EDIÇÃO ÓPTICAS CONSELHEIROS DA VISÃO | SET' 2018 Nº15

SAÚDE À VISTA

RITA RIBEIRO

EMBAIXADORA

DA NOVA CAUSA SOLIDÁRIA

OS CÃES E A DIABETES

SAIBA QUAL A SUA FUNÇÃO NA PREVENÇÃO

PAULA MARCELO

"O TEATRO É A MINHA VIDA"

MAYA

"ESTE SIMPÓSIO ALERTOU-ME PARA A SAÚDE DA VISÃO"

ALICE VIEIRA

HOMENAGEM, EM LIVRO, AOS 75 ANOS DA ESCRITORA

ÓPTICAS conselheiros da visão

COM A COLABORAÇÃO DE: ESSILOR • BAUSCH+LOMB • MARCHON • DE RIGO

EUROVISION

NOVA GAMA

PRODUTOS DE MANUTENÇÃO E LENTES CONTACTO
PARA QUEM MIMA OS **SEUS** OLHOS

EXCLUSIVO
ÓPTICAS conselheiros do visão

ÍNDICE

5. EDITORIAL
Mensagem do Presidente

8. LIZA VEIGA
Apoiante incondicional dos Conselheiros da Visão

16. BOCAGE - O MAIS HONESTO HOMEM PARA SE AMAR...
Entrevista às actrizes que dão vida à peça

23. MAYA E CONSELHEIROS DA VISÃO
Levámos a apresentadora a conhecer a Fábrica de Lentes Essilor

24. XIII SIMPÓSIO
Óptica de Proximidade - Uma relação a promover

40. MAYA
Entrevista à apresentadora e moderadora do XIII Simpósio

44. JOSÉ ANTUNES
Entrevista ao vice-presidente da associação Pata D'Açúcar

46. AIII CIGANO
Entrevista aos actores de uma peça de teatro de sucesso

56. RETINA E ARTISTAS EM MAKING OF
Apresentação da nova coleção de óculos de sol e armações

76. LISBON FASHION SHOW
"Saúde à Vista" presenciou a 5ª edição do evento

78. TREINADOR LUÍS MUGARRO
Entrevista à pessoa que criou uma geração de campeões no Atletismo

81. SHOWROOM EXCLUSIVO
DeRigo e Marchon mostram as novidades das suas colecções

82. NESTLÉ PORTUGAL PASSA A ESPAÇO DOG FRIENDLY
Iniciativa onde os colaboradores podem levar os seus animais

84. APIFVET APOSTA NA SAÚDE VETERINÁRIA
Associação que pretende melhorar a saúde dos animais em Portugal

86. PORTUGAL CAMPEÃO DE FUTEBOL DE PRAIA
Torneio na Costa da Caparica dá o 6º Mundialito a Portugal

88. PORTUGUESA VENCE PRÉMIO DE OFTALMOLOGIA
Trabalho reconhecido na área da degenerescência macular

90. FERNANDO DA SILVA
"Saúde à Vista" acompanhou a festa do seu 79º Aniversário

92. LITERACIA 3DI - CONFERÊNCIA DE IMPRENSA
Conselheiros da Visão e Porto Editora assinam protocolo de colaboração

94. LITERACIA 3DI - FINAL
"Saúde à Vista" presenciou a grande final, no Pavilhão do Conhecimento

98. MARISA CARVALHO
Entrevista à atriz e produtora da peça "Quem é o Jeremias?"

102. SUSANA RODRIGUES
"Saúde à Vista" esteve em "Conversas de vão de escada"

104. MASTERS CUP
Torneio com as maiores estrelas do futsal, aquece Portimão

106. AS NOSSAS HEROÍNAS
Evento que premeia mulheres que se destacaram pelos seus feitos

108. ÓPTICA CONSELHEIROS DA VISÃO - ÓPTICA BARRETO
patrocina Final Four - Taça de Portugal de Hóquei Patins

109. ÓPTICAS CONSELHEIROS DA VISÃO NA FUTURÁLIA
Em parceria com a INETE, pela formação e renovação

110. FADO FRATERNO COMBATENTES
Uma noite marcada pela solidariedade

112. ÓPTICA CONSELHEIROS DA VISÃO - SOUSA ÓPTICOS
Uma Óptica com 142 anos de História

114. ALICE VIEIRA - RETRATOS CONTADOS
Livro de Homenagem aos 75 anos da escritora

120. PAULA MARCELO E OCTÁVIO MATOS
Em entrevista aos atores, "Saúde à Vista" foi saber "Quem é o Jeremias?"

126. VISÃO PERIFÉRICA
Destaques e últimas novidades

127. EDUCAÇÃO, ARTE E PATRIMÓNIO IV
OCV associam-se ao projecto da Artista Plástica, Olga Sotto

128. DEBAIXO D'OLHO
A opinião da jornalista, Manuela Bica

NOTAS EDITORIAIS

Direção Artística.
Rafael Claro da Silva

Direção Técnica.
Rafael Claro da Silva

Colaboração.
Essilor, Bausch+Lomb, Marchon, De Rigo

Colaboração Jornalística.
Manuela Bica

Fotografias.
Ópticas Conselheiros da Visão, Visage Studio, Artur Torres, Sonho Óptico

Site.
www.conselheirosdavisao.pt

Facebook.
/grupo.conselheirosdavisao

Morada (Sede).
Rua Sousa Lopes 6B (Loja)
1600-207 Lisboa

Telefone.
(+351) 217 819 123

Fax.
(+351) 217 993 714

E-mail.
geral@conselheirosdavisao.pt

Periodicidade.
Quadrimestral

Tiragem.
4500 exemplares

Impressão.
Grafisol

Propriedade.
Cooperóptica C.R.L

Os textos assinalados são da exclusiva responsabilidade dos autores e refletem exclusivamente as respectivas opiniões.

A revista **Saúde à Vista** reserva-se o direito de recusar a publicação de textos, imagens e de publicidade que considere contrários aos fins da revista ou à respectiva orientação editorial.

Os originais publicados são propriedade da revista Saúde à Vista. É autorizada a reprodução total ou parcial de artigos ou de quaisquer outros textos pelos meios de comunicação social, sujeita à indicação da fonte e sempre que possível, do título e nome do autor.

Todas as contribuições, críticas ou sugestões deverão ser remetidas para:
geral@conselheirosdavisao.pt

Exmos Leitores,

O Grupo Conselheiros da Visão, a maior Cooperativa de Ópticos existente em Portugal, com capital 100% Português, apresta-se a completar o seu 30ª aniversário.

É um percurso assente nos mais nobres valores Humanistas e competências técnicas, garantia de um futuro entusiasmante, sempre com a Saúde ocular em primeiro lugar, mas também com a proximidade e dedicação ao nosso Cliente, uma característica que muito nos identifica.

É neste contexo de proximidade e responsabilidade social que projecto VER BEM, APRENDER MELHOR, levou centenas de escolas e milhares de concorrentes da LITERACIA 3Di, a realizar rastreios Visuais, uma iniciativa da Porto Editora a que as ópticas Conselheiros da Visão se associaram enquanto consultores em saúde ocular, a acção que teve a sua grande final nacional no pavilhão do conhecimento foi um sucesso, esta final elegeu os campeões em Literacia. Nesta edição da Saúde à Vista, vão conhecer ainda algumas das actividades mais relevantes que os conselheiros da visão têm desenvolvido na formação dos seus especialistas em optica, optometria e saúde ocular, no apoio ás artes e cultura, mas também na investigação, onde os cientistas Portugueses continuam a levar bem longe o nome do Pais, em particular em patologias que são as maiores causas de cegueira no mundo ocidental, como a Degeneração macular relacionada com a idade (DMRI) e a retinopatia diabética, esta ultima o foco da acção social dos conselheiros da visão, associado a um projecto inovador que têm a ver com o apoio ao resgate de cães e posterior treino pela Associação Pata d´Açucar, para servirem, não somente como uma animal de companhia, mas acima de tudo, como **cão médico, que será para o seu tutor um auxiliar precioso na detecção de hipoglicemias.**

Assim, foi resgatada uma cadela à Bianca, recentemente batizada com o nome de Retina pela Maya, sua Madrinha, uma amiga dos conselheiros da visão, que esteve inclusive no brilhante papel de moderadora no debate do utimo simposio do grupo e posterior visita à fabrica da essilor, tal o fascinio que os temas sobre lentes e saúde ocular lhe suscitaram.

> *obrigado por permitirem cumprir todos os objectivos a que nos temos proposto*

O Projecto **PREVINA A RETINOPATIA DIABÉTICA ..OLHE POR SI** têm como embaixadora a actriz Rita Ribeiro, que também nesta edição podem conhecer o seu proximo trabalho, que já se encontra em ensaios, e que será uma justa Homenagem a Boacge, um poeta à frente do seu tempo, uma estreia marcada para 13 de Setembro no teatro Armando Cortez.

Mas todas estas acções, inseridas na responsabilidade social do grupo, têm uma razão de ser que as torna possíveis, o apoio dos maiores players do sector, a mais competitiva e diversificada oferta disponibilizada ao cliente, o crescimento do grupo com a entrada de novos Cooperadores (ópticas) e acordos com seguradoras e instituições de relevancia e tão ou mais importante, a preferência de todos quanto elegem as ópticas Conselheiros da visão como o seu Oculista de confiança, o grupo de cerca de 200 opticas que constituem os conselheiros da visão, não faz mais que partilhar algum do sucesso com a sociedade, por isso somos e seremos sempre ópticas de Proximidade , obrigado por permitirem cumprir todos os objectivos a que nos temos proposto. Bem hajam.

Rafael Claro da Silva | Presidente do GCV

ÓPTICAS conselheiros da visão

A SAÚDE OCULAR EM PRIMEIRO LUGAR

Ao preferir as

Ópticas Conselheiros da Visão,

contribui para o treino de cães médicos,

que actuam no controlo da glicémia.

Previna a **Retinopatia Diabética**, olhe por si...

Beneficiário: PATA D'AÇÚCAR MEDICAL DOGS FOR DIABETICS

Apoio: SHAMIR

Donativo Solidário

Por cada donativo, está a contribuir directamente para a Associação Pata D'Açúcar, no treino de cães médicos, e para a prevenção da Retinopatia Diabética.

Rita Ribeiro
Embaixadora

@CONSELHEIROS DA VISAO

“Gosto muito de abraçar causas válidas”

Fotografias gentilmente cedidas por Liza Veiga, da autoria do Fotógrafo Nuno Luís

LIZA VEIGA

APOIANTE INCONDICIONAL DOS CONSELHEIROS DA VISÃO

Em 2014 foi-lhe atribuído o Prémio Internacional Fox Music Awards USA como melhor intérprete de Lyric Fusion.

Nascida nas Caldas da Rainha, considera-se uma torreense… de Torres Vedras. Mas de tez e olhos claros, nada tem de latina, à exceção da energia com que domina o palco e o público. As suas atuações são de tal modo intensas e dinâmicas que a levam a ela à exaustão e o público ao êxtase.

Curiosamente começou a sua carreira de cantora pelo fado, mas a sua voz logo foi avaliada como de soprano. Assim enveredou pelo canto lírico e foi quando se aperfeiçoava no Conservatório que chamou a atenção de quem pretendia uma Christine para "O Fantasma da Ópera"… na Alemanha.

E por lá andou oito anos durante os quais foi completando os seus estudos e onde tomou o gosto por passear sozinha, de phones, pelo meio da multidão citadina. Ao fim deste tempo, um pouco entediada pela personagem que não a deixava crescer e consumida por aquele sentimento tão português que se chama saudade - da família, do sol, do mar – resolve voltar.

Apoiante incondicional das causas sociais que os Conselheiros da Visão abraçam, a cantora lírica Liza Veiga faz questão de estar presente, sempre que a sua profissão permite, nos eventos que o Grupo organiza.

> A Solidariedade dos Conselheiros da Visão é uma coisa inédita

"Saúde à Vista" esteve à conversa com a artista num espaço bem simpático da cidade de Lisboa para dar a conhecer aos seus leitores esta cantora de voz excecional.

Saúde à Vista: Quando se apercebeu que a sua voz era especial?
Liza Veiga: Aos seis anos comecei a cantar mas não tinha a mínima noção das minhas aptidões. Achava que era giro cantar.
Na adolescência comecei a cantar fado e honestamente era uma fadista normal. Cantava bem mas não tinha muito a noção do registo lírico e clássico e foi nessa altura que descobri as minhas aptidões.

RSV: Trabalhou a voz?
LV: Fiz o Conservatório Nacional de Lisboa com o professor José Carlos Xavier. No segundo ano fui convidada para fazer "O Fantasma da Ópera" na Alemanha, durante oito anos, como Christine. Portanto acabei o Conservatório oito anos depois. Fui fazendo porque o Ministério da Educação e os meus professores e a Direção do Conservatório foram muito compreensivos e ajudaram-me muito, principalmente nas cadeiras teóricas, que é o mais complicado perder as aulas.

RSV: Entretanto, depois da Christine, que outras óperas interpretou?
LV: "A Flauta Mágica", "O Empresário" e "Così Fan Tutte", como Despina, tudo obras de Mozart.

RSV: Por que não optou ficar na Alemanha?
LV: Porque as nossas raízes chamam-nos. A minha família, os meus sobrinhos, o nosso sol, o nosso mar fizeram com que eu voltasse.

RSV: Cá chegada, sentiu alguma dificuldade na integração?
LV: Sim, muita. Quando desaparecemos caímos no esquecimento. Quando cheguei não foi fácil, mas há que dar a volta e vou conseguindo fazê-lo.

RSV: Quando travou conhecimento com os Conselheiros da Visão?
LV: Há vários anos atrás no desfile das guerreiras, no Cinema São Jorge, em Lisboa, no dia inclusivamente em que recebi o meu prémio internacional – The Fox Music Awards USA e houve uma empatia muito grande. Gosto muito de abraçar causas válidas com um teor que me diga alguma coisa.

RSV: O que acha da responsabilidade social do Grupo?
LV: Acho fabuloso e sempre lhes disse e continuo a dizer que estarei sempre ao lado deles, a abraçar as causas que eles apoiam, porque a solidariedade dos Conselheiros da Visão é uma coisa inédita e é uma honra para mim poder partilhá-la com eles. Os Conselheiros da Visão já não são uma equipa, são uma família e muito cativante. Têm feito coisas maravilhosas, cá e nos PALOP.

RSV: Tem algum ritual antes de entrar em palco?
LV: Não. Nem sequer necessito de muita concentração. Quando estou muito concentrada fico receosa. Se há coisa que gosto de fazer antes de entrar em palco é andar distraída e a conversar com as pessoas. Fico preocupada é quando estou muito sossegada (risos). Fico muito cheia de energia quando vou para o palco e acaba por correr tudo bem. É isso que me motiva e me faz feliz. É em cima do palco, que é o meu espaço,

onde me sinto bem e sou feliz; o palco de um belo teatro com a plateia cheia, de preferência. Depois dos espetáculos fico num estado de exaustão física, psicológica e emocional, porque dou muito e quando finalizo a minha atuação saio do palco cansada. Até costumo dizer que estou com a "moca" do palco (risos).

RSV: Já fez muitos duetos. O que prefere, duetos ou cantar a solo?
LV: Sim, já fiz muitos duetos, mas prefiro cantar a solo. Os duetos têm a sua piada, o seu dinamismo, mas eu gosto de ter as coisas na minha mão, não gosto de partilhar e perder eventualmente o controlo. Se eu falhar em cima do palco por algum motivo a responsabilidade é só minha e quando digo isto em relação aos duetos não é se a outra pessoa falha; é se eu falho. A minha responsabilidade quando estou com outro cantor em cima do palco é se eu falho e o prejudico, não é se ele falha. Prefiro assumir sozinha toda essa responsabilidade.

> "dedico-me muito ao meu trabalho"

RSV: E qual seria aquele cantor com quem gostaria muito de fazer um dueto?
LV: Ele já não está connosco. Seria sempre o Pavaroti. Outra pessoa com quem adoraria fazer um dueto seria com o Juan Diego Flores, outro grande tenor com quem travei conhecimento. Em Portugal já fiz um dueto com uma pessoa fabulosa, o Fernando Pereira.

RSV: Que cuidados dispensa ao seu corpo para manter a silhueta esbelta?
LV: Tenho a felicidade de ter bons genes, até porque como cantora lírica a verdade é que não é fácil conseguir emitir a voz sendo tão pequenina. É outra benesse que eu também tenho, felizmente. Mas também tenho apoios, por exemplo do ginásio Corpo Único, em Torres Vedras, do Paulo Vieira, da Clínica Cem Por Cento, que cuida do meu rosto e da parte estética, o Júnior Silva Cabeleireiros, em Mafra, que trata do meu cabelo. Portanto além da genética também tenho apoios e parcerias e tenho vontade, às vezes não tenho é tempo… mas estou muito grata a todos os que me apoiam mostrando também a sua arte e eu acabo por ser a tela deles (risos).

RSV: Como é o seu dia-a-dia?
LV: Ensaio muito. Faço o meu trabalho de casa, estudo muito as minhas letras e também faço outras coisas. A verdade é que muitas vezes pedem-me para cantar determinadas músicas e é montado um espetáculo por vezes em menos de um mês. Tudo isso requer trabalho e dedicação, desde ensaios com bailarinos a aprender

as letras, as músicas de raiz, tudo isso leva o seu tempo e dedico-me muito. Depois gosto de andar por Lisboa "perdida", de phones, a passear e a olhar para as pessoas, que é uma coisa que adoro. Não sei se foi de estar oito anos sozinha na Alemanha, mas gosto muito de andar perdida no meio da multidão. E gosto muito de andar de transportes públicos…

RSV: Isso inspira-a?
LV: Muito. Vou buscar muitas personagens, ajuda-me muito. Se há coisas de que gosto é de olhar para uma pessoa e imaginar a história dessa pessoa. É quase como escrever um livro, só que é tudo na minha cabeça. Acabo por fazer a história e quase concluí-la, olhando para a expressão da pessoa, se tem ou não aliança, a postura, se está triste, é uma avaliação engraçada. Gosto muito de pessoas… (risos).

RSV: Tem hobbies?
LV: Há coisas que gosto de fazer, não diria hobbies. Adoro estar em frente a um fogão rodeada de amigos, enfiados na cozinha comigo, a conversar enquanto cozinho, e eu adoro cozinhar, e a beber um copo de vinho. É das melhores coisas que me podem dar. Gosto muito de praia e de andar sozinha pelas cidades. Gosto muito de fazer ginásio, que acaba por não ser só por questões de saúde e de imagem, e impor metas a mim mesma, a nível físico. Gosto muito de ler, sobretudo antes de me deitar. Não será bem um hobbie mas é um método, um ritmo de vida.

RSV: Qual o seu livro preferido?
LV: Gostei muito do "Perfume", foi um livro que me tocou muito, porque sou uma pessoa muito sensível aos cheiros. Gosto muito de perfumes e a história implica um olfato extremamente apurado e apercebi-me que de facto ainda podemos apurar mais e deve ser uma delícia conseguir perceber todos os odores. Atualmente estou a ler "As Três Irmãs".

RSV: E cinema?
LV: Gosto muito mas já não vou há muito tempo. Aquele vício de ver filmes em casa sossegados no nosso sofá, pôr no pause para ir à casa de banho ou ir buscar pipocas, é mais confortável.

> **"As nossas crianças não são educadas a ouvir música clássica"**

RSV: Um filme?
LV: "O Monte dos Vendavais". O livro e o filme.

RSV: Há muitos cantores líricos em Portugal?
LV: Imensos e bons.

RSV: E porque não se ouvem mais?
LV: Porque não faz parte da nossa cultura. Não é música que o português oiça. As nossas crianças não são educadas a ouvir música clássica. Penso que agora as coisas estejam a mudar um pouco. Eu própria tenho essa noção. Quando me disseram que era uma cantora lírica tive de aprender a gostar de ópera e aprender a gostar de música clássica porque era um género de música que não ouvia. Não está na nossa cultura. Agora estamos a mudar mas até chegar a uma Alemanha, Itália, Áustria…

RSV: Teve um grande processo de aprendizagem, então…
LV: Sim, eu podia nunca ter gostado. Mas tive de aprender a gostar para conseguir pôr em prática. Felizmente consegui aprender a gostar… Há pessoas que dizem que não gostam de música clássica, que ouvem num CD ou na rádio, mas é preciso ir a um teatro com músicos a tocar, sentir a música a entrar para dentro de nós, a vibração no nosso peito, a emoção de ver 60 pessoas ali em uníssono a tocar, a puxar pelos instrumentos e ainda ouvir uma voz em cima do palco em sintonia é das coisas mais maravilhosas que existem.

RSV: Há poucos concertos de música clássica em Portugal…
LV: Hoje em dia temos a Gulbenkian que faz uns quantos concertos anuais e até uma vez por semana consegue-se ir a um concerto com bons profissionais a um preço

acessível. Continuo a achar que as temporadas do São Carlos são muito curtas. Isto em Lisboa. Não tenho muita noção do que se passa no resto do País…

RSV: E as escolas não deveriam estar mais bem preparadas e haver uma disciplina de educação musical que incentivasse as crianças a gostar de música clássica?
LV: Descobri o ano passado que algumas das músicas que os alunos têm em educação musical no 5º e no 6º ano são músicas que se ouvem na rádio, ou seja, música pop. Compreendo que de uma forma didática seja aquele tipo de música porque capta mais a atenção das crianças. Por outro lado, é pena que não haja uma fusão e que não se passe música clássica para elas. Há coisa mais deliciosa do que ouvir "As Quatro Estações" de Vivaldi, por exemplo, em que conseguimos interpretar só os instrumentos desde o pianíssimo, o crescendo e perceber que os instrumentos estão a falar?... E sem estarmos a ler um texto apercebermo-nos dos momentos de nostalgia ou de intensidade ou dos momentos tristes e que os instrumentos também falam, não é só a voz, verbalizam sem verbalizar. Acho que é tão importante para a criança, desperta tanto a sensibilidade, até para as coisas do dia-a-dia, quando estamos na rua a ouvir, até o próprio vento fala connosco…

RSV: O seu espetáculo, por exemplo, seria um bom incentivo para os mais jovens…
LV: Mas eu própria estou a fazer isso. Acabo por estar também com um espetáculo e músicas que apelam aos mais novos tomarem contacto com outro tipo de música. Acaba por haver um contrasenso em mim, porque eu gosto de descaracterizar, desmonto as coisas, desconstruo mas também gosto da verdadeira essência. Não troco um palco com uma orquestra, como já fiz com a Orquestra de Cascais-Oeiras. A minha formação é o clássico e é isso que me move sempre.

RSV: Recorde-nos como foi cantar o fado para o presidente Marcelo Rebelo de Sousa…
LV: Cantei um fado da Amália Rodrigues no evento da entrega dos prémios da ARESP apresentado pela Cristina Ferreira e foi uma honra, como é óbvio.

RSV: Continua a gostar de cantar fado?
LV: Continuo, sim. Comecei a cantar com 14 anos e ainda cantei no Forcado, na Rua da Rosa, no Bairro Alto, em Lisboa, durante dois anos, todos os dias, com uma folga. Os meus pais traziam-me de Torres Vedras todos os dias. A dada altura achei que devia parar porque já não sentia quando cantava.

RSV: Os seus pais sempre a apoiaram?
LV: Sim, incondicionalmente e ainda hoje é assim.

PROTEJA OS SEUS OLHOS COMO PROTEGE A SUA PELE

Use somente óculos de sol com lentes certificadas, não bastam serem escuras para proteger os seus olhos

Com a chegada do verão, subida da intensidade da luz solar e dos raios ultravioleta (raios UV), os cuidados com a visão devem ser redobrados de forma a evitar lesões oculares, tais como: alterações agudas da córnea e da conjuntiva, cataratas e degenerescência macular ligada à idade.

"Já são vários estudos que demonstram que as pessoas mais expostas à luz solar têm uma maior tendência para desenvolverem certo tipo de doenças oculares. Mais do que a ação aguda dos raios UV sobre os olhos (que provoca uma queimadura na superfície ocular - fotoceratite) , é o efeito cumulativo de longos períodos expostos à luz solar que tem um efeito mais pernicioso sobre a visão", começa por explicar o Presidente da Sociedade Portuguesa de Oftalmologia (SPO), Manuel Monteiro Grillo.

EXPOSIÇÃO SOLAR AUMENTA RISCO DE DESENVOLVER VÁRIAS DOENÇAS OCULARES

Alterações agudas da córnea e da conjuntiva, cataratas e degenerescência macular ligada à idade são algumas das doenças oculares que estão associadas à exposição solar.

A SPO alerta ainda que se deve procurar imediatamente um oftalmologista caso, após exposição solar, sejam sentidos alguns destes sintomas:

OLHOS VERMELHOS | ARDOR | SENSAÇÃO DE CORPO ESTRANHO | VISÃO ENEVOADA

De forma a evitar a ocorrência de problemas oculares, Manuel Monteiro Grillo em representação da SPO recomenda algumas medidas de prevenção essencias:

EXPOSIÇÃO SOLAR:
Em primeiro lugar, deve-se evitar a exposição solar entre as 11h00 e as 16h00, intervalo de horas em que a exposição aos raios UV é bastante mais elevada.

ÓCULOS DE SOL:
Para uma maior proteção dos olhos é essencial o uso de óculos de sol com proteção UV, idealmente com lentes de proteção UV 100 por cento ou com a maior percentagem possível.

CHAPÉUS E BONÉS:
Os chapéus com abas e/ou palas também são uma ajuda na proteção dos olhos, uma vez que este acessório proporciona uma barreira sobre a radiação solar direta pela sombra que dá.

ATENÇÃO OS MEDICAMENTOS:
Se está a ser medicado o cuidado deve ser redobrado, os seus olhos podem estar mais sensíveis à luz solar. São vários os medicamentos fotossensíveis mas destacam-se, por exemplo, alguns anti-histamínicos, antibióticos ou antidepressivos.

BOCAge

O mais honesto homem para se amar...

Novo projecto de Rita Ribeiro, Sandra José e Mafalda Rodrigues

RITA RIBEIRO

As ideias surgem e Rita não descansa enquanto não as concretiza. No ínterim, também não descansa, porque as solicitações para se lhe ouvir a voz são tantas que não tem mãos a medir. O seu próximo projeto é arrojado mas, como ela própria diz, "já não tenho nada a perder" e só quer partilhar com os outros aquilo que a preenche.

RSV: Como surgiu este novo projeto?
Rita Ribeiro: O projeto chama-se "BOCAge, o mais honesto homem para se amar" e surge de uma frase que, em janeiro, a minha querida colega e amiga Sandra José escreveu por brincadeira no Facebook e eu disse-lhe imediatamente que ia dar um espetáculo, porque falava em verdade e em honestidade. Neste momento da minha vida, pessoalmente acho que já não tenho nada a perder - nunca tive –, mas na verdade quero fazer projetos que me acrescentem, não sejam mais do mesmo e que deixem, como nos últimos espetáculos que tenho feito, mensagens para refletir. Este espetáculo é muito diferente dos que tenho feito, é para maiores de 16 anos. Estamos a falar de Bocage, que foi na sua altura designado de maldito, porque era através das palavras que transmitia o que ia no seu espírito. Era um génio, um espírito muito controverso, crítico e mordaz, porque nunca conseguiu pactuar com o sistema e realmente, neste momento, é um pouco por aí. Acho que a vida não é para meias-tintas, não é para andarmos a pôr pachos de água quente e tapar o sol com a peneira, é para nós a vivermos, com equilíbrio, sim, com muita verdade e muita honestidade. E também como exemplo. Bocage morreu muito cedo, aos 42 anos, precisamente por não conseguir aguentar – deveria ser muito mais difícil viver nessa época sendo um ser humano que não tinha tempo. Ele é absolutamente atual. Poderia viver neste momento e dizer exatamente as mesmas coisas que nós iríamos reconhecê-las e identificá-las. Portanto ele é um dos seres humanos, como há muitos, que não têm tempo nem espaço. Esta peça faz parte de um projeto em que já estou a pensar qual será o próximo poeta ou a individualidade portuguesa que fará parte de uma série de espetáculos – cada um no seu registo, porque cada poeta ou ser humano tem um registo diferente.

RSV: Quem escreveu o texto?
RR: A Sandra José, que é uma das atrizes que está comigo. Somos três mulheres a falar do Bocage com um piano em cena, que tocará sem pianista, como se fosse a presença do Bocage que estará sempre no seio daquelas mulheres, porque era onde ele gostava de estar. Foi um menino que perdeu a mãe aos 10 anos, portanto foi nascido mas não foi criado e esta é precisamente uma das frases da peça. Andou sempre à procura do regaço da mãe em todas as mulheres com quem se foi cruzando, com aquele tumulto todo dentro dele e com toda aquela necessidade de liberdade que todos os seres humanos têm. Acho que é um hino à liberdade, uma ode à verdade e à honestidade e uma maneira de sacudir as pessoas e dizer que não há tempo a perder, vamos viver a vida com honestidade e com verdade, principalmente de nós para nós próprios, como o poeta, mas com algum equilíbrio. No fundo ele foi o excesso e arrepende-se no fim da vida, porque acha que se atraiçoou a si próprio e a Deus, que estava dentro dele. E por isso morreu cedo e já com certeza louco, porque as pessoas geniais acabam às vezes por não se conseguir integrar na sociedade e sofrem muito com isso. É também uma chamada de atenção para as pessoas diferentes que podem perfeitamente coexistir e nós sabermos relacionar-nos com elas, porque temos de ser compreensivos, tolerantes e flexíveis com os outros. É um espetáculo muito forte!

RSV: São três mulheres no elenco…
RR: Sim, como são três gerações eu serei a menos jovem, a Sandra José, autora e atriz, ocupa a faixa dos 40 e a Mafalda Rodrigues está na casa dos vinte e tal. São as mulheres que, no fundo, andavam à volta dele. Era

um mundo de mulheres onde ele gostava de viver. Era o regaço da mãe que ele tinha perdido e foi uma eterna criança, sempre à procura de quem o acarinhasse. No fundo, do que andamos à procura na vida é de quem nos acarinhe. É sempre um pedido de amor, às vezes não sabemos é pedir e há várias maneiras de pedir amor. Não há nenhum ser humano que não ande na vida a pedir amor e, portanto, Bocage também, como ser humano genial que era pedia amor à sua maneira; às vezes talvez excessiva, mas era isso que ele queria precisamente porque também não tinha esse amor para com ele próprio, porque estava desajustado na sociedade e não se sentia compreendido.

RSV: Houve uma grande pesquisa da vossa parte…
RR: Sim, a Sandra teve um papel preponderante e nós temos um encenador, o João Ascenso, que é como se estivéssemos os quatro em cena. Ainda ontem no ensaio ele dizia que também lhe apetecia estar no palco, porque ele também é ator. Ele estará sempre presente, apesar de um espetáculo quando estreia, é dos atores, mas ele é um veículo extraordinário para podermos também chegar à essência de Bocage; a música é do Artur Guimarães, um autor que adoro, um maestro de excelência e que já trabalhou várias vezes comigo; a luz é do Rui Braga e a cenografia e design gráfico do Hugo Ferraz e esta é a nossa parte criativa; o Alexandre Tavares está comigo na produção, é o meu braço direito; a Fátima Fonseca e o João Paulo Ribas, da Paulo Magalhães Produções, que abraçaram o projeto e que me estão a ajudar em toda esta feitura, desde fevereiro para estrear em setembro. O texto é maravilhoso, muito forte, nós dizemos mesmo "sentem-se, calem-se e escutem", cómico, sim, chamo-lhe uma comédia de escárnio e bem-dizer, porque não é só Bocage como figura intemporal mas a boca que age, a nossa boca vai agir, vai falar, vai dizer as palavras descarnadas que às vezes são precisas dizer para não ficarem entaladas na garganta.

RSV: Prevê que seja um sucesso, portanto…
RR: Sinto um sucesso. Abraço sempre os projetos como se fosse o melhor projeto da minha vida. Dentro de mim é um sucesso, vamos ver… há sempre aquela expetativa de como é que o público vai abraçar esta história, mas espero que seja com tanta emoção como a que nós estamos a ter ao fazê-lo. Nós estamos absolutamente apaixonados pelo espetáculo e portanto a única coisa que desejo é que o público também se apaixone.

RSV: Qual a data e local de estreia?
RR: De 13 de setembro a 7 de outubro no Teatro Armando Cortez em Lisboa (casa do artista) e de 20 a 25 de novembro na Escola de Mulheres e estamos a marcar mais sítios, porque é um espetáculo muito adaptável, pode fazer-se em palco como em restaurantes, em bares, em sítios imprevisíveis, em auditórios de escolas, já que estamos a falar de um poeta português, e também fazer digressão; tudo está a ser preparado para que o espetáculo faça o seu caminho e seja uma grande temporada.

RSV: Volta assim à produção, não é?
RR: Esta peça é a primeira produção de uma nova empresa que se chama Magia Abrangente, da minha filha Maria e da qual sou a gerente. Portanto voltei a produzir, coisa que já não fazia desde "Concerto para Dois", de homenagem ao meu pai, e "Gisberta". Volto assim à produção, porque adoro pôr em cena uma ideia que possa ser partilhada com todos.

MAFALDA RODRIGUES

O mais jovem elemento do trio de mulheres que subirão ao palco com "BOCAge, o mais honesto homem para se amar" espera que as pessoas fiquem a conhecer melhor o poeta. Tal como o sucesso que prevê para a peça nutre o mesmo sentimento pela vigente campanha dos Conselheiros da Visão e agradece-lhes pelo apoio que dão ao teatro.

RSV: Como e em que altura da sua vida percebeu que iria pertencer ao mundo do espetáculo?
Mafalda Rodrigues: Desde muito cedo que comecei a gostar do mundo de encantar, de cantar, de representar. Com cinco anos participei no "Mini-Chuva de Estrelas". Sou de Braga e os meus pais inscreveram-me no Teatro Amador de Braga e desde os 10/11 anos que representava lá. Depois vim para Lisboa aos 18 e tirei o curso de Comunicação Empresarial, mas mal me licenciei fui tirar o curso profissional de atores, que era o meu sonho. Acabei há dois anos e daí para cá tenho feito muitas peças.

RSV: Já teve alguma experiência em televisão ou cinema, por exemplo?
MR: Na televisão fiz agora uma pequena participação em "Madre Paula" e também já fiz um filme com Vicente Alves do Ó, "O Amor É Lindo Porque Sim".

RSV: Dos três géneros – teatro, televisão e cinema - qual gosta mais de representar?
MR: É diferente. Em televisão ainda não tive uma experiência regular, não consigo dizer se gosto ou não ou se me iria adaptar àquela vida. Numa peça de teatro acabamos por nos expor muito mais para o público, com os colegas, a partilha é diferente.

RSV: O reconhecimento do público também é diferente…
MR: Sim, o feedback é instantâneo e imediato.

RSV: Quais são as suas expetativas para esta peça?
MR: O texto da Sandra José é muito bom, é fantástico, é lindo e não conseguimos fazer uma leitura, um ensaio em que não fiquemos emocionadas… vocês vão ver (risos)! O texto é mesmo muito especial, Bocage foi uma personalidade marginalizada naquela época e é hora de falar sobre ele e de o dar a conhecer às pessoas que nos vêm ver.

RSV: Acha que o texto é atual?
MR: Superatual! Os poemas dele são incríveis. Podiam ter sido escritos agora. Ele era um visionário, um génio. Como a Sandra diz no texto, "a mãe dele emprestou o ventre a Deus para conceber um génio" e foi mesmo isso que aconteceu. Vai ser uma peça que vai prender o espetador do início ao fim e tenho a certeza que será um sucesso.

19

Percebe-se que a autora de "BOCAge, o mais honesto homem para se amar" apaixonou-se pelo poeta ainda muito nova pela vivacidade que empresta às palavras com que o define. Que é a mesma, contagiante e a transpirar felicidade, quando fala do teatro ou da escrita. "Alimentar dois seres, o ser bicho e o ser bicho homem" é como caracteriza a causa social dos Conselheiros da Visão.

SANDRA JOSÉ

RSV: Como e quando entrou no mundo do espetáculo?
Sandra José: Desde pequenina quando fazia os serões lá em casa. Quando cresci continuei com o grupo de teatro da escola e com 20 anos passei para o teatro amador. Primeiro profissionalizei-me na área do ensino de música por exigência da minha mãe. Nós somos de Chaves e a ideia que a minha família tinha do teatro é que era muito inseguro. Como já estudava música desde muito cedo, foi a única escapatória da área das artes que tive. Depois, assim que pude, profissionalizei-me em teatro e agora consigo conciliar as duas coisas: dou aulas de música e faço teatro.

RSV: E a escrita?
SJ: A escrita foi um desafio do encenador e psicólogo dr. João Lázaro, que ao ler uma sinopse perguntou-me se já tinha escrito alguma coisa. Apresentei-lhe alguns textos ainda da escola e ele pediu-me para desenvolver um sobre violência doméstica. Chama-se "Não Chove Debaixo para Cima" e passou-me então a batata quente: "escreveste agora vais fazê-lo". E foi assim, estreei-me com um texto meu. A partir daí ganhei-lhe o gosto e acho que tenho uma vantagem pelo facto de ser atriz: conheço o palco e os ritmos da encenação, já tenho a imagem do ritmo e da dinâmica que é preciso ter num palco e para mim acaba por ser uma coisa simples, por isso deixo-me ir. Às vezes perguntam-me como é que escrevi, em que é que pensei e respondo que não sei…

RSV: É uma inspiração?...
SJ: Apanha-nos a trabalhar, não é?, e como escrever é uma coisa que gosto, deixo-me ir.

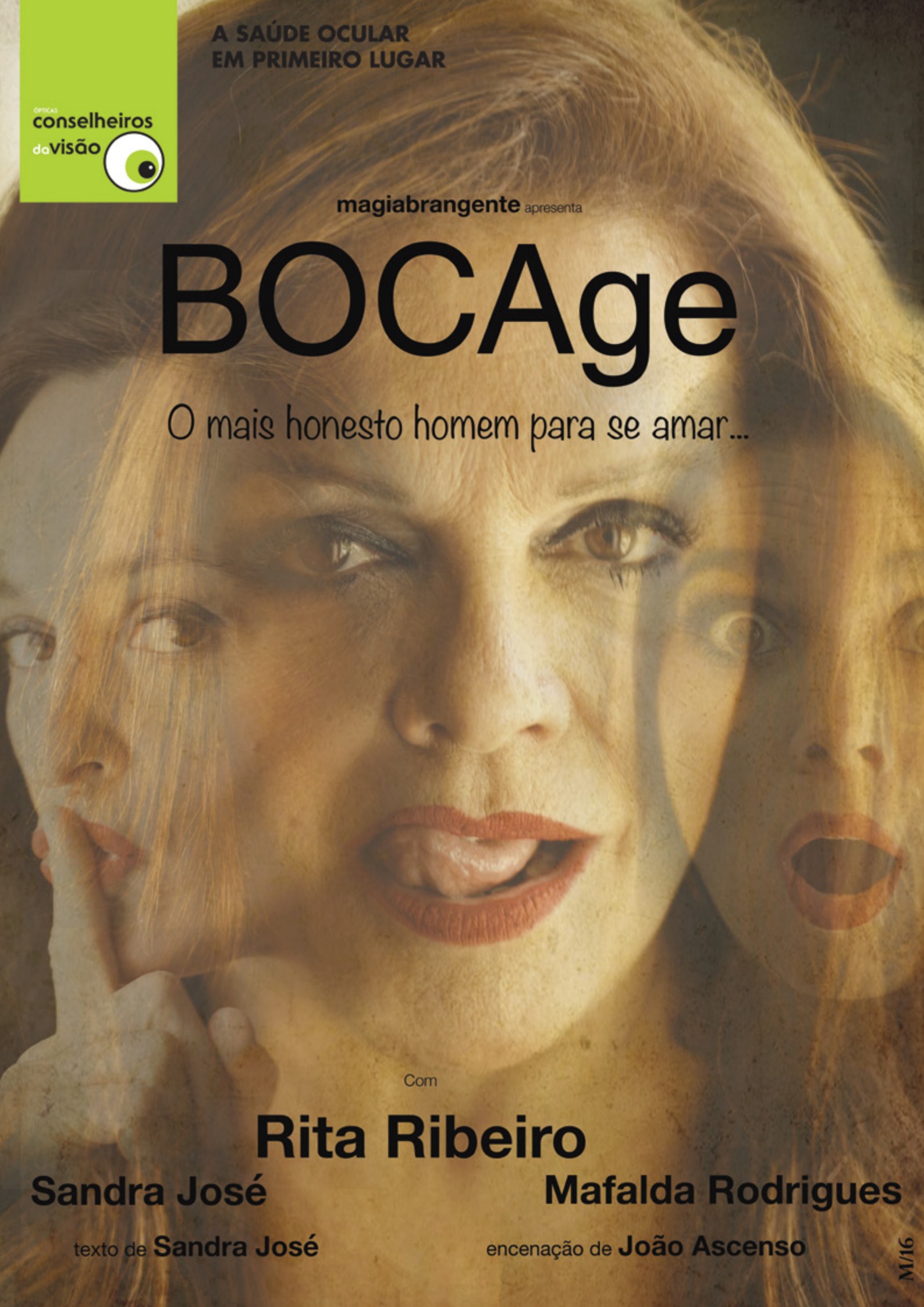
RSV: Foi o que aconteceu com esta peça sobre Bocage?
SJ: Foi. Iniciou-se com um texto que publiquei no Facebook, a Rita viu e pediu-me para desenvolver para uma peça de teatro. Uso a rede social muito para o trabalho porque se for bem usada é uma ótima ferramenta. Leio Bocage desde miúda por influência do meu padrinho e um dia um texto veio parar-me às mãos, lembrei-me e escrevi sobre o poeta. E é precisamente esse o primeiro texto que abre o espetáculo.

RSV: Quais são as expetativas para este espetáculo?
SJ: É um espetáculo muito honesto e muito verdadeiro. Acho que vai criar algum tumulto, ou seja, já está a criar, na minha rede de amigos e familiares. A honestidade é tanta e às vezes é tão difícil ouvi-la que as pessoas levam a mal coisas que deviam de servir para crescermos e que se isso for bom para mudar mentalidades e para perceberem a sua posição no mundo que seja, que seja o que Bocage quiser…

RSV: Acha que ainda há pruridos em relação ao que é dito e ouvido?
SJ: Tantos! Sou de uma região em que as asneiras funcionam como um reforço à linguagem, sem ser depreciativo, é uma bengala que nos ajuda a expressar com mais ênfase o que queremos dizer. Na altura em que saí de Chaves e vim para Lisboa, dizia uma asneira (risos) e as pessoas ficavam chocadas. Custou-me a habituar a deixar essa honestidade. Mas consegui limpar-me, filtrei e pronto. Para a Rita é um desafio porque ela não diz uma asneira mas eu disse-lhe que a ia pôr a dizer uma asneira em cena (risos). As palavras são palavras e quando são usadas com boa alma não ferem. Não é dizer a asneira ao desbarato, é dizer para reforçar a ideia e Bocage é um bom exemplo disso, porque ele não dizia as asneiras que as pessoas acham que são cruéis de uma forma cruel. Ele dizia porque era assim, não há maldade nas coisas, são como são.

RSV: As expetativas são altas?
SJ: São, são! Estou curiosa. Quando entrego os textos fico sempre naquela expetativa e agora, o que vão dizer? Espero sempre o feedback e depois quando me dizem, penso OK, perceberam.

RSV: Perceberam a mensagem que é verdadeira e explícita…
SJ: É, que sejamos verdadeiros uns com os outros.


A SAÚDE OCULAR
EM PRIMEIRO LUGAR
ÓPTICAS
conselheiros
da visão
magiabrangente apresenta
BOCAge
O mais honesto homem para se amar...
Com
Rita Ribeiro
Sandra José
Mafalda Rodrigues
texto de Sandra José
encenação de João Ascenso
M/16

As ópticas Conselheiros da Visão levaram a Maya a conhecer a Fábrica de Lentes da ESSILOR

Maya, dispensa apresentações, foi professora do ensino básico, é apaixonada pela dança e quase se licenciou em direito mas a notoriedade surgiu como relações publicas e taróloga, é uma empreendedora e actual rosto das Manhas CM, apresentadora, que a todos encanta,, pela sua simpatia e frontalidade, na abordagem dos mais diversos temas, é aTia com mais "sobrinhos" em Portugal, quiçá no mundo, gosta de ser tratada com este carinho pelos fãs e diz com firmeza **"Não faço nada que não sinta que vou gostar de fazer"**. Foi por isso um redobrado orgulho ter a Maya como moderadora do debate realizado no ultimo Simpósio do Grupo Conselheiros da Visão, um deleite para toda uma audiência de profissionais de óptica e saúde ocular, ter ouvido Maya de viva voz, a reforçar tal pensamento até porque Maya aceitou o convite que a direcção do grupo lhe endereçou para ser Madrinha da cadela resgatada à BIANCA que se baptizou como RETINA (causa solidaria que os conselheiros da visão estão a desenvolver e consiste no financiamento do treino de cães feito pela Associação Pata D'Açucar para a deteção de variações de glicémia em portadores da diabetes) manifestou durante as varias conversas tidas durante este grande evento que nos deu a conhecer as mais avançadas tecnologias e produtos inovadores o seu interesse e curiosidade em saber como se processam os varios passos que estão na génese da fabricação de uma lente progressiva de ultima geração e respectivos tratamento e geometrias associados.

Logo ali ficou combinada a visita à fabrica da Essilor Portugal um parceiro de excelência das Ópticas Conselheiros da Visão, visita que decorreu recentemente e onda a direcção do grupo e a Maya foram recebidos com uma simpatia impar e que na verdade já estamos habituados , mas que não podemos deixar de manifestar a gratidão pela cortesia que nos dedicaram.

A Maya sempre interessada, com uma necessidade implícita, de querer saber sempre mais, questionou quer os técnicos da Essilor, quer os Optometristas e técnicos de Óptica Ocular dos Conselheiros da Visão, que com enorme honra, foram os seus anfitriões, nesta visita que garantidamente deu a conhecer o que é na verdade uma fabrica de lentes e toda a complexidade dessa mesma fabricação e respectivo controle de qualidade, obrigatório e promenorizado, em produtos premium, o elemento mais importante para uma confortavel acuidade visual, quer na visão de longe, quer na visão de perto.

XIII SIMPÓSIO

de 28 ABRIL

a 01 MAIO

VISEU | 2018

Montebelo Viseu Hotel & Spa

Patrocinador principal:

Patrocinador:

Apoio:

participação:

ÓPTICA DE PROXIMIDADE

UMA RELAÇÃO A PROMOVER

XIII SIMPÓSIO

de 28 ABRIL

a 01 MAIO

VISEU | 2018
Montebelo Viseu Hotel & Spa

ÓTICA DE PROXIMIDADE: UMA RELAÇÃO A PROMOVER

Em Numerologia e tal como Maya frisou, o 13, ao contrário do que a maior parte das pessoas pensam, não é número de azar, mas sim de renovação, renascimento e esperança no futuro. E foi com este espírito que decorreram os trabalhos das jornadas técnico-científicas do XIII Simpósio dos Conselheiros da Visão, no Montebelo Viseu Hotel & Spa.

Com os olhos postos no futuro, o elevado número de cooperadores que acorreram ao evento sentiram que não estão sozinhos na, por vezes, árdua batalha que têm de travar para satisfazer os seus clientes. O grupo em que estão inseridos move-se no sentido das suas necessidades e procura criar condições para que estejam atualizados no vasto mundo da óptica.

O discurso de boas-vindas esteve a cargo do presidente do grupo Conselheiros da Visão, **Rafael Claro da Silva**, que frisou que **"o objetivo deste simpósio é trabalharmos, aprendermos, desenvolvermos, partilharmos experiências…"** Depois de agradecer a presença dos cooperadores, dos oradores e dos patrocinadores do evento, **Essilor e Bausch & Lomb**, congratulou-se também com o facto de **Maya** ter respondido afirmativamente ao convite para apresentar e moderar os debates. A jornalista e apresentadora reafirmou que aceitou o convite porque **"confio nos Conselheiros da Visão. Fui acompanhando o crescimento deste grupo e também já estive numa gala a fazer a co-apresentação e o que os Conselheiros da Visão têm, e é isso que também vai emergir aqui hoje, é a proximidade com as pessoas…". Acrescentou que "… a visão é fundamental para o nosso crescimento. Quando temos uma perturbação da visão, emocionalmente, é inevitável ficarmos inseguros e para isso é preciso mais do que um conselho técnico, é preciso um envolvimento emocional. Acho que é isso que marca a diferença com os Conselheiros da Visão e é isso que eu penso que cada um de vocês com certeza levará para o terreno, para os vossos espaços comerciais - é esta sensibilidade para perceberem que quem tem um problema de visão está emocionalmente mais fragilizado e mais do que um técnico precisa realmente de um conselheiro…"**

> *"O objectivo deste simpósio é trabalharmos, aprendermos, desenvolvermos, partilharmos experiências..."*

FORMAÇÃO

E passou a palavra à Optometrista **Salomé Pereira**, da Essilor, que proferiu, mais uma vez, uma palestra brilhante sobre um novo tratamento de lentes, captando assim a atenção da assembleia. O advento da luz led, mais intensa, e a maior quantidade de iluminação que nos rodeia também na arquitetura e na decoração traduzem-se em maior poluição luminosa. Daí a necessidade de criar uma lente que reduza a reflexão em 360 graus, aplicando a tecnologia multiangular. A **Crizal Saphire** nasceu para melhorar o anti-reflexo, tornando-o mais eficaz, e obter assim uma visão mais nítida, otimizando também a própria lente com maior transparência.

Sob o lema Melhorar Vidas, Melhorando a Visão, a oradora explanou os três pilares em que se fundamenta a estratégia da empresa que representa – compensação, prevenção e proteção -, com o objetivo de arranjar soluções únicas e ajustadas às necessidades de cada cliente.

Vilma Baptista, Portugal Professional Relations Services da Bausch+Lomb, apresentou a última inovação da empresa a nível de contactologia – uma lente desenhada para portadores de ecrãs digitais, fabricada segundo um novo processo e com um novo material. Os novos usuários de lentes de contacto passam muito tempo a olhar para dispositivos eletrónicos, são pessoas mais alertas para as novas tecnologias e daí sentirem necessidade de uma lente confortável desde o momento da inserção até ao da extração, traduzindo-se assim numa fácil adaptação.

João Oliveira, da F3M, explicou à assembleia as novas regras para a proteção de dados, cujo regulamento entrou em vigor a 25 de maio. Levantaram-se algumas dúvidas que o orador prontamente esclareceu e, antes do início do primeiro debate, houve tempo para uma pausa.

O QUE É ISTO DA **PROXIMIDADE** ?

A apresentadora do programa da manhã do CMTV moderou os debates do simpósio com a mestria de quem está habituada a lidar com um painel de oradores frente ao ecrã e com o profissionalismo que se lhe reconhece desde há muito no seio das várias áreas em que se movimenta.

O primeiro a responder à questão da proximidade, tema em que se baseou este debate, foi **Pedro Soares: "… entendemos que será um fator de sucesso uma relação próxima com as pessoas. Para isso sensibilizamos os nossos óticos através de formações. Já tivemos várias onde pedimos ajuda para nos ensinarem a ler as expressões das pessoas, por exemplo. Pretendemos dessa forma o envolvimento com o nosso cliente. Pretendemos que esta proximidade nos diferencie para além de que, em termos técnicos, os óticos do Grupo Conselheiros da Visão são muito bem preparados, pelo tempo de prática que têm."**

DEBATE

Ricardo Cadete, da Essilor, dá a sua opinião: **"… Hoje em dia cada vez mais há lojas de proximidade, de especialidade, que oferecem especialização e diferenciação. Diferenciação a nível dos serviços oferecidos e uma coisa que ainda não está muito desenvolvida, que é a conveniência. Há várias questões ligadas à proximidade que têm de ser exploradas. Mas cada vez o consumidor é mais exigente e a palavra-chave é a especialização dos serviços oferecidos, porque a relação pessoal só não chega. Trabalhar com a ajuda dos parceiros e conseguir criar esta especialização e esta proximidade às populações é um repto que vos deixo"**

À pergunta da **Maya** sobre se **"a proximidade tem que ver com o atendimento personalizado?"** é Pedro Santos, responsavel da da Bausch+Lomb, que responde: **"Sem dúvida. A proximidade nos dias de hoje pode ser uma grande vantagem, na medida em que a pessoa está habituada a grandes movimentos e a sentir-se especial. Em relação à forma como podemos atuar no nosso dia-a-dia é cada vez mais dar atenção ao cliente que entra na ótica e a proximidade é um trunfo que deve ser aproveitada pelos óticos."**

Paulo Silva, o presidente do simpósio, acentua que **"cada um de nós na sua zona deve conhecer os clientes que nos rodeiam e nós especializamo-nos no sentido de responder às necessidades dos nossos clientes".**

Hélder Amador, da F3M, fala sobre a proteção de dados e a proximidade: **"… Havia um conceito de proximidade sem que por vezes o cliente estivesse na loja, não tão pessoal e presencial e a questão da proximidade deverá ser repensada. Os clientes têm de ser chamados à loja, o que por vezes é o mais difícil. Por isso, é necessário que as óticas repensem a sua forma de comunicar."**

Maya refere também que os Conselheiros da Visão têm atuado nesse sentido, nomeadamente com as ações de responsabilidade social levadas a cabo. Pedro Soares é chamado a intervir para dizer que **"estamos perante um desafio muito grande, porque apesar das novas tecnologias e a forma como a sociedade evolui e as pessoas se comportam acaba por nos trazer mais dificuldades em estabelecer a tal relação de proximidade. E este é um desafio permanente que nós temos, porque é muto fácil perdermos clientes para outras organizações. Então temos de nos apetrechar ainda de algumas ferramentas para conseguir responder a esse desafio…"**

Ricardo Cadete intervém para dizer que é **"importante saber como o consumidor saiu da loja. Se a experiência foi positiva ou negativa, porque isto marca o cliente. Este é um produto muito específico porque estamos a falar de saúde visual, de melhorar a vista e a visão das pessoas, portanto há um impacto positivo na vida das pessoas e se isso for exponenciado com um atendimento excelente e uma experiência emocional forte, obviamente que a pessoa fica muito mais ligada a essa ótica.**

DEBATE

> "É importante saber como o consumidor saiu da loja. Se a experiência foi positiva ou negativa, porque isto marca o cliente"

A presença online é fundamental, porque se houver presença física mas não houver presença online perde-se metade do mercado. É fulcral estar presente nos dois canais. Cada vez mais a relação emocional e os afetos constroem-se também online".

Maya foca um ponto muito importante, que é a questão das campanhas de preços, e interroga os oradores **"se isso não pode ser prejudicial para a nossa saúde visual?" "É aí que entra o profissionalimo",** responde Pedro Santos, **"e perceber o que levou a pessoa a entrar na ótica e, sem dúvida, resolver o que a levou lá, mesmo tendo em conta as questões económicas. Apresentar as soluções da forma mais aberta e idónea possível. Só assim se consegue a fidelização. Primeiro pelo serviço de saúde que estamos a prestar e depois com as nossas ferramentas comerciais efetuarmos o negócio. É fundamental também ouvirmos a pessoa para percebermos do que ela necessita".**

Para **Paulo Silva, "mais do que a questão do preço, é essencial apostar na qualidade, falando com o cliente e explicando os benefícios sobre tudo o que é melhor para a sua saúde visual. Este é o nosso papel – informar".**

Ricardo Cadete acha que há **"falta de educação para a saúde visual, porque as pessoas não estão alertadas para os riscos que correm ao comprar mais barato".**
Em jeito de conclusão, **Rafael da Silva** afirma que **"é importante criar as ferramentas necessárias em termos de competitividade que tem que ver com negociações com os nossos parceiros e depois unificar a marca Conselheiros da Visão no universo nacional. Neste momento está a decorrer uma campanha ligada ao próprio setor da nossa atividade – Ver bem, Aprender Melhor, em associação com a Porto Editora. Estamos também a fazer rastreios a nível nacional em centenas de escolas. Foi o good will provocado pelos próprios Conselheiros da Visão e que depois é o ótico na localidade que vai fazer o rastreio. Esta é mais uma ação que visa a tal proximidade com as populações e integrada no projeto Ambliopia Zero cujo objectivo é o combate à cegueira infantil".**

Gonçalo Barral - Diretor Geral da Essilor

Previna a **Retinopatia Diabética**, olhe por si...

Depois do intervalo para almoço seguiu-se o tão esperado momento de conhecer a cadela que está a ser treinada pela Associação Pata D'Açúcar, para mais tarde ser entregue a um tutor que padeça de diabetes e a quem estes medical dogs apoiam no controlo das glicemias.

Maya estava duplamente satisfeitaa: primeiro por a cadela pertencer à Bianca, Associação de Proteção aos Animais Sem Lar do Concelho de Sesimbra, que resgata animais abandonados e/ou maltratados, e da qual é madrinha e, depois, por ter sido convidada pelos Conselheiros da visão para ser também a madrinha do próprio animal. A cadela passa a transportar a medalha com o nome de Retina, entregue por Maya e pelos Conselheiros da Visão, enquanto a apresentadora recebeu o respetivo comprovativo do seu laço ao animal.

Este batismo foi dos momentos mais divertidos do simpósio, presenciado por adultos e crianças. Com oito meses de idade, Retina fez a alegria dos presentes com os seus latidos de contentamento e lambidelas de agradecimento por tanta atenção que lhe estava a ser dispensada. Ainda posou para as fotos e respondeu às palmas ladrando vigorosamente.

Fernando Santos, presidente da mesa da Assembleia Geral do Grupo, forte candidato a tutor de um medical dog, explicou de que maneira estes cães intervêm na deteção das hipoglicemias, um método inovador criado em Portugal pela Pata D'Açúcar.
E estava dado o mote para se passar ao debate da tarde e precisamente ao tema da responsabilidade social dos Conselheiros da Visão – Previna a Retinopatia Diabética… Olhe por Si!

Ainda no âmbito das ações de responsabilidade social a que o Grupo se dedica, o presidente esclareceu que **"o Grupo associou-se à Porto Editora no projeto denominado Literacia 3D, este ano i, porque acrescentaram o inglês às valências de português, matemática e ciências já existentes. São provas nacionais no 2º e 3º ciclos, no universo das escolas a nível nacional a que nos associámos, fazendo rastreios nas escolas**

onde se desenvolve este projeto. As provas nestas disciplinas irão culminar numa final nacional que se realizou a 11 de maio no Pavilhão do Conhecimento, no Parque das Nações. Portanto os 60 melhores alunos a nível nacional nestas disciplinas fazem uma prova para apurar os melhores, que serão premiados. Nós vimos aqui uma forma de interagir com esta causa cujo objetivo é erradicar a ambliopia, uma "cegueira funcional" que ocorre quando o sistema visual não se desenvolveu e não se atinge a qualidade de visão normal por falta de estimulo… O objetivo é, portanto, Ver Bem, Aprender Melhor e é também nesta ação que estamos concentrados, a par com a da diabetes". Isto para além de continuar a apoiar a cultura e nomeadamente o teatro. Maya pede a intervenção de **Fernando Santos** para explicar na qualidade de pessoa com diabetes os cuidados a ter com a doença: **"Na realidade podemos fazer tudo. Basta-nos apenas ter alguns cuidados, nomeadamente com a alimentação, que deve de ser o mais saudável possível. Não se deve descurar também o exercício físico e o desporto. Eu próprio fiz duas maratonas seguidas, a última das quais em Roma, onde ganhei o título de campeão internacional de maratona de pessoas com diabetes… No meu espaço também tento desmistificar ao máximo a situação de quem tem diabetes e os meus clientes até seguem as minhas loucuras desportivas através do Facebook"..** Fernando está imparável na sua corrida contra a diabetes e na ajuda que presta a todos quantos, como ele, padecem da doença, não se deixando, no entanto, vencer por ela. Assim criou um projeto que vai abraçar **"também com o coração"** – Diabetes Team Running – e que ele próprio irá apresentar nas páginas desta revista.

Gonçalo Barral, directo Geral da Essilor Portugal, frisa que é da maior importância **"saber qual é a missão de uma ótica de proximidade, que não é só física mas também emocional"**, corroborando assim todas as vertentes já mencionadas. Acrescenta que **"trabalhar na área da prevenção é fundamental e há maneiras de chegar aos consumidores através da ótica de**

Maya recebe Diploma de Mérito Solidário, das Ópticas Conselheiros da Visão

proximidade de uma forma mais fácil do que noutros estabelecimentos. E isto é fundamental porque se a retinopatia um dia chegar não tem cura. Portanto o que é importante é trabalhar do lado da informação, da comunicação e da prevenção no âmbito dos rastreios, de hábitos saudáveis, encaminhamento médico, de maneira a poder ajudar os consumidores..."

A seguir cabe a vez a **José Antunes**, vice-presidente da Associação Pata D'Açúcar, explicar, como já o fez em entrevista à edição anterior da revista "Saúde à Vista", todo o processo de treino dos medical dogs na deteção de hipoglicemias.

Rafael da Silva intervém ainda para expor o ponto de vista do Grupo: **"Responsabilidade social é partilhar algum do nosso sucesso com a sociedade. O que nós fazemos é distribuir alguma da nossa margem por causas que obviamente nos dão notoriedade, que nos ajudam eventualmente a ter clientes, mas acima de tudo sabemos que estamos a contribuir para uma sociedade mais justa, mais equilibrada, mais humanizada… Nunca o ser humano foi tão solidário com o outro, nunca a Humanidade teve tanto conforto, mas estamos num processo evolutivo… No caso dos Conselheiros da Visão, o sentimento é de constante insatisfação – queremos fazer mais, melhor, ser mais competentes, mais competitivos e isto está na génese dos nossos fundadores…"**

Vilma Baptista, da Bausch+Lomb, apresenta Biotrue Oneday Lenses for Astigmatism, lentes de contacto diárias que asseguram a saúde ocular, visto que não têm silicone na matriz. Foram criadas através da bio-inspiração, isto é, o conceito para o seu fabrico foi baseado na Natureza. Têm 98% de hidratação por mais tempo, o que permite atividades ao ar livre, sem dispensar, no entanto, o uso de óculos de sol. É uma lente tórica, permitindo a correção para o astigatismo e em condições de baixa iluminação faculta uma imagem mais nítida. É assim uma lente bastante completa em termos de parâmetros. Permite uma visão clara, confortável e mais assertiva a nível de correção.

Pedro Santos reforça o conceito das lentes diárias, mostrando que o seu crescimento é significativo, está a conquistar o mercado e marca uma tendência, apesar de não ser para todas as pessoas.

A diretora de marketing da Essilor, **Inês Moura**, cujo percurso profissional está ligado à área da saúde, tem o foco da sua carreira centrado no consumidor. Assim chama a atenção para questões a que os profissionais devem estar atentos: a miopia está em crescimento exponencial, a população está a envelhecer, 75 % da população está corrigida, bem ou mal, e o mundo precisa cada vez mais de óticos e de educação sobre saúde visual. Baseada em estudos efetuados, acrescenta que o consumidor valoriza o preço em prol da saúde visual e o foco da compra de óculos está nas armações e não na saúde visual. Pior ainda, inicialmente a experiência do consumidor na loja é indiferenciada, ou seja, é igual numa ótica de qualidade ou numa low cost, onde se fala de preços em vez dos benefícios para a saúde.

A palestrante acrescenta ainda que os quatro pilares de crescimento do mercado da ótica são a inovação, a saúde visual, em que se deve explicar o benefício de cada produto, o serviço e a experiência. E como o conhecimento do consumidor é disperso e pouco focado, as marcas devem ter uma imagem forte de saúde visual, devem existir produtos para todas as idades e necessidades do consumidor, numa solução de mercado integrada, com lentes, instrumentos e armações. Deve também existir um programa de especialização para os principais parceiros a fim de aumentar tráfego, criar diferenciação e aumentar o conhecimento técnico.
E assim se chegou ao fim de mais uma jornada de trabalhos, onde a formação teve um lugar preponderante.

Depois do tempo reservado à formação tecnico profissioanal, para quem pôde usufruir de tempo de lazer, o Hotel Montebelo e a cidade de Viseu oferecem aquilo que os visitantes mais apreciam: descanso, distração e gastronomia.
Simpósio que é simpósio dos Conselheiros da Visão não termina sem um jantar de gala. E esta refeição especial aconteceu ainda num lugar mais especial – a Casa da Ínsua, transformada num hotel de charme de 5 estrelas, que está localizada em Penalva do Castelo, a cerca de 25 km de Viseu. Este solar de estilo barroco, com uma imponente fachada e jardins magníficos, recebeu os cooperadores e famílias, patrocinadores e convidados com uma refeição muito agradável abrilhantada pelo casal de vocalistas dos Lucky Duckies.

Cláudia Faria e Marco António

Marco António, Lucília e José Luís Gonçalves

Vasco Silva , Pedro Soares, Amélia Antunes, Cláudia Faria e Marco António

Sandra, Marcelo, Miriam e José Carmo

JANTAR DE GALA

Fernando Silva e Ana Luisa Silva

Fernando e Susana Santos

Hélder Amador e João Oliveira

Sofia Raimundo, Martim e Bruno Carloto

Maria Florinda e Fernando Luís

José Pacheco e Joaquim Almeida

Nuno, Vicente, Vitória Gomes e Susana Busca

Rafael Silva, Vilma Baptista, Pedro Santos e Pedro Soares

Manuela e Carlos Bica

Daniela Guerreiro, Ema Marçal, Vitor e Ana Guerreiro, Eva Marçal

Fernando e Maria Cristina Almeida

JANTAR DE GALA

Rebeca Cardoso e José Carlos Cardoso

Paulo, Beatriz, Eduardo e Rita Silva

Susana Costa, Catarina e Marco Dias

Júlio e Manuela Gonçalves

Rafael Silva, Bruno Silva e Alexandra Maciel

JANTAR DE GALA

Essilor e Conselheiros da Visão: uma parceria sólida

Susana Santos, Nuno Benedito, Joana Pereira, Fernando Santos, Ana Dias e José Antunes

Fernando Almeida, Rafael Silva, Paulo Silva (Presidente do XIII Simpósio), André Horta, Paulo Azevedo e Pedro Soares

Pedro Soares, Rui Amaral, Vilma Baptista, Rafael Silva, Fernando Almeida

ÓPTICAS conselheiros da visão

A SAÚDE OCULAR EM PRIMEIRO LUGAR

FOCADOS *em ti!*

ÓPTICAS CONSELHEIROS DA VISÃO

A tua óptica de proximidade

Ainda no decorrer do simpósio Maya revelou à "Saude à Vista" as suas impressões sobre este simpósio. "Participar foi sobretudo ver coisas que ainda não tinha visto. Ouvimos falar muito na saúde da visão, se calhar não falamos tanto como deveríamos e isso ficou aqui bem patente nas palestras e no debate a que assistimos. Mas alertou-me muito para a saúde da visão, para os cuidados a ter, para o tão tradicional rastreio que ainda vai falhando. Também foi muito interessante perceber que as tecnologias de apoio, as lentes, as lentes de contacto, tudo isso está a evoluir e, portanto, a própria indústria que apoia a visão está atenta às necessidades".

Sobre a responsabilidade social dos Conselheiros da Visão, a apresentadora afirma que **"é também um tema que me é muito grato. E de facto tenho a consciência que agora que acabei de moderar dois painéis e ouvi algumas palestras vou seguramente para Lisboa muito mais rica do que quando de lá saí. Confesso que não esperava levar daqui informações tão úteis, nomeadamente percebo que os óculos que uso não me são adequados e, portanto, terei, a partir de hoje, uma outra consciência relativamente à minha saúde visual".**

Quando começou com problemas de visão **"usei lentes de contacto durante alguns anos para ver ao longe, via bem ao pé, isto logo a seguir à minha gravidez, já lá vão 25 anos. Fiz uma intervenção cirúrgica chamada Lasik, que consiste na correção dos defeitos refrativos do globo ocular, há 20 anos, e passei a ver muito bem ao longe mas deixei de ver bem ao pé. Daí que preciso obviamente de um auxiliar, mas não estava a usar os óculos mais indicados. Consultarei naturalmente um ótico Conselheiros da Visão e farei um exame para que me sejam prescritos os óculos adequados, para que não agrave este problema que tenho, que está mais ou menos circunscrito, mas que percebo que pode degenerar, até porque a idade vai avançando, que é uma das causas também de perda de visão".**

"ESTE SIMPÓSIO ALERTOU-ME PARA A SAÚDE DA VISÃO"

MAYA

ENTREVISTA

Questionada sobre projetos para o futuro e a reforma, Maya responde que **"não sei quando me reformarei. O professor Rui Pereira, que é um dos nossos (CMTV) comentadores e analistas políticos, jurídico e de crime dizia-me no outro dia que o grande sonho dele era não se reformar. Eu não sei se isso é o meu sonho, acho que vou ser ativa até muito tarde, não sei se naturalmente em ecrã, porque a televisão oferece várias perspetivas de trabalho que não se prendem apenas com estar no ar ou no ecrã. Há outros trabalhos que se podem fazer, de produção, de pesquisa, técnicos, enfim, muitas outras coisas. Portanto não sei de facto quanto tempo me manterei na apresentação do Manhã CM".**

Acrescenta que **"não é cansativo até porque quem corre por gosto não cansa e eu e o Nuno Eiró temos uma dinâmica muito agradável e quase não damos pelo tempo passar. Há, no entanto, toda uma preparação que vai para além do tempo que passamos em ecrã. Temos de ler os livros dos autores que nos visitam, preparar os temas, fazer pesquisas, enfim, nós temos de receber os nossos convidados preparados. De qualquer das formas, continuo a desenvolver a Maya Eventos, com alguns eventos corporate e comunicação de algumas marcas. Também estarei associada a um projeto de verão, com algumas festas, porque as pessoas precisam de se divertir, de dançar, pular, conviver, rir e esse é o meu lado mais extrovertido que também desenvolverei. Continuo sempre a fazer consultas de tarot, diariamente, pelo telefone, via Skype e presenciais. Tenho tempo para tudo…"**

E conclui: "**… E tenho muito tempo para mim e para a minha família, porque é uma questão de organização, de estar bem rodeada, porque ninguém consegue fazer tudo sozinho e tenho à minha volta pessoas muito competentes. O meu falecido pai dizia que o tempo chegava bem para tudo até fazer disparates e eu também ainda tenho tempo para alguns disparatezinhos** (risos). **Tenho os meus cuidados estéticos, faço tratamentos de pele, massagens drenantes, porque acho que a drenagem linfática é muito importante, talassoterapia, ou seja, tratamentos com água do mar aquecida. Sou eu que faço as compras para casa, vou ao supermercado, pelo menos, três vezes por semana; gosto de escolher a carne, o peixe, os legumes. Curiosamente, costumo dizer que não faço exercício físico, mas faço um exercício que se chama carrinho de mão** (risos), **o carrinho das compras do supermercado, porque tem uma série de movimentos que se for com a postura correta é quase como um exercício de ginásio e também é uma terapia. Tenho tempo para isso tudo e ainda para apoiar o meu filho que abriu um hostel em Lisboa, com muito sucesso. O meu maior projeto continua a ser o de mãe, apesar dele já ter 25 anos".**

Paulo Silva

ÓPTICA CONSELHEIROS DA VISÃO
BELAS ÓTICA

Era imprescindível ouvir a opinião de Paulo Silva sobre o convite para ser presidente do XIII Simpósio dos Conselheiros da Visão, que "surgiu naturalmente e é uma maneira de ajudar e participar no evento. No início não me senti muito confortável porque não tinha informação necessária para cumprir o meu papel. Fiz as perguntas que tinha de fazer para saber quem eram as pessoas que iriam falar". Sobre o resultado da sua prestação afirma que "no fim até acho que correu bem, gostei". E o balanço do simpósio "foi bastante positivo até pelo conteúdo das palestras". Quanto ao tema que mais o sensibilizou referiu que "foi o exposto pela dra. Salomé Pereira, da Essilor, que achei muito interessante e positivo; o da F3M também é muito útil e atual". Acerca do desempenho de Maya é perentório: "Surpreendeu-me bastante pela positiva. Sabia que era uma apresentadora muito experiente, mas gostei muito como moderou a mesa, entregou-se de corpo e alma à função para o qual foi convidada. Superou mesmo as minhas expetativas, sobretudo no momento do batismo da cadela Retina em que transpareceu muito o que lhe ia na alma".

> **O balanço do simpósio "foi bastante positivo..."**

Nuno Gomes

ÓPTICA CONSELHEIROS DA VISÃO
BENFICA - OCULISTA DO BAIRRO

"Saúde à Vista" procurou saber um pouco mais sobre o percurso de Nuno Gomes dentro do Grupo Conselheiros da Visão, que entrou no mundo da ótica "há cerca de 17 anos. Encontrava-me desempregado e fui a uma feira do emprego, onde surgiu a hipótese de uma vaga para a Essilor. Passado cerca de um ano e meio, surgiu a oportunidade de integrar uma equipa num oculista. Passados três anos, fui convidado por um colega que ia abrir uma loja e assim foi. Construí a partir daí uma possibilidade nova na minha vida de me tornar eu próprio também empresário da minha loja com o meu sócio, Marco Dias".

> **No grupo "há sempre uma preocupação com as pessoas**

Entretanto, "preocupei-me em evoluir na profissão e tirei o curso de técnico de ótica. Depois desenvolvi toda a minha formação a partir daí. Começámos na Amadora, em 2007, e fez agora três anos que iniciámos um negócio em Benfica com o Oculista do Bairro". Costuma frequentar os simpósios, "mas as convenções nem tanto, porque são sete dias ausente e nem sempre é possível".
O que acha mais importante nestes eventos "é a partilha

de histórias entre colegas, desenvolver os nossos conhecimentos, troca de experiências, percebermos que existe outro mundo para além do nosso e muito para além daquilo que é o nosso desempenho diário. As experiências não são assim tão diferentes, mas há sempre alguém que traz algo de novo e quando há a partilha dessas experiências nós também estamos mais aptos a aprender e a experimentar e logo aí desenvolvemos também o nosso próprio negócio".
Neste simpósio houve uma palestra que o marcou – "a Essilor desempenhou muito bem o papel de trabalharmos na qualidade. A Salomé e a Inês fizeram um bom trabalho em equipa, uma complementou-se à outra. A mensagem que tentaram passar é que as pessoas não devem só preocupar-se com o preço, mas com a saúde e é assim que temos de agir no nosso dia-a-dia: a preocupação em servirmos cada vez melhor. Todos os dias tentamos fazer o melhor e falamos com os nossos colaboradores - somos sete elementos – para que haja o compromisso e o envolvimento de cada um, porque estamos a trabalhar com pessoas e a nossa responsabilidade são mesmo as pessoas".
As vantagens de pertencer aos Conselheiros da Visão "é porque é um Grupo muito liberal, não há aquele vínculo obrigatório em fazer uma compra agrupada ou tenhamos de fazer todos um alinhamento na imagem. É bom para todos termos uma imagem comum porque cria mais força ao Grupo, mas não há uma imposição e isso é muito simpático, porque indiretamente toda a gente vai caminhar nesse sentido e há sempre uma preocupação nesse sentido. Mas o que mais me agrada é que há sempre uma preocupação com as pessoas e não propriamente em trazer o seu dinheiro, há sempre aquela intenção de servir. Acho que é a génese deste grupo. Quem vem é sempre bem-vindo e sente-se isso quando alguém entra no Grupo Conselheiros da Visão, que acolhe muito bem os novos óticos e sente responsabilidade pelo cliente".
Para Nuno, a responsabilidade social do Grupo "é superimportante, com as campanhas que esta Direção tem desenvolvido, há cinco, seis anos, nomeadamente a viagem que efetuámos a S. Tomé... A nível local também somos muito solidários. Temos, inclusive, uma parceria com a Santa Casa da Misericórdia da Amadora, em que a nossa responsabilidade é oferecermos dois pares de óculos graduados a dois utentes, pessoas que são sinalizadas e não têm capacidade financeira".

Lucília Guerra Gonçalves

ÓPTICA CONSELHEIROS DA VISÃO
OURÉM ÓTICA

"Saúde à Vista" falou com a filha de um dos sócios-fundadores do Grupo. "O apelido Guerra vem do meu pai, que foi um dos sócios-fundadores da Cooperótica há cerca de três décadas. Quando faleceu tomei conta do negócio. O meu pai era ótico em Campo de Ourique, Lisboa, e o sr. Rosado, proprietário dessa ótica, é que o trouxe para Ourém. Entretanto, tirei o curso de Engenharia Agrónoma e tentei conciliar as duas profissões, porque também tirei o curso da ANO (Associação Nacional de Óticos). Quando o meu pai morreu passei a dedicar-me à ótica a cem por cento, adoro e o meu marido dá-me todo o apoio. Temos um filho que não seguiu esta profissão e está na área da restauração. Tenho pena mas quero é que ele seja feliz."
Participa sempre que pode nos simpósios, "porque faz falta e faz bem. É quando nós partilhamos as nossas experiências e enriquecemos os nossos conhecimentos. Aplico muitas dicas que nos são dadas e neste simpósio o tema de que mais gostei foi o da dra. Inês Moura, da Essilor, 'A Acompanhar o Percurso do Consumidor'".

> **Participa nos simpósios "porque faz falta e faz bem"**

Quanto à responsabilidade social do Grupo, Lucília acha "que cada vez mais devemos apostar nela. Mesmo eu, em Ourém, localmente e dentro do possível, tento sempre fazer a mesma coisa, para dar a conhecer mais o Grupo, que era o que nos faltava, dar essa força, esse empurrão".
Vantagens em pertencer ao Grupo, "tenho todas porque uma pessoa sozinha fica isolada. No Grupo, trocamos ideias, temos formações, atualizamo-nos e adquirimos um know-how que seria impossível de adquirir se trabalhássemos sozinhos".
Para aliviar a pressão do trabalho diário, Lucília tem um hobbie. "Gosto de pintar. Tenho quadros na loja e em casa de familiares."

ENTREVISTA JOSÉ ANTUNES

"PARCERIA MUITÍSSIMO VANTAJOSA"

O vice-presidente da Associação Pata D'Açúcar manifestou o seu contentamento na parceria com os Conselheiros da Visão e em ter participado neste XIII Simpósio. Para José Antunes, é fundamental a divulgação do trabalho da Associação e nomeadamente dos medical dogs.

Saúde à Vista: Tem sido vantajosa para a Associação a parceria estabelecida com as opticas Conselheiros da Visão?
José Antunes: A parceria que a Associação Pata D'Açúcar efetivou com os Conselheiros da Visão tem sido muitíssimo vantajosa, pois tem-nos permitido ter mais qualidade e condições para podermos dar à Retina no seu trabalho e também nos acessórios necessários para o treino de deteção de hipoglicemias em portadores da diabetes tipo1.

RSV: Em que se traduz o apoio prestado pelos Conselheiros da Visão à Associação Pata d'Açúcar?
JA: Bom, o apoio dos Conselheiros da Visão à Associação Pata D'Açúcar traduziu-se num bem maior também, perante a sociedade diabética na prevenção da retinopatia diabética, pois deu-nos muito mais visibilidade e rapidez a chegar aos portadores da diabetes

e sensibilizá-los para a complicação da doença.

RSV: Qual a importância que teve a participação da Associação no Simpósio dos Conselheiros?
JA: Este ano tivemos o privilégio de sermos convidados a estar presentes no Simpósio anual dos Conselheiros da Visão, evento esse que foi muito importante para nós enquanto Associação beneficiária, visto que foi possível dar a conhecer o nosso projeto pioneiro em Portugal e além-fronteiras a todos os que lá se encontravam para também poderem divulgar o nosso trabalho. Trabalho este que resulta também num melhor controlo da glicemia e das complicações da diabetes. Com estas sinergias obviamente que tudo se torna muito mais fácil.

RSV: Qual a origem da cadela Retina?
JA: A Associação Pata D'Açúcar, mesmo sendo uma Associação sem fins lucrativos, tem incluído um projeto onde anualmente resgatamos dois cães de instituições (onde neste caso deste ano de 2018 a instituição que escolhemos foi a Associação Bianca), sendo treinado por nós e cedidos à tutela então a duas pessoas portadoras da diabetes que se candidatem. Devido ao elevado custo de treino destes cães, esta é uma forma de contribuirmos para o não-abate animal e também da sua inclusão, aproveitando as suas capacidades olfativas enquanto animal de companhia.

RSV: Como foi escolhida a madrinha para a Retina?
JA: Como referi na questão anterior, anualmente resgatamos dois cães de instituições, que por norma tentamos sempre que sejam apadrinhados por algumas figuras públicas, de forma a ajudar-nos na visibilidade e divulgação do nosso trabalho. Casualmente a madrinha da Retina é a conhecidíssima Eunice Maya, apresentadora da CMTV. Sendo também madrinha da Associação Bianca e embaixadora dos Conselheiros da Visão, faria todo o sentido ser a Maya a madrinha da Retina, os conselheiros da visão fizeram o convite, que aceitou prontamente.

RSV: A madrinha tem papel ativo no desenvolvimento da Retina como animal de companhia e também como medical dog? De que maneira?
JA: No que diz respeito ao papel direto que a madrinha pode ter no trabalho do dia-a-dia da Retina é ajudar não só na integração da Retina no meio social bem como na divulgação dos seus direitos enquanto medical dog, visto que estes animais estão devidamente autorizados a entrar em qualquer espaço sem restrição alguma e ainda sofremos de muita discriminação na sociedade e falta de conhecimento sobre os direitos legais destes cães.

RSV: Qual tem sido o feedback dos tutores dos medical dogs que já foram entregues?
JA: Já em janeiro deste ano de 2018 foram entregues os dois primeiros cães resgatados e treinados por nós, numa gala onde pudemos contar também com o apoio dos Conselheiros da Visão, pois a nossa Associação tem apenas um ano e meio de existência. Os dois tutores que tiveram a felicidade de serem os escolhidos para tutelar estes dois cães estão radiantes e muito felizes, pois ambos já têm uma relação única de binómio Homem/cão. Em ambos os casos já houve dezenas de deteções de crises de hipoglicemia, factos que estão devidamente documentados, algo muito importante para a continuidade do nosso trabalho e também para salvar a vida destes pacientes.

Associação PATA D'AÇÚCAR

AIII CIGANO

2 ANOS EM PALCO

+ 30.000 ESPETADORES

FILIPE SALGUEIRO

RSV: Filipe, alguma vez imaginaste estar 2 anos em palco com AIII Cigano?
FILIPE SALGUEIRO: Nunca imaginaria que em Portugal uma peça de teatro poderia ser abraçada assim pelo público, nos dias que correm... Tudo o que está a acontecer é uma surpresa, mas engane-se quem julga que esta equipa não o merece e não faça por isso... É um grande esforço e muita dedicação de todos e o resultado tem sido esta onda de energia boa em torno do AIII CIGANO! Estou tão feliz por acarinharem este "meu cigano" que só quer fazer rir as pessoas!

RSV: O que representa para ti a personagem Lelo enquanto ator e autor da mesma?
FS: Enquanto autor representa um símbolo, um marco na minha carreira e talvez um afirmar de forma deste meu percurso como autor e encenador. Enquanto ator é um bombom, uma personagem que cada vez mais está viva e tem uma personalidade real e quando isto acontece na carreira de um ator, é uma bênção! Sinto-me radiante e abençoado...

RSV: Como tem corrido a tournée?
FS: Tem corrido "às mil maravilhas". Andamos pelos cantos e recantos de Portugal com a 5ª temporada de AIII CIGANO, já passámos por 30 Teatros e mais de 30 000 espetadores e continuamos a visitar cidades lindas de Portugal e perceber que as pessoas estão sedentas de teatro e partilhar esta energia boa connosco!

RSV: Algum teatro em particular onde gostasses de ir ainda?
FS: Alguns deles já visitámos, mas adorava poder fazer esta peça no novo e renovado Capitólio agora Raul Solnado, pelo qual tenho grande devoção e maior admiração.
Todos os Teatros são como igrejas, capelas de devoção e todos eles diferentes maiores, mais pequenos, com história, ou mais recentes, com personalidades muito próprias e uma voz... Essa voz de todos eles guardo dentro de mim... Até já me chamam "Papa Teatros" gostava muito de chegar à meta de 50 Teatros para esta comédia... Merece!

RSV: Não tens feito apenas teatro, a que outras atividades te dedicas?
FS: Sou ator de outras produções, estou a fazer uma Série que se chama "Conversas do Contra", também passei pela MTV em 13 programas "MTV Video Love".

> **Para mim o Teatro é a minha maior paixão, aquele receio que intimida onde damos tudo e no final sem qualquer expetativa nos invade e nos transforma...**

Continuo a fazer trabalhos de Moda e Comerciais, o mais recente para a Danone e desfilei no Concept Design, tive o prazer de apresentar a Gala internacional do World Best Models entre 41 países. Gosto muito de comunicar com as pessoas.

RSV: Filipe, qual o balanço que fazes deste último ano em palco?
FS: O ano de 2017 foi um ano fenomenal com todas as produções que fiz com o ator e ser nomeado para melhor ator de comédia 2017 na peça "AIII CIGANO!" deu-me ânimo e alento para iniciar este 2018 de forma muito positiva e está a revelar-se fenomenal, a nossa TOUR trouxe um novo colorido à peça, novos cheiros, novos amigos, com grande paixão pelo palco, e colaborações que têm enriquecido muito este espetáculo magnífico. Todas essas influências estão patentes no nosso grande projeto o musical "CREDO - Que Nojo de Musical!" que será a precuela desta grande comédia! Vai ser brutal!

RSV: O que é para ti o Teatro?
FS: Para mim o Teatro é a minha maior paixão, aquele receio que intimida onde damos tudo e no final sem qualquer expectativa nos invade e nos transforma... É uma entrega tal que faz de mim o que quer e nesse contexto vivo a vida de outros e sou outras pessoas... É onde sou Feliz!

RSV: Comédia ou drama? Porquê?
FS: Todos os géneros são para mim grandiosos, mas a Comédia é sem sombra de dúvida "a minha praia"... Na comédia sou como as crianças a fazer castelos na areia e se vier uma onda começo de novo! O prazer maior de fazer e refazer comédia é para mim a essência desta paixão.

RSV: Tem havido alguma polémica em torno do teatro subsidiado, ou não. O que pensas desta polémica?
FS: Bom eu sempre fiz Teatro não financiado e não me queixo, acho que só sei fazer Teatro assim... Considero que alguns projetos e o Estado deverá

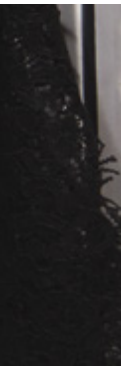
fomentar mais a Cultura e o Teatro nomeadamente baixar impostos para Teatro e peças de Teatro ajudando assim a estimular o crescimento e a sua profissionalização e quem sabe que as empresas possam descontar nos seus impostos o apoio financeiro a projetos de teatro. Acho que isso seria altamente benéfico... Agora receber dinheiro do Estado para projeto visionários e focados num público elitista a meu ver não deveriam ser financiados... A palavra elitista dá me um pouco alergia...

Queria agradecer a todas as pessoas, marcas, empresas, artistas e público pelo grande apoio, dedicação e empenho em apoiar este projeto. É com muito amor que fabricamos esta comédia e com muito suor e lágrimas boas que brindamos a estes 2 anos de palco... De alma cheia e sorriso rasgado... Obrigado de coração!

MARIA GIESTAS

RSV: Maria Giestas, conta-nos um pouco da tua carreira e como é que surgiu a oportunidade de participar em Aiii Cigano?
Maria Giestas: Eu faço teatro desde pequena, comecei na escola num grupo amador liderado por duas professoras entusiastas que não sendo de Teatro me fizeram apaixonar-me por isto para toda a vida. Estreei-me publicamente, pela mão de outra professora maravilhosa e os encenadores Onivaldo Dutra e Marco Mascarenhas, no Teatro Ibérico, com apenas 16/17 anos. Tentei fugir ao teatro, não é a carreira que a maioria dos pais deseje para os filhos. Fiz uma licenciatura noutra área até que decidi que era isto a minha vida e não um mero hobby. Entrei numa escola de formação de atores, conclui dois anos, quase 3 do curso, depois entrei para o Teatro Maria Vitória. Fiz o casting para tentar realizar um sonho de infância integrar o elenco de uma Revista à Portuguesa no Teatro Maria Vitória. Em 2017 tive o prazer de me estrear em televisão com uma participação especial.

RSV: O teu trabalho anterior, por exemplo, no Parque Mayer, contribuiu para a construção desta personagem?
MG: Eu sempre fui muito teatral desde miúda, com apenas 3 anos de idade deram-me um microfone para a mão, num dos congressos que o meu avô promovia devido a empresas que teve, e eu entretive um plateia com cerca de 800 pessoas a contar uma história, que embora já não me lembre como era, pôs



toda a gente a rir. Acho que desde pequena via ou ouvia coisas diferentes, sotaques etc. e imitava, adorava imitar, inclusive na escola, o que gerou alguns problemas comigo a imitar sotaques das professoras quando estas me faziam perguntas. O Parque Mayer ajudou-me, talvez, em ritmo, é tudo muito rápido e temos que despir e vestir diversos "bonecos" num espaço de minutos e isso é um desafio muito giro. É uma óptima escola a esse nível mas não há tempo nem "oportunidade" para construir uma personagem, efectivamente, como é o caso da Lela pois são vários quadros, não se conta uma única história como no "Aiii Cigano", resumindo são coisas muito diferentes embora todas nos ajudem a construirmo-nos enquanto pessoas e atores.

RSV: Qual foi a primeira impressão quando viste a peça a primeira vez?
MG: Fiquei maravilhada, repito MARAVILHADA. Ri-me como não me ria há muito, e um rir com gosto e em crescendo porque a peça leva a isso. Lembra-me de ter pensado logo: "eu quero fazer parte de algo assim, isto é brutal"…e cá estou!

RSV: O que sentiste quando recebeste o convite para ser a Lela? Como preparaste esta personagem?
MG: Senti uma dualidade de emoções desde a alegria e incredulidade à responsabilidade e receio de falhar. Eu sou muito perfeccionista e dedicada, quem me conhece sabe que só tenho um modo de fazer algo que me disponha a fazer, o melhor que sei, dando o corpo e a alma. Acho que foi isso que fiz com a Lela, olhei para o texto, olhei para a Lela e disse-lhe: "agora eu sou tua e tu és minha, vamos fazer isto o melhor que sabemos". Fiz o trabalho de campo que gosto sempre de fazer, ir logo de manhã para a feira, ver como falam as diversas pessoas da etnia, falar com conhecidos ciganos. Dou aulas a alunas ciganas pedi, também, que me ensinassem alguns movimentos da dança cigana. Apesar de não querermos ser factuais ou documentais, gostamos de fazer as coisas bem feitas.

> *Esta peça tem tudo para ser um êxito*

RSV: É fácil acompanhar a energia do Filipe em palco? Como tem sido esta experiência?
MG: O Filipe e eu temos uma forma de trabalhar, ou seja, de se dar em palco muito parecida, temos energia para "dar e vender" e damos até não ter mais sangue nas veias nem ar nos pulmões e fazemo-lo com muito amor. Por sermos ambos assim, foi fácil acompanhá-lo, porque o percebo, partilho do mesmo modo de respeitar e sentir o público e as tábuas que pisamos. Ele é um ser fantástico, que é capaz de se esgotar em palco para fazer o público reagir e desfrutar de um espetáculo magnífico e isso só me deixa maravilhada. Tem sido uma experiência extremamente gratificante… é daqueles espectáculos em que dizemos: saímos "mortos" fisicamente mas mais que felizes e realizados emocionalmente.

RSV: O que tens apreciado mais neste projeto?
MG: É muito difícil transferir para palavras o que sentimos num projecto que anda pelo país, que vai a sítios onde o teatro não ia há muitos anos, onde somos recebidos com um amor e um cuidado tão especiais, onde temos quatro ovações no final de um espectáculo, entre tantas outras coisas. Acho que tenho apreciado tudo, por um lado a dedicação e sacrifício de um elenco de pessoas apaixonadas pelo que fazem e por outro lado um público magnífico que nos acolhe com todo o carinho, sorriso no rosto, muitas palmas e gargalhadas.

RSV: Esperavas este êxito?
MG: Esta peça tem tudo para ser um êxito, desde um elenco apaixonado pelo que faz, a um brincar com variadas situações da sociedade atual sempre com respeito, humor e

> **Teatro: É o maior amor da minha vida e acredito que nele há um potencial imenso para mudar o mundo.**

amor…tem tudo para ser um êxito. Agora estar 2 anos em cena? Ter gente a ir ver 10 vezes? Não sei se esperava, mas isso só prova que quando se faz com amor e dedicação existe reconhecimento. O público sabe que gostamos dele e que o que fazemos é "para", "por" e "com" ele. Obrigada a vocês pelo nosso sucesso!

RSV: Quando não estás a representar, como é o teu dia-a-dia? Sei que estás a estudar, também. Revela-nos um pouco da tua vida fora da representação.
MG: A minha vida é muito agitada, trabalho em mais do que um sítio. Todas as semanas são diferentes e quando os amigos tentam combinar alguma coisa, a resposta é sempre "tenho que ver a agenda". Dou aulas de teatro, no contexto de Actividades de Enriquecimento Curricular em escolas do primeiro ciclo, lecciono também aulas de teatro em projectos específicos, por exemplo, com o Teatro Umano e uma comunidade de etnia cigana. Tenho reuniões de projectos que vão surgir em 2019 mas que já estão a ser preparados. Com o Teatro Umano estou, também, num projecto de intervenção artístico-social "Tu és Arte", com a Câmara Municipal de Lisboa. Faço

apresentações de peças em escolas públicas e privadas através de uma parceria com uma outra Câmara. Faço participação especial numa novela da SIC com a personagem Isaura, uma assistente social que já está a terminar gravações. Estou também a concluir Mestrado em Teatro e Comunidade pelo que tem que sobrar tempo para escrever e investigar. Um dia normal poderá ser dar aulas pela manhã, ter tempo para um almoço corrido, dar aulas à tarde e ter uma reunião/ensaio ao final do dia, chegar a casa e fazer diário de bordo de investigação. Assumo que sou um pouquinho viciada em trabalho, tenho que estar a fazer alguma coisa, daí a ter 10 trabalhos como diz a minha mãe (sim já os contámos e é isso mesmo entre projetos e aulas são 10) todos eles relacionados com teatro e com a minha crença de que o teatro pode mudar o mundo para melhor.

RSV: O que é para ti o Teatro?
MG: É vida. Não sei que mais acrescentar… tentei viver sem isto, não consegui. É o maior amor da minha vida e acredito que nele há um potencial imenso para mudar o mundo.

RSV: Comédia ou drama? Porquê?
MG: Sem entrar em discussões sobre o que é Drama, eu percebo a questão… não sei. Tive uma professora de improvisação que quando soube que ia para a Revista à Portuguesa (na altura) disse-me logo: "como? Mas tu és uma actriz com uma força imensa em palco, tu és uma actriz dramática, que vais fazer para aí?" Desafiei-me, saí do que fazia, o género da escola de formação de actores era o, vulgo, chamado "teatro clássico". Adoro fazer personagens com intensidade, com história, com camadas de emoção, isso apaixona-me no drama, mas fazer comédia é dificílimo e é muito mais perceptível se obténs ou não a empatia do público, porque esta é mais difícil de conseguir em comédia. Não sei qual gosto mais, cada um tem as suas virtudes e dissabores. Amo teatro talvez seja essa a melhor resposta.

RSV: Tem havido alguma polémica em torno do teatro subsidiado, ou não. O que pensas desta polémica?
MG: Cada um tem a sua visão e sei que a minha é capaz de ferir susceptibilidades, mas no meu entender o Teatro deve ser subsidiado quando serve um bem-comum (aqui não falo de escolas de teatro, elas servem o público, educam etc.), quando é dedicado ao povo, quando se preocupa com o crescimento intelectual e humano das pessoas, não de uma classe elitista ou de um grupo reduzido de pessoas. Quando fazemos algo que nos enaltece o ego mas que não é compreendido pelo público, que não o tem em conta, que o faz sentir-se inferior ou incapaz de atingir tamanha intelectualidade, não estamos a servir um bem público, não estamos a educar, não estamos a ensinar as pessoas a gostar de Teatro. Estamos sim, a vaciná-las contra o Teatro e isso não deve, no meu entender, necessitar de subsídio. Há patrocínios, mecenatos entre outras coisas para projectos desse género. Nós fazemos teatro não financiado e não nos queixamos, só pedimos que quem gosta de nós, nos ajude a crescer e pague para nos ver.

ALIMENTAÇÃO vs DIABETES

A alimentação de uma pessoa com diabetes deve ser o mais saudável possível, tal como para uma pessoa que não seja portadora da doença. As pessoas com diabetes necessitam é de ter alguns cuidados, não muito diferentes de quem não padece da doença, porque o que é saudável para uns é-o certamente para os outros.

E a par da alimentação, o exercício físico e a medicação completam o tratamento e nenhum destes três fatores deve ser descurado. O tratamento de uma pessoa com diabetes consiste no controlo dos níveis de glicemia (quantidade de açúcar no sangue num dado momento). Então se se deve controlar a ingestão de açúcar, a de gordura é tão ou mais importante, a fim de não se exceder o peso ideal. Claro que tal depende do sexo, da idade e das necessidades de cada um, que devem ser avaliadas por um especialista. Conta, peso e medida aplicam-se também neste caso, ou seja, é essencial controlar a quantidade de alimentos que ingere e a maneira como são cozinhados. Fritos e molhos à base de gordura devem ser consumidos muito esporadicamente, visto que existem outras doenças associadas, como as cardiovasculares e a obesidade. Pode perfeitamente cozinhar sem gordura, aproveitando os próprios sucos dos alimentos e todos os nutrientes que contêm.

A par com um tipo de alimentação saudável, é necessário controlar a quantidade de hidratos de carbono que deve consumir diariamente. Este cuidado ajuda a estabilizar os níveis de glicemia. Para tal, existem tabelas que pode consultar, por exemplo, no site da APDP – Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal, tendo em atenção, contudo, as necessidades de cada paciente, que devem ser aconselhadas por um dietista ou nutricionista.

O açúcar é outro dos problemas com que uma pessoa com diabetes tem de aprender a lidar. Se surgir uma hipoglicemia, o melhor a fazer é ingerir um copo de água açucarada. No entanto, doces que contenham açúcar já não servem para esta situação, porque contêm outros ingredientes que vão retardar a chegada do açúcar ao sangue, tendo de ser feita primeiro a digestão. No entanto não quer dizer que não possa comer um bolo ou outro doce; deve é guardá-los para ocasiões especiais e neste caso terá de compensar com a redução de hidratos de carbono a consumir nessa refeição.

O ACONSELHAMENTO DOS ESPECIALISTAS É FUNDAMENTAL

SAUDÁVEL E COM MODERAÇÃO

PARA CONTROLAR A DIABETES E VIVER UM DIA-A-DIA SEM PERCALÇOS.

ALIMENTOS A EVITAR

- REFRIGERANTES, BOLOS, CHOCOLATES, COMPOTAS, REBUÇADOS E OUTROS;
- SALSICHARIA/CHARCUTARIA, SNACKS, BATATAS FRITAS, BOLOS, CHOCOLATES E OUTROS ALIMENTOS PROCESSADOS;
- VINHO, CERVEJA, BEBIDAS BRANCAS E OUTRAS, MODERADAMENTE E DURANTE AS REFEIÇÕES.

ALIMENTOS A CONSUMIR

- FRUTA, HORTÍCOLAS, PÃO ESCURO, CEREAIS INTEGRAIS E LEGUMINOSAS (GRÃO-DE-BICO, FEIJÃO, ETC.);
- AZEITE, ÓLEO DE AMENDOIM;
- SARDINHA, ATUM, CAVALA, ARENQUE, SALMÃO;
- NOZ, AMENDOIM.

DICAS

- COMA NO MÍNIMO SEIS REFEIÇÕES DIÁRIAS A HORAS REGULARES;
- UTILIZE MÉTODOS DE CONFEÇÃO SAUDÁVEIS: GRELHADOS, ASSADOS COM POUCA GORDURA E COZIDOS;
- USE ESPECIARIAS E ERVAS AROMÁTICAS EM DETRIMENTO DO SAL;
- MASTIGUE DEVAGAR;
- BEBA 1,5 L DE ÁGUA POR DIA;
- LEIA OS RÓTULOS DOS ALIMENTOS.

Ficha Técnica:
Visage Studio, Photo & Make up
Fotógrafo: José António Marques
Maquilhadora: Cristina Marques
Técnico de vídeo: Tito Cacais
Assistente de vídeo: André Monteiro
E-mail: info@visagestudio.pt

Artistas convidados:
Rita Ribeiro, Sandra José e Mafalda Rodrigues – elenco de "BOCage, o mais honesto homem para amar";
Florbela Queirós, Ricardo Miguel, João Baptista, Raquel Caneca e Sara Inês – equipa de "Que Grande Caldeirada!";
Filomena Martins - produtora de "Aii Cigano!" e cantora Ana.

RETINOPATIA DIABÉTICA… OLHE POR SI!

RETINA E **ARTISTAS** EM MAKING OF

APRESENTAÇÃO DA NOVA COLEÇÃO DE ÓCULOS DE SOL E ARMAÇÕES **EXCLUSIVA DOS CONSELHEIROS DA VISÃO**

A fim de apresentar a nova coleção de óculos exclusiva dos Conselheiros da Visão, o Grupo realizou uma sessão fotográfica com os artistas portugueses que apoia em várias vertentes. Todos os envolvidos foram unânimes em considerar que as expetativas foram superadas na realização deste trabalho.

Como a causa social da empresa é a "Retinopatia Diabética… Olhe por Si!", que se concretiza na ajuda do treino da cadela Retina para deteção de hipoglicemias em pessoas portadoras da diabetes, desta vez foi a estrela de quatro patas a detentora de todas as atenções e foi ela que dirigiu os trabalhos. De uma doçura e meiguice extremas, facilmente capta e faz realçar o lado mais carinhoso do ser humano, o que se traduz numa demonstração de afetos mútuos, entre carícias e lambidelas.

De fácil trato, apesar da sua vivacidade e impetuosidade por ser ainda uma cadela jovem, respondeu sempre àquilo que lhe foi exigido, facilitando assim o trabalho a todos os que estiveram presentes: staff dos Conselheiros, fotógrafo e técnicos de vídeo, maquilhadora e artistas, dirigidos por elementos da Direção do Grupo, todos eles ligados por um elo comum – o amor pelos animais.

A sessão decorreu num ambiente alegre e descontraído e os artistas foram correspondendo às exigências do fotógrafo mudando de posição e de óculos sempre que lhes era solicitado, acrescendo o facto que em muitas das fotos tinham a Retina por companhia. O ambiente descontraído e de diversão contribuiu para o bom resultado do trabalho, que imediatamente se verificou ter alcançado os objetivos.

Os óculos, hoje em dia, considerados um acessório de moda, são do agrado tanto de mulheres quanto de homens e ninguém já os dispensa. Segundo os profissionais dos Conselheiros da Visão, as tendências de 2018/19 são para materiais em acetato de rebordos grossos, designs anos 60 e lentes coloridas. Assim têm nas suas lojas ao dispor dos clientes as suas marcas exclusivas Fitness, Ocean e Kate Spade.

Enquanto os artistas eram maquilhados pela Cristina Marques para depois serem fotografados pelo José António Marques, a Revista "Saúde à Vista" esteve à conversa com cada um deles para ficar a conhecer os novos projetos e saber a sua opinião sobre a campanha dos Conselheiros da Visão, "Retinopatia Diabética… Olhe por Si!".

RITA RIBEIRO

“Para mim, os Conselheiros são uma outra família que felizmente me abraçou e que eu também escolhi.”

Saúde à Vista: Como se sente ao continuar a ser embaixadora dos Conselheiros da Visão, agora com uma nova causa: “Previna a Retinopatia Diabética… Olhe por Si!”?
Rita Ribeiro: Sinto que estou em casa. Para mim, os Conselheiros são uma outra família que felizmente me abraçou e que eu também escolhi. Têm sido muitíssimo meus amigos e acho que têm uma posição na sociedade muito importante. Se todos pensassem um pouco como eles tudo seria melhor. Vamos outra vez abraçar uma causa que tem a sua gravidade e, lá está, prevenir é sempre a melhor solução e fazer o rastreio visual, uma retinografia, para que as pessoas com diabetes não cheguem ao ponto de não ver a vida.

RSV: Também tem a vertente animal, de que a Rita tanto gosta…
RR: Como é do conhecimento público, eu amo cães. Fazem parte da minha casa e da minha família, são os meus meninos e, portanto, esta situação de treinar um animal para poder ajudar um ser humano, neste caso, na detecção da hipoglicémia, é fantástica. Eles ajudam sempre porque têm um amor incondicional por nós e não podia ser para mim mais apetecível estar presente nesta nova causa das opticas Conselheiros da Visão.

MEDICAL DOG

“Eu nem sabia que era possível um animal detetar hipoglicemias… mas é uma ajuda mútua fantástica”

SANDRA JOSÉ

Saúde à Vista: Quando soube da existência dos Conselheiros da Visão?
Sandra José: Através dos meios de comunicação e de apoios que prestam e que são muito importantes. É tão bom apoiarem a cultura. É uma forma de chegarmos nós a mais gente e eles darem também apoio a causas sociais, porque se não as causas morrem sozinhas.

RSV: Neste caso é a campanha “Previna a Retinopatia Diabética… Olhe por Si!” em que são resgatados cães e treinados para ajudar as pessoas com diabetes…
SJ: Acho superamoroso, primeiro porque qualquer animal é muito sensível e aproximá-los das pessoas é bom e também preenche a solidão. É uma forma das pessoas se sentirem seguras, é alimentar dois seres, o ser bicho e o ser bicho homem. Eu nem sabia que era possível um animal detetar hipoglicemias… mas é uma ajuda mútua fantástica.

MAFALDA RODRIGUES

Saúde à Vista: Entretanto, como travou conhecimento com os Conselheiros da Visão?
Mafalda Rodrigues: Foi através da Rita Ribeiro porque só conhecia de nome.

RSV: O que acha do apoio que prestam à cultura e nomeadamente ao teatro?
MR: Acho fantástico e terem-se direcionado para o apoio às artes é superimportante, principalmente num país em que os apoios são escassos e nós temos de nos virar para estes mecenas que nos ajudam, nos apoiam e fazem com que se realizem os projetos e, por isso, obrigada.

> **"Esta campanha só pode ser um sucesso"**

RSV: Os Conselheiros também apoiam causas sociais que fazem parte da sua responsabilidade social enquanto empresa, tendo a Rita como embaixadora. O que lhe parece o facto de neste momento abraçarem a campanha "Previna a Retinopatia Diabética… Olhe por Si!"?
MR: Fantástico! É muito importante que as empresas apoiem estas causas sociais e com a Rita como embaixadora, que só apoia e acredita em causas que sejam verdadeiras e tenham esse lado social, esta campanha só pode ser um sucesso.

JOÃO BAPTISTA

RSV: Como se tornou produtor de teatro?
João Baptista: Através do Ricardo. Ele já há algum tempo que produzia espetáculos. Entretanto decidimo-nos aventurar no projeto anterior, "Olh'á Florbela!", com a Florbela como cabeça-de-cartaz, e agora com "Que Grande Caldeirada!".

RSV: Qual das duas peças mais lhe agrada?
JB: Qualquer das duas são muito interessantes. A "Olh'á Florbela!" tem a particularidade de ter sido a primeira que produzi juntamente com o Ricardo. Esta é também muito agradável porque é a recriação de grandes êxitos, ou seja, permite-nos em parte viajar um pouco por tudo aquilo que já foi feito, muito aplaudido pelo público e verificamos que as pessoas ainda se recordam desses sucessos.

RSV: Apesar de jovem, conhece as peças da Florbela?
JB: Sim, sempre gostei muito de teatro.

RSV: Gosta de ver os artistas mais antigos?
JB: Não há um prazo de validade para os artistas. Arte é arte, por isso a arte não tem que ter um limite. A Florbela está em excelente forma física, cheia de energia e de vitalidade e por isso é uma alegria trabalhar com ela.

FILOMENA MARTINS

Continua como produtora da peça "Aii Cigano!" a encher salas de espetáculo por esse País fora. Filomena Marins considera esta campanha dos Conselheiros da Visão, a partilha entre animal e ser humano, "um dois em um fabuloso".

RSV: Conhece a campanha dos Conselheiros da Visão "previna a Retinopatia Diabética… Olhe por Si!"?
Filomena Martins: Tenho ouvido falar e lido tudo nas brochuras que têm distribuído sobre essa campanha.

RSV: E qual é a sua opinião?
FM: Acho que há duas vertentes muito interessantes. Para já a causa solidária em si e depois também a vertente do animal. Nós sabemos que, em Portugal, muitas vezes os cães são maltratados e aqui há o resgate de um animal, o que é positivo, e depois essa vertente é transferida para fazer bem a um ser humano. Acho que há aqui um dois em um fabuloso e os Conselheiros da Visão, como sempre, estão na linha da frente nestas ações e estão de parabéns.

RSV: Quais as suas expetativas para esta sessão fotográfica?
FM: Espero que eu a Retina tenhamos uma química gira, mas como gosto de animais não vai ser difícil. Ela parece uma cadelinha muito simpática e vai correr bem, tenho a certeza.

RSV: Continua na produção teatral?
FM: Continuo na produção do "Aii Cigano" com o Filipe Salgueiro, estamos em tournée, que vai terminar na primeira semana de dezembro e tem estado a correr mesmo muito bem, com salas cheias, o que para mim tem sido uma experiência muito interessante, a nível da produção.

RSV: A continuar?
FM: A continuar, sim, com outros projetos que surjam.

RSV: E para quando a subida ao palco?
FM: Pois… toda a minha família trabalhou em teatro no Grémio Artístico em Torres Vedras e eu sou a única que nunca fiz teatro porque era tímida. Agora já perdi a timidez e, portanto, se algum dia me convidarem para alguma coisa do género sou capaz de dizer sim (risos).

“Não há um prazo de validade para os artistas”

“Um dois em um fabuloso”

Como em equipa que ganha não se mexe, os produtores Ricardo Miguel e João Baptista transferiram o elenco de "Olh'á Florbela!" para "Que Grande Caldeirada!" porque o êxito continua. Apoiados mais uma vez pelos Conselheiros da Visão, acharam a nova campanha do Grupo "de grande relevância social".

RICARDO MIGUEL

Saúde à Vista: Tem um novo projeto que se chama…
Ricardo Miguel: … "Que Grande Caldeirada!".

RSV: E tem sido mesmo uma grande caldeirada?
RM: Tem, tem. Este é o segundo espetáculo que estamos a fazer com a Florbela Queirós. Para esta revista optámos por ir buscar os grandes êxitos que a Florbela tinha feito na sua carreira e acrescentámos outras rábulas. Mas o essencial desta revista era irmos buscar muitas rábulas que sabemos que agradam, estavam testadas, o que resultou numa caldeirada, ou seja, uma mistura de várias coisas antigas, às quais demos uma nova roupagem e andamos na estrada já desde outubro do ano passado.

RSV: Tem tido êxito?
RM: Tem. Festejamos as 50 sessões, recentemente em Beja, e já temos a agenda fechada até ao final do ano com mais 50 espetáculos. Temos só um fim-de-semana em aberto porque estamos à espera de confirmação para ir à Madeira, o que muito nos agradaria.

RSV: E de quem foi a ideia desta peça?
RM: Eu e o João Batista tínhamos feito "Olh'á Florbela" e muitos sítios queriam logo agendar outro espetáculo a seguir. Adiantámos os ensaios, ainda com a outra revista em cena, e começámos logo esta com a mesma equipa.

RSV: Os atores são os mesmos?
RM: Sim, à exceção da Vera Mónica, que não está, porque quando começámos os ensaios estava a gravar uma série para a RTP e não conseguia conciliar. A Isabel Damatta que estava a substituí-la ficou e entrei eu também como ator, passando agora para seis pessoas.

RSV: O elenco é então constituído por quem?
RM: Florbela Queirós, Isabel Damatta, Raquel Caneca, Gonçalo Brandão, eu e a Sara Inês.

RSV: Como cresceu em si a veia de ator?
RM: Fiz teatro amador durante 20 anos, no Cadaval, no Grupo Gente Gira. Agora para esta revista havia necessidade de dois homens no elenco em rábulas que a Florbela tinha feito em que contracenava com dois homens.

> **"Previna a Retinopatia Diabética… Olhe por Si!' é de grande relevância social"**

RSV: Sente-se à vontade em cima do palco?
RM: Sim, sim, gosto muito. E temos uma coisa boa nesta produção: quer eu quer o João trabalhamos muito bem em equipa. Há tarefas que ele faz, que não está em palco e são de grande importância e eu, porque era preciso, faço esta. E faço esta como outra qualquer. Nós trabalhamos todos para o mesmo. O que é preciso fazer vamos fazendo.

RSV: O que acha da nova causa solidária dos Conselheiros da Visão?
RM: Acho que é de grande relevância social. Os Conselheiros da Visão têm-se destacado nessa vertente e quando agora fizemos de novo a parceria foi-nos apresentada essa nova campanha, que nos pareceu muito bem. Aliás, a Florbela tem um cãozinho e qualquer dia temos de pô-lo ao serviço da campanha (risos).

FF foi o impulsionador da sua carreira teatral, ao incentivá-la a profissionalizar-se. Põe o dedo na ferida, que lhe dói quando diz que o Estado não apoia o teatro. Por isso, para Raquel Caneca, "é importantíssimo uma empresa apoiar seja com o que for", como fazem os Conselheiros da Visão.

RAQUEL CANECA

Saúde à Vista: Como entrou o teatro na sua vida?
Raquel Caneca: Já há alguns anos. Quando era miúda adorava fazer teatro na escola e na catequese. Entretanto tinha aulas de canto com o FF, que me incentivou a frequentar a escola de teatro onde ele tinha tirado o curso. Depois do nono ano matriculei-me, fiz as audições e entrei. Andei na escola profissional de Cascais e foi a partir daí que comecei a fazer teatro sem ser amador e que ganhei ainda mais amor à profissão.

RSV: É atriz a tempo inteiro?
RC: Sim, também tenho um salão de cabeleireiro, sou da parte da estética, mas vou lá muito poucas vezes.

RSV: Como foi escolhida para fazer parte do elenco da peça "Que Grande Caldeirada!"?
RC: Já trabalho com o Ricardo há alguns anos e este é o quinto espetáculo que faço com ele.

RSV: Gosta de contracenar com a Florbela Queirós?
RC: Adoro. É uma senhora do teatro, uma atriz fantástica, muito humilde e ajuda-nos muito.

RSV: Qual o género teatral que mais gosta de representar?
RC: Felizmente neste momento estou a trabalhar com todos os géneros teatrais: farsa, comédia, revista, drama. Gosto muito de todos, apesar de ser mais difícil fazer rir do que chorar. Fazer rir é um desafio de que gosto muito e na revista tem de se fazer rir em pouco tempo. É difícil mas nós temos conseguido.

RSV: Conheceu os Conselheiros da Visão com a peça "Olh'á Florbela!". Qual a sua opinião acerca do apoio que prestam ao teatro e à cultura, de uma maneira geral?
RC: Neste momento deveria haver mais entidades com os Conselheiros da Visão, porque nós trabalhamos de forma muito difícil, à bilheteira, sem apoios do Estado e, como nós, outras companhias. É importantíssimo uma empresa apoiar seja com o que for.

> **"Muita gente devia pôr os olhos nos Conselheiros da Visão"**

RSV: O que acha da causa social "Previna a Retinopatia Diabética… Olhe por Si!" desenvolvida pelos Conselheiros da Visão?
RC: Fiquei agora a conhecer a ação e acho fantástica. Os Conselheiros têm isso: apoiam em tudo o que conseguem, tanto a parte da cultura, como os animais e as pessoas. Muita gente devia pôr os olhos neles.

FLORBELA QUEIRÓS

Bem-disposta, bem-falante, bem de saúde, não há dúvida que Florbela Queirós está de bem com a vida. A casa, a piscina, o cão e o teatro são o segredo e a terapia para continuar a subir ao palco com a garra que sempre se lhe conheceu. Está feliz pelas novas leis de proteção dos animais e "pelos Conselheiros da Visão terem abraçado esta causa".

Saúde à Vista: Que grande caldeirada é esta?
Florbela Queirós: É mesmo isso, uma grande caldeirada. O Ricardo e o João foram buscar números de grandes êxitos de grandes atores, uns que já partiram, outros que ainda cá estão, antigos, juntaram tudo e fizeram uma caldeirada. Eu, por acaso, todos os números que faço são meus, tanto que até faço a menina dos totós (risos). E não é que o público acredita, gosta e ri-se!

RSV: Está em plena forma física…
FQ: Divirto-me imenso. É a melhor terapia do mundo. Estou ocupada a fazer aquilo que gosto, sempre foi uma paixão.

RSV: E está a entreter um público que sempre a adorou.
FQ: É verdade. Cada vez que entro em cena noto isso e é uma alegria. As pessoas levantam-se a aplaudir e depois, nos finais, gritam, chamam e querem tirar fotografias. Isto é uma coisa que Deus me deu e que só posso estar agradecida.

RSV: Tem público de várias gerações?
FQ: Sim, não são só os mais velhos. É curioso, porque há muitos miúdos que vão ao teatro com os pais e ficam na frente. Quando faço a menina, que é o meu primeiro número, interajo com os putos numa conversa engraçadíssima. Mas para além desses que não contam, porque são muito miudinhos mesmo, há depois os adolescentes de 15/18 anos que vão lá e no fim querem tirar fotografias comigo.

RSV: Não acha que há mais público a ir ao teatro?
FQ: Acho. Neste preciso momento, ou seja, há dois anos a esta parte, as pessoas começaram a ir mais ao teatro, porque houve uma lacuna muito grande de silêncio ao teatro por parte do público. Mas acho que foi um castigo do público e com muita razão, porque só se fazia grande porcaria. O público, que não é parvo e, ao contrário do que as pessoas que fazem teatro pensam, é muito inteligente, recusou-se a pagar para ir ver peças que não prestavam e esteve assim um hiato de tempo sem ir ao teatro. Acho que o público fez muito bem porque realmente os poucos empresários que havia e que há começaram a ter mais cuidado. Entretanto apareceu também muita malta nova a escrever muito bem e isso era uma grande lacuna. Não tínhamos quem escrevesse bem. O último foi o Francisco Nicholson, que já partiu. E agora temos atores e atrizes novos muito bons, muito humildes e que querem aprender. Os quatro que nós temos são desses, porque são bem-educados, bem-formados, cultos, muito talentosos e gostam de aprender, conversam com as pessoas e são um amor.

> **"Fico muito feliz pelos Conselheiros da Visão terem abraçado esta causa"**

RSV: É então um prazer contracenar com eles?
FQ: É o máximo! Somos todos um molhinho de gente com a mesma idade (risos). Tratamo-nos todos por tu e gostamos todos uns dos outros.

RSV: Como consegue manter o bem-estar e o físico espetacular?
FQ: É difícil explicar às pessoas que não faço nada mas é verdade. A única coisa que faço é ser boa pessoa, só querer o bem dos outros e tratar bem as pessoas. Isto é a melhor coisa para a saúde e viver com satisfação, agradecer todos os dias por estar cá e quando for que vá feliz. Todos os dias nado e faço ginástica dentro de água. Brinco muito com o meu cão que fui buscar ao canil e, pronto, sou feliz assim!

RSV: O que acha da causa social dos Conselheiros da Visão "previna a Retinopatia Diabética… Olhe por Si!"?
FQ: Para já acho que os animais estão a ser tratados agora como deviam. Já há leis para punir pessoas que tratam mal os animais. Deixa-me feliz saber que estão a ser melhor tratados e protegidos. Os animais têm uma capacidade muito grande de pressentirem o que se passa connosco, se estamos tristes ou alegres. Os cães que acompanham os cegos, os que ajudam pessoas com diabetes, os que detetam minas são preciosos e têm que ser muito bem tratados. Portanto, fico muito feliz pelos Conselheiros da Visão terem abraçado esta causa.

Representar era um sonho de criança tornado realidade por um pai compreensivo. Para além do palco, Sara Inês já experimentou o plateau de televisão, de que também gostou, só ficando a faltar o set cinematográfico. Considera que a ajuda dos Conselheiros da Visão "é de grande coração".

SARA INÊS

Saúde à Vista: Desde quando é que faz teatro?
Sara Inês: Comecei aos nove anos na escola. Sempre fui muito apaixonada pelas artes, cinema, teatro, e os meus pais sempre me incutiram isso. No 10º ano o meu pai fez-me a surpresa de me matricular na Escola Profissional de Teatro de Cascais, que foi sempre o meu sonho. Entretanto comecei a participar também em novelas e séries na SIC, TVI e RTP. Passei pelos "Morangos com Açúcar", "Única Mulher" e "Anjo Meu", entre outras novelas. Estive também num grupo de teatro durante cinco anos com o Ricardo Carriço.

RSV: Como veio parar à "Que Grande Caldeirada!"?
SI: Os produtores conheciam-me do Parque Mayer, onde estive durante um ano. Entretanto, uma colega desta peça tinha de se ausentar e substituí-a.

RSV: Como é trabalhar com a Florbela Queirós?
SI: É espetacular! É uma aprendizagem constante. O meu registo teatral é muito diferente do da revista...

RSV: Qual dos registos gosta mais de interpretar?
SI: Pergunta difícil… admito que gosto muito de fazer revista à portuguesa, porque para mim é dos géneros mais difíceis. Gosto muito da interação com o público. Adoro comédia e gosto muito de televisão.

RSV: Gosta de improvisar?
SI: Gosto e se tiver de ser acontece. O mais bonito em teatro é isso, poder improvisar também.

RSV: Já conhecia os Conselheiros da Visão?
SI: Sim, de nome. E fiquei muito feliz por ter sido convidada para a sessão fotográfica, porque a minha profissão passa muito pela moda. Também faço desfiles e campanhas publicitárias.

RSV: O que pensa sobre o apoio que prestam ao teatro?
SI: Hoje em dia é muito difícil conseguir trabalho na área teatral e saber que temos todos os fins-de-semana casa cheia em vários pontos do País e que podemos levar o teatro a essas terras onde as pessoas não têm hipótese de se deslocarem às grandes cidades, é fantástico.

RSV: E quanto à nova causa social "Previna a Retinopatia Diabética… Olhe por Si!"?
SI: É incrível pessoas que têm nome e a marca poderem ajudar quem precisa. Porque não basta só ter nome, há realmente que ajudar a população e os animais. É de grande coração, porque também adoro animais.

"É de grande coração ajudar a população e os animais"

Queria ser veterinária mas seguiu jornalismo, por opção. Agora trabalha na área do espetáculo, em eventos e campanhas de publicidade. Adora animais e como não pode ter um zoo em casa é madrinha de um leão do Zoológico de Lisboa. Para Sury Cunha, a entreajuda entre cães e pessoas "é de louvar".

Saúde à Vista: Como decorreu a sessão fotográfica?
Sury Cunha: Foi um espetáculo. Aliás é sempre bom trabalhar com os Conselheiros da Visão, tendo em conta que, para além do trabalho, existe uma boa amizade. É sempre um enorme prazer estar com eles e tendo em conta a causa, já que adoro animais. Quando era mais nova queria ser veterinária e acabei por seguir jornalismo, porque com a idade vamos mudando as opções. Esta causa é muito nobre, assim como as outras também eram. Espero continuar a usufruir da companhia dos Conselheiros no trabalho e na amizade.

RSV: Tem animais?
SC: Muitos: gatos, cães, peixes, periquitos. Só não tenho um golfinho e um elefante porque não posso (risos). No entanto sou madrinha do Xavier, um leão do Jardim Zoológico de Lisboa.

SURY CUNHA

RSV: Nesta nova causa o cão vai ajudar uma pessoa com a diabetes e não é só animal de companhia, é um medical dog…
SC: Sim, já existem os que ajudam as pessoas que não veem. As pessoas acham que o animal serve só para brincar, mas até para além da companhia também podem ajudar os donos nas suas doenças. E às vezes são quase como um filho, se os tratarmos dessa forma. Esta é uma ideia fantástica para quem precisa deles. Tudo o que envolve animais com pessoas é de louvar, porque há uma entreajuda e nem todas as pessoas têm possibilidade de ter outra

> **"Esta causa é muito nobre"**

pessoa a ajudá-las. Por exemplo, idosos que estão sozinhos podem ser auxiliados por um cão na parte da companhia, da visão e agora na diabetes.

RSV: Quanto a projetos?
SC: Estive a fazer o teatro do Filipe Salgueiro, "Aii Cigano!", apoiado também pelos Conselheiros da Visão, e adorei. Continuo com os meus projetos pessoais: tenho um bar e um espaço aberto e vou fazendo muitas coisas, desfiles, fui cara da Repsol há pouco tempo e a minha área é um pouco esta.

A viver um momento complicado com o seu animal de estimação – a gata Carlota – Ana apercebe-se assim da lacuna que existe na saúde animal. Mas ficou "deliciada" ao tomar conhecimento da nova ação social desenvolvida pelos Conselheiros da Visão em colaboração com a Associação Pata D'Açúcar.

RSV: O que acha da nova causa social dos Conselheiros da Visão?
Ana: Acho uma delícia até porque desconhecia. Tomei conhecimento agora que fui convidada para esta sessão fotográfica e realmente fiquei deliciada, porque sou uma pessoa que gosta muito de animais e acho que é uma maneira de os resgatar para serem úteis. Não só como animais de companhia mas para ajudar as pessoas portadoras de diabetes.

RSV: Ainda por cima a Associação Pata D'Açúcar, que resgata os cães, é pioneira na sua transformação em medical dogs...
Ana: Isso é muito interessante. Os Conselheiros da Visão estão sempre a defender causas fantásticas e com muita visibilidade, mas esta é, sem dúvida, de louvar. Tenho visto tantas maldades que fazem aos animais, porque as pessoas desconhecem as suas capacidades e ainda olham para um animal como uma coisa qualquer e, afinal, tão úteis que eles são ao ser humano!

ANA

RSV: Concorda com a nova lei aprovada na Assembleia da República sobre os animais poderem frequentar um espaço público, como um restaurante, por exemplo, com os donos?
Ana: Na minha maneira de ver, haverá restaurantes que tenham um espaço ao ar livre onde eles possam estar e aí tudo bem. Mas há uma coisa que nós em Portugal devíamos pensar: é que os animais não devem ser só acessíveis às pessoas que têm dinheiro. E estou a falar nisto porque acho que se devia construir hospitais públicos, porque nem todas as pessoas têm possibilidades de mandar fazer uma cirurgia ou uma pesquisa sobre um tratamento qualquer, porque é muitíssimo caro. Estão preocupados em que os animais frequentem os mesmos espaços públicos que os donos mas também temos de pensar na saúde deles.

> **"Os animais não devem ser só acessíveis às pessoas que têm dinheiro"**

conselheiros da visão
A SAÚDE OCULAR
EM PRIMEIRO LUGAR
PRODUTOS DE MANUTENÇÃO E LENTES CONTACTO
PARA QUEM MIMA OS SEUS OLHOS
Lente de contacto diária
EUROVISION HD
B FIRST
Pack 30
EUROVISION
B FIRST
30 lentes de contacto diárias
/CONSELHEIROS.DA.VISAO
www.conselheirosdavisao.pt
Conforto e segurança
para os desafios do dia-a-dia

JOSÉ ANTÓNIO MARQUES

No final, a RSV também quis saber a opinião do fotógrafo e da maquilhadora, um casal que trabalhou em conjunto para o sucesso do resultado final desta sessão fotográfica.

Saúde à Vista: Como acha que decorreu a sessão fotográfica?
José António Marques: Decorreu muito bem, em clima descontraído e de boa disposição, superando as minhas expetativas.

RSV: Fotografar a cadela e com a cadela revelou-se um desafio?
JAM: Foi realmente um bom desafio, pois é ainda muito nova, muito irrequieta, estava num ambiente desconhecido, com flashes a disparar e muita gente a dar-lhe atenção. Não foi fácil, mas como gosto imenso de instantâneos ("o apanhar aquele preciso instante…") foi muito engraçado e creio ter conseguido captar alguns instantes que vão proporcionar boas imagens.

RSV: Alcançou os objetivos previstos para o trabalho?
JAM: Foram perfeitamente alcançados. Senti o empenho de todos, com vontade de fazer bem e uma boa disposição sempre presente… e isso faz toda a diferença em qualquer projeto em qualquer área.

> **Sessão fotográfica superou as minhas expectativas**

RSV: Quem achou que estava mais à vontade a fotografar? Porquê?
JAM: Na minha opinião, de um modo geral, principalmente as intervenientes femininas estavam todas muito à vontade e praticamente ao mesmo nível… gente do teatro, habituada a público, câmaras… bem vê… No entanto, sem menosprezar ninguém achei a Sara Inês e a Sury Cunha as com mais à-vontade… ambas adoram fotografar e isso nota-se logo ao fim de poucos disparos. A Sury já muito habituada a fotografar (e já minha conhecida de longa data) e a Sara Inês com uma vontade muito forte de o fazer. Depois, aquele "jeitinho especial" (ou sensualidade, como queiram chamar…) está presente em ambas e só tem de se soltar, o que fazem com facilidade.

RSV: E quem teve mais dificuldade a encarar a objetiva?
JAM: Senti mais dificuldade nos dois homens em encararem a objetiva porque os achei menos à vontade. No entanto, isso não me surpreendeu, pois, de um modo geral (salvo exceções), os homens (e estou a falar de modelos não-profissionais) sentem-se menos à vontade do que as mulheres frente à câmara; depois também têm mais limitações em termos de poses, pois enquanto a uma modelo feminina certas poses ficam bem, a eles já não, ficando algo "esquisitas"…

CRISTINA MARQUES

dá dicas de Maquilhagem

RSV: Para uma maquilhadora qual é o maior desafio?
Cristina Marques: O maior desafio começa logo quando iniciamos a carreira de maquilhadora. Devemos sempre primeiro observar e escutar o tipo de cliente que temos à nossa frente e perceber o que mais lhe agrada. Cada maquilhagem é um exercício de autodefinição, que se prende diretamente com a personalidade da pessoa que está a ser maquilhada e com a sua própria cara, e não o que possamos idealizar para ela, enquanto maquilhadora. É fazer do seu rosto uma tela de pintura em que as cores, texturas e brilhos realcem sua beleza e dando profundidade à sua identidade própria. A maior recompensa é fazer com que a pessoa que acabamos de maquilhar na nossa cadeira se sinta única, especial e saia com um sorriso nos lábios agradecendo emocionada o nosso trabalho. Para isso é necessário estar sempre muito bem informada, estudando e aperfeiçoando diferentes técnicas e maneiras de desenvolver o trabalho para cada projeto.

RSV: Neste caso, quem se revelou o maior desafio e porquê?
CM: O maior desafio foi com a Raquel Caneca. Para além de ter os olhos pequenos, têm ainda um formato peculiar.

RSV: Que cuidados de maquilhagem se deve ter quando se está sob holofotes?
CM: Em fotografia de estúdio deve evitar-se tudo o que seja cintilante, que tenha glitter e gloss. A pele precisa de estar o menos luminosa possível. O ideal é optar por tons de sombra mais opacos ou sombras acetinadas com pouco brilho e produtos com efeito matte. Usar um batom matte é o ideal para deixar os lábios bem definidos e coloridos na fotografia. A maquilhagem deve ser expressiva e fazer sobressair os traços marcantes da pessoa, além de esconder as linhas de expressão e outras imperfeições.

RSV: Quais são as tendências de maquilhagem desta estação?
CM: As temperaturas altas do verão pedem uma maquilhagem mais leve e com menos produtos; assim tudo fica no lugar e nada derrete com o calor. A base deve ser o mais suave possível, dando mais importância aos cuidados diários com a pele. Os iluminadores são uma grande aposta para este verão de 2018. Em creme ou líquido dão um efeito lindo de pele molhada. Para uma pele oleosa a opção são iluminadores em pó. Podem ser aplicados no canto interno do olho testa, pontinha do nariz, têmporas, arco do Cupido e queixo. O uso do blush voltou, combinado com a cor da sombra e o batom. Os olhos, com sombras mais suaves, metálicas e monocromáticas. Para os lábios voltaram os gloss para dar o efeito de boca molhada.

RSV: Que cuidados se deve ter para manter a maquilhagem ao longo do dia?
CM: Primeiro de tudo e um dos mais importantes é cuidar da pele, que deve ser uma das rotinas diárias de todas as mulheres: limpar, tonificar, esfoliar, hidratar e proteger. Antes de iniciar a maquilhagem, deve aplicar sempre um primer específico para o efeito que pretende: se é para os poros abertos ou para a oleosidade. Depois da aplicação da base e do corretor deve passar um pó solto ou compacto para um acabamento perfeito. Além de ajudar a maquilhagem a durar mais tempo ajuda a afinar e a iluminar o rosto. Ao finalizar a maquilhagem, deve aplicar um spray fixador de maquilhagem, fazendo com que esta dure mais tempo e se mantenha bonita ao longo do dia. Uma boa opção é a água termal.

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL PARA TRATAMENTO DA DIABETES DURANTE A GRAVIDEZ

Direcionada para o futuro, a Fujitsu, companhia líder japonesa de tecnologias de informação e comunicação (TIC), que disponibiliza um leque completo de produtos tecnológicos, soluções e serviços, desenvolveu, em parceria, um projecto de Machine Learning, que pretende melhorar o tratamento e a monitorização da diabetes gestacional.

A diabetes gestacional ocorre quando o corpo não consegue produzir uma quantidade suficiente de insulina – uma hormona que ajuda a controlar os níveis de açúcar no sangue – para ir ao encontro das necessidades adicionais que surgem durante a gravidez. Regra geral, não provoca quaisquer sintomas, mas pode levar a partos prematuros ou a dificuldades durante o nascimento da criança.

Este projeto, executado através da CleverHealth Network finlandesa e coordenado pelo Hospital Universitário de Helsínquia, consiste no desenvolvimento de uma aplicação móvel para medir e armazenar dados relacionados com os níveis de glucose no sangue da mãe, a sua atividade física, nutrição, pulsação e peso diário, e a disponibilizá-los aos profissionais de saúde em tempo real.

A Fujitsu disponibiliza serviços de integração de dados e modelação de modo a garantir que os dados são compatíveis tanto com o sistema de dados do Centro Hospitalar de Helsínquia e Uusimaa como com o Registo Nacional de Saúde Pessoal da Finlândia, um repositório nacional de dados ao qual cada cidadão pode aceder de modo a gerir os seus próprios registos de saúde.

A empresa japonesa também está a desenhar uma interface de utilizador que irá permitir que os profissionais de saúde interpretem facilmente a informação. O projeto usa Machine Learning para fornecer orientação e tratamento à medida das necessidades individuais de cada paciente, tendo por base o seu perfil de risco único.

A implementação da IA também torna possível prever tanto a saúde futura da mãe como a do bebé de uma forma sem precedentes. Por exemplo, informações obtidas através da IA podem prever os níveis futuros de glucose no sangue de uma mãe, além do peso e do índice de massa corporal que o seu filho terá ao nascer, o que torna possível fornecer conselhos preventivos bastante direcionados relativamente ao estilo de vida e às escolhas alimentares.

Saúde à vista esteve presente no coração de Lisboa na emblemática praça Luís de Camões, onde decorreu a 5ª edição do "Lisbon Fashion Show" evento que teve como objetivo dinamizar o comercio local e em particular os espaços comerciais da Junta de Freguesia da Misericórdia.

Liliana Campos e Cláudio Ramos, foram os rostos escolhidos para apresentar a 5ª edição deste evento, que já é um marco nas tardes de verão da capital Portuguesa e que foi testemunhado por um bonito dia de sol

LISBON FASHION SHOW

Ivo Sousa e José Carlos Pereira (Cliente Conselheiros da Visão)

na histórica Praça Luís de Camões.
A acção foi uma iniciativa conjunta da Royal Events Communication e da Junta de Freguesia da Misericórdia com o apoio da Câmara Municipal de Lisboa. .

O desfile de moda contou com Zulmira Ferreira a habitual Madrinha do evento e várias figuras públicas que deslumbraram na passerelle a multidão (muitos eram turistas) que se foi juntando curiosa sobre o que se estava a preparar, vimos Merche Romero, Cinha Jardim, Pimpinha Jardim, Alexandra Fernandes, Joana Alvarenga, José Carlos Pereira e Filipe Salgueiro, (ambos clientes das opticas conselheiros da visão), e ainda as jovens modelos, bem conhecidas do grupo, pela meritória participação no concurso Miss Look de Glamour, (um excelente trabalho realizado pela equipa de João Vale na detecção de beleza e talento),

Filipa Diniz (Charmers) com Merche Romero

as Miss´s Alexandra Vicente e Andreza Neves, comprovaram essa realidade perante nomes consagrados e uma assistência exigente, mas que as aplaudiram a cada aparição numa passarella que tinha como principal observador o poeta que dá nome à praça, quais ninfas inspiradoras, hipnotizando os que maravilhados assistiam à exibição de criações das coleções primavera/verão 2018 de diversas marcas de vestuário com destaque para a Charmers, Jasmin Noir, Maria's e Moow.que percorriam a elegância e o glamour de corpos bem esculpidos pela natureza.

E assim decorreu uma tarde de moda com Styling da UPTOWN LISBOA e direção de produção de Rogério Oliveira, animada pela musica do DJ Eddie Ferrer em pleno coração de uma Lisboa que pulula de vida e boas energias.

QUIET REBELS
POLICE

Trabalha na construção civil desde os treze anos e meio. Das oito às cinco desempenha a sua profissão. A seguir vai buscar os miúdos a casa, treina-os, no fim leva-os de volta e só depois é que desfruta do lar, isto já por volta das dez da noite. Sem horas mortas, Luís Mugarro preenche o seu dia com o que mais gosta de fazer. Já lá vão 28 anos.
Luís considera Fernando Santos, da Óptica da Reboleira, um irmão. São amigos de infância e praticamente cresceram juntos. Hoje, Luís conta com o apoio do amigo, sempre que tal se mostra necessário, como no caso dos blusões polares dos Conselheiros da Visão com que os miúdos treinam ao fim do dia, na rua. O treinador já perde a conta aos campeões que ajudou a "fabricar" e que têm singrado no mundo do atletismo.

"Saúde à Vista" quis conhecer melhor o homem que se tem dedicado de corpo e alma a criar toda uma geração de novos campeões na área do atletismo. As medalhas que os seus atletas ganham fazem jus a uma carreira de treinador de sucesso.

Saúde à Vista: Quando começou no atletismo?
Luís Mugarro: Comecei no atletismo com 12 anos, em 1982.

RSV: E daí para cá não mais parou…
LM: Primeiro fui atleta e depois comecei a ser treinador e até hoje.

RSV: Quem é que treina hoje em dia?
LM: As vice-campeãs nacionais de corta-mato.

RSV: Meninas com histórias de vida um pouco complicadas…
LM: Sim, infelizmente quase todas elas têm uma história de vida um pouco complicada. Vêm de famílias humildes e não têm um ambiente familiar muito salutar.

RSV: E como é que as trouxe para o atletismo?
LM: Algumas vieram através dos amigos, outras apareceram

TREINADOR LUÍS MUGARRO CRIA PEQUENOS CAMPEÕES

COM O PATROCÍNIO DOS **CONSELHEIROS DA VISÃO - ÓPTICA DA REBOLEIRA**

espontaneamente. Destas campeãs, uma delas é minha enteada e duas, por exemplo, vinham ver os amigos que treinavam. Eu chamava-as para treinar e uma delas foi vice-campeã o ano passado. Dizia que não tinha jeito mas eu tanto insisti que ela até me questionou como é que eu sabia que ela poderia vir a ser atleta. Não sei se é um dom, mas houve qualquer coisa que me chamou a atenção nestas jovens e me fez apostar nelas e duas até foram vice-campeãs de corta-mato por equipas.

RSV: E devido à prática do atletismo acha que elas hoje estão diferentes na sua maneira de viver e de estar em sociedade?
LM: Estão muito diferentes. Temos um grupo de treino de cerca de 30 atletas e todos eles – tirando um ou outro desaguizado – são amigos e isto até acaba por ser uma família, porque muitos dos miúdos preferem estar aqui comigo do que estar em casa. O treino para eles é um escape para estarem bem, para se divertirem. Aqui eles sentem que há pessoas que se importam com eles. Sabem que eu me importo e preocupo com eles, mas fora daqui às vezes é um pouco complicado… no entanto interfiro sempre que é preciso. Por exemplo, os pais do atual campeão nacional têm plena confiança em mim. Comecei a treiná-lo com seis anos e hoje tem 15 e os pais dizes "tu é que sabes o que é melhor para ele". Isto é uma das razões que me levam a continuar.

RSV: Está ligado a que clube?
LM: Ao Sporting Clube da Reboleira. E "exijo" que todos os meus atletas estejam federados, porque nunca sabemos quando pode acontecer uma lesão, um acidente, já que os miúdos treinam na rua. Estando federados têm seguro e ficam mais protegidos.

RSV: O Luís enquanto atleta ganhou títulos?
LM: Ganhei algumas provas "de volta ao bairro", como costumo dizer. O melhor que consegui foi ser oitavo nacional. Agora felizmente treino campeões nacionais. Como atleta nunca conquistei um décimo do que estou a alcançar como treinador.

RSV: A que acha que isso se deve?
LM: Tive treinadores que me ensinaram muitas coisas. Uma pessoa com quem aprendi muito foi com o professor Mário Moniz Pereira, de quem fui amigo pessoal. E ele disse-me que nós temos de nos lembrar sempre que atrás de um atleta há um ser humano e temos de nos preocupar primeiro como é esse ser humano para depois conseguir tirar o devido rendimento do atleta. E fui aprendendo com os vários treinadores que tive. Treinei com o Fonseca e Costa, com o prof. José Araújo, com o Sr. Domingos Correia, que hoje em dia treina atletas em Mafra, com quem aprendi muito. Fui apanhando um pouco de cada treinador e depois tentei juntar tudo no Luís Mugarro treinador. Enquanto os meus atletas continuarem a ganhar penso que a minha fórmula continua a estar certa. Também procuro estar sempre bem informado e atualizado e vou sempre a ações de formação. Tenho curso de treinador, visto que a isso somos obrigados pela Federação e pelo Governo.

RSV: E quantos campeões é que já criou?
LM: Cândida Varela, Sérgio Dias, Vera Marmelo, Liliana Cabral, Neuza Reis, José Domingues, Eduardo Mbengani, Márcia Reis, Djiana Varela, Cristiano Borges, Luana Solé, Ruben Amaral, Ivan Brito, Jonathan Rosa, entre muitos outros nomes. Tenho atletas que chegaram a ter 10 recordes nacionais, que ainda hoje continuam a não ser batidos. Para saber todos tinha de ir aos registos da Federação. A nível nacional, atletas que treinei, já são de certeza entre 250 e 300 medalhas, ao longo de 28 anos de treinador. Tive uma equipa de estafetas que todos os anos íamos ao pódio, nos primeiros e segundos lugares. A nível de corta-mato, tenho um handicap – nunca consegui ter um atleta campeão nacional; só tive atletas vice-campeões nacionais. Por equipas já é a segunda vez que sou vice-campeão nacional. A nível de pista, posso dizer que como treinador ganhei tudo o que havia para ganhar. Há recordes nacionais que queria estar vivo quando os batessem. Sou de opinião que os recordes nacionais fazem-se para se bater. Só que infelizmente estou a ver pouco entusiasmo com

o atletismo. Antigamente, os miúdos não tinham as ofertas de distração com as novas tecnologias que têm hoje em dia. Atualmente qualquer miúdo tem telemóvel. Na altura em que eu e o Nando éramos atletas não havia nada disto. Era diferente e havia outra dedicação. Portanto para se bater os recordes nacionais primeiro é preciso preparar os atletas com tempo. Por exemplo, toda a gente diz que o Cristiano Borges é um fenómeno, mas demorou muito tempo a fazer. Ganhou o grande prémio de Constância e perguntaram-me como era possível do ano passado para este ter evoluído três minutos e eu respondi que é possível treinando. Os treinos têm de ser diários, incluindo fins-de-semana.

RSV: E consegue que eles tenham essa determinação de treinar todos os dias?
LM: Sou sincero – isto já foi melhor. Como já disse, os miúdos têm muitas ofertas e, por incrível que pareça, se eles estiverem na altura na escola é mais fácil virem treinar; se estiverem de férias é mais complicado, porque dispersam-se mais. Fazer estes campeões todos dá muito trabalho e tem de se engolir muitos sapos.

RSV: Como assim?
LM: Os treinos começam às 19.30h e por vezes os miúdos aparecem às 20h. A minha vontade é dispensá-los de imediato, mas se o fizer há sempre a possibilidade de não aparecerem para treinar no dia a seguir. As pessoas às vezes pensam que isto é tudo muito fácil. Há treinadores meus amigos que acham que tenho muita sorte porque todos os anos tenho campeões. Felizmente todos os anos ganho medalhas a nível nacional como treinador, não há um campeonato que vá que não traga medalhas. Até me chamam o papa-medalhas (risos).

RSV: Qual é a sua ligação à Optica Conselheiros da Visão da Reboleira?
LM: É porque o Nando (Fernando Santos) é como se fosse um irmão para mim. Somos amigos, íamos de férias, treinávamos e passávamos muito tempo juntos.

ESTÚDIO
DE FOTOGRAFIA
E MAKE UP

FOTOGRAFIA
MAKE UP
CONSULTORIA DE IMAGEM
BOUTIQUE
PRODUTOS DE BELEZA

www.visagestudio.pt

info@visagestudio.pt | facebook/visagestudio
joseantoniomarques55@gmail.com

Tlm. 964 022 286 - Tlm. 962 415 017

Av. Sérgio Vieira de Mello, 17
Loja 5 B, Alta de Lisboa
1750-452 LISBOA

APRESENTAÇÃO DAS COLECÇÕES DERIGO E MARCHON

SHOW ROOM EXCLUSIVO PARA OS CONSELHEIROS DA VISÃO

Integrado nos trabalhos do XIII Simpósio a DeRigo e Marchon, dois dos maiores fabricantes mundias de oculos sol e armações, apresentaram em exclsuivo para as Ópticas Conselheiros da Visão, as novidades das suas colecções para o presente ano, nomeadamente, na DeRigo, marcas premium como a Police Nina Ricci Sting, Carolina Herrera, Furla, ESCADA... e na Marchon, novidades das marcas de prestigio Mundial icones da Moda como a Lacoste, Chloé , Liu Jo, Nike .... o entusiasmo com as propostas foi notório, neste momento, a "Saúde à vista" tem informação que já estão à sua disposição nas Ópticas Conselheiros da Visão de todo o país.

SEDE DA NESTLÉ PORTUGAL PASSA A ESPAÇO DOG FRIENDLY DURANTE TODO O ANO

Após nove edições da PetWeek, agora todos os colaboradores da sede Nestlé Portugal terão oportunidade de levar os seus cães para o local de trabalho todos os dias durante todo o ano.

A Purina acredita que a vida é melhor com os pets e que as pessoas e os animais de companhia estão melhor juntos. Neste contexto, o local de trabalho não é exceção. Assim, a partir de agora todos os cães (previamente certificados) podem passar a ir para o escritório no edifício sede da Nestlé Portugal, com os seus donos, todos os dias e a qualquer hora.
Recorde-se que já há nove anos consecutivos que a Purina realizava a PetWeek - um evento que desafiava os colaboradores a levar os animais de companhia para o local de trabalho durante uma semana - e que há mais de dois anos que os colaboradores Purina podiam levar, sempre que assim o desejassem, os seus cães para o local de trabalho. Esta decisão de alargar este benefício a todos os cerca de 800 colaboradores que trabalham no edifício sede Nestlé significa assim o culminar de um percurso realizado no sentido de integrar e compreender o papel dos pets na sociedade.
Para João Castanheira, responsável da Nestlé Purina em Portugal, "acreditamos que pets e donos estão melhores juntos e há estudos que comprovam que ter a companhia dos pets no local de trabalho reduz o stresse, promove a sociabilidade e sem dúvida que aumenta a produtividade e criatividade dos seus donos. Por isso estamos muito contentes com o passo que estamos hoje a dar, convictos que será uma mais-valia para as pessoas, pets mas também para a Nestlé Portugal".
Aproveitando o facto de o dia 22 de junho ser o dia do "take your dog to work day", a Purina proporcionou alguns momentos divertidos aos donos e pets presentes, que passaram pela realização de um Pet Challenge - um divertido percurso de obstáculos onde cães e donos puderam demonstrar as suas habilidades –, uma fotografia solidária e o corte do bolo Pets@Work, como uma forma de realizar uma espécie de welcome a esta nova etapa!
Estes momentos contaram com a presença de alguns dos embaixadores da marca PRO PLAN: Vintém, Isaac Alfaiate e o apresentador e locutor Pedro Fernandes
A Nestlé reforça assim a sua missão de proporcionar melhores momentos para donos e animais de estimação, e com isso melhorar a produtividade e qualidade de vida de todos os seus colaboradores.

APIFVET APOSTADA EM CONTRIBUIR PARA A MELHORIA DA SAÚDE ANIMAL EM PORTUGAL

Ser uma voz autónoma e interventiva em todas as áreas relativas ao medicamento veterinário, defender uma regulamentação própria para o setor e contribuir para a sensibilização das boas práticas do mercado são os objetivos da APIFVET – Associação da Indústria Farmacêutica de Medicamentos Veterinários –, que se apresentou no dia 19 de junho aos seus principais stakeholders.

Composta atualmente por 15 empresas, o que corresponde a 85% do mercado e está em linha com os objetivos definidos (cobrir 90% do mercado), a nova associação lança assim mãos à obra, sendo que, para além da apresentação aos stakeholders, desde a sua criação em março já reuniu com a Tutela do setor e com a Ordem dos Médicos Veterinários, para além de participação no Protocolo de Redução de Uso de Antibióticos celebrado entre a DGAV e os Parceiros mais relevantes do setor da saúde animal.

Para Jorge Moreira da Silva, Presidente da APIFVET, "a criação desta Associação tem como objetivos fundamentais ser uma voz autónoma e independente na indústria farmacêutica veterinária nacional, ter um diálogo permanente com as autoridades nacionais e parceiros com vista a uma maior colaboração para enfrentar os novos desafios que vão chegar, criação de estatísticas próprias para haver um padrão no mercado, a formação dos colaboradores das empresas e finalmente a criação de um conselho deontológico próprio e independente".

Dr. Jorge Moreira da Silva
Apresentação APIFVET

Apresentação do Prof. Doutor
Fernando Bernardo - DGAV

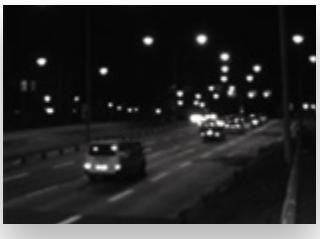
Direção da APIFVET

Neste evento, foi ainda anunciado que, a partir de 2019, a APIFVET será também membro da Associação Europeia Animal Health Europe, o que nas palavras de Jorge Moreira da Silva constitui "um reconhecimento por parte das suas congéneres europeias como a única entidade que representa a indústria farmacêutica veterinária".

A apresentação da APIFVET aos principais stakeholders contou com a presença de várias entidades ligadas ao setor da saúde animal e com as apresentações do diretor-geral de Alimentação e Veterinária, Fernando Bernardo, que falou sobre as "Estratégias de redução das antibiorresistências", e do jurista Armando Ferreira, que abordou o tema "Gestão de risco concorrencial do acesso à Informação".

O QUE É A MIOPIA NOTURNA?

Define-se pela dificuldade em ver, nitidamente, objetos luminosos durante a noite, como por exemplo, quando se observa as luzes de um automóvel ou as estrelas e estas aparecem com muitas imperfeições.



Estes sintomas indicam que precisa de óculos ou que os últimos foram mal receitados? Provavelmente não. O nosso olho reage de forma diferente segundo o que tem de ver e fica um pouco "confuso" quando tem que olhar para objetos luminosos num fundo negro.

Assim sendo, já sabe qual o motivo de ver as luzes dos faróis por exemplo como se fossem decorações de natal e fica também a saber que pode necessitar, eventualmente, de um segundo par de óculos para ajudá-lo a ter uma condução noturna mais confortável.

Nevil Maskelyne

O Astrónomo Real Britânico, Nevil Maskelyne, fez a primeira referência conhecida deste fenómeno em 1789 quando referiu num dos seus escritos "… de dia preciso de óculos com menor graduação do que quando observo as estrelas à noite através do meu telescópio…".

No caso de sentir dificuldades com as luzes na condução ou visão noturna…consulte o seu especialista de visão.

PORTUGAL VENCE O 6º MUNDIALITO DE FUTEBOL DE PRAIA

O mais antigo torneio da modalidade jogou-se pela primeira vez nas areias únicas da Costa da Caparica, naquela que foi a 22.ª edição do Mundialito de Futebol de Praia.

No Estádio Multiusos, instalado junto ao emblemático quartel dos bombeiros da cidade, defrontaram-se duas das melhores selecções do Mundo, Portugal, enquanto equipa anfitriã e Espanha, a que se juntaram as combativas selecções do México e do Japão.

A seleção portuguesa, que conta com alguns dos melhores jogadores desta modalidade, ocupa actualmente o 2.º lugar no ranking mundial, sendo a melhor seleção da Europa e por isso reconhecida como favorita a mais uma conquista pelos adversários.

Num encontro muito tático e em que foi notório o conhecimento profundo que as equipas tinham uma da outra, A incerteza no marcador e equilíbrio foi constante ao longo dos 3 períodos de jogo, o que fez vibrar de forma entusiasta as bancadas repletas de público que a cada remate de Madjer, considerado o melhor jogador do Mundo, entrava em êxtase, os

golos só chegaram no 3.º período. Bê Martins e Jordan colocaram Portugal em vantagem, mas o jogo estava animado e Eduard (bis) e Llorenç operaram a reviravolta, a seleção lusa viu-se a perder muito perto do final do jogo, mas quem têm nas suas fileiras o melhor do mundo espera tudo e Madjer, num grande gesto técnico, empatou a contenta e levou o jogo para o prolongamento.

O favoritismo cumpriu-se, mas somente colocando na areia toda a experiência e qualidade dos jogadores lusos, tal a replica dada pela sempre crónica rival, nesta e em muitas outras modalidades, que é a Espanha, com quem disputou a final do torneio, só resolvida nos pontapés da marca de grande penalidade, após um empate a 3 golos verificado no prolongamento.

De realçar que a Beach Soccer distinguiu Andrade (melhor guarda-redes) e Jordan (melhor jogador) e que Alan, de 42 anos, despediu-se da modalidade, no torneio que o lançou, há 20 anos, num momento muito emotivo, partilhado por todos os colegas de equipa e inclusive adversários, em que as lágrimas foram vertidas de forma bem visível no final do encontro, em especial Madjer, que despontou na mesma altura, Alan, um ícone na modalidade, finaliza a sua carreira com mais uma vitória no seu palmarés em Portugal e junto da família.

O Mundialito de Futebol de Praia 2018 foi organizado pela Beach Soccer Worldwide (BSWW), com o apoio da Câmara Municipal de Almada.

JOVEM MÉDICA PORTUGUESA GALARDOADA COM PRÉMIO DE OFTALMOLOGIA DOS EUA

O trabalho agora reconhecido pretende desenvolver um teste de amostras de sangue para identificar doentes com degenerescência macular relacionada com a idade (DMI) e a probabilidade da sua progressão para cegueira.

Inês Laíns, jovem médica portuguesa, acaba de ser distinguida, pela segunda vez consecutiva, com o prémio Evangelos S. Gragoudas Award. Este é um prestigiado reconhecimento, na área de oftalmologia, que distingue o melhor artigo científico publicado pelo serviço de oftalmologia da Harvard Medical School, EUA. A médica, que trabalha no Massachusetts Eye and Ear Hospital, considerado o melhor hospital mundial na área da oftalmologia, viu o seu artigo premiado pelo seu caráter inovador e de maior contributo para o tratamento da degenerescência macular relacionada com a idade (DMI).

O estudo da médica é o vencedor porque demonstra uma técnica inovadora que permite, através de um teste de sangue, avaliar o risco do doente ter DMI e qual a probabilidade desta doença progredir para cegueira. A investigadora explica que **"neste estudo utilizamos uma técnica nova que permitiu identificar biomarcadores no sangue que distinguem pessoas com DMI vs controlos da mesma idade, bem como distinguir as diferentes fases da doença. Esta técnica, que nunca tinha sido usada antes para o estudo da DMI, considera a natureza multifatorial da doença, daí o seu potencial. Os resultados foram muito promissores, pelo que a autora e o restante grupo americano e português acreditem na sua aplicabilidade para identificar doentes em risco no futuro. Para além disso, este estudo**

contribui também para a compreensão dos mecanismos envolvidos na incidência e progressão da DMI, podendo por isso contribuir para o estudo e identificação de novos alvos para tratamento".

Esta patologia é conhecida por ser a principal causa de cegueira em indivíduos com mais de 50 anos, em países desenvolvidos. Inês Laíns explica que a DMI **"é uma doença complexa, que envolve tanto fatores genéticos (história familiar) como fatores ambientais. Talvez pela sua complexidade, não se compreende bem como estes fatores interagem e não existem, até à data, formas de identificar quem**

são os indivíduos acima dos 50 anos com maior risco de desenvolver esta doença. Para além disso, a doença em algumas pessoas progride para cegueira. E não existem também formas de identificar quem são os indivíduos que têm maior risco de progredir para cegueira e que por isso precisam de um segmento diferente".

Inês Laíns, orgulhosa do reconhecimento do seu trabalho, acrescenta ainda: **"Sinto que esta distinção é o resultado de um enorme investimento pessoal e profissional. Fruto de muita paixão por aquilo que faço diariamente e de muito trabalho. Mas o prémio também é sinónimo de responsabilidade. Espero conseguir continuar a corresponder às expetativas e sobretudo continuar a fazer ciência que tenha impacto na vida dos nossos doentes e possa contribuir para a diminuição da cegueira e para a melhoria da qualidade de vida daqueles que sofrem de doenças da visão."**

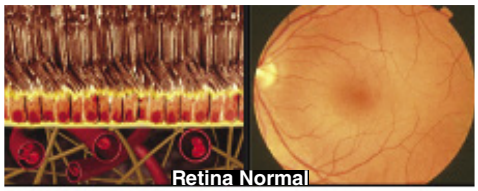
O Evangelos S. Gragoudas Award é um prémio que raramente é atribuído mais do que uma vez ao mesmo médico. Em toda a história da oftalmologia apenas dois médicos receberam este prémio mais do que uma vez. Inês Laíns faz agora parte de um restrito grupo de elite que venceu mais do que duas vezes o mesmo prémio. Recorde-se que o ano passado, em 2017, a especialista ganhou o mesmo prémio ao desenvolver um teste para doentes com DMI, de apenas 20 minutos, que concluiu que a **"presença de determinadas lesões oculares estavam associadas a um maior tempo necessário para a capacidade de ver no escuro".**

DEGENERESCÊNCIA MACULAR
COMO PREVENIR?

A DEGENERESCÊNCIA MACULAR LIGADA À IDADE OU DMI É A PRINCIPAL CAUSA DE CEGUEIRA NOS PAÍSES OCIDENTAIS E CONSISTE NA DEGENERAÇÃO DA ÁREA CENTRAL DA RETINA (MÁCULA).

Em geral a doença aparece depois dos 55 anos, é progressiva e conduz a uma diminuição acentuada e irreversível da visão.

A prevenção está relacionada com o controlo dos factores de risco. Para além de deixar de fumar e de controlar os níveis de tensão arterial, os especialistas acreditam que uma dieta alimentar equilibrada, abundante em fruta e legumes ricos em antioxidantes, tais como, a cenoura, couves, espinafres, feijão verde, tomate, etc. e em peixes gordos como a sardinha o salmão e a cavala e o recurso a suplementos antioxidantes podem retardar a progressão da doença. O uso de óculos de Sol, para proteger os olhos dos raios UV e de chapéus de pala para criar sombra nos olhos durante a exposição solar são outras estratégias preventivas a adoptar.

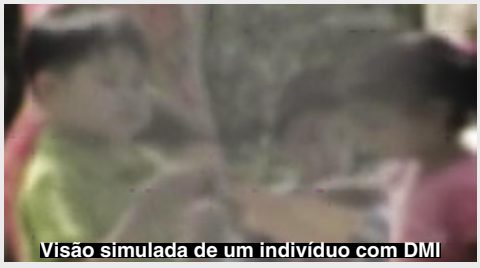

Retina Normal

Retina com Lesões associadas à DMI

Retina com Lesões associadas à DMI

FACTORES DE RISCO:

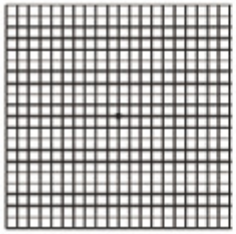
- **Idade**
- **Susceptibilidade Genética (história familiar de DMI)**
- **Exposição desprotegida à Radiação Solar**
- **Dieta com carência de anti-oxidantes**
- **Tabagismo**
- **Hipertensão arterial**

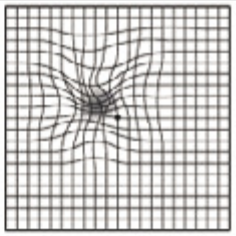

Visão simulada de um indivíduo com DMI

A grelha de Amsler é um método útil na detecção precoce de alterações associadas a esta patologia dada a sua fácil utilização, rapidez e sensibilidade.

É pedido ao paciente que:

1. Tape um dos olhos sem fazer pressão;
2. Fixe o ponto negro central e que descreva grelha (se os quadrados estão tortos, se têm manchas ou se desaparecem em alguma zona);
3. Repita o procedimento com o outro olho;
4. Quaisquer alterações verificadas devem ser reportadas ao especialista.


Grelha de Amsler
(Mácula Normal)


Grelha de Amsler
(Mácula com alterações)

FERNANDO DA SILVA
COMEMORA O SEU
79ª ANIVERSARIO

> "desta vez enganaram-me mesmo"

Ana e Artur Torres, oferecem produção fotográfica da sua autoria

Fernando da Silva fundador do FERNANDO OCULISTA no ido ano de 1957, comemorou o seu 79ª Aniversário na optica Conselheiros da Visão da Charneca da Caparica rodeado de Clientes e Amigos.

A equipa FERNANDO OCULISTA decidiu fazer ao seu fundador uma festa surpresa na loja da Charneca de Caparica, uma festa singela, mas muito sentida e carregada de carinho, não só pelos Clientes e amigos que conseguiram estar presentes, mas igualmente a todos os que, das mais diversas formas manifestaram o grande respeito e amizade que nutrem pelo Fundador do FERNANDO OCULISTA, um dos pioneiros da optica em Portugal e um, senão mesmo o optico ainda no activo com mais anos de pratica no sector da optica e saude ocular.

Fernando da Silva é um homem muito pouco dado a exuberantes festejos, nem é

Maria Lopes, Fernando Silva e Anabela

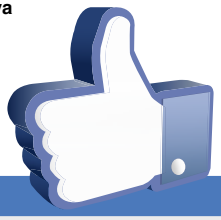
Ana Isabel Santos, Fernando da Silva, Isaura Soares e Ricardo Dinis

de forma facil que demonstra o que lhe vai na alma, é um bom conviva, paciente e conversador e como afirmava aos que o presentearam com a sua presença " desta vez enganaram-me mesmo" . Sinal que a supresa foi um exito realizado por parte de toda a equipa que afincadamente se envolveu para que este dia fosse inesquecivel, "que venham agora os oitenta", dizia com o sorriso que o caracteriza e completava "a gratidão é enorme, sem a Vossa confiança e preferência e uma equipa comprometida com os padrões de qualidade e serviço que temos como objectivo ao longo dos 60 anos da nossa existência,, de certeza que não seriamos nada do que hoje somos, OBRIGADO " agradecimentos que também foram retribuidos enumeramos uma pequenissima amostra das varias felicitações de que foi alvo.

Fernando Silva com Marianela Pombo

Fernando Silva e António Anastácio

António Calvário e Fernando Silva



Anabela Afonso Jazzbel Muitos parabéns Sr. Fernando Silva e obrigado por tudo que tem feito pela Cultura !

Lay Fernandes Parabéns por mais um aniversario sr Fernando, que Deus o mantenha assim por alguns anitos, bjis

Ana C. Videira Muitos Muitos parabéns ao grandioso senhor das ópticas! Parabéns pela sua simplicidade. Parabéns pela sensibilidade humana! Parabéns Parabéns Parabéns e conto muitos. Beijinhos da Ana Videira

Filomena Martins Beijo grande de parabéns! Desejo que mantenha o espírito e a energia que o caracterizam, além da saúde.

Teresa Antunes Parabens por este dia especial. :) Conte muitos Sempre com a boa disposição que o caracteriza

Quina Gonçalves Grande Senhor um grande abraço de Parabéns racteriza. Beijinho

Sara Aleixo Parabéns fernando , grande bjinho

Sury Cunha Muitos parabens e um dia muito feliz

Florbela Queiroz MUITOS PARABÉNS COM MUITA SAÚDE E PAZ BEIJINHO

CONSELHEIROS DA VISÃO E PORTO EDITORA ASSINAM PROTOCOLO DE COLABORAÇÃO NA INICIATIVA:

LITERACIA3Di
Leitura Matemática Ciência Inglês

Num evento que contou com a presença de vários figuras públicas clientes das ópticas Conselheiros da Visão, em que para além da assinatura do referido protocolo, teve particular destaque o debate realizado sobre a égide do tema "VER BEM , APRENDER MELHOR" superiormente moderado pela professora Eduarda Andrino, tendo como intervenientes o Presidente dos Conselheiros da Visão e o oftalmologista Dr. Victor Ruiz, marcaram ainda presença o Engº Vasco Teixeira (Administrador da porto Editora) e o Dr. Rui Paradela (Director de Marketing da Porto Editora).

Vasco Teixeira, Eduarda Andrino, Rita Ribeiro, Rafael Silva

Ana Bela presente sempre com a sua boa disposição

Gonçalo Cruz, Rita Ribeiro e Paula Marcelo

Concluiu-se neste debate que:

• Uma das principais dificuldades que as crianças em idade escolar podem encontrar para um estudo correto das matérias passa pelos problemas visuais;

• Se não forem atempadamente detectados, com a ajuda de um rastreio visual que permitirá um diagnóstico correto e adequado, podem implicar problemas de fundo, interferindo com a correta assimilação de conhecimentos.

É nesse sentido que o Grupo Conselheiros da Visão e a Porto Editora uniram esforços no âmbito do projecto LITERACIA 3Di , uma iniciativa dirigida aos alunos dos 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico de todo o país com o propósito de avaliarem as suas competências envolvendo os respetivos professores e estabelecimentos de ensino, mas também a saúde ocular dos alunos envolvidos.

A direcção do Grupo Conselheiros da Visão, destaca que:
"O modo mais eficaz para combater as doenças oculares é a realização anual de um rastreio visual. Uma consulta de rotina permite atestar diversos aspectos da sua visão, além de actualizar a sua graduação, serve também como uma forma de detectar atempadamente patologias oculares de consequências muito graves para a visão e que numa fase inicial não revelam sintomas. Sabendo que os grupos etários mais vulneráveis são as crianças e os seniores e que requerem uma atenção redobrada, é extremamente importante alertar para a necessidade de um acompanhamento mais regular, devido à rapidez silenciosa com que os sintomas podem surgir."

ESTÃO ENCONTRADOS OS ALUNOS PORTUGUESES

CAMPEÕES EM LITERACIA

LITERACIA 3Di - o desafio pelo conhecimento é uma iniciativa da Porto Editora a que as Ópticas Conselheiros da Visão se associaram enquanto especialistas na área da Visão e Saúde Ocular.

Saúde à Vista esteve presente na grande final e aqui reporta todo o notável trabalho que foi desenvolvido nas varias fases da edição respeitante ao ano lectivo 2017//2018 em que e participaram cerca de 130 mil alunos do 2.º e 3.º ciclos do ensino básico provenientes de 900 estabelecimentos de ensino, de norte a sul do país, incluindo as regiões autónomas dos Açores e Madeira. Foram selecionados para uma segunda fase **dois mil e seiscentos alunos que efectuaram as provas** em varias capitais de distrito.

Dos alunos apurados para esta fase distrital, resultaram **86 alunos**, representantes de cada distrito, em cada uma das quatro áreas de literacia, que no passado 11 de Maio 2018 **estiveram em "competição" pelos títulos de campeão nacional em literacia de Matemática, Ciência, Leitura e Inglês.** Estes alunos, que meritoriamente alcançaram a desejada final, que teve como palco, o Pavilhão do Conhecimento - Ciência Viva, receberam um smartphone Samsung e um Cheque prenda das Ópticas Conselheiros da Visão. Sendo que os Campeões da **Grande Final da LITERACIA 3Di** foram distinguidos com bolsas, tecnologia, cheques-prenda e uma viagem.

Leitura

Luís Adriano Gonçalves
Escolas de Melgaço

Matemática

Lourenço Rebelo
Escolas de São Gonçalo

Inglês

Marta Vasconcelos
Escolas Daniel Sampaio

Ciência

Simone Pinto
Colégio Luso-Francês

Nesta terceira edição do **LITERACIA 3Di** os prémios dos vencedores foram:

Prémio Mérito LITERACIA 3D | Fundação Montepio
• A cada aluno vencedor nas disciplinas de Leitura, Matemática, Ciência, foi atribuído um prémio de 3.000€;
• À escola de cada aluno vencedor nas disciplinas de Leitura, Matemática, Ciência e Inglês, foi atribuído um prémio de 5.000€.

Prémio Sucesso LITERACIA 3D | Samsung
A cada aluno vencedor nas disciplinas de Leitura, Matemática, Ciência e Inglês, foi atribuído um smartphone
Prémio LITERACIA 3D | Cambridge Assessment English
O Aluno vencedor na disciplina de Inglês ganhou uma viagem de uma semana a Cambridge para frequência de aulas de língua inglesa.

Premio Saude Ocular LITERACIA 3D / Ópticas Conselheiros da Visão
Os alunos Vencedores nas quatro valências receberam um cheque prenda de 200€, descontavel em qualquer artigo, nas 200 opticas conselheiros da visão existentes em Portugal.

LITERACIA 3Di recebe Alto Patrocínio de Sua Excelência o Presidente da República

"Felicito todos os alunos que participaram na terceira edição do Desafio Literacia 3D1, que tem como principal objetivo consolidar aprendizagens e elevar o nível de competências em ciências, leitura, matemática e inglês. Sublinho que o desempenho nestas disciplinas é hoje objeto de avaliação internacional, dada a importância destas áreas na formação dos discentes e na preparação para o mercado de trabalho, O Desafio Literacia 3Di contou este ano com a participação de 130 mil alunos dos ensinos básico e secundário, matriculados em escolas de todo o país, facto revelador do crescente interesse que a iniciativa tem gerado nos estabelecimentos de ensino, mobilizando autarcas, diretores de escola, professores, pais e encarregados de educação. Felicito também os alunos que obtiveram as classificações mais altas nas diversas modalidades do desafio, destacando que o esforço realizado não teria tal expressão sem a ajuda de uma alargada equipa liderada pelos professores. Os resultados de todos os participantes devem constituir-se como um incentivo para ir cada vez mais longe.
Espero que cada aluno estude cada vez mais, que o seu esforço se traduza em resultados cada vez melhores, que cada estudante desenvolva o seu espírito crítico e contribua para o progresso da escola e da comunidade de pertença.

Felicito, por fim, a Porto Editora por esta iniciativa de responsabilidade social com expressivo impacto na elevação dos níveis de literacia da população escolar e, por conseguinte, no desenvolvimento do nosso país.

“Um Grupo amigo da Cultura”

MARISA CARVALHO

Atriz e produtora, só o palco lhe dá felicidade e a representação é a vida de Marisa Carvalho. Ultimamente sente-se útil a entreter os mais velhos e também o público que acorre a ver "Quem É o Jeremias?". Não conhece nenhum outro grupo que apoie a cultura e o teatro com a intensidade dos Conselheiros da Visão, por quem se sente estimada.

Saúde à Vista: O que significa para si a representação?
Marisa Carvalho: A minha vida. Sei fazer outras coisas, mas não sou feliz a fazer mais nada que não seja estar no palco.

RSV: Em que altura da sua vida começou o interesse pela representação?
MC: Não me lembro de nunca ter desejado ser mais nada que não atriz. Desde pequena que os meus pais me levavam muito ao teatro e lembro-me que via os atores em cena e pensava: um dia também vou estar ali.

RSV: É atriz a tempo inteiro ou tem outra(s) atividade(s) profissional que lhe dê maior segurança?
MC: Neste momento, sou atriz a tempo inteiro que acumulo com funções de produção de espetáculos. Produzo o espetáculo "Quem É o Jeremias?", onde também entro como atriz, bem como produzo também dois espetáculos de minha autoria: "Velha É Você!" e "Velhas no Cruzeiro", com foco no público da terceira idade, onde interpreto uma "velha". Está para chegar um terceiro espetáculo para o público sénior também, chamado "Filha da Mãe", de minha autoria e produção, que estreia em setembro, onde a Paula Marcelo e eu teremos a aventura de fazer de mãe e filha. Convidei a Paula, de quem gosto muito, para este projeto e nos anteriores trabalhos, a Isabel Damatta. Portanto está tudo ligado, a produção e a representação: sou das aventureiras que vivem só das artes.

RSV: O que sente quando pisa o palco?
MC: Tudo. Não sei descrever, mas sinto-me completa, sinto-me viva e sinto uma enorme gratidão e felicidade por poder estar ali e sentir que o público nos acompanha.

RSV: Das três vertentes – teatro, TV, cinema – qual gosta mais de representar?
MC: Em televisão apenas fiz algumas pequenas participações, infelizmente nunca tive oportunidade de fazer trabalhos mais aprofundados como gostava e cinema nunca experimentei. Portanto, vou responder o teatro, que tem sido a minha atividade de sempre e que me dá muito prazer. Além disso, acho que o Teatro é efetivamente a escola do ator.

RSV: Qual é o papel/personagem da sua vida que mais gostou de interpretar?
MC: Não consigo escolher uma porque várias me têm dado muito prazer. Faço

muita revista à portuguesa, por isso numa só revista fazemos vários papéis; já tive a hipótese de fazer tantos de que gostei que não consigo escolher um. Fora da revista fiz o Diabo no "Auto da Barca do Inferno" e achei muito divertido e libertador. Depois criei a minha "Velha" há já três anos nos projetos "Velha É Você!" e "Velhas no Cruzeiro", que gosto mesmo de fazer e divirto-me todos os dias em que estou em cena. Mais do que isso, sinto-me útil, pois são projetos com foco no público da terceira idade e aí sinto que não é entretenimento só por ser, mas algo que me permite dar a quem precisa aqueles breves momentos de gargalhada, de emoção e até de recordações da sua vida.

RSV: Qual a(s) personagem(ns) que mais gostaria de desempenhar?
MC: Não consigo escolher um, mas algo na área do drama, pois é a que tenho menos explorado e por onde acho que tenho ainda mais a aprender.

RSV: Como entrou para o elenco de "Quem É o Jeremias"?
MC: Surgiu a hipótese de fazer a produção do espetáculo. Primeiro estive seis meses a produzir sem entrar como atriz e acabei por entrar porque a nossa colega Paula Marcelo, que interpretava o papel da Be, que eu estou a fazer agora, teve de sair devido a outros projetos profissionais, tendo ficado eu com o papel e estou a adorar.

RSV: Como é contracenar com o "dinossauro" Octávio Matos?
MC: Tenho tido a sorte de poder contracenar com alguns "dinossauros" ao longo da minha ainda curta carreira. O Octávio tem-se revelado um mestre, um amigo e alguém que basta ver para poder todos os dias aprender com ele. Sou uma privilegiada.

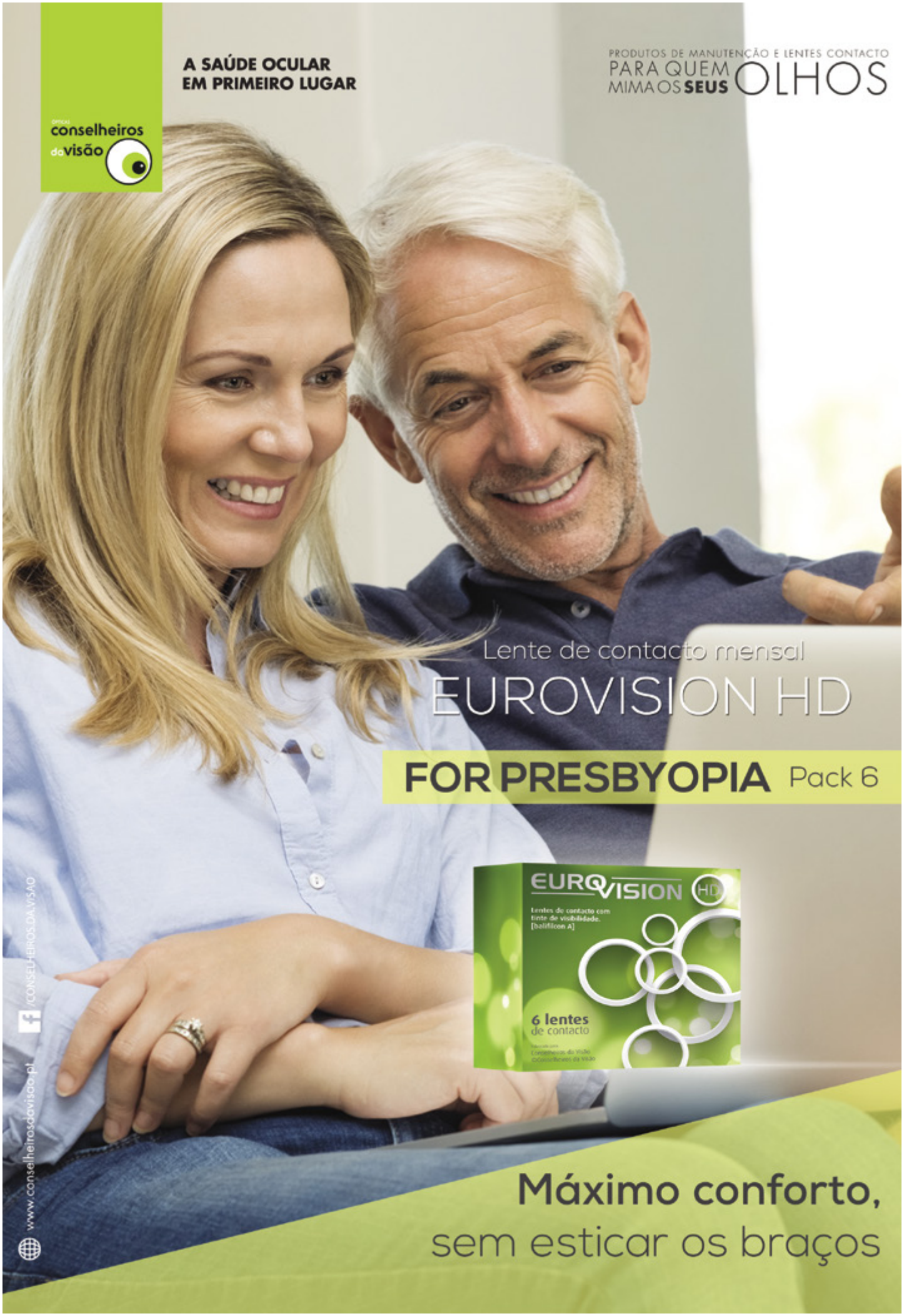
RSV: Como travou conhecimento com os Conselheiros da Visão?
MC: Os Conselheiros da Visão já apoiavam espetáculos onde eu entrava como atriz e foi a partir daí que comecei a conhecer este grupo fantástico. Agora até já uso óculos dos Conselheiros da Visão e a minha família também.

RSV: O que acha de um grupo de óticos apoiar a cultura e nomeadamente o teatro?
MC: Não conheço nenhum grupo que o faça com esta intensidade. Vejo os Conselheiros da Visão como um grupo amigo da cultura e, mais importante, não apoiantes apenas de projetos de televisão mas também de vários grupos de teatro. Os Conselheiros fazem-nos sentir valorizados de igual forma aos projetos da televisão e dão-nos igual destaque e apoio. Acho um grupo único, com profissionais e produtos de qualidade e, especialmente, um grupo honesto com gente de muito bom coração e que, acima dos valores financeiros, se preocupa com os valores humanos. Isso é raro hoje em dia.

RSV: Tomou conhecimento das ações sociais que os Conselheiros da Visão promovem? Qual a que lhe despertou maior interesse?
MC: Tenho tomado conhecimento de várias ações, no entanto, há pouco tempo estava a fazer o exame numa das clínicas dos Conselheiros da Visão e reparei num poster gigante de várias crianças. Perguntei o que era e foi-me explicado que tinha sido uma ação feita em São Tomé em que levaram cerca de 1500 óculos e diverso material para fazerem os exames, formarem uma equipa multidisciplinar composta por médicos e optometristas e foram fazer consultas e dar os óculos ao povo de São Tomé, pois ao que parece não havia um único médico oftalmologista na ilha. Tocou-me essa missão porque acho que poucos grupos o fariam numa escala assim tão grandiosa.

RSV: Qual a sua opinião acerca da responsabilidade social e particularmente sobre a atual campanha do Grupo "Previna a Retinopatia Diabética… Olhe por Si!"?
MC: Acho importante porque nem toda a gente se lembra que a diabetes provoca cegueira e haver uma empresa que faz campanha a alertar exatamente para isso é uma chamada de atenção. Antigamente não estava muito familiarizada com estes termos e agora com os Conselheiros da Visão tenho aprendido umas coisas (risos).

RSV: Gostou de participar na sessão fotográfica? Porquê?
MC: Adorei. Foi extremamente divertido e fotografei com óculos lindíssimos e com vários cenários. O staff era simpático e o Rafael Claro da Silva, o presidente das ópticas Conselheiros da Visão, fez-me sentir estimada. Estou grata ao Rafael e ao André e a toda a equipa pela simpatia, amizade e por todo o apoio que os Conselheiros da visão dão no espetáculo "Quem É o Jeremias?".


A SAÚDE OCULAR
EM PRIMEIRO LUGAR
PRODUTOS DE MANUTENÇÃO E LENTES CONTACTO
PARA QUEM MIMA OS SEUS OLHOS
conselheiros da visão
Lente de contacto mensal
EUROVISION HD
FOR PRESBYOPIA Pack 6
EUROVISION HD
Lentes de contacto com tinte de visibilidade.
[balifilcon A]
6 lentes de contacto
/CONSELHEIROS.DA.VISAO
www.conselheirosdavisao.pt
Máximo conforto,
sem esticar os braços

> *São pessoas mil estrelas*

SUSANA RODRIGUES

EM **"CONVERSAS DE VÃO DE ESCADA"**

Com o patrocínio dos **Conselheiros da Visão**

A entrada de um prédio, situado numa pequena vila, é o cenário da comédia "Conversas de Vão de Escada", onde a porteira Palmira, protagonizada por Susana Rodrigues, atriz a tempo inteiro, ouve tudo e todos os habitantes do condomínio e arredores. Do enredo fazem ainda parte Gonçalo Melo, Márcio Vicente e, no dia em que a Revista "Saúde à Vista" assistiu à peça, a convidada especial era a atriz Sandra Silva.

Saúde à Vista: Como e quando entrou o teatro na sua vida?
Susana Rodrigues: Desde cedo porque tinha artistas na família e sempre fui incentivada a ir ao teatro. Tinha uma prima que me levava e sempre gostei. Gostava da agitação e da magia de criar personagens diferentes, de ser pessoas diferentes e poder fazer essa criação.

RSV: Quando subiu ao palco pela primeira vez?
SR: Foi num espetáculo infantil chamado "O Jogo" e foi uma experiência muito interessante em que os atores eram peças de xadrez.

RSV: Lembra-se do que sentiu na altura?
SR: Pânico… (risos)

RSV: E conseguiu ultrapassar esse pânico ao longo dos anos?
SR: Não. Até hoje continuo a sentir esse pânico. Antes de entrar em cena dou um passo à frente e dois atrás.

RSV: É como se fosse um ritual…
SR: Já é uma coisa instantânea. De vez quando penso sobre a razão desta atitude, mas é esse pânico que se traduz neste impulso.

RSV: Possivelmente esse pânico leva a superar o desafio que é representar…
SR: Se calhar… quando entro em cena tremo por todos os lados, mas assim que abro a boca pela primeira vez acabaram-se os nervos e depois desenrola-se tudo calmamente. O meu truque é não pensar em nada. Quando entro em cena não sei o texto mas depois flui naturalmente.

RSV: Improvisa muito?
SR: Muito (risos).

RSV: E comédia, é o que mais gosta de representar?
SR: É cada vez mais a minha praia porque divirto-me imenso e gosto de divertir os outros. Gosto de ouvir as pessoas rir. Rir é uma coisa extraordinária.

RSV: O que representam

para si as palmas?
SR: É o reconhecimento de que aquele trabalho correu bem.
RSV: Fez parte do elenco de "Aii Cigano"…
SR: Sim, entrei na peça desde a sua origem. O casal de ciganos entrou no espetáculo "A Sala de Espera". Eu era o segundo membro daquele casal e, entretanto, quando surgiu a comédia "Aii Cigano" o mesmo casal apenas apresentou a família.

RSV: E gostou?
SR: Gostei. Foi um ano e uns meses divertido, de trabalhar com uma pessoa de quem gostava bastante e foi uma experiência diferente.

RSV: Como surgiu a ideia destas "Conversas de Vão de Escada"?
SR: Surgiu quando tive a necessidade de fazer uma coisa diferente, a que o público pudesse assistir mais do que uma vez e em que houvesse sempre uma novidade.

RSV: O que acha do apoio que os Conselheiros da Visão prestam à cultura?
SR: Acho extraordinário. Para além de serem pessoas fantásticas, o facto de apoiarem a cultura, que é o que existe tão pouco neste País, são pessoas mil estrelas (risos).

RSV: No âmbito da sua responsabilidade social, o Grupo apoia varias causas sociais…
SR: Há coisas tão importantes e que acabam por estar interligadas. Não poderia esperar outra coisa dos Conselheiros da Visão e do Rafael da Silva se não esse coração grande e essa sensibilidade para se juntar a esse tipo de causas.

RSV: Para além do teatro, tem outra ocupação?
SR: Não, sou atriz a tempo inteiro.

RSV: E televisão?
SR: Em Portugal nunca consegui. Costumo dizer "que ninguém me quer"…

RSV: Então onde já fez televisão?
SR: No Brasil, fiz TV e cinema.

RSV: Gostou de fazer cinema?
SR: Sim, é uma experiência nova, completamente diferente, que só tive lá mas foi maravilhosa.

RSV: O que mais a sensibiliza em termos de atriz?
SR: É estar no palco, sem dúvida nenhuma.

O MELHOR DO MUNDO VOLTA A PORTIMÃO...

...COM O APOIO DAS ÓPTICAS CONSELHEIROS DA VISÃO

Ricardinho, cinco vezes eleito ao melhor jogador do Mundo de Futsal e actual campeão Europeu de Clubes e de Selecções, volta a Portimão, cidade que recebe a Masters Cup, considerada por Paulo Jorge, dirigente da Unisports, promotora deste evento, como "a competição não oficial mais importante do mundo do futsal".

Nos dias 25 e 26 de agosto, Sporting, Benfica, Inter Movistar e Magnus Futsal, irão medir forças. Este torneio junta os actuais campeões ibéricos, dois campeões Europeus e uma das principais formações brasileiras, sem esquecer que o Sporting é o actual Vice-campeão europeu, diz-nos o responsável da Unisports visivelmente entusiasmado que **"teremos oportunidade de ver uma lenda do futsal, Falcão**. **Ter Ricardinho e Falcão** (ndr: juntos têm nove títulos de melhor jogador do Mundo) **na mesma prova, em representação dos seus clubes, é algo inédito"**, a estrela da canarinha junta-se assim a um fã muito especial, nada menos que Ricardinho o atual melhor do Mundo, a consideração é mútua e Falcão já confidenciou que gostava de jogar com a estrela lusa.

O torneio será transmitido em direto pela CMTV o que irá garantir grandes audiências, mas

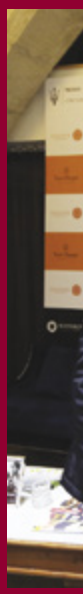
desenganem-se se pensam que as bancada não vão esgotar, a organização prevê uma forte adesão do público atendendo à enorme qualidade das equipas e dos jogadores presentes, até porque é a segunda vez que a Masters Cup se realiza no Portimão Arena mas também por toda a dinâmica que existirá à volta do evento que iniciará com jogos de entrada gratuita no dia 23 e 24 e pelas acções

dos patrocinadores, nomeadamente, a realização de rastreios visuais levados a efeito pelos Conselheiros da Visão A Cidade anfitriã esteve representada na conferencia de imprensa pela Exma Presidente da Câmara Municipal de Portimão, Isilda Gomes, que manifesta à Saúde à Vista a forma como município se congratula por o receber uma prova de Futsal **"com um cartaz de luxo, que reúne os melhores do Mundo até porque queremos que Portimão se afirme cada vez mais"** para além de apenas sol e praia, recordamos que Portimão será, em 2019, Cidade Europeia do Desporto

conselheiros do visão
A SAÚDE OCULAR
EM PRIMEIRO LUGAR
PRODUTOS DE MANUTENÇÃO E LENTES CONTACTO
PARA QUEM MIMA OS SEUS OLHOS
Lente de contacto mensal
EUROVISION HD Pack 6
EUROVISION HD
Lentes de contacto com tinte de visibilidade. [balafilcon A]
6 lentes de contacto
Ideal para
qualquer ocasião
/CONSELHEIROS.DA.VISAO
www.conselheirosdavisao.pt

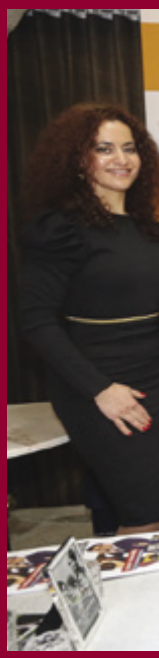
AS NOSSAS HEROÍNAS
COM AS ÓPTICAS CONSELHEIROS DA VISÃO

São exemplos a seguir de mulheres que se destacam pelos seus feitos empresariais ou pelas causas humanitárias ou sociais que abraçam, nada mais merecido que publicamente fazer-lhes esse justo reconhecimento.



Assim e pelo segundo ano consecutivo as opticas Conselheiros da visão associam-se à organização de um evento que têm como objectivo homenagear "As Nossas Heroínas". Esta acção têm como mentor Alexandre Alves Ferreira que pessoalmente premia 9 Mulheres cujas actividades profissionais, solidárias e/ou culturais, no seu ideal, se tenham destacado ao longo do ano anterior. O Local escolhido para esta 2ª edição, foi a requintada "Boutique Hotel Santiago", em Alfama, que se situa no centro histórico de Lisboa. Foram várias as Heroínas que receberam o dito galardão nomeadamente a Chef Justa Nobre e Isabel Jonet Presidente do Banco Alimentar contra a Fome.

O organizador , visivelmente feliz com o êxito de mais esta iniciativa, assim como os representantes das opticas Conselheiros da visão, foi carinhosamente elogiado pelas galardoadas com palavras de incentivo e coragem, para o ultrapassar este obstáculo que a diabetes lhe provocou, ao ter que ser recentemente amputado de uma perna que o obriga a e deslocar-se numa cadeira de rodas, provando que "querer é poder", e mesmo em recuperação desta cirurgia não deixou de levar adiante a realização deste evento que tanto lhe diz e ao qual o grupo Conselheiros da visão não poderia deixar de se associar mais uma vez, se mais não fosse, porque o grupo está actualmente a desenvolver uma campanha de rastreio e sensibilização para a problemática da retinopatia diabética e como esta pode afectar a visão, sendo uma das maiores causa de cegueira no mundo ocidental, e que pode ser controlada, se devida e atempadamente detectada, nomeadamente através da realização de um rastreio visual com a observação do Fundo Ocular.



O GALARDÃO FOI ATRIBUÍDO A:

MARIA BARROS
PRÉMIO DESIGN DE INTERIORES

MARIA JOÃO BAHIA
PRÉMIO DESIGN DE JÓIAS

EDUARDA ABBONDANZA
PRÉMIO MODA

JUSTA NOBRE
PRÉMIO EMPREENDEDORISMO

NÁDIA REIS
PRÉMIO EXECUTIVA 2017

LILI CANEÇAS
PRÉMIO TURISMO CASCAIS

MANUELA COUTO
PRÉMIO DE TEATRO

VANESSA OLIVEIRA
PRÉMIO TELEVISÃO

ISABEL JONET
PRÉMIO MÉRITO E CARREIRA EM SOLIDARIEDADE

ÓPTICA CONSELHEIROS DA VISÃO: ÓPTICA BARRETO

FINAL FOUR DA TAÇA DE PORTUGAL: PORTO LEVANTA A TAÇA

No Municipal de Tomar, nos dias 16 e 17 Junho, assistiu se à Final Four da Taça de Portugal em Hoquei em Patins. A Final entre FC Porto e Valongo só se pode classificar de espectáculo, e foi necessário ir a prolongamento para encontrar o vencedor. A honra recaiu sobre o FC Porto que venceu por 3-2 após o empate 2-2 no fim do tempo regulamentar. Um agradecimento à organização que esteve sempre incansável durante todo o fim de semana e que permitiu a nossa colaboração em mais um grande evento.

Sonho Óptico
968 212 584
© Artur Santos Torres
https://www.facebook.com/sonho.optico
© Artur Santos Torres
https://www.facebook.com/sonho.optico

ÓPTICAS CONSELHEIROS DA VISÃO NA FUTURÁLIA

Em parceria com o INETE, as Ópticas Conselheiros da Visão, a maior Cooperativa de ópticos 100% portuguesa, sempre preocupada com a formação e renovação dos seus quadros de técnicos e especialistas em óptica e Saúde Ocular, estiveram presentes na Futurália, a maior Feira de Educação e Formação de âmbito nacional e que mais uma vez se realizou na Feira Internacional de Lisboa.

Este evento teve o alto patrocínio de Sua excelência o Presidente da Republica, contou com 550 entidades representadas, correspondente a 15 países e foi visitado por mais de 82 000 pessoas, isto para além de uma espantosa audiência diária nos media e redes sociais de 7.719.984

Além da presença institucional dos Conselheiros da visão, que muito se regozijam com o honroso convite recebido por parte do INETE - Instituto de Educação Técnica, diz-nos um dos responsáveis do grupo que **"a nossa presença foi mais uma forma de actuar nos cuidados primários da visão, mas também de divulgar as causas que inseridas na nossa responsabilidade social os Conselheiros da Visão estão a desenvolver "**

- **PREVINA A RETINOPATIA DIABÉTICA... OLHE POR SI**, e que têm a associação Pata D'Açúcar como principal beneficiária.

- **VER BEM, APRENDER MELHOR**, que em associação com o projecto da iniciativa da Porto Editora - LITERACIA 3Di, tem levado rastreios na zona de influência das várias Ópticas Conselheiros da Visão por todo o País.

Foram centenas de rastreios e questões sobre o que é a Óptica, a optometria. **"(...)e assim se preparam as gerações de especialistas do futuro"**, remata um dos optometrista deste grupo Português

FADO FRATERNO COMBATENTES

“SILÊNCIO… QUE SE VAI CANTAR O FADO!”

Victor Castelo , Leonilde Henriques, Flávio Gil e Milou Amaral

Rafael Silva, Ana e Antonio Pinto Basto

Porque o silêncio é de ouro quando a alma do fadista transmite o seu sentimento. Foi o que aconteceu uma noite destas no Grupo Dramático e Escolar "Os Combatentes", onde Rita Ribeiro (solidária das Ópticas Conselheiros da Visão) reuniu amigos e fãs do fado para uma noite marcada pela solidariedade.

Porque o amigo Jorge Simões necessitava de uma cadeira de rodas elétrica, a artista moveu tudo e todos para alcançar o objetivo. E Rita conseguiu! com a participação de Cátia Garcia, Flávio Gil, Luciana Pitta, Luís Capão, Joana Luz, Fábio Veríssimo, Maria Infante Moura, Judite Lino, Edgar Antunes, Maria Paula, Hélder Ruiz, Abel Dias, Nani Nadais, Armindo Fernandes na guitarra portuguesa e José Manuel Rodrigues na viola de fado.

O público, que encheu a sala de "Os Combatentes" e participou com muita energia sempre que solicitado, aplaudiu veementemente os artistas, incluindo Rita, que brindou os presentes com dois fados. No final, a artista mostrou a sua satisfação por ter cumprido a missão a que se propusera e falou à "Saúde à Vista":

"A ideia surgiu duma sincronicidade! Uma amiga falou dum amigo que tinha tido um AVC, vivia sozinho e precisava de ajuda para ir à rua e fazer o seu dia-a-dia, pois tinha ficado paralisado do lado direito. Dias antes um tio doutra amiga tinha falecido e a cadeira dele ficou à venda. Isto passou-se na primeira semana de maio. Neste mês a Associação "Os Combatentes" tinha marcado o dia 16 para eu fazer alguma coisa lá. Juntei as peças e assim surgiu a ideia de fazer nessa noite o Fado Fraterno e arranjar o valor para comprar a cadeira para o Jorge Simões.

No meu ponto de vista todos podemos ser fraternos uns com os outros, pois estamos todos unidos. O Estado faz parte desse todo. Mas TODOS podemos ser úteis uns aos outros!

Fiquei com uma sensação de plenitude por ter conseguido! É sempre maravilhoso conseguirmos alcançar os nossos propósitos. Para nós porque é um motivo para o nosso caminho de evolução mas principalmente por sermos úteis e quando é para o bem de todos."

As Ópticas Conselheiros da Visão, que apoiaram esta noite da fado fraterno, estiveram representadas pelo seu presidente, amigos e clientes, que reforçam as palavras da sua embaixadora, é maravilho ajudar o próximo e ao mesmo tempo desfrutar de uma noite de fado tão bem cantado.

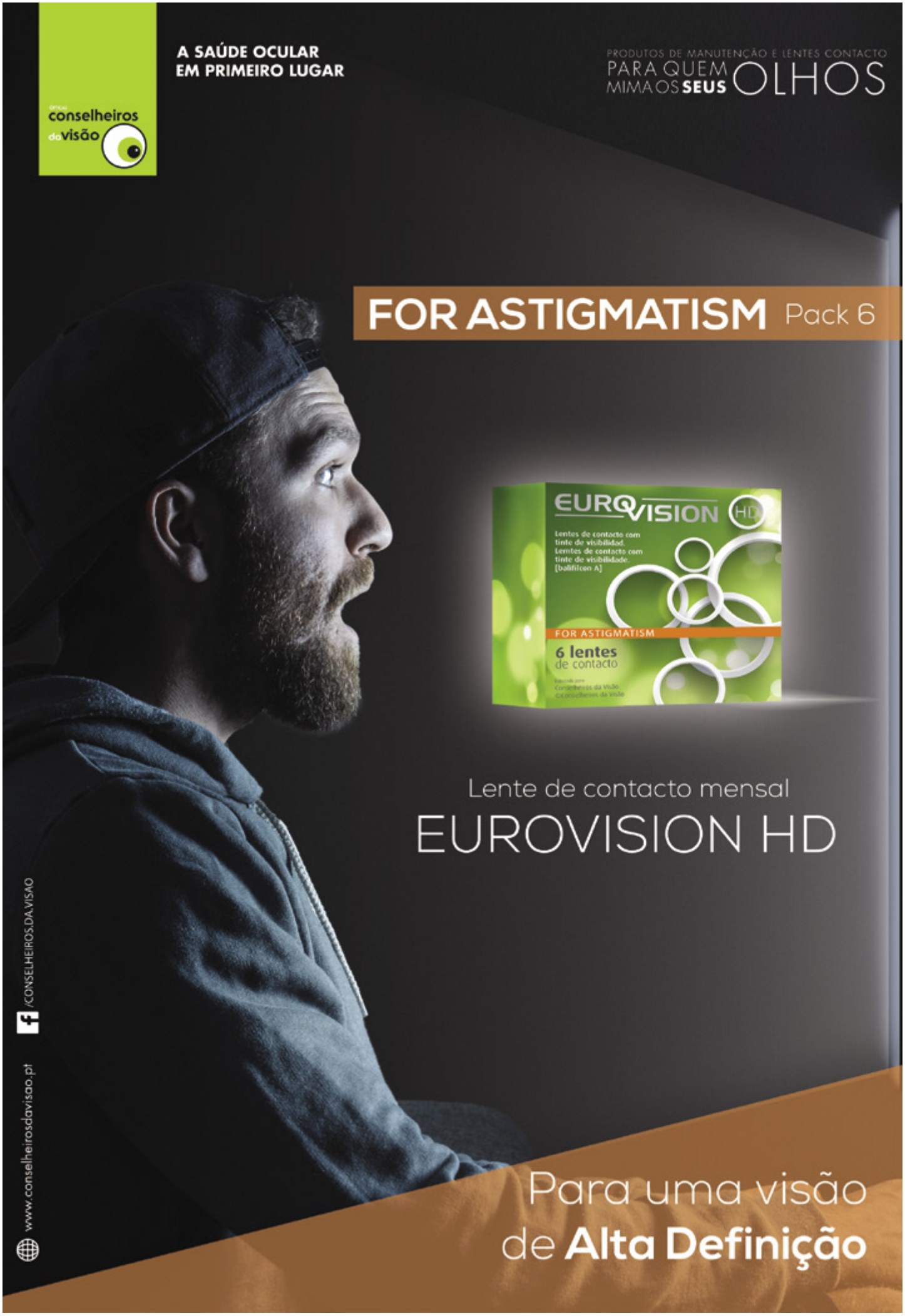
ÓPTICA CONSELHEIROS DA VISÃO: SOUSA ÓPTICOS

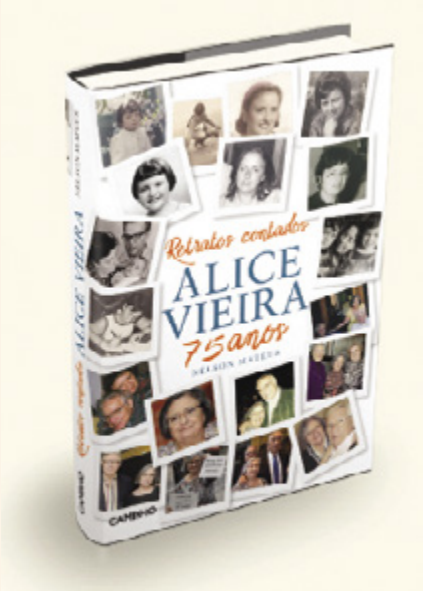
É na velha cidade invicta, naquela que outrora já fora a rua mais movimentada do Porto, que encontramos esta óptica Conselheiros da Visão. Viu ser construido o Coliseu do Porto, a fundação do Futebol Clube do Porto, apoiou a abertura da mítica livraria Lello, assistiu as gravações do primeiro filme português, viu nascer Salazar e apreciou um café na inauguração do majestic café. Fica na rua de Passos Manuel na porta 187 aquele estabelecimento comercial fundado em 1876 que outra hora dividia o espaço óptico com miudezas, tais como brinquedos, tesouras, bonecas porcelana, produtos de barbear. Numa nostalgia impagável o Sr° Sousa ainda pode ser encontrado todos os dias as 09.00 da manhã a abrir a óptica, recordando o trabalho que veio de geração em geração até ele. De forma única entre recortes de jornais já extintos como o 1° de Maio podemos encontrar publicidade que remonta a 1937 e que conta a história da então mais eficaz ferramenta de comunicação. No escritório por entre inúmeros livros encontramos um que é guardado com carinho, trata-se de Société des lunetiers, uma marca parceira dos Conselheiros da Visão nos dias de hoje que agora conhecemos por Essilor, e que em 1911 enviou de Paris a primeira parte do manual de lentes, artigo, colocação entre outros conteúdos para Portugal diretamente para a óptica.

142 ANOS PELA SAÚDE OCULAR EM PRIMEIRO LUGAR!

Em 1930 a óptica leva a sua primeira remodelação e focada apenas na saúde ocular recebeu várias celebridades recorda o Sr° Sousa do então ainda menino Belmiro de Azevedo, ou do já senhor da televisão Camilo de Olliveira ou ainda dos inúmeros jogadores do F.C.Porto.

142 anos passados sendo uma das lojas mais antigas em Portugal, encontramos nesta óptica Conselheiros da Visão uma formula familiar e profissional que faz se preservar ao longo do tempo e que continuará enquanto houver forças para o Sr° Sousa a fechar as 19:30 da noite.


A SAÚDE OCULAR
EM PRIMEIRO LUGAR
PRODUTOS DE MANUTENÇÃO E LENTES CONTACTO
PARA QUEM MIMA OS SEUS OLHOS
conselheiros da visão
FOR ASTIGMATISM Pack 6
EUROVISION HD
FOR ASTIGMATISM
6 lentes de contacto
Lente de contacto mensal
EUROVISION HD
/CONSELHEIROS.DA.VISAO
www.conselheirosdavisao.pt
Para uma visão
de Alta Definição



Retratos contados

HOMENAGEM AOS 75 ANOS DE ALICE VIEIRA

COM O APOIO DOS

CONSELHEIROS DA VISÃO

Alice Vieira dispensa apresentações. É uma das mais consagradas escritoras dos nossos dias. Escreve para todos sobre tudo. Sobretudo acerca do que a rodeia, todos os dias, engrandecido pela assertividade da jornalista e a imaginação da poetisa, que também o é, apesar da prosa lhe ter granjeado a atenção de netos, pais e avós. A leitura das suas obras tornou-se um emblema nacional para quem quer prestar melhor educação às suas crianças. E quem não quer?!...

As ideias, os pensamentos e por conseguinte a inspiração são como um novelo que não se pára de desenrolar para dar forma ao trabalho que estamos a realizar e que deve ser contínuo porque já o estruturámos na nossa mente num crescendo que nos sai pelas pontas dos dedos. No entanto enquanto o estamos a efetuar podemos ir acrescentando malhas fruto da nossa imaginação ou inspiração do momento, personalizando a obra com a nossa originalidade. É assim a escrita de Alice Vieira!

Os Conselheiros da Visão, apoiantes incondicionais da nossa cultura, associaram-se à iniciativa de Nélson Mateus, que assim quis homenagear a escritora numa retrospetiva da sua vida compilada em Retratos Contados. E quem os conta, para além da própria Alice, são os filhos e restantes familiares, os colegas de então e os de agora e os inúmeros amigos que tem feito ao longo dos seus 75 anos.

A apresentação do livro, evento que foi uma continuidade de tão digna homenagem, teve lugar na Casa da Imprensa precisamente no dia de aniversário de Alice, 20 de março. Depois das simpáticas palavras de abertura proferidas pelo diretor da instituição, foi a vez de Marcelo Rebelo de Sousa, na qualidade de cidadão e de Presidente da República, prestar o seu testemunho por vídeo. Houve ainda lugar à editora de Alice Vieira, da Caminho, à jornalista Fernanda Freitas, a quem coube a apresentação do livro, e a Nélson Mateus explicarem como tudo aconteceu.

O Presidente da Câmara Municipal de Mafra, Dr. Hélder de Sousa Silva, Alice Vieira e Nélson Mateus.

"Saúde à Vista" esteve à conversa com a escritora que simpaticamente matou a nossa curiosidade.

Saúde à Vista: Como é escrever para uma faixa etária designada infanto-juvenil?
Alice Vieira: Comecei realmente por escrever mais para os adolescentes do que para os infantis. Acho é que aquilo que escrevo para os jovens pode ser lido pelos adultos. Por isso não se deve pensar exatamente na idade de quem nos vai ler, porque isso não resulta muito. Pelo facto de ser jornalista se calhar gosto mais de falar do dia-a-dia, das coisas que vemos. E agora até tenho escrito bastante mais para adultos do que para jovens mas mesmo isso pode ser lido por toda a gente e não faço nada de especial sobre isso.

RSV: De onde vem a inspiração? Já me disse que se baseava muito no quotidiano…
AV: E na minha experiência de vida e de trabalho. Mas é mesmo do dia-a-dia. Às vezes estou a trabalhar, de repente ouço qualquer coisa na rua, paro para perceber o que é e depois continuo a trabalhar. Não posso é estar à espera que a inspiração chegue. Lembro-me sempre de uma frase que dizia o Picasso: "Ah que engraçado, quando a inspiração chega apanha-me sempre a trabalhar." Fazemos, andamos para frente, podemos voltar atrás para emendar, mas chega uma altura em que aquilo arranca. Se estamos à espera que venha a inspiração nunca vem!

RSV: Sobre que temas prefere escrever, já que escreve para todas as idades?
AV: Há duas coisas que eu gosto muito de escrever: romance, que é o que tenho escrito mais e é o romance dos nossos tempos, do nosso dia-a-dia, e poesia, embora escreva pouco, porque sou ainda mais exigente na poesia do que na prosa. Ao fim destes anos todos tenho só quatro livros de poesia, não é assim uma média muito grande e é rigorosamente para adultos, não misturo nada. Agora o que eu gosto mais é de escrever romance e sobre o que se vai ouvindo, o que se vai passando. Por exemplo, aqui há tempos estava a trabalhar e captei uma cena através da janela que passou de imediato para um capítulo da minha história e isso uso muito, aquilo que vou vendo e vou ouvindo. Não há nada melhor do que a realidade para nos dar as coisas que precisamos.

RSV: É difícil um adolescente gostar de poesia… ou escrever poesia para um adolescente?
AV: Não sei. Nunca escrevi poesia para adolescentes, embora tenha uma antologia – e isso gostei muito de fazer – para jovens, crianças e adolescentes, de autores que não são propriamente para crianças e jovens, mas para adultos, como o Rui Belo, Nuno Júdice, Vasco Graça Moura, e escolhi sempre poemas que não foram feitos para crianças mas que elas podem entender e isso resulta muito bem. Acho que não é difícil pôr um jovem a gostar de ler desde que ele também tenha alguém em casa que goste de ler, porque se a criança entra em casa e vê o pai e a mãe agarrados ao smartphone e afins é difícil… e desde que ouça alguém ler-lhe histórias desde muito cedo.

É criança, não entende nada, mas fica lá o som, o que é muito importante. Se só têm contacto com os livros quando entram na escola, já é um pouco tarde.

RSV: Não acha que se está a perder um pouco o gosto pela leitura e em pegar num livro para ler?
AV: Tem de se fazer tudo para contrariar isso. Preferiria obviamente que os miúdos pegassem no livro, abrissem as páginas, mas agora aquilo que me interessa é que eles leiam e portanto se eles leem noutros suportes que não o livro, tudo bem. Porque realmente aquilo que queria é que eles lessem. Claro que o livro é outro objeto, dá outras sensações, dá outro tipo de prazer… mas mesmo assim acho que as coisas não estão tão mal como às vezes as pessoas pensam.

RSV: O que pensa da linguagem atual?
AV: Esse é outro problema. É que os miúdos não só lêem pouco como não conversam e assim não têm palavras nem vocabulário. Uma palavra no início, outra no fim e o resto… imagine-se! Essa é outra questão que a língua e a leitura dão. Porque se não se lê não se adquire vocabulário e cada vez o vocabulário dos miúdos é mais reduzido. Por exemplo, no outro dia numa escola ninguém sabia o que era um telegrama…
E se não se conversa, e hoje conversa-se muito menos… em minha casa, mesmo com os meus filhos, nunca houve uma televisão na sala de jantar. Hoje as pessoas estão a comer bifes e a ver o que se passa na Síria. É um horror e a pessoa fica sem saber falar, sem palavras. E isso é um grande problema, não conversar e não falar.

Margarida Mercês de Melo também marcou presença

> **Os miúdos não só lêem pouco como não conversam e assim não têm palavras nem vocabulário**

RSV: Não acha a linguagem dos jovens um pouco agressiva?
AV: E o que é que não é agressivo hoje? Além de ser diminuta é realmente um pouco agressiva e, se calhar, usam-na para se defenderem e na escola para mandarem vir uns com os outros. Aí está, é uma linguagem de quem não lê muito.

RSV: O que pensa sobre o acordo ortográfico?
AV: Oh, há tanta coisa tão mais importante do que o acordo, quero lá saber. Eu escrevo e a editora emenda segundo o acordo ortográfico e tem de ser, porque os meus livros são escritos para miúdos que na escola leem e aprendem com o novo acordo. Não é tão necessário, porque não é por isso que as pessoas percebem melhor ou pior, não é a ortografia, é o significado das palavras. Não me parece que o acordo seja fundamental neste momento e depois nós já passámos por tantos acordos…

> **Não há nada como a gente ver bem. Fiquei contente que um dos patrocinadores fosse os Conselheiros da Visão**

RSV: E agora com os telemóveis…
AV: Quando eram mais pequenos, os meus netos já sabiam que à mesa não havia telemóveis, nunca! Tem de se conviver!

eu ainda escrevi mãe com i, os advérbios com acento. A Língua é viva e vai sofrendo adaptações. Não me parece que o acordo seja um grande problema.

RSV: O que achou do livro sobre a retrospetiva da sua vida?
AV: O Nélson quando foi a casa entregar-me o livro fez um vídeo, onde fiquei com ar de parva a olhar para o livro. Perguntei-lhe "o que é isto?" e ele respondeu "então, veja!" e de repente vejo um livro muito bem feito, muito bem organizado, com todos os meus amigos a participarem, assim como os meus filhos. Esta gente calou-se tão bem caladinha e fiquei muito contente. É que não revelaram o segredo, nem os meus filhos, ninguém disse rigorosamente nada. Foi uma grande surpresa e o livro está muito bonito.

RSV: Considera uma grande homenagem, esta?
AV: Claro, ao meu trabalho e à minha vida de 75 anos. A velhice também é um posto, como diria o outro…

RSV: Gostou, portanto…
AV: Tem tudo que ver comigo, ainda para mais aqui, na Casa da Imprensa!

RSV: Como travou conhecimento com os Conselheiros da Visão?
AV: Todos os patrocínios e as pessoas que se empenharam neste livro-surpresa, sim, porque eu não sabia de nada. O Nélson entregou-me o livro já pronto, mas achei que fazia todo o sentido que um dos patrocínios fosse de alguém que se ocupasse da vista, porque não há nada como a gente ver bem. Fiquei contente que um dos patrocinadores fosse os Conselheiros da Visão.

RSV: A Alice usa óculos. Quando começou a ter problemas de visão?
AV: Comecei a ver mal ao perto há uns cinco, seis anos. Foi quando descobri que tinha uma catarata e fui operada. Agora vou à consulta de rotina de três em três meses. A tensão ocular está ótima e isso é bom, porque isso é perigoso. Provavelmente daqui a uns tempos terei de retirar a catarata da outra vista…

Nélson Mateus, Alice Vieira e André Horta

NÉLSON MATEUS

CONSAGRA EM LIVRO A VIDA DE ALICE VIEIRA

O organizador desta iniciativa é também o autor do site Retratos Contados, que pretende falar da importância dos netos na vida dos avós e da importância dos avós na vida dos netos, eternizando estas ligações cheias de afetos em entrevistas inéditas. E depois de se ter apaixonado pela mulher que é Alice Vieira e de se ter tornado amigo inseparável da escritora, teve a ideia genial de eternizar a vida deste vulto da cultura portuguesa em livro.

Saúde à Vista: Mais uma homenagem dos Retratos Contados. Como surgiu esta ideia?
Nélson Mateus: É verdade. Esta ideia surgiu no seguimento das entrevistas para o site. Conheci a Alice há cerca de três anos. Ao contrário da maior parte das pessoas que têm o testemunho no livro, nunca tinha lido nenhum livro da Alice Vieira, mas na entrevista que lhe fiz apaixonei-me pela mulher e de tal maneira que estamos praticamente juntos todos os dias. Como o ginásio que frequento fica muito próximo da casa da Alice, a maior parte dos dias encontramo-nos para tomar café, se não trocamos SMS. Há cerca de sete meses fiz a proposta à Editora Caminho, uma vez que a Alice Vieira tem mais de 90 livros publicados, é escritora, foi jornalista, é mãe, é avó, é mulher mastectomizada, lembrei-me de fazer uma homenagem à Alice Vieira que reunisse uma entrevista de vida, uma retrospetiva destes 75 anos e pedi a cerca de 70 pessoas que dessem o seu testemunho, para conhecermos a Alice Vieira através dos

testemunhos dessas pessoas. E foi isto que deu origem ao livro "Retratos Contados dos 75 Anos da Alice Vieira".

RSV: Qual foi o feedback desta homenagem para a Alice Vieira?
NM: Isto foi uma surpresa para a Alice. Ela nunca sonhou que eu andava a fazer isto. Ela tinha ideia que eu queria organizar uma exposição de homenagem, exposição essa que vai acontecer no decorrer do ano, porque este é o primeiro evento que estou a organizar, mas ao longo do ano quero organizar outros. Então ela sabia que eu estava a organizar uma exposição mas não um livro e só teve noção de que isto existia quando viu o livro na mão. Nem há palavras para descrever a surpresa da Alice. Foi um momento que deu para chorar, deu para rir e nada melhor do que ir ao facebook dos Retratos Contados e ver o vídeo, porque diz tudo sobre as emoções do momento, o mais genuíno que pode haver.

RSV: Quais as expetativas para o evento da homenagem?
NM: Mais do que uma homenagem vai ser a consagração do amor que as pessoas têm pela Alice Vieira. Pessoas que fazem parte da sua vida, a família, à exceção de dois netos que estão fora de Portugal, colegas que a acompanham desde o liceu, vizinhas, no fundo, espero eu, que 90% das pessoas venham pela Alice e vai ser uma grande prova de amor.

> *Nem há palavras para descrever a surprese da Alice. Foi um momento que deu para chorar, deu para rir*

RSV: E vai continuar a fazer estas homenagens aos grandes vultos da nossa cultura?
NM: Sem dúvida que sim e espero que os Conselheiros da Visão estejam ao meu lado nesta missão, que isto no fundo é uma missão. O Varela Silva dizia com muita graça quando queria falar de pessoas que não tinham grande cultura do passado "você não tem ontem" e é isto que eu quero mostrar às pessoas que não é o terem ontem, é aos mais novos recordarem as pessoas, que fizeram, fazem e continuam a fazer parte da nossa cultura e aos mais velhos recordarem a carreira dessa pessoa. Hoje muitas vezes vivemos muito com os olhos postos no futuro e não sabemos de onde as pessoas vêm. Tive noção disso com este livro. Há muita gente que conhece os livros da Alice Vieira mas nunca soube que a Alice Vieira tinha sido escritora…

> *Porque para mim as homenagens têm de ser feitas quando as pessoas estão vivas*

RSV: … e jornalista e que tinha passado pelo Maio de 68…
NM: … e que tinha vivido em Paris e isto é uma forma de quem tem os livros em casa e é engraçado que há mães que têm a minha idade, quarenta e tal anos, que já leram os livros e que hoje os filhos estão a ler esses livros e isto é uma forma de mostrarem à juventude quem é esta mulher e é isto que pretendo fazer com outros vultos da nossa sociedade, como a Eunice Muñoz, a Simone de Oliveira, o Ruy de Carvalho, o Carlos do Carmo. São pessoas que ainda estão cá e esperamos que estejam cá muito mais tempo, porque para mim as homenagens têm de ser feitas quando as pessoas estão vivas. Depois de não estarem entre nós são para serem recordadas, mas não é a mesma coisa.

ULTRA® contact lenses
with MoistureSeal™ technology

ULTRA® CONFORTO PARA VER CADA DETALHE

A BAUSCH +LOMB desenvolveu as lentes de contacto ULTRA®, com tecnologia MoistureSeal®, para ajudar a manter a lente hidratada durante 16 horas[1].

ULTRA® proporciona uma visão confortável durante todo o dia, para que não perca nenhum detalhe.

TAMBÉM DISPONÍVEL PARA **PRESBIOPIA E ASTIGMATISMO**

lentesultra.com

1. Dados B+L não publicados, 2013. 10 sujeitos completaram um estudo aleatório, com dupla ocultação, cruzado, em que se implementaram medidas de acuidade visual, valorizou-se a adaptação e a experiência subjetiva da utilização da ULTRA™ em comparação com as lentes Air Optix® Aqua, Acuvue® Oasys, e Biofinity®.
O objetivo do estudo é avaliar a desidratação da lente ao longo do tempo, o que contribui para a visão global e comodidade. As avaliações realizaram-se após 16 horas de utilização das lentes nos dias 1 e 3.
ULTRA™ retem 95% de humectação durante 16h.

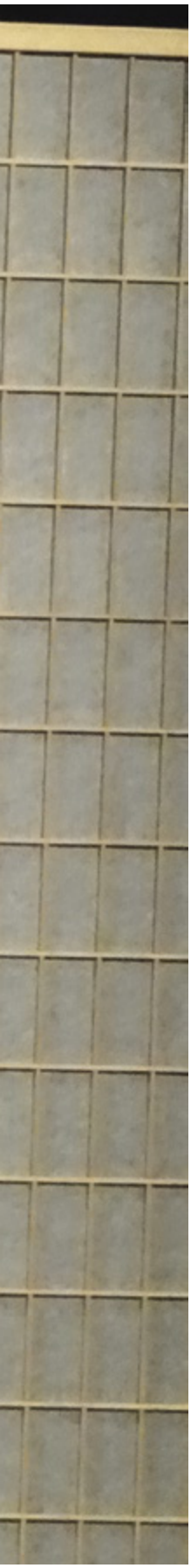
© 2018 Bausch & Lomb Incorporated. ®/™ indicam marcas comerciais de Bausch & Lomb Incorporated ou suas afiliadas.
Dispositivos Médicos. EUT-PT1805-07

BAUSCH + LOMB
Ver melhor. Viver melhor.

CONSELHEIROS DA VISÃO APOIAM O TEATRO

E "SAÚDE À VISTA" FOI SABER **"QUEM É O JEREMIAS?"**

Os Conselheiros da Visão têm apoiado a cultura e nomeadamente o teatro desde a sua fundação. Uma atitude que todos, atores e público, agradecem. A parceria entre um grupo de óticos e o teatro português é encarada pelos intervenientes como da máxima importância. E assim, mais uma vez, os Conselheiros da Visão, enquanto ópticas de proximidade, apoiam as atuações programadas para todo o País de "Quem é o Jeremias?", oferecendo aos seus clientes um voucher que vale 50% de desconto sobre o preço do bilhete. A comédia é protagonizada pelo consagrado Octávio Matos e onde contracena com Paula Marcelo (ndr: desde julho é Marisa Carvalho,) A peça foi escrita por Isabel Damatta (atriz e mulher do protagonista) e é também interpretada por Álvaro Faria, Joaquim Guerreiro e Diogo Xavier. "Saúde à Vista" esteve no Fórum Cultural de Alcochete à conversa com os atores.



COM PAULA MARCELO E OCTÁVIO MATOS

PAULA MARCELO

Para a atriz, representar com os grandes nomes do panorama teatral português, para além de ser um orgulho, é uma aprendizagem, como é o caso do Octávio de Matos, uma referência sobretudo do teatro de revista. Até porque fazer rir não é para todos, como afirma Paula Marcelo.

Saúde à Vista: Como surgiu neste projeto?
Paula Marcelo: A Isabel Damatta saiu para outro projeto e eu vim substituí-la.

RSV: Como é trabalhar com o Octávio Matos?
PM: É uma aprendizagem. É sempre para nós, atores, trabalhar com os grandes nomes uma referência e um orgulho e, ao mesmo tempo, uma aprendizagem constante.

RSV: Gosta mais de fazer comédia?
PM: Gosto. É o meu registo, sim.

RSV: É gratificante para si?
PM: É mais a minha praia. Mas também é aliciante para mim fazer um género mais sério, porque é um desafio maior. Quando estamos na nossa praia o desafio não é tão grande. Quando estamos fora da nossa zona de conforto o desafio acaba por ser um pouquinho maior.

RSV: Mas dizem que fazer rir é mais difícil…
PM: É difícil, sim. E eu, que já fiz os dois géneros, é muito mais difícil fazer rir do que fazer chorar. Um texto lamechas bem interpretado rapidamente leva ao choro, traz as emoções mais ao de cima.

> *"O teatro é a minha vida"*

RSV: Quer dizer que fazer rir não é para todos…
PM: Não, não é. Fazer rir tem o tempo certo para a anedota. Se saltamos aquele tempo, os espectadores podem sorrir, mas já não riem com tanta vontade. Tem um tempo e alguns aprendem, mas há outros que nasce com eles.

RSV: O feedback da sua interpretação é maior quando faz comédia?
PM: Há alturas em que só sentimos isso no final, porque estamos tão embrenhados naquilo que estamos a fazer que não temos noção das emoções do espetador.

RSV: Um ator não se desconcentra com os risos dos espetadores?
PM: Não. Até porque, por exemplo na comédia, nós sabemos quando vão rir. E se não rirem aí é que nos desconcentramos mais. E se às vezes no tempo certo, na hora exata, não dissemos a piada e os espetadores não riem de imediato, então temos de nos questionar por que é que não se riram e o que é que fizemos mal. Isso acontece mais do que propriamente rirem.

RSV: Quando se engana, consegue improvisar?
PM: Consigo e isso tem-me safado muito.

RSV: Por exemplo, isso aconteceu hoje?
PM: Não, por acaso hoje não. Mas houve algum improviso, sim.

RSV: Mas a certa altura riu-se…
PM: Pois o Octávio tem coisas muito engraçadas e, às vezes, tem olhares muito engraçados e também brincamos. Esta peça dá origem e permite que às vezes brinquemos uns com os outros e o público também acaba por se divertir, não fugindo de uma direção. Costuma dizer-se graça com graça dá desgraça e quando há tendência para meter muitas buchas pode estragar-se o trabalho. O Octávio mantém esse equilíbrio. Podemos brincar mas não vamos estender uma bucha por 15 minutos para depois fugirmos da história. Saiu naquele momento e acabou.

RSV: Já sabe qual o próximo projeto que vai integrar?
PM: Fui convidada para uma comédia " O Amor falou mais alto" para o teatro de Oeiras, do Celso Cleto, em julho, será a Marisa Carvalho a intrepretar o meu actual papel.

RSV: E vai continuar no teatro?
PM: O teatro é a minha vida.

RSV: O que acha do apoio dado pelos Conselheiros da Visão à cultura, ao teatro e nomeadamente a esta peça?
PM: Eu sou suspeita, porque gosto muito dos Conselheiros da Visão por tudo. Por me terem ajudado. E já os conhecia muito antes disto. Já sabia também que apoiavam muito o teatro. É uma mais-valia, devia haver muitos mais Conselheiros da Visão, pessoas como o sr. Rafael e o sr. Fernando Silva, a apoiarem o teatro e a ajudarem a cultura, que é uma coisa que está muito escassa no nosso país.

RSV: E não acha que essa tendência seja reversível?
PM: Espero bem que sim. Espero que este país queira aprender um pouco mais, para não ser também tão engolido na sua ignorância, porque a verdade é que há coisas que nos enriquecem e as pessoas estão a esquecer-se disso. Estão com coisas muito fúteis na cabeça e isso não lhes faz bem.

RSV: É preciso ir mais ao teatro…
PM: Não ficar estagnado em frente a uma televisão a ver o nada ou programas sem conteúdo, não nomeio nenhum, mas há muitos programas sem conteúdo.

RSV: Faz falta o teatro televisivo?
PM: Também. E devia haver mais produção nacional.

RSV: O que é preciso fazer para conquistar as novas gerações?
PM: Neste caso, por exemplo, temos tido grupos muito grandes até de alunos de teatro que vêm ver a peça. E há mães e pais que acompanham os adolescentes que gostam muito de teatro. É preciso haver uma educação, inclusive nas escolas e em casa, já que a educação começa em casa, mais virada para o teatro e para a cultura, de uma maneira geral. Começa por aí o incentivo para se gostar de alguma coisa.

RSV: Também se aprende a gostar de teatro…
PM: É quase como aprender a ler. Embora haja muitos espetáculos para criança, para os mais pequeninos, tal não leva a que tomem o gosto. É preciso aprender que o teatro, para além de contar uma história, é viver as emoções ao vivo, ver ao vivo os atores também a viverem emoções, chorarem, rirem, a meterem-se com o público. Isso é uma interação que é importante aprender-se a gostar e que cativa os mais novos. Mas não estou desiludida nesse aspeto, porque tenho visto muita gente nova e que, é engraçado, conhece os atores mais antigos.

OCTÁVIO MATOS

79 anos de vida, 75 em cima do palco, 62 como ator profissional - números de uma vida dedicada a um público que o tem acarinhado ao longo de quase oito décadas de existência, desde quando, com um ano, começou a aprender a gostar da representação com o pai.

Saúde à Vista: Como é viver 75 anos em cima do palco?
Octávio Matos: Fui numa tournée com o meu pai, tinha eu um ano de idade, em que percorremos toda a África. Quando tinha quatro anos, chegámos a Lourenço Marques, onde havia uma atriz que tinha uma companhia de teatro infantil e que começou a organizar uma revista infantil. Entretanto pediu ao meu pai para eu ser o compére da revista. Eu queria porque estava habituado a ver o meu pai representar. Fiz a revista e o meu pai lembrou-se de fazer um papel para mim de ilusionista. O meu pai nessa altura foi considerado em Joanesburgo, na África do Sul, num certame de ilusionistas mundiais, um dos melhores três ilusionistas do mundo, porque ele tinha um espetáculo todo oriental. Fez então um cenário em ponto pequeno para mim, com roupa própria e fui considerado o mais pequenino ilusionista do mundo, com quatro anos. Portanto comecei a pisar o palco com quatro anos e nunca mais parei. Depois aos sete anos viemos para Portugal e continuei a fazer os espetáculos com o meu pai. O meu pai foi outra vez para África tinha eu 14 anos e aos 17 decidi ir ter com ele. Fez uma comédia no Teatro Nacional de Luanda e como os atores eram todos profissionais decidi ser ator profissional, portanto dos 17 até agora fiz uma carreira de 62 como ator profissional, porque entretanto frequentei o Conservatório. Mas surgiu-me um convite para ir à festa dos manos Alexandres, os campeões do mundo de harmónica bucal, no Coliseu dos Recreios, em que participei com umas imitações. Estavam presentes também o Eugénio Salvador, vários empresários de teatro e convidaram-me para fazer a nova revista do Coliseu, "As Mulheres de Sonho". Estava a começar o terceiro ano de Conservatório e quando disse eu ia para o Coliseu fazer uma revista. Nessa altura havia uma má aceitação da revista, considerada um teatro menor – quando não é! A revista é dos géneros mais difíceis de fazer, a revista e a comédia. Fazer rir é muito mais difícil do que fazer chorar. Não estou, de maneira nenhuma, a menosprezar os grandes atores dramáticos. O próprio professor Samuel Dinis, do Conservatório, grande ator de teatro declamado, dizia que o mais difícil de fazer é revista e comédia. E não aceitaram que eu fosse para a revista, então não acabei o curso do Conservatório. Cheguei aos 27, 28 anos e disse se até aos 30 anos não for primeira figura duma companhia desisto e não é que 15 dias antes do meu aniversário sou convidado para ser a primeira figura da revista "Saídas da Casca", no ABC - a única revista

> "A minha paixão é o Palco"

que está escrita em livro pela Sociedade Portuguesa de Autores – e nunca mais deixei de ser primeira figura, até hoje.

RSV: Onde gosta mais de representar, no palco de um teatro ou no plateau de cinema?
OM: No palco, sem dúvida! Gosto de fazer cinema, ganhei os prémios todos que havia para ganhar com um papel dramático – "A Cruz de Ferro", do Jorge Brum do Canto -, onde era o protagonista e foi-me entregue o troféu pelo presidente da altura, Américo Tomás. Na altura, disseram-me que como tinha ganho tantos prémios, iria fazer muitos filmes. Mas só voltei a filmar anos mais tarde, com o meu amigo Tony de Matos, que fez um filme chamado "Derrapagem" e eu entrei num papel cómico. Depois fiz "O Parque das Ilusões", com o Salvador e com a grande Laura Alves. Ultimamente fiz o "Balas & Bolinhos", eu não queria fazer por ter uma linguagem um pouco agressiva, mas a minha mulher quando viu o guião aconselhou-me a fazer, já que agora toda a gente faz este estilo de filmes e se não fizeres tu, faz outro. E ainda bem que fiz porque gostei muito, assim como do jovem realizador Luís Ismael. Portanto, se fosse noutro país teria feito muitos mais filmes, depois de ter ganho tantos prémios com o primeiro. É uma coisa eu não percebo neste País…

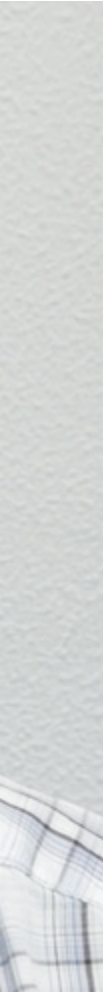
RSV: Acha que a cultura é maltratada?
OM: Muito maltratada. Só houve uma pessoa, desde que me conheço, do tempo do meu pai – o meu pai era salazarista, eu não, não era, porque já vivi noutra época. A única pessoa que eu vi depois do 25 de Abril que apoiou os artistas foi o dr. Pedro Santana Lopes e portanto só tenho que lhe agradecer. Não vejo mais ninguém a apoiar o teatro e deviam. A própria televisão também devia de apoiar mais o teatro como apoiava antigamente.

RSV: Também fez muita televisão…
OM: Muita, muita.

RSV: E será daí que os mais novos o conhecem?
OM: Sim, de "Os Batanetes" que fiz aqui, em Alcochete, e que está a passar outra vez na televisão. Para mim é um pouco aborrecido uma pessoa com 62 anos de carreira, a fazer coisas muito boas e depois ser reconhecido na rua por um programa de anedotas… Mas gostei de fazer "Os Batanetes" porque me divertia muito e eu gosto de me divertir, mesmo a trabalhar. Tenho de me divertir se não, não faço. E a minha vida tem sido esta. Já corri o mundo quase inteiro e sempre a ganhar, a trabalhar para os emigrantes, a fazer mini-revistas. Conheço a América do Norte toda, o Canadá, a Austrália, onde fizemos sucesso com uma mini-revista só representada por quatro atores: duas mulheres e dois homens. Tenho o cuidado de quando vou para a província ou para o estrangeiro de fazer um bom espetáculo. As pessoas sabem que um espetáculo com o Octávio é bom com certeza.

RSV: O seu nome é uma garantia…
OM: Ai isso é. Tenho o orgulho de dizer que é mesmo uma garantia. Depois tenho o orgulho e a veleidade de dizer que os colegas todos gostam muito de mim e viu-se hoje.

RSV: E viu-se pela homenagem que lhe fizeram no final da peça…
OM: E não foram todos. Mas todos me acarinham quando me vêem.



RSV: E isso é gratificante e um incentivo para continuar…
OM: Vamos lá a ver. Não sei até quando aguentarei. Por exemplo, já disse que não vou fazer mais revista nenhuma, porque a revista requer uma dinâmica muito grande de veste-despe entre cenas e eu já não tenho pachorra para isso. Para entrar numa revista, faço um número no primeiro ato, outro no segundo ato e o quarteto final, mais nada. Mas gosto muito de comédia. Quando as comédias são engraçadas. Não me interessa se têm ou não conteúdo intelectual ou se têm mensagem. Mensagens leva a gente na televisão todos os dias e nos jornais. O teatro é para divertir o público. Já basta os problemas e as preocupações que tem quanto mais sair do teatro e ainda ir a pensar para casa. Vão mas é para casa a pensar no desempenho do Jeremias (risos). Esta peça foi escrita pela minha mulher, a Isabel Damatta, que também era a protagonista, mas recebeu um convite para ir trabalhar com a Florbela Queirós, de quem gosta muito. Quando a Paula (Marcelo) sair será a Marisa de Carvalho, nossa produtora, que a irá substituir.

RSV: Está cansado de protagonizar esta peça?
OM: Nada. Posso até estar cansado, mas chego ao palco, dou tudo e não me sinto cansado. Só me canso de segunda a quinta (risos), que é quando não há representações e então aí é uma neura… A minha paixão é o palco.

RSV: O que acha de um grupo de ópticos como os Conselheiros da Visão apoiarem a cultura da maneira que o fazem?
OM: Acho óptimo. Tudo o que seja apoiar a cultura acho fantástico, porque um país sem cultura é um país sem identidade. Às vezes vejo jovens a verem a comédia e pergunto-me como é que eles ainda vêm, porque eles não sabem o que é teatro, não são incentivados.

RSV: De quem acha que é a culpa?
OM: É dos governos todos, não há um que escape. Como já disse só o dr. Pedro Santana Lopes é que apoiou a cultura.

RSV: Também não será um pouco dos pais?
OM: Os pais, hoje em dia, não têm força para os filhos, para os incentivar e motivar.

RSV: Também não há uma política de incentivo…
OM: Na América, qualquer escola tem um teatro melhor do que este, que até é muito bom, (Fórum Cultural de Alcochete) e os alunos começam logo de pequeninos a ser incentivados para as várias formas de representação. A cultura em Portugal está de rastos e os atores são muito mal pagos. Por isso é que decido fazer uma tournée como sócio, porque prefiro fazer o que gosto do que ir para o teatro durante um mês, ganhar menos do que uma noite aqui e muitas vezes a fazer o que não gosto.
Sou um ator de revista a quem muitas vezes os autores esperavam que eu arranjasse aquilo que estava menos bem. Quer dizer, eu era autor sem ganhar nenhum. Porque como sou um ator repentista e invento muitas coisas, improviso. Esta peça já é engraçada mas tem muita coisa minha, muita brincadeira e depois eu, quando entro no palco, dou tudo. Entro na personagem e esqueço-me completamente do Octávio Matos. Quando saio já sou o Octávio de novo.

ONDE SUBIRÁ A PALCO

"QUEM É O JEREMIAS" - PRÓXIMAS DATAS

SETEMBRO:

Dia / Localidade:

01 - Bombeiros São Martinho do Porto - 21h30 (sábado)

09 - Esticadinhos (domingo) - 16h

13 - Junta de Freguesia Colmeias e Memória - 10h

14 - ACDR Carenque - 21h30 - sexta-feira

15 - Associação Desportiva de Tagarro - 21h30 (sábado)

21 - Boa Esperança A.C. Portimonense - 21h30 (sexta-feira)

22 - Centro Cultural de Lagos - 21h30 (sábado)

23 - Cinema Óssonoba - Estói (Faro) - 16h (domingo)

28 - Casa do Povo de Lavre - 21h30 (Sexta-feira)

29 - Associação Recreativa e Desportiva Quiterense Valado de Santa Quitéria (Alcobaça) - 21h30 (sábado)

30 - AMAL Lourinhã - 16h (domingo)

OUTUBRO:

Dia / Localidade:

06 - Centro de Cultura, Recreio e Desporto Moçarriense (Santarém) - 21h30 (sábado)

07 - Cine-Teatro de Alter do Chão - Domingo - 16h

12 - Sociedade de Instrução e Recreio "Os Pimpões" Caldas da Rainha (sexta-feira) - 14h30 e 21h30 Sessão para instituições e para público geral

13 - Sociedade 1º de Agosto (Póvoa de Santa Iria) - 21h30 (sábado)

14 - Cine-Teatro São João (Palmela) - 16h (domingo)

19 - Sociedade Futebol Clube "Os Odrinhenses" (sexta-feira) - 21h30

20 - Grupo Desportivo e Recreativo Corações Vale de Figueira sábado - 21h30

21 - Sociedade recreativa A-do-Mourão - domingo - 16h

28 - Asoociação de Reformados, Pensionistas e Idosos Lobinhos do Vale - Vale de Lobos (domingo) - 16h

NOVEMBRO:

Dia / Localidade:

09 - Auditório do Casino Estoril - sexta-feira - 21h30

10 - Sociedade Recreativa de São Marcos (Cacém) - sábado - 21h30

16 - Associação do Louriçal (Pombal) - sexta-feira - 21h30

17 - Cine-Teatro de São Pedro do Sul - sábado - 21h30

18 - Cine-Teatro de Sátão - domingo - 16h

24 - Casa do Povo de Aveiras de Cima - sábado - 21h30

NOVAS PERSONALIZAÇÕES
UM POUCO POR TODO O PAÍS

Óptica Conselheiros da Visão - Óptica Pato

Óptica Conselheiros da Visão - MK Ópticas

Óptica Conselheiros da Visão - Mamede Óptico

Óptica Conselheiros da Visão - Óptica Sra. da Hora

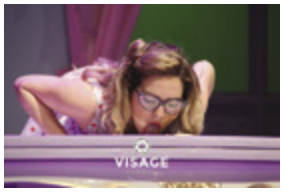
Óptica Conselheiros da Visão - Fashion Optic

Óptica Conselheiros da Visão - Óptica do Bombarral

Formação em Gestão e Administração Financeira

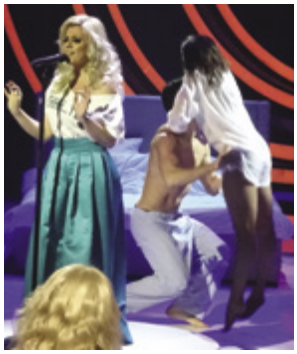
Os desafios de hoje são muito distintos dos de ontem, os sucessos do passado, não garantem o futuro, é por isso determinante evoluir de forma constante, não somente na especialização em saúde ocular, mas também na analise das varias ferramentas que constituem um modelo de gestão competente e competitivo.

5 lésbicas e uma quiche



Óculos Conselheiros da Visão em: "5 lesbicas e uma quiche"

Conselheiros da Visão e Mónica Sintra no programa "A tua cara não me é estranha"



Lançamento do Livro “ Educação, Arte e Patrimonio IV”

As opticas Conselheiros da visão, a gentil convite do Director do Mosteiro da Batalha e de Olga Sotto, tiveram o privilegio de pode assistir e associar-se no apoio ao lançamento do Livro “ Educação, Arte e Patrimonio IV”, projeto de autoria e coordenação da Artista Plástica Olga Sotto que foi dirigido ás crianças do Pré escolar, 1º e 2º Ciclo.

O evento decorreu no emblematico auditorio do Mosteiro de Santa Maria da Vitória (designado geralmente como Mosteiro da Batalha), simbolo da consolidação da independencia de Portugal em relação ao reino de Castela, foi mandado edificar em 1386 pelo rei D. João I como agradecimento à Virgem Maria pela vitória contra os castelhanos na batalha de Aljusbarrota Este mosteiro foi construído ao longo de dois séculos até cerca de 1563, embora desde 1388 já ali vivessem os primeiros dominicanos. Muitos não sabem que é Monumento Nacional desde 1910 e têm o estatuto de panteão nacional somente desde 2016, apesar dos inumeros tumulos dos Reis Portugueses ai existentes e do exemplo da fusão de estilos arquitectonicos entre o gotico e o muito caracteristico Manuelino.

O cenario para a exposição dos trabalhos dos alunos e entrega de diplomas, assim como, para a apresentação do livro, superiormente feita por Joaquim Ruivo, diretor do Mosteiro da Batalha, por Margarida Calado da FBAUL e António Ponces de Carvalho, Presidente da Associação de Jardins Escolas João de Deus, não poderia ser mais adequado. O Projeto Educação Arte e Património é um projeto pioneiro na área dos monumentos e consiste no desenvolvimento do Ensino Artístico e Patrimonial através de Ateliers de Pintura, Dramaturgia e Encontros com História, dirigido a crianças que desenvolvem o objetivo de aliar a Educação Artística à descoberta do nosso Património e da nossa História.

“Uma sociedade harmoniosamente estruturada, sólida e unida está na base do sucesso evolutivo da espécie humana e também na origem do desenvolvimento do potencial adaptativo das crianças e jovens. A arte acaba por ser uma pedra fundamental da evolução cultural e científica, uma vez que se baseia numa contínua expansão da imaginação.”

Sotto, O. (2013). Educação pela Arte e Património (Vol. I). Tomar: DGPC - Convento de Cristo

DEBAIXO D'OLHO

Por Manuela Bica

ESCREVINHAR & LINGUAJAR

Quando num destes dias numa agência bancária o funcionário escrevinhou num papelucho que eu precisava de apresentar o número de contribuinte e a "profição", fiquei a olhar, entre incrédula e surpreendida, para o rabisco ajeitando os óculos, não fosse as lentes estarem empoeiradas. Ainda estive tentada a esfregar os olhos caso algum cisco pudesse estar a perturbar-me a visão, mas rapidamente me lembrei que isso não se deve fazer, segundo os especialistas.

Estive para chamá-lo à atenção mas no mesmo instante ocorreu-me que o jovem deve ter abreviado, estilo mensagem digital, que é o que todos hoje em dia fazemos… ou quase todos, porque a avaliar pelo que se vê pelas redes sociais há mais ou menos correntes distintas a escrevinharem: os que apressados cometem uma falha/gralha, os que sabem escrever e por isso também sabem abreviar, os que escrevem com todos os ss e rr e pontos e vírgulas e os que escrevem como falam... mal mas mal (incluindo as asneiras)! As gerações mais novas serão um caso à parte. Estão a aprender, já segundo o novo acordo ortográfico, mas até nem é por aí, e também estão a absorver toda uma cultura e linguagem inter continentes que, dizem uns, desvirtuam a Língua, dizem outros que a enriquecem e a engrandecem em número de vocábulos, já que a Língua é viva e está em constante evolução. Evolução, sim, mutação, não! Digo eu, mas… Se as anteriores gerações exageravam nos "obséquios", atualmente exagera-se na falta deles. Parece que a "D./dona" caiu em desuso para dar lugar à "Sra./senhora" – que mal que soa! Depois há um fenómeno estranhíssimo, por exemplo, dos prestadores de cuidados de saúde, médicos, enfermeiros e até técnicos auxiliares, em hospitais e residências seniores, que tratam os pacientes por "tu" como se tivessem andado todos na mesma escola e ao mesmo tempo. E não andaram, mais não seja pela diferença de idades. A leviandade com que hoje se usa a Língua de Camões fere a sensibilidade de ouvintes e leitores e pode induzir os mais incautos em erros, as mais das vezes, difíceis de ultrapassar. Esta é a realidade que vai ficar para trás à medida que as gerações vigentes se vão extinguido, apesar dos esforços de escritores e puristas. Assim inventa-se e reinventa-se uma língua tecnológica e sem barreiras a caminho da globalização que irá, sem dúvida, ligar os povos no futuro. É só uma convicção!

ÓPTICAS conselheiros da visão

A SAÚDE OCULAR EM PRIMEIRO LUGAR

um para mim, outro de OFERTA* para ti

(MÓNICA SINTRA)

*Campanha disponível nas Ópticas Conselheiros da Visão aderentes de 15 Julho até 31 Agosto 2018, válida para a compra de lentes progressivas EUROVISION. A oferta do 2º par de lentes progressivas Eurovision pode ser para si, para um familiar e até para um amigo. A encomenda do 2º par têm que ser feita até 60 dias após a compra do 1º Par. Campanha não acumulável com quaisquer outras promoções, descontos ou acordos, a oferta é relativa ao par de lentes progressivas Eurovision de menor valor.

@CONSELHEIROS DA VISAO

AS ÓPTICAS CONSELHEIROS DA VISÃO

LOCAL:	LOJA:	MORADA:	TLF:
Abrantes	Óptica Alipios	Pcta. do Chafariz, 89-A | CP:2200-235	241 372 303
Águas Santas	Óptica Alto Da Maia	Rua D. Afonso Henriques, 3193 | CP:4425-057	224 044 172
Alapraia	Olhar Em Redor	C. Comercial Areias, Loja 6 A - 18 | CP:2765-091	214 646 050
Albufeira	Óptica Lúcia	Est. de Santa Eulália - Edif. Vilanova, Lt 10 - Lj A | CP:8200-269	962 106 082
Alcobaça	Óptica Ribeiro	Rua Alexandre Herculano, 45 | CP:2460-022	262 582 345
Alenquer	QuerÓculos? Óptica	Av. Bombeiros, 67/69 | CP:2580-289	263 710 913
Alferrarede	Óptica Alipios	Urb. dos Platanos, Bloco 1 Loja A | CP:2200-046	241 362 833
Algés	Óptica De Algés	Av. dos Combatentes da Grande Guerra, 33/35 | CP:1495-039	214 112 820
Aljustrel	Modelo Visual	Av. Da Liberdade, 62-B | CP:7600-000	284 600 120
Almada	Óptica Pedro	Rua Bernardo Francisco da Costa, 73 | CP:2800-030	212 749 583
Almancil	Óptica Lúcia	Av. 5 de Outubro, n.º 170 R/c | CP:8135-101	967 081 232
Almeirim	Óptica Vanessa	Praça Lourenço de Carvalho, 32 | CP:2080-043	243 591 220
Almodôvar	Mamede Óptico	Rua António Cândido Colaço, 27-A | CP:7700-016	286 662 729
Alverca do Ribatejo	Óptica Visão De Alverca	Av. Capitão João Almeida Meleças, 71 | CP:2615-099	219 574 068
Amadora	Fernando Oculista	Rua Elias Garcia, 263 C | CP:2700-320	214 931 939
Amadora	Fernando Oculista	Rua Elias Garcia, 275 B | CP:2700-321	218 230 630
Amadora	Visionwest - Mercado dos Óculos	Avenida Santos Matos, n.º 15 A | CP:2700-748	218 081 533
Amarante	Óptica De São Gonçalo	Rua 31 de Janeiro, 38 | CP:4600-043	255 440 043
Amor	Óptica Pimenta	Rua da Serrada, nº4 - Edif. Coviran | CP:2470-771	244 237 939
Anadia	Central Óptica	Rua do Cértoma - Malaposta | CP:3780-294	231 405 930
Ansião	Óptica Ideal de Ansião	Rua dos Bombeiros Voluntários,16 loja B | CP:3240-129	236 679 861
Arco de Baulhe	Óptica Santos	Av. Capitão Elísio de Azevedo | CP:4860-041	253 665 332
Arcos de Valdevez	Óptica Dias	Rua Conselheiro Plácido de Abreu | CP:4970-464	258 522 821
Arganil	Óptica Médica de Arganil	Rua Dr. Veiga Simões | CP:3300-048	235 205 622
Avanca	Espiral Ópticas	R. Prof. Dr. Egas Moniz, Lt. 6, Piso 0 | CP:3860-078	234 881 048
Aveiro	Aveiróptica	Rua Domingos Carrancho, 5 | CP:3800-145	234 429 279
A-Ver-o-Mar	Óptica Vermar	Av. Nossa Sra. das Neves, 98 | CP:4490-011	252 611 577
Avintes	Óptica Central de Avintes	Rua 5 De Outubro Nº 2848 | CP:4430-898	227 847 207
Baixa da Banheira	Óptica Cidade Nova	Rua 1º de Maio, 71-C | CP:2835-147	212 090 472
Barcelos	Santos Oculista	Campo 5 de Outubro, 271 | CP:4750-274	253 814 440
Barcelos	Santos Oculista	C.C do Terço, Campo 5 de Outubro Lj.17 | CP:4750-274	253 811 528
Barreiro	Oculista Central De St. André	Rua Afonso de Albuquerque, 11-A | CP:2830-177	212 154 773
Beja	Centro Óptico de Beja	Rua da Liberdade, 10-A | CP:7800-462	284 324 458
Beja	Modelo Visual	Rua Zeca Afonso, 26 | CP:7800-522	284 320 343
Belas	Belas Visão	Rua Victor Cordon, 5 – Lj B | CP:2605-070	214 321 460
Benavente	Benaóptica	Rua Prof. António Salvado Pires, Lt. 9, R/c | CP:2130-064	263 517 485
Benfica do Ribatejo	Óptica Vanessa	Rua Direita nº 144 | CP:2080-326	263 597 554
Bombarral	PB - Óptica do Bombarral	Largo do Município, 14 | CP:2540-046	262 604 600
Braga	Óptica Vilas Boas	Praça Alexandre Herculano, 44/45 | CP:4710-292	253 221 426
Braga	Ana Trabulo	Largo de Santa Cruz, 35 | CP:4700-322	253 217 082
Brandoa	Mamede Óptica/Oculista Da Brandoa	Rua da Liberdade, 11-B | CP:2650-202	214 744 839
Buraca	O Oculista do Bairro	Rua Prof. Dr. Egas Moniz, nº1-A, Loja | CP:2610-147	219 681 586
Bustos	Óptica Pato	Rua do Sobreiro - Galerias Bolívar | CP:3770-017	234 752 194
Cacém	Macedo Oculista	Av. dos Missionários, 13 | CP:2735-135	219 180 458
Caldas da Rainha	Opticaldas	Rua Heróis da Grande Guerra, 124 R/c | CP:2500-320	262 843 269
Cascais	Centro Óptico Cascais	Rua de Alvide Lote 10 Loja 6 | 2750-642	218 079 883
Caneças	Gilmed Óptica	Rua do Lagar nº 2, Loja B | CP:1685-582	219 816 851
Cantanhede	Óptica Santos	Rua de S. João, 4-A | CP:3060-157	231 423 441
Carcavelos	Óptica Perfil	Rua Sacadura Cabral, Lt. 4 – Lj 1 | CP:2775-626	214 566 119
Cast. da Maia	Diagonal Óptica	Edf. Via Diagonal, 11 | CP:4475-627	229 824 135
Castelo Branco	Óptica Ideal de Castelo Branco	Alameda da Liberdade, 23 | CP:6000-074	272 342 526
Castro Verde	Modelo Visual	Rua Alexandre Herculano, 29 A | CP:7780-142	286 320 220
Cercal	MasterÓpticas	Largo dos Caeiros nº 65 A | CP:7555-115	269 949 209
Ch.da Caparica	Fernando Oculista	Rua António de Andrade, 6 | CP:2820-287	212 962 677
Chaves	Óptica Castro	Ladeira da Brecha, 12 | CP:5400-126	276 318 025
Coimbra	Óptica Médica Do Mondego	Alameda Calouste Gulbenkian, 13/15 | CP:3001-601	239 483 388
Coimbra	João Carlos Oculista	Rua Avelino Veiga, 15/17 | CP:3000-003	239 824 082
Côja	Artyóptica de Coja	Rua Dr. Albino Figueirede | CP:3305-143	235 721 621
Condeixa-a-Nova	Oticacriativa	Rua 25 de Abril, n.º 8 | CP:3150-147	239 942 451
Condeixa-a-Nova	Óptica Ideal de Condeixa	Rua Doutor Simão da Cunha 2 | CP: 3150-140	239 944 334
Cortegaça	Espiral Ópticas	Rua 13 de Maio, 988 A | CP:3885-229	256 754 732
Coruche	Óptica Vanessa	Rua da Misericórdia, n.ºs: 4-6 | CP:2100-134	243 618 060
Elvas	Lebróptica	Rua de Olivença, 19 | CP:7350-075	268 622 387
Entroncamento	Óptica Visão Clinica	Av. Dr. José Eduardo Vitor das Neves, nº 27 | CP:2330-066	249 728 334
Entroncamento	Fernandóptica	Rua António Lucas, N.º 21 | CP:2330-101	249 717 641
Esposende	Visãoptica	Largo Rodrigues Sampaio, 38 | CP:4740-218	253 961 357
Estoril	AltaVisão	Estrada de Alapraia, 494B R/C Dto. | CP:2765-012	211 391 058
Estremoz	Versão de Luz Óptica	Rua Vasco da Gama, nº 7 | CP:7100-559	268 084 777
Famões	Gilmed Óptica	Urb. Qta. Segulin, Lt. A Edf. Intermarché, Lj. 8 | CP:1675-924	219 341 622
Faro	Óptica Lúcia	Rua D. Francisco, Nº22 | CP: 8000-306	910 949 226
Faro	Visoptica	Rua Dr. Cândido Guerreiro nº 50 | CP:8000-319	289 829 585
Fátima	Óptica Andreia	Rua Jacinta Marto, n.º 90 | CP:2495-450	249 533 812
Fátima	Óptica Rosa D´Ouro	Rua dos Monfortinos, n.º 22 | CP:2495-446	249 530 080
Ferreira do Alentejo	Óptica Jones	Av. General Humberto Delgado, 27-A | CP:7900-555	284 739 746
Figueira da Foz	Mácula - Óptica Médica	Rua Rancho das Cantarinhas, 6 - Buarcos | CP:3080-250	233 434 119
Figueira da Foz	Artyoptica da Figueira da Foz	Praça Mª Mad. Biscaia Azaredo Perdigão, 30 | CP:3080-087	233 427 723
Goís	Artyoptica de Goís	Av. Comandante Augusto Luis Rodrigues | CP:3330-301	235 772 497
Gouveia	Óptica do Concelho	Rua da República nº 81 | CP:6290-518	238 498 034
Guimarães	Óptica de Guimarães	Rua de Stº António, 72-80 | CP:4800-162	253 412 552
Guimarães	Óptica Conselheiros da Visão	Rua Dr. Carlos Saraiva, nº 108 | CP: 4810-026	253 531 097
Lagoa	Óptica Lúcia	Praça da Republica, n.º 2 B R/c | CP:8400-305	962 106 447
Lagos	Óptica Lagos	Rua Marquês do Pombal, 18 | CP:8600-753	282 760 832
Leiria	Leirióptica	Rua Capitão Mouzinho de Albuquerque, 55	244 825 264
Lisboa	Centro Óptico Restelo	Rua Duarte Pacheco Pereira, Nº24 D | CP:1400-140	210 131 535
Lisboa	Óptica Conselheiros da Visão João XXI	Av. João XXI nº 23 B | CP:1000-299	211 910 628
Lisboa	Óptica Brasil	Largo do Rato, 12-C | CP:1250-186	213 880 706
Lisboa	Óptica Jomil	Rua Áurea, 249 | CP:1100-062	213 420 719
Lisboa	Óptica Machado	Travessa De Santo Antão 14º 1º | CP:1150-312	213 468 777
Lisboa	Óptica do Arco	Rua Professor Sousa Câmara, 136-C | CP:1070-218	213 885 624
Lisboa	O Oculista do Bairro	Avenida Grão Vasco, n.º 45A | CP:1500-336	215 959 998
Loulé	Óptica Fonseca	Praça da República, 10 | CP:8100-269	289 417 968
Loulé	Óptica Lúcia	Av. 25 de Abril, Nº25 Lj B | CP:8125-506	910 949 236
Mação	Óptica Saramago	Rua Francisco Serrano, 17 | CP:6120-747	241 572 015
Mafra	Óptica Conselheiros da Visão Mafra	Av. 25 de Abril, 15 - Loja D | CP:2640-456	261 149 020
Maia	Maióptica	Av. Dr. Germano Vieira, 482 - Gueifães | CP:4470-050	229 600 254
Massamá	Óptica Soares de Massamá	Rua Norton de Matos, 1A/1B | CP:2745-827	214 370 298
Matosinhos	Óptica do Centro	Av. Dr. Fernando Aroso, 921, G | CP: 4450-666	229 951 871
Mealhada	Central Óptica	Rua Dr. Costa Simões, 9 | CP:3050-326	231 202 120
Mirandela	Atelier Óptico	Rua Joaquim Teófilo Braga, n.º 720 | 5370-198	934 368 496
Monte Abrão	AltaVisão	Av. Soldado Joaquim Luis, Nº7 | CP:2745-290	214 371 074
Monte Real	Óptica Monte Real	Rua Eng. Duarte Pacheco, 26 | CP:2425-031	244 612 401
Montemor-o-Novo	Fernando Oculista	Rua de Aviz, 10 | CP:7050-090	266 896 740
Montenegro	Óptica Médica do Montenegro	Rua Julio Diniz nº25 | CP:8005-255	289 807 738
Nazaré	Léo Oculista	Rua da Sub-Vila, 25 | CP:2450-266	262 551 654
Nazaré	Óptica Rosa D´Ouro	Edf. Solmar - Rua dos Galeões, Corte B Lj 3 | CP:2450-204	262 561 689
Nelas	Mundivisão	Av. João XXIII, Lj. 7 | CP:3520-059	232 940 338
Nisa	Nisa Visão	Praça da República, 114 | CP:6050-350	245 413 185
Nogueira da Maia	Nogueióptica	Rua Agostinho da Silva Rocha, 23 | CP:4475-451	224 061 827
Odivelas	Oculista de Odivelas	Av. D. Dinis, 6-A | CP:2675-326	219 339 019
Odivelas	Óptica São Cristóvão	Av. D. Dinis, 62-A | CP:2675-328	219 315 745
Olhão	Óptica Luis Filipe	Av. Comb. da Gr. Guerra, Lt. 5, R/c Esqº | CP:8700-440	289 721 053
Olhão	Óptica Luis Filipe	Praça Patrão Joaquim Lopes, 28 | CP:8700-353	289 715 797
Olhão	Óptica Lúcia	Av. Dr. Bernardino da Silva, n.º 66/68 | CP:8700-300	967 081 233
Olhão	Óptica Médica Olhanense	Avenida D. João VI, n.º 74 Lote 1 Loja B | CP:8700-137	289 048 944
Oliveira do Bairro	Óptica Neto Joias	Av. Dr. Abílio Pereira Pinto, nº 30 | CP:3770-201	234 746 637
Oliveira do Hospital	Óptica do Concelho	Rua Engº Adelino Amaro da Costa, 10 | CP:3400-110	238 606 276
Ourém	Ourém Óptica	Praça da República, 16 R/c | CP:2490-498	249 543 934
Pampilhosa da Serra	Artyoptica de Pampilhosa da Serra	Rua Rangel Lima | CP:3320-229	235 594 372
Parchal	Óptica Lúcia	Urb. Quinta das Palmeiras, Lt 3, Loja C | CP:8400-623	282 492 507
Parede	C.O Jardins Da Parede	Urb. Jard. da Parede, Av. das Tílias, Lt46 - Lj A | CP:2775-335	214 669 367
Paredes	C.O Vale Do Sousa	Rua Elias Moreira Neto, 13 | CP:4580-085	255 784 223
Pataias	Óptica Nova Visão	Avenida Rainha Santa Isabel, nº 209A | CP:2445-204	244 580 551
Pinhal Novo	Fernando Oculista	Praça da Independência, 8 | CP:2955-120	216 045 651
Poceirão	Fernando Oculista	Avenida de Palmela, 18 A | CP:2965-316	265 995 908
Ponte da Barca	Óptica Dias	Rua Dr. Joaquim Moreira de Barros, 19 | CP:4980-634	258 452 573
Ponte de Sôr	Nuno Óptica	Rua Gen. Humberto Delgado, Lt.H – Fr. C | CP:7400-259	242 206 391
Portimão	Óptica Lúcia	Rua Direita, Nº5, Loja H, Edif. Portus Magnus | CP: 8500-624	962 105 872
Porto	Óptica Pupila	Rua 31 de Janeiro, 197 | CP:4000-543	222 080 653
Porto	Farmácia Barreiros	Rua Serpa Pinto, 8 | CP:4050-582	228 328 523
Porto	Óptica Invicta	Av. Dr. Antunes Guimarães, 25 | CP:4100-079	226 169 531
Porto	Sousa Ópticos	Rua Passos Manuel, 187 | CP:4000-385	222 006 245
Porto	Premium Ópticas	Avenida da Boavista, 661 | CP:4100-127	224 077 691
Porto	Premium Ópticas	Praceta Exército Libertador, 52 | CP:4250-205	224 003 436
Porto	Retina Óptica	R. Sampaio Bruno, 12-A | CP:4000-439	222 017 458
Porto	Retina Óptica	Travessa das campinas, 45 | CP:4100-409	226 172 008
Porto	Óptica V	R. Costa Cabral, n.º 2195 | CP:4200-230	225 493 003
Porto	Pacheco Ópticas	Av. Fernão Magalhães, 1941, Loja 9 | CP:4350-171	225 027 179
Póvoa de Lanhoso	Óptica Novo Visual	Av. dos Bombeiros Voluntários, N. 92 | CP:4830-514	253 033 898
Póvoa de Varzim	MK Óptica	Av. Mouzinho de Albuquerque, nº123 | CP:4490-409	252 618 253
Quarteira	Óptica Lúcia	C. Comercial Marina, Plazaloja 51A, Marina de Vilamoura	962 106 083
Quinta do Conde	Fernando Oculista	Prcta. da Juventude, 14 Loja C (junto EN 10) | CP:2975-339	212 109 685
Reboleira	Centro Óptico da Reboleira	Av. da Aviação Portuguesa, 26, Lj. Esqª | CP:2720-059	214 951 444
Rio de Mouro	Óptica Estilo	Rua Irmãos Wright, 4 – Lj. | CP:2735-371	219 160 107
S. João Estoril	Olhar Em Redor	Rua Egas Moniz 190 A | CP:2765-000	211 926 440
S. Mamede Infesta	Óptica José & José	Rua Godinho Faria, 319 | CP:4465-155	229 015 147
S.B.Messines	Óptica Lúcia	R. Dr. José Ventura Duarte, Frç A, R/C Dto, Blc D, nº6 | CP:8375-109	925 423 397
Salvaterra de Magos	Luz Óptica	Av. Dr. Roberto Ferreira Fonseca | CP:2120-117	263 508 331
Samora Correia	Óptica Visão Clínica	Av. Professor Egas Moniz, Nº7-B | CP:2135-232	263 655 607
Santa Cruz do Bispo	Óptica Médica Santa Cruz	Rua de Cidres, 1155 | CP:4455-812	229 951 061
Santarém	Óptica Scalabis	Rua Capelo e Ivens, 113 | CP:2000-039	243 309 000
Santarém	Casa dos Óculos	Rua Serpa Pinto n. 88 a 92 | CP:2000-046	243 322 915
Santiago do Cacém	MasterÓpticas	Estrada de Santa Cruz nº 1 A | CP:7540-147	269 826 051
São Brás	Fashion–Optics	Rua Oliveira Martins, 13 A | CP:2700-618	214 938 632
Seia	Óptica do Concelho	Rua Dr. Simões Pereira nº 17 / 18 | CP:6270-510	238 393 156
Senhora da Hora	Óptica Senhora da Hora	Av. António Domingos dos Santos, 87 | CP:4460-237	229 548 352
Serpa	Centro Óptico de Serpa	Rua Nova, 42 | CP:7830-364	284 549 245
Setúbal	Lindóptica	Largo da Misericórdia, 9 | CP:2900-502	265 525 158
Sines	MasterÓpticas	R. Poeta António Aleixo, Lt. 1 – Lj. C | CP:7520-171	269 633 801
Tábua	Centro Óptico De Tábua	R. Dr. Francisco Beirão | CP:3420-305	235 412 594
Taveiro	Oticacriativa	R. Combatentes da Grande Guerra, 144/146 | CP:3045-469	239 984 373
Terrugem	Oculista Carioca	Av. 29 de Agosto, 206 | CP:2705-869	219 615 713
Tomar	Óptica Barreto	Rua Serpa Pinto, 160 | CP:2300-592	249 313 827
Torres Vedras	Optitorres	Rua Santos Bernardes, 12-C | CP:2560-362	261 325 228
Valado dos Frades	Horizonte Visual	Praça 25 de Abril, 2 | CP:2450-340	262 578 091
Viana do Castelo	Minhoóptica	Av. Rosália de Castro, 80 | CP:4900-421	258 817 233
Vieira de Leiria	Óptica Pimenta	Largo da República, 10 | CP:2431-909	244 697 029
Vila do Conde	Oculista das Caxinas	Av. Dr. Carlos Pinto Ferreira, 195 | CP:4480-665	252 638 468
Vila do Conde	Óptica Médica Alameda	Praça Luís de Camões, 49 | CP:4480-719	252 642 962
Vila Nova de Milfontes	MasterÓpticas	Rua Custódio Brás Pacheco 5 | CP:7645-012	283 997 106
Vila Nova Foz Côa	Óptica Oliveira	Rua de São Miguel, 2 | CP:5150-630	279 762 440
Vila Nova Gaia	Premium Ópticas	Rua Barão do Corvo, 13 | CP:4400-039	223 759 665
Vila Nova Paiva	Taiz Óptica	Av. 25 de Abril, Bloco 4, R/c Esqº | CP:3650-209	232 604 698
Vila Real Sto. António	Óptica Lúcia	Av. Bomb. Portugueses, Urb. Anicas, Lt II, Loja C | CP:8900-209	935 291 126
Vila Verde	Óptica Dias	Rua Dr. Bernardo Brito Ferreira, 140 | CP:4730-716	253 322 663
Vilarinho do Bairro	Óptica Pato	Estrada Nacional 334, 36 Torres Poutena | CP:3780-597	231 959 300
Viseu	Mundivisão	C.Com. Ecovil, loja 27, Rua do comércio | CP:3500-110	232 423 101

ÓPTICAS conselheiros da visão

A SAÚDE OCULAR EM PRIMEIRO LUGAR

PAGUE ATÉ 12X SEM JUROS

TAEG 0%

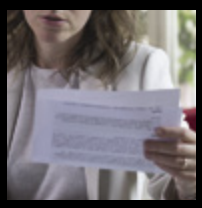
TAEG do Cartão de Crédito Conselheiros da Visão: 0,00% | A utilização do crédito está condicionada a uma mensalidade mínima de 15 €.
Exemplo Representativo: para um crédito no valor de 600 € em 12 meses, prestação mensal de 50 €, TAN 0%. Crédito disponibilizado pela ABANCA e sujeito à sua aprovação. As Ópticas Conselheiros da Visão atuam como mediadores de crédito a título acessório e sem caráter de exclusividade. Informe-se sobre todas as condições junto da ABANCA.

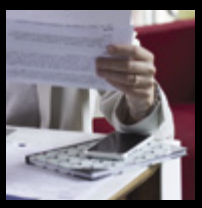
NOVO

VARILUX® X series™

essilor

DÊ MAIS PODER À SUA VISÃO


43 CM


44 CM

51 CM

53 CM

56 CM

XTEND™

VISÃO AMPLIADA AO ALCANCE DE UM BRAÇO

GRAÇAS À TECNOLOGIA XTEND™ CAPTA COM FLUIDEZ CADA DETALHE

VARILUX®
uma lente essilor

#1 MARCA EM LENTES PROGRESSIVAS NO MUNDO*

Essilor®, Varilux® e Xtend™ são marcas registadas pela Essilor International. *Marca de lentes progressivas mais vendida, segundo os dados de mercado calculados pela Essilor®.