

SAÚDE À VISTA



EDIÇÃO ESPECIAL

Um LIVRO para LER

AJUDAMOS AQUELES QUE REALMENTE PRECISAM



COM A COLABORAÇÃO DOS PARCEIROS SHAMIR • CAROLINA HERRERA

índice

05. EDITORIAL



07. ENTREVISTA A SHAMIR PORTUGAL

Uma parceria de sucesso com as Ópticas Conselheiras da Visão.

10.

EM FOCO CAROLINA FERRERA

13.

COMO NASCEU A MISSÃO FILANTRÓPICA "UM LIVRO PARA LER!"

18. O PAÍS SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE

23. A MISSÃO "UM LIVRO PARA LER!"

31. "UM LIVRO PARA LER!" OS TESTEVLINHOS

AQUI DEIXAMOS O NOSSO CLINHO E A FUNDAÇÃO CONTINUA.

62. CUIDADOS PRIMÁRIOS DA SAÚDE OCULAR EM SÃO TOMÉ



68. ENTREVISTA A MAFALDA PINTO COELHO

Saúde à Vista quis saber como Mafalda Pinto - Coelho, Presidente da AFAMOM, recebeu o convite das Ópticas Conselheiras da Visão para a ser sua parceira na próxima missão solidária.

78. CARINHO DA MAMÃ, CONSULTA JOSÉ LIS NA SUA PREVENÇÃO



Notas Editoriais

EDIÇÃO ESPECIAL Um LIVRO para LER

Direção Artística: João Gonçalves e Rui Tascano | **Direção Técnica:** Raíde Caridade Silva | **Colaboração:** Shamir e Carolina Ferrera | **Projeto Gráfico e Paginação:** Rui Tascano | **Colaboração Jornalística:** Mariana Silva | **Fotografias:** Christian Ghad, Richard Coelho, Helena da Torre, Pasina Therapeutic e Ópticas Conselheiras da Visão | **Site:** www.conselheirasdavisao.pt | **Facebook:** [facebook.com/opticas.conselheirasdavisao](https://www.facebook.com/opticas.conselheirasdavisao) | **Tel.:** (+351) 217 819 123 | **E-mail:** comunicacao@conselheirasdavisao.pt | **Periodicidade:** Quadrimestral | **Tiragem:** 3000 exemplares | **Impressão:** Gráfica - Edições e Papéis, Lda.

Todas as contribuições, críticas ou sugestões deverão ser enviadas para comunicacao@conselheirasdavisao.pt

NOVA SOLUÇÃO DE MANUTENÇÃO PARA AS SUAS LENTES DE CONTATO.

- Limpa
- Desinfeta
- Enxagua
- Conserva

EXCLUSIVO

CONSELHEIROS
DA VISÃO



Vamos ler
para
além
do **nosso**
ALCANCE!



fitness
COLLECTION

A SOLIDARIEDADE... ...É AMOR PELO PRÓXIMO EM MOVIMENTO!

Emos, Leitres, Ombres, Oobgas e Parcelos.

O Grupo Conselheiros da Visão, confinado à sua génese jurídica, enquanto cooperativa que é, agrega mais de 200 Ópticos em Portugal, que têm inserido na sua responsabilidade social, a solidariedade e o apoio aos mais vulneráveis, como um dos principais pilares da sua existência.

Num momento em que estamos a completar os 25 anos do nosso nascimento, podemos dizer com segurança, que os nossos fundadores estarão orgulhosos pela obra que subemos continuar, nomeadamente no campo da responsabilidade social. Esta é também uma forma de os homenagear.

Nesta edição especial da Saúde à Vista retrata-se na primeira pessoa o trabalho desenvolvido na sequência da Missão Humanitária "São Tomé espera... para ver" que nos levou de novo ao belo País de São Tomé e Príncipe, agora com a Missão "UM LIVRO PARA LER" orlamos laços que são difíceis de explicar por palavras, São Tomé e Príncipe (STP), é um país onde o valor da lusofonia respira em cada canto e em cada boca do seu povo. Isso foi visível, também quando por mera coincidência podemos assistir ao 2º Jogo do play-off do apuramento para o Mundial no Brasil o Suécia 2 – Portugal 3, a alegria da vitória era exactamente igual à nossa.

Depois de a primeira ação ser totalmente dirigida à Saúde Ocular com a realização de consultas de Optometria, Oftalmologia e respe-

tiva oferta dos Óculos prescritos, esta inicialmente era somente para a entrega de livros e material didático, mas acabou por ser muito mais do que isso e repetiram-se as centenas de consultas e óculos doados, embora muito direcionada para a população em idade escolar. Identificadas como prioritárias pela Fundação da Criança e Juventude, dirigida superiormente pela Dra. Cristina Paço D'Arcos (inteligível no empenho e nas diligências), visitamos zonas fantásticas com uma beleza natural em estado puro, mas muito isoladas para os seus habitantes, onde as vulnerabilidades se acentuam, como a escola de Quimpo e Agua Bela, foi aqui que uns simples lápis cadernos ou Glz, faziam toda a diferença...

Não posso deixar de endereçar um grande obrigado a todos os clientes das Ópticas Conselheiros da Visão que contribuíram com as suas doações de livros, à Madrinha da Missão, D. Simone de Oliveira, um sucesso de popularidade também em São Tomé, que aceitou emprestar o seu nome a esta causa, cumpre-me afirmar, de forma totalmente filantrópica, à Fátima Bernardo, pela sua boa disposição e sorriso largo, ao Ministro da Educação, Cultura e Formação de STP, o Exmo Senhor Dr Jorge Jesus, que também acentuou este projeto, ao Senhor Martinho dos Santos e a todos os elementos que constituíram a comitiva que muito dignificaram o nome de Portugal e das Ópticas Conselheiros da Visão, sem qualquer desprimo para qualquer um dos restantes voluntários, sou imensamente grato pelo orgulho que me fizeram



sentir enquanto Presidente do Grupo Conselheiros da Visão, mas é de mais elementar justiça, destacar dois Voluntários, que se comportaram com o peso da função que exercem, que não tinham essa obrigação, nem foi nessa qualidade que foram, mas que nunca viraram costas às necessidades institucionais, um grande bem haja ao Fernando Almeida e ao João Sousa, um bem grande à minha mãe e ao meu Pai, pela coragem de terem embarcado nesta Missão Humanitária.

Melhor que as palavras verdadeiras neste editorial é lerem com atenção o testemunho dos elementos que constituíram a comitiva.

O Valor de um ser humano, considerado ser medido pelo seu carácter, pela sua honra e pela Nobreza dos seus Pensamentos e Actos, penso que cumpriremos... estamos todos de parabéns, agora vamos em parceria com a Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Carro da Maria, ajudar a combater este flagelo, que afecta milhares de mulheres. Bem hajam.

Rui Carlos de Sousa

Presidente do Conselho da Visão

82370
conselheiros
da **visão**



Parque de Saúde e Bem-Estar
Centro de Saúde e Bem-Estar de Faro
Faro, Portugal

OPASMA
ÓPTICA

VALE 35€*

*Campanha válida até 31 de Abril de 2014 na aquisição de óculos graduados (aros e lentes) superiores a 125€.

A Saúde Ocular em Primeiro Lugar!
www.conselheirosdavisao.pt

SHAMIR EM PORTUGAL UMA PARCERIA DE SUCESSO COM AS ÓPTICAS CONSELHEIROS DA VISÃO



JOSÉ TIAGO CARA, 37, ESTRELUAMENTO,
CEO E PARTILHAS MANAGER DAS ÓPTICAS

1. Como e quando nasceu a Shamir Portugal?

A Shamir nasceu em 1972, no Kibbutz Ehamir em Israel, onde ainda hoje tem o Departamento de Investigação & Desenvolvimento, considerado um dos e melhores e maiores do mundo. Em Portugal iniciou o seu primeiro laboratório em 2001, que constitui hoje um dos laboratórios de referência do grupo a nível mundial.

2. Com uma fábrica em Portugal, a produção destina-se somente ao mercado interno?

Temos o prazer de constituir uma empresa empregadora no setor da Indústria de lentes oftálmicas, pois para além do mercado nacional, fornecemos muitos outros países europeus.

3. Quais as inovações e tecnologias empregues na fabricação das lentes oftálmicas



SHAMIR

Shamir, o que os diferencia?

A Shamir é especialista em geometrias para lentes progressivas. Há mais de 40 anos que nos dedicamos à investigação, criação e produção de designs/geometrias de lentes progressivas e para isso desenvolvemos e patenteamos várias tecnologias, como por exemplo as Eye-Point Technology III, a Natural Posture, a Intelllicorridor e as As-Worn Quadro, tecnologias essas que fazem

da lente, uma lente personalizada e única. A Shamir tem vindo a destacar-se no meio desportivo, onde os requisitos para a visão são ainda mais desafiantes, sendo a Shamir pioneira em geometrias de lentes para a prática geral desportiva e até específica como é o caso do golfe, da corrida, do ténis e do ski.

4. Verificamos que a Shamir têm uma dinâmica acentuada na responsabilidade

social, que ações têm desenvolvido?

A nossa missão é trazer a Visão Perfeita através das nossas lentes, mesmo quando há pessoas que não podem corrigir a sua visão, por motivos financeiros, apoiamos através de programas locais protocolados com Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia, juntamente com as ópticas nossas parceiras e ainda em missões humanitárias como é



"O apoio a causas solidárias faz parte da filosofia da Shamir. Sempre que nos é possível, participamos activamente nestes projectos."

Carla Luz, Shamir

entrevista



“Enquanto empresa, neste tipo de envolvimento, não esperamos retorno comercial. Esperamos ajudar as pessoas.”

Luis Feijó, Shamir

o exemplo da dos nossos parceiros Conselheiros da Visão.

5. A Missão Humanitária “SÃO TOMÉ ESPERA... PARA VER” mereceu o apoio da Shamir, seguiu-se a missão “UM LIVRO PARA LER” qual a V/opinião sobre os resultados e alcance das causas humanitárias desenvolvidas pelas Ópticas Conselheiros da Visão?

Depois de duas missões em São Tomé, deu para entender as carências de cuidados primários na saúde, nomeadamente, tão importantes como a visão, que certos

países ainda têm. Estamos seguros que outras missões de acompanhamento se seguirão neste país.

6. As ópticas Conselheiros da Visão vão apresentar uma nova campanha solidária desta vez ligada à deteção e prevenção do cancro da mama, qual a V/opinião sobre esta escolha e flagelo que afeta milhares de mulheres?

Todas as ações solidárias que as Ópticas Conselheiros da Visão possam apoiar são uma mais-valia para quem precisa, pelo que têm a nossa especial atenção.



FORMAÇÃO CONSILHEIROS DA VISÃO NAS NOSTRAS AÇÓES SÓLIDAS

ELEGÂNCIA, INTEMPORALIDADE, SOFISTICAÇÃO E LUXO CAROLINA HERRERA

OH são as iniciais da designer Carolina Herrera, mas também uma declaração de intenções: duas letras que nos garantem os valores da marca, que podem ser transmitidos em apenas quatro palavras:

- Elegância,
- Intemporalidade,
- Sofisticação e
- Luxo (acessível).

Tanto as suas coleções de Armações, Óculos de Sol e roupas, quanto os seus perfumes são originais e marcantes, utilizados

por pessoas chiques e modernas que buscam algo único.

De Jacqueline Onassis à atriz de Hollywood Renée Zellweger, a fidelidade das Mulheres à Carolina Herrera atravessou décadas. O gosto refinado transformou as suas roupas clássicas e Intemporais num sucesso garantido entre as pessoas que procuram qualidade, design, luxo e discrição.

Carolina Herrera começou também a fazer coleções de vestidos de noiva, mas foram os perfumes que contribuíram para

divulgar o seu nome no mundo inteiro. Isto aconteceu em 1988, quando a empresa espanhola de perfumaria Antonio Puig criou o famoso perfume feminino CAROLINA HERRERA. A partir deste momento a estilista construiu um verdadeiro Império que se consolidou com o lançamento de sucessos, como o Herrera for Men, lançado em 1991; e o 212, uma das fragrâncias de maior sucesso da grife, inspirada num estilo vanguardista nova-iorquino e lançada no mercado em 1997 na sua versão feminina. Os seus primeiros perfumes transforma-



CH

CAROLINA HERRERA

em foco



ram-se, em menos de uma década, em verdadeiros clássicos do mundo das fragrâncias e continuam atuais como no dia de seus lançamentos.

Depois vieram os Aros e Óculos de Sol, como malas, sapatos, ar-

tigos de pele e lenços, a roupa de senhora e a mais recente novidade, a coleção para homem.

A coleção de eyewear O'H Carolina Herrera é caracterizada pelo uso cuidadoso da cor: acetatos personalizados com logomania

e contraste de cores na frente e nas hastes, dão um toque de originalidade e frescura.

O resultado é uma coleção sofisticada, com um toque especial que a torna divertida e muito interessante.

1. O'H CAROLINA HERRERA



Inspired pelas acessórios de marca, as hastes apresentam um marcante logo realizado por cores contrastantes. Uma técnica especial que consiste em fundir várias camadas de acetato que resulte num efeito quase artístico.

2. O'H CAROLINA HERRERA



Este modelo de inspiração vintage apresenta uma frente quadrada ampla e largas hastes. Monogramas repetidas rodeadas por detalhes em metal decoram as hastes e dão um design único.



fitness
Kids

em foco

COMO
NASCEU
A MISSÃO
HUMANITÁRIA

Um LIVRO para LER

Um livro para ler, sobre a missão humanitária da Associação de Ópticos e Optometristas de Portugal

Porquê São Tomé e Príncipe?

Justo reconhecimento seja feito a Alberto Sá, Óptico Conselheiro da Visão de há muitos anos, com amigos neste belo País Lusitano, nomeadamente com o Comandante das FASFP, Tenente Coronel Idalécio Pachre, que conhecendo o País e suas vulnerabilidades e sabendo que as Ópticas Conselheiras da Visão desejavam realizar uma ação humanitária desta envergadura, apresentou a ideia à Direção.

O desafio foi aceite. Verificaram-se as necessidades no campo da Saúde Ocular, desenvolveram-se as ferramentas, fez-se a recolha de óculos, colocaram-se as lentes

Oftálmicas, muitas delas doadas por um dos apolantes principais da causa, a Shamir Portugal a que se associou a Bauech + Lomb, com lentes Oftálmicas.

Várias personalidades estiveram presentes, nomeadamente Rita Ribeiro (uma amiga incondicional dos Conselheiros da Visão) assim como Ricardo Camão, que inclusive deu o exemplo, doando alguns dos seus óculos pessoais. Em Novembro de 2011 "partiu-se para a aventura com o coração e a mente preenchidos de vontade e motivação, mas sem saber moe exactamente das dificuldades que poderíamos encontrar" cita um dos elementos que integrou esta primeira missão.



... e Gonçalves, 3.º andar, António, 3.º andar e 3.º andar. São

São Tomé...
espera para ver!



Recordações de São Tomé

Os voluntários que integraram a primeira missão solidária "São Tomé... Espera para Ver" descreveram-na como "uma experiência que nos irá marcar para toda a vida".

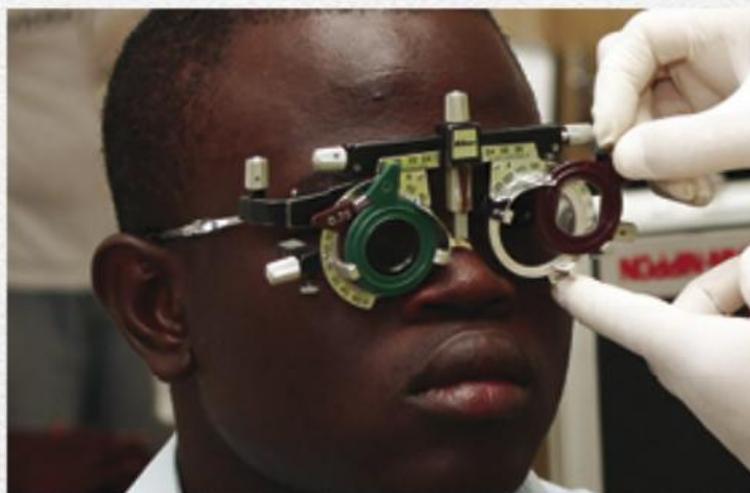
Alguns reforçavam, "além de termos tido a oportunidade de praticar o bem, provámos que os optometristas são uma mais-valia para os cuidados primários de saúde local" e ainda "difícilmente, poderia ter corrido melhor".

elogiando a boa recepção da comitiva portuguesa e a organização de toda a estrutura no terreno, "para a qual, muito contribuíram as forças armadas São-Tomenses e a Coordenação com o Hospital Dr. Ayres de Menezes", confessam nos o presidente do Grupo Conselheiros da Visão, Raimundo da Silva.

Segundo os números apresentados pelos Ópticos Conselheiros da Visão, cerca de 70% da população observada em São Tomé, apresentou erros refrativos (83% na visão de perto e 20% na visão de longe).

Na área das patologias, as mais identificadas foram o ptérigo e as cataratas.

Os Ópticos Conselheiros da Visão também não esqueceram os dias passados em terras africanas. "Recordamos, em especial, os rostos de um povo despojado de bene, mas feliz". Para essa felicidade contribuiu também as muitas centenas de óculos graduados que foram distribuídos, no local, aos São-Tomenses que apresentaram necessidade de correção óptica.



"...para a qual, muito contribuíram as forças armadas São-Tomenses e a Coordenação com o Hospital Dr. Ayres de Menezes..."

em foco



Tony Silva e Barbara Franco (Miss Portugal 2012)

"A vontade de voltar era grande, sabíamos que poderíamos ser úteis e a recepção foi de tal forma calorosa que não podíamos deixar de voltar"

Chegados desta missão os dirigentes das Ópticas Conselheiros da Visão realizaram um grande evento em março de 2012. Além da apresentação oficial dos resultados dessa Missão Humanitária, o Grupo apresentou o projeto de solidariedade que seria a continuação desta primeira viagem a São Tomé, País Lusófono, com que se estreitaram laços e aprofundaram afinidades. "A vontade de voltar era grande, sabíamos que poderíamos ser úteis e a recepção foi de tal forma calorosa que não podíamos deixar de voltar" afirmam os responsáveis das Ópticas Conselheiros da Visão.

Foi então lançado o tema: "Um

Livro para Ler", a base desta iniciativa advém da primeira experiência vivida em São Tomé. No percurso da missão, estabeleceu-se contacto com diversas escolas de ensino São-tomenses, este contacto veio a revelar que as crianças em fase escolar apresentam uma grande falta de material didático, em especial, os manuais de ensino e livros em geral.

Tendo como prioridade esta problemática o Grupo Conselheiros da Visão emveredou pela recolha de manuais escolares, com o objetivo principal da constituição de bibliotecas escolares.

Cada uma das mais de 200 Ópticas





Um LIVRO para LER

Conselheiros da Visão estiveram, inseridas na sua responsabilidade social, um trabalho de sensibilização perante os seus clientes e amigos, bem como se deslocaram às escolas, na sua área de incidência, para divulgação desta ação solidária de forma a incentivar as crianças, pais e professores, para outras realidades.

Com Fátima em São Tomé, a cantora e atriz, Simone de Oliveira associou-se de forma filantrópica a este objetivo comum, sendo madrinha da causa "Um Livro para Ler". Algo que ainda deu mais visibilidade à ação e muito contribuiu para o sucesso da recolha de livros, que se cifram em várias toneladas.





OCEAN
Collection



SÃO TOMÉ
& PRÍNCIPE

em foco

O PAÍS SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE



Nome oficial: São Tomé e Príncipe

Capital: São Tomé

Língua Oficial: Português

Principais línguas nacionais: português (língua oficial) e forro, angolar e lunguê (línguas locais).

Moeda Nacional: Dobra

Religião: Católicos (70,3 %),

evangélicos (3,4%), apostólicos (2%), adventistas (1,8%), outros (3,1%), nenhuma religião (19,4%) - Censo 2001.

Clima: Quente e húmido. A estação das chuvas decorre de outubro a maio. A estação seca (gravana) inicia-se em Junho e termina em Setembro.

Área: 1.001 metros quadrados.

População: 206.178 (estatísticas de julho de 2008).

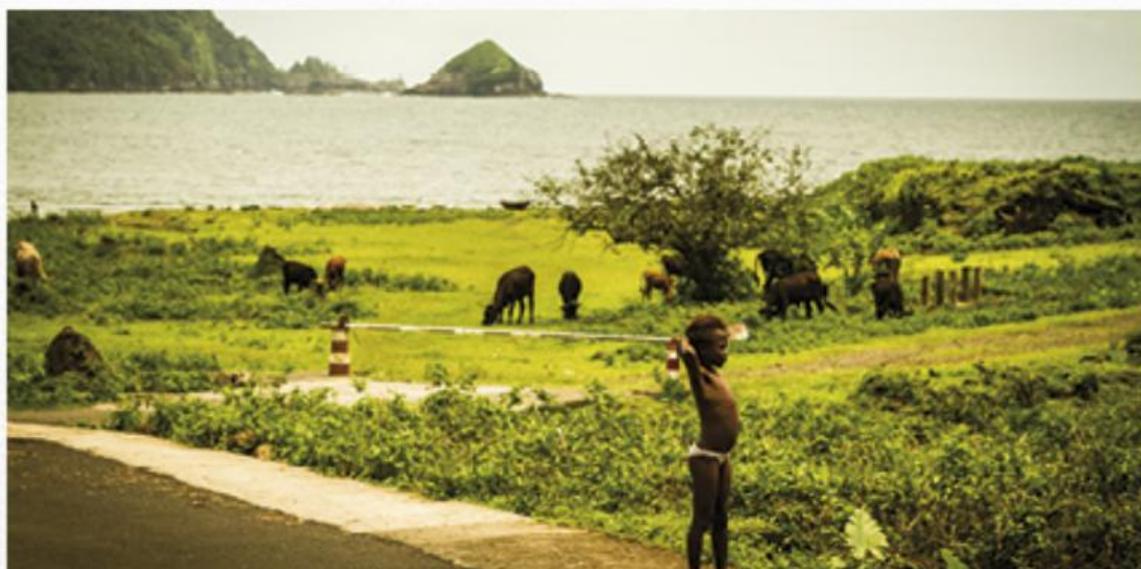
Taxa de crescimento da população: 3,116% (estatísticas de 2008)

Taxa de natalidade: 39,12 nascimentos por cada mil habitantes (estatísticas de 2008)

Taxa de mortalidade infantil: 98 óbitos (de crianças com idade inferior a 5 anos) por cada mil nascidos vivos (estatísticas de 2008).

Esperança média de vida: 68 anos.





História

As ilhas de São Tomé e Príncipe estiveram desabitadas até 1470, quando os navegadores portugueses João de Santarém e Pedro Escobar as descobriram.

Com condições climáticas favoráveis, a ilha tornou-se o principal produtor africano de cana-de-açúcar, intensificando-se, paralelamente, o tráfico de escravos. A produção de açúcar acaba por ser afetada pela concorrência da produção brasileira. Mas a economia acaba por recuperar com as grandes plantações (roças) de cacau e de café.

No final da década de 1870 assinou-se a abolição da escravatura, transformada então em trabalho contratual, embora ainda significativamente opressivo.

Os movimentos de liberdade nacional emergem na sociedade santomenense. Em 1960, é criado o Comité de Libertação

de São Tomé – OLSTP – que dá origem, em 1974, ao Movimento de Libertação de São Tomé e Príncipe – MLSTP. As influências comunistas começam a fazer sentir-se. Em 1974, a Revolução de 26 de Abril, em Portugal, põe termo ao regime de ditadura e, no ano seguinte, a 12 de Julho, São Tomé e Príncipe alcança a independência. O MLSTP assume o poder e designa Manuel Pinto da Costa como primeiro Presidente da República Democrática de São Tomé e Príncipe, ao qual sucede, em 1991, Miguel Trovoada, reeleito em 1996.

Desde 2001 que Fradique de Menezes assume a presidência do país.

A riqueza cultural de São Tomé e Príncipe tem origem na mis-

cigenação entre portugueses e nativos oriundos da costa do Golfo da Guiné, Angola, Cabo Verde e Moçambique.

Cultura

A riqueza cultural de São Tomé e Príncipe tem origem na miscigenação entre portugueses e nativos oriundos da costa do Golfo da Guiné, Angola, Cabo Verde e Moçambique.

A riqueza arquitetónica é reconhecida, são disso exemplo a fortaleza de São Sebastião, a catedral de São Sebastião ou a catedral da Santa Sé (Igreja da Sé). As manifestações religiosas, com origem na Igreja Católica, e as manifestações pagãs animam ruas e pessoas.

Os contributos culturais vêm também da pintura, escultura e artesanato e também da dança: Socopé (só com o pé), a Ússua, Puita, Danço-Oongo, Bilgá, Etleva, entre outras -, e encenações - o Tchiloli, Auto de Flores.

Com condições climáticas favoráveis, a ilha tornou-se o principal produtor africano de cana-de-açúcar,

em foco



Os contributos culturais vêm também da pintura, escultura e artesanato e também da dança.....

Economia

Em São Tomé e Príncipe, os principais recursos naturais e produções são o cacau, copra, café, óleo de palma, noz de coco e petróleo. Noventa por cento das receitas de exportação advêm das monoculturas de cacau, com as plantações estatais a ocupar 80 por cento

da área de cultivo. Paralelamente são exportados copra, sementes de palma e café. Setenta por cento dos víveres têm de ser importados. A indústria limita-se à transformação dos produtos agrícolas.

Por outro lado, a indústria turística santomense tem um potencial considerável, facto reconhecido pelo Governo que já toma medidas de incentivo e de dinamização do setor. As entidades governamentais estão também optimistas em relação ao desenvolvimento dos recursos petrolíferos nas Águas territoriais, ribas em petróleo no Golfo da Guiné.

Em 2007, o PIB apresentou um crescimento de 8%, como resultado de aumentos de despesas públicas e de capitais re-

laçionados com investimentos de petróleo. O Produto Interno Bruto está dividido do seguinte modo: agricultura e silvicultura (20 por cento), produção industrial (19 por cento) e prestação de serviços (61 por cento).

O país debate-se com dificuldades devido à dívida externa, tendo beneficiado de 200 milhões de dólares em Dezembro de 2000, no âmbito do programa dos Países Pobres Altamente Endividados (PPAE). Em Agosto de 2006, São Tomé integrou um programa de Facilidade para a Redução da Pobreza e Crescimento (PRGF), no valor de 4,3 milhões de dólares. De acordo com dados de 2001 do Banco Mundial 64 por cento da população continua a viver abaixo do limiar de pobreza.



SÃO TOMÉ & PRÍNCIPE





Um
LIVRO
para

A MISSÃO

LER

A JORNADA ANUAL DE LER PARA TODOS

A MISSÃO "UM LIVRO PARA LER!"

As Ópticas Conselheiros prosseguem a sua Política de responsabilidade social.

Depois do sucesso da missão humanitária que as Ópticas Conselheiros da Visão desenvolveram em São Tomé e Príncipe (STP) - "São Tomé espera... para ver" - Inserido na responsabilidade social das Ópticas Conselheiros da Visão, em março de 2012, foi lançado o projeto "UM LIVRO PARA LER" que foi realidade em Oabo Verde nes



"As 200 Ópticas Conselheiros da Visão reuniram cerca de sete toneladas do mais diverso material didático..."

a missão



se mesmo ano e agora concluído em GTP com o apoio de Sua Exa. o Ministro da Educação e Cultura de GTP, em estreita colaboração com a Fundação da Criança e Juventude na pessoa da Dr.ª Cristina Paço D'Árcos e que contou com a presença da D.ª Simone de Oliveira, Madrinha desta Missão Humanitária.

As 200 Óptimas Conselheiras da Visão reuniram cerca de sete

toneladas do mais diverso material didático, onde a comitiva multidisciplinar dos Conselheiros da Visão (com extraordinário espírito de entrega e partilha) foram recebidos com o carinho que já estávamos habituados pelas gentes de GTP.

Alguns dos elementos da Comitiva repetiram a experiência, outros eram "novatos" mas não se notou. Visitámos povoações

"...vulnerabilidades eram maiores, como a escola de Quimpo e Água Bela, acabou por ser fácil fazer a alegria de tantas crianças..."



Um LIVRO para **LER**

Um livro para ler e aprender a ler



a missão



"A Madrinha, D^{ra}. Simone, fez questão de acompanhar in loco o trabalho no terreno..."

Isoladas, de acessos difíceis, onde as vulnerabilidades eram maiores, como a escola de Quimpo e Água Bela, acabou por ser fácil fazer a alegria de tantas crianças... tais as necessidades mais básicas, mas que nos receberam com bonitos cânticos, sorrisos abertos e muita curiosidade.

Não nos ficamos só pela entrega de material didático, fomos pre-

parados para fazer consultas, mas não tantas, tal as filas que se criavam de forma espontânea quando se apercebiam do nosso trabalho, (até porque o nome Conselheiros da Visão ainda era conhecido), conclusão: mais de 660 consultas, com a entrega de perto de 300 óculos graduados.

A Madrinha, D^{ra}. Simone, fez questão de acompanhar in loco o trabalho no terreno, nomeada





mente na escola de Angolares onde estão as suas raízes.

A Embaixadora de Portugal fez questão de nos visitar no Hotel Pestana, nosso Centro Operacional, onde fomos muito bem recebidos e inclusive nos proporcionaram uma sala para a realização de consultas no último dia da nossa estadia.

Tivemos ainda e por coincidência, já na anterior missão aconteceu, de assistir ao último jogo do play-off da seleção Portuguesa de Futebol, sentimo-nos em casa, tal a quantidade de ilustres Portugueses presentes, assim como pelo apoio manifesto dos São Tomenses, uma alegria que partilhámos entre todos.

“...mais de 650 consultas, com a entrega de perto de 300 óculos graduados.”



A BELEZA
e **LENTE**
de **CONTATO**,
ESTÁ NO OLHO
DO **ESPETADOR!**



GRUPO
conselheiros
da **visão**



A Saúde Ocular em Primeiro Lugar!

EUROVISION HD

Rua Sousa Lopes, 68 (Laja), 1600-207 Lisboa | t. 217 819 123 | f. 217 993 714
e-mail: geral@conselheirosdavisao.pt | www.conselheirosdavisao.pt
http://www.facebook.com/CONSELHEIROS.DA.VISAO



TESTEMUNHOS



Conselheiros da visão

Um LIVRO para LER

A JORNAL ASSOCIADO ÀS CRIANÇAS E AOS JUVENIS

SÃO TOMÉ ESTÁ NO MEU SANGUE É A MINHA ANCESTRALIDADE!



SIMONE DE OLIVEIRA

A MADRINHA

Os meus amigos "Conselheiros da Visão" ao terem-me levado, na missão "UM LIVRO PARA LER" deram-me a possibilidade de os conhecer como seres humanos, como pessoas interessadas no outro, coisa que neste nosso mundo, cheio de tantos egotismos, não é muito vulgar.

Amei voltar a S. Tomé - à minha negritude!

Amei ver a alegria, a ternura, o carinho com que os meus amigos se entregaram a uma missão que não é fácil, nem simples. Vi-os a todos, e eram 15, trabalhar muito, ajudar muito, e eu em alguns casos, aqueles em que fui, sofi muito. Tenho uma enorme admiração por esta gente - passe o termo - mas é preciso ir lá, estar lá, assistir (a minha ajuda terá sido pouca...) para perceber, o que se faz e como se faz.

Bem tratada, mimada, senti-me muito bem voltar a S. Tomé, para ver meninos e meninas rir e brincar. Verem livros que não tinham ainda conhecido, alguns com

testemunhos

“Continuem a ser quem são e como são, eu... serei sempre a vossa, MADRINHA!”

Óculos que já se lhe tinham sido dados, em mais uma ação feita pelo meus Amigos.

Parabéns! Vocês estão a dar um bocadinho de sonho, de luz, de aconchego, a muitos meninos, (que bem podem estar à volta da fogueira).

Aos Conselheiros da Visão o meu abraço e o meu coração.

Minha querida Ana Maria – a minha tribo – sabe bem como gosto de si e da sua gente.

Continuem a ser quem são e como são, eu... serei sempre a vossa, Madrinha!

P.S.: Oramos 7 toneladas de livros e abraços!

Simone de Oliveira



“Simone de Oliveira ‘Força de viver’ É uma autobiografia com fotografias que nunca foram publicadas. É um livro para quem quiser conhecer a mulher, a mãe e a artista Simone de Oliveira.

SIMONE
Força de viver



“UM LIVRO E O SORRISO DE UMA CRIANÇA...”



RAFAEL SILVA

Sabemos como os livros transportam saber através dos tempos, contam-nos histórias, fazem-nos compreender o passado e desenvolver o futuro, mas nem sempre vislumbramos com clareza, que esse mesmo livro, pode provocar a maior das felicidades a quem o oferece e a quem o recebe, isso mesmo, o sorriso de uma criança.

Foi o que a Comissão das Ópticas Consielheiros da Visão fez, com a missão Humanitária “UM LIVRO PARA LEFT” que já tinha ido a Cabo Verde, (à ilha da Boa Vista e de São Vicente) em julho e setembro de 2012, mais recentemente concluiu esta missão com a visita a São Tomé e Príncipe onde teve o privilégio de entregar mais de sete toneladas de livros e muito outro material didático, entre outras, às escolas de Quimpo, Água Bela e Colonia Agoriana...

Especialmente, foram os imensos olhos, bem arregalados, de centenas de crianças que me tornaram mais feliz e realizado, gestos simples, sorrisos inocentes, mas de dimensão universal pelo que transmitem, não por palavras, mas pela

imagem que é o sorriso de uma criança de livro na mão.

Não sabemos se a vida vai ser curta ou longa, mas sabemos que nada do que vivemos tem sentido, se não tocamos o coração das pessoas em algum momento da nossa vida.

Mesmo ocorrendo o risco de algum preconceitismo, penso que conseguimos tocar o coração de muita gente.

Muitas vezes até pode parecer fácil, ser o colo que embala, o abraço que envolve, a palavra que conforta, o silêncio que respeita, a alegria que contagia, a lágrima que escorre, o olhar que afaga...mas não o é, nem sempre estamos preparados para isso, são situações que não pensamos, somente percebemos, mas quando surgem, são o que dá sentido à vida. É o que faz com que vida seja intensa, verdadeira, o que nos dá vontade de viver até a eternidade.

Aprende-se muito, observando a dificuldade de outrem, para ver o quanto somos privilegiados por termos as nossas.

Integrei a primeira missão em São

testemunhos



Tomé, assim como esta, com muito orgulho e honra, não só pelo projeto em si, mas pelos excelentes seres humanos, colegas e amigos que constituíram as duas comissões, que embora tivessem membros repetentes, não foram exatamente iguais, mas não se notou, tal a solidariedade entre os vários elementos, aliás, os laços existentes saíram reforçados.

Ao contrário de então, que não sabemos ao que fomos verdadeiramente encontrar e qual a receção por parte do povo de São Tomé (ilha que visitamos), desta vez muito mais bem preparados, não debíamos de ser novamente surpreendidos pelas vulnerabilidades, mas também pela simplicidade e alegria de um povo e de um território em que se nota desenvolvimento nas infra-estruturas, obviamente com assimetrias ainda muito ele-

vadas, onde a cooperação é bem-vinda e bem vista, prova disso, a muito gentil recepção pelo Ministro da Educação, Cultura e Formação, O Exmo Senhor Dr Jorge Jesus, desta vez o nosso anfitrião, já que na primeira missão "São Tomé espera...para ver" foi o exército que nos acompanhou.

Aqui uma justa homenagem a todos os que constituíram esta missão, não só os que foram, mas também os que ficaram e trabalharam arduamente para que a missão "UM LIVRO PARA LEER" fosse outro êxito humanitário das Ópticas Conselheiros da Visão.

Para terminar um agradecimento à Madrinha da missão D. Simone de Oliveira, que nem sequer nos conhecia quando aceitou este desafio, mas que no terreno foi a grande senhora que todos nós conhe-

mos, também à Kika, (como carinhosamente gosta de ser tratada) pelo seu apoio e determinação em levar a bom porto todos os objetivos a que nos propusemos, posso afirmar que foi com muito prazer que encontramos amigos que fizemos deitado, fizemos novos, e a saudade e vontade de voltar, aumentou exponencialmente.

Até breve amigos de São Tomé e Príncipe!

Fátima Olyvia d'Almeida
(Optometrista)

"Aprende-se muito, observando a dificuldade de outrem, para ver o quanto somos privilegiados por termos as nossas."



testemunhos

“...TERRA DE SONHOS E DE
UMA BELEZA NATURAL ÍMPAR...”



ANA LUIÇA

Esta foi a minha segunda oportunidade de estar no terreno, numa missão Humanitária com o Grupo Conselheiros da Visão, como optometrista. Numa primeira vez, com uma perspetiva um pouco diferente, “São Tomé...espera para ver”, desta “Um livro para ler”, mas ambas com o mesmo espírito de solidariedade, companheirismo e entre ajuda de todos os colegas.

Foi com imensa satisfação que voltei a S. Tomé, terra de sonhos e de uma beleza natural ímpar, com um povo acolhedor, mesmo com todas as carências que se fazem sentir. Pude rever alguns dos cidadãos Santomenses, que nos acompanharam na primeira missão, a serôdica, técnica de oftalmologia e o Major Tomé, à altura, que nos fez a agradável surpresa de se despedir de toda a comitiva no aeroporto de Lisboa, aquando da nossa partida.

Nesta missão, cujo o principal objetivo seria entregar as 7 toneladas do mais diverso material escolar nas escolas e Fundação da Criança e Juventude, recolhido pelas Ópticas Conselheiros da Visão, acabamos por, à semelhança da primeira missão, fazer consultas de optometria/ oftalmologia e doar óculos de sol e graduados.

Apadrinhou esta missão, a D.ª Simone de Oliveira, a quem aqui quero deixar uma palavra de gratidão por toda a entrega ao projeto, desde o primeiro momento e que demonstrou ser uma “Força de Viver”. Agradeço também à Dr.ª Cristina Paço D’arcos a amabilidade com que nos acompanhou e acolheu.

Uma vez mais regressar ao conforto do lar e família, com o coração mais leve mas cheio, por ajudar quem mais precisa!

Ana Luísa (Optometrista)



“Pude rever alguns
dos cidadãos
Santomenses,
que nos
acompanharam na
primeira missão...”

“... TIVE A HONRA DE ACOMPANHAR NESTA MISSÃO SOLIDÁRIA, LEVOU ALEGRIA ÀS CRIANÇAS...”



ANA MARIA

Não é fácil descrever o que se passou em S. Tomé, pois tudo me surpreendeu!

A falta de meios na educação e saúde, as paisagens que me deslumbraram, o mar de tons nunca vistos, o povo que mesmo com as suas carências, sempre com um sorriso inocente e o peixe, que bem grelhado e saboroso!

O grupo de colegas que se voluntariou e que teve a honra de acompanhar nesta missão solidária, levou alegria às crianças, com as consultas de Optometria/Oftalmologia e consequente oferta de óculos, mas também com a distribuição de cerca de 7 toneladas de livros e artigos didáticos, sempre com profissionalismo e humildade, recebendo abraços e sorrisos.

Como madrinha desta missão tivemos a honrosa presença da atriz e cantora D. Simone de Oliveira, que apesar dos meios de transporte não serem os mais cómodos (os caminhos também não o permiti-

am), nos acompanhava sempre com um sorriso. Grande Senhoral!

Fomos recebidos por algumas entidades Santomenses, como o Presidente da Câmara de Angolares, a Embaixadora de Portugal em São Tomé e o Ministro da Educação.

Ao grupo de colegas que levaram a cabo esta missão, com prideu honorários e que apesar de algumas dificuldades nas deslocações (2 a 3 horas de caminho para cada lado) e por vezes debaixo de chuva, nunca nenhum ficou para trás e se manteve sempre unido e com o mesmo espírito, aqui lhes manifesto o meu louvor por terem levado com tanta dignidade o nome de Portugal e do Grupo Conselheiros da Visão para além fronteiras e por ter tido o prazer de estar convosco.

Bem hajam!

Ana Maria
(Técnicas de Óptica Ocular)



testemunhos

“... A ALMA VEIO CHEIA DE CONFORTO POR TER SIDO RESPONSÁVEL POR TANTOS SORRISOS.”

Nunca pensei ter tanta dificuldade em entender as crianças necessitadas. No primeiro dia de missão lembrei o que mais me marcou foi entrar na Fundação da criança olier para a D. Simone de Oliveira ambas com os olhos cheios de lágrimas e ela dizer “isto é comovente” só tive tempo de virar costas ir a uma sala à parte chorar e pensar “veste aqui para ajudar”.

Confesso que não foi fácil, tivemos muito trabalho mas a alma veio cheia de conforto por ter sido responsável por tantos sorrisos.

Outro caso marcante foi uma paciente que me diz “Dra. não



ANABELA TAVARES



veja o piolho” ela apenas queria poder ver ao perto para tirar os piolhos!!!

Eles com tão pouco são felizes nós com tanto somos tão infelizes, também nos ensinaram muito... Damos valor ao que temos...

Anabela (Óptometrista)

Um LIVRO para **LER**

A JORNADA DA SAÚDE AVIFA

testemunhos

“...UMA MISSÃO EM BOA COMPANHIA,
COM FAMILIARES, AMIGOS E COLEGAS...”



FERNANDO DA SILVA

Já foi no longínquo ano de 2011 que as Ópticas Conselheiros da Visão decidiram levar a cabo uma missão Humanitária no belo País lusófono que é São Tomé e Príncipe, esta primeira ação solidária baptizaram-na com o nome de “São Tomé espera... para ver”, atzereis profissionais, não me permitiram acompanhar esta missão, mas os resultados e os comentários dos colegas que integraram a comitiva (em particular dos meus Filhos Rafael e Ana) deixaram-me entusiasmado para uma futura ação do género.

O que é certo é que na missão anteriormente relatada, São Tomé esperava para ver, e viu!!!

Não só pelas centenas de óculos graduados, doados há época, mas porque em novembro de 2013, com a missão “Um livro para ler” viu mesmo sete toneladas de livros e do mais diverso material didático tendo como objetivo a constituição de bibliotecas escolares.

Embora São Tomé seja uma ilha relativamente pequena, é diversificada em paisagens maravilhosas, com um povo simpático, acolhedor e calmo, com praias paradisíacas para passar umas férias agradáveis, que eu bem precisava, pois os 75 anos de idade, já não me aconselhavam a percorrer todos os difíceis caminhos que a restante comitiva

teve que trilhar para ir às escolas mais isoladas, mas estive na escola de Angoleres e na Fundação da Criança e Juventude de São Tomé e Príncipe, um trabalho notável liderado pela Dra. Orlytina Paço D’Arcos, “kka” como gostava de ser tratada, são centenas de crianças a necessitar do carinho e apoio, que podemos ajudar com as nossas singelas contribuições.

Integrar e colaborar, mesmo que menos do que gostaria nesta missão humanitária, foi uma experiência de vida formidável.

Uma missão em boa companhia, com familiares, amigos e colegas, não esquecendo a D. Simone de Oliveira, madrinha desta missão, e a Fátima Bernardo, duas companhias fantásticas, que com a minha esposa Ana Maria, formamos um quarteto que se transformou no “departamento de relações públicas” da missão “Um livro para ler”.

Isto não esquecendo a forma como nós e os São Tomenses vibrámos com a vitória de Portugal contra a Suécia, que nos valeu o apuramento para o Mundial, Viva a lusofonia...

Foi muito gratificante ter participado nesta missão solidária.

Fernando D’s Silva
(Optometrista - Sociedade Optometrista de Europa)

MISSÃO SÃO TOMÉ “UM LIVRO PARA LER!”



FERNANDO ALMEIDA

Passados 2 anos da primeira missão a São Tomé e Príncipe, conseguimos com algum esforço dedicação e muito empreendedorismo “montar” uma segunda missão, esta com o objetivo de doarmos livros e material escolar para as crianças de São Tomé. Rapidamente chegamos à conclusão que teríamos que ir preparados para efetuarmos também consultas e entrega de óculos. Acabamos por fazer 850 consultas e entregar cerca de 300 óculos.

O elo de ligação desta vez foi o Ministério da Educação e a Fundação da Criança e Juventude de São Tomé. E é precisamente para vos falar desta fundação que escrevo este pequeno depoimento.

A Fundação da Criança e Juventude de São Tomé tem a seu cargo cerca de 80 crianças. A maioria deles é apoiada com alimentação e materiais escolares bem como com um ATL que funciona depois das aulas, mas proporcionam também alojamento para algumas delas. A alma desta organização é a Dra. Cristina Paço d’Aros que todos tratam carinhosamente

por Kika. A Dra. Cristina está em São Tomé há 9 anos e já adquiriu nacionalidade Santomense, é ela que com o seu espírito empreendedor, capacidade de trabalho e amor pelas crianças, faz com que a Fundação apoie tantas crianças necessitadas.

Oraças ao apoio da Dra. Cristina e da Fundação, desta vez, visitamos três pequenas escolas do Interior de São Tomé, Quimpo, Colónia Açorean e Água Bela. Em todos efetuamos consultas, tanto a crianças como a adultos que trabalham ou vivem perto das escolas, e deixámos muitos livros e material escolar. Estas visitas foram realmente muito marcantes para todos nós porque tivemos a oportunidade de contactar com as populações mais carenciadas de São Tomé, ver como vivem, saber das suas necessidades, saber os seus hábitos, foi realmente gratificante podermos ajudar estas populações. Lanço um desafio a todos, vamos ajudar esta nobre instituição de apoio à criança, enviando donativos, essencialmente bens de primeira necessidade (sabonetes, gel de banho, papel

“Lanço um desafio a todos, vamos ajudar este nobre instituição de apoio à criança, enviando donativos,....”

testemunhos



higiênico, etc) e alimentos.

Morada: Fundação da Criança e Juventude de São Tomé, ao de Dra. Cristina Faço d'Arcos,

Não posso deixar de fazer uma referência aos dois mais novos missionários que integraram o nosso grupo, estou a falar dos filhos do Dr. Flutz, Alexandre e Gabriel.

Eles próprios promoveram uma ação Um Livro para Ler.... No colégio onde estudam, e vieram carregados de dezenas de caixas cheias de livros e de material escolar, que eles próprios distribuem pelas crianças das escolas

que visitávamos.

Sem dúvida uma grande lição de vida para estes pequeninos amigos, certamente que não irão esquecer a experiência que este missão lhes proporcionou. Uma última palavra também para os pais, Vanessa e o Vitor Flutz, bem hajam pela forma como estão a educar os miúdos, o saber partilhar, o ser solidário, o ser amigo do próximo, gestos cada vez mais raros na nossa sociedade e que estes pais estão a inculcar nos seus filhos, parabéns.

Fernando Almeida's (Optometrista)

“... tivemos a oportunidade de contactar com as populações mais carenciadas de São Tomé,....”





Um LIVRO para LER

A JORNADA DA LEITURA NA AVIÇA



testemunhos

“O SORRISO DAS CRIANÇAS DE QUIMPO AO RECEBEREM LÁPIS DE COR,...”



VANESSA SEQUEIRA

É. Tomé é um país de cores fortes (verde da selva, a areia branca, o mar azul...) e gente boa, simples, pura e de sorriso fácil. Não é por isso de estranhar que os Conselheiros da Visão se tenham apaixonado por esta terra depois da primeira missão (É. Tomé espera para ver, 2011).

E se da primeira vez, É. Tomé tinha esperado e pelo menos 1000 dos seus habitantes já estavam a ver, desta vez havia que ir mais longe: dar a É. Tomé um melhor futuro para ver. Por isso, com a coragem e força de vontade que lhes é habitual, os Conselheiros da Visão lançaram-se numa nova aventura que transcendia a área da ótica e que elevava os seus esforços solidários a um novo nível. E, como dizia Otero, “Os livros são o alimento da juventude”, a É. Tomé chegaram 7 toneladas de alimentos para fazer crescer as crianças e jovens.

Assim embarcámos todos com muita vontade de deixar em É. Tomé um pouco do que temos por cá. Mas só levar livros não era suficiente para quem quer realmente fazer algo. Por isso, munidos de

todos os equipamentos e materiais necessários fomos de terra em terra, de escola em escola, levar ao maior número possível de pessoas a vontade e a capacidade de ler um livro.

A experiência foi soberba, pertencer a uma equipa tão coesa, empenhada e desapegada de si própria foi uma lição inesquecível. Conviver e aprender com os santomenses fomos tão simples de ser feliz. O sorriso das crianças de Quimpo ao receberem lápis de cor, as lágrimas de comoção do professor de Águas Belas por ter finalmente livros, o espanto no rosto da senhora que já não se lembrava do mundo sem névoas e voltava a ver como que pela primeira vez, com tudo isto nos abençoaram a gentes desta ilha. Demos e recebemos.

Mas equivocam-se aqueles que pensam que voltámos. Não se volta de uma experiência assim porque parte do nosso coração fica lá e nós nunca mais voltamos a ser os mesmos.

Vanessa Sequeira (Professora)

“A experiência foi soberba, pertencer a uma equipa tão coesa, empenhada e desapegada de si própria foi uma lição inesquecível.”

“...FUI EU QUEM APRENDEU...”



VICTOR RUIZ

Se queres que os teus filhos tenham os pés na terra, coloca alguma responsabilidade nos seus ombros...

Pouco dias antes da viagem a São Tomé li esta frase. Nem sei como caiu nas minhas mãos mas, apesar de andar sempre ocupado com assuntos do quotidiano que nada ou pouco têm de filosóficos; antes desta viagem precisava de meditar, de encarar a missão como uma oportunidade de analisar o que é essencial nas nossas vidas e nas dos que nos rodeiam. Afinal os meus filhos vinham comigo e devia apresentá-los responsabilmente o difícil que é a vida para muitos outros, adultos e crianças, mas numa forma pedagó-

gica e não traumática. Trabalhamos os objetivos, preparei-me e preparei-os para o que poderíamos ver. Pensava que eu os ia ensinar alguma coisa de útil... dar-lhes uma experiência que os ajudasse a entender, aportar-lhes perspetiva do mundo desde a infância, pensei eu mas fui eu quem aprendeu deles, do seu “à vontade”, da sua postura, convicção, resistência, tolerância, espontaneidade e generosidade.

Obrigado aos meus filhos pelos vossos ensinamentos.

Obrigado Conselheiros da Visão pela aventura inesquecível.

Victor Ruiz
(Oftalmologista)

“...convicção,
resistência,
tolerância,
espontaneidade
e generosidade.”



testemunhos

“FOI UM CONVITE.
FOI UMA LIÇÃO.”



FÁTIMA BERNARDÓ



Um convite estranho, mas, como manager da Simone, e tendo Ela dito que sim, não me restava outra alternativa. Tinha de ir.

Pensei, barafustei, e até pensei dizer que estava constipada, mas não sei mentir, e os deuses acharam que eu não ia ficar constipada.

Meu Deus, eu que fico constipada uma vez por ano. Eu que até já conheci São Tomé e Príncipe. Não. Os Deuses obrigaram-me a ir. E full

De uma forma estranha vi-me no meio de um grupo de Ópticos Conselheiros da Visão, com um fantástico troyler e imensas T-shirt's com o logotipo.

Céptica que sou com tudo e todos, debtei passar os 7 dias, os da duração da missão.

Como a revista tem uma página rigorosa, e, afinal, só me pediram um pequeno testemunho, debtei de ter espaço para comentar os 7 dias que lá passei com este grupo.

Mas, também não tenho talento para descrever o que vi com estas PESSOAS. Por isso, e por

absoluta incapacidade de descrever o que vi, resta-me dizer que em apenas 7 dias, melhorei substancialmente como pessoa, e que fui confrontada com uma verdade de vida que, em 62 anos não acreditava que existisse. União, Verdade, Força, Cooperativismo, Amizade e muito e muito bom carácter. Pessoas que merecem ter um nome.

Foi um convite. Foi uma lição. Foi o ter agradecido aos deuses não me ter constipado.

Foi uma lição de vida. E mais, muito mais... Foi voltar a aprender a Acreditar.

Pior do que isto, foi o que me aconteceu a seguir....

Abri o meu coração tranquilamente e sem dor a mais 14 pessoas... e isso nunca me tinha acontecido.

Aos Ópticos Conselheiros da Visão, São Tomé fica a dever-vos muito, eu, fico a dever-vos um degrau, um degrau muito importante na escada da minha vida.

Obrigada

Fátima Bernardó
(Manager da Simone da Oliveira)



Um
LIVRO
para **LER**

A JORNADA AVIFA - O CUIDADO COM A SAÚDE DO CARIÓTIPO

testemunhos

“A DEDICAÇÃO, ENVOLVIMENTO
E ESFORÇO DA EQUIPA...”



RICHARD COELHO

A minha experiência na ação de solidariedade "Um livro para ler", levada a cabo pelo Grupo Conselheiros da Visão, foi tão boa como surpreendente.

Ver o bem que este grupo está a fazer a estas crianças, e não só, é no mínimo inspirador. Alimentou-me a alma e o espírito e trouxe-me de volta a casa com um sincero sorriso na cara.

A dedicação, envolvimento e esforço da equipa que levou esta ação a cabo em São Tomé foi absolutamente surpreendente. Este grupo de pessoas extremamente altruísta teve algo de muito especial e foi um autêntico prazer ter feito parte de algo tão nobre.

Richard Coelho (Fotógrafo)



“Alimentou-me a alma e o espírito e trouxe-me de volta a casa com um sincero sorriso na cara.”

“UM LIVRO PARA LER”, SERIA DESCRITO... ...NUMA SÓ PALAVRA: CRESCER.”



JÚLIO GONÇALVES

“A escola é o lugar onde todos os alunos devem ter as mesmas oportunidades, o que muitos, são as estratégias utilizadas na aprendizagem de cada um.” Júlio Gonçalves

Questionam com frequência: Porquê é. Tomé? E porquê regressar? E eu teno que responder: Porquê não?

Porque quando preparamos a viagem sentimos-nos unidos pela amizade, pela interajuda e pela esperança de contribuir para o bem-estar de outros. Porque quando chegamos o calor da manha de uma África esquecida dá-nos as boas vindas com um fabuloso rab de sol.

Vi agora da pequena janela do avião, a luz de várias localidades e ilhas a desaparecer entre as nuvens, e só penso “tenho que voltar à ilha”. Sinto que deket um pouco de mim, sinto uma pequena dor, apesar de ter sido uma despedida feliz, estou com um sorriso e uma lágrima. Sinto que de facto, debet um pouco de mim, mas todos eles debetaram em mim muito deles. Sinto um aperto, não estava a espera que custasse tanto. Mas se custou, foi porque valeu a pena!

Nem tudo foram rosas, ultra-

passámos inúmeros desafios e barreiras culturais mas também conseguimos construir grandes amizades, dar e receber sinceros sorrisos e gargalhadas sentidas e acima de tudo alcançamos a fantástica sensação de dever mais que cumprido.

Como foi a experiência em São Tomé e Príncipe?

Não consigo expressar em palavras, mas que foi sem dúvida o melhor que já dei de mim e que recebi de outros. Isso podem ter a certeza! Esta não pode ser a última missão!

Júlio Gonçalves
(Marketing & Comunicação)



testemunhos

“AQUI VAI UMA...
GOTA DO QUE SINTO!”



MANUELA FERREIRA

Aprendi que aprendemos tanto quanto ensinamos, que somos todos alunos e que a troca de experiências é que nos consegue fazer chegar mais longe. Que pequenos incentivos podem dar lugar a resultados inesperados e grandiosos, e que os pequenos exemplos (ao contrário dos grandes, que tantas vezes procurei e que esperava ansiosamente que acontecessem à priori) foram aquilo que me levaram a sentir que tudo valeu a pena. Esta é uma conclusão que penso que cada voluntário irá refletir para si mesmo, durante, e no final - pelo menos comigo, foi assim.

Senti-me realizada por perceber que como equipa abrimos alguns horizontes que poderão despoletar algo que talvez nunca íamos conseguir entender ou ver na totalidade, mas que teve alguma consequência, seja qual ela for, na vida de outros, tal como eles tiveram na minha.

Nunca esquecerei a amizade, o empenho, força e determinação, as trocas, os sorrisos e por fim os abraços sentidos com que me despedi desta maravilhosa ilha, por tudo o que ela representou para mim.

*Manuela Ferreira
(Técnicas de Óptica Ocular)*



Um LIVRO para **LER**

Um Livro para Ler



testemunhos

“PODER RETORNAR, DOIS ANOS DEPOIS,
NUMA NOVA MISSÃO...”



IVO SOUSA

“...nada foi mais gratificante que os sorrisos, mesmo que tímidos, da genuína alegria das crianças...”

Poder retornar, dois anos depois, numa nova missão e com um grupo de pessoas fenomenal foi uma vez mais um momento indescritível neste meu percurso de vida.

Levar a um país, onde há imensas crianças e uma enorme carencia de materiais escolares, livros e todo o material didático que levamos, para oferecer, fez de todos nós um Pai Natal para todos aqueles a quem conseguimos chegar.

Pessoalmente nada foi mais gratificante que os sorrisos,

mesmo que tímidos, da genuína alegria das crianças a quem se oferta um lápis que seja, fazendo mais uma vez com que qualquer expectativa fosse largamente ultrapassada.

Agradeço à minha mulher e Filhos por todo esforço, apoio e ajuda para que pudesse participar nesta missão.

Obrigado ao Grupo Conselheiros da Visão por mais uma louável missão, venha a próxima.

Ivo Sousa
(Técnico de Óptica Ocular)



“É ATRAVÉS DA VISÃO QUE O SER HUMANO ADQUIRE
QUASE TODOS OS
SEUS CONHECIMENTOS,...”



MANUEL POMBINHO

É através da visão que o ser humano adquire quase todos os seus conhecimentos, congratulo-me em ter colaborado na ação humanitária "UM LIVRO PARA LER" e na realização ativa de Consultas de Optometria em São Tomé e Príncipe com o grupo Conselheiros da Visão.

Manuel Pombinho (Optometrista)



testemunhos

“...EXPERIÊNCIA TÃO MARAVILHOSA QUE É
PODER AJUDAR O PRÓXIMO...”



RAQUEL PERES

De regresso a São Tomé... a saudade dos cheiros, do calor da amabilidade do povo, do fantástico sorriso das crianças nos erodem a alma com a certeza de que a nossa presença lhes trará algo mais do que habitualmente têm que infelizmente é tão pouco.

Confesso com toda a humildade que me caracteriza que mais uma vez vim de alma cheia com esta experiência tão maravilhosa que é poder ajudar o próximo...

Conselheiros da Visão, muito mas mesmo muito obrigado por terem proporcionado momentos maravilhosos de espírito de equipe e ter a certeza de que quando nos unimos com um propósito nada nos demove.

De todas as fides que tento e das que me enviam elejo aquela que me enche o coração este sorriso maravilhoso da minha "afilhada" Aluiza uma criança com Síndrome de Down... que apadrinhei... (Acreditam que a escolha foi difícil entre tantas maravilhosas que caracterizam a nossa missão mas acredito que essas vocês já escolheram).

Rafael a ti em especial o meu muito obrigado por seres a pessoa que és...

Raquel Peres



“...a certeza de que quando nos unimos com um propósito nada nos demove.”



VOLTAMOS COM VONTADE DE REGRESSAR EM BREVE, FICA O SONHO...



Um LIVRO para LER

A JORNADA DA LECTURA NA ESCOLA

Um LIVRO para **LER**

Um Livro para Ler e Aprender



testemunho



AQUI DEIXAMOS O NOSSO CUNHO... ...E A FUNDAÇÃO CONTINUA!

Oafíssimos

É com alta consideração e estima por um lado e por outro com muito carinho que a Fundação da Criança e da Juventude endereça esta missão como forma de expressar os maiores agradecimentos manifestado por sua excelência o senhor Ministro da Educação, Cultura e Formação, por várias instituições escolares estatais e privadas na qualidade dos seus responsáveis, tais como: diretores, coordenadores, professores, estudantes de

vários níveis de ensino, pessoas singulares enfim pelo bellissimo gesto proporcionado por Vossas Excelências no que toca ao exercício prestado à população de S. Tomé e Prínzpa.

São agradecimentos extensivos que se prendem para com as consultas de visão, onde o grande público Santomense entre elas crianças, jovens e adultos ficaram muito gratas com o gesto, motivo que veio minimizar as carências na vertente «custos» para aquisição dos livros, livros e mais.

Os agentes docentes encararam esse magnífico gesto de salutar em defesa do saber usando a expressão cito (povo alfabetizado sociedade organizada) devido a essência dos conteúdos planeados em alguns livros. Confesso não terem chegado para todos os necessitados.

Nesta ordem de ideias e como complemento dos nossos agradecimentos junto enviamos em anexo as ações que nos foram incumbidas.

Para além das escolas básicas



“...público Santomense entre elas crianças, jovens e adultos ficaram muito gratas com o gesto,...”



de S. João dos Angolares, do Quimpo, Água Bela e Atanásio Gomes em que as intervenções de Vossas Excelências foram diretas, pudemos satisfazer escolas outras como abaixo se indica:

Escola de Formação de Professores e Educadores de ETP, de Oque – Delrei, Bôbô Forro, Mesquita, Filboque Capital, Almeirim, Januário Graça em Capela – Trindade Madres Cannossianas, A.F.O.A.R Instituição também vocacio-

nada para cuidar das crianças em risco, pessoas singulares, alunos e alguns encarregados de educação que comeram em massa para aquisição de alguns livros, Inspectores de educação (Berta do E. Santo, Manuel Jerónimo Salvaterra, Adriana Neto, Abel Ferreira Oonde, Maria Antonieta Barros, Aida Quaresma), as/os professoras/tes Luzia Sequeira, Edelfides Lopes, Vladilley Costa, Edmar Varela, Aida Nélla,

Argentina Ferreira, Angélica Oliveira, Maria de Lurdes, e muitas outras que se dignarem em receber livros para o complemento das suas atividades laborais.

Contamos com a continuidade de parcerias com Vossas Excelências tão importante e valioso contributo para o nosso País.

Fundação da Criança e da Juventude



CONTAMOS COM A CONTINUIDADE DE PARCERIAS COM VOSSAS EXCELÊNCIAS TÃO IMPORTANTE E VALIOSO CONTRIBUTO PARA O NOSSO PAÍS.

Um LIVRO para LER

A JORNADA DA EDUCAÇÃO PARA TODOS



CONSELHEIRO DA VISÃO ACTUAM NOS... ...CUIDADOS PRIMÁRIOS DA SAÚDE OCULAR EM SÃO TOMÉ!



CARLA VICENTE

GRUPO 57A

O Grupo Conselheiros da Visão mais uma vez partiu para São Tomé e Príncipe em missão solidária. Realizou exame a 660 São-Tomenses e distribuiu perto de 300 óculos.

O grupo de Óticas Conselheiros da Visão materializou a missão humanitária "Um livro para ler", em que foram distribuídos livros e outros materiais didáticos em escolas e Instituições de São Tomé e Príncipe.

Estando no terreno e com a lembrança do sucesso da missão "São Tomé...espera para ver" desenvolvida anteriormente, o Grupo não

poderia deixar a oportunidade de, mais uma vez, dar acesso à saúde ocular e a uma melhor visão à população de São Tomé.

A equipa do Grupo Conselheiros da Visão, composta por profissionais na área da saúde, foi às escolas de São João de Angolares, Colónia Açoriana, Quimpo e Aguas Belas, bem como à Instituição que colaborou com a missão, a Fundação da Criança e Juventude, que muito tem trabalhado na promoção dos direitos humanos, igualdade de oportunidades, educação para a cidadania e proteção de menores e jovens carenciados em São

Tomé e Príncipe.

O grupo não se limitou a realizar exames visuais às crianças das escolas mas também à população local que depressa se juntou à iniciativa. Foram examinados 660 São-tomenses e detetadas alterações em 294 pessoas.

A população observada foi maioritariamente do sexo feminino (63%) e com idades compreendidas entre os 3 e os 92 anos de idade. Nesta ação, ao contrário da anterior, o grupo dedicou-se mais às escolas e daí a população rastreada estar compreendida na sua maioria entre os 3 e os 19 anos.

POPULAÇÃO RASTREADA POR FAIXA ETÁRIA

Faixa Etária	0-4	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80-89	90-99	sem dados
Nº de pessoas	125	169	21	29	36	28	10	8	0	1	8

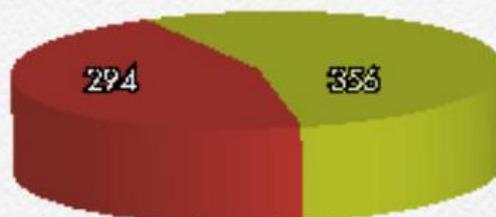
"A equipa do Grupo Conselheiros da Visão, composta por profissionais na área da saúde, foi às escolas de São João de Angolares, Colónia Açoriana, Quimpo e Aguas Belas,..."

relatório



Aproximadamente 45% da população observada indicou alterações oftalmológicas, das quais 96% correspondia a erros refrativos o que levou à entrega de 276 óculos graduados. Não foram apenas entregues óculos para correção de erros refrativos, mas também óculos de sol para proteção ocular contra a sensibilidade à luz solar como para maior conforto dos habitantes que veem a sua aparência comprometida por alterações visuais irreversíveis (cegueira de um dos olhos, traumatismo ocular, entre outros).

RESULTADO DA CONSULTA DA POPULAÇÃO RESTRITA



- População Sistema Visual Alterado
- População Sistema Visual Normal

ALTERAÇÕES OFTALMOLÓGICAS ENCONTRADAS

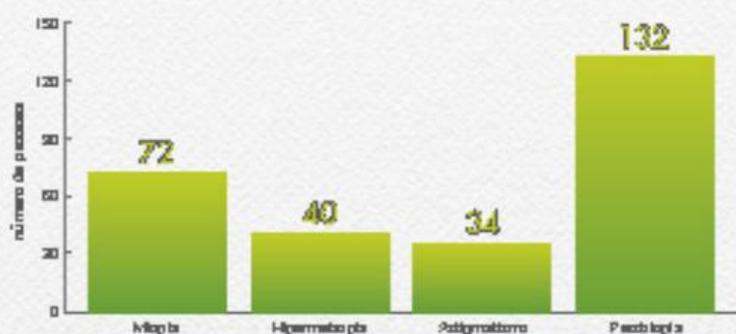
Alterações encontradas	nº de pessoas
Erros refrativos	278
Ambliopia	2
Ineficiência convergência	15
Estrabismo	6
Nistagmo	1
Catarata	9
Prose	2
Pterígio	2
PIO elevada	2
Cegueira unilateral	1





O erro refrativo mais encontrado foi a presbiopia (47,48%), foram dados 132 óculos para a visão de perto, o que corresponde a 48% do total de óculos entregues. O segundo erro refrativo mais encontrado foi a miopia, correspondendo a 28,18% da população que necessitou de correção ótica. Desta, em apenas aproximadamente 14% foi diagnosticada hipermetropia e 12% dos erros refrativos encontrados corresponde a astigmatismo.

DISTRIBUIÇÃO DA DISTRIBUIÇÃO DAS ATRAÇÓTS ATTRATIVAS ENCONTRADAS



relatório



As alterações oftalmológicas mais encontradas foram os distúrbios ao nível do equilíbrio oculomotor como o estrabismo e insuficiência de convergência. A patologia ocular mais identificada na população de São Tomé foi a catarata. Foram encontrados habitantes com alterações oculares em estado muito avançado, sendo que alguns dos casos já irreversíveis como o caso da ambliopia.

Entre as duas ações desenvolvidas, a missão "São Tomé ...espera para ver" desenvolvida em 2011 e esta última desenvolvida em 2013 foram examinados um total de

1791 pessoas e entregues 1090 óculos graduados.

Não foi sempre fácil o trabalho desenvolvido, mas foi seguramente gratificante, não só pelos sorrisos de agradecimento e pela alegria da população pela ajuda dada, mas também pelos resultados efetivos do mesmo.

Esperamos que com estas ações desenvolvidas e com a convicção da nossa responsabilidade social, usando o lema da Fundação da Orfanota Juventude de São Tomé e Príncipe, estejamos a caminhar a "Passos pequeninos, mas firmes em direção a um mundo melhor".



"Passos pequeninos,
mas firmes em
direção a um
mundo melhor."



Um LIVRO para **LER**

A. J. D. SILVA, A. J. D. SILVA, A. J. D. SILVA, A. J. D. SILVA

AMBLOPIA ZERO

PROGRAMA DE COMBATE À CEGUEIRA INFANTIL



A **DIMINUIÇÃO DA VISÃO**
É RARAMENTE DETETÁVEL!
É REVERSÍVEL, SE DETETADA
ATÉ AOS **8 ANOS!**



SOLUÇÃO
RASTREIO À VISÃO
NAS IDADES CRÍTICAS



GRUPO
conselheiros
da visão



A SAÚDE OCULAR EM PRIMEIRO LUGAR!

www.conselheirosdavisao.pt



SALDE À VISTA QUIS SABER COMO MAFALDA PINTO-COELHO ENCAROLOU O CONVITE DAS ÓPTICAS CONSELHEIROS DA VISÃO PARA A APAMCM SER A PROXIMA MISSÃO SOLIDÁRIA.

A Dra. Mafalda Pinto-Coelho, é atualmente a Presidente da Direção da Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama (APAMCM) desde maio de 2013. Com 38 anos é licenciada em Gestão de Recursos Humanos e Psicologia Organizacional desde 1999 e tem uma pós-graduação em Gestão desde 2006. Vai ser mãe em abril de uma menina, casada, é uma mulher ativa, com quem tivemos o prazer de ter uma conversa, sobre a associação que representa, o seu papel no panorama da oncologia em Portugal e a parceria para 2014 com as Ópticas Conselheiras da Visão.

entrevista

MAFALDA PINTO-COELHO PRESIDENTE DA DIREÇÃO DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE APOIO À MULHER COM CANCRO DA MAMA (APAMCM)

1. Em termos gerais, qual a sua opinião sobre a luta contra o cancro da mama em Portugal?

Tudo se tem feito nos últimos anos para que a mulher portuguesa se encontre mais sensibilizada para a importância da prevenção e do rastreio mamário e ginecológico a fim de possibilitar um diagnóstico precoce. No entanto, ainda há muitas mulheres que não têm por hábito ir ao ginecologista, uma ou duas vezes ao ano, para serem observadas e efetuarem os exames de rotina. É, assim, fundamental trabalhar junto das mulheres e seus médicos assistentes as vantagens da realização regular destes exames de rastreio, de modo a conseguir-se uma cobertura populacional tão grande quanto possível, que acarrete a médio prazo uma mudança radical da realidade desta doença.

2. Qual o papel da Associação Portuguesa de Apoio à

Mulher com Cancro da Mama na luta contra o cancro?

A APAMCM é uma Instituição Particular de Solidariedade Social com fins de saúde, sem fins lucrativos, de utilidade pública, criada em abril de 1999 por um grupo interdisciplinar de voluntários profissionais de saúde ligados à problemática oncológica.

Atua a nível nacional e a sua missão primordial é a prestação de cuidados de saúde especializados ao utente oncológico, nomeadamente com patologia mamária e ginecológica. Igualmente presta cuidados de saúde de caráter geral à população e, ainda, ministra formação | educação dirigida à comunidade.

Todas as especialidades estão abertas aos seus associados com ou sem patologia oncológica ou qualquer elemento da Comunidade que, no acto de aceder aos serviços prestados pela Associação, a ela se asso-

cie (quota anual 12 €)

Assume-se como uma clínica social de referência e conta com uma equipa multidisciplinar de profissionais de saúde que se desloca à sede durante toda a semana:

1. Consultas:

- o Triagem (1ª vez)
- o Medicina Geral e Familiar
- o Senologia
- o Ginecologia / Obstetrícia
- o Fisioterapia
- o Dermatologia
- o Nutrição e Dietética
- o Osteopatia

2. Serviço de Medicina Física e Reabilitação | Centro Especializado em Fisioterapia Oncológica (galardoado com o Prémio Base Práticas em Saúde na categoria de Serviço Privado: Acessibilidade & Atendimento);

3. Serviço Psicologia (terapêcia individual | terapêcia familiar | terapêcia de grupo | grupo terapêcia);

“Atua a nível nacional e a sua missão primordial é a prestação de cuidados de saúde especializados ao utente oncológico, nomeadamente com patologia mamária e ginecológica.”



Desenvolve ainda:

4. **Atividades Lúdicas** (Passais guiados e Lugares Históricos Portugueses)
5. **Informação / Formação:**
 - o Workshops;
 - o Simpósios anuais temáticos direcionados aos profissionais de saúde e à comunidade;
 - o Ações de sensibilização e informação no âmbito da patologia mamária, a nível nacional e dirigida à comunidade:
 - a) Prevenção no Cancro da Mama e Recuperação pós-cirúrgica;
 - b) Ensino do Auto-exame da Mama;
 - c) Fatores de Risco e Sinais de Alerta.

3. Como é ser Presidente de uma associação como a APAMCM?

É, acima de tudo, ter consciência de que se trata de um enor-

me desafio na medida em que um Presidente de uma associação como a APAMCM funciona tal e qual como o *Comandante de um Navio*; responsabiliza-se por escolher a melhor trajetória, não se perdendo da rota invariavelmente traçada para cada ano de trabalho, pelo *bem-estar* e/sua sua equipa (profissionais e corpo clínico) permitindo que todos cumpram com rigor e eficiência as suas funções para que a missão se realize da melhor forma, pelo *acompanhamento e tratamentos* prestados a cada utente validando a satisfação do associado e as necessidades do profissional de saúde e, por fim, por assegurar que o “navio” (objetivo dos projetos da Associação) chega a bom porto, a terra firme: utente bem tratado, serviços bem equipados, profissional motivado e valorizado e gestão financeira devidamente equilibrada.

4. Quais os desafios, quais as dificuldades e quais as

grandes conquistas que já foram feitas?

A Associação nos seus primeiros dez anos de trabalho ofereceu uma panóplia de serviços inovadores que não existiam, na altura, nos centros de saúde e em alguns hospitais não especializados. Com o passar dos anos o Sistema Nacional de Saúde evoluiu e hoje em dia a nossa oferta deixou de ser única. Assim sendo, verificou-se no decorrer dos últimos anos uma diminuição da procura dos nossos serviços por parte dos associados e da comunidade em geral.

Foi necessário compreender as reais carências dos doentes a fim de reajustar a oferta dos serviços de saúde da Associação e conseguir tirar o maior proveito das novas instalações, da credível equipa de profissionais e do seu know-how, bem como gerar receitas para a auto-sustentação da Instituição. Para tal, elaborou-se em Junho de 2013 um questionário de levantamento de ne-

“A Associação nos seus primeiros dez anos de trabalho ofereceu uma panóplia de serviços inovadores que não existiam...”

entrevista

“Cada serviço de saúde necessita estar adaptado às reais carências dos seus utentes,....”

cessíveis que foi enviado aos utentes e à comunidade com a finalidade de nos ajudar a melhorar o nosso trabalho.

Em resposta ao levantamento de necessidades dos utentes realizado, a Associação decidiu proceder à reestruturação da oferta clínica, do espaço físico, bem como de parte do corpo clínico.

Abriu os apoios a todos os associados, com patologia e sem patologia oncológica, e preparou os serviços e respetivos profissionais para darem uma resposta especializada no âmbito oncológico e de saúde em geral à população. Foram aplicados preços de valores baixos às consultas e tratamentos. Esta tomada de decisão permite à Associação gerar receitas para fazer face aos custos inerentes à gestão e manutenção dos vários serviços de saúde, sem depender de outras entidades. Cada serviço de saúde necessita estar adaptado às reais carências dos seus utentes, modernizado e devidamente

equipado com materiais hospitalares necessários ao tipo de tratamento prestado.

Alargou-se em julho de 2013 o Serviço de Medicina Física e de

Reabilitação (MFR) à fisioterapia em geral, para além da reabilitação pós-cirúrgica ao cancro da mama, de modo a viabilizar tratamento a um maior número de





Foto: APAMCM

utentes, associados. O Serviço de MFA passou a prestar apoio não só na sede, mas também ao domicílio. Este Serviço viu, assim, aumentar significativamente o número de utentes tratados.

Abriram-se em setembro de 2013 novas consultas; Medicina Geral e Familiar, Dermatologia e Osteopatia e em novembro de 2013 a consulta de Ginecologia / Obstetrícia (que também promove o rastreio mamário e ginecológico de forma gratuita

anualmente a utentes com maior risco oncológico e diágnos às restantes mulheres), bem como foram realizados diversos protocolos no sentido de se oferecer descontos, aos associados/ utentes de todas as consultas médicas, em diversos exames de Imagiologia, anatomia patológica e outros (mamografias, ecografias mamárias e ginecológicas, análises clínicas, citologias, biópsias, exuados, ...).

A APAMCM, atualmente, se eu-

A APAMCM É...

me-se como uma Instituição de Saúde de referência com uma oferta de serviços inovadores e especializados, cuja missão se caracteriza pela prestação de cuidados de saúde ao doente com patologia mamária e ginecológica, na prevenção do cancro da mama e no estímulo à informação no âmbito desta patologia, e de cuidados de saúde em geral a toda a população.

Os voluntários e profissionais desta Instituição regem-se pelos



Foto: APAMCM

entrevista



seguintes valores: *responsabilidade social, excelência, inovação, persistência, ética e enfoque no doente.*

Centrámo-nos em torno de uma missão essencial: o de prestar os melhores cuidados de saúde aos nossos associados/utentes, baseando-nos nos padrões mais elevados de competência técnica.

Foi feito um esforço no sentido de que a atual oferta clínica fosse cuidadosamente reorganizada, de forma a apoiar e providenciar a satisfação das necessidades dos nossos associados/utentes na medida dos nossos recursos e de forma equitativa.

5. O que a levou a abraçar a causa do cancro da mama?

A APAMOM foi criada em Abril de 1999 por um grupo multidisciplinar de profissionais de saúde ligados à problemática do carcinoma da mama, primordialmente do IPO Lisboa, que constatarem a necessidade de se criar um

apoio diferenciado nesta área.

A minha mãe, Verónica Albuquerque Rufino, Fisioterapeuta Coordenadora do serviço de Medição Física e de Reabilitação do IPO Lisboa durante 30 anos foi a mentora deste projecto.

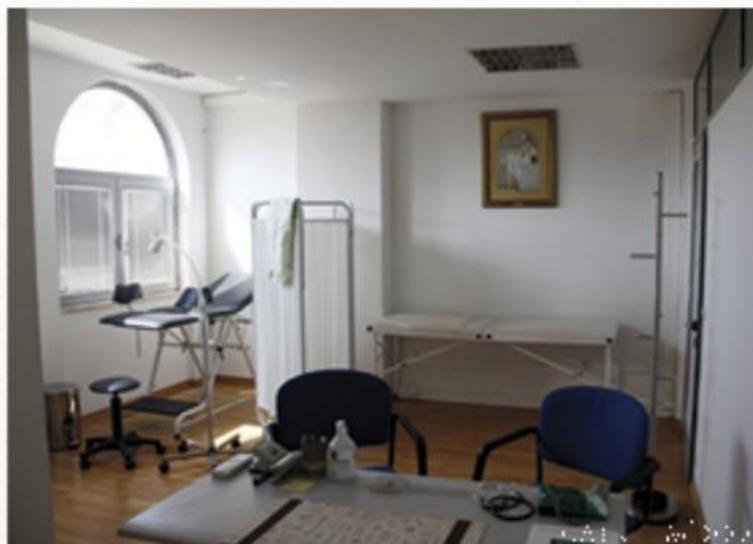
Sou sócia-fundadora da Associação desde 1999.

Em 1994 iniciei o meu percurso profissional no Banco Comercial Português – Crédito Banco SA, tendo em 1999 integrado a Direcção

de Recursos Humanos do Grupo Orefiel. Em 2001 fui trabalhar para o Centro de Formação Multiprofissional do Instituto Português Oncologia de Lisboa.

Na APAMOM, como voluntária de 2003 a 2006, exerci o cargo de Presidente da Mesa de Assembleia Geral e de organizadora de um ciclo de palestras mensais, efectuadas na FNAO Oolombo, com ilustres oradores, cujos temas abordaram Saúde, Ciência, Filosofia, Religio, Literatura, Mu-

“...responsabilidade social, excelência, inovação, persistência, ética e enfoque no doente.”



sió e Foesla.

Desde Outubro de 2006, com a dupla valência de voluntária e funcionária, tenho trabalhado sempre na APAMOM, como Responsável pela sua Estrutura de Formação.

Fui Vice-presidente da Associação no período de 2009 a 2013.

Sou a actual Presidente da Direcção desde 8 Maio 2013.

Tenho 38 anos, sou casada e mãe duma menina que nasce no próximo mês de Abril. Licenciada em Gestão de Recursos

Humanos e Psicologia Organizacional em 1999 e pós-graduada em Gestão na Saúde em 2006.

6. Soubamos que em 2013 a APAMOM teve o apoio do livro intitulado "Cancro com Humor"! Qual o principal objectivo?

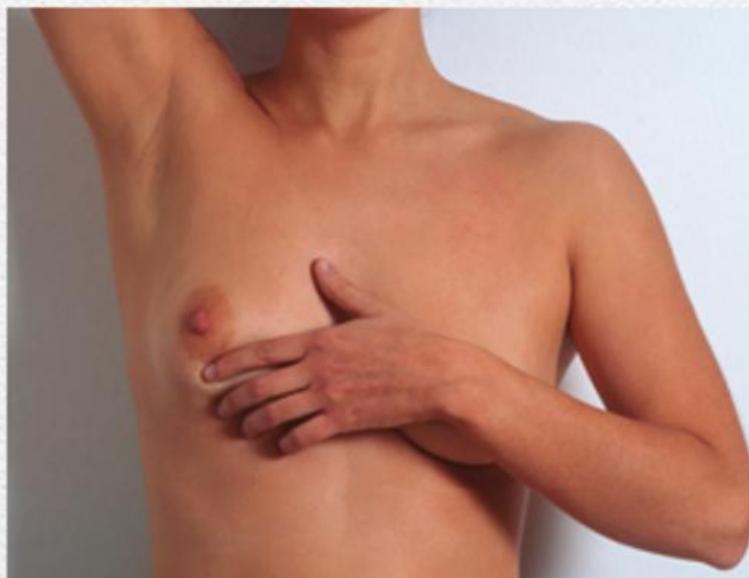
A venda deste livro reverte 1€ para a APAMOM e a verba tem estado a ser aplicada na compra de todos os materiais consumíveis e descartáveis da nova consulta de ginecologia/obstetrícia, que tem como obje-

tivo primordial a oferta do rastreio mamário e ginecológico a todas as Mulheres.

No decorrer do ano 2014 encontramos-nos a angariar fundos para a aquisição de um software de gestão clínica, de sócios/utentes e de tesouraria, primariamente para a actividade terapêutica da Instituição, e ainda para a aquisição de um Ecógrafa.

Este livro é fascinante pela beleza que imprime e pela sabedoria envolta num traje naff, na medida em que nos ensina que mais vale rirmo-nos do nosso destino e aceitá-lo, do que revoltamo-nos contra aquilo que jamais poderemos controlar.

Assim, é na partilha da sua crença de que a vida se leva a rir e na forma de encarar a ex-



“...sensibilização e educação da mulher para a importância da realização regular dos exames de rastreio.”

entrevista



"A PRÓPRIA DOENÇA NOS ENSINA QUE A MORTE É PARTE INTEGRANTE DA VIDA,...."

periença do que é "ter cancro" que este livro colabora, desmistivamente, na abertura de janelas de luz nos muitos edifícios de escuridão que giram à nossa volta.

Na minha opinião muito se tem escrito e falado sobre "cancro". Esta situação permite não só a desmistificação desta doença, como também a sensibilização e educação da mulher para a importância da realização regular dos exames de rastreio.

Não podemos negar que esta doença traz consigo sentimentos de limitação, inadequação,

revolta, medo e perda de autoestima. A própria doença nos ensina que a morte é parte integrante da vida, que todos morremos um dia, da mesma forma que nascemos. Que viver não passa duma misteriosa viagem, mais curta e dolorosa para alguns, duma experiência imperdível e marcante para todo e qualquer ser humano.

7. Acha que a semelhança do apoio conseguido com o livro supracitado a acção da Gala "Um livro pra ler!" será benéfica à Associação?

Sem dúvida que sim!

Nesta Gala não só será apresentada a AFAMOM a todos os presentes, como será abordada a parceria estabelecida com a Óptica Conselheiros de Visão em 2014 que tem como objetivo a angariação de fundos para a aquisição de um Ecógrafo para a nossa consulta de ginecologia /rastreio.

8. A missão "Um livro pra ler!", apesar de ter tido uma abordagem diferente daquilo que é praticado na APAMCM, no âmbito da sua experiência acha que teve algum impacto na vida do beneficiado?

Acredito que sim.

Quando se colmatam carências numa comunidade pobre que vive num contexto social diferente do nosso, estamos a oferecer não só uma Ajuda preciosa no quotidiano da comunidade, como a criar Igualdade de oportunidades a todos esses seres.

9. Como travou conhecimento com as Ópticas Conselheiros da Visão?

Fomos contactados e sensibilizados, via email, por esta empresa no sentido de se desenvolver uma parceria no decorrer do ano 2014 entre ambas as entidades. Acordou-se que o projeto a ser apoiado pelas Ópticas Conse-



“Todas as empresas deveriam assumir um papel mais amplo perante a sociedade que não somente o de maximização de lucro e criação de riqueza.”

lheios da Visão seria a aquisição de um Ecógrafo que permitirá a realização dos exames de rastreio da Consulta de Ginecologia e que, igualmente, possibilitará a oferta dos mesmos a utentes carenciados.

10. Se todas as empresas praticassem mais esta vertente poder-se-ia ajudar muito mais?

Considero uma atitude de extrema importância e de grande in-

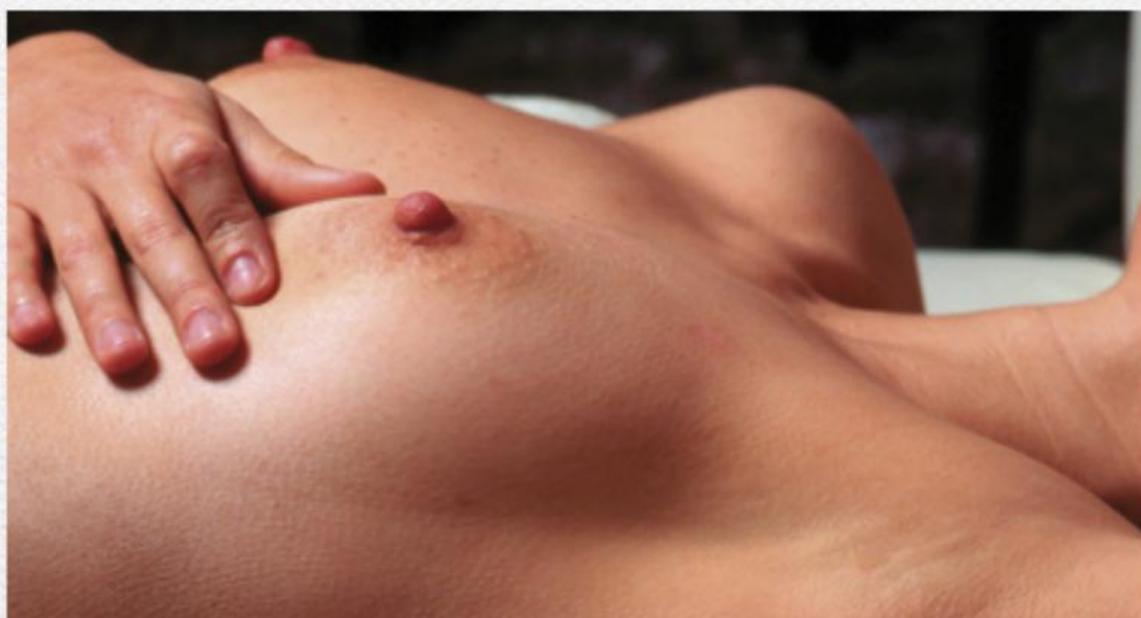
teligência!

Todas as empresas deveriam assumir um papel mais amplo perante a sociedade que não somente o de maximização de lucro e criação de riqueza.

“Responsabilidade social empresarial é a forma de gestão que se define pela relação ética e transparente da empresa com todos os públicos com os quais ela se relaciona e pelo estabelecimento de metas empresariais que impulsionem o desenvolvi-

mento sustentável da sociedade, preservando recursos ambientais e culturais para as gerações futuras, respeitando a diversidade e promovendo a redução das desigualdades sociais.”

A Responsabilidade Social é, igualmente, um fator determinante para o sucesso de uma grande empresa, na medida que assumindo esta atitude perante a sociedade a empresa ganha uma boa imagem junto do público que lhe trará recompensas futuras.





CH

CAROLINA HERRERA



CARCINOMA DA MAMA
É A NEOPLASIA MAIS FREQUENTE NA
POPULAÇÃO FEMININA PORTUGUESA



UMA INFORMAÇÃO CEDIDA POR...

artigo técnico



Sabia que...

O carcinoma da mama é a neoplasia mais frequente na população feminina portuguesa, com uma estimativa de 4368 novos casos diagnosticados em 2000¹. O risco de uma mulher vir a ser diagnosticada com um carcinoma da mama até aos 75 anos é de 6,7% e de morrer dessa doença é de 3,1%¹.

Há vários fatores que influenciam o risco de desenvolver um carcinoma da mama.

Os mais bem caracterizados são o risco hereditário, que determina um risco aumentado nos familiares de doentes com carcinoma da mama, tanto do ramo materno como do paterno, e o risco hormonal. Este último está relacionado com a duração do período fértil da vida da mulher e com eventuais exposições medicamentosas a estrogénios. O risco de carcinoma da mama aumenta com o início precoce da menstruação e o adiamento tardio da menopausa.

Há também um aumento do risco

com o uso de anticonceptivos orais (pílula) e terapêutica hormonal de substituição pós-menopáusia.

As mulheres que não tiveram filhos e as que tiveram uma primeira gravidez tardia (depois dos 30 anos) têm um risco aumentado de carcinoma da mama.

Mudanças Normais

Ao longo da vida da mulher a mama vai sofrendo alterações que se traduzem na alteração da proporção relativa de tecido glandular e de tecido de suporte (principalmente gordura) que fazem com que se torne progressivamente mais "transparente" aos Rx e com isso facilita a deteção por mamografia de alterações das características do padrão radiológico do órgão suspeitas de corresponder ao estado inicial dum carcinoma da mama. Cabe-se também que a incidência, isto é o número de novos casos de carcinoma da mama diagnosticados por ano, aumenta com o envelhecimento da mulher.

Referências Bibliográficas 1. Cancro em Portugal - PS Pinheiro, JG Tschudy, F Bray, J Araujo, G Melo, AC Nanda e G Lambert. IARC Technical Publication n° 29 Lyon 2002.



Quando Fazer a Mamografia

Está recomendado que todas as mulheres realizem um exame mamográfico com periodicidade bianual dos 40 aos 60 anos e a partir daí anualmente até aos 75 anos.

Sempre que surgem alterações suspeitas de poderem corresponder a um carcinoma em fase inicial essa suspeita tem que ser confirmada ou não pela realização de uma biópsia da lesão que, pelo facto de geralmente não ser palpável, necessita de ser feita com orientação mamográfica. De facto apenas cerca de um terço dessas alterações se vêm a confirmar corresponder a carcinomas.

Prevenção é o Segredo

O prognóstico do carcinoma da mama está relacionado com o estado em que a doença é diagnosticada. Quanto mais precoce for esse diagnóstico maiores são as probabilidades de cura da doença. Por outro lado o diagnóstico da doença numa fase precoce, idealmente antes que tenha expressão clínica, permite que o seu tratamento possa ser feito na maioria das situações com preservação do órgão e sem necessidade de remoção de todos os gânglios linfáticos axilares, diminuindo drasticamente as sequelas físicas e de auto-imagem do tratamento da doença.

Porquê do Auto Exame

A preocupação com o conhecimento da sua mama e a eventual deteção de alterações correspondentes ao aparecimento de um tumor devem no entanto começar muito antes dos 40 anos, logo após a adolescência, com a aprendizagem do auto-exame mensal cuja realização se deve manter mesmo durante o período de rastreio mamográfico já que alguns tumores pela sua localização ou forma de apresentação podem não ter tradução mamográfica ou surgirem no intervalo entre exames.



artigo técnico

AUTO-EXAME DA MAMA

Passo 1. Observação (de pé, em frente ao espelho)

- 1º - BRAÇOS LEVANTADOS
- 2º - BRAÇOS AO LONGO DO CORPO
- 3º - DE PERFIL



O que observar?



O que devemos observar no Mamilo e na Mama?

- TAMANHO
- FORMA
- COR
- EXISTÊNCIA DE OROSTAS
- CORRIMENTO
- ECZEMAS



Passo 2. Palpação

- 1º - DEITADA COM UMA ALMOFADA DEBAIXO DO OMBRO
- 2º - NO DUO HE / BANHO BRAÇOS LEVANTADOS

Como devemos palpar?

A MAMA esquerda, com a mão direita e vice-versa, em pequenos movimentos circulares.

Na AXILA, ao palpar verifique a existência de gânglios (caroços), em ambos os lados.

Alterações mais frequentes:

- ° Da mama (nódulo, inchaço, espessamento, volume e forma, dor)
- ° Do mamilo (tamanho, forma, cor, corrimento)
- ° Da pele (retração, depressão, textura casca de laranja)



DECIDA
COMO PAGAR

**CRÉDITO
NA HORA**

12x
SEM JUROS TAEF 0%

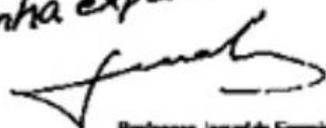
GRUPO
**conselheiros
da visão**



TARIF do cartão de Crédito Conselheiros da Visão: 0,00% | A utilização do crédito está condicionada a uma mensalidade mínima de 15€. | Exemplo Representativo para um crédito no valor de 600€ em 12 meses, prestação mensal de 50€, TAN 0%. Crédito disponibilizado pelo Pastor Serfin e sujeito à sua aprovação. As ópticas Conselheiros da Visão atuam como mediadoras do crédito e não possuem um centro de exclusividade. Informe-se sobre todas as condições junto do Pastor Serfin.

Shamir Autograph III®

*As lentes progressivas
Shamir Autograph III revolucionaram
a minha experiência Visual*



Professor Jesualdo Ferreira



shamir.pt

4 NOVAS TECNOLOGIAS PATENTEADAS



DIS-POINT TECHNOLOGY 3D®



NATURAL PICTURE®



INTELLICORNER®



AS-WORK GLASS®



SHAMIR

ReCreating Perfect Vision®