

## ***Saiu na imprensa***

### **EXERCÍCIOS AJUDAM A RELAXAR MUSCULATURA DO OLHO**

Exercícios de relaxamento da musculatura ocular podem melhorar a visão de míopes, estrábicos, prevenir e regredir lesões na córnea e na retina.

A terapeuta visual Maria Lucia Agostini, que estudou as técnicas de relaxamento da musculatura do olho, conhecidas como *self-healing* (auto-cura), com o americano Meir Schneider, responsável pela sua divulgação, explica que a prática clínica vem comprovando que a musculatura estressada e contraída altera estruturalmente o globo ocular e prejudica a visão.

Segundo ela, devemos aprender a fechar os olhos por alguns segundos, procurando soltar a musculatura dos olhos, da testa - da face como um todo - e respirar fundo, sempre que sentirmos tensão nos olhos (olho fixo e/ou contraído, testa franzida - são alguns dos sintomas) para em seguida abri-los e deixarmos a imagem entrar. Uma técnica simples que nos permite ver melhor.

Maria Lucia, a exemplo de Schneider, tornou-se terapeuta visual também por um problema pessoal. Tinha uma degeneração progressiva da córnea, considerada irreversível, mas ficou boa após praticar, com afinco, os exercícios de relaxamento muscular:

“— Meu oftalmologista ficou surpreso: a lesão sumiu.”

Texto retirado de uma reportagem do jornal O GLOBO, em 7/05/00