



Eles não foram feitos para enxergar tão de perto. Não por tanto tempo. Feche por alguns minutos essa revista e vá apreciar o pôr do sol, contar as nuvens, ensina a terapeuta visual Maria Fernanda Ribeiro. Sua alma vai ficar mais leve, e eles, seus olhos, menos míopes e mais saudáveis

Quem é que se senta, hoje, para olhar uma lua cheia?” Não, não vale aquela olhada que dura apenas enquanto se pronuncia a frase “olha só que lua bonita”. Estamos falando de realmente deixar os olhos viajarem até bem longe, percorrerem detalhes das crateras lunares, de cima a baixo, sem pressa. Esse olhar — distante e atento, que escaneia cada detalhe do que vê — é tão necessário para a saúde dos olhos que a terapeuta visual Maria Fernanda Ribeiro costuma receitá-lo para os pacientes de seu consultório. Na Vila Madalena, em São Paulo, ela atende crianças e jovens que estão ficando míopes simplesmente porque desaprenderam a olhar para longe. O fenômeno é mundial: nos últimos 20 anos, a população de míopes dobrou (as horas em frente a TVs, celulares etc, então, nem



FOTOS FETHI BELAID/AFP

OUTRO EXERCÍCIO RECOMENDADO NÃO APENAS PARA O MÚSCULO ÓPTICO É VIAJAR. “EM UM LUGAR NOVO, DIFERENTE, RETOMAMOS O OLHAR INTERESSADO, O PODER DE CONTEMPLAR”, ENSINA. SABE AQUELE BRILHO NOS OLHOS? É ISSO

se fala). Uma pesquisa recente mostrou que 30% das crianças brasileiras têm estresse ocular. Jovens e adultos também expõem seus olhos ao estresse, que pode resultar em miopia, pseudomiopia e vista cansada. “O olho é como um músculo e sofre espasmos de acomodação. Se ele permanece focado o dia todo, não descansa nunca e desaprende a olhar longe. Um olho assim não precisa de óculos, mas de relaxamento”, defende Fernanda.

A linha de trabalho dela é diferente da dos oftalmologistas, tipo fast-food: desconforto-óculos, mais desconforto-mais-óculos. Antes de pensar

em lentes, Fernanda faz uma análise de como o paciente usa a visão e ensina como melhorar a qualidade do que vê mudando hábitos e fazendo exercícios simples. Essa abertura para tratamentos menos convencionais é o grande diferencial dela. Seu consultório vive cheio, além de jovens, de gente que teve perdas visuais por causa de doenças ou acidentes. Como terapia, olharão através de óculos coloridos, apanharão uma bola com um olho tampado e farão jogos ópticos. “São exercícios para ensinar o cérebro a aproveitar mais o que restou da visão. Nessas horas, fica notória a

interferência do fator emocional no fracasso ou no sucesso do meu trabalho, pois usar o que se tem, em vez de sofrer pelo que não se tem, também é uma postura de vida”, diz ela, e nos faz enxergar o óbvio que costumamos esquecer.

Vai fazer bem para os seus olhos — e alma — se você se permitir apreciar mais pôres do sol, mais horizontes, mais linhas do mar. Se isso não estiver disponível, vale estudar as formas das nuvens, e até contar as janelinhas do prédio no outro quarteirão. E sem pressa. “O cérebro precisa de três minutos para entender que o foco está longe. Com menos tempo, o olho não chega a descansar”, explica Fernanda. Ela diz que o ideal é fazer esse exercício de mirar o horizonte por cinco minutos a cada 30 diante do computador. Outra dica é, enquanto se caminha, prestar atenção no fluxo de imagens que passam ao redor, nas laterais. “Isso estimula a visão periférica, relaxa a visão central.” Mais uma vez, descanso. Quer outra dica saudável não apenas para os seus olhos? Vá viajar. “Em um lugar novo, diferente, retomamos o olhar interessado, o poder de contemplar.” Sabe aquele brilho nos olhos? É isso.