# Trabalho apresentado no 22º CBCENF

**Título:** A UTILIZAÇÃO DO MÉTODO SELF-HEALING COMO TECNOLOGIA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE OCULAR

**Relatoria:** João Lucas Barbosa Magalhães

**Autores:** Gabriella Furtado Monteiro
Darci Francisco dos Santos Junior
Letícia Santos do Monte
Maria Virgínia Filgueiras de Assis Mello

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Tecnologias, Pesquisa, Cuidado e Cidadania

**Tipo:** Pesquisa

**Resumo:**

INTRODUÇÃO: os erros refrativos e demais patologias visuais podem acarretar no comprometimento parcial ou total da visão afetando os indivíduos de diversas formas, incluindo sua dependência nos cuidados pessoais, o senso de autoestima, a segurança e a qualidade de vida. No que tange aos erros refrativos e problemas visuais, este estudo adota uma alternativa natural para melhora da acuidade visual, o método Self-Healing, que consiste na prevenção e recuperação da saúde visual por meio movimento corporal, visualizações, estimulação visual e respiração. OBJETIVO: orientar exercícios visuais em prol da saúde ocular subsidiados pelo método Self-Healing em participantes do Projeto Cuide da sua Visão da Universidade Federal do Amapá. METODOLOGIA: trata-se de uma Pesquisa-Ação, abordagem metodológica que propicia associar teoria à prática. Os participantes do estudo são jovens, adultos e idosos que possuem algum tipo de erro refrativo, distúrbio visual ou que desejam preveni-los e participam com regularidade dos encontros do Projeto Cuide da sua Visão. Para a operacionalização do estudo, são realizados encontros quinzenais que iniciaram no primeiro semestre de 2018, com término no segundo semestre de 2019, onde os pesquisadores explanam sobre um determinado erro refrativo e orientam práticas de exercícios visuais subsidiadas pelo método Self-Healing, através de rodas de conversa, exibição de vídeos e demonstrações práticas das técnicas que podem ser utilizadas no dia a dia. RESULTADOS: os exercícios visuais tem como base o relaxamento profundo, ajuste a frequências luminosas, olhar para os detalhes, olhar ao longe, expansão da visão periférica e uso equilibrado dos dois olhos, os quais tem afetado favoravelmente a saúde visual dos participantes. CONCLUSÃO: a utilização do método Self-Healing tem-se mostrado eficiente como uma ferramenta natural para promoção da saúde ocular. Por meio da utilização da tabela visual, fora constatado que os exercícios têm impactado positivamente na saúde ocular dos participantes do Projeto de Pesquisa e Extensão Cuide da sua Visão, demonstrando assim a relevância científica e social da pesquisa, por fomentar a operacionalização de um método natural preventivo e protetor da saúde e bem-estar dos olhos.