

1

Letras grandes e pequenas – tipo 16

Apresentamos algumas regras gerais que ajudarão a tornar mais fácil a seus olhos mesmo à leitura prolongada.

2

Letras grandes e pequenas – tipo 14

Nunca leia com luz desconfortável, e isto significa demasiado brilhante ou demasiado fraca. A luz errada cansa seus olhos mais depressa do que qualquer outra coisa. Seus olhos vão lhe dizer se a luz é errada para eles, tudo o que você necessita é prestar-lhes atenção. Se ler parece difícil a luz é a primeira coisa a verificar.

3

Letras grandes e pequenas – tipo 12

Ao menos a cada vinte minutos mais ou menos, pare e faça um “palming” por cerca de 5 minutos. Do mesmo modo como você faria intervalos durante intenso trabalho físico, seus olhos necessitam de intervalos no intenso trabalho de ler.

4

Letras grandes e pequenas – tipo 10

Lembre-se de piscar constantemente, de impedir seus olhos de fixar fixamente ou de ficarem ressecados. Se sentir seus olhos arderem depois ou durante a leitura, talvez vc tenha ficado tão envolvido com o que estava lendo que se esqueceu de piscar. Lembre-se de fazê-lo tão frequentemente quando puder.

5

Letras grandes e pequenas – tipo 8

Tente evitar tanto quanto possível qualquer coisa que esteja impressa em tipo difícil de ler. Às vezes ficamos realmente surpresos com a total falta de consideração pelos olhos, óbvia em muitas publicações impressas em tipos tão esmaecidos, tão pequenos, tão pouco claros ou tão elaborados que provocaria um esforço ocular em qualquer pessoa. Tente ficar afastado de tudo isso. E se tiver dificuldade em situações inevitáveis, tais como com documento ou listas telefônicas, não tente lê-los forçando os olhos. Facilite para seus olhos.

6

Letras grandes e pequenas – tipo 6

Respire. Mesmo que a sua mente esteja em outro mundo, seu corpo ainda está neste e seus olhos necessitam de oxigênio mais do que nunca, assim continue respirando. Há tendência de se prender a respiração enquanto se lê, do mesmo modo como em muitas outras atividades que requerem concentração assim provavelmente você precisará lembrar-se de fazer respirações profundas, bem como de piscar.

7

Letras grandes e pequenas – tipo 4

Em nenhum outro lugar como na leitura os princípios de movimentação ocular são tão importantes. O pior que você pode fazer ao ler, ao menos do ponto de vista dos olhos é tentar apreender sentenças inteiras, ou mesmo parágrafos inteiros simultaneamente.

8

Letras grandes e pequenas – tipo 2

Quando procedência ocular, inconscientemente estamos iniciando o padrão de visão múltipla, fazendo saltos grandes e irregulares e tentando abarcar um grande campo visual. Lembre-se de que a máquina pode ver apenas pequenos pedaços de uma só vez e que isso é observado de um ponto ao outro.