

11 Dicas Práticas de Como Utilizar o Computador e Celular sem Cansar seus Olhos

Dra. Tatiana Gebrael

www.metodoselfhealing.com.br

www.viverbemsempre.com.br

Dica 1 Não se esqueça de sua visão periférica

Você repara no que acontece ao seu redor enquanto usa o computador ou celular?

Isso é muito importante para não cansar sua visão central, então:

- Procure utilizar o computador/celular em ambiente claro e não no escuro, pois você precisa ter visão periférica.
- De tempos em tempos abane as mãos em sua visão periférica para estimulá-la. Se estiver no trabalho e não quiser chamar atenção dos colegas, mexa discretamente no cabelo, ou alongue os braços para cima na lateral dos olhos.

Experimente agora,
continue lendo
e ao mesmo tempo prestando
atenção ao seu redor.



Dica 2 Pisque

Quantas vezes você já piscou desde que começou a ler esse material?

Costumamos ficar sem piscar quando estamos lendo um assunto importante, e isso cansa e prejudica muito seus olhos.

Procure pensar e contar mentalmente:
1,2,3,PISCA. 1,2,3 PISCA

Faça isto algumas rápidas vezes no dia e seus olhos acostumarão a piscar com mais frequência.

Procure se lembrar de piscar a todo momento.
Pisque suave, rápido e sem apertar os olhos.



Vamos lá, continue piscando!

Dica 3 Cuide da iluminação do ambiente



- Prefira Luz Natural, ela cansa muito menos os olhos.
- Procure se sentar sempre perto de janelas, ou em varandas.
- Caso a fonte de luz seja natural e venha por uma janela, se posicione para receber a luz pela sua lateral. Não se sente de frente ou de costas para a janela, pois a luz refletida na tela, ou diretamente em seus olhos atrapalha seu desempenho visual e aumenta o cansaço.

Ajuste então sua posição em relação à fonte de luz.

Se ela é artificial e vem de cima, tudo bem também, mas será que não há nenhuma janelinha perto de você?



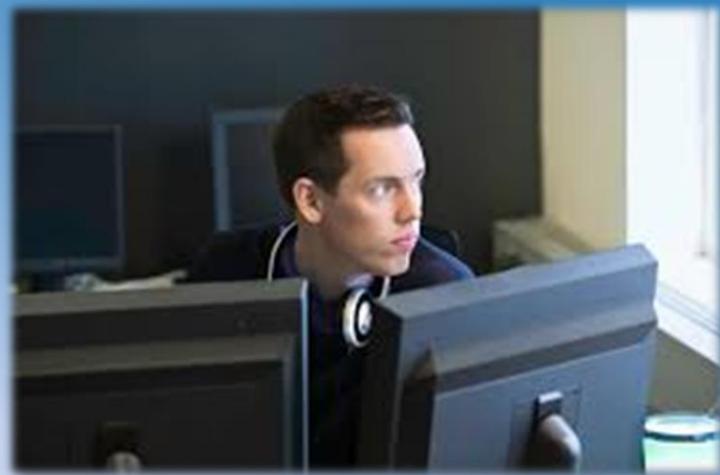
Dica 4 Olhe longe

Sem sair de sua mesa, procure de tempos em tempos dar uma olhadinha o mais longe que conseguir.

Se você estiver perto de uma janela facilita, mas se não for possível, olhe para o final da sala, ou para um quadro na outra parede.

Mudar o foco ajuda a descansar a visão de perto, mesmo que rapidamente, já faz muita diferença.

Se você estiver refletindo, por exemplo, o que vai escrever naquele e-mail, olhe longe enquanto pensa.



Reflita um pouquinho então e olhe longe agora!

Dica 5 Empalme seus olhos

O palming é um exercício visual que ajuda muito a diminuir o cansaço visual.



Esfregue as mãos, apoie seus cotovelos sobre a mesa e cubra os olhos fechados com as palmas de suas mãos em concha. Qualquer minutinho já é válido, mas tente ficar 6 minutos.

Se você achar que seu ambiente de trabalho não permite a prática deste exercício, seja criativo, já ouvi relatos de pessoas que fazem no banheiro ou no intervalo do almoço.

Que tal experimentar o palming agora? Vamos lá, é rapidinho e você vai sentir um alívio tremendo.

Dica 6 Óculos com furinhos podem ajudar

Os óculos furadinhos podem ajudar a tornar o uso do computador mais confortável, principalmente se você utiliza óculos de grau.

Conhecidos também como óculos yoga para os olhos, eles não possuem grau, somente furinhos, que concentram a luz e melhoram o foco na leitura.



Experimente, porém tome cuidado para não abusar do uso do computador ou celular porque está com os óculos furadinhos.

Use-os no máximo 1 hora e meia a 2 horas por dia.

Dica 7 Faça Automassagem

- A automassagem é extremamente eficiente para o relaxamento visual. Ela pode ser muito discreta, e também feita durante a leitura no computador.
- Enquanto você lê um e-mail, ou assiste um vídeo, experimente massagear sua testa, ao redor dos olhos, a mandíbula, o pescoço.
- Não existe uma técnica para isso, somente faça os movimentos que sentir que te relaxam mais naquele momento.
- Não massageie sobre os olhos! Eles são muito sensíveis. Esfregá-los então, JAMAIS.



Adivinhe? Faça massagem em você mesmo enquanto continua a leitura, onde e como quiser.

Dica 8 Pausas

Programe pausas frequentes. Recomendo a cada 1 hora parar por 5 minutos.

Parece muito, mas não é tão difícil assim colocar em prática!



Pense que seu rendimento irá aumentar, em qualquer atividade que você esteja fazendo no computador ou celular, seja trabalhando, aprendendo, estudando, enfim. Você vai conseguir fazer melhor se fizer pausas frequentes.

Você ficará um pouco menos tempo em frente ao computador, mas o tempo será muito mais eficiente, e a sua concentração e produção aumentarão.

Dica 9 O que fazer durante as pausas?

Beber uma água

Levantar-se
da cadeira

Olhar longe

Andar um pouco

Ir ao banheiro

Caprichar na automassagem

Fazer o exercício Palming

Estimular um pouco
sua visão periférica

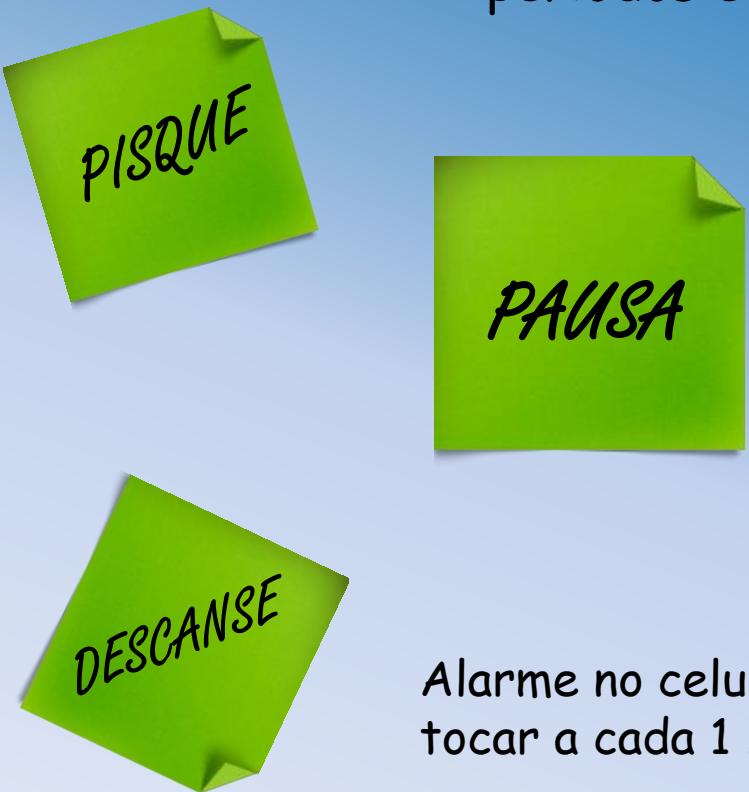


Já faz 1 hora que você está aí?
Então pare um pouquinho, segure a
ansiedade, e continue daqui a 5 minutinhos.

Dica 10 Como se lembrar das pausas?

Não conseguiu parar?

Se conseguiu, parabéns, mas você já se viu pregado na cadeira por horas e horas em frente ao computador e nem percebeu que passou tanto tempo? Isso é muito comum. Com a avalanche de informações que recebemos hoje em dia é fácil ficar entretido por longos períodos e não se lembrar das pausas.



Experimente deixar recados para você colados no canto da tela do computador, ou em sua mesa. Escreva recadinhos como PAUSA, PISQUE, RELAXE OS OMBROS, DESCANSE. Assim quando você bater o olho em seus lembretes vai se atentar para a pausa.

Alarme no celular também pode funcionar. Programe para tocar a cada 1 hora para te avisar da pausa.

Dica 11 Respire profundo

Lembre-se a todo momento de manter uma respiração profunda, relaxada e que preencha todo o seu tronco (peito e barriga).

Os olhos necessitam muito de oxigênio, e tendemos a prender a respiração, assim como fazemos com o piscar, quando estamos lendo um material importante no computador. Um recadinho que funciona também é o RESPIRE.

Escreva em um adesivo, cole em sua mesa e procure se lembrar dele não só agora mas para o resto da vida.



Como está sentindo seus olhos
agora?

Estão menos cansados?

O segredo não é parar de usar,
mas sim saber usar o
computador/celular, administrar a
fadiga, e proteger seus olhos.

Eles agradecem!

Gostou? Dúvidas? Quer saber mais? Então entre em contato...



www.viverbemsempre.com.br
www.metodoselfhealing.com.br
suportedratatiana@gmail.com

Informações sobre Cursos On-Line, clique na imagem do curso abaixo:



Dra. Tatiana Gebrael