	<a href="#">21</a>
<a href="#">Descolamento de Vítreo .....</a>	<a href="#">22</a>
<a href="#">Retinopatia Diabética (diabetes) .....</a>	<a href="#">23</a>
<a href="#">Ptose e Espasmo Palpebral .....</a>	<a href="#">24</a>
<a href="#">Distrofia de Fuchs.....</a>	<a href="#">25</a>
<a href="#">Uveíte.....</a>	<a href="#">26</a>
<a href="#">Blefarite.....</a>	<a href="#">27</a>
<a href="#">Neurite óptica - Esclerose Múltipla .....</a>	<a href="#">28</a>
<a href="#">Doença de Stargardt .....</a>	<a href="#">29</a>
<a href="#">Pterígio .....</a>	<a href="#">30</a>
<a href="#">Moscas Volantes.....</a>	<a href="#">31</a>
<a href="#">Toxoplasmose .....</a>	<a href="#">32</a>

## Prevenção e Manutenção

- Palming 6 minutos 2 a 3 x na semana- Mod 1
- Automassagem 2x na semana – Mod 1
- Caso tenha cansaço visual, compressa Fria por 5 minutos – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 10 min 1 x na semana – Mod 2
- Banho no escuro todas as noites – Mod 2
- Olhar para bem longe quando se lembrar.
- Prestar atenção a sua Visão periférica.
- Olhar para detalhes do mundo, do rosto das pessoas, das letras.
- Piscar suave e a cada 4 segundos
- Alongamento dinâmico 2 x na semana – Mod 6
- Exercício de Convergência 3x na semana – Mód 9
- Quando no computador usar o bônus 11 dicas práticas para utilizar o computador e celular sem cansar seus olhos.
- Cuidar da Alimentação e praticar exercícios físicos
- Cuidar das Emoções

*Programa para quem quer prevenir, mas também é a manutenção após melhorar o problema visual específico.*

## Miopia

- Palming 20 minutos ao dia – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia – Mod 1
- Caso tenha cansaço visual, compressa Fria 3 x na semana 5 minutos – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 10 min 2 x na semana – Mod 2
- Banho no escuro todas as noites – Mod 2
- Alternar olhar para bem longe, meia distância e perto. 1 minuto em cada distância, repetir 3 x, 1 x ao dia. O que está longe também é muito bom. Existe visão e foco longe, estimule este pensamento. – Mod 4.
- Visão periférica 10 minutos ao dia – Mod 4
- Olhar para detalhes 10 minutos ao dia – Mod 6
- Exercícios com a Tabela Visual 10 minutos por dia – Mod 8

*Estimular seu lado criativo. Música, dança, e atividades mais livres, sem muita regra. Ame o imperfeito também*

# Hipermetropia

- Palming 12 minutos por dia-Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos), principalmente na região entre os olhos e acima das sobrancelhas -Mod 1
- Caso tenha muita tensão nos músculos da face, compressa morna, ou alternar entre a compressa morna e fria (1 minutos cada) 3 a 4 x na semana - Mod 1
- Sunning (Ensolar) 10 minutos por dia - Mod 2
- Banho no escuro todas as noites -Mod 2
- Olhar para bem longe 20 minutos por dia - Mod 4
- Visão periférica 20 minutos por dia - Mod 4
- Alongamento dos olhos 1 x ao dia (estático e dinâmico) - Mod 6
- Convergência (olhar para as unhas no nariz) 30 segundos de cada vez, repetir 5 vezes - Mod 7
- Exercícios de Leitura com a folha de parágrafos 10 minutos por dia -Mod 7

*Procure se aproximar das pessoa que você gosta. Nem só o que está longe tem foco. Não afaste aos coisas para se sentir confortável...estímule a proximidade.*

## Presbiopia (vista cansada)

- Palming 12 minutos por dia- Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos) – Mod 1
- Caso tenha cansaço visual, compressa Fria 3 x na semana – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 10 minutos 3 x na semana – Mod 2
- Banho no escuro todas as noites – Mod 2
- Visão periférica 10 minutos por dia – Mod 4
- Piscar um olho independente do outro várias vezes – Mod 3
- Alternar olhar longe e perto 20 x, 5 segundos (piscadas) perto e 5 segundos (piscadas) longe. Depois olhar somente longe por mais 10 minutos. – Mod 4
- Tampão e bolinha para trabalhar seu olho mais fraco, se houver essa diferença entre um olho e outro. 8 minutos por dia – Mod 5
- Exercícios de Leitura com a folha de parágrafos 10 minutos por dia. Acrescentar ler com pouca e muita luz. – Mod 7
- Convergência (olhar para as unhas no nariz) 30 segundos de cada vez, repetir 5 vezes – Mod 7
- Exercícios com as Contas 4 x na semana 5 a 10 minutos – Mod 9

*Não ache que é impossível antes de tentar...mude sua crença de que ler é difícil...Ler é fácil, e vai ficar cada vez mais fácil a medida em que você praticar os exercícios.*

# Astigmatismo

- Palming 12 minutos por dia – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos) – Mod 1
- Alternar entre compressa morna e fria (1 minuto cada) 6 minutos 1x ao dia – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 10 minutos por dia – Mod 2
- Banho no escuro todas as noites – Mod 2
- Alongamento dos olhos 1 x ao dia (estático e dinâmico) – Mod 6
- Seguir objeto que brilha , ou luzes no escuro 15 minutos por dia – Mod 6
- Exercícios com a Tabela Visual (manchetes) 10 minutos por dia – Mod 8

*Estimule sua flexibilidade, tanto nas atividades físicas, quanto na vida emocional e profissional*



# Estrabismo e Amblipia

- Palming 12 minutos por dia – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos), principalmente na região entre os olhos e acima das sobrancelhas – Mod 1
- Compressa morna 3 x na semana por 5 minutos – Mod 1
- Banho no escuro todas as noites – Mod 2
- Sunning (Ensolar) 10 minutos por dia – Mod 2
- Piscar independente cada olho – Mod 3
- Melissa 8 minutos por dia – Mod 5
- Tampão no olho mais forte e estimular o mais fraco 15 minutos por dia – Mod 5
- Balanço Longo 10 minutos por dia – Mod 6
- Alongamento dos 2 olhos no escuro. Depois alongar somente o olho estrábico no sentido contrário que ele desvia 5 x (10 segundos cada vez), isso se somente um dos olhos desviar. Girar os 2 olhos em ambos os sentidos, e movê-los em todas as direções no escuro (alongamento dinâmico) . 1 x ao dia no total 8 minutos. Mod 6
- Seguir objeto que brilha , ou luzes no escuro 10 minutos por dia – Mod 6
- Exercício com as Contas 5 minutos por dia – Mod 9
- Exercícios com os óculos Verde-Vermelho 4 x na semana 10 minutos cada – Mod 9

*Não intitular seu olho mais fraco como ruim, ou preguiçoso. Ele é muito bom, só precisa do estímulo certo.*

# Catarata

- Palming 60 minutos por dia Pode dividir em 6 x de 10 minutos se desejar, ou 3 x de 20 minutos, fique à vontade. – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos), principalmente na região entre os olhos e acima das sobrancelhas
- Caso haja tensão nos olhos fazer compressa fria 5 minutos por dia – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 10 minutos 3 x na semana – Mod 2
- Banho no escuro todas as noites – Mod 2
- Alternar olhar longe e perto 20 x, 5 segundos (piscadas) perto e 5 segundos (piscadas) longe. Depois olhar somente longe por mais 30 minutos (pode dividir e 3 x de 10 minutos). 1 x por dia – Mod 4
- Tampão no olho mais forte e estimular o mais fraco ou Melissa 10 minutos por dia, incluindo saltar e pegar a bola, sempre com muito movimento do corpo. – Mod 5
- Olhar para detalhes 10 minutos por dia – Mod 6
- Cuidar da Nutrição (bônus alimentação para Saúde dos Olhos)
- Intensificar a circulação corporal – Bônus Circulação para os Olhos

*Repensar sua relação com os outros e com o meio. Será que eu estou me fechando para o mundo?*

# Glaucoma

- Palming 6 minutos no máximo de cada vez. 3 x por dia, com pelo menos 5 minutos de intervalo entre eles. Um deles com visualização positiva (livrar-se do medo de perder a visão) –Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos), principalmente na região entre os olhos e PESCOÇO – Mod 1
- Alternar entre compressa morna e fria (1 minuto cada), 6 minutos 4 x na semana – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 20 minutos por dia –Mod 2
- Visão periférica 20 minutos por dia (caso tenha o campo visual mais comprometido utilize a estimulação com luzes) – Mod 4
- Tampão no olho mais forte e estimular o mais fraco na leitura 5 minutos – Mod 7
- Soltar o corpo, Bônus Aumentar a Circulação para os Olhos e Bônus
- Video Aula Corporal de Meir Schneider.
- Exercícios físicos regulares.

*Não tenha medo, seu olho é muito poderoso, e você é a melhor pessoa para cuidar dele. Só irão acontecer coisas boas com seus olhos.*

## Problemas com Nervo Óptico

- Palming 60 minutos por dia- Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos) – Mod 1
- Alternar entre compressa morna e fria (1 minuto cada), 6 minutos ao dia – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 20 minutos por dia –Mod 2
- Tampão no olho mais forte e estimular o mais fraco com luzes no escuro. 10 minutos Caso os dois tenham dificuldade de visão, alternar 5 minutos para cada olho – Mod 5
- Bônus Aumentar a Circulação para os Olhos

*Nervo é uma das estruturas do nosso corpo que mais se regenera e se multiplica. É possível, acredite em suas células neurológicas que elas responderão positivamente.*

## Descolamento de Retina

- Palming 30 minutos por dia. Um deles com visualização positiva (livrar-se do medo de perder a visão) – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos) – Mod 1
- Caso haja tensão nos olhos fazer compressa fria 5 minutos por dia – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 10 minutos por dia – Mod 2
- Olhar Longe 10 minutos por dia – Mod 4
- Tampão no olho mais forte e estimular o mais fraco com luzes no escuro. 15 minutos Caso os dois tenham dificuldade de visão, alternar 8 minutos para cada olho. – Mod 5
- Olhar para os detalhes 10 minutos por dia – Mod 6
- Leitura com o olho mais fraco 5 a 8 minutos por dia - Mod 7

*Deixe as preocupações de lado, se divirta, relaxe, cuide da sua saúde emocional e pratique exercícios físicos leves regularmente.*

## Olhos Secos ou Irritados

- Palming 30 a 40 minutos por dia. Pode ser dividido em 3 a 4 x ao dia – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos) – Mod 1
- Compressa com água gelada, ou água buricada gelada (se você não é alérgico). Pode usar uma toalhinha umedecida, ou compressas de gel, aquelas que ficam no congelador (envolva também com uma toalha para não gelar muito os olhos) – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 10 minutos por dia – Mod 2
- Banho no escuro todas as noites – Mod 2
- Exercícios par PISCAR melhor. 1 x por dia. – Mod 3
- Olhar longe 10 minutos por dia – Mod 4
- Pausas no uso do computador/leitura/TV. A cada 40 minutos parar por 10 minutos no mínimo e descansar, fazer qualquer outra coisa e depois voltar. (Bônus 11 dicas para usar o computador e celular sem cansar)

*Evitar lentes de contato, máscaras para dormir, ambiente com ar condicionado e beber muita água. Diminua sua ansiedade e stress, e cultive o equilíbrio emocional.*

## Degeneração Macular e Buraco de Mácula

- Palming 30 minutos por dia. Pode ser dividido em 3 a 4 x ao dia – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos) – Mod 1
- Livre escolha entre compressa morna ou fria 5 a 10 minutos 3 x na semana – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 25 minutos por dia – Mod 2
- Banho no Escuro todas as noites – Mod 2
- Olhar longe 10 minutos por dia – Mod 4
- Visão Periférica 4 x na semana 5 minutos – Mod 4
- Olhar para detalhes 10 minutos por dia – Mod 6
- Balanço Longo 3 min 2 x ao dia – Mod 6
- Estímulo da visão central com os óculos furadinhos 8 minutos por dia – Mod 7

*Qual é seu foco na vida? Será que a falta de foco na visão não reflete a falta de foco em outras áreas da sua vida?. Dê valor à beleza e ao colorido das situações e seja feliz, você merece.*

***Em caso de Edema na mácula ou retina aumente o tempo do exercício Palming para 50 minutos por dia (pode dividir em 2 a 3 vezes por dia), e faça compressa fria 2 a 3 x ao dia. Quando o edema estiver controlado você poderá voltar ao tempo normal dos exercícios.***

## Membrana Epirretiniana

- Palming 30 minutos por dia. Pode ser dividido em 3x ao dia – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos) Mod 1
- Livre escolha entre compressa morna ou fria 5 a 10 minutos 1 x ao dia – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 30 minutos por dia – Mod 2
- Olhar para detalhes 10 minutos por dia – Mod 6
- Balanço Longo 3 min 2 x ao dia – Mod 6
- Estímulo da visão central com os óculos furadinhos 5 a 8 minutos por dia. – Mod 7

*Seu organismo é muito poderoso e capaz de se curar naturalmente, confie em você mesmo (a).*



## Retinose Pigmentar

- Palming 24 minutos por dia. Pode ser dividido em 3x ao dia. – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos). - Mod 1
- Livre escolha entre compressa morna ou fria 5 a 10 minutos 3x na semana – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 20 minutos por dia. – Mod 2
- Banho no escuro todas as noites. – Mod 2
- Olhar para detalhes 10 minutos por dia.- Mod 6
- Estimular o campo visual de maior dificuldade com luzes no escuro. 10 minutos por dia. – Mod 4 periferia, ou Mod 6 Visão Central

*Você não é escravo da genética. Seus olhos são perfeitamente capazes de se curar.*

## Sequela de AVC

- Palming 24 minutos por dia, divididos em 4 x de 6 minutos cada.- Mod 1
- Automassagem 20 minutos por dia. Dividido em 2 x de 10 minutos. Mod 1
- Compressa Fria 5 minutos ao dia – Mod 1
- Banho no escuro todas as noites. – Mod 2
- Sunning (Ensolar) 15 minutos por dia. -Mod 2
- Olhar Detalhes 10 minutos por dia. – Mod 6
- Tapotagem no corpo todo 2 x ao dia. – Bônus Aumente a
- Circulação Sanguínea para os Olhos
- Exercícios para melhorar a circulação (Vídeo Corporal Meir Schneider) espalhados durante todo o dia – Bônus
- Visão Periférica 4 x na semana 5 minutos – Mod 4
- Estimular o campo visual de maior dificuldade com luzes no escuro. 10 minutos por dia. – Mod 4 periferia, ou Mod 6 Visão Central

# Visão Dupla ou Diplopia

- Palming 20 minutos por dia – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos), principalmente na região entre os olhos e acima das sobrancelhas – Mod 1
- Livre escolha entre compressa morna ou fria 5 a 10 minutos 3 x na semana – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 15 minutos por dia – Mod 2
- Banho no escuro todas as noites – Mod 2
- Piscar independente cada olho – Mod 3
- Melissa 20 minutos por dia. Durante este exercício você não terá visão dupla, então você pode ficar com o cartão até 45 minutos por dia, fazendo suas atividade em casa, por exemplo. – Mod 5
- Tampão no olho mais forte e estimular o mais fraco 15 minutos por dia – Mod 5
- Convergência (olhar para as unhas no nariz) 30 segundos de cada vez, repetir 5 vezes – Mod 7
- Exercício com as Contas 5 minutos por dia. Encontrar um ângulo que a conta que você está focando não fique dupla – Mod 9
- Exercícios com os óculos Verde-Vermelho 4 x na semana 10 minutos cada – Mod 9

*A Diplopia pode ter muitas causas, porém entenda quando ela começou e procure analisar se há alguma separação mal resolvida, seja ela amorosa, na família, profissional ou de um bem material. Trabalhe para diminuir essa duplicidade também em sua vida!!*

## Ceratocone

- Palming 24 minutos por dia – Mod 1
- Compressa Morna 5 minutos 1 x ao dia – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos), principalmente na região da face e PESCOÇO – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 30 minutos por dia – Mod 2
- Banho no escuro todas as noites – Mod 2
- Alongamento dos olhos 2 x ao dia – Mod 6
- Seguir objeto que brilha , ou luzes no escuro 15 minutos por dia – Mod 6
- Exercícios com a Tabela Visual 10 minutos por dia – Mod 8
- Exercícios Corporais Vídeo Meir Schneider - Bônus

*Estimular sua flexibilidade tanto nas atividades físicas, quanto na vida emocional e profissional*

# Nistagmo

- Palming 30 a 40 minutos por dia – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos), principalmente na região da face e PESCOÇO – Mod 1
- Livre escolha entre compressa morna ou fria 5 a 10 minutos 3 x na semana – Mod 1
- Banho no escuro todas as noites – Mod 2
- Sunning (Ensolar) 10 minutos por dia – Mod 2
- Sentir os movimentos dos olhos tocando levemente as pálpebras fechadas. – Mod 6
- Observar os movimentos olhando para o centro dos olhos (ponte do nariz) em frente ao espelho 1 x por dia – Mod 6
- Alongamento dos olhos 1 x por dia – Mod 6

*Preste atenção em quais situações os movimentos estão mais agitados ou menos agitados. Descubra aquelas situações que te fazem mal e fique afastado delas. Diminua sua ansiedade e stress, e cultive o equilíbrio emocional.*

## Descolamento de Vítreo

- Palming 30 minutos por dia – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos), principalmente na região da face e PESCOÇO – Mod 1
- Livre escolha entre compressa morna ou fria 5 a 10 minutos 3 x na semana – Mod 1
- Olhar e seguir as moscas volantes com o olho até ela desaparecer e em seguida olhar longe. Caso tenha moscas nos 2 olhos, fazer primeiro cobrindo um, e depois o outro.
- Faça todos os dias até esta mosca desaparecer de vez. Não fuja das moscas, olhe para elas. – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 30 minutos por dia – Mod 2
- Banho no escuro todas as noites – Mod 2
- Olhar longe 10 minutos por dia – Mod 4
- Caso haja diferença entre os olhos: Tampão no olho mais forte e estimular o mais fraco 15 minutos por dia – Mod 5
- Olhar detalhes 5 minutos por dia – Mod 6
- “Temos forças dentro de nós capazes de destruir aquilo que nos atrapalha, basta que as deixemos livres para fazê-lo.” Meir Schneider.

*Diminua as preocupações, cuide de você!!*

# Retinopatia

- Palming 24 minutos por dia, divididos em 4 x de 6 minutos cada. Se houver sangramento ou edema na retina pratique 60 minutos (também pode dividir em 3 a 4 sessões por dia) – Mod 1
- Automassagem 20 minutos por dia. Dividido em 2 x de 10 minutos. Mod 1
- Compressa Fria 5 minutos ao dia – Mod 1
- Banho no escuro todas as noites. – Mod 2
- Sunning (Ensolar) 15 minutos por dia. –Mod 2
- Olhar Detalhes 10 minutos por dia. – Mod 6
- Tapotagem no corpo todo 2 x ao dia. – Bônus Aumente a Circulação
- Sanguínea para os Olhos
- Exercícios para melhorar a circulação (Vídeo Corporal Meir Schneider) espalhados durante todo o dia – Bônus
- Caso tenha pontos cegos na retina estimule-os com os óculos furadinhos adaptados (deixar livre somente as áreas lesionadas da visão). Utilize bola ou luzes para fazer o estímulo. 8 minutos por dia. – Mod 7

*Exercite-se diariamente e controle a alimentação!*

## Ptose e Espasmo Palpebral

- Palming 30 a 40 minutos por dia. Pode ser dividido em 3 a 4 x ao dia – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos) – Mod 1
- Compressa fria para Ptose, e compressa Quente no caso de Espasmos. 10 minutos por dia – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 15 minutos por dia – Mod 2
- Banho no escuro todos as noites – Mod 2
- Exercícios para PISCAR (sequência para fortalecimento e relaxamento da pálpebra). 2 x por dia. Mod 3
- Olhar longe 10 minutos por dia – Mod 4
- Caso haja diferença entre os olhos: Tampão no olho mais forte e estimular o mais fraco 15 minutos por dia – Mod 5
- Alongamento ocular dinâmico 1 x ao dia – Mod 6



## Distrofia de Fuchs

- Palming 30 minutos por dia. Pode ser dividido em 3 x ao dia. – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos) – Mod 1
- Alternar compressa Fria e Quente. 30 segundos cada uma por 10 minutos. 1 x ao dia – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 30 minutos por dia – Mod 2
- Banho no escuro todos as noites – Mod 2
- Exercícios para PISCAR 2 x por dia – Mod 3
- Olhar longe 10 minutos por dia – Mod 4
- Alongamento ocular dinâmico 1 x ao dia – Mod 6

## Uveíte

- Palming 30 a 40 minutos por dia. Pode ser dividido em 3 a 4 x ao dia – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos) – Mod 1
- Compressa Fria 3 a 4 x ao dia durante a crise. 10 minutos cada. – Mod 1
- Fora da crise alternar 1 minuto e meio compressa fria para 30 segundos de compressa quente, fazer 6 a 8 x. 1 x ao dia – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 10 minutos por dia. Não fazer no período da crise aguda – Mod 2
- Banho no escuro todos as noites – Mod 2
- Exercícios par PISCAR melhor. 1 x por dia – Mod 3
- Olhar longe 10 minutos por dia – Mod 4
- Pausas no uso do computador/leitura/TV. A cada 30 minutos parar por 10 minutos no mínimo e descansar. No período da crise evitar o uso.
- Bônus 11 Dicas para usar o Computador e Celular sem cansar seus Olhos.

*Evitar lentes de contato, máscaras para dormir e ambiente com ar condicionado.*

## Blefarite

- Palming 40 minutos por dia. Pode ser dividido em 3 a 4 x ao dia. Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos), massagear também os cílios (pode praticar durante a lavagem diária dos cílios). – Mod 1
- Compressa Fria 2 x ao dia durante 10 minutos cada – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 15 minutos por dia – Mod 2
- Banho no escuro todos as noites. – Mod 2
- Exercícios para PISCAR melhor. 1 x por dia - Mod 3
- Olhar longe 10 minutos por dia. – Mod 4

*Evitar lentes de contato, máscaras para dormir e ambiente com ar condicionado.*

## Neurite óptica - Esclerose Múltipla

- Na crise passar várias horas do dia em um aposento escuro (somente durante a crise). Pode cobrir os olhos com um pano leve durante 1 dia ou 2, e fazer sessões longas do exercício
- Palming (empalmar). – Mod 1
- Automassagem facial, e principalmente no pescoço e ombros. – Mod 1
- Compressa fria 1 a 2 x ao dia por 10 minutos cada – Mod 1
- Após a crise:
- Palming 40 minutos por dia –Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos) – Mod 1
- Compressa fria 1 x ao dia por 10 minutos – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 20 minutos por dia, no sol mais fraco (cuidado com o calor excessivo) –Mod 2
- Tampão no olho mais forte e estimular o mais fraco com luzes no escuro. 10 minutos. Caso os dois tenham dificuldade de visão, alternar 5 minutos para cada olho – Mod 5

## Doença de Stargardt

- Palming 30 minutos por dia. Pode ser dividido em 3 a 4 x ao dia – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos) – Mod 1
- Livre escolha entre compressa morna ou fria 5 a 10 minutos 3 x na semana – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 20 minutos por dia – Mod 2
- Banho no escuro todas as noites – Mod 2
- Olhar longe 10 minutos por dia – Mod 4
- Visão Periférica 5 minutos 1 x ao dia - Mod 4
- Tampão e bolinha para trabalhar seu olho mais fraco, se houver essa diferença entre um olho e outro. 8 min por dia. – Mod 5
- Olhar para detalhes 10 minutos por dia – Mod 6
- Balanço Longo 3 min 1 x ao dia – Mod 6
- Estímulo da visão central com os óculos furadinhos. – Mod 7

*Você não é escravo da genética. Seus olhos são perfeitamente capazes de se curar.*

## Pterígio

- Palming 30 a 40 minutos por dia. Pode ser dividido em 3 a 4 x ao dia – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos) – Mod 1
- Compressa com água gelada, ou água buricada gelada (se você não é alérgico) – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 10 minutos 3 x na semana – Mod 2
- Banho no escuro todas as noites – Mod 2
- Exercícios par PISCAR melhor. 1 x por dia – Mod 3
- Olhar longe 10 minutos por dia – Mod 4
- Balanço Longo 3 min 1 x ao dia – Mod 6
- Tampão e bolinha para trabalhar seu olho mais fraco, se houver essa diferença entre um olho e outro. 8 min por dia – Mod 5
- Pausas no uso do computador/leitura/TV. A cada 40 minutos parar por 10 minutos no mínimo e descansar, fazer qualquer outra coisa e depois voltar.
- Bônus 11 Dicas para usar o Computador e Celular sem cansar os olhos

*Evitar lentes de contato, máscaras.*

# Moscas Volantes

- Palming 30 minutos por dia. Pode ser dividido em 3 a 4 x ao dia – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos) – Mod 1
- Compressa fria 5 minutos por dia– Mod 1
- Olhar e seguir as moscas volantes com o olho até ela desaparecer e em seguida olhar longe. Caso tenha moscas nos 2 olhos, fazer primeiro cobrindo um, e depois o outro.
- Faça todos os dias até esta mosca desaparecer de vez. Não fuja das moscas, olhe para elas. – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 10 minutos 4 x na semana – Mod 2
- Banho no escuro todas as noites – Mod 2
- Exercícios par PISCAR melhor. 1 x por dia – Mod 3
- Olhar longe 10 minutos por dia – Mod 4
- Tampão e bolinha para trabalhar seu olho mais fraco, se houver essa diferença entre um olho e outro. 8 min 3 x na semana– Mod 5
- Pausas no uso do computador/leitura/TV. A cada 40 minutos parar por 10 minutos no mínimo e descansar, fazer qualquer outra coisa e depois voltar. Bônus 11 Dicas para usar o Computador e Celular sem cansar os olhos.

*Investigar a causa das Moscas, na maioria das vezes é stress, mas sempre investigue com o oftalmologista. Relaxe, elas são suas amigas, e estão te alertando para cuidar melhor de você e dos seus olhos.*

# Toxoplasmose

- Palming 30 minutos por dia – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos) – Mod 1
- Caso haja tensão nos olhos fazer compressa fria 5 minutos por dia – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 15 minutos por dia – Mod 2
- Olhar Longe 8 minutos por dia – Mod 4
- Tampão no olho mais forte e estimular o mais fraco 15 minutos. – Mod 5
- Balanço Longo 3 min 1 x ao dia – Mod 6
- Olhar para os detalhes 8 minutos por dia – Mod 6
- Caso tenha pontos cegos na retina (cicatrizes) estimule-os com os óculos furadinhos adaptados (deixar livre somente as áreas lesionadas da visão).
- Utilize bola ou luzes para fazer o estímulo. 8 minutos por dia. – Mod 7
- Caso tenha alguma dificuldade de foco perto acrescentar exercícios de Leitura 8 minutos ao dia Mod 7
- Caso tenha alguma dificuldade de foco longe acrescentar exercícios com a Tabela Visual 8 minutos ao dia Mod 8
- Exercício com as Contas 5 minutos por dia. – Mod 9





# OLHOS DE ÁGUIA

MELHORANDO SUA VISÃO