



## VOCÊ TAMBÉM PODE VENCER SEU DESAFIO!



**Valéria Nogueira**

2 h

Olá pessoal hoje fez um mês que estou fazendo os exercícios tive melhoras na minha dor de cabeça e nas dores do meu olho esquerdo. Tive uma pequena melhora na visão de perto. Como estou andando mais sem óculos em casa e só uso quando estou dirigindo na avaliação com o óculos foi da linha 9 para 7 com o foco um pouco prejudicado. E a periferia também teve uma pequena melhora consegui enxergar mais uma letra. Feliz por ter conseguido melhoras. Gratidão Dra Tatiana



**Claudete Moretto**

3 min

Boa noite a todos! Meu nome é Claudete, sou de Canoas, Rio Grande do Sul. Estou entrando hoje na comunidade e resolvi fazer este curso porque tenho um objetivo: recuperar 100% da minha visão. Sei que é um grande objetivo, mas acredito que isto é possível. Comecei a praticar os exercícios para Hipermetropia no dia 07 de março, e hoje pela primeira vez consegui ler as mensagens do celular, sem as lentes! Ainda um pouco embaçado, mas é um GRANDE AVANÇO! Estou muito feliz!



**Erica Granja** 😊 sentindo-se iluminada.

17 h

Passando o final de semana na praia, então resolvi praticar mais o sunning (que adoro e já está na minha rotina), e os exercícios de olhar longe.  
Estou com miopia e astigmatismo.  
Pela primeira vez em muitos anos não fui a praia com lentes de contato. Foi libertador!! Não precisar me preocupar com as lentes, se elas vão sair dos meus olhos ao mergulhar no mar ou não. Levei os óculos de grau mas usei bem pouco. Óculos de sol só para foto, para fazer um "charme" rs.  
O meu desafio é aceitar a visão que tenho (sem óculos) e incluir os demais exercícios no meu dia a dia, trabalhando para melhorá-la. Vcs estão colaborando muito para isso.  
Gratidão a todos!



**Verônica Lima**

1 h

Boa noite grupo, fiz minha avaliação nº 2 e já obtive alguns resultados na visão pra longe, sem o óculos e com o óculos e foram somente em 15 dias de exercícios, adorei. E vamos que vamos pessoal!!! 📺 📺