



AVALIAÇÃO FUNCIONAL DA VISÃO

Esta avaliação não substitui a avaliação do seu médico oftalmologista, ela só complementa e te dá mais clareza sobre as suas melhoras visuais ao longo de sua prática dos exercícios.

Ela tem este nome basicamente porque avalia como sua visão está funcionando neste momento, ou seja, o que é funcional.

Relaxe, respire fundo, pisque, e lembre-se, é só uma avaliação, nossa visão muda todos os dias e existe uma variação na medida de uma semana para outra, e as vezes até de um dia para o outro. Então se estiver se sentindo cansado (a) e com sua visão mais fraca hoje, deixe para medir amanhã, ou então em outro horário do dia.

Repete essa avaliação dentro de aproximadamente 6 semanas para verificar suas melhoras e anote em seu Registro de Evolução.

COMO PROCEDER:

- **Primeiro vamos avaliar a visão longe.** Para isso cole a tabela visual em uma parede. É importante escolher um local bem iluminado, e que a fonte de luz venha de cima ou por trás de você, incidindo diretamente na tabela.
- Se você utiliza óculos, retire-os aproximadamente 30 minutos antes de realizar a avaliação.
- Distancie-se 6 passos (6 metros) da tabela (colada na parede), e primeiro com os 2 olhos abertos, verifique quantas letras você consegue ler. Anote no seu Registro de Evolução, na área de anotações, até que linha você conseguiu ler na tabela com os dois olhos, (por ex: Linha 5; ou então Linha 3 com dificuldade etc.)
- Se a 6 passos você não conseguir ler a primeira linha/letra maior da tabela, faça esse mesmo procedimento de avaliação a 3 passos (3 metros) de distância da tabela. Se ainda estiver difícil ler a primeira linha diminua a distância para 1 passo e meio (1 metro e meio). Atenção, se você conseguir ler a primeira letra da tabela a 6 passos, então sua medição deve ser nesta distância maior de 6 passos, mesmo com dificuldade, se você ler a primeira letra, anote no seu registro de evolução, com ambos os olhos li a linha 1.
- Repita este mesmo procedimento agora com um olho de cada vez. Cubra primeiro o olho esquerdo com a mão, sem apertá-lo em momento algum, pode deixá-lo aberto embaixo de sua mão, e verifique até que linha você consegue ler com este olho, e anote no seu registro de evolução.
- Descanse um pouquinho antes de medir o outro olho.
- Faça o mesmo agora cobrindo o olho direito e anote em seu registro de evolução.
- Agora coloque os óculos para longe ou multifocais, se possuir, e faça a mesma medição.

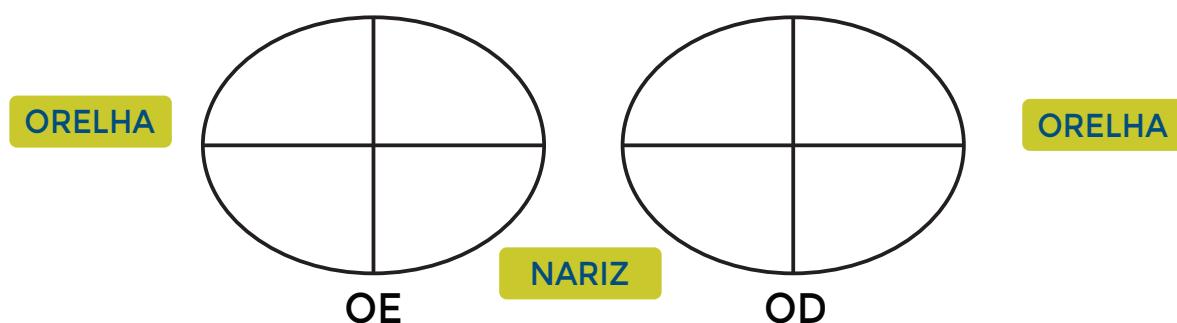
Descanse mais um pouco agora e depois vamos medir a visão de perto/ leitura:

- Utilize as folhas de Leitura com diversos tamanhos de parágrafo. Perceba que há 2 folhas, e que o tamanho da letra dos parágrafos vai diminuindo.
- Pois bem, leia uma folha de cada vez, posicionando a folha a uma distância de 30 cm dos seus olhos. Pisque, respire profundo, relaxe, e verifique qual o menor tamanho de letra você consegue ler. Primeiro sem óculos, com ambos os olhos. Depois descanse um minutinho, e meça somente o olho direito, e depois o olho esquerdo, ainda sem óculos.
- Anote em seu registro de evolução qual o menor parágrafo você conseguiu ler.
- Agora faça a mesma medição com os óculos para perto ou multifocais, caso utilize, e anote em seu Registro de Evolução.

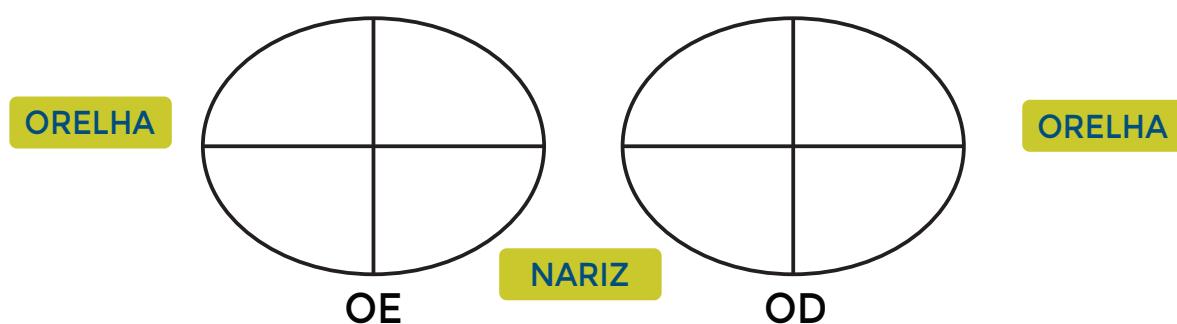


AVALIAÇÃO FUNCIONAL DO CAMPO VISUAL

- Sem óculos ou Lentes de contato, cubra o olho direito com uma das mãos, e olhando somente para frente balance um ou dois dedos da mão que está livre em frente ao olho direito. Percorra com os dedos todo o caminho do seu campo visual, desde o nariz até as orelhas, e depois de cima para baixo. Sempre mantenha o seu olhar para frente, não acompanhe seu dedo com o olho, somente o perceba com sua visão periférica.
- Verifique se em algum momento você não consegue perceber o dedo com sua visão periférica, ou se ele desaparece em algum local específico.
- Repita agora cobrindo o outro olho, e se você percebeu dificuldade em alguma área do seu campo visual anote abaixo que área é essa.



- Reavalie daqui 6 a 8 semanas e anote novamente:



Outra forma de avaliar o campo visual é utilizando a Folha para Avaliação do campo visual.

- Coloque há uma distância de 4 dedos de seu nariz, bem em frente a seus olhos. Primeiro, com os dois olhos abertos, olhe somente para o círculo escuro bem no centro da folha, fixe seu olhar nele, e perceba se consegue identificar todas as letras da folha. Importante: Você não pode tirar os olhos do círculo do centro, pois se não estará avaliando o foco, e não a visão periférica. Apenas tente identificar as letras, mas sem olhar para elas, somente olhando para o círculo escuro do centro.

Caso possua dificuldade para a leitura das letras, prefira o primeiro teste de campo visual. Faça os exercícios visuais e daqui a algum tempo tente fazer este teste em específico novamente, sem problemas, fique muito tranquila(o).

Se optar por fazer este teste com a Folha para Avaliação do Campo Visual então, repita o mesmo procedimento cobrindo um dos olhos, e depois o outro, e anote em seu Registro de Evolução quais letras encontrou dificuldade para identificar, se essa dificuldade ocorrer.

Repita essa avaliação dentro de aproximadamente 6 semanas para verificar suas melhorias e anote em seu Registro de Evolução.