

MATERIAIS NECESSÁRIOS PARA A PRÁTICA DOS EXERCÍCIOS VISUAIS

Olhos de Águia
Melhorando sua visão Passo a Passo

Dra. Tatiana Gebrael

INSTRUÇÕES...

- Os materiais são simples, e você não precisa providenciá-los todos de uma vez.
- Na medida em que você for incorporando os exercícios na rotina você adquiri ou confecciona os materiais.
- Talvez você não precise de todos eles, verifique em sua sequência de exercícios (Bônus Programa de Exercícios Específico para Cada Problema Visual).
- A maneira exata de como utilizar cada um deles você aprenderá nos módulos do Curso.
- Para as crianças outros materiais e brinquedos também são necessários, e estes estarão disponíveis no Bônus Guia de como Adaptar os exercícios para Crianças.



PARA O MÓDULO 1 - TOALHA PEQUENA

- 1 toalha (de mão) pequena, limpa, para as compressas.



PARA O MÓDULO 4 – 4 CARTÕES PRETOS

- 4 Cartões para trabalhar a visão periférica
- Fita crepe

Para os cartões você vai precisar de:

- Tesoura
- Papel cartão preto, ou EVA preto
- Régua
- Fita Crepe para prender os cartões no rosto.



4 CARTÕES PARA VISÃO PERIFÉRICA

Modo de fazer: Recorte 4 tamanhos de cartões

1. 16 cm x 5 cm
2. 12 cm x 5 cm
3. 8 cm x 5 cm
4. 6 cm x 5 cm



PARA O MÓDULOS 4, 5, E 6 - LUZES

- Você pode utilizar luzes que piscam coloridas ou então lanternas. É fácil encontrá-las em comércio popular ou em lojas de festas.



PARA O MÓDULO 5 - TAMPÃO



O tampão pode, em algumas situações, ser substituído pelo cartão preto que você já recortou para a visão periférica. Na aula você aprenderá como colar o cartão para que ele substitua o tampão.



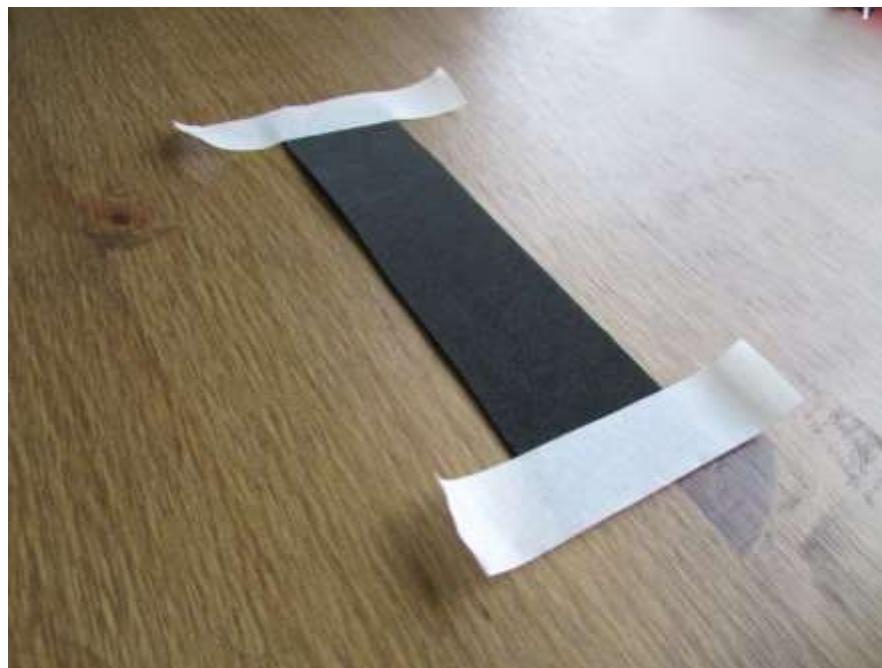
VOCÊ PODE FAZER SEU PRÓPRIO TAMPÃO...

- Você pode confeccionar o seu próprio tampão, utilizando feltro e elástico.
- Recorte o molde no feltro, deixando 2 furinhos. um de cada lado. Meça o tamanho do barbante na sua cabeça e depois amarre o barbante nos furinhos que você recortou.



PARA O MÓDULO 5 - CARTÃO PARA O EXERCÍCIO MELISSA

- Cartão preto (papel cartão ou EVA).
- Recorte o cartão no tamanho de 14 cm x 4 cm.
- Cole duas tiras de fita crepe, uma em cada ponta do cartão.



PARA OS MÓDULOS 5, 6 E 8
2 BOLINHAS DE TÊNIS



PARA O MÓDULO 6 - OLHAR OS DETALHES

- Para o exercícios de olhar detalhes, você pode recortar rostos de pessoas em revistas, ou então usar flores, ou até mesmo fotos de rosto suas ou de uma pessoa querida.



PARA OS MÓDULOS 6 E 7 - ÓCULOS FURADINHOS

- Você aprenderá como utilizar melhor estes óculos durante os módulos do Curso, então, por enquanto, só adquira um se você precisa trabalhar sua visão central, que é o caso de Degeneração ou Buraco macular, e muitas vezes de Membrana Epirretiniana.
- Existem muitas opções na internet. Você pode procurar também pelo nome óculos yoga para os olhos ou óculos pin hole em inglês.



ADAPTANDO OS ÓCULOS FURADINHOS

No caso de Degeneração ou Buraco macular, e em alguns casos de Membrana Epirretiniana, um dos exercícios, no qual você vai estimular somente a visão central, cobriremos toda a visão periférica. Conseguimos isso adaptando os óculos furadinhos...

- Você vai precisar de Fita isolante e tesoura
- Descubra exatamente onde é o centro da sua visão, colocando os óculos furadinhos e olhando para frente. Deixe somente o centro descoberto, e cubra todo o restante das lentes com fita isolante preta.



PARA O MÓDULO 8 - ÓCULOS BARATOS COM OCLUSÃO

- **Compre aqueles óculos baratinhos, retire a lente do lado do seu olho mais fraco para longe, e cole papel cartão preto, EVA preto, ou até mesmo passe fita isolante preta na lente do lado do seu olho mais forte.**
- **Verifique qual o seu olho mais fraco para longe realizando a Avaliação Visual (Bônus Avalie Sua Visão)**



PARA O MÓDULO 9 - CONTAS DE BROCK

Para confeccionar as contas você vai precisar:

- 1 a 3 metros de barbante
- 3 miçangas de cores diferentes
- Tesoura



CONTAS DE BROCK

Passe as contas pelo barbante e dê um nó em cada ponta.



PARA O MÓDULO 9 - ÓCULOS VERDE-VERMELHO

- Prioridade para Estrabismo, Ambliopia e Visão Dupla, porém caso você precise trabalhar o equilíbrio entre os dois olhos, também é indicado o uso dos óculos Verde-Vermelho.
- Todos os exercícios com estes óculos serão ensinados passo a passo no módulo de Visão 3D.
- Para crianças recomendo com elástico, pois facilita o ajuste no rosto.



PARA O MÓDULO 9 - UTILIZAR COM OS ÓCULOS VERDE-VERMELHO

- Folhas de Papel Sulfite, ou outro formato, porém branca.
- Lápis Vermelho ou Caneta Vermelha.
- 1 Lanterna pequena.
- Fita Adesiva Vermelha. (para colocar sobre a luz da lanterna)



MATERIAIS COMPLEMENTARES OPCIONAIS

- Para complementar e aprimorar sua prática recomendo a Leitura dos Livros publicados por Meir Schneider. Totalmente opcional.
- Você encontra em algumas livraria do país ou em lojas Virtuais na internet.

