

**14**

**PROCURE PISCAR OS OLHOS COM  
FREQUÊNCIA.**



- Ao trabalhar muito tempo com o uso de monitores, pode acabar ocorrendo ressecamento e ardor na retina. Procure assim piscar os olhos com frequência, evitando que fiquem secos e propiciando a lubrificação do globo ocular.
- Aplique a regra “20-20-10”: a cada 20 minutos, faça uma pequena pausa de pelo menos 20 segundos e fixe o olhar em uma paisagem ou objeto a pelo menos 10 metros de distância. A regra, projetada pelo optometrista Jeffrey Anshel, trata de uma maneira fácil de fazer pequenas pausas prevenindo a tensão ocular. Como alternativa, feche os olhos durante 20 segundos a cada 20 minutos, o que pode ser igualmente benéfico.