



Cuide da sua visão no inverno

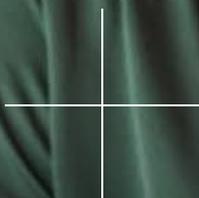
- + Celebre o Natal com bons olhos
- + Olhos e Natal: algumas curiosidades
- + Alerta para os problemas oculares no trabalho

+

Lentes Monofocais e Progressivas

Lentes de última geração, aliadas ao conforto, qualidade e acessibilidade.

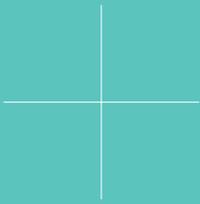
+



+

Valide o certificado das suas lentes:





Revista Conselheiros da Visão

Propriedade
Ópticas Conselheiros da Visão

Sede
Rua Sousa Lopes, 6-B, 1600-207 Lisboa

Redação
Editora CódigoPro

Sede da Redação
Praça Mouzinho de Albuquerque, 113 5º Andar,
Porto

Presidente:
Pedro Soares

Design:
Brandimage+

Web:
conselheirosdavisao.pt

Facebook e Instagram:
@conselheiros.da.visao

Email:
geral@conselheirosdavisao.pt

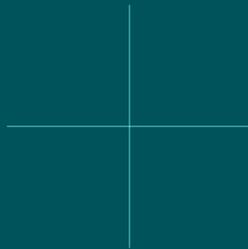
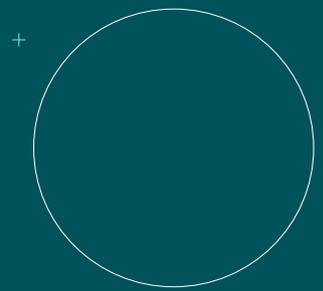
Periodicidade:
Trimestral

Tiragem:
1.500 exemplares

Distribuição:
Gratuita



CONSELHEIROS
DA VISÃO



+



Institucional

- 2 Mensagem do Presidente
- 4 A sua visão é importante para nós
- 10 Óptica Barreto: “Os Conselheiros da Visão permitem-nos manter a nossa identidade”
- 24 Novo Associado: Lotus Vision
- 28 A experiência de Kátia Bénitez na Óptica do Arco
- 38 Já conhece a nossa gama de líquidos?
- 40 Óticas do Grupo Conselheiros da Visão no Facebook

Destaque de capa

- 6 Dia Mundial da Visão alerta para os problemas oculares no trabalho
- 9 Importância do rastreio visual
- 16 Neste inverno, celebre o Natal com bons olhos
- 18 Olhos e Natal: algumas curiosidades
- 20 Presentes de Natal: ofereça palavras aos mais pequenos!

Artigos saúde ocular

- 22 Dia Mundial da Diabetes foca-se no acesso aos cuidados
- 32 Uma boa visão é um superpoder!
- 34 O glaucoma é silencioso... e provoca cegueira!
- 42 O que dizem os seus olhos?

- 12 Tendências eyewear para as estações frias
- 44 Espinafres, amigos da visão
- 45 Sopa bicolor e ovo ralado
- 46 Desafios e jogos

Caro Leitor,

A visão tem um papel crucial na vida do ser humano e, como tal, a manutenção da saúde ocular deve ser uma das preocupações de toda a população. Nesta edição, assinalamos o mês da visão - outubro -, dedicando especial atenção à prevenção e cuidados a ter para proteger, preservar e priorizar a qualidade da sua saúde visual. E porque estamos a assinalar efemérides, no que toca à importância do bem-estar e qualidade de vida diretamente associada à visão, destacamos também o Dia Mundial da Diabetes, celebrado anualmente a 14 de novembro, onde fazemos questão de alertar para a importância de consciencializar as pessoas sobre a doença, divulgando várias ferramentas para a prevenção da diabetes, sobretudo para evitar problemas visuais associados à perda de visão, como é o caso da Retinopatia Diabética. É também no final de dezembro que entramos na estação mais fria do ano - o inverno -, época ideal para renovar o seu look e fazer compras de Natal. Sugerimos que nos acompanhe nas últimas tendências de moda onde os óculos se tornaram um acessório indispensável capaz de tornar qualquer visual mais requintado e com personalidade, uma opção diferente para oferecer neste Natal. Por último, destacamos ainda al-

gumas dicas essenciais para manter uma boa saúde visual durante o inverno e, aproveitando a época festiva que se aproxima, deixamos aqui algumas sugestões de prendas natalícias para os mais pequenos, bem como uma receita deliciosa de sonhos de laranja e cenoura da Chef Justa Nobre.

Boas leituras.

Pedro Soares
Presidente do Conselho
de Administração.



NOVO

Varilux® XR series™

A melhor lente progressiva
Varilux® de sempre*



* Simulações internas do departamento de I&D da Essilor - 2022- em comparação com Varilux® X Series™.
© Essilor International - julho de 2023 - Essilor® e Varilux® XR Series®, são marcas comerciais da Essilor International, Armações: Persol®, Oliver Peoples®.
As lentes Varilux® são qualificadas como dispositivos médicos nos termos previstos no Regulamento UE 2017/745. DMK 49/2023



A sua visão é importante para nós

As Ópticas
Conselheiros da Visão
mantêm o foco na
sua visão criando um
dinamismo atento
à evolução das
tendências.

Esta mudança
representa um ponto
de viragem na nossa
história e um passo
para estar mais
próximo dos nossos
clientes.



SINTA A
SATISFAÇÃO
 DE NÃO
SENTIR NADA^{*1,2}

Proporcione aos seus clientes
UM CONFORTO EXCEPCIONAL^{*1,2}

Contate o seu gestor comercial
 Alcon para mais informações
 sobre as lentes de contacto **TOTAL™**



*Aplicável as lentes de contacto DAILIES TOTAL™ esféricas e multifocais e TOTAL30™ esféricas.

Referência: 1. In a clinical study wherein patients (n=66) used AOSEPT® solution for nightly cleaning, disinfecting, and storing; Alcon data file, 2021. 2. Perez-Gomez I, Giles T. European survey of contact lens wearers and eye care professionals on satisfaction with a new water gradient disposable contact lens. Clinical Optometry. 2014;6:17-23. As lentes de contacto DAILIES TOTAL™ e TOTAL30™ são dispositivos médicos indicados para a correção visual. Para mais informações sobre indicações, advertências, precauções, contraindicações e efeitos adversos, leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização, disponíveis em <https://ifu.alcon.com>. ©2023 Alcon Inc. Revisto em 01/2023. Alcon Portugal-Produtos e Equipamentos Oftalmológicos, Lda. NIPC.501 251 685. PT-T30-2300014. PUB

Tão confortáveis como se não usasse nada^{*1,2}

Alcon

Dia Mundial da Visão alerta para os problemas oculares no trabalho

A visão tem um papel crucial na vida do ser humano e, como tal, a manutenção da saúde ocular é uma das preocupações de todos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) assinala desde 1998 o Dia Mundial da Visão, que tem como objetivo chamar a atenção para os problemas da visão, como a cegueira e a deficiência visual. Este ano, o Dia Mundial da Visão celebrou-se a 12 de outubro, sob o lema “Love Your Eyes At Work”.

A data é considerada a mais importante na área da saúde visual, sendo uma iniciativa conjunta da OMS e da Agência Internacional para a Prevenção da Cegueira (IAPB). Com o lema “Love Your Eyes At Work” (Ame os seus olhos no trabalho), a campanha deste ano incentivou as pessoas a compreenderem a importância de proteger a sua visão no local de trabalho e apelou aos líderes empresariais para que priorizem a saúde ocular dos trabalhadores, em todo o mundo.

Segundo o estudo “Saúde Ocular e o Mundo do Trabalho”, promovido pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) e a IAPB, estima-se que 13 milhões de pessoas vivam com deficiência visual associada à sua profissão e que 3,5 milhões de lesões oculares ocorram no local de trabalho todos os anos, o que corresponde a 1% de todos os acidentes de trabalho não fatais.

A saúde ocular afeta significativamente o mercado de trabalho, segundo o estudo, já que trabalhadores com deficiência visual têm 30% menos probabilidade de serem



empregados, em comparação com aqueles sem deficiência.

Joaquim Pintado Nunes, chefe de Administração, Inspeção do Trabalho e Segurança e Saúde Ocupacional da OIT, refere: “A OIT enfatiza a importância de proteger a segurança e a saúde dos trabalhadores – incluindo os seus olhos. Ao priorizar a consciencialização sobre a saúde ocular e a sua implementação efetiva, podemos garantir que os trabalhadores tenham acesso a um ambiente de trabalho seguro e saudável. Isso garante o bem-estar geral, reduz as disparidades e leva ao aumento da produtividade”. Nesse sentido, defende o mesmo estudo que os programas de segurança e

Mitos sobre a visão

Quer por crença popular, quer por falta de conhecimento científico, os mitos vão surgindo. É importante saber o suficiente para poder decidir o que é facto e o que é ficção. Atuar de acordo com os mitos pode afastar o nosso foco do que é importante. Apresentamos alguns mitos associados à visão:

Ler com pouca luz ou durante muito tempo danifica os olhos

Não existem evidências científicas que sugerem danos permanentes resultantes da leitura. Ler com pouca luz não causa danos nos olhos, no entanto isso não significa que seja aconselhável fazê-lo. A má iluminação pode tornar a leitura mais difícil e exigir um maior esforço visual, o que pode provocar fadiga visual, contribuir para uma sensa-

ção de dificuldade na concentração ou para uma diminuição do número de vezes em que piscamos os olhos, o que pode espoletar maior secura e desconforto oculares. Felizmente, estes efeitos são temporários.

Ver televisão muito perto ou utilizar computadores danifica os olhos

Segundo a Academia Americana de Oftalmologia, ver televisão demasiado perto do ecrã não causa qualquer tipo de problema no globo ocular, independentemente do tipo de equipamento (modelo antigo, LCD, plasma). Pode, no entanto, causar fadiga visual. O que pode prejudicar a visão é o facto de ver televisão de luz apagada, uma vez que a pupila acaba por ter de se adaptar constantemente a diferentes luminosidades, o que pode levar a vista cansada por excesso de estímulos.

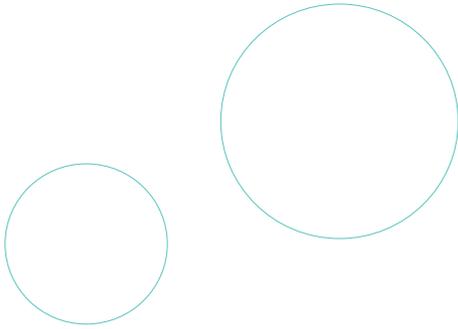
saúde no trabalho destinados a proteger a visão dos trabalhadores devem ser concebidos tendo em conta três objetivos: “prevenir a exposição a riscos específicos em cada local de trabalho, proteger a saúde dos olhos dos trabalhadores e fornecer um sistema para incluir a perda de visão natural dos trabalhadores nas avaliações de risco”.

“Este relatório demonstra a todos a importância de cuidar dos nossos olhos, ao mesmo tempo que fornece orientações e recomendações incrivelmente úteis sobre como proteger e promover a saúde ocular no local de trabalho”, disse a presidente do IAPB, Caroline Casey.

Na verdade, mais de 90% dos casos de deficiência visual são evitáveis ou tratáveis por meio de intervenções existentes e com elevada taxa de custo-efetividade, menciona o estudo. Isso ressalta a necessidade de iniciativas globais coordenadas para melhorar as condições de saúde ocular no trabalho, como a celebração do Dia Mundial da Visão. Esta celebração é uma parte importante e uma oportunidade para educar o público, os governos e os líderes empresariais sobre a importância da saúde visual.

Nesse sentido, e porque estar informado é cada vez mais importante, quisemos desmistificar alguns mitos sobre a visão, que prevalecem ao longo dos anos.





Quanto ao computador, não existe nenhum estudo científico que comprove que os computadores são prejudiciais à visão, uma vez que a quantidade de radiação ultravioleta emitida pelo computador está abaixo daquela capaz de provocar doenças como a catarata, mesmo após um longo período de exposição. O uso excessivo do computador pode desencadear outros sintomas como leves dores de cabeça e desconforto visual. Para evitá-los, recomenda-se um descanso de cinco minutos por cada hora de trabalho à frente do computador.

Comer cenouras melhora a visão

A vitamina A é essencial para mantermos uma visão saudável e é certo que as cenouras têm grandes quantidades deste nutriente. Porém, o organismo precisa de quantidades relativamente pequenas de vitamina A para manter uma boa visão, que podem ser obtidas através do consumo de verduras escuras, vegetais coloridos, laticínios e peixe. Comer mais cenouras não levará, portanto, a qualquer melhoria adicional. Este mito surgiu durante a Segunda Guerra Mundial, quando o exército britânico divulgou que o sucesso da Força Aérea Real se devia às habilidades extraordinárias dos seus soldados, que tinham desenvolvido uma excelente visão noturna por comer muitas cenouras. A divulgação era apenas uma manobra de distração para manter em segredo o radar de interceção que o exército possuía.

A luz azul dos ecrãs prejudica o sono

Existem algumas investigações que indicam a existência de efeitos nocivos provocados pela luz azul que é emitida pelos ecrãs LED. A luz afeta o ritmo circadiano do corpo, ou seja, o nosso ciclo natural de dormir-acordar. Durante o dia, a sua

ação estimulante tende a deixar-nos mais despertos, mas, durante a noite, uma exposição excessiva à luz azul pode dificultar o sono. Por isso, deve limitar o tempo que passa ao telemóvel, ou noutro dispositivo, algumas horas antes de se ir deitar.

Ler em movimento prejudica a visão

Ler em movimento pode ser desconfortável, gerar cansaço e dor de cabeça porque exige esforço dos olhos para focar, mas não causa erros de refração como miopia, hipermetropia e astigmatismo. Além disso, a retina é a área do globo ocular que funciona como recetora dos estímulos luminosos e os envia ao nervo ótico. Somente um impacto muito forte pode provocar o seu descolamento do fundo do olho.

Tipo de trabalho realizado não causa problemas na visão

Os acidentes de trabalho estão entre as principais causas de perda de visão no mundo. Podem acontecer com maior frequência em segmentos de metalurgia, construção civil, mecânica, marcenaria, indústria química, indústria de vidros e cerâmica. Assim, é necessário ter cuidados extra em ambiente de trabalho, nomeadamente, fazendo uso de óculos de proteção.

Um exame oftalmológico é necessário apenas se tiver problemas

Este mito não é de toda verdade. Apesar de algumas pessoas acharem que veem bem e que têm uma visão precisa, não sabem no entanto o que se pode estar a passar com os seus olhos. A manutenção preventiva mantém a visão funcional durante mais tempo. Um exame oftalmológico apresenta as possíveis causas de uma deterioração da visão de modo a que possa tomar uma ação preventiva mais cedo.



Importância do rastreio visual



A visão é o sentido mais importante do nosso corpo e, como tal, não deve ser descurada. É muito importante fazer um rastreio visual de forma regular para aferir o estado de saúde dos nossos olhos.

O rastreio visual é fundamental em qualquer faixa etária, pois as probabilidades de sucesso de qualquer tratamento aumentam quando é efetuado um diagnóstico precoce. A Direcção-Geral da Saúde (DGS), no documento “Boas Práticas em Oftalmologia”, deixa claro que “a melhor forma de identificar a doença ocular/visual e de prevenir a cegueira é através da deteção precoce/diagnóstico precoce”. A não realização de rastreios visuais regulares pode, de facto, conduzir a problemas graves, como constata a Organização Mundial da Saúde (OMS). Algumas alterações oculares são fáceis de detetar quando os sintomas são perceptíveis. No entanto, outras condições podem não apresentar sintomas ou sinais e só se conseguem detetar através de um exame oftalmológico específico e mais aprofundado.

Deve estar atento a alguns sinais como: dores de cabeça; visão turva; diminuição da acuidade visual; perda de visão; sensibilidade à luz ou dificuldade durante a condução; comichão e/ou ardor; necessidade de afastar os textos para os conseguir ler; secura ocular.

No entanto, mesmo que não existam sinais ou outros sintomas deve realizar rastreio e prevenção periodicamente, recomendando-se que repita a consulta de rotina oftalmológica de dois em dois anos, isto é, se não houver outra indicação para a realização de rastreios mais frequentes ou se não apresentar os sintomas descritos anteriormente.

E no caso das crianças?

De acordo com o médico oftalmologista José Salgado-Borges, o rastreio visual das crianças é realizado logo após o nascimento, “por um oftalmologista pediátrico ou pediatra, que realiza um exame abrangente para testar quaisquer problemas oculares prematuros ou de alto risco. Depois, por volta dos dois anos de idade, de acordo com o plano

nacional de saúde, é realizado um rastreio visual a pedido do pediatra. Por fim, quando a criança atinge a idade escolar, é aconselhável que seja realizado um rastreio visual pelo menos de dois em dois anos ou sempre que haja uma mudança ou comportamentos incomuns, como por exemplo: semicerrar os olhos; dores de cabeça ou sensibilidade à luz (fotofobia); problemas de aprendizagem; saltar palavras durante a leitura; esfregar constantemente os olhos; embater frequentemente contra objetos; má coordenação entre a mão e olho; distância anormal para ler ou escrever (demasiado próximo ou distante)”.

No caso das crianças, é mais fácil não nos apercebermos que têm um problema de visão, já que muitas vezes não o sabem comunicar. Por este motivo, “é importante manter uma atenção redobrada e estar muito atento aos sinais acima referidos”, alerta o oftalmologista.

Fontes

iapb.org, hoyavision.com, deco.proteste.pt, munedanutricao.com, aao.org e valormagazine.pt

Óptica Barreto

“Os Conselheiros da Visão permitem-nos manter a identidade”

Quem o diz é Rui Barreto, responsável pela Óptica Barreto, situada em Tomar e que conta com 38 anos de história. Para o responsável, fazer parte do Grupo Conselheiros da Visão (CV) é uma mais-valia, destacando a “liberdade de agir em conformidade com as necessidades” de cada ótica e a possibilidade de “ter voz nas tomadas de decisão”.

Como e quando surgiu a Óptica Barreto?

A Óptica Barreto surge em 1985. Os meus pais estavam emigrados e já trabalhavam no ramo da ótica. Surgiu a possibilidade de darem continuidade a um negócio já existente em Tomar e assim nasceu a Óptica Barreto.

Que momentos recordam da vossa história?

Não é fácil escolher, pois foram muitos os momentos. Mas, o que mais me marcou foi entregar o primeiro par de óculos a um bebé. Descobrir os rostos de quem estava com ele e ver o que o rodeava foi dos momentos mais extraordinários a que tive o privilégio de assistir.

Quais são os valores por trás da vossa ótica?

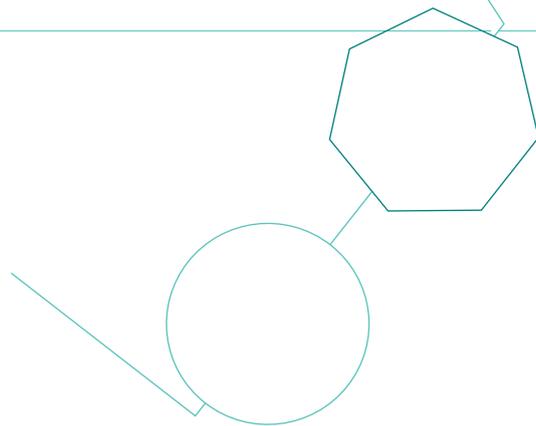
Os nossos valores são: Integridade (tentamos construir relacionamentos de confiança com clientes, funcionários e parceiros); Inovação (procuramos inovar para nos mantermos competitivos e acompa-



Rui Barreto

nhar as constantes mudanças que acontecem à nossa volta); Qualidade (procuramos a excelência em todas as áreas, desde a produção dos produtos que comercializamos até ao atendimento ao cliente. Isso envolve a procura constante pela melhoria e pela entrega de resultados de alta qualidade); e Cliente em primeiro lugar (as necessidades e a satisfação dos nossos clientes são uma priori-

dade para nós. Trabalhamos para que os nossos produtos e serviços possam garantir uma excelente experiência a quem nos visita).



O vosso percurso é marcado pela associação ao Grupo CV. Porquê essa associação?

Associámo-nos ao Grupo CV porque é um grupo de óticas 100% nacional, preocupado em defender os associados e que tenta criar mais e melhores negócios para todos os sócios através dos protocolos com fornecedores, seguradoras e outras associações e entidades.

Quais são as principais qualidades que destacam nos CV?

Os CV permitem-nos manter a nossa identidade ao contrário de muitos outros grupos de óticas. Continuamos a ser quem somos, temos a liberdade de agir em conformidade com as nossas necessidades, temos voz nas tomadas



de decisão e somos valorizados enquanto indivíduos.

Aconselham outras óticas a fazer parte do Grupo?

Sem dúvida! O facto de poder tomar as minhas próprias decisões e escolher o rumo que pretendo seguir é algo que valorizo muito. E creio que muitos outros colegas sentem o mesmo.

Quais são as vossas ambições futuras?

Queremos que o negócio cresça, queremos melhorar a tecnologia e continuar a oferecer um serviço de excelência.

O que o motiva na sua profissão?

Motiva-me a possibilidade de poder ajudar alguém a ver melhor. Saber que um “simples” par de óculos pode proporcionar uma melhoria imensa na qualidade de vida de uma pessoa é incrivelmente gratificante. Motiva-me que cada paciente seja único e que os problemas de visão podem variar amplamente. Isso dá nos uma variedade de casos para diagnosticar e tratar, mantendo o trabalho desafiador e interessante. Por fim, esta profissão exige uma aprendizagem constante o que nos permite crescer profissionalmente.

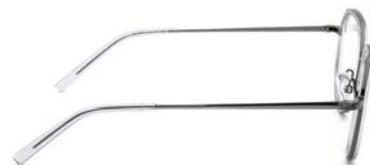
Óculos para as estações frias

Apesar de serem usados majoritariamente por razões de saúde, os óculos tornaram-se um acessório inequívoco de moda, capaz de tornar qualquer visual mais requintado e com personalidade. Para este outono/inverno as principais apostas são óculos divertidos e metalizados, com formas geométricas e oversized.



As armações oversized vieram para ficar e apresentam-se, novamente, como uma das grandes tendências das estações mais frias do ano. Inspirados nos anos 70, e no equilíbrio da cultura de streetwear e Hollywood, os modelos e formatos oversized afirmam-se como o toque perfeito de sofisticação e elegância.





Também as propostas metalizadas desfilaram nas apresentações Fashion Week 23/24 pelo mundo fora e são transversalmente uma grande aposta nos modelos de óculos de sol desta estação. Modernos, com um toque elegante, sofisticado e futurista, os metalizados ganham destaque nas principais tendências de moda atuais e fazem um look perfeito para o dia a dia.

Para além disso, as armações estilo gato vão continuar em alta nesta estação. Além de oferecerem um ar misterioso e original, este estilo é perfeito para manter a sensualidade.



Podemos encontrar também óculos em diversas formas geométricas como hexágonos, quadrados e retângulos, ou versões arredondadas e ovais.



Outra tendência são os cliques solares, complementos aos óculos graduados. Através de ímãs embutidos na armação, o clipe solar fica acoplado magneticamente, bastando assim um simples gesto para

transformar os seus óculos habituais em óculos de sol graduados. Este é um conceito extremamente prático para quem quer estar protegido dos raios UV e não quer andar com dois pares de óculos.





CONSELHEIROS
DA VISÃO



Modelo Fitness 2371 C3

  @conselheiros.da.visao
www.conselheirosdavisao.pt


VALE
20%
Armações Fitness*

*Desconto válido até 31 de janeiro de 2024.
Não acumulável com qualquer outro desconto, campanha ou acordos actualmente em vigor.

Neste inverno, celebre o Natal com bons olhos

É a estação mais fria do ano, mas aquela que traz também a magia do Natal. O inverno começa a 21 de dezembro e dura até 20 de março. São cerca de 90 dias muito longos para os mais friorentos, mas repletos de luminosidade para quem aguarda ansiosamente pela chegada do “velhinho de barbas brancas”. Neste artigo, esmiuçamos algumas dicas para manter a sua saúde visual durante o inverno e, aproveitando a época festiva que se aproxima, deixamos aqui algumas curiosidades... Acompanha-nos nesta “viagem invernal”?

O inverno em Portugal é tipicamente ventoso, chuvoso e fresco, sendo mais frio nos distritos do norte e centro do país, nos quais ocorrem temperaturas negativas entre dezembro e fevereiro. A neve ocorre regularmente em quatro distritos no norte do país: Guarda, Bragança, Vila Real e Viseu. Temperaturas inferiores a -10 °C e nevões ocorrem também com alguma frequência em pontos restritos, tais como a Serra da Estrela, a Serra do Gerês e a Serra de Montesinho, podendo nevar de outubro a maio nestes locais. Já nas cidades mais a sul de Portugal as temperaturas dificilmente ficam abaixo de 0 °C e a neve também é rara. Tal como nas outras estações do ano, cuidar dos olhos é essencial também no inverno. Saiba de que forma nas linhas que se seguem.

4 cuidados a ter com os olhos no inverno

Embora possa não saber, o frio e os dias ventosos e secos do inverno tor-



nam os nossos olhos mais sensíveis e expostos. Nestes meses é necessário ter alguns cuidados extra, de forma a mantermos os olhos saudáveis, limpos e hidratados. Para o ajudar, as Ópticas Conselheiros da Visão dão-lhe quatro dicas essenciais.

Utilize óculos de sol

Não é só durante o verão que fazem falta. Apesar de existir menos exposição solar nesta época do ano, a utilização dos óculos de sol é essencial para a saúde dos seus olhos. Opte sempre por óculos de sol com lentes adequadas, que protejam os seus olhos contra os raios ultravioleta – UVA e UVB. Se vive ou pretende visitar ambientes de neve, este simples acessório

pode ajudá-lo a combater o risco de “cegueira de neve”. Tal como a areia da praia ou os espelhos de água (mar, piscinas, lagos), a neve e o gelo têm a capacidade de refletir o sol, podendo causar queimaduras na córnea e na retina – o uso de óculos de sol é fundamental, uma vez que estas diminuem a luz refletida e aumentam o contraste dos objetos. Um tipo de lentes solares polarizadas são a melhor solução para estes ambientes.

Evite os ambientes muito secos

Que bem que sabe chegar a casa e ficar junto ao aquecedor, à lareira ou deixar o ar condicionado a aquecer todo o espaço. No entanto,

Reforce os cuidados de limpeza

Importante em qualquer altura do ano, a limpeza diária dos olhos ajuda a garantir a saúde ocular, além de que ambientes arejados e limpos com frequência diminuem o risco de doenças oculares, uma vez que eliminam bactérias, sujidades e outros agentes passíveis que favorecerem o desenvolvimento dos mesmos. Se tem animais domésticos em casa, durante o inverno deve reforçar as limpezas de forma a minimizar a acumulação de pelos, pois podem causar uma conjuntivite alérgica, irritação e comichão.

Não fique demasiado tempo em frente aos ecrãs

É nestes meses mais frios que costumamos passar mais tempo dentro de casa e, consequentemente, em frente ao computador ou televisão, entre outros aparelhos eletrónicos. Para não cansar os seus olhos em demasia, opte por fazer uma pequena pausa a cada 20 minutos. A chamada regra dos 20-20-20 é muito simples, parar a cada 20 minutos durante 20 segundos e olhar a uma distância de 20 pés, cerca de seis metros. Esta regra ajuda a reduzir a fadiga e cansaço ocular.

estas práticas podem causar (ou piorar) os sintomas de olho seco. Nesta época, o clima frio e por vezes seco, o vento, os fumos e o aumento da poluição, são fatores determinantes para o aumento dos níveis de irritação e comichão nos olhos. Se sofre deste síndrome, recorra a colírios ou gotas de lubrificação para os olhos, que trarão certamente uma sensação de frescura e relaxamento ao seu olho. Se sente desconforto, sensação de areia no olho ou ardor, deve obrigatoriamente fazer isto para se sentir melhor. Cuidado também se é utilizador de lentes de contacto em altas altitudes: o ar das montanhas é mais seco e provoca alguma intolerância às lentes de contacto. É importante que hidrate os olhos quatro a cinco vezes por dia com recurso às lágrimas artificiais.



Olhos e Natal: algumas curiosidades

Ninguém melhor que o “velhinho de barbas brancas” para encetar este rol de curiosidades alusivas à visão e à época natalícia. Sabia que o Pai-Natal pode “cegar” por morar na neve?

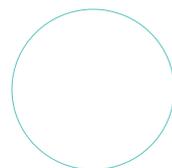
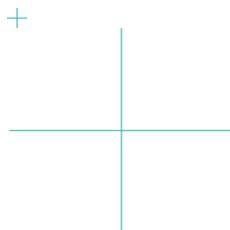
Os lugares gelados, como a terra do icónico Pai-Natal, podem causar sérios danos à visão. Isto porque a neve potencia o efeito dos raios ultravioleta (UV), refletindo cerca de 80% da luz solar. Portanto, se quiser viajar para destinos com neve, durante as férias de Natal, não se esqueça de proteger os olhos. A neve reflete cinco vezes mais a luz solar nos olhos do que a areia da praia. Esse reflexo e a grande exposição ao sol podem causar dor ocular, vermelhidão, edema palpebral e aumento do lacrimejamento. Dependendo da gravidade da lesão, a pessoa pode ainda ter a “cegueira da neve”, que dura em média de 24 a 48 horas. Contudo, as horas de exposição à luz solar intensa, em qualquer estação do ano, podem também queimar a superfície dos olhos - é uma condição temporária e dolorosa, conhecida como ceratite. A melhor defesa dos olhos é feita através de óculos de sol, capazes de bloquear a radiação UV. Mas lembre-se: a proteção não está associada ao tom das lentes, mas sim à fotoproteção até 400 nanómetros, equivalente a 100% de bloqueio dos raios UV.



Do Pai-Natal passamos ao seu melhor amigo, o Rodolfo. Na ficção, esta rena tem um nariz vermelho brilhante para enfrentar a escuridão do inverno, mas as renas da vida real também possuem uma magia própria. Sabia que os olhos destes animais mudam de cor?

De acordo com a National Geographic, as renas mudam a estrutura dos olhos para procurar comida e para escapar dos predadores durante os longos meses de escuridão no Ártico. Tal como muitos outros animais, as renas possuem uma camada de tecido - chamada tapetum lucidum - situada por trás da retina,

que reflete uma parte da luz que entra nos olhos. E é essa camada que muda de cor. Ou seja, com a luminosidade intensa do verão ártico, o tapetum lucidum adquire uma cor dourada, refletindo assim a maior parte da luz que recebe, que volta a atravessar a retina e a sair do olho. Mas no inverno, durante os seis meses em que a escuridão reina, o azul profundo do tapetum lucidum garante que uma menor quantidade de luz seja refletida, permitindo que uma maior quantidade de luz atinja os fotoreceptores situados no fundo dos olhos e aguçando, portanto, a visão noturna das renas.



De salientar que os seres humanos percebem a luz desde os comprimentos de onda azuis de cerca de 400 nanómetros até à gama avermelhada de 700 nanómetros, mas as renas veem bem até à gama UV mais curta, que provoca a “cegueira da neve” nos seres humanos. A visão ultravioleta das renas pode ajudá-las a encontrar comida na neve. Além disso, os líquenes, um alimento básico da dieta de inverno das renas, bem como as peles do

lobo e do urso polar, absorvem os raios ultravioleta e aparecem em grande contraste na neve, fazendo com que as renas localizem mais facilmente os seus predadores.

“Christmas Eye”, a doença que causa olhos esverdeados

Na Austrália, uma doença chamada “Christmas Eye”, ou “Olho de Natal” em português, espalhou-se em zonas rurais e intrigou os especialistas da visão. Trata-se de uma con-

dição que afeta a córnea - a camada externa transparente e protetora do olho -, provocando mudança na tonalidade dos olhos (tornam-se esverdeados), dores muito intensas e visão turva. Clinicamente conhecido como síndrome de Albury-Wodonga, o “Olho de Natal” foi detetado pela primeira vez em 1970 e é uma infeção nos olhos causada pelo contacto com secreções do orthoperus, um pequeno besouro nativo que liberta uma substância química quando esmagado no olho ou na pele, originando coceira e lesões na córnea. Apesar da aparência, a doença é de fácil tratamento e não costuma deixar sequelas. De acordo com um artigo publicado no Open Ophthalmology Journal, o “Christmas Eye” é uma doença sazonal e geograficamente limitado à Austrália, especificamente às regiões sudoeste de New South Wales e nordeste de Victoria. O nome da doença está associado ao período do ano em que é mais comum o aparecimento de casos, nomeadamente durante o verão no hemisfério sul, entre meados de dezembro e fevereiro - a altura do Natal.

Fontes:

nationalgeographic.com
visaoparaofuturo.com.br
cnnbrasil.com.br



Presentes de Natal: ofereça palavras aos mais pequenos!

Já estamos quase em dezembro, o mês do Natal. Muitas vezes ficamos na dúvida quanto ao que oferecer às crianças nesta época, num misto entre dar algo especial e necessário. Foi a pensar nisso que elaborámos esta lista. Afinal, um livro é um objeto de grande importância. Eis algumas razões pelas quais deve oferecer livros

às crianças, segundo a Porto Editora:

1. Aumentam a concentração;
2. Desenvolvem a compreensão;
3. Incentivam a criatividade e a imaginação;
4. Desenvolvem a fala, o vocabulário e a leitura;
5. Auxiliam na compreensão do mundo;

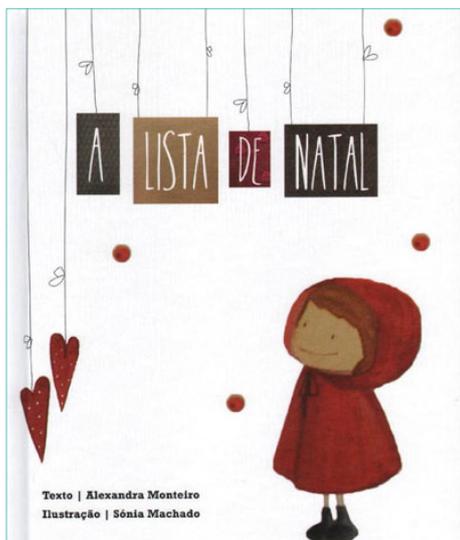
6. Promovem o conhecimento de sentimentos e emoções.

Ler torna, sem dúvida, o mundo num lugar melhor. E não é por acaso que se diz que um livro é um amigo. Faça também parte desse grande projeto. Ofereça livros! Fique com algumas sugestões:

Lista de Natal

Por: **Alexandra Monteiro**

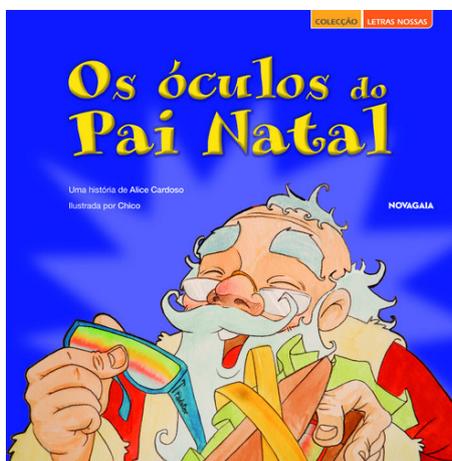
Ana é uma menina que, tal como outras, esperava ansiosamente pelo Natal. Este ano decidiu que ia escrever a sua primeira lista e, quando chegou o dia de Natal, não podia conter a euforia. Mas qual não foi o seu espanto quando nenhum dos embrulhos revolidos correspondia ao que ela tinha escrito na sua lista? Alguma coisa tinha acontecido. Será que o Pai Natal se teria enganado?



Os Óculos do Pai Natal

Por: **Alice Cardoso**

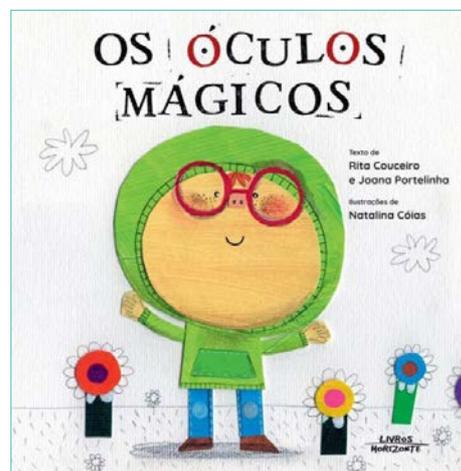
O Pai Natal sentou-se na sua cadeira de baloiço, disposto a ler as cartas de todas as crianças do mundo. Para as compreender, precisava dos seus óculos tradutores. Procurou-os no bolso e ficou preocupado quando se apercebeu de que os tinha perdido. E agora? Como poderá o Pai Natal saber quais os presentes que cada criança gostaria de receber? Será que vai acontecer um verdadeiro milagre de Natal?



Os Óculos Mágicos

Por: **Rita Couceiro e Joana Portelinha**

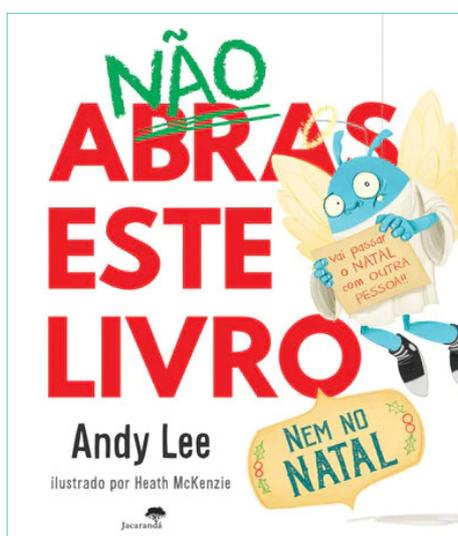
O António nunca tinha percebido que via o mundo de maneira diferente até ao dia em que uns óculos mágicos e um penso de brincar aos piratas o ajudaram a ver melhor. Com eles passou a conseguir ver as formigas no jardim, os aviões no céu e as sardas na cara da mãe. Os seus olhos ficaram mais fortes e a sua vida muito mais feliz. Um livro para ajudar as crianças e os pais a enfrentarem os desafios de utilizar óculos e o tratamento do "olho preguiçoso" na infância.



Não Abras Este Livro Nem No Natal

Por: **Andy Lee**

Após o sucesso dos outros livros, Andy Lee pede aos seus leitores de todo o mundo para não abrirem este livro... nem no Natal! Fica a dúvida do que irá acontecer desta vez. Contraria o pedido do autor, abre o livro e vem descobrir o que nos traz este novo título. Mais um livro com um final surpreendente, que não vai deixar ninguém desiludido.



Receitas da Justa - Especial Natal

Sonhos de cenoura e laranja

Ingredientes:

- 2,5 dl Água
- 160 g Farinha com fermento
- 50g Manteiga
- 2 Raspa de laranjas
- 150 gr Cenoura ralada
- 8 a 9 Ovos
- 1 L Óleo para fritar
- Qb Açúcar
- Qb Canela em pó

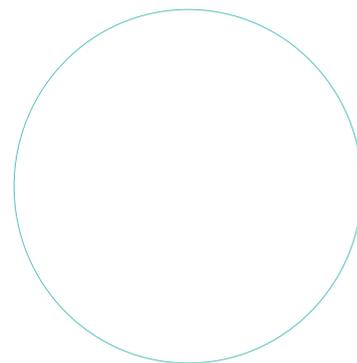
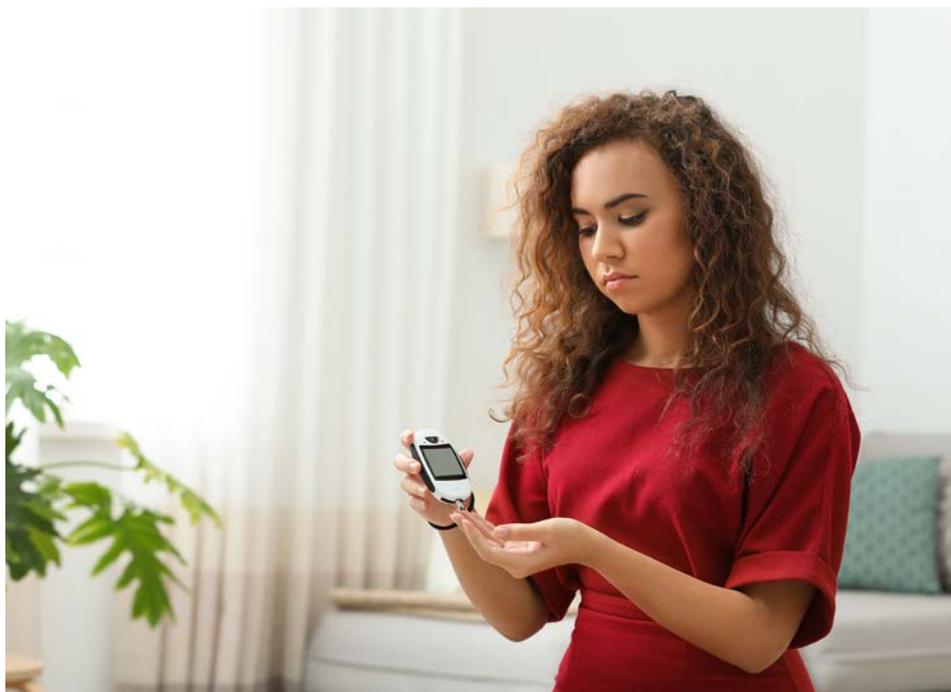
Preparação:

Leva-se a água com a manteiga, a raspa de laranja e a cenoura ralada ao lume, quando estiver a ferver junta-se a farinha e mexe-se bem

até descolar do fundo do tacho (tipo massa de rissóis).
Despeja-se para a taça da batedeira ou uma tijela e vai-se juntando os ovos um a um batendo bem com a batedeira elétrica.
Aquece-se o óleo numa frigideira funda. Quando estiver mais ou menos a 180°C, vai-se fritando os sonhos em poucas quantidades tipo meia colher de sobremesa de cada vez. Vão-se virando e deixam-se fritar até estarem lourinhos.
Escorrem-se bem em papel de cozinha e passam-se pela mistura do açúcar e canela.



Dia Mundial da Diabetes foca-se no acesso aos cuidados



Assinala-se a 14 de novembro o Dia Mundial da Diabetes, uma comemoração instituída pela Federação Internacional da Diabetes (IDF) e pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Este dia visa consciencializar as pessoas sobre a doença e divulgar as ferramentas para a prevenção da diabetes, que tem tido um aumento galopante de casos no mundo.

O Dia Mundial da Diabetes (DDM) foi criado em 1991 pela Federação Internacional da Diabetes e pela Organização Mundial da Saúde em resposta às preocupações sobre a crescente ameaça à saúde representada pela diabetes. O Dia Mundial da Diabetes tornou-se um dia oficial em 2006

com a aprovação da Resolução 61/225 das Nações Unidas. É comemorado todos os anos no dia 14 de novembro, aniversário de Sir Frederick Banting, que codescobriu a insulina junto com Charles Best em 1922.

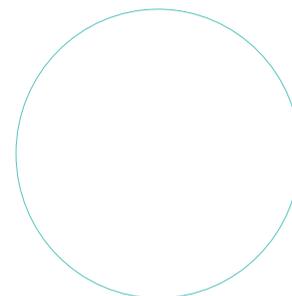
A retinopatia diabética

A ausência de uma monitorização adequada da diabetes aumenta o risco de problemas graves de saúde. Nos olhos, a diabetes não controlada leva a diferentes tipos de problemas oculares que, em casos agravados, pode conduzir à perda total da visão.

“Ainda que as perturbações visuais causadas pela diabetes sejam várias, como é o caso das cataratas, glaucomas, alterações da mobilida-

de ocular entre outras, a retinopatia diabética é a principal causa de cegueira”, explica Cristina Seabra, médica oftalmologista do Hospital da Cruz Vermelha.

As alterações na visão são causadas pela deterioração progressiva dos vasos sanguíneos da retina. Ao romperem-se, o sangue sai dos vasos e origina hemorragias que resultam na perda súbita da visão. No estado inicial da doença o diabético não sente qualquer sintoma, pelo que o rastreio da retinopatia diabética é fundamental. É também recomendada a visita regular dos diabéticos a um especialista ocular. No entanto, durante a evolução da patologia, o doente pode experimentar sintomas como visão enevoada ou com manchas escuras.



Estudo mostra avanços na forma como a diabetes causa perda de visão

Os investigadores da Queen's University Belfast descobriram um processo chave que contribui para a perda de visão e cegueira em pessoas com diabetes. A descoberta feita aponta a causa destas primeiras alterações na retina. O estudo, publicado na revista americana JCI Insight, descobriu que a perda da autorregulação do fluxo sanguíneo durante a diabetes é causada pela perturbação de uma proteína chamada TRPV2. Além disso, mostram que a perturbação da autorregulação do fluxo sanguíneo, mesmo na ausência de diabetes, causa danos muito semelhantes aos observados na retinopatia diabética. "Ao identificar o TRPV2 como uma proteína chave envolvida na perda de visão relacionada com a diabetes, temos um novo alvo e oportunidade de desenvolver tratamentos que impeçam o avanço da retinopatia diabética", sintetiza Tim Curtis, diretor adjunto do Wellcome-Wolfson Institute for Experimental Medicine na Queen's e coautor do estudo.

RECOMENDAÇÕES DA IDF PARA UMA DIETA SAUDÁVEL PARA A POPULAÇÃO EM GERAL

Escolher água, café ou chá em vez de sumo de frutas, refrigerantes ou outras bebidas adoçadas com açúcar

Comer pelo menos três porções de vegetais todos os dias, incluindo vegetais de folhas verdes

Comer até três porções de fruta fresca diariamente

Escolher nozes, uma porção de fruta fresca ou iogurte sem açúcar para o lanche

Limitar a ingestão de álcool a um máximo de duas bebidas padrão por dia

Escolher cortes magros de carne branca, aves ou frutos do mar em vez de carne vermelha ou processada

Escolha manteiga de amendoim em vez de pasta de chocolate ou compotas

Escolher pão integral em vez de pão branco

Escolher gorduras insaturadas (azeite, óleo de canola, óleo de milho ou óleo de girassol) em vez de gorduras saturadas (manteiga, ghee, gordura animal, óleo de coco ou óleo de palma)



Conheça o seu risco de diabetes tipo 2

A IDF desenvolveu uma avaliação online sobre a diabetes tipo 2 que visa prever o risco de um indivíduo desenvolver a doença nos próximos 10 anos. O teste é baseado na Pontuação Finlandesa de Risco de Diabetes (FINDRISC) desenvolvida por Jaana Lindstrom e Jaakko Tuomilehto, do Instituto Nacional de Saúde e Bem-Estar, Helsínquia, Finlândia.

Consulte aqui: <https://worlddiabetesday.org/type-2-diabetes-risk-assessment/>

Lotus Vision Óptica

“Quem nos visita pode e deve sentir confiança”

Costuma-se dizer que o sete é o número da sorte e, para eternizar a passagem do legado geracional, a Lotus Vision Óptica foi oficialmente inaugurada com este nome a 7 do 7 de 2023. Neste percurso de acasos felizes, fomos a Mafra descobrir Stephanny Ferreira, o rosto mais recente de uma loja com história no seio da família Conselheiros da Visão (CV).

Como e quando nasceu a Lotus Vision Óptica?

A história inicia-se em 1998, mas com outro nome - Ultra Visão. Era a loja dos meus pais, neste mesmo espaço. Entretanto, os meus pais venderam o negócio aos Conselheiros da Visão e, recentemente, adquiri a loja ao Grupo CV. Entrei como associada para poder estar aqui no que foi e continua a ser o legado da família.

Qual é o seu percurso anterior à loja?

Comecei a trabalhar nesta ótica com os meus pais, onde aprendi a fazer montagens de óculos e comecei a perceber todo o funcionamento de um consultório. Em 2006, licenci-me em Optometria na Covilhã, pela Universidade da Beira Interior. Depois de concluir o curso, não quis trabalhar com os meus pais. Queria ganhar experiência noutros locais antes de “pegar” na loja de família. Desde 2012 que exerço a minha



Pedro Simões e Stephanny Ferreira

atividade profissional como optometrista. Olhando para trás, tive sempre em conta o sacrifício que foi para os meus pais montar uma loja, angariar e fidelizar clientes.

Qual é a vossa principal missão?

Somos uma loja familiar, a nossa principal missão é continuar a servir - tal como a geração anterior dos meus pais - as pessoas da terra, as famílias. Disponibilizamos produtos e serviços para todos os segmentos, temos um espectro grande a nível de clientes e queremos continuar a servir com toda a qualidade e sem discrepâncias. O

nosso principal foco é manter a igualdade de serviço para todos.

Que razões vos levaram a cimentar a presença neste Grupo?

Foi através de um contacto direto por parte dos Conselheiros da Visão, mas nunca nos pressionaram para nada. Lembro-me que isso foi uma das grandes vantagens que os meus pais viram neste Grupo. E o facto também de terem vários protocolos associados... Quando engravidei novamente, foi quando os CV me ligaram a perguntar se estava interessada em ficar com o negócio, visto que a loja é do meu avô, com a perspetiva de ficar em família.

Quais são as principais qualidades que destacam nos Conselheiros da Visão?

Para além do histórico já alargado na família, os Conselheiros da Visão proporcionam um acompanhamento comercial, com uma grande ajuda no que toca às redes sociais, a nível de campanhas de lentes, os produtos da nossa marca própria, são sempre uma mais-valia em termos dos preços mais reduzidos, mantendo a qualidade. De certa forma, os Conselheiros da Visão ajudaram a uniformizar, a equilibrar o nosso portefólio.

O que mudou desde que fazem parte do Grupo?

A loja como Conselheiros da Visão já existe há oito anos. As pessoas



habituarão-se à imagem durante este período. Quando se diz que mudou, as pessoas ficam um pouco reticentes, mas quando referimos: “Não se preocupe, continuamos a pertencer ao Grupo, apenas passámos a ser uma empresa familiar”, as pessoas até sentem algum alívio. Pertencer aos Conselhos da Visão tem uma matriz atenuante. Digamos que está a ser uma transição suave, lenta. Está a ser agradável.

Uma mensagem que gostaria de deixar aos vossos clientes?

Somos uma empresa familiar. Sem o apoio dos meus pais e marido - que está em Aveiro, eu não teria tido a força neces-

sária. Exige muito sacrifício e, sem eles, não teria sido possível contar esta história. Quem nos visita pode e deve sentir confiança.

Pretende mais informações?
Contacte já o nosso Serviço de
Apoio ao Cliente: 800 860 622

Engenharia Alemã

A engenharia e a inovação alemãs estão no centro da nossa produção de lentes oftálmicas. Porque só com a máxima precisão podemos satisfazer as necessidades visuais de cada utilizador e contribuir assim para uma melhor qualidade de vida.

O serviço aos nossos clientes está sempre em primeiro lugar. O contacto frente a frente é um pilar essencial da nossa filosofia empresarial.

A optovision foi eleita várias vezes o melhor fabricante de lentes oftálmicas na Alemanha*. Orgulhamo-nos do facto de a qualidade dos nossos produtos e o nosso serviço ao cliente já terem sido premiados como os melhores do país por quatro vezes consecutivas.

1º LUGAR

Lentes
Oftálmicas:
2022/23

optoVision GmbH
Nota: 1,59



Resultado de um estudo de
mercado realizado pela markt intern
entre os Óticos da Alemanha.
*Fonte: optoVision.com/lsp



optovision®

A experiência de Kátia Bénitez na Óptica do Arco

Cliente da Óptica do Arco há mais de uma década, Kátia Bénitez refere que não trocava esta loja Conselheiros da Visão por nada.

Kátia Bénitez possui um gabinete de estética e bem-estar, em Lisboa, e afirma que foi a vida profissional que a “obrigou” a ter de usar óculos com lentes progressivas. “Recentemente, precisei de começar a usar óculos para conseguir ver ao perto e ao longe, uma vez que o meu trabalho exige muito dos meus olhos a esse nível. No entanto, já conheço a Óptica do Arco há mais de 10 anos, pois sou grande fã de óculos de sol”, começa por dizer, entre sorrisos. E, sempre que deseja um par de óculos novo, é esta loja associada do Grupo Conselheiros da Visão que procura.

“Escolhi esta ótica por vários motivos, mas assinalo o profissionalismo e a dedicação. A equipa é muito prestável e atenciosa, tendo sempre um sorriso pronto e bons conselhos para dar a todos os clientes”. E acrescenta que “os funcionários têm um sentido estético muito apurado”, pois dão excelentes sugestões na altura de escolher a armação certa para cada tipo de rosto. “O atendimento é excecional, são diretos e explicativos no que dizem e muito simpáticos. A par da vertente huma-

na, os óculos disponíveis nesta ótica acompanham as últimas tendências de moda, o que é uma mais-valia para mim, pois é algo que aprecio”. Assume ainda que não tem aspetos negativos a apontar e que aconselha a Óptica do Arco a todos os amigos e familiares.

Por fim, mas não menos importante, Kátia Bénitez confia que adora animais e defende sempre as boas causas. E, sendo assim, faz todo o sentido estar associada a uma ótica do Grupo Conselheiros da Visão, que, através da sua política de responsabilidade social, apoia A Pata D’Açúcar, um projeto que tem como missão “selecionar, resgatar e treinar o maior número de cães possível e, em simultâneo, ajudar o maior número possível de pessoas com diabetes e seus cuidadores”. Desde a sua abertura em Campolide, a 10 de agosto de 1998, que Ilda Rodrigues Fonte (sócia fundadora) regista um histórico de fidelização à marca Óptica do Arco. “Os clientes que nos acompanham desde sempre trazem agora consigo os seus descendentes, que se têm mantido fiéis. São mais que clientes, são amigos. Continuaremos a oferecer um serviço personalizado e de qualidade a todos os que nos derem a honra de visitar a nossa loja” ... como é o caso de Kátia Bénitez.





CONSELHEIROS
DA VISÃO

AZAR OU NÃO TEMOS A SOLUÇÃO

Descubra aqui



OFERTA
EXCLUSIVA



TRAN
QUILI
DADE

grupo GENERALI

DOURADO'S

Consultores de seguros

Conselheiros da Visão debatem ideias para 2024

Foi nos dias 16 e 18 de outubro, no Porto e em Lisboa, respetivamente, que os associados do Grupo Conselheiros da Visão se juntaram para a realização da segunda reunião operacional do ano, com o objetivo de partilhar experiências e conhecimentos, fazer o ponto de situação de ferramentas e ações realizadas em 2023 e, essencialmente, promover o debate de ideias a serem implementadas a curto-médio prazo, já a pensar no plano de comunicação para o próximo ano. Pedro Soares, presidente do Grupo, não pôde deixar de destacar que “as reuniões operacionais são um formato que pretendemos melhorar, pois envolve os cooperadores, os serviços e o conselho de administração, naquilo que são as ferramentas que colocamos ao serviço dos sócios e que serão tanto melhores quanto

melhor forem percebidas.” A necessidade de alinhamento também foi novamente vincada, acrescentando ainda que “é através destes eventos que conseguimos esclarecer e medir as necessidades e expectativas de todos os associados, de forma que, no próximo ano, o foco possa estar muito mais calibrado naquilo que é a participação dos óticos nas campanhas e ferramentas dinamizadas pelo Grupo”. A segunda parte da reunião contou com Raúl Torcato, visual merchandiser da Escola de Comércio de Lisboa, com uma formação sobre a importância de uma boa organização e segmentação do ponto de venda. A última parte de cada uma das reuniões foi dedicada à Hoya, patrocinador oficial do evento, onde Henrique Campos e Simão Pedro Silva apresentaram à plateia as lentes MIYOSMART.



Grupo CV reforça parceria com a Prats

Foi a 21 de setembro, na fábrica da Prats em Carnaxide, que os associados do Grupo Conselheiros da Visão (CV) se juntaram para realizarem uma visita guiada às instalações e conhecerem “in loco”, todo o processo de fabrico de uma lente oftálmica - um processo ultra tecnológico que permite criar lentes de excelência e oferecer um conforto, qualidade e acessibilidade única ao utilizador. O objetivo foi dar a conhecer todo o portefólio, capacidade de fabrico e relação com os clientes por parte da Prats e, ainda, o fornecimento de produtos exclusivos para o grupo. No final do evento, que contou com um jantar convívio, o resultado foi muito positivo onde Pedro Soares, presidente dos CV, referiu que “é de extrema importância para ambas as partes este tipo de ação, pois permite criar diferenciação nas óticas e, assim, estas poderem servir cada vez melhor o cliente final, oferecendo-lhe várias opções de qualidade adaptadas à sua necessidade”.





Conselheiros da Visão no 20º CIOCV

O Grupo Conselheiros da Visão (CV) esteve presente na 20ª edição do Congresso Internacional de Optometria e Ciências da Visão (CIOCV), promovido pela Escola de Ciências da Universidade do Minho, nos dias 30 de setembro e 1 de outubro, no Espaço Vita, em Braga. Trata-se de um evento de renome internacional como ponto de encontro privilegiado dos profissionais do setor, fomentando a partilha de ciência de referência e contribuindo para que o futuro da optometria seja baseado em conhecimento e prática clínica de excelência. A afluência ao espaço expositivo dos CV no CIOCV foi intensa ao longo dos dois dias, num certame que contou com a presença de cerca de 600 profissionais e estudantes do setor.

bootcamp

PATA D' AÇÚCAR
MEDICAL DOGS FOR DIABETICS

18 Nov.

09h às 13h

Bootcamp Pata d'Açúcar decorre no Seixal

Em colaboração com a Câmara Municipal do Seixal e como parte do projeto Seixal Saudável, está agendado para 18 de novembro um evento que promete impactar positivamente a comunidade local. Trata-se do Bootcamp Pata D'Açúcar, uma iniciativa que visa destacar a importância da saúde e, ao mesmo tempo, mostrar o potencial do projeto de

treino de cães para se tornarem cães de assistência médica a pessoas com diabetes tipo 1. Esta manhã especial, que terá lugar no Parque Urbano do Seixal das 9h às 13h, está repleta de atividades que promovem a saúde e o bem-estar, nomeadamente show cooking, prova física, rastreios de glicémia, massagens e rastreios visuais.

Super-herói Mini Ótico dá conselhos no regresso às aulas

As Ópticas Conselheiros da Visão lançaram uma campanha de regresso às aulas, criando uma mascote para comunicar com os mais novos: o Mini Ótico. O regresso às aulas é um momento especial e muito aguardado por todas as crianças e jovens, pois significa o reencontro com amigos, novas oportunidades de aprender e novos desafios. Para que este regresso seja em grande, os pais devem garantir que os filhos têm a sua visão corrigida, para que consigam uma melhor aprendizagem

com excelentes resultados durante o ano escolar. Para tal, devem sempre consultar um especialista em saúde ocular, de forma a avaliar a sua visão. Foi com esta premissa que surgiu o Mini Ótico, uma mascote em forma de super-herói, cujo superpoder é a visão e que dá vários conselhos aos mais novos sobre saúde e ergonomia visual. Foram realizadas ações de sensibilização nas lojas do Grupo, junto do universo de clientes e, principalmente, nas redes sociais, para que todas as crianças parti-

lhem também deste superpoder: uma visão corrigida para um melhor desempenho escolar.



Uma boa visão é um superpoder!

A visão tem um papel muito importante na tua vida e, por isso, deves cuidar dos teus olhos para conseguires estudar, brincar e estar no computador. Deixamos-te sete dicas e conselhos para poderes preservar este “superpoder”.

Exercício físico

Faz exercício físico ou pratica um desporto ao ar livre, durante 90 minutos por dia. O exercício vai ajudar-te a desenvolver os músculos e os reflexos do teu corpo.

Cuidado com o sol

Quando estás ao ar livre, deves ter sempre em atenção a exposição aos raios ultravioleta e usar óculos de sol para protegeres os teus olhos e protetor solar para a tua pele.

Iluminação e postura

Quando estás a estudar ou a jogar num ecrã, certifica-te que tens um ambiente bem iluminado e estás sentado de forma correta.



Regra 20-20-20

Se estás muito tempo ao computador, televisão ou telemóvel, deves a cada 20 minutos fazer uma pausa de 20 segundos e olhar para um objeto a 20 passos.



Ler um livro

Quando estás a ler um livro, deves ler à distância do cotovelo, ou seja, deves pousar os cotovelos com os braços apoiados e ler numa posição de costas direitas.



Regra das 2 horas

Se estiveres 2 horas seguidas no computador ou telemóvel, faz um intervalo para exercitar o corpo.

Alimentação

Já ouviste falar que a cenoura faz bem aos olhos? É verdade, mas não só! Os nutrientes de todos os alimentos contribuem para uma boa visão e previnem alguns problemas da saúde visual. Deves comer sempre frutas e legumes e ter uma alimentação variada.

Fernando Oculista

Cultura e moda de mãos dadas



O Fernando Oculista, sediado na Amadora, foi palco da apresentação do livro “Fátima, Caminhos de Fé” e de um desfile de moda da linha Amália Eyewear.

No âmbito da celebração do 66º aniversário, o Fernando Oculista da Amadora organizou um momento de cultura e moda com a realização de uma tertúlia que teve como objetivo lançar, na Grande Lisboa, o segundo livro da autoria de Graça Marques, intitulado “Fátima, Caminhos de Fé”. A anteceder o momento alto do evento, os convidados foram surpreendidos com um desfile de moda organizado por Barbara Gavaia com

as novas propostas de aros e óculos de sol da linha Amália Eyewear, um conceito totalmente inspirado na mulher Amália. Trata-se de uma coleção de estilo clássico com traços de ousadia e elementos modernos, marcada por toques de sofisticação e elegância, em perfeita simbiose com as modelos vestidas pela “Montra VIP” e biquínis “Kaya”.

Sobre o livro

Graça Marques publicou o seu primeiro livro em 2017 e o tema incidiu nas celebrações do centenário das aparições, tendo oferecido um exemplar ao Papa Francisco e outro ao Presidente da República, Prof.

Marcelo Rebelo de Sousa. Esta nova obra de Graça Marques é ilustrada por fotografias da sua autoria, em que o cenário é sempre o Santuário de Fátima, acompanhadas de legendas da autoria de Filomena Vieira e poemas de António Neves Martins. O prefácio é assinado pelo bispo emérito de Leiria-Fátima, D. Serafim Ferreira e Silva. Visivelmente feliz, a autora agradece emocionada: “Obrigada a todos os que fizeram com que este livro e dia fossem uma realidade, foi incrível! Um agradecimento especial, mais uma vez, ao Fernando Oculista por me receber, pois sem ele seria impossível a realização deste evento”.

O glaucoma é silencioso... e provoca cegueira!



A terceira e última parte deste artigo foca-se nos tratamentos que existem para o glaucoma. Nas últimas edições, o médico oftalmologista Victor Ruiz explicou em que consiste esta patologia que pode levar à perda total da visão, abordando ainda as suas causas e formas de prevenção.

Quais são os tratamentos para o glaucoma?

No caso do glaucoma crónico, o tratamento com colírios visa manter a pressão intraocular abaixo de um determinado limiar, de forma a travar a progressão da doença. A adesão ao tratamento é fundamental para evitar a perda de visão. Se os colírios não controlarem suficientemente a pressão intraocular, o médico pode sugerir tratamento a laser ou cirurgia. No caso de glaucoma agudo, inicia-se o tratamento medicamentoso para reduzir a pressão intraocular. É seguido por tratamento a laser ou, mais raramente, por cirurgia.

Como se controla o tratamento de glaucoma crónico?

O tratamento de glaucoma crónico baseia-se geralmente na administração regular de colírios. Os colírios atuam diminuindo a produção do humor aquoso ou aumentando a sua eliminação pela malha trabecular. A escolha do colírio é feita tendo em conta as contraindicações

(outras doenças do paciente) e os efeitos indesejáveis observados. O tratamento anti glaucoma deve ser seguido pelo resto da vida do paciente. Ao configurar o tratamento são feitas verificações frequentes da pressão intraocular para garantir que o objetivo seja alcançado. Em seguida, as verificações são espaçadas (a cada dois a seis meses, dependendo do caso). A adesão ao tratamento é fundamental para evitar a perda de visão. Infelizmente, como o glaucoma crónico é uma doença progressiva e insidiosa, e como interromper o tratamento não traz consequências imediatas, muitos pacientes fazem o tratamento de forma irregular, expondo-se a sérias complicações.

O tratamento do glaucoma baseia-se na administração regular (uma, duas ou três vezes ao dia, dependendo do produto) de colírios. Todos os colírios podem causar irritação local ou conjuntivite. Alguns colírios não contêm conservantes (por exemplo aqueles cujos nomes terminam em -abak ou -comod, assim como todos os tratamentos de dose única). Estes parecem causar menos inflamação crónica da conjuntiva do que outros colírios.

Quais são os diferentes tipos de colírios para glaucoma?

Colírios betabloqueadores

Os colírios betabloqueadores têm como função diminuir a secreção do humor aquoso. São frequentemente prescritos primeiro no glaucoma, devido à sua eficácia e baixos riscos. No entanto, devido à possível passagem do betabloqueador no sangue, são contraindicados em

Victor Ruiz, Especialista em Oftalmologia (desde 2006) e Consultor em Oftalmologia (desde 2015). Licenciado em Medicina em 2001, pela Faculdade de Medicina da Universidade de Zaragoza, Espanha. Tem ainda Diploma de Estudos Avançados (DAE) em Ciências da Visão, pelo Instituto de Oftalmobiologia Aplicada (IOBA) e Universidades de Valladolid, Miguel Hernandez, Murcia, Complutense de Madrid e de Coimbra-IBILI (2007).

peças que sofrem de asma, de doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC), de insuficiência cardíaca, de distúrbios do ritmo cardíaco ou de Síndrome de Raynaud. Em pessoas com diabetes, os betabloqueadores podem mascarar certos sinais de hipoglicemia (palpitações e taquicardia). Além disso, em pacientes do sexo masculino, os betabloqueadores podem, às vezes, causar disfunção erétil (impotência). Este risco é baixo com colírios (o princípio ativo passa pouco para o sangue). Os efeitos adversos oculares do colírio betabloqueador são raros: secura e irritação ocular que devem ser relatadas ao médico e que podem contraindicar o uso de lentes de contacto.



Colírios análogos de prostaglandina

As prostaglandinas são hormônios produzidos por muitos órgãos. No olho, os análogos das prostaglandinas (substâncias com estrutura semelhante às prostaglandinas naturais) aumentam a eliminação do humor aquoso. Tal como os colírios betabloqueadores, estes colírios geralmente são prescritos primeiro, devido à sua eficácia e baixos riscos, e raramente podem causar dores de cabeça ou agravar a asma pré-existente. Os efeitos adversos locais são muito comuns, mas não são graves: estes colírios podem alterar permanentemente a cor dos olhos (que ficam mais escuros). Essa modificação afeta principalmente pessoas cuja cor dos olhos não é uniforme: verde ou amarelo acastanhados. É raro naqueles cujos olhos têm uma cor uniforme: azul, cinza, verde ou castanho. O dano é apenas estético, sem consequências conhecidas para a saúde ocular. Pode ser incómodo quando a coloração induzida pelo colírio não é uniforme ou quando apenas um olho é tratado. Estes colírios também podem aumentar o comprimento dos cílios, mas isso volta ao normal após a interrupção do tratamento. Também podem fazer com que apareçam olheiras. Os colírios com análogos de prostaglandina devem ser usados com cautela em pacientes com risco de herpes ocular ou inflamação ocular. Neste caso, o uso de lentes de contacto é contraindicado.

Colírios inibidores da anidrase carbónica

A anidrase carbónica é uma enzima encontrada em muitos tecidos, incluindo o olho. É ativa na secreção do humor aquoso. Colírios com inibidores da anidrase carbónica reduzem significativamente a formação do humor aquoso. Podem causar sensação de ardor local e gosto amargo ao ingerir alimentos ou bebidas. Em pacientes idosos, por vezes levam a fadiga e estado depressivo. As lentes de contacto gelatinosas devem ser removidas antes da instilação deste tipo de colírio, mas podem ser recolocadas após 15 minutos.

Combinações anti glaucomatosas

Colírios que combinam dois medicamentos anti glaucomatosos podem ser prescritos em caso de falha de um medicamento anti glaucomatoso isolado (betabloqueador ou análogo de prostaglandina). Estes colírios permitem assim instilar várias substâncias sem multiplicar o número de instilações, o que pode facilitar a monitorização do tratamento.

Outros tipos de colírios

Outros colírios destinam-se a aumentar o diâmetro da pupila (midriáticos simpatomiméticos) ou a diminuí-lo (mióticos parassimpaticomiméticos), dependendo do tipo de glaucoma diagnosticado. São usados cada vez menos.

GLAUCOMA E CONDUÇÃO

Tal como acontece com todos os colírios, a instilação de colírios para glaucoma pode causar desconforto visual transitório, bem como outros distúrbios da visão. É melhor esperar até que a visão volte ao normal antes de conduzir ou operar máquinas perigosas. Além disso, se a visão for diminuída pelas complicações do glaucoma, a eventual continuação da condução será discutida com o médico.

Como usar adequadamente o colírio anti glaucomatoso?

Reserve um tempo de silêncio para a instilação das gotas. Certifique-se de estar bem sentado e puxe bem a pálpebra para preparar um espaço suficiente para depositar o(s) colírio(s). A administração correta de colírios também implica seguir algumas regras simples:

- se forem instilados dois colírios no mesmo horário do dia, é necessário aguardar cinco minutos entre cada colírio;
- durante a instilação do colírio e no minuto seguinte, é importante obstruir o canal lacrimal (por onde são eliminados as lágrimas e o colírio) pressionando firmemente o dedo indicador no canto do olho, no ângulo formado com o nariz;
- os colírios devem ser armazenados conforme recomendação do fabricante e descartados após o tempo especificado;
- com certos colírios, o uso de lentes de contacto é contraindicado: verifique as instruções.





Medicamentos orais

A única medicação oral para glaucoma é um inibidor da anidrase carbônica (acetazolamida). É prescrito no glaucoma agudo e por curtos períodos enquanto se aguarda a cirurgia, quando os colírios não são suficientes para controlar o glaucoma. Os efeitos colaterais são numerosos: desidratação, fadiga, desequilíbrio da diabetes, etc.

Existem também vários procedimentos cirúrgicos para controlar o glaucoma:

O laser contra o glaucoma

O uso do laser permite realizar operações sem a necessidade de abrir o olho. No caso do glaucoma, este tipo de tratamento visa restabelecer a circulação do humor aquoso no segmento anterior do olho. Estes procedimentos duram poucos minutos e requerem apenas anestesia local com colírios. Geralmente, são seguidos por um tratamento à base de colírios anti-inflamatórios para promover a cicatrização.

Iridotomia periférica

Esta pequena intervenção consiste em abrir, com o laser, um minúsculo orifício na base da íris, possibilitando assim restaurar o equilíbrio das pressões entre as partes do segmento anterior localizadas em cada lado da íris. A iridotomia periférica é realizada no glaucoma agudo ou quando o cristalino interfere na

circulação do humor aquoso ao exercer pressão sobre a superfície posterior da íris.

Trabeculoplastia

A trabeculoplastia consiste na abertura da malha trabecular em uma ou duas sessões de laser. Indolor, esta intervenção é eficaz na restauração da pressão normal na câmara anterior do olho, mas essa eficácia é limitada no tempo (com recorrência de 30% em cinco anos após a intervenção). A trabeculoplastia é realizada com muita frequência para retardar o tempo da cirurgia quando os tratamentos médicos estão no limite da eficácia.

Cirurgia de glaucoma

Os diferentes tipos de cirurgia visam promover a eliminação do humor aquoso. Estas técnicas cirúrgicas são frequentemente realizadas quando os tratamentos com medicamentos ou laser falharam no controle do glaucoma ou quando os colírios são mal tolerados pelo paciente. Estes procedimentos cirúrgicos são geralmente realizados durante um curto período de internamento (algumas horas), sob anestesia local (colírio anestésico ou injeção de anestésico local perto do olho), possivelmente associada à injeção intravenosa de um produto relaxante. Se necessário, pode ser realizada ao mesmo tempo uma operação para substituir uma lente opaca ("cirurgia de catarata"). Após a intervenção, o paciente deve

usar uma concha que protege o olho durante 24 horas, depois óculos (para proteger o olho de possíveis choques). A visão no olho operado demora alguns dias para recuperar (mas permanece no nível que tinha antes da operação). Os cuidados pós-operatórios consistem na administração de colírios ou pomadas oftálmicas. São necessárias visitas regulares de acompanhamento para controlar a pressão intraocular, detectar o possível aparecimento de sangramento ou infecção e garantir que os pontos estão a ser bem absorvidos.

Trabeculectomia

A trabeculectomia envolve a perfuração da malha trabecular para permitir que o excesso de humor aquoso seja drenado para fora do olho, sob a pálpebra superior. Esta intervenção cria uma "válvula", a bolha de filtração, que forma uma pequena protuberância sob a pálpebra superior. Quando bem-sucedida, esta intervenção permite que 70 a 80% dos pacientes fique sem colírios.

Esclerotomia profunda

A esclerotomia profunda envolve o adelgaçamento do revestimento do olho (a esclera) no nível da malha trabecular para que o humor aquoso possa ser filtrado para fora do olho. Este tipo de cirurgia apresenta menor risco de complicações pós-operatórias (hemorragia, infecção, etc.) porque, ao contrário da trabeculectomia, o olho não é aberto. A sua eficácia a longo prazo pode ser inferior à deste último.

CICLOAPLICAÇÃO (COM FRIO OU LASER) DOS CORPOS CILIARES

A cicloaplicação é a destruição parcial dos corpos ciliares (que produzem o humor aquoso) com o uso do laser ou frio. Raramente praticado, é indicado apenas no caso de o glaucoma "resistir" a todos os outros tipos de tratamento.

**Confidence through evidence.
That's MiYOSMART.**



**MiYOSMART, a forma inteligente
de tratar a miopia em crianças.**



Já conhece a nossa gama de líquidos?

Os Conselheiros da Visão (CV) apresentam uma nova gama de líquidos para lentes de contacto, assim como gotas e gel que aliviam sintomas de secura ocular. O líquido para lentes de contacto é fundamental para uma correta

manutenção das mesmas e para que possa usufruir de todo o conforto aquando da sua utilização. E, quando o problema é a sensação de irritação, areia nos olhos ou ardor, dispomos de soluções que o podem ajudar.



Eye Care 360ml e 100ml (formato viagem)

Este produto é uma solução única que mantém as lentes limpas e confortáveis devido à presença de poloxâmero e hialuronato de sódio na sua fórmula. O uso continuado favorece a eliminação dos depósitos de proteínas que se acumulam na lente de contacto.

- + Solução única com hialuronato de sódio
- + Desinfeta, limpa, elimina as proteínas, humedece e enxagua
- + Máxima hidratação
- + Conforto prolongado
- + Para lentes de contacto descartáveis, incluindo as de hidrogel de silicone

CV Eye Comfort Gotas 10ml

- + Gotas com dupla humedificação
- + Prurido nos olhos
- + Alívio ocular rápido e duradouro
- + Hidratação avançada
- + Gotas hidratantes com dois humedificantes
- + Alívio natural dos sintomas de secura ocular: sensação de irritação, areia nos olhos e ardor
- + Humedificam e voltam a humedecer todo o tipo de lentes de contacto

CV Eye Sensitive Gel 10ml

- Alívio rápido e duradouro dos sintomas de secura ocular de moderada a grave: prurido nos olhos, sensação de corpos estranhos, olhos cansados ou irritados e olhos excessivamente lacrimejantes. Humedificam e voltam a humedecer todo o tipo de lentes de contacto.
- + Sensação de olho seco
 - + Alívio da secura ocular de moderada a grave
 - + Gotas oftálmicas hidratantes
 - + Hidratação intensa e persistente

As melhores aliadas para as tarefas do dia a dia.

LENTE DE CONTACTO



CONSELHEIROS
DA VISÃO



 @conselheiros.da.visao
www.conselheirosdavisao.pt



Óticas do Grupo Conselheiros da Visão no Facebook

Sabia que, a cada segundo, 13,5 novos usuários se registam numa rede social? Ou seja, um milhão de pessoas por dia passa a utilizar plataformas como Facebook, Instagram e WhatsApp, contabilizando-se atualmente mais de 4,6 mil milhões de usuários em todo o planeta. Segundo a DataReportal – Global Digital Insights, esse número equivale a mais de metade da população mundial. É, por isso, fundamental que a sua ótica marque presença no meio digital, como se de uma outra loja física se tratasse. Porém, não basta estar presente, é preciso implementar estratégias de marketing e otimizar a gestão das redes sociais, de forma a divulgar informações com mais rapidez, alcançar maior visibilidade para a sua marca e promover a interação com os seus clientes.

Conheça aqui as quatro óticas do Grupo Conselheiros da Visão que tiveram a melhor performance em termos de publicações no Facebook durante os meses de verão.



Óculista Central de Santo André

O Óculista Central de Santo André, localizado no Barreiro, usa as redes sociais, nomeadamente o Facebook, com um único objetivo em mente: “dar a conhecer o local onde estamos e a nossa atividade como sendo uma ótica de confiança.” Quanto aos posts habituais, afirmam que publicam essencialmente “a chegada de novas coleções e promoções casuais, assim como descontos de fim de época e com as várias seguradoras, ou seja, principalmente publicidade a nível local.” Os responsáveis pelo Óculista Central de Santo André, salientam ainda que dedicam ao Facebook “o tempo essencial para estar a par do que se passa à nossa volta, mas não muito por dia.”

 **Óculista Central de Santo André, Lda**
2 months ago

Como o protector solar que se coloca diariamente, os Óculos de Sol 🧡 protegem os olhos dos mais frágeis e dos mais fortes. Fazer uma boa escolha, faz toda a diferença! 🧡



Ótica Império da Visão está em Tapada Das Mercês - Mem Martins.
11 de Agosto - Sintra, Distrito de Lisboa

Um dos melhores presentes que você pode dar à uma criança é a oportunidade de ver o mundo com mais clareza e nitidez.
Aqui você encontra as melhores armações para todos os gostos.
Traga seu filho para fazer uma avaliação visual.

#infantil #oculosdegrau #cuidadovisual #voltaasaulas2023 #voltaasaulas #oculosinfantil #otica



Ótica Império da Visão

Para a Ótica Império da Visão, com sede na capital, o Facebook é muito importante, pois “sempre que um amigo ou um seguidor faz uma publicação com os óculos novos, por exemplo, desperta o interesse de um outro seguidor, o que faz com esse outro seguidor comece a seguir a nossa página ou até nos contacte.” Os posts da Ótica Império da Visão não são diários e, em relação ao tipo de conteúdo partilhado nas redes sociais, assumem que assenta essencialmente nas novidades de cada mês e, acima de tudo, no feedback dos clientes. “Os nossos próprios clientes ficam tão satisfeitos que eles próprios nos dão feedback fazendo a sua própria publicação da compra.”

Horizonte Visual Óptica

“As redes sociais Facebook e Instagram são uma obrigatoriedade nos dias de hoje, pois perdeu-se um pouco o hábito de ir à loja ver o que chega ou o que temos para oferecer e grande parte dos nossos clientes procura os nossos conteúdos/publicações com esse intuito.” Segundo os responsáveis por esta ótica estabelecida no município da Nazaré, “os fornecedores e o Grupo Conselheiros da Visão colocam à nossa disposição muita informação de qualidade e campanhas a decorrer que partilhamos com os nossos clientes. Publicamos algumas fotos de clientes com os novos óculos/lentes e, para os mais tímidos, vamos publicando os aros já com as novas lentes oftálmicas.” Quanto ao tempo gasto com as redes sociais, “não excede os 10/15 minutos diários”, concluem.

Horizonte Visual Óptica
2 months ago

Mais um cliente que sai com a sua armação graduada 🥰 #prats #eyewear #graduated #glasses #optician



Espiral Óticas
2 months ago

A Equipa Espiral Óticas, agradece a todos os nossos clientes pela preferência diária. 🙌 É uma honra poder servir e contribuir para a vossa saúde. Agradecemos a confiança que depositam em nós e valorizamos cada visita à nossa ótica. O nosso objetivo é proporcionar uma experiência única, onde se sintam acolhidos e bem cuidados. Continuaremos a... See More



Espiral Óticas

“Utilizamos o Facebook e o Instagram para dar a conhecer a nossa atividade, o que fazemos, quais são os nossos serviços e produtos. Consideramos que o uso das redes sociais se instalou praticamente nos hábitos da população em geral de forma transversal a várias idades, classes sociais, trabalhadores e não trabalhadores. No Facebook e no Instagram estreitamos o relacionamento com o público o que nos permite conhecer e avaliar o perfil e as preferências dos consumidores. Assim, através das nossas páginas conseguimos obter informação, comunicar e interagir com os nossos clientes. Da mesma maneira permite-nos obter informação não só sobre os consumidores, mas também sobre a concorrência e os nossos fornecedores. A partir daqui tiramos conclusões que nos despertam ideias e nos levam a ações que, por sua vez, originam o aumento de tráfego e número de seguidores.” Acrescentam que, habitualmente, publicam “conteúdos relacionados com todos os serviços disponíveis nas nossas lojas, especificando cada um deles, dando conselhos de saúde visual e de utilização de produtos. Apresentamos as novas coleções, a nossa equipa, a área de venda, gabinetes de consulta e equipamentos. Veiculamos também fotografias de clientes ou as suas opiniões manifestando o seu grau de satisfação sobre a sua experiência nas nossas lojas.”

O que dizem os seus olhos?



Marco Miguel, optometrista da Shamir Optical



Em 1948, vários países, um pouco por todo o mundo, uniram-se em prol de uma missão comum: promover a saúde, manter o mundo seguro e proteger os mais vulneráveis, para que todos, em qualquer ponto do globo, tivessem acesso ao mais alto nível de cuidados de saúde e bem-estar e a uma maior qualidade de vida. Assim nascia a Organização Mundial da Saúde (OMS). A 7 de abril, na mesma data do seu 75º aniversário, a entidade celebrou mais um Dia Mundial da Saúde, sob o lema “Saúde Para Todos”. Tal como todos os anos, o objetivo desta comemoração passa por sensibilizar e educar para a importância dos cuidados de saúde e de estilos de vida saudáveis. Este ano, deu também o mote a uma retrospectiva dos sucessos alcançados no campo da saúde pública desde a fundação da OMS.

Ao longo da nossa história, o conceito de saúde foi-se alterando. Com a evolução da medicina, e através de descobertas inovadoras como vacinas e medicamentos, foi – e ainda é – possível suprimir diversas doenças e epidemias. Ainda assim, é importante andarmos de olhos bem abertos e atentos às inúmeras doenças e epidemias “silenciosas” que enfrentamos. E a palavra-chave é mesmo a visão.

Frequentemente negligenciados, os olhos dizem muito sobre o nosso estado de saúde. Isto porque, quando o ser humano ainda é um embrião, o olho tem as mesmas estruturas dos restantes tecidos do corpo e, como tal, as doenças podem ter a sua correspondência ou manifestação ocular. A relação entre os nossos olhos e a nossa saúde é tão importante que deveria ser motivo suficiente para que todas as pessoas fizessem visitas periódicas a um oftalmologista, já que esta rotina pode ser crucial para detetar condições potencialmente graves, como é o caso de alergias, diabetes, hipertensão ou, até mesmo, doenças autoimunes. Irritação ocular, alterações visuais e olhos secos podem ser sinais de doenças sistémicas e não os devemos ignorar. É, por isso, muito importante que o olho humano seja reconhecido como uma estrutura totalmente integrada ao nosso organismo e, a partir disso, valorizar qualquer sinal como indicador de que algo não está bem. As próprias doenças e condições oculares também não devem ser descuradas. São muitos os casos de cegueira e deficiência visual que poderiam ter sido evitados, se tratados com antecedência. Em geral, porém, as pessoas não têm

o hábito de fazer exames visuais preventivos e apenas procuram um especialista quando experienciam alguma dificuldade visual ou algum sintoma relacionado com os olhos, o que, em alguns casos, poderá já ser demasiado tarde. Isto porque boa parte das doenças que causam perda visual são lentas, progressivas e não apresentam sintomas em fases precoces.

O importante, novamente, é estar de olhos bem abertos e saber reconhecer os indicadores de algum problema subjacente que necessita de observação médica. Além disso, a rotina de consultas a especialistas de visão é essencial para garantir não só a saúde visual como, também, contribuir para a qualidade de vida de cada um de nós. A prevenção é sempre a melhor solução. O que dizem os seus olhos?



Consegue ver a estrada?

Com as lentes Shamir Driver Intelligence™,
o percurso torna-se nítido



A solução permanente para uma condução
mais segura e suave



Dia



Noite

Na estrada o foco é crítico



Excelente visão de longe



Digital friendly



Tecnologia ergonómica



Miopia Shift

BWT
ALPINE
F1™ TEAM

shamir

OPTICAL PERFORMANCE PARTNER

Espinafres, amigos da visão



Em saladas, batidos, sopas, no arroz ou crus, os espinafres são um vegetal muito versátil e com múltiplos benefícios. Além de ser um alimento baixo em calorias (22 kcal por cada 100g), é rico em minerais e vitaminas que trazem várias mais-valias para a nossa saúde, nomeadamente para a visão.

O espinafre é um vegetal com origem na Pérsia, mas que, atualmente, existe em qualquer parte do mundo. Está repleto de nutrientes, o que lhe dá a fama e o proveito de ser um alimento que não deve deixar de incluir numa alimentação saudável.

Principais benefícios do espinafre

Os desenhos animados do Popeye ensinam-nos que os espinafres nos tornam mais fortes, mas os benefícios deste vegetal vão para além disso.

- Contribuem para a saúde ocular: Os espinafres são uma excelente fonte de vitamina A, que é indispensável para o funcionamento dos olhos. Além disso, possuem na sua composição luteína e zeaxantina, que são dois carotenóides com função antioxidante, muito importantes para a saúde ocular. Ambas as substâncias protegem os olhos dos

danos associados ao envelhecimento, e em particular da degeneração macular da idade e das cataratas, que são duas das principais causas de perda irreversível de visão a partir dos 50 anos.

- São uma excelente fonte de vitamina K: Os espinafres são um dos alimentos mais ricos em vitamina K, que é uma vitamina indispensável para a coagulação sanguínea e para a estrutura e, conseqüentemente, função dos ossos. Segundo João Rodrigues, nutricionista, "são precisos apenas 25g de espinafres para se obter a dose diária recomendada desta vitamina tão importante para o correto funcionamento do nosso corpo".

- São ricos em antioxidantes: Os espinafres apresentam vários compostos bioativos com função antioxidante, como o caempferol e a quercetina, que são dois antioxidantes muito poderosos e cujo consumo tem sido relacionado com a diminuição do risco de várias doenças crónicas e cancro.

- Contribuem para a saúde dos ossos: Os espinafres contêm magnésio, cálcio e vitamina C, que são elementos indispensáveis para a manutenção da estrutura e composição dos ossos.

- Contribuem para a saúde da pele: Os espinafres possuem quantidades elevadas de duas vitaminas fundamentais para a pele: a vitamina A e a vitamina C. A vitamina A é muito importante para a hidratação e maleabilidade cutânea. Já a vitamina C, é indispensável para a produção de colagénio, uma das proteínas mais abundantes da pele.

- Contribuem para diminuir a pressão arterial e a combater doenças cardiovasculares: O espinafre contém grandes quantidades de nitratos e potássio, que são substâncias que ajudam a aumentar o relaxamento dos vasos sanguíneos, permitindo que o sangue circule com mais facilidade, ajudando a diminuir a pressão arterial. Mais, os espinafres têm na sua composição ácidos gordos essenciais, que exercem um efeito protetor em relação às doenças cardiovasculares.

- Os espinafres são pouco calóricos: Cada 100g de espinafres tem cerca de 22 calorias. Por isso, é mais uma excelente razão para os integrar nas suas refeições diárias.

Fontes

cuf.pt, tuasaude.com e mundodanutricao.com

Sopa bicolor e ovo ralado da Justa Nobre



Sopa de Cenoura

Ingredientes

1,5 L Água
300 gr Cenoura
1 Chuchu
300 gr Courgete
50 gr Cebola
2 Dentes de alho
Qb Sal e azeite

Preparação:

Descasque os legumes, corte em bocados e leve a cozer. Ponha o sal e o azeite e triture até ficar um creme bem aveludado.

Creme de espinafres

Ingredientes:

1 L Leite
½ L Água
200 gr Folhas de espinafre baby
70 gr Manteiga
70 gr Farinha de trigo
½ colher Noz-moscada
Qb Sal e azeite

Preparação:

Junte a água e o leite numa panela e leve ao lume. Fervendo, junte os espinafres, a manteiga, o sal, a pimenta e a noz-moscada. Deixe cozinhar por dois minutos. Junte a farinha dissolvida e deixe ferver mais dois minutos para cozer a farinha. Triture muito bem a sopa até ficar um creme bem aveludado.



Sirva num prato despejando as duas sopas ao mesmo tempo com dois jarrinhos. Rale dois ovos cozidos e acrescente à sopa.

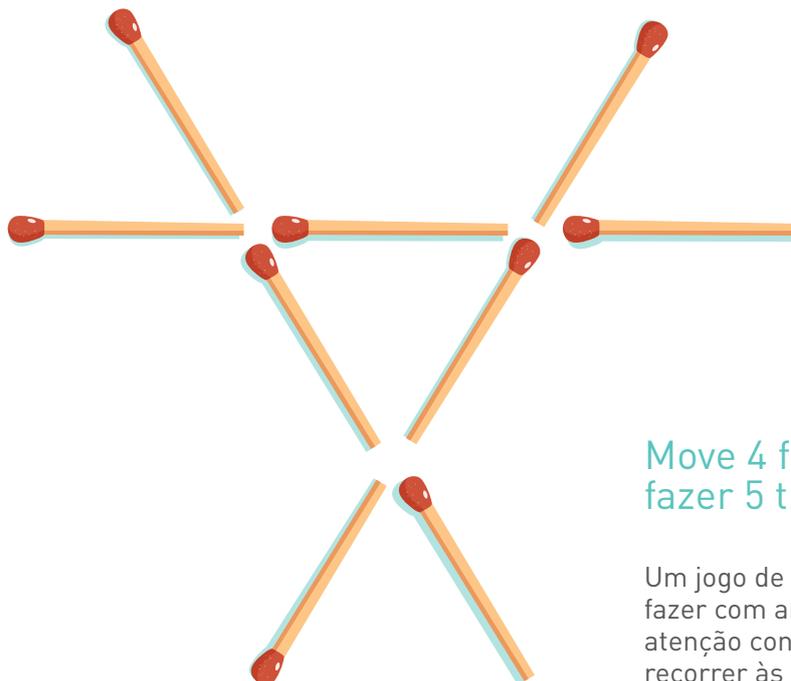
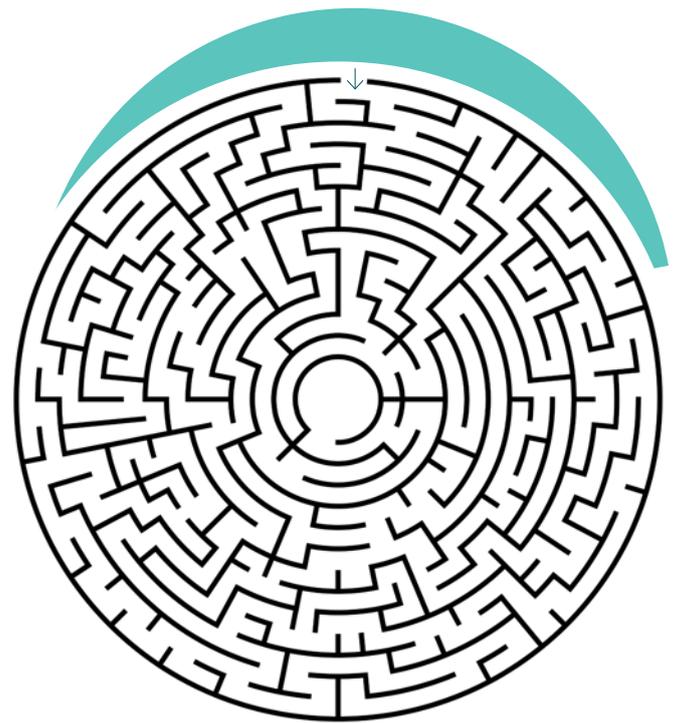
Justa Nobre é um dos rostos mais incontornáveis da nossa cozinha portuguesa. Nascida em Trás-os-Montes, a chef sempre carregou consigo a paixão pela cozinha e pelos sabores da culinária nacional.

Desafios e jogos

O caminho pelo e para o centro

Será que consegues encontrar o caminho nestes labirintos? O primeiro desafio é mais fácil, deves passar pelo centro - entrar por cima e sair em baixo.

Já o segundo implica ir para o centro, vai-te obrigar a verificar hipóteses e caminhos possíveis. Não desistas e vais conseguir!



Move 4 fósforos para fazer 5 triângulos

Um jogo de lógica clássico para fazer com amigos. Se olhares com atenção consegues resolver sem recorrer às soluções.

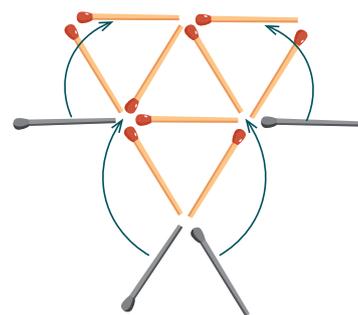
Ópticas Conselheiros da Visão (por concelho)

Abrantes			
Óptica Alipios	Praceta do Chafariz, 89 - A	Abrantes	241 372 303
Óptica Alipios	Urb. dos Platanos, Bloco 1 Loja A	Alferrarede	241 362 833
Alcobaça			
Óptica Ribeiro	R. Alexandre Herculano, 45	Alcobaça	262 582 345
Alenquer			
Quer Óculos? Óptica	Av. Bombeiros, 67/69	Alenquer	263 710 913
Almada			
Óptica Pedro	R. Bernardo Francisco da Costa, 73	Almada	212 749 583
Fernando Oculista	R. António Andrade, 6 R/C	Charneca da Caparica	212 962 677
Almeirim			
Óptica Vanessa	Pr. Lourenço de Carvalho, 32	Almeirim	243 591 220
Almodôvar			
Mamede Óptica	R. António Cândido Colaço, 27-A	Almodôvar	286 662 729
Alpiarça			
Olhar Alpiarça	R. Silvestre Bernardo Lima, 160	Alpiarça	243 056 076
Amadora			
Fernando Oculista	R. Elias Garcia, 275 B	Amadora	218 230 630
Fernando Oculista	R. Elias Garcia, 263 C	Amadora	214 931 939
Olhar da Vila	Av. Santos Matos, 15 A	Amadora	218 081 533
Óptica Quinto Sentido	Av. da Quinta Grande, 8, 8-B	Alfragide	215 893 986
Oculista da Brandoa	R. da Liberdade, 11-B	Brandoa	214 744 839
O Oculista do Bairro	R. Prof. Dr. Egas Moniz, 1 - A, Loja	Buraca	219 681 586
Fashion Optic	R. Oliveira Martins, 13 A	São Brás	214 938 632
Amarante			
Óptica São Gonçalo	R. 31 de Janeiro, 38	Amarante	255 440 043
Anadia			
Óptica Termal	R. dos Plátanos, Edifício Parque, Lj N	Curia	231 516 057
Óptica Pato	Estr. Nacional 334, 36 - Torres Poutena	Vilarinho do Bairro - Anadia	231 959 300
Ansião			
Óptica Ideal de Ansião	R. dos Bombeiros Voluntários, 16 Lj B	Ansião	236 679 861
Arcos de Valdevez			
Óptica Dias	R. Conselheiro Plácido de Abreu	Arcos de Valdevez	258 522 821
Aveiro			
Aveir Óptica	R. Domingos Carrancho, 1-A	Aveiro	234 429 279
Barcelos			
Santos Oculista	Campo 5 de Outubro, 271	Barcelos	253 814 440
Santos Oculista	C. Comercial do Terço, Lj 17 - C. 5 de Outubro	Barcelos	253 811 528
Barreiro			
Oculita Central Stº André	R. Afonso de Albuquerque, 11-A - Stº André	Barreiro	212 154 773
Beja			
Centro Óptico de Beja	R. da Liberdade, 10-A	Beja	284 324 458
Benavente			
Benaóptica	R. Prof. António Salvado Pires, Lt. 9, r/c	Benavente	263 517 485
Óptica Visão Clínica	Av. Professor Egas Moniz, 7-B	Samora Correia	263 655 607
Braga			
Ana Trabulo	Largo de Santa Cruz, 35	Braga	253 217 082
Óptica Vilas Boas	Pr. Alexandre Herculano, 44/45 - Largo Penedos	Braga	253 221 426
Cabeceiras de Basto			
Óptica Santos	Av. Capitão Elísio de Azevedo	Arco de Baúlhe	253 665 332
Caldas da Rainha			
OptiCaldas	R. Heróis da Grande Guerra, 124 r/c	Caldas da Rainha	262 843 269
Cantanhede			
Óptica Santos	R. de S. João, 4-A	Cantanhede	231 423 441
Cascais			
Olhar em Redor	Centro Comercial Areias, Lj 6 A e 18	Alapraia	214 646 050
Óptica Perfil	R. Sacadura Cabral, Lt. 4 - Loja 1	Carcavelos	214 566 119
Altavisão	Estr. da Alapraia, 494 B r/c direito	Estoril	211 391 058
Olhar em Redor	R. Egas Moniz, 190 A	S. João Estoril	211 926 440
Castelo Branco			
Óptica Ideal	Alameda da Liberdade, 23	Castelo Branco	272 342 526
Coimbra			
Óptica Médica Mondego	Alameda Calouste Gulbenkian, 13/15	Coimbra	239 483 388
Condeixa-a-Nova			
Óptica Ideal de Condeixa	R. Dr. Simão da Cunha, 2	Condeixa-a-Nova	239 944 334
Entroncamento			
Óptica Visão Clínica	Av. Dr. José Eduardo Vitor das Neves, 27	Entroncamento	249 728 334
Esposende			
Visã Óptica	Largo Rodrigues Sampaio, 38	Esposende	253 961 357
Estarreja			
Espiral Ópticas	R. Prof. Dr. Egas Moniz, Lt 6, Piso 0	Avanca - Estarreja	256 754 732
Estremoz			
Óptica Versão de Luz	R. Vasco da Gama, 7	Estremoz	268 084 777
Faro			
Visóptica	R. Dr. Cândido Guerreiro, 50	Faro	289 829 585
Óptica Médica de Montenegro	R. Júlio Dinis, 25	Montenegro	289 807 738
Figueira da Foz			
Mácula Óptica	R. Rancho das Cantarinhas, 6 - Buarcos	Figueira da Foz	233 434 119
Gondomar			
Maxi Ópticas	R. Dr. Joaquim Manuel Costa, 1040 R/C	Gondomar	224 830 506
Guimarães			
Óptica de Guimarães	R. de Stº António, 72-80	Guimarães	253 412 552
Lagos			
Óptica Lagos	R. Marquês do Pombal, 18	Lagos	282 760 832
Leiria			
Óptica Bombarral	Largo do Município, 14	Bombarral	262 604 600
Leiri Óptica	R. Capitão Mouzinho de Albuquerque, 55	Leiria	244 825 264
Lisboa			
Óptica Algés	Av. Combatentes da Grande Guerra, 33/35	Algés	214 112 820
O Oculista do Bairro	Av. Grão Vasco, 45 A - Benfica	Lisboa	215 959 998
Casa Londres	Av. João XXI, 23 B	Lisboa	211 910 628
Óptica Jomil	R. Áurea, 249	Lisboa	213 420 719
Óptica do Arco	R. Professor Sousa Câmara, 136-C	Campolide	213 885 624
Óptica Brasil	Largo do Rato, 12-C	Rato	213 886 018
Loulé			
Óptica Fonseca	Pr. da República, 10	Loulé	289 417 968
Mação			
Óptica Saramago	R. Francisco Serrano, 15	Mação	241 572 363
Mafra			
Lotus Vision	Av. 25 de Abril, 15, Loja D	Mafra	261 149 020
Maia			
Diagonal Óptica	Edifício Via Diagonal, 11	Castelo da Maia	229 824 135
Mai Óptica	Av. Dr. Germano Vieira, 482	Gueifões	229 600 254
Matosinhos			
Óptica Médica de Guifões	R. de Tourais, 5A	Guifões	916 562 953
Medical Óptica de Leça	R. Alberto Laura Moreira Júnior, 86	Leça da Palmeira	934 037 085
Óptica Senhora da Hora	Av. António Domingos dos Santos, 87	Senhora da Hora	229 531 343
Mirandela			
Atelier Óptico	Av. Amoreiras, 264	Mirandela	278 248 092
Moita			
Óptica Cidade Nova	R. 1º de Maio, 71-C	Baixa da Banheira	212 090 472
Nazaré			
Léo Oculista	R. da Sub-Vila, 25	Nazaré	262 551 654
Rosa D'Ouro Óticas	Edif. Solmar - R. dos Galeões, Corte B, Lj. 3	Nazaré	262 561 689
Horizonte Visual	Pr. 25 de Abril, 2	Valado dos Frades	262 578 091



Nelas			
Mundivisão Óptica	Av. João XXIII, Lj. 7	Nelas	232 940 338
Odivelas			
Gilmed Óptica	R. do Lagar, 2 - Loja B	Caneças	219 816 851
Gilmed Óptica	Urb. Qta. Segulim, Lote A - Ed. Intermachê, Lj 8	Famões	219 341 622
Óptica São Cristóvão	Av. D. Dinis, 62-A	Odivelas	219 315 745
Olhão			
Óptica Médica Olhanense	Av. D. João VI, 74, Lt. 1, Lj B	Olhão	289 048 944
Oliveira do Bairro			
Óptica Pato	R. do Sobreiro - Galerias Bolivar, Blc B	Bustos	234 752 194
Óptica Neto Jóias	Av. Dr. Abílio Pereira Pinto, 30	Oliv. do Bairro	234 746 637
Oliveira do Hospital			
Óptica do Concelho	R. Eng. Adelino Amaro da Costa, 10	Oliv. do Hospital	238 606 276
Ourém			
Óptica Andreia	R. Jacinta Marto, 90	Fátima	262 551 654
Rosa D' Ouro Óticas	R. dos Monfortinos - Apartado 21	Fátima	249 530 080
Ourém Óptica	Pr. da República, 16 R/c	Ourém	249 543 934
Ovar			
Espiral Ópticas	R. 13 de Maio, 988 A	Cortegaça	256 754 732
Palmela			
Fernando Oculista	Pr. da Independência, 8	Pinhal Novo	216 045 651
Paredes			
Centro Óptico Vale do Sousa	R. Elias Moreira Neto, 13	Paredes	255 784 223
Ponte da Barca			
Óptica Dias	R. Dr. Joaquim Moreira de Barros, 22	Ponte da Barca	258 452 573
Ponte de Lima			
Óptica Dias	R. Cardeal Saraiva, 23	Ponte de Lima	258 094 438
Ponte de Sôr			
Nuno Óptica	R. General Humberto Delgado, Lt. H - Fr. C	Ponte de Sôr	242 206 391
Porto			
Óptica Barreiros	R. Serpa Pinto, 86	Porto	228 328 523
Pacheco Ópticas	Av. Fernão Magalhães, 1941, Lj. 9	Porto - Antas	225 027 179
Óptica V	R. Costa Cabral, 2195	Porto	225 493 003
Premium Ópticas	Pr. Exército Libertador, 52	Porto	224 003 436
Premium Ópticas	Av. da Boavista, 661	Porto	224 077 691
Retina Óptica	R. Sampaio Bruno, 12-A	Baixa	222 017 458
Retina Óptica	Travessa das Campinas, 45	Ramalde	226 172 008
Sousa Ópticos	R. Passos Manuel, 187	Baixa	222 006 245
Póvoa de Lanhoso			
Óptica Novo Visual	Av. dos Bombeiros Voluntários, 92	P. de Lanhoso	253 033 898
Póvoa de Varzim			
Óptica Vermar	Av. Nossa Srª das Neves, 98 R/C	A-Ver-o-Mar	252 611 577
MK Óptica	Av. Mouzinho de Albuquerque, 123	P. de Varzim	252 618 253
Salvaterra de Magos			
LuzÓptica	Av. Dr. Roberto Ferreira Fonseca, Edf. Realistas, Lj E	Salvaterra de Magos	263 508 331
Santarém			
Casa dos Óculos	R. Serpa Pinto, 88 a 92	Santarém	243 322 915
Santiago Cacém			
MasterÓpticas	Av. Manuel da Fonseca, 19	Santiago Cacém	269 010 708
Santo Tirso			
Atelier Óptico	Av. S. Rosendo, 67	Santo Tirso	252 861 075
Seia			
Óptica do Concelho	R. Dr. Simões Pereira, 17 / 18	Seia	238 393 156

Seixal			
Óptica do Casal	Av. 25 Abril, 161	Casal do Marco	212 224 391
Visãolima	R. Cidade de Setúbal, 17	Corroios	936 667 364
Serpa			
Centro Óptico de Serpa	R. Nova, 42	Serpa	284 549 245
Sesimbra			
Fernando Oculista	Pr.ª da Juventude, 14 Loja C (junto EN10)	Quinta do Conde	212 109 685
Setúbal			
LindÓptica	Largo da Misericórdia, 9	Setúbal	265 525 158
Nova Óptica	Av dos Ciprestes N° 47 R/C	Setúbal	265 413 024
Sines			
MasterÓpticas	R. Poeta António Aleixo, Lt. 1 - Lj. C	Sines	269 633 801
MasterÓpticas	Av. General Humberto Delgado, 49	Sines	968 493 115
Sintra			
Macedo Oculista	Av. dos Missionários, 13	Cacém	219 180 458
Óptica Soares de Massamá	R. Norton de Matos, 1 A / 1 B	Massamá	214 370 298
Altavisão	Av. Soldado Joaquim Luis, 7	Monte Abraão	214 371 074
Óptica Estilo	R. Irmãos Wright, 4 - Loja (frente aos CTT)	Rio de Mouro	219 160 107
Império da Visão	Av. Miguel Torga 32B	Tapada das Mercês	910 685 270
Oculista Carioca	Av. 29 de Agosto, 206	Terrugem	219 615 713
Tomar			
Óptica Barreto	R. Serpa Pinto, 160	Tomar	249 313 827
Torres Vedras			
OptiTorres	R. Santos Bernardes, 12-C	Torres Vedras	261 325 228
Viana do Castelo			
Minhópticas	Av. Rosália de Castro, 80	Viana do Castelo	258 817 233
Vila do Conde			
Oculista das Caxinas	Av. Dr. Carlos Pinto Ferreira, 195	Vila do Conde	252 638 468
Óptica Alameda	Pr. Luís de Camões, 49	Vila do Conde	252 642 962
Vila Franca de Xira			
Óptica Visão de Alverca	Av. Capitão João Almeida Meleças, 71	Alverca do Ribatejo	219 574 068
Ópticas César	Rua Serpa Pinto, 97	V. F. de Xira	263 277 109
Vila Nova de Foz Côa			
Óptica Oliveira	R. de São Miguel, 2	V. Nova de Foz Côa	279 762 440
Vila Nova Gaia			
Premium Ópticas	R. Machado dos Santos, 890	V. Nova Gaia	223 759 665
Vila Verde			
Óptica Dias	R. Dr. Bernardo Brito Ferreira, 140	Vila Verde	253 322 663
Viseu			
Mundivisão Óptica	R. do Comércio, 58 - Cº Com. Ecovil, Lj 27	Viseu	232 423 101



69 soluções da página 46

Carimbo/autocolante do Ótico



CONSELHEIROS
DA VISÃO

Compre agora, pague depois!

Até 6x sem juros.



 Parcela Já®

Compre Já. Pague depois.

COM UNICRE®

- + Pagamento simples, fácil e rápido diretamente no terminal MB da ótica;
- + Pagamento das suas compras de 2 a 6 prestações mensais;
- + Sem Juros.



CONSELHEIROS
DA VISÃO

Porque confio nas Óticas **Conselheiros da Visão?**

**Porque são
os Detalhes que
os distinguem.**

Serviço de Excelência;
Qualidade de Produtos;
Acompanhamento Personalizado;
Proximidade e Confiança;
Rigor e Inovação.