

Fonte 48

Algumas regras gerais para facilitar a leitura:

Fonte 36

Nunca leia com luz desconfortável

Fonte 28

Ao menos a cada 20 min pare e faça um
palming por cerca de 5 min. Seus olhos
necessitam de descanso.

Fonte 26

Lembre-se de piscar constantemente,
evitando que seus olhos fitem fixamente e
fiquem ressecados.