

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 prestá-los 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 fitar 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 quanto 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, óbvio 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 aprender sentenças inteiras, ou mesmo parágrafos inteiros simultaneamente.

### **Letras grandes e pequenas – tipo 2**

Quando procedemos assim, inconscientemente estaremos inflando o padrão de vista retíope, fazendo saltos grandes e infreqüentes e tentando abranger um grande campo visual. Lembre-se de que a mácula pode ver apenas pequenas partes de uma só vez e que