

Pata d'Açúcar: "anjos de quatro patas"

- Primavera e alergias oculares
- Glaucoma: o "ladrão silencioso" da visão
- Tendências de moda para as estações quentes

A DIFERENÇA ESTÁ NOS DETALHES

Experimente uma mão
cheia de rigor com
um toque profissional.



Justa Nobre

Uma rede nacional
com mais de 150 ópticas



CONSELHEIROS
DA VISÃO

Descubra a óptica mais perto de si:

conselheirosdavisao.pt  

O nosso foco.
A sua visão.

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
- 3 Novas fachadas, o mesmo foco.
- 10 Conselheiros com história: Óptica de Algés
- 16 Conversa com Maria José Mateus, cliente do associado Altavisão
- 28 O novo associado Olhar de Alpiarça

Artigos saúde ocular

- 4 Primavera e as “temidas” alergias
- 8 Astigmatismo: causas, sintomas e tratamento
- 32 Glaucoma, o “ladrão silencioso” da visão
- 34 Conjuntivite – como podemos tratá-la? - Opinião de Victor Ruiz

Destaque de capa

- 18 Pata d’Açúcar, uma associação com “anjos de quatro patas”
- 23 Sobre a Pata d’Açúcar
- 25 NÃO! ao abandono de animais
- 26 Como veem os animais

- 12 Tendências de moda para as estações quentes
- 38 Adote o Viva Magenta para os seus óculos
- 46 Ginásio para o cérebro

Caro Leitor,

Na primeira edição deste ano, damos foco a testemunhos reais de uma causa nobre e altruísta, apoiada pelo Grupo Conselheiros da Visão, em prol do auxílio de pessoas com diabetes. Esta causa é levada a cabo pela Associação Pata D'Áçúcar, projeto pioneiro em Portugal que resgata cães de abrigos e treina-os para a deteção precoce de baixas de glicemia, que são depois doados a pessoas com diabetes. Falámos com Nuno Benedito, o presidente da associação, que nos explica como tudo funciona. E porque falamos em animais e causas nobres, alertamos também para um flagelo mais vincado no início de cada ano: o abandono de animais domésticos. Depois do frio gélido que se faz sentir, a primavera é uma estação muito aguardada, mas é também a estação em que chegam as “temidas alergias”. Fique a conhecer mais sobre o tema e como o poderá atenuar, cuidando dos seus olhos durante a “estação das flores”. Ainda no âmbito da saúde, mais precisamente a ocular, abordamos mais uma dificuldade visual comum, o astigmatismo – causas, sintomas e tratamentos de uma condição manifestada numa fase muito precoce da vida de cada um. Tempo ainda para abordarmos o glaucoma, considerado a principal causa de cegueira irreversível em todo o mundo. Poderá ficar a par das últimas tendências de moda para as estações quentes, na nossa rubrica

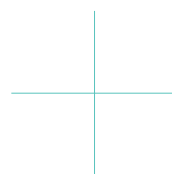
tendências, que vão ser dominadas nesta primavera/verão por cores vibrantes, alegria e brilhos, com o intuito de transmitir que é preciso aproveitar a vida! Olhar de Alpiarça - a mais recente ótica a pertencer à família Conselheiros da Visão. Saiba tudo sobre este novo projeto de valores muito bem definidos, pautados por um serviço personalizado e de qualidade, valores essenciais de um Conselheiro da Visão.

Boas Leituras.

Pedro Soares
Presidente do Conselho
de Administração



Novas fachadas, o mesmo foco



As Ópticas
Conselheiros da Visão
mantêm a aposta na
diferenciação e no
dinamismo.

A nossa nova imagem,
mais moderna e mais
agradável, mostra
isso mesmo e ajuda-
nos a estar cada vez
mais perto dos nossos
clientes.

O nosso foco? É o
mesmo: a sua visão!



Primavera e as “temidas” alergias

O início da primavera é, para muitos, sinónimo de bom tempo e uma das estações mais desejadas. No entanto, para outros significa a chegada das “temidas” alergias. A maioria das pessoas relaciona-as facilmente com sintomas de espirros, nariz a pingar ou irritações sazonais nos olhos.

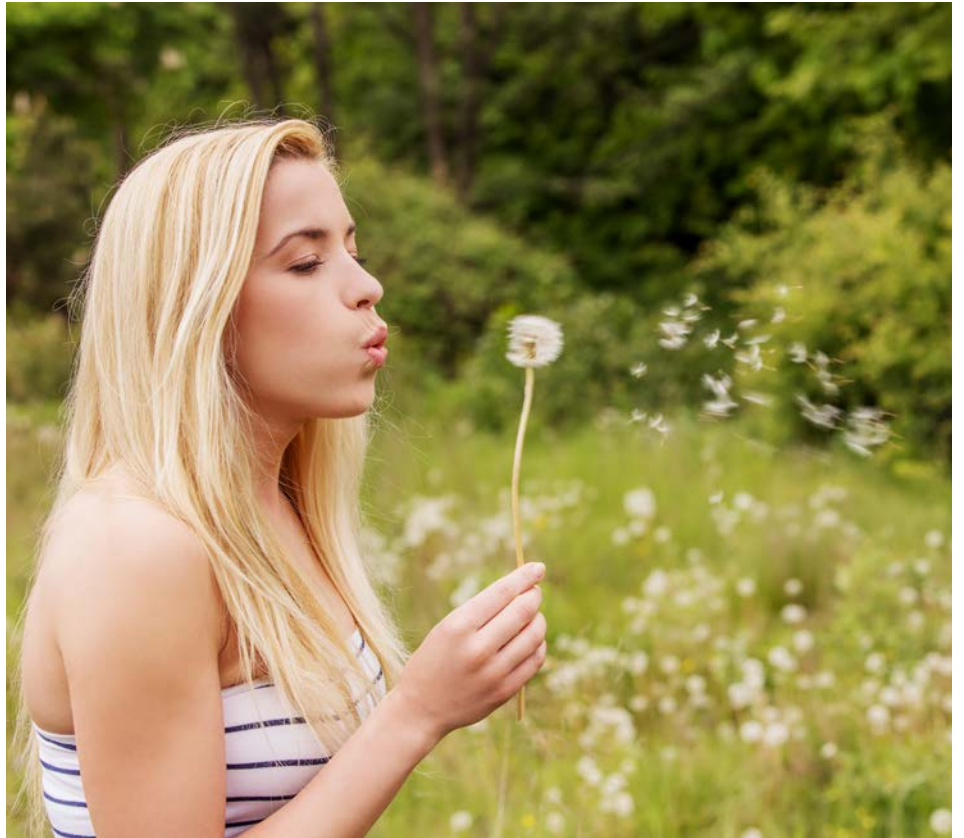
Uma alergia acontece quando o organismo reage de forma exagerada a um estímulo. Os especialistas afirmam que na origem das alergias está uma base genética, mas o meio ambiente tem cada vez maior impacto no desenvolvimento destes casos. As alergias mais comuns são a asma, a rinite, a conjuntivite ou o eczema, mas também podem surgir reações alérgicas a medicamentos, a picadas de insetos ou a alimentos. A Organização Mundial da Alergia refere um aumento da prevalência de doenças alérgicas em todo o mundo, situação especialmente problemática em crianças. Por cá, e de acordo com a SPAIC-Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica, as doenças alérgicas afetam perto de um terço da população. Cerca de 25% dos portugueses tem rinite alér-



gica e cerca de 7% tem asma. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a asma atinge cerca de 235 milhões de pessoas.

Os sintomas

Dependem da doença alérgica em questão, mas grande parte deles são comuns a todas as alergias e acontecem quando existe uma maior concentração de alérgenos no ambiente. A alergia aos pólenes da primavera manifesta-se através de sintomas do aparelho respiratório, no caso de asma, rinite e sinusite, nos olhos, através de conjuntivite, e na pele, com urticária e eczema.



A conjuntivite alérgica “manifesta-se em 70% dos doentes estando por vezes acompanhada por sintomas de rinite alérgica”

Os sintomas podem ocorrer separadamente ou em conjunto, com maior ou menor intensidade:

- » tosse
- » espirros
- » congestão nasal
- » pingos no nariz
- » comichão no corpo
- » olhos vermelhos, lacrimejo, comichão e inchaço
- » dificuldade em respirar.

Alergias oculares

Existe uma maior propensão para alergia ocular em pessoas que sofrem de alergia noutras partes do corpo, como asma, rinite e alergia cutânea, mas também pode ocorrer isoladamente. O tipo mais comum de alergia ocular é a conjuntivite alérgica, que ocorre com o aumento de pólen no ar. Outro dos problemas que pode aparecer na primavera devido aos seus efeitos ambientais, tais como a mudança de temperatura e a presença de poeiras no ar, é o síndrome de olho seco.

Há algumas medidas que podem ajudar a evitar o agravamento da alergia ocular, ou aliviar os seus sintomas como: evitar esfregar os olhos, desinfetar adequadamente as lentes de contacto, usar maquiagem de qualidade e não partilhar produtos cosméticos com outras pessoas; evitar a exposição a fumos, como o do tabaco; controlar o nível de humidade da casa; manter o ambiente da sua casa livre de pó; lavar as mãos com frequência; evitar a exposição excessiva ao ar condicionado e ao sol; fazer pausas frequentes quando trabalha no computador e usar óculos de sol na rua. Para aliviar os sintomas pode recorrer também a alguns tratamentos caseiros, como a aplicação de uma gaze de água fria, ou soro fisiológico, que ajuda a diminuir o ardor e a comichão nos olhos. Se necessário, deve consultar o seu especialista em saúde ocular para a prescrição de medicação adequada, caso esteja indicado.

Comece o Ano 2023 com o N°1 da Alemanha

1° LUGAR
2022/23

**Lentes Oftálmicas:
optoVision GmbH**

Nota: 1,59



Resultado de um estudo de mercado
realizado pela markt intern entre os
Óticos da Alemanha.*

Fonte: optoVision.com/lsp

1° Lugar
2016/17 | 2018/19 | 2020/21

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

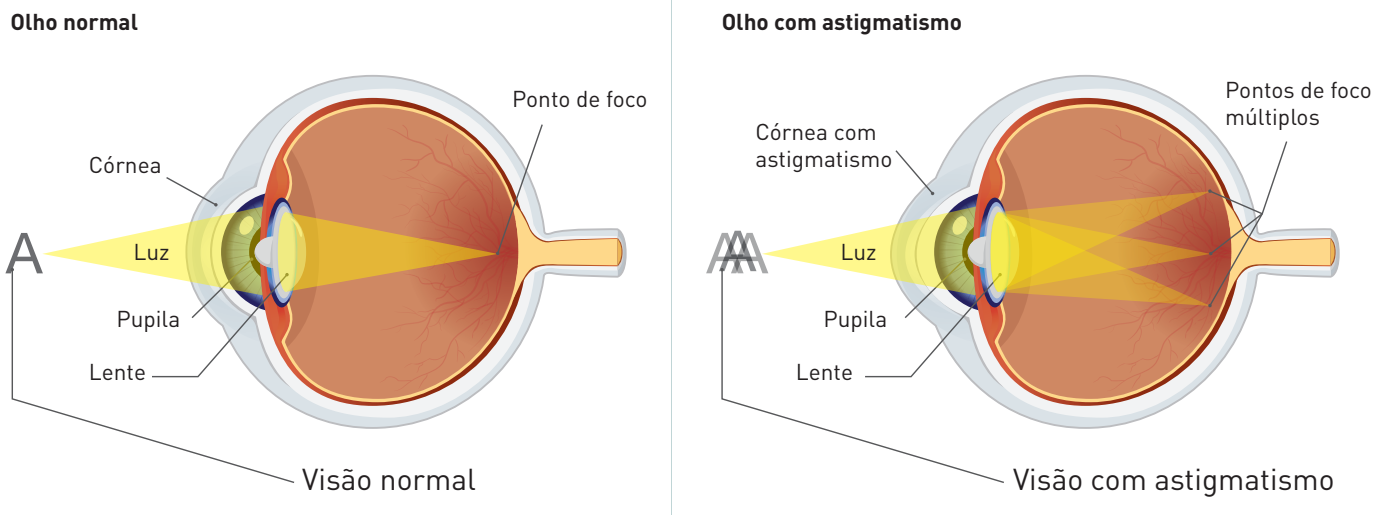
*Na carta de informação da indústria «Augenoptik/Optométrie»
publicada pela markt intern Verlag GmbH, edição n° 36/22, ISSN
14 31-3391 Vitória global optoVision Leistungsspiegel Brillengläser
2022/23, grau 1,59, www.optoVision.com/lsp



optoVision®
GERMANY

Membro do Grupo Rodenstock

Astigmatismo: causas, sintomas e tratamento

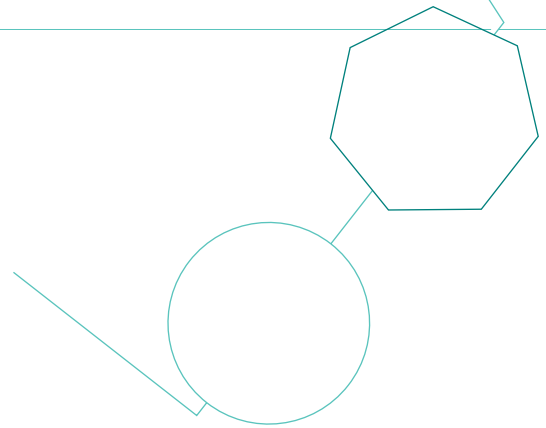


O astigmatismo é um “defeito óptico do olho em que a superfície frontal da córnea não é verdadeiramente esférica. As pessoas que sofrem deste problema veem os objetos com dimensões distorcidas ou inclinados para um lado”¹, provocando visão turva ou visão “embaçada”. Esta situação, na maioria dos casos, “manifesta-se numa fase precoce da vida e, de um modo geral, o grau de anomalia vai aumentando à medida que o olho cresce”¹. O astigmatismo pode ocorrer apenas num dos olhos ou nos dois.

Causas e sintomas

Não se conhece a causa exata para o astigmatismo. “Como regra, está presente desde o nascimento e quase sempre associado à miopia ou à hipermetropia”². A sua base é essencialmente genética, mas pode surgir após um traumatismo ou uma cirurgia ocular. “Algumas doenças oculares, como o queratocone em que a córnea fica progressivamente mais fina, associam-se a graus elevados de astigmatismo”². Os principais sintomas do astigmatismo são: visão turva ao perto

e ao longe, ou seja, os objetos mais próximos ou distantes ficam distorcidos; fadiga ocular (vista cansada) e cefaleias (dor de cabeça). “A presença de astigmatismo traduz-se numa redução da qualidade da visão. Numa criança, essa diminuição pode passar despercebida, sobretudo se afetar apenas um olho. Os mais novos podem queixar-se de dores de cabeça, de cansaço, o seu rendimento escolar pode ser inferior, tendem a aproximar-se muito da televisão ou dos objetos mas, em muitos casos, nada disso acontece. Por essa



razão, é importante realizar um rastreio visual por volta dos três anos. Já no adulto, as queixas são mais óbvias porque é mais fácil perceber e verbalizar a dificuldade visual. Nesta condição, tanto a visão ao perto como a de longe estão comprometidas”².

Tratamento do astigmatismo

Numa grande percentagem dos casos, é possível corrigir o astig-

matismo com recurso a óculos ou lentes de contacto. A correção cirúrgica também é possível, recorrendo a laser (LASIK) ou operar com lentes intraoculares³.

“O médico oftalmologista é o responsável por indicar o método mais indicado de correção de astigmatismo para um determinado paciente, tendo por base diversos fatores, como idade, capacida-

de de adaptação aos óculos ou lentes de contacto, valores do astigmatismo, etc.”³.

Referências

1 Miopia. Nova Enciclopédia de Medicina e Saúde, volume 2. 1ª edição. Lisboa: Selecções do Reader's Digest, 2007. p.168

2 CUF Saúde. Saúde A Z: Doenças, Sintomas e Tratamentos. Astigmatismo. Retirado de <https://www.cuf.pt/saude-a-z/astigmatismo>

3 Pereira, M. M. (2021, fevereiro, 21). Astigmatismo. Retirado de <https://www.saudebemestar.pt/pt/clinica/oftalmologia/astigmatismo/>

O médico oftalmologista é o responsável por indicar o método mais indicado de correção de astigmatismo



Óptica de Algés: uma história de 65 anos

A Óptica de Algés, fundada em 1958 por Jaime Nunes da Silva, conta uma história de 65 anos no setor. Situada na Avenida dos Combatentes da Guerra, nº33 em Algés, Oeiras, e anos mais tarde, também no nº35, esta ótica familiar tem “conseguido sobreviver ao tempo e perpetuar os valores e a herança familiar”.

Sara Santos e Vasco Silva começaram por contar a história da ótica, fundada em 1958 por Jaime Nunes da Silva. “O Sr. Jaime trazia consigo a experiência de já ter trabalhado numa ótica na baixa de Lisboa, onde exerceu funções durante algum tempo. Foi isso que lhe permitiu adquirir conhecimento neste ramo, tendo aberto este estabelecimento, que na época era o único em Algés. Mais tarde, e por ser um negócio familiar, abrimos uma sucursal no Dafundo, Oeiras, estendendo alguns serviços de ótica e também de fotografia, onde estava o filho do Sr. Jaime, Sérgio Victor Silva”.

Quando questionados sobre o tempo do negócio, os responsáveis salientam que conseguiram sobreviver aos anos porque mantiveram a herança familiar, sendo o balanço “positivo”. O foco da Óptica de Algés é “prestar o melhor serviço no atendimento, no aconselhamento dos clientes e das suas necessidades óticas e continuar nessa relação de confiança e proximidade”. Revelam ainda que têm vindo a atualizar os conhecimentos e competências face às necessidades

do mercado e à sua exigência, bem como fazer alterações na parte técnica e informática para melhor servir os clientes.

Associados dos Conselheiros da Visão, Sara e Vasco afirmam que cedo perceberam a necessidade de se associarem a uma cooperativa, “que tivesse algumas vantagens e facilidades para os sócios e defendesse os seus interesses comerciais. Atualmente no Grupo temos formações, marcas exclusivas e condições com os fornecedores mais vantajosas, o que se reveste de uma grande importância”. Quanto ao futuro, querem “manter o negócio com o mesmo profissionalismo e qualidade e ser uma referência de transparência, mantendo a boa imagem que ajuda a combater a concorrência”.



Sara Santos, gerente da loja



Vasco Silva, proprietário e neto do fundador

fitness
COLLECTION

Modelo Fitness 2239



VALE
20%

Em todas as Armações Fitness

*Desconto válido até 31 de Junho de 2023. Não acumulável com qualquer outro, desconto, campanha, ou acordos actualmente em vigor.



CONSELHEIROS
DA VISÃO

  @conselheiros.da.visao
www.conselheirosdavisao.pt

Tendências de moda para as estações quentes

As Semanas de Moda, que passaram por Nova Iorque, Londres, Milão e Paris, ditaram as tendências que devem dominar a próxima temporada primavera/verão. Cores vibrantes, brilhos, alegria, sensualidade e criatividade são algumas das tendências que podemos notar ao acompanhar os desfiles de moda pelo mundo.

Os looks da próxima temporada vêm com um ar de vida nova, transmitindo a mensagem de que é preciso aproveitar a vida pós-pandemia, o contacto com a natureza e a liberdade.

As tendências de moda e as cores deste verão remetem aos anos 70 (liberdade), 80 (disco) e 2000 (marcados por personalidades como Paris Hilton e Britney Spears).

Óculos, o acessório essencial do verão

Os óculos de sol acompanham-nos em todos os lugares, tanto para proteger os nossos olhos dos raios UV como para dar um toque especial ao nosso visual. Para o ano de 2023, há algumas tendências definidas: desde os modelos clássicos, como os aviadores, até outros mais contemporâneos.



FT 2251 C3

Visuais coloridos, vibrantes, alegres e divertidos estarão em alta esta estação.



Criações 2023 de Alexis Mabilie



OC 2213-S C1



OC 2211-S C1



FT Kids 2260 C4

O modelo "aviador" é atemporal, com uma estrutura fina e metálica e dá um toque enérgico ao visual. É perfeito para ser usado com roupas mais desportivas ou para deixar o look um pouco mais casual. Outro modelo desta temporada é o "olho de gato", um formato ousado, alongado nos cantos, que confere personalidade ao visual, deixando o look mais romântico e divertido.



FT 2257 C3



FT 2257 C2



FT 2257 C1



Os óculos com formato oval são também tendência. Com um desenho intemporal, este modelo pode ser usado tanto por homens como por mulheres. Já os modelos retangulares, outra boa aposta desta temporada, conseguem adequar-se a quase todos os tipos de rosto.

Além disso, pode personalizá-los de acordo com o seu visual e gosto. Por fim, os óculos de sol quadrados também marcam estas estações. São ideais para deixar o seu visual mais harmonioso. No que toca às cores estas vão marcar, sem dúvida, os acessórios em 2023.



FT 2254 C1



FT 2252 C3

Cores quentes como Viva Magenta (cor do ano 2023), laranja, amarelo, rosa, azul e verde prometem marcar presença nos looks de primavera e verão. No eyewear essa presença estará nas lentes e/ou nas armações.



FT 2256 C2



FT 2251 C3

A experiência de Maria José Mateus na Altavisão

Maria José Mateus afirma, com convicção, que há excelentes motivos para visitarem a Altavisão. “O profissionalismo, a simpatia, a qualidade técnica e o afeto” fazem desta ótica Conselheiros da Visão uma referência em Queluz.

Maria José Mateus conheceu a marca Conselheiros da Visão há cerca de 15 anos, altura em que necessitou de usar óculos progressivos. Os funcionários receberam-na de forma tão profissional e especial, uma experiência que a fez voltar e continuar a fazer parte da história desta ótica.

Maria José revela que gosta de relações de proximidade, de dialogar com as pessoas, e encontrou na Altavisão tudo isso. “Lembro-me perfeitamente que foi aqui, com este grupo, que fiz os meus primeiros óculos progressivos. Tinha imenso medo, mas foi através desta equipa excepcional que tive uma adaptação excelente, por isso nunca mais os deixei, inclusive sou uma ‘boa cliente’, porque tenho trazido para aqui muitas amigas”, confessa.

Quando questionada sobre as razões que a levaram a escolher a Altavisão, Maria José Mateus evidencia, em primeiro lugar, “a proximidade” e, depois, “a empatia, a sinceridade, a qualidade e o afeto no atendimento”. Por esse motivo, recomenda a Altavisão a todas as amigas, muitas delas já clientes, e



Maria José Mateus e Fernando Valente

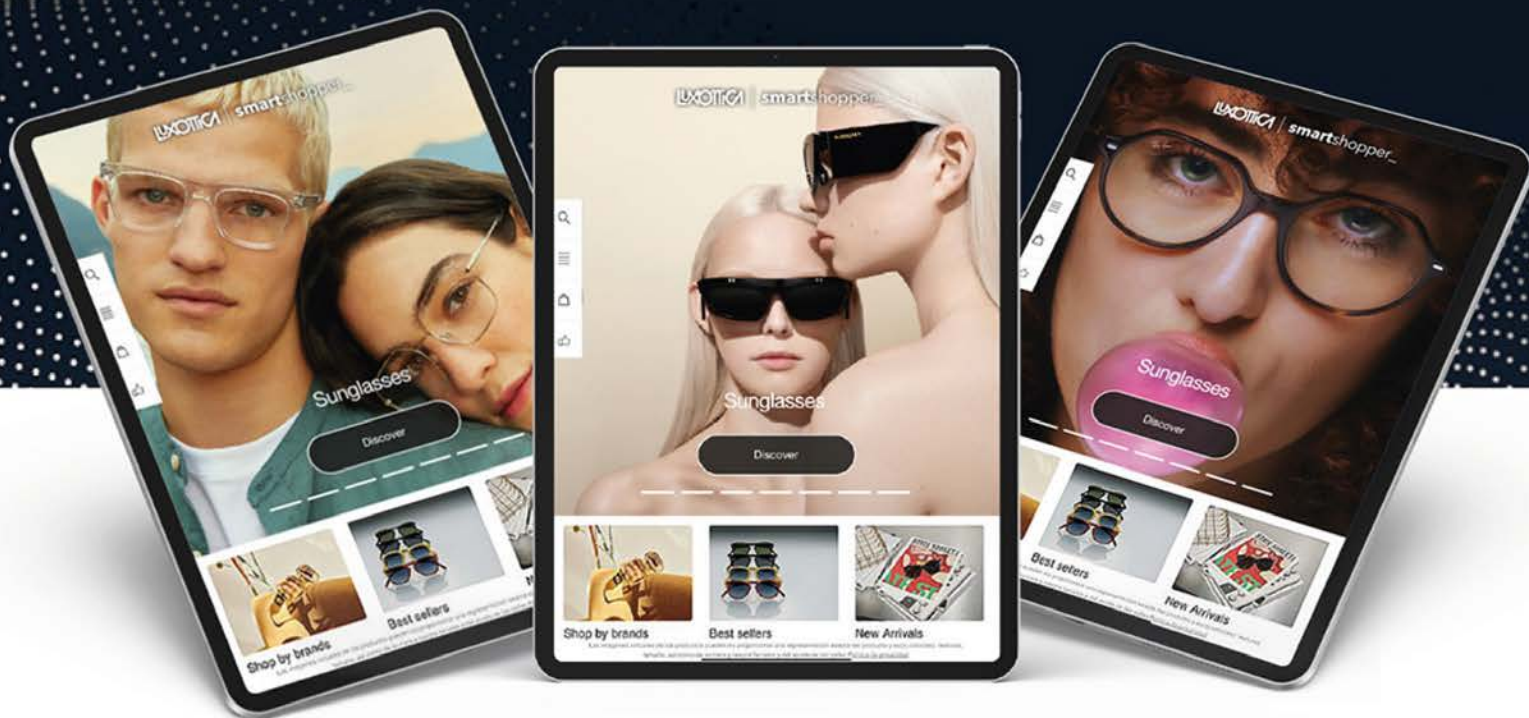
que “não vivem no Monte Abraão, nem em Queluz”.

Mais, Maria José Mateus assume que não há aspetos negativos a apontar a esta ótica, uma vez que na Altavisão estão sempre preocupados com a comunidade: “Sinto realmente que eles fazem parte da comunidade. A Altavisão está perto de um café e sempre que lá passo vejo a maneira como dialogam com as pessoas, como as apoiam e como estão disponíveis. Na altura da pandemia eles foram realmente importantes. Deixaram os seus contactos para que, se tivéssemos alguma necessidade, entrássemos em contacto... são coisas que aproximam e fazem a

diferença. Não podia estar mais satisfeita por ter escolhido esta ótica”, acrescenta.

Maria José Mateus diz que confia na Altavisão e reconhece que quem lá trabalha “está empenhado em servir da melhor maneira todas as pessoas, sem exceção. Confie, acreditem, pois temos aqui, dentro de portas, um excelente porto de abrigo!”.

SMARTSHOPPER: A REVOLUÇÃO DIGITAL



O Smart Shopper é uma ferramenta intuitiva e envolvente que permite ao consumidor explorar as coleções e marcas Luxottica através de secções de fácil navegação e recursos inovadores, diretamente na sua Ótica.

A aplicação está disponível em Tablets e Ipad's.



Para mais informações por favor contacte o seu consultor Luxottica.

Pata d'Açúcar, uma associação com “anjos de quatro patas”

É assim que a maior parte das pessoas que se cruza com esta associação denomina os cães que passam a ser membros de cada uma das famílias. A Pata D'Açúcar nasceu legalmente em 2016, por consequência de um desafio lançado por uma pessoa com diabetes. A grande missão deste projeto é selecionar, resgatar e treinar o maior número de cães possível e, em simultâneo, ajudar o maior número possível de pessoas com diabetes.

A Associação Pata d'Açúcar conta, neste momento, com 21 cães já resgatados e entregues a famílias com pessoas com diabetes. Direta e indiretamente, estes cães já contribuem para uma melhor qualidade de vida de cerca de 50 pessoas, entre diabéticos e cuidadores. “O rescaldo destes seis anos de trabalho indica-nos que estamos no caminho certo, o que nos motiva a procurar fazer mais

e melhor para conseguirmos resgatar mais cães de abrigos e para ajudar mais pessoas com diabetes. Os resultados falam por si”, salienta Nuno Benedito, o presidente da Pata D'Açúcar. De seguida, damos voz a algumas dessas famílias e percebemos a importância que estes cães assumem na vida de cada tutor.



Cães de assistência alertam, através de sinais e indícios comportamentais, para situações de crise iminente associadas a doenças que podem causar perda potencial de consciência, nomeadamente diabetes, asma, doenças cardíacas, entre outras.

Jessica Grech, Tutora da Iris

Jessica Grech é apaixonada por cães e pela sua “capacidade de aprendizagem, lealdade e empatia”. “Sempre tive e tenho muita curiosidade em estudá-los e aprender com eles. Sempre soube da existência de cães de alerta médica para diabéticos nos Estados Unidos, mas desconhecia a sua presença em Portugal”, começa por nos contar. Numa determinada altura da sua vida adulta, em que se sentia a precisar de melhorar a qualidade de vida no equilíbrio pessoal-profissional, Jessica Grech decidiu pesquisar na internet sobre medical dogs. “Foi então que, surpreendentemente, encontrei informação da existência em Portugal da Associação Pata d’Açúcar. Li que já tinham cães treinados para esse efeito, o que me trouxe muita esperança numa melhor qualidade de vida. Entrei de imediato em contacto com a associação por email”. A resposta não tardou a chegar, com informação sobre o projeto e respetivo procedimento, o qual envolve candidatura. “Foi então que em 2018 me candidatei, tendo ficado como reserva. Em 2019 voltei a candidatar-me. Houve uma entrevista para avaliação da adequabilidade e, no último trimestre, saíram os resultados, tendo sido selecionada como tutora da Iris”. Quando questionada sobre o apoio da Iris na sua rotina diária, refere: “A



Iris ajuda-me a ter mais independência por ter maior segurança no meu controlo da diabetes. Ela ajuda-me a manter os níveis controlados, evitando que os níveis de glicose atinjam valores críticos que possam danificar órgãos a longo prazo, ajuda-me a manter uma mente sã por não ter hipoglicemias que provocam descontrolo no raciocínio, incentiva-me a praticar exercício físico e até ajuda no controlo de emoções. Afinal de contas, as hormonas da felicidade são libertadas quando ela está comigo!”.

“Não desistam de ter uma melhor qualidade de vida. Há sempre uma porta aberta à ajuda”.

+



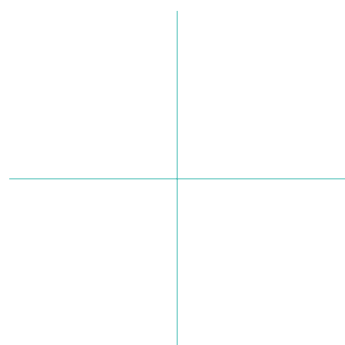
Tomás Rocha, Tutor da Mel

A Associação Pata d' Açúcar surge na vida de Tomás por indicação do médico de família, logo na primeira consulta após ter sido diagnosticado com diabetes tipo I. “Nós já nos tínhamos candidatado em 2020, mas sem sucesso. No final de 2021, contactámos novamente a associação, para perceber quando seriam as candidaturas e, dias depois, ligaram-nos a saber se estaríamos interessados em ser tutores de uma cadela. Sem sabermos muitos pormenores dela, não olhámos para trás e embarcámos nesta aventura. O processo foi bastante rápido e simples: desde o dia do contacto até irmos buscar a Mel foram cerca de duas semanas”, começa por explicar Liliana Sarai-va, mãe do Tomás. E acrescenta: “A Mel tem ajudado imenso o Tomás... é uma cadela muito brincalhona, adora passear. Juntos fazem caminhadas, brincam com a bola, an-

dam de bicicleta, a Mel adora andar com a trela ao lado da bicicleta. Ela não ajuda só o Tomás, ajuda-nos a nós, pais, porque dá-nos segurança nesta luta diária para que tudo corra bem. A Mel ainda está em fase de treino, mas, em média, em cada três hipoglicemias ela deteta duas. Uma das deteções foi de madrugada: a Mel lambeu o Tomás até ele acordar, nunca perdeu o foco nem desistiu”. Enquanto mãe de uma criança com diabetes, Liliana quis deixar uma mensagem: “É importante que toda a família e pessoas envolventes estejam atentas, o controlo da diabetes é feito por todos. O Tomás tem 13 anos e, como qualquer criança - agora adolescente, nem sempre se preocupa ou lembra em medir com frequência os níveis de glicemia devido à distração ou brincadeira. As pessoas à sua volta, adultos principalmente, precisam de o ajudar a aprender a ser responsável, é importante ir

lembrando e questionando como estão os níveis. Aqui a Mel também é muito importante, é o anjo da guarda do Tomás”. E acrescenta: “Este projeto da Pata d' Açúcar é fantástico por vários motivos. É uma associação solidária não só com os animais, ao resgatá-los do canil, mas também com as pessoas que se tornam seus tutores”.

“Estes cães são animais de estimação quando a glicemia está controlada e enfermeiros quando a glicemia está menos controlada”.



Nuno Moniz, Tutor da Lua e da Estrela

Nuno Moniz conheceu a Pata d'Açúcar através do Fernando, tutor de outra cadela de alerta médico, a Retina. "A Retina está sempre com ele, na sua ótica, e ele tem também informação sobre o que a Retina faz - o que na verdade deixa curiosidade em muitas pessoas que ali passam". Após este contacto próximo, começou por ser família

de acolhimento da Lua e da Estrela, assim como de outros cães. "Depois, decidi candidatar-me a tutor de um cão de alerta médico e foi assim que me foram atribuídas". Nuno Moniz assume que estas cadelas facilitam a sua própria perceção das hipoglicemias e das hiperglicemias. "Incentivam-me a manter o controlo indicado da minha diabetes e ajudam a reduzir o stress pela forte ligação que têm

comigo". Diz ainda que "ter um cão na família deve exigir um ato de consciência sobre a capacidade que é necessária para o ter. Tendo essas questões pensadas e planeadas, ser tutor de um cão de alerta médico é ser contemplado com alegria e amor incondicionais e a possibilidade de nos lembrarmos diariamente que a diabetes não nos limita".



“Ser tutor de um cão de alerta médico é ser contemplado com alegria e amor incondicionais”.



Renato Loureiro, Tutor do Link

Foi através da esposa que Renato Loureiro teve conhecimento da Pata d'Açúcar. "O nosso filho mais novo, também diabético, pedia um cachorro há uns anos. Assim, andávamos à procura de um cão para adotar e ela viu na internet que existiam cães treinados para deteção de hipoglicemias. Após

esclarecimento de dúvidas junto da Associação Pata d'Açúcar, que foi maravilhosa, decidimos candidatar-nos a tutores".

E, após a análise das candidaturas, "fomos chamados para assistir a uma apresentação/formação no Seixal e ainda tivemos de ir a uma entrevista. Julgo que para saber se tínhamos condições para

ter um cão para este efeito, pois requer alguns cuidados especiais, como muito acompanhamento dos tutores e realização de treinos. Nada muito difícil, mas que requer dedicação". Para Renato, tudo tem melhorado desde então. "Fazendo alertas antes de entrar em hipoglicemia, normalmente permite-me tomar medidas, evitando as mesmas. Felizmente, tive autorização da minha entidade empregadora para que o Link me acompanhe no meu dia a dia. Com os seus alertas, despertou-me para uma rotina de medição muito mais assídua que evidentemente contribuiu para uma diabetes melhor. E a necessidade de o passear 'obrigou-me' a ser menos sedentário e a desenvolver as minhas capacidades de socialização. Enfim, um anjo da guarda que chegou para cuidar de mim". E adiciona: "Com alguma dedicação, é possível ter uma diabetes melhor! Eu já tive uma A1C (hemoglobina glicada) de cerca de 13. Com pequenas mudanças fui evoluindo para 8 e, desde a chegada do Link, já consegui ter menos de 7. Logicamente que um cão destes não faz nada sozinho, mas juntos podemos fazer muito por ambos".

"O Link é um anjo da guarda que chegou para cuidar de mim".





Sobre a Pata d'Açúcar

“Os excelentes resultados obtidos no ano experimental deram origem à criação da associação com o objetivo de poder ajudar, em simultâneo, pessoas com diabetes tipo1 e cães abandonados, procurando dessa forma contribuir para a diminuição da taxa de abandono de animais no nosso país e o aumento da qualidade de vida das pessoas com diabetes tipo1”, começa por contar Nuno Benedito. A associação tem vindo a ganhar força devido à notória importância do projeto, na medida em que os animais deixam de estar alojados em locais com condições de vida precárias e as pessoas com diabetes passam a ter um controlo mais apertado no que diz respeito às variações da glicemia, obtido pela “conjugação da ação do cão com os dispositivos eletrónicos disponíveis para o efeito e que a pessoa possui, assim como com o aumento da prática da atividade física, implícita na tutela do animal”, explica o responsável. Até os cães chegarem aos seus tutores existe um processo dividido por quatro etapas: “A primeira



etapa de todo o processo centra-se na seleção. Um processo minucioso que engloba 12 testes específicos realizados em cães, preferencialmente entre as sete semanas e os seis meses de vida, que nos permitem aferir as tendências de caráter e as capacidades, essencialmente olfativas. Após a realização deste painel de testes, passamos à segunda etapa que se centra no controlo sanitário exaustivo e rigoroso realizado pelo nosso departamento veterinário com apoio de um parceiro externo, a DNATECH. Após o aval dos nossos veterinários, passamos à terceira fase que é a fase do registo e

resgate. O registo é feito em nome da Associação Pata D'Açúcar e os patudos transitam do albergue onde se encontram até às nossas Famílias de Acolhimento Temporário (FAT), para posteriormente se iniciar a quarta etapa que é a etapa do treino técnico específico a cargo do nosso departamento de formação e treino. Antes destas quatro etapas, tem lugar a chamada fase 0 que consiste na seleção dos tutores, através de um processo interno de candidaturas entre os nossos associados. Isto permite-nos escolher posteriormente o cão adequado a cada ambiente e rotina familiar”.

Uma associação de todos

A equipa da Pata D'Açúcar é composta por 20 pessoas, que colaboram de forma voluntária e sem qualquer remuneração, apenas dedicando-se à causa por gosto, e está dividida entre direção, conselho fiscal, a mesa da assembleia-geral, departamento jurídico, departamento veterinário, departamento de investigação e análise, departamento de formação e treino, departamento de imagem e comissão de seleção. Sendo um projeto sem remuneração, têm o apoio de várias marcas e instituições, uma das quais os Conselheiros da Visão, uma ligação que nasceu através de contactos pessoais. “Os Conselheiros da Visão estão connosco praticamente desde o início da nossa atividade e apoiam-nos de diversas formas, sendo a principal através do apadrinhamento financeiro de um cão do projeto por ano”, mas para além desta forma de apoio estão presentes em todas as iniciativas públicas, seja na divulgação ou na formação. A aceitação da Conselheiros da Visão foi de tal forma imediata que “nos juntámos no esforço da prevenção da retinopatia diabética em parceria”, remata o responsável.

A Associação Pata D'Açúcar celebrou em 2022 o seu sexto aniversário. “2022 foi um ano de muito trabalho e muitas solicitações,



permitindo projetarmos a associação para o arquipélago dos Açores, onde a taxa de incidência de diabetes é elevada e, em simultâneo, a taxa de abandono de animais é igualmente alta. Estes factos, aliados aos resultados obtidos até aqui, permitem-nos acreditar que o projeto Pata D'Açúcar pode fazer a diferença no arquipélago, quer pela utilidade e reinserção dos próprios cães, quer pela consciencialização da sociedade local para a importância e responsabilidade implícita na tutela de um animal de companhia”, assume Nuno Benedito.

“O maior apoio que nos podemos dar é divulgar o nosso trabalho e tornarem-se nossos associados.”



NÃO! ao abandono de animais

O abandono animal é um flagelo que assola a sociedade. “No período pós-natalício este flagelo evidencia-se e, na minha opinião, isto deve-se ao facto de existir uma lacuna cívica na nossa sociedade. Os animais não podem ser olhados como objetos e muito menos serem tratados como tal. Oferecer ou adotar um animal de companhia exige uma consciencialização prévia de uma série de fatores que tem impacto direto no modo de vida da pessoa a quem se estará a oferecer o animal. Em primeiro lugar, é necessário analisar a recetividade da pessoa à ideia de ter um animal de companhia. Depois, perceber qual o objetivo para esse animal. Se as condições de habitabilidade da pessoa se coadunam com a tutela de um animal de companhia. É necessário perceber se a pessoa

está disponível a alterar algumas rotinas em função do animal. O tipo de animal ajustado à pessoa... Estes são alguns dos fatores a ter em consideração. Ter um animal de companhia é uma responsabilidade aproximada à responsabilidade de ter uma pessoa ao nosso encargo e este tipo de consciência deve ser cultivado e disseminado na nossa sociedade para que este flagelo possa ter fim. Penso que o caminho certo para este efeito é começarmos pelas gerações mais novas e ter a noção que este é um trabalho de médio/longo prazo, cujos efeitos só terão expressão talvez daqui a uma década”, alerta Nuno Benedito.

O responsável finalizou a nossa conversa deixando uma mensagem de união de esforços: “O maior apoio que nos podem dar é divulgar o nosso trabalho e tor-

narem-se nossos associados. O processo é simples, basta entrar na nossa página www.patadacucar.com e seguir as indicações no separador ‘Novo Associado’. Os custos são simbólicos, mas constituem um impacto muito positivo, em termos de apoio financeiro, para a nossa ação. Relativamente às instituições/marcas a melhor ajuda que nos podem dar é associarem-se à nossa causa seja através de apadrinhamento/patrocínio, seja por disponibilizar condições vantajosas para os nossos associados. Para o efeito podem contactar-nos através do email direcao@patadacucar.com”. E remata: “Ao dar o seu contributo estará a fazer a diferença na vida de alguém com diabetes e, em simultâneo, na vida de um animal que não tem qualquer culpa do desvairo humano que levou ao seu abandono”.

Como veem os animais



Os animais, principalmente cães e gatos, interpretam e interagem com o mundo através dos sentidos, sendo um deles a visão. Contudo, o conceito de imagem, uma forma definida que nós, humanos, obtemos através da visão, pode ter um significado muito diferente para os animais. Provavelmente já ouvimos dizer que os animais veem a preto e branco, mas não é bem assim. Hoje sabe-se que eles veem a cores, mas não distinguem todas as cores que os humanos veem³. Pensemos nos nossos animais domésticos, como será que funciona a sua visão?

A visão dos cães e gatos

Os cães e os gatos, têm uma visão central mais reduzida, mas uma visão periférica mais alargada. Logo, têm mais dificuldade em ver objetos muito próximos do seu nariz. A percepção de profundidade, ou seja, a capacidade de avaliar a que distância está o objeto, é pior nos animais do que nos humanos. Relativamente às cores, tal como os humanos, os animais têm cones, sinal de que percebem as cores. No entanto, “a zona central da retina dos animais domésticos tem apenas 20% de cones, comparando com os 100% na zona central da retina dos humanos, o

que leva a concluir que a visão da cor existe, mas é diferente”.¹ Os animais não distinguem todas as variantes de cores e tonalidades que nós conseguimos distinguir: veem apenas algumas e mais esbatidas. Os cães distinguem o vermelho, o azul e o amarelo, mas têm dificuldade em distinguir entre o verde e o vermelho¹. Usam, por isso, outras características como o cheiro, textura, brilho e posição, ao invés de dependerem meramente das cores. Já o gato percebe “apenas duas cores e as matrizes resultantes da sua mistura, do vermelho ao verde”.² Outra curiosidade sobre a visão

destes animais é a sua capacidade de ver no escuro. No caso do gato, a visão noturna é muito superior à dos cães e, claro, dos humanos. “Os gatos conseguem ver com menos 85% de luz do que as pessoas. Isto deve-se ao facto de a sua pupila dilatar totalmente, permitindo a entrada de toda a luz, mesmo que pouca. Outra razão é a de possuírem, como os cães, uma espécie de espelho por baixo da retina. Esta camada refletora chama-se tapete e permite aproveitar ao máximo a exposição da retina

à luz. É por causa deste espelho que por vezes vemos os olhos dos animais a brilhar no escuro. O tapete, constituindo uma grande mais-valia para aproveitar a luz, tem também como consequência dispersá-la, sendo esta a razão da sua visão não ser tão nítida como a dos humanos”.¹

Outra grande diferença na visão dos animais relativamente aos humanos é a sua capacidade de detetar o movimento. Esta função é conseguida através de outras células da retina chamadas bas-

tonetes. Por esse motivo, os animais conseguem detetar outros animais a centenas de metros de distância, mesmo que não os consigam ver concretamente.

Referências

- 1 Continente Feed. Saúde e Higiene. Visão dos cães e gatos: como funciona? Retirado de <https://feed.continente.pt/animais/visao-dos-caes-e-gatos-como-funciona>
- 2 Estrela Animal. (2022, janeiro, 10). Tudo o que precisa saber sobre a visão do seu gato. Retirado de <https://www.estrela-animal.pt/blog/tudo-sobre-visao-do-gato/>
- 3 Pet Visão. É verdade que os pets enxergam em preto e branco?. Retirado de <https://petvisao.com/e-verdade-que-os-pets-enxergam-em-preto-e-branco/>



“Devemos estar aliados com quem nos identificamos”

A entrada na ótica em 1995 “por acaso” acabou por traçar um caminho longo a Luís Bernardo no setor. As várias formações realizadas e a abertura da sua primeira loja aguçaram o “bichinho” da ótica, setor que deixou para trás em 2020. Ainda durante a pandemia, regressa à ótica e reencontra um “passado alegre” com os Conselheiros da Visão, numa relação que dura já há mais de 20 anos. Nesta edição damos a conhecer o mais recente membro da nossa família, a Olhar de Alpiarça.

Quando Luís Bernardo começou a dar os primeiros passos na ótica, o setor era “muito diferente” da realidade dos dias de hoje. A entrada deu-se por “acaso” após o convite de uma amiga que já trabalhava no ramo. A primeira formação realizada no setor foi o ponto de partida para “perceber” que a ótica “era algo” que lhe “interessava”. Veio o curso de Técnico Ocular no INETI, depois uma experiência “noutra ótica” e mais tarde, com 24 anos, abre a sua primeira loja, momento em que inicia a sua ligação com os Conselheiros da Visão. Ao longo de mais de duas décadas, Luís Bernardo juntou ao seu currículo mais formações, a de Contac-



tologia e a de Optometria na UPO-OP, e mais empreendedorismo. Ligado ao associativismo, foi diretor da ANO durante dois mandatos e depois mais um no Conselho Fiscal. O trabalho de duas décadas na ótica levou a “uma fase de alguma saturação”. “Queria coisas diferentes e precisava de fazer um ponto final no “bichinho” da ótica. Entra a pandemia e, nesse período de reflexão, estive em outras áre-

as, como o imobiliário”, confessa Luís Bernardo.

O regresso à ótica, e ao seio dos Conselheiros da Visão foi “uma espécie de brincadeira”. Optometrista de formação, Luís Bernardo começa a fazer consultas nas férias de um colega. “De repente percebi que podia ocupar os meus dias a fazer consultas freelancer. Sentia-me bem, e isso começou a dar-me um certo prazer”. Num desses locais

“O que distingue o Grupo são as pessoas, a forma como olhamos para elas”

onde dava consultas, Luís Bernardo agarra a oportunidade de reencontrar a família dos Conselheiros e liderar a Óptica de Alpiarça, atualmente Olhar de Alpiarça.

O “passado alegre” com os Conselheiros, há mais de 20 anos, faz com que o responsável pela Olhar de Alpiarça identifique o “humanismo” e a “solidariedade” como as principais características deste Grupo. Luís Bernardo sente que “o que distingue o Grupo são as pessoas, a forma como olhamos para elas. Os Conselheiros da Visão olham para os óticos, olham para os clientes, eles não são meros algoritmos”. Numa ótica “pequena”, mas que “está em crescimento”, Luís Bernardo pretende “criar” o seu “cunho”, mantendo o “rigor e profissionalismo” que “carrega” ao longo destes “anos de experiência no setor”. “Este Grupo é extremamente simpático, cresceu muito, transformou-se num Grupo moderno, que cuida dos seus associados e cooperadores. Não somos apenas um número, temos nome, somos pessoas”, considera o responsável da loja de Alpiarça. “Olhando para o mercado julgo que não devemos estar sozinhos, devemos estar aliados

com quem nos identificamos”. Luís Bernardo não esquece quem todos os dias entra na sua loja, e, por isso, apela a que “cada vez mais as pessoas consigam fazer uma triagem. A concorrência está cada vez mais feroz, há mais

oferta e as pessoas são bombardeadas com promoções que muitas das vezes os baralham. Se formos verdadeiros connosco e com o próximo vamos vingar. O tempo faz essa mesma triagem e se formos bons vamos vencer”.



Como cuidar dos olhos durante a “estação das flores”

Chega em março e dura até junho. A primavera é a altura do ano em que volta a subir a temperatura, os dias crescem e surgem as flores e as folhas nas árvores. A nova estação traz mais beleza, colorindo o país de norte a sul, mas também climas mais secos e propensos a alguns problemas de visão.

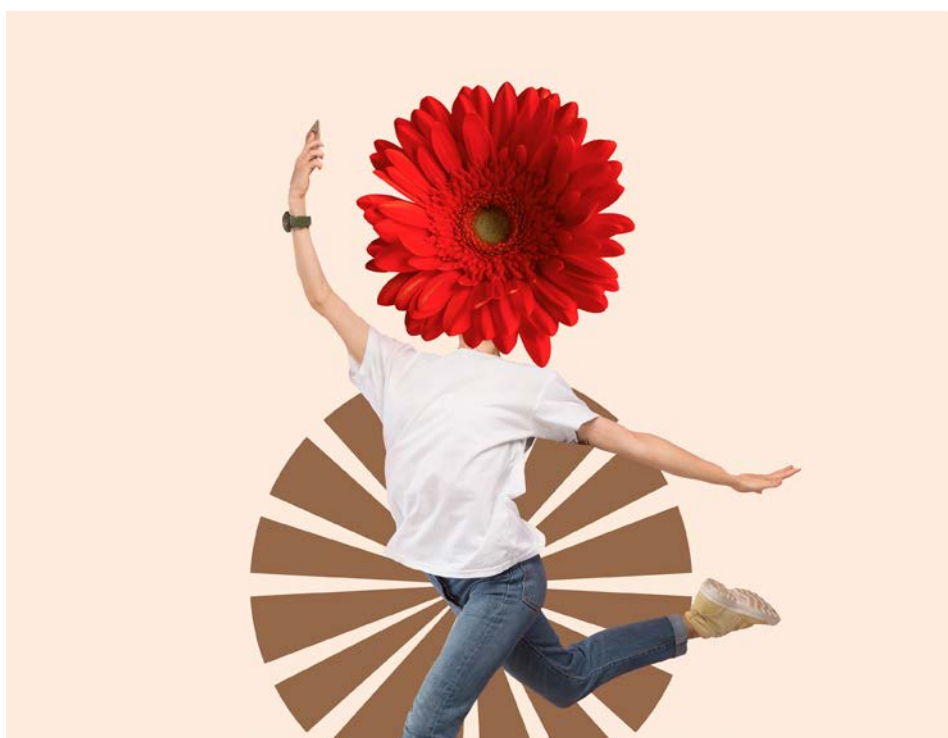
Certas alterações na visão, presentes com mais frequência nesta estação, podem ser evitadas com atitudes muito simples. Deixamos aqui alguns cuidados a ter com os olhos na primavera e preservar assim a saúde de toda a família.

1) Manter ambientes arejados e húmidos

A diminuição da humidade faz com que a qualidade do ar não seja tão adequada, o que proporciona uma maior incidência de poeiras e pólenes no ar e, conseqüentemente, as temidas alergias. Por isso, é essencial que os ambientes estejam arejados. Abra portas e janelas em períodos específicos do dia e deixe o ar circular, purificando assim o ambiente e evitando certas irritações nos olhos. Além disso, para quem possui quadros de síndrome de olho seco, o ambiente deve ser humidificado constantemente de forma artificial.

2) Fazer limpeza profunda da casa

É recomendado que nesta época do ano seja feita a limpeza de cortinas, persianas, tapetes, cobertores da cama, capas de



almofadas e todos os espaços que não limpamos regularmente. Estes objetos podem acumular poeiras e ácaros, provocando algumas vezes comichão nos olhos, vermelhidão e desconforto visual.

3) Evitar contacto com substâncias que possam irritar os olhos

É preciso também ter muito cuidado com poluição, produtos cosméticos, maquilhagens, artigos de limpeza e qualquer outra substância que possa causar incómodos na visão. Se ocorrer algum acidente com qualquer um destes produtos, é imprescindível lavar imediatamente os olhos com água corrente e procurar atendimento médico de urgência.

4) Utilizar óculos de sol

Na primavera as temperaturas aumentam e a proteção dos olhos perante a radiação solar deve ser uma das prioridades. A par da pele, os olhos sofrem com os raios ultravioleta. Além de poderem provocar lesões na córnea e na retina, aceleram também o aparecimento de doenças como a catarata e o pterígio. Sendo assim, para evitar este tipo de problemas, é imprescindível o uso de óculos de sol.

MOREL

PAR Jean Nouvel



Glaucoma, o “ladrão silencioso” da visão

O glaucoma é assinalado em todo o mundo no mês em que começa a primavera: março. Este ano, é entre os dias 12 e 18 que decorre a Semana Mundial do Glaucoma, uma iniciativa global que pretende aumentar a consciencialização para esta patologia, considerada a principal causa de cegueira irreversível em todo o mundo. Em Portugal, cerca de 100 mil pessoas têm glaucoma.

Na semana Mundial do Glaucoma, a colaboração entre a Associação Mundial de Glaucoma e a Associação Mundial de Pacientes com Glaucoma, desenvolve diversas atividades de sensibilização, de forma a alertar as pessoas, a nível global, sobre a importância do controlo e prevenção desta patologia. O tratamento da doença nutre maior efeito se for diagnosticada precocemente. Mas metade dos pacientes nem sempre tem consciência que sofre de glaucoma,



pelo que muitos estão a perder a visão lentamente sem terem essa noção, daí a nomenclatura “ladrão silencioso” da visão.

Mas o que é o glaucoma?

É uma condição que afeta o nervo ótico, que é a estrutura responsável pela transmissão de informação do olho até ao cérebro. Se este nervo for danificado, a perda de visão pode ser uma das consequências. O glaucoma está muito associado - mas nem sempre - à

elevada pressão intraocular, que acaba por provocar danos na visão. Este tipo de doença pode prejudicar a visão sem que haja qualquer sintoma, até atingir um estado muito avançado.

Diagnóstico e tratamento

Segundo os especialistas, existem vários fatores de risco para ter glaucoma. Os principais são a pressão intraocular elevada, a idade (acima dos 35 anos), ter família direta com glaucoma e ter

O rastreio deve ser feito anualmente, a partir dos 40 anos, e em caso de dúvida contacte o seu médico oftalmologista.



miopia alta (acima de 6 dioptrias). Porém, problemas cardíacos, diabetes, elevada pressão sanguínea e hipotireoidismo, assim como a utilização prolongada de corticoides, podem levar ao aparecimento de glaucoma.

Quanto ao tratamento, passa sempre por baixar a pressão intraocular, porque influencia diretamente a progressão da patologia. Para isso, existem três opções: laser, gotas ou cirurgia. “A melhor

forma de prevenir o glaucoma é consultar anualmente o médico oftalmologista. Apesar de ser uma doença crónica e sem cura, pode ser controlado através da utilização de medicamentos específicos que normalizam a pressão intraocular, impedindo a sua progressão, que no limite pode levar à perda de visão. Dependendo do diagnóstico, as soluções podem também passar por tratamento com laser ou cirurgias”.

Como salvar a visão?

Importa lembrar que a perda visual no glaucoma é evitável, caso o diagnóstico seja precoce e o tratamento iniciado de forma atempada. Por isso, a única forma de saber que tem a doença é através de avaliação visual regular. O rastreio deve ser feito anualmente, a partir dos 40 anos, e em caso de dúvida contacte o seu especialista em saúde ocular.

Conjuntivite – como podemos tratá-la?

Victor Ruiz

Aproxima-se a primavera, época predileta das conjuntivites. Comichão nos olhos, ardor, sensação de areia ou corpo estranho e olhos muito vermelhos são os sintomas mais comuns.

Basicamente, uma conjuntivite é a “inflamação da conjuntiva”, que é uma pele transparente que cobre a parte branca do globo ocular, ou esclera, que é verdadeiramente a que dá estrutura ao olho. Nesta inflamação, a conjuntiva - que normalmente é transparente - muda de cor ao estar inflamada e aumenta o calibre dos vasos sanguíneos que a atravessam, o que causa verdadeiramente a vermelhidão do olho.

O que é uma conjuntivite?

A conjuntivite é uma inflamação da conjuntiva, uma membrana mucosa transparente que reveste a parte interior das pálpebras e a zona branca do olho, esclera. A função da conjuntiva é proteger a superfície ocular de agentes externos e manter a lubrificação ocular, uma vez que o muco produzido pela conjuntiva ajuda a evitar a secura ocular.

A conjuntivite apresenta-se tipicamente na forma de um olho vermelho e lacrimejante, pouca ou nenhuma dor, mas com uma sensação de grãos de areia no olho e pode afetar um ou ambos os olhos de forma muito assimétrica.

Quais são as causas comuns de conjuntivite?

As causas mais comuns de conjuntivite são:

- » Vírus,
- » Alergia,
- » Bactérias,
- » A presença de um corpo estranho,
- » Secura ocular crónica.

A conjuntivite geralmente é benigna e pode ser tratada por um médico de clínica geral. No entanto, certos critérios de gravidade levarão este último a encaminhá-lo a um oftalmologista, para tratamento adequado e eliminação de outras causas mais graves de olho vermelho.

A conjuntivite é contagiosa?

As conjuntivites virais e bacterianas são contagiosas.

A fim de limitar a sua transmissão, aconselhamos a lavar bem as mãos, não partilhar as toalhas utilizadas para lavar o rosto, nem a maquilhagem e os objetos utilizados para o fazer.

Quais são os sintomas da conjuntivite?

Os sintomas habituais da conjuntivite são:

- » vermelhidão dos olhos,
- » desconforto, como um grão de areia no olho,
- » lacrimejo claro.

Se a origem da patologia for alérgica, os sintomas serão os mesmos identificados acima, mas um



Licenciado em Medicina em 2001, pela Faculdade de Medicina da Universidade de Zaragoza, Espanha, Victor Ruiz possui o Grau de Especialista em Oftalmologia desde 2006 e o Grau de Consultor em Oftalmologia desde 2015. 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).

prurido (comichão) mais ou menos intenso completará o quadro.

No caso de conjuntivite bacteriana, a secreção não é clara, mas purulenta, e os olhos geralmente ficam colados pela manhã ao acordar. Secreções purulentas graves, edema conjuntival, edema palpebral, diminuição da visão e intolerância à luz são considerados critérios para a gravidade da conjuntivite

“...se os sintomas forem graves ou persistirem no tempo, aconselhamos a que consulte um oftalmologista o mais rapidamente possível...”

bacteriana e devem levar à consulta com um oftalmologista e tratamento antibiótico desde o início.

Como tratar a conjuntivite?

Seja qual for a origem da conjuntivite:

- » Antes de limpar os olhos, certifique-se de lavar bem as mãos.
- » Lavar os olhos com água ou solução salina várias vezes ao dia, durante algum tempo, é o primeiro tratamento a ser implementado.
- » Use colírios. Existem vários tipos de colírios a serem usados dependendo da causa da conjuntivite: antibióticos, antialérgicos, calmantes, etc.
- » Se usa lentes de contacto, não as coloque até estar completamente curado.
- » Se os olhos estiverem colados, é possível usar compressas embebidas em água fervida ou soro fisiológico.

Se os sintomas persistirem, consulte um oftalmologista para



determinar a causa e obter o tratamento adequado.

Como tratar a conjuntivite bacteriana?

Cerca de metade das conjuntivites bacterianas resolve-se numa semana sem tratamento com antibióticos, só com higiene.

Um antibiótico local (colírio e/ou pomada) pode ser usado se o desconforto persistir após 2 a 3 dias de sintomas, mesmo aumentando as medidas de higiene.

Em caso de desconforto significativo, uso de lentes de contacto ou imunossupressão, justifica-se desde o início o uso de um antibiótico tópico (gotas).

Em caso de conjuntivite infecciosa, deve ter-se o cuidado de lavar as mãos antes e depois de limpar o olho infetado e ter cuidado para não tocar no olho saudável, pois isso pode espalhar a infeção para o olho não afetado.

Como tratar a conjuntivite alérgica?

Além de lavar a cara mais frequentemente, várias vezes ao dia, retirando as secreções palpebrais com água morna e muita delicadeza, podem ser prescritos colírios anti-histamínicos.

Se houver sinais de alergia geral

(rinite, reação cutânea), será adicionado tratamento anti-histamínico sistémico (comprimidos). Obviamente, é necessário averiguar o alérgeno em questão que produz essa reação, para tentar evitá-lo se possível, mas não é muito fácil a sua identificação, pelo que se a alergia ocular não for muito significativa, ou mesmo sendo, até se averiguar a causa da mesma devem utilizar-se os anti-histamínicos para o controlo do quadro e conforto do paciente.

O que fazer na prevenção?

A melhor forma de evitar a inflamação dos olhos é mantê-los limpos!

- » Não esfregue os olhos com as mãos, use um algodão ou compressa limpa e nunca use sabão dentro do olho, pois isso pode irritar as membranas mucosas sensíveis. Para retirar secreções mais aderentes pode humidificar abundantemente com água morna, utilizar algum dos produtos de limpeza de pálpebras comercializados em farmácia ou utilizar um champô suave de bebé, normalmente de pH neutro, que, juntamente com a água morna e muita suavidade e paciência, ajudará a remover ditas secreções.

- » Ensine os seus filhos o mais cedo possível a não coçar os olhos nem a esfregá-los com força, mas sim a lavar a cara com água fresca para aliviar a comichão. Aprendi cedo o ditado português “os olhos só se coçam com os cotovelos”, mas deixei de usá-lo depois de ter dado este conselho e ter visto, durante a minha formação no Hospital de Dona Estefânia, duas crianças de 5 anitos a “coçarem os olhos uma da outra com os cotovelos”.
- » Se usa lentes de contacto, lave cuidadosamente as mãos antes de manuseá-las, guarde-as com um produto adequado, em recipientes em bom estado e impolutos. Isto aplica-se a todo o tipo de lentes, incluindo as diárias descartáveis que, curiosamente, costumam ser as que mais problemas de falta de higiene apresentam na prática clínica, pois o usuário, sabendo que vai deitá-las fora depois do uso, relaxa nas medidas de higiene e conservação.
- Lembre-se sempre: Com uma infeção ocular causada por lentes de contacto pode perder-se um olho.

A lógica é simples: um germe que resiste aos líquidos de conservação e manutenção da lente já é por si um agente agressivo. Por outro lado, às vezes é difícil identificar inicialmente que tipo de agente é o causador da infeção, o que obriga a tratamentos de espectro amplo e com vários medicamentos (anti-bacterianos, antivirais, antifúngicos ou inclusive antiparasitários), tanto tópicos como sistémicos. Além disso, o portador de lentes de contacto tem a sensibilidade da córnea discretamente diminuída, pelo que poderá apresentar sintomatologia mais tardiamente e, portanto, quando a infeção já está alastrada.

Quando deve consultar um médico?

Assim que aparecerem os primeiros sinais de conjuntivite (incómodos nos olhos, vermelhidão, lacrimejo, etc.), pode começar a lavar a face e as pálpebras, como indicado anteriormente. Nas crianças, especialmente, as conjuntivites costumam resolver-se em 48 ou

72 horas, se se reforçarem as medidas de higiene: lavar mais vezes a cara e manter as vias respiratórias altas desentupidas e limpas. No entanto, se os sintomas forem graves ou persistirem no tempo, aconselhamos a que consulte um oftalmologista o mais rapidamente possível, para confirmar o diagnóstico de conjuntivite simples.

Os últimos sintomas, que podem levar a uma consulta urgente, são:

- » dor nos olhos,
- » secreções purulentas significativas,
- » edema da conjuntiva,
- » edema palpebral,
- » diminuição da visão,
- » intolerância à luz.

E, recorde, em caso de dúvida consulte o seu médico!

As conjuntivites virais e bacterianas são contagiosas.



Um conforto que se adapta a qualquer olhar.



Premium Dailies

- + Lentes diárias em silicone hidrogel;
- + Excelente conforto durante todo o dia;
- + Alta hidratação;
- + Filtro UV.

Premium

- + Lentes mensais em silicone hidrogel;
- + Alta permeabilidade e hidratação;
- + Lente mais flexível;
- + Elevado fluxo de oxigénio.



Comfort UV

- + Lentes mensais em silicone hidrogel;
- + Hidratação superior 50%;
- + Proteção UV.



First Day

- + Lentes diárias;
- + Ideal para pacientes com intolerância às soluções de manutenção;
- + Excelente manuseamento e conforto.



Adote o Viva Magenta para os seus óculos

O tom Pantone 18-1750 Viva Magenta, da família do vermelho, foi anunciado como a cor do ano 2023. Uma cor “vibrante, rebelde e poderosa”, que poderá usar no rosto!

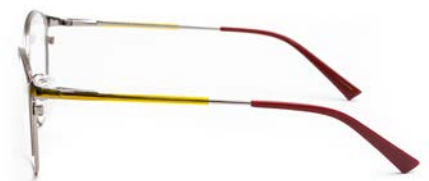
Segundo comunicado feito pela Pantone, a cor vibra com energia e vigor: “É uma cor enraizada na natureza descendente da família vermelha e expressiva de um novo sinal de força”. Explora Inteligência Artificial e a criatividade humana, sendo considerada uma cor híbrida, que se estende entre o físico e o virtual.

O tom Pantone 18-1750 Viva Magenta escreve uma nova narrativa, segundo a empresa. “Corajosa e destemida”, trata-se de uma cor pulsante cuja exuberância promove otimismo e alegria.

“Nesta era da tecnologia, procuramos inspirar-nos na natureza e naquilo que é real. O PANTONE 18-1750 Viva Magenta descende da



família dos vermelhos e é inspirado no vermelho da cochonilha, um dos corantes mais preciosos do mundo, pertencentes à família dos corantes naturais”, explica a diretora executiva do Pantone Color Institute, Leatrice Eiseman. O tom PANTONE 18-1750 Viva Magenta será a grande tendência dos próximos meses e vamos poder vê-la em óculos, acessórios de moda, peças de roupa, artigos de beleza e em objetos de decoração e de design.





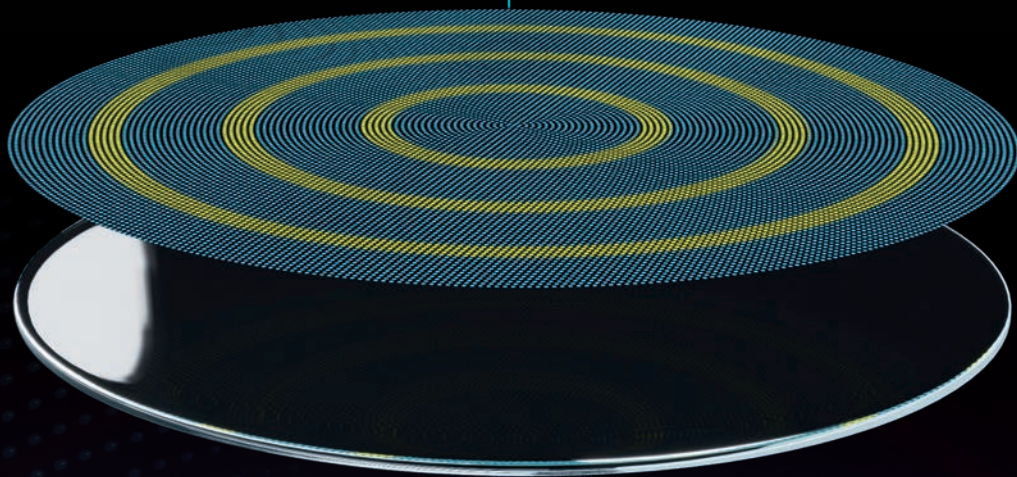
METAFORM™

LENTE ATÉ 18X*

MAIS RESISTENTES

A PELÍCULA ÓPTICA

Utilizada pelas indústrias **AUTOMÓVEL**, de **AVIAÇÃO** e **ESPACIAL**, incluindo a **NASA**, confere uma alta **RESISTÊNCIA AO IMPACTO**.



VENCEDORA DOS PRÉMIOS



*Do que o requisito definido pela FDA

Óticas do Grupo Conselheiros da Visão no Facebook



As redes sociais são hoje um “ponto de encontro” importante não só para as pessoas como para as marcas/empresas, que, de forma ágil, dinâmica e envolvente conseguem interagir com os seus consumidores/clientes. A rapidez no contacto e a percepção sobre a satisfação ou insatisfação pela marca/empresa pode ajudar a ajustar estratégias de comunicação e divulgação, tirando partido destas plataformas.

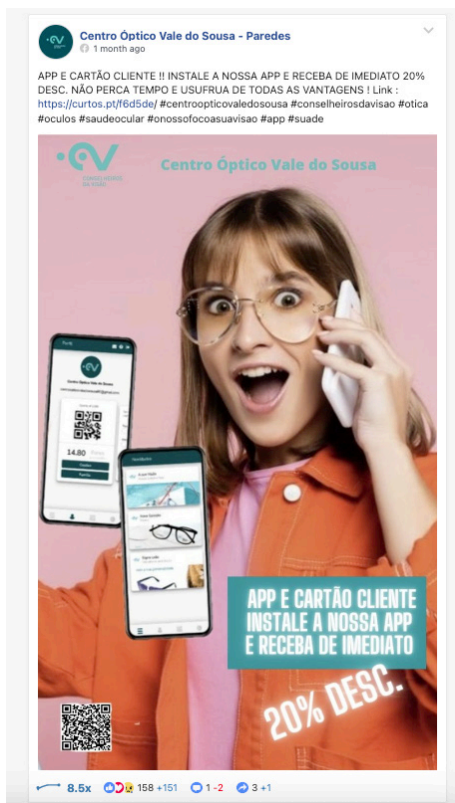
Do Facebook ao LinkedIn, passando pelo YouTube, Instagram, Twit-

ter, Pinterest, Snapchat, TikTok e Twitch, entre outras, as vantagens das redes sociais para um negócio são atualmente incontornáveis. É nas redes sociais que as pessoas estão a interagir e a criar relações de confiança com as marcas. Para além de que têm a enorme vantagem da adesão ser gratuita. As redes sociais tornaram-se, portanto, um instrumento imprescindível de comunicação e marketing das marcas/empresas, pelo que estar online é já imperativo. Perante esta importância, observa-se que a gestão destas se assume como uma enorme res-

ponsabilidade. Tendo em conta esta grande responsabilidade, é fundamental que os empresários tenham em consideração que o investimento feito numa gestão eficiente de redes sociais é importante para o sucesso da estratégia de marketing da empresa. Conheça as cinco óticas do Grupo Conselheiros da Visão que tiveram a melhor performance em termos de publicações no Facebook durante os meses de inverno. E, para percebermos qual é a visão e as estratégias de cada uma relativamente à presença no mundo virtual, falámos com os seus responsáveis.

Centro Ótico Vale do Sousa - Paredes

“O Centro Ótico Vale do Sousa distingue-se não só pela variedade de exames e qualidade das consultas, mas também pela atenção colocada nos pormenores. No que toca às redes sociais, apostamos em conteúdo maioritariamente informativo, considerando que o Facebook é importante para a angariação de mais clientes. Dedicamos cerca de uma hora por dia às redes sociais”.



Rosa D' Ouro Óticas

“Estamos conscientes que a presença nas redes sociais é fundamental como forma de publicitar o que somos e o que temos. Esta distinção é, por isso, muito importante e, como tal, vamos continuar a dinamizar ações para atrair o maior número de seguidores possível. Temos um dos posts com maior desempenho é, para nós, sinal do reconhecimento da entrega e dedicação da Rosa ao serviço e cuidado daqueles que nos procuram. A Rosa trabalha há 35 anos como técnica de ótica ocular e atendimento ao balcão, pelo que a sua experiência e conhecimentos são inegáveis. Por isso, vamos continuar a apostar nas redes sociais, com posts diversificados e direcionados para os diferentes públicos, quer no Facebook, quer no Instagram”.



Nuno Óptica

“O Facebook, e as outras redes sociais, são importantes para a nossa ótica, uma vez que têm prestações muito positivas. São recursos fáceis de usar e têm como alvo todos os nossos actuais e potenciais clientes. Maioritariamente, os conteúdos partilhados nas redes sociais são fotografias e notícias relacionadas com temas de interesse para os nossos seguidores, o que nos leva a despender, em média, duas horas por dia na gestão das nossas páginas..”



Pacheco Ópticas

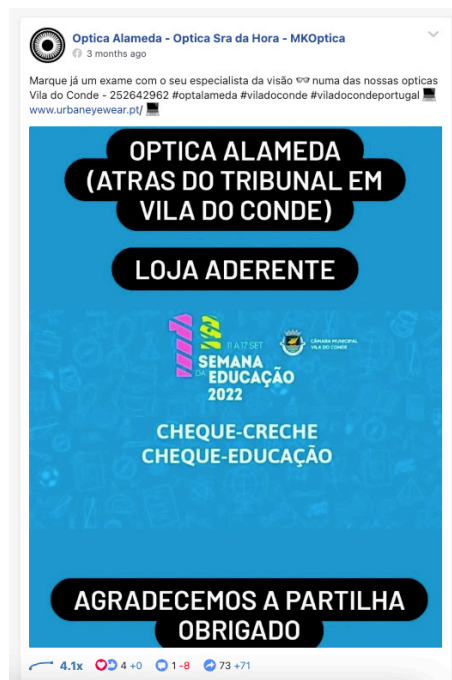
“As redes sociais são o elo de ligação entre cliente/óptico. Uma forma de nos mantermos próximos dos nossos clientes, deixando um canal de comunicação aberto, simples e prático. A Pacheco Ópticas trabalha com uma empresa de gestão de redes sociais, que diariamente atualiza os nossos meios de comunicação, que permitem um contacto próximo com o cliente. Toda a estratégia é realizada em coordenação entre agência e a ótica. Todas as mensagens, marcações de consulta e informações acerca de conteúdo publicado é respondido pela equipa da Pacheco Ópticas. O tempo despendido no Facebook é cerca de quatro a cinco horas diárias. Habitualmente damos a conhecer aos nossos clientes novos artigos e tendências que o nosso público-alvo procura”.



Óptica Alameda

“O Facebook tem uma grande importância para nós, uma vez que nos permite desenvolver ações que consigam captar, de forma eficaz, o nosso público-alvo, através de anúncios ou publicações de interesse para os nossos seguidores. O tipo de publicações passa, habitualmente, por divulgar inovações na área da moda, através de novas linhas de armações e óculos de

sol, bem como novidades no campo da inovação tecnológica de lentes oftálmicas e de contacto, demonstrando assim que estamos sempre na vanguarda da Ótica. Face a este modo de gestão e planeamento, temos recebido feedbacks muito positivos dos nossos clientes, através de likes e partilhas e mensagens com pedidos de informação sobre os vários produtos que comercializamos”.



Reduz a
progressão da
miopia em média
60%*



* Lam CSY, Tang WC, Tse DY, Lee RPK, Chun RKM, Hasegawa K, Qi H, Hatanaka T, To CH. Defocus Incorporated Multiple Segments (DIMS) spectacle lenses slow myopia progression: a 2-year randomized clinical trial. British Journal of Ophthalmology. Primera publicación online: 29 May 2019. doi: 10.1136/bjophthalmol-2018-313739

Faz um ano que a lente oftálmica MiYOSMART chegou a Portugal!

Já foram adquiridas em todo o mundo, mais de 2 milhões de lentes MiYOSMART*, e milhares em Portugal.

* Dados de arquivo HOYA das vendas de MIYOSMART em Junho de 2022.

Obrigado por confiar neste método revolucionário não-invasivo para gestão da miopia.

Tecnologia patenteada para os seus pacientes mais jovens.



HOYA
FOR THE VISIONARIES

Festa do 65º aniversário do Fernando Oculista

Foi num clima de festa, alegria e grande expectativa que o Auditório do Casino do Estoril esgotou para ver a “História de um Homem com Visão”, espetáculo que assinalou os 65 anos de fundação do Fernando Oculista, 70 anos de carreira do técnico de ótica e o 83º aniversário natalício de Fernando da Silva, o fundador. António Sala, um cliente e amigo da casa, numa das suas visitas, tomou conhecimento do sonho para fazer desta efeméride um momento inolvidável de homenagem ao fundador do Fernando Oculista, que prontamente aceitou o desafio e criou este espetáculo. Com um sentimento de grande satisfação e alegria pelo



Pedro Soares e Fernando da Silva

sucesso do evento, esta celebração foi também o momento oportuno para dar a conhecer a equipa Fernando Oculista, a sua excelência de serviço e os

seus projetos futuros, “porque a saúde ocular está em primeiro lugar desde 1957 e continuará a estar”, como afirmou o seu fundador.

Juntos por uma melhor comunicação interna

Nos dias 17 e 19 de janeiro, no Porto e em Lisboa, respetivamente, o Grupo Conselheiros da Visão realizou dois eventos com foco na melhoria da comunicação interna, através da partilha de ideias, dificuldades e opiniões. “Em conjunto com o nosso parceiro CooperVision, quisemos reforçar o envolvimento dos sócios nas ações da cooperativa e, conseqüentemente, apresentámos várias ferramentas e dicas que poderão usar no dia a dia, com o objetivo de melhorar cada vez mais a comunicação interna, no que respeita a iniciativas implementadas em 2022. De acordo com as opiniões recolhidas no final das sessões, o objetivo foi alcançado. “Foi um debate saudável e construtivo que serviu sobretudo para ouvir cada

um dos associados e poder assim preparar o futuro com rigor, responsabilidade e, acima de tudo, alinhamento”. A CooperVision aproveitou para apresentar, em primeira mão, a renovada gama de lentes de contacto da marca própria Conselheiros da Visão. Falou-se em sustentabilidade, na evolução do mercado de lentes de contacto em Portugal, no perfil dos novos utilizadores de lentes e

houve ainda tempo para abordar a melhor forma de combater as plataformas online. “Em retrospectiva, foram duas sessões muito esclarecedoras e importantes na definição de um caminho mais abrangente e focado nas necessidades de todos e de cada um dos óticos. Só juntos é que teremos a força necessária para enfrentar os próximos anos, que se preveem desafiadores”.



Evento de 17 de janeiro no Porto



Juliano Campos no evento de Lisboa

Fashion Optic com animação natalícia

No mês de dezembro, a Fashion Optic, juntamente com os comerciantes da Rua Oliveira Martins, em São Brás - Amadora, proporcionou animação de rua “para trazer mais tráfego de pessoas e potenciar as vendas”. “A iniciativa surge entre a nossa loja e a loja Baú de festas, com o objetivo de trazer mais tráfego e vendas para as lojas”, referiram os responsáveis da Fashion Optic. As pessoas desfrutaram da presença do Grande Pai Natal, a principal atração, os gigantes, o músico de saxofone, carrinho de algodão doce e malabaristas. De acordo com Fernando Santos, responsável, o feedback da iniciativa foi positivo, sendo o mais importante “a alegria das crianças e dos pais, o aumento das pessoas nas lojas, o continuarem a falar da nossa rua durante meses e estarem já à espera que venha o próximo Natal até à nossa rua”.



Fernando Santos



Miguel Monteiro e Valter Martins

Casa Londres quer continuar a ser “loja modelo do grupo”

A Ótica Casa Londres passou de loja própria a loja associada dos Conselheiros da Visão. Miguel Monteiro e Valter Martins, responsáveis da Casa Londres, explicam que entraram para o Grupo Conselheiros da Visão em 2012, “ainda como Centro Ótico D’Avila. Em 2016, surgiu uma excelente oportunidade de negócio, que não pudemos recusar, e acabámos por vender o negócio. Desde essa data e até dezembro de 2022, não tivemos loja aberta em Portugal, mas fizemos sempre questão de continuar a fazer parte desta família”. Agora, de novo no negócio e como associados, os responsáveis revelam: “Não queremos deixar de ser a loja modelo do grupo, mas

queremos recuperar a essência e a história da Casa Londres. Acreditamos que uma loja com tantos anos de existência, e que este ano faz 70 anos, tem um potencial intrínseco que não pode deixar de ser aproveitado e otimizado”. Uma das novidades será na gestão que passará de “uma gestão mais macro, numa lógica de grupo, para algo mais local. Ou seja, uma gestão micro, mais direcionada para a comunidade que pretendemos servir. Não conseguimos garantir que esta forma será a melhor, mas garantidamente que será diferente”, revelam. Sobre o novo ano que agora começou, Miguel Monteiro e Valter Martins acreditam que “não se prevê fácil”, mas prometem “disponibilidade para contribuir para o crescimento do Grupo e, naturalmente, para servir os amigos e clientes”.

Ginásio para o cérebro

A visão é o sentido que mais energia consome no cérebro humano, mas todas as ligações sinápticas têm de ser ativadas para uma vida com saúde, por isso aqui te deixamos alguns exercícios....

4				9	1			
		9			7	4	2	5
	5	8	3	4		1	9	
6	9	1						
		3	9	6	4	7		
						9	6	3
	8	7		2	6	5	3	
3	1	5	8			6		
			1	5				9

Nível 1

			9				6	7
	9					2		8
4	6			7	8			
3	2			9	4		7	
7			6	3				2
	1		7	8			4	3
			8	5			1	6
5		1					9	
6	7			9				

Nível 2

9		6		1	3			8
	5	8						9
	3							1
	6		8			9	2	
		3	4		9	1		
	4	9			6		3	
	9							8
	1					6	7	
4			9	6		3		1

Nível 3

Sudoku

Este é um dos quebra-cabeças mais populares de sempre. O objetivo é preencher uma grelha de 9x9 com números para que cada fila, coluna e secção 3x3 contenha todos os dígitos entre

1 e 9. Sendo um jogo de lógica, o Sudoku é também um excelente jogo para o cérebro. Se jogares Sudoku diariamente, trabalhas a tua concentração e capacidade cerebral. Experimenta os 3 desafios que te deixamos!

Treina a tua atenção

Estes desenhos de uma tarde de leitura no sofá têm 5 diferenças entre eles. Consegues encontrar todas? Para aumentar a dificuldade podes colocar um limite de tempo.

Soluções na página 48



Ópticas Conselheiros da Visão (por concelho)

Abrantes			
Óptica Alípios	Praceta do Chafariz, 89 - A	Abrantes	241 372 303
Óptica Alípios	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
Óptica Vanessa	R. Direita, 144	Benfica do Ribatejo	263 597 554
Almodôvar			
Mamede Óptica	R. António Cândido Colaço, 27-A	Almodôvar	286 662 729
Alpiarça			
Olhar de 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	Vilariño 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			
Oculista 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			
João Carlos Oculista	R. Avelino Veiga, 15/17	Coimbra	239 824 082
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			
Óptica Lúcia	R. Dom Francisco, 22	Faro	289 093 643
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
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. dos 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			
Óptica Conselheiros da Visão	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			
Leão 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. Intermaché, 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, Bloco B	Bustos	234 752 194
Óptica Neto Jóias	Av. Dr. Abílio Pereira Pinto, 30	Oliveira do Bairro	234 746 637
Oliveira do Hospital			
Óptica do Concelho	R. Engenheiro Adelino Amaro da Costa, 10	Oliveira 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
Óptica Invicta	Av. Dr. Antunes Guimarães, 25	Porto	226 169 531
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	Póvoa de Lanhoso	253 033 898
Póvoa de Varzim			
Óptica Vermar	Av. Nossa Sr ^a das Neves, 98 R/C	A-Ver-o-Mar	252 611 577
MK Óptica	Av. Mouzinho de Albuquerque, 123	Póvoa 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	Praceta da Juventude, 14 Loja C [junto EN 10]	Quinta do Conde	212 109 685
Setúbal			
LindÓptica	Largo da Misericórdia, 9	Setúbal	265 525 158
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
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

Instagram | Facebook | @conselheiros.da.visao
Web | www.conselheirosdavisao.pt

Soluções pág. 46

1-cor manípulo do candeeiro-2-estrela na almofada-3-friscas no rabo do gato
4-costuras nos calções-5-estrela na capa do livro

4	8	2	7	9	6	7	3	5	1
8	2	4	8	4	9	7	9	3	1
3	1	5	2	8	1	4	8	6	9
9	6	7	7	3	5	1	4	8	2
5	4	2	1	6	2	1	9	6	8
8	2	8	3	7	7	9	1	6	5
7	6	1	8	3	4	7	8	2	5
6	9	3	4	7	7	8	2	2	4
1	8	3	8	2	5	2	5	4	3
4	8	2	4	8	4	9	1	6	8
7	6	1	8	3	4	7	8	2	5
2	3	4	7	9	6	7	3	5	1
3	1	5	8	4	2	1	9	6	8
6	9	3	1	4	8	2	2	5	4
9	6	7	7	3	5	1	4	8	2
4	8	2	4	8	4	9	7	3	1
7	6	1	8	3	4	7	8	2	5
2	3	4	7	9	6	7	3	5	1
3	1	5	8	4	2	1	9	6	8
6	9	3	1	4	8	2	2	5	4
4	8	2	4	8	4	9	7	3	1
7	6	1	8	3	4	7	8	2	5
2	3	4	7	9	6	7	3	5	1
3	1	5	8	4	2	1	9	6	8
6	9	3	1	4	8	2	2	5	4
4	8	2	4	8	4	9	7	3	1
7	6	1	8	3	4	7	8	2	5
2	3	4	7	9	6	7	3	5	1
3	1	5	8	4	2	1	9	6	8
6	9	3	1	4	8	2	2	5	4
4	8	2	4	8	4	9	7	3	1
7	6	1	8	3	4	7	8	2	5
2	3	4	7	9	6	7	3	5	1
3	1	5	8	4	2	1	9	6	8
6	9	3	1	4	8	2	2	5	4
4	8	2	4	8	4	9	7	3	1
7	6	1	8	3	4	7	8	2	5
2	3	4	7	9	6	7	3	5	1
3	1	5	8	4	2	1	9	6	8
6	9	3	1	4	8	2	2	5	4
4	8	2	4	8	4	9	7	3	1
7	6	1	8	3	4	7	8	2	5
2	3	4	7	9	6	7	3	5	1
3	1	5	8	4	2	1	9	6	8
6	9	3	1	4	8	2	2	5	4
4	8	2	4	8	4	9	7	3	1
7	6	1	8	3	4	7	8	2	5
2	3	4	7	9	6	7	3	5	1
3	1	5	8	4	2	1	9	6	8
6	9	3	1	4	8	2	2	5	4
4	8	2	4	8	4	9	7	3	1
7	6	1	8	3	4	7	8	2	5
2	3	4	7	9	6	7	3	5	1
3	1	5	8	4	2	1	9	6	8
6	9	3	1	4	8	2	2	5	4
4	8	2	4	8	4	9	7	3	1
7	6	1	8	3	4	7	8	2	5
2	3	4	7	9	6	7	3	5	1
3	1	5	8	4	2	1	9	6	8
6	9	3	1	4	8	2	2	5	4
4	8	2	4	8	4	9	7	3	1
7	6	1	8	3	4	7	8	2	5
2	3	4	7	9	6	7	3	5	1
3	1	5	8	4	2	1	9	6	8
6	9	3	1	4	8	2	2	5	4
4	8	2	4	8	4	9	7	3	1
7	6	1	8	3	4	7	8	2	5
2	3	4	7	9	6	7	3	5	1
3	1	5	8	4	2	1	9	6	8
6	9	3	1	4	8	2	2	5	4
4	8	2	4	8	4	9	7	3	1
7	6	1	8	3	4	7	8	2	5
2	3	4	7	9	6	7	3	5	1
3	1	5	8	4	2	1	9	6	8
6	9	3	1	4	8	2	2	5	4
4	8	2	4	8	4	9	7	3	1
7	6	1	8	3	4	7	8	2	5
2	3	4	7	9	6	7	3	5	1
3	1	5	8	4	2	1	9	6	8
6	9	3	1	4	8	2	2	5	4
4	8	2	4	8	4	9	7	3	1
7	6	1	8	3	4	7	8	2	5
2	3	4	7	9	6	7	3	5	1
3	1	5	8	4	2	1	9	6	8
6	9	3	1	4	8	2	2	5	4
4	8	2	4	8	4	9	7	3	1
7	6	1	8	3	4	7	8	2	5
2	3	4	7	9	6	7	3	5	1
3	1	5	8	4	2	1	9	6	8
6	9	3	1	4	8	2	2	5	4
4	8	2	4	8	4	9	7	3	1
7	6	1	8	3	4	7	8	2	5
2	3	4	7	9	6	7	3	5	1
3	1	5	8	4	2	1	9	6	8
6	9	3	1	4	8	2	2	5	4
4	8	2	4	8	4	9	7	3	1
7	6	1	8	3	4	7	8	2	5
2	3	4	7	9	6	7	3	5	1
3	1	5	8	4	2	1	9	6	8
6	9	3	1	4	8	2	2	5	4
4	8	2	4	8	4	9	7	3	1
7	6	1	8	3	4	7	8	2	5
2	3	4	7	9	6	7	3	5	1
3	1	5	8	4	2	1	9	6	8
6	9	3	1	4	8	2	2	5	4
4	8	2	4	8	4	9	7	3	1
7	6	1	8	3	4	7	8	2	5
2	3	4	7	9	6	7	3	5	1
3	1	5	8	4	2	1	9	6	8
6	9	3	1	4	8	2	2	5	4
4	8	2	4	8	4	9	7	3	1
7	6	1	8	3	4	7	8	2	5
2	3	4	7	9	6	7	3	5	1
3	1	5	8	4	2	1	9	6	8
6	9	3	1	4	8	2	2	5	4
4	8	2	4	8	4	9	7	3	1
7	6	1	8	3	4	7	8	2	5
2	3	4	7	9	6	7	3	5	1
3	1	5	8	4	2	1	9	6	8
6	9	3	1	4	8	2	2	5	4
4	8	2	4	8	4	9	7	3	1
7	6	1	8	3	4	7	8	2	5
2	3	4	7	9	6	7	3	5	1
3	1	5	8	4	2	1	9	6	8
6	9	3	1	4	8	2	2	5	4
4	8	2	4	8	4	9	7	3	1
7	6	1	8	3	4	7			



CONSELHEIROS
DA VISÃO

AZAR OU NÃO TEMOS A SOLUÇÃO

Descubra aqui



OFERTA
EXCLUSIVA



CONSELHEIROS
DA VISÃO

TRAN
QUILI
DADE

grupo GENERALI

DOURADO'S



Consultores de seguros

As melhores aliadas para as tarefas do dia a dia.

LENTE DE CONTACTO



CONSELHEIROS
DA VISÃO

  @conselheiros.da.visao
www.conselheirosdavisao.pt