CONSELHEIROS DA VISÃO

EDIÇÃO 5 - Trimestral - agosto- outubro 2023

Rute Malagueta na família dos Conselheiros

+ O regresso às aulas e a visão
+ Dicas de maquilhagem para quem usa óculos
+ Cores de lentes adequadas às atividades ao ar livre

Ophtalmic

Lentes Monofocais e Progressivas

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

Valide o certificado das suas lentes:

CONSELHEIROS DA VISÃO

@conselheiros.da.visao
www.conselheirosdavisao.pt

Revista Conselheiros da Visão

Propriedade
Óticas Conselheiros da Visão

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

Redação
Editora CódigoPro

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

Presidente:
Pedro Soares

Design:
Brandimage+

Web:
conselheirosdavisao.pt

Facebook e Instagram:
@conselheiros.da.visao

Email:
geral@conselheirosdavisao.pt

Periodicidade:
Trimestral

Tiragem:
1.500 exemplares

Distribuição:
Gratuita

CONSELHEIROS DA VISÃO

Institucional

2 Mensagem do Presidente
3 Mais próximos de si e da sua Visão
10 Sousa Ópticos conta uma história de quase 150 anos
26 Novo Associado: "Senti que os Conselheiros da Visão seriam a aposta certa"
32 A experiência de Sofia Aleixo na Óptica Versão de Luz
40 Óticas do Grupo Conselheiros da Visão no Facebook

Destaque de capa

4 Com os olhos não se brinca
6 Médico oftalmologista fala sobre o regresso às aulas com saúde visual
12 Sol e verão, o que dizem as cores das lentes para as atividades ao ar livre
18 Rute Malagueta: "A beleza das coisas está, de facto, nos nossos olhos"

Artigos saúde ocular

14 Como são fabricadas as lentes dos seus óculos
22 Usa óculos e quer maquilhar-se? Deixamos aqui algumas dicas
36 O glaucoma é silencioso... e provoca cegueira!

28 2023 e a moda em óculos de sol
44 Já comeu cenoura hoje?
45 Receita: Creme de Cenoura da Justa Nobre
46 Passatempos

Caro Leitor,

Os meios digitais são a forte aposta das marcas no desenvolvimento e dinamização da comunicação dos seus serviços e produtos. Os Conselheiros da Visão não são exceção e, por isso, estamos a fazer uma forte aposta nestes meios digitais, onde estabelecemos uma parceria para 2023 com a influencer Rute Malagueta e que agora partilhamos consigo como tudo começou – fique a conhecer um pouco mais sobre quem é a Rute e quais as suas ambições e expectativas, entre outras novidades.
O verão é sinónimo de férias e de sol, muito sol. Por isso, esta época do ano requer cuidados reforçados com a sua visão. Fique a conhecer os nossos conselhos na altura de escolher as suas lentes de sol, e como pode aliar a proteção dos seus olhos às últimas tendências de moda que irão colorir o segundo semestre do ano, a nível de armações e óculos de sol.
Nesta edição partilhamos consigo mais um ingrediente muito importante para a nossa visão, que pode prevenir certos problemas de saúde ocular, a cenoura! Experimente a receita da nossa chef Justa Nobre, creme de cenoura da Justa, que, apesar de ser uma receita de sopa pode ser servida fria e, por isso, uma ótima opção para uma noite de verão.
A par destes conselhos, é também altura de começar a pensar no regresso às aulas. Para quem tem filhos, é a altura certa para verificar como está a visão dos mais novos. Nesse sentido, alertamos também para a importância do diagnóstico precoce em crianças em idade escolar, para que a saúde visual do seu filho não prejudique a aprendizagem – fique atento a qualquer sintoma e saiba como no artigo que disponibilizámos.

Boas leituras!

Pedro Soares
Presidente do Conselho de Administração

Mais próximos de si e da sua visão

O processo de renovação das nossas fachadas mantém a aposta na diferenciação e no dinamismo.
Nas Ópticas Conselheiros da Visão estamos mais modernos e atuais para conseguirmos cumprir o nosso principal foco:
a sua visão!

Com os olhos não se brinca

Uma em cada cinco crianças tem problemas de visão. Porém, os mais pequenos nem sempre sabem expressar de forma explícita os sintomas que estão a sentir, especialmente quando falamos de bebés. Cabe aos pais estarem atentos, até porque o diagnóstico precoce é fundamental.

Os olhos crescem rapidamente durante os três primeiros anos de vida, continuando depois a desenvolverem-se, embora mais lentamente, até à puberdade. É, por isso, fundamental estar atento a qualquer alteração oftalmológica desde a primeira infância, de forma a evitar o agravar da situação ou mesmo lesões irreversíveis. Segundo a Sociedade Portuguesa de Oftalmologia, 20% das crianças têm problemas de visão que afetam o seu rendimento escolar. Os pais devem estar atentos a alguns comportamentos, nomeadamente:

- Semicerrar as pálpebras para facilitar a focagem;
- Esfregar constantemente os olhos;
- Aproximar-se muito da televisão ou ecrãs em geral;
- Desinteresse por tarefas que exigem esforço visual;
- Sensibilidade à luz (fotofobia);
- Olhos vermelhos, inflamados ou lacrimejantes;
- Queixas de cefaleias (dores de cabeça);
- Copiar, com frequência, palavras erradas do quadro para o caderno.

Idade escolar: problemas de visão mais comuns

A visão é o nosso principal sentido e é responsável por mais de 80% das informações que as crianças adquirem durante a infância, principalmente na escola. As doenças dos olhos mais comuns nas crianças são a miopia, o astigmatismo, a hipermetropia, o estrabismo e a ambliopia. Estas situações, muitas vezes, não são detetadas durante algum tempo e podem interferir nas várias esferas da vida da criança, inclusive no seu rendimento escolar. Explicamos, de seguida, o que são estas patologias:

Astigmatismo
Trata-se de um erro refrativo, habitualmente associado a uma alteração na curvatura da córnea, que provoca uma alteração na qualidade de visão, visão desfocada, tanto para longe como para perto.

Miopia
É também um erro refrativo, que causa uma projeção da imagem à frente da retina, traduzindo-se na redução da qualidade da visão ao longe.

Hipermetropia
Erro refrativo que causa uma projeção da imagem atrás da retina, provocando dificuldades em ver ao perto, podendo também afetar a visão de longe.

Estrabismo
Pode ser convergente, divergente e/ou vertical. Nesta situação, existe uma perda do paralelismo ocular (desalinhamento dos olhos) que habitualmente compromete a "visão binocular". Está, muitas vezes, associado a baixa visão (ambliopia) de um dos olhos.

Ambliopia
Trata-se da diminuição da acuidade visual de um ou dos dois olhos. Estar atento aos sinais que os olhos da criança manifestam - como vermelhidão ou lacrimejar - assim como à adoção de certos comportamentos - por exemplo, sentar-se muito próximo da televisão - pode ser o suficiente para perceber que algo não está bem e que é altura de marcar uma consulta de oftalmologia pediátrica.

Victor Ruiz

Médico oftalmologista fala sobre o regresso às aulas com saúde visual

O regresso às aulas é um momento emocionante e desafiador para estudantes de todas as idades. É um momento de reencontro com os amigos, de conhecer novos professores e de começar a aprender novos conteúdos. No entanto, para que esse retorno seja proveitoso, é fundamental que os alunos estejam com a saúde em dia, especialmente quando se trata da saúde visual.

A importância de ver bem na escola vai além da simples leitura do quadro.

Uma boa visão é essencial para o desenvolvimento académico e social dos estudantes. A capacidade de ver corretamente permite que eles acompanhem as aulas, leiam os textos e realizem as atividades propostas pelos professores adequada e corretamente. Além disso, uma visão adequada contribui para a interação com os colegas e para a prática de atividades físicas.
No entanto, nem sempre é fácil identificar problemas de visão em crianças e adolescentes. Muitas vezes, eles não conseguem expressar claramente o que sentem ou não percebem que a sua visão está comprometida. Por isso, é fundamental que haja um rastreio em idades críticas, com o início de cada ano letivo, para identificar possíveis problemas visuais. O pediatra vai referenciar, com certeza, as crianças que, nas consultas regulares, apresentem alterações. Os professores podem observar comportamentos que levantem suspeitas de falta de visão e, finalmente, pais e restante família são uma ajuda crucial para observar qualquer queixa ou distúrbio, por isso, perante qualquer dúvida, é melhor consultar!
Esse rastreio pode ser feito por meio de testes simples realizados nas escolas. O objetivo é identificar problemas como miopia, hipermetropia, astigmatismo e estrabismo, que são os mais comuns em crianças e adolescentes. Além disso, é importante verificar a acuidade visual, ou seja, a capacidade de ver com nitidez e clareza e o equilíbrio oculomotor.
Caso seja identificado algum problema visual, é fundamental que a criança seja encaminhada para o tratamento adequado. Muitas vezes, o uso de óculos ou lentes de contacto é o suficiente para corrigir a visão. Em casos mais graves, pode ser necessário realizar cirurgias ou outros procedimentos. O importante é garantir que o aluno tenha condições de recuperar a visão em tempo útil, evitando a ambliopia (atraso no desenvolvimento da função visual) e assim aproveitar ao máximo o potencial da sua visão.

É importante ressalvar que o rastreio visual não deve ser encarado como uma medida isolada. Deve fazer parte de um programa de saúde visual mais amplo, que inclua a consciencialização dos estudantes, dos pais e dos professores sobre a importância de cuidar da visão. Além disso, é fundamental que as escolas estejam preparadas para receber alunos com problemas visuais, oferecendo recursos e adaptações necessárias para garantir a sua inclusão e participação plena nas atividades escolares.

Um dos principais desafios nesse sentido é a consciencialização dos pais. Muitas vezes, eles não percebem que os filhos estão com problemas de visão ou não dão a devida importância a essa questão. É importante que os pais estejam atentos a sinais como dificuldade em ver ao longe ou ao perto, dores de cabeça frequentes, olhos vermelhos ou lacrimejantes, entre outros. Caso percebam algum desses sinais, é fundamental procurar a avaliação de um profissional da área da saúde.

Além disso, os professores também desempenham um papel fundamental nesse processo. Eles devem estar atentos a possíveis dificuldades visuais dos alunos e encaminhá-los para avaliação quando necessário. Além disso, é importante que as salas de aula estejam bem iluminadas e que os materiais utilizados sejam adequados para estudantes com problemas de visão, como fontes maiores e cores contrastantes.

Em resumo, o regresso às aulas é um momento de grande importância na vida dos estudantes, mas é fundamental que eles estejam com a saúde em dia, especialmente quando se trata da saúde visual. O rastreio em idades críticas, como o início de cada ano letivo, é uma ferramenta fundamental para identificar problemas visuais e encaminhar os alunos para o tratamento adequado.

DICAS DOS CONSELHEIROS DA VISÃO

As crianças com problemas oculares têm propensão a ficarem mais desatentas, agitadas e com dificuldades na aprendizagem, não sabendo ao certo descrever os seus sintomas. É, por isso, importante que seja realizado um acompanhamento oftalmológico na infância.

ALGUNS SINAIS DESTES SINTOMAS:

- Dificuldade em ler ao longe no quadro na escola;
- Testa franzida para focar imagens;
- Dores de cabeça após a leitura e aproximar demasiado os olhos dos livros e cadernos.
- Dor ou comichão nos olhos e dificuldade em distinguir cores;
- Olhos vermelhos e irritados.

COMO ESCOLHER BONS ÓCULOS PARA CRIANÇAS NO REGRESSO ÀS AULAS

- Garanta que as lentes são em policarbonato, uma vez que são 10x mais resistentes que as lentes standard e, no meio de tanta brincadeira, a probabilidade de durarem mais tempo é maior, evitando um gasto extra;
- Escolha lentes que sejam resistentes aos riscos;
- Proteção 100% contra os UV;
- Proteção contra a luz azul emitida pelos ecrãs;
- A leveza da lente e da armação é fundamental para o conforto.

Fontes: cuf.pt e shamir.pt

PUB

BAUSCH+LOMB

Biotrue®

ONEday Lenses

Os seus olhos merecem conforto durante todo o dia[1]

Na compra de
2 caixas de 90
lentes de contacto
Biotrue® ONEday
oferta desta
bóia de praia*

www.viendolavida.com/pt-pt/

*Campanha válida até final de existências.
1. Steffen R, Hook D, Chan O. Bio-inspired technology in the fight against contact lens discomfort. Contact Lens Spectrum. Novembro 2021.
© 2023, Bausch & Lomb Incorporated ®/™ indicam marcas comerciais da Bausch & Lomb Incorporated ou das suas afiliadas.
Para mais informações sobre os produtos, leia atentamente a rotulagem e instruções de utilização ou contacte-nos. Dispositivos Médicos. CFB-PT2302-29

BAUSCH+LOMB
Ver melhor. Viver melhor.

Sousa Ópticos conta uma história de quase 150 anos

Manuel de Oliveira Sousa fez nascer a Sousa Ópticos em 1876, espaço sediado numa das artérias mais emblemáticas da cidade Invicta. Atualmente dirigida pelos netos do fundador, é há cerca de duas décadas que esta ótica faz parte do Grupo Conselheiros da Visão, uma relação que tem sido profícua a vários níveis.

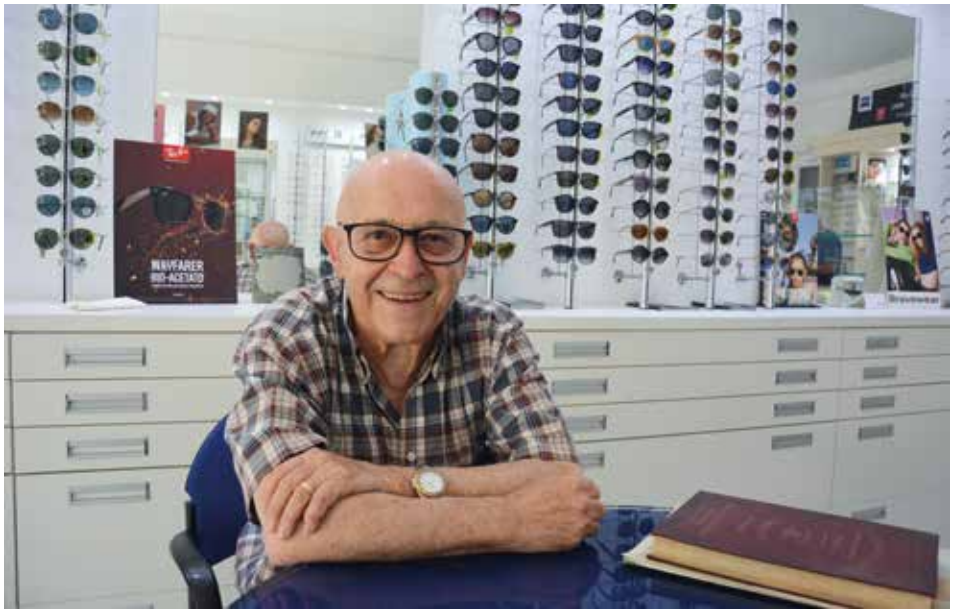
Eduardo José Sousa e José Manuel Sousa

A três anos de completar 150 primaveras, a Sousa Ópticos é um nome incontornável no comércio tradicional da cidade nortenha. Localizada no número 187 da Rua Passos Manuel, um pouco acima do Coliseu do Porto, esta empresa passou de geração em geração até chegar às mãos dos irmãos José Manuel e Eduardo José Sousa. José Manuel Sousa, o mais velho, guiou-nos pela história deste projeto, numa conversa que tomou várias direções, mas com um único destino em mente: a valorização da profissão de ótico.

Do passado ao presente

Cheira a história dentro desta ótica. Em recortes de jornais já extintos, como o 1º de Janeiro e o Comércio do Porto, podemos encontrar publicidade que remonta a 1937 e que mostra a forma mais eficaz de comunicar da altura. Mergulhámos também no mundo das lentes, através do livro que José Manuel guarda religiosamente no escritório: Société des Lunetiers, uma marca que hoje conhecemos por Essilor e que, em 1911, enviou de Paris a primeira parte deste manual diretamente para a ótica. Orgulhoso do passado e do percurso efetuado até agora, o responsável mostrou-nos ainda modelos de óculos dos anos 50 e 60, afirmando serem peças únicas que já não se veem por aí. E muito mais haveria a recordar de uma história que começou em 1876...

"A Sousa Ópticos foi fundada pelo meu avô, tendo sido depois herdada pelo meu pai, Manuel de Oliveira Sousa Júnior. Quando o meu pai faleceu, em 1968, fiquei à frente do negócio. Tinha cerca de 20 anos, era um jovem". Foi assim que José Manuel iniciou a nossa conversa. Hoje com 83 anos, mais 10 que o irmão Eduardo José, confidencia que ainda mantém as portas abertas "por desporto". "Está na hora de começar a pensar em descansar. Enquanto tivermos forças para trabalhar, vamos manter a ótica viva, mas penso que a próxima geração não pegará no negócio, até porque as minhas filhas são médicas", diz-nos entre risos. Dos momentos a destacar neste percurso centenário revela que haveria vários. "Já vivenciámos muitas coisas na ótica, algumas boas, outras menos boas... E já passou por aqui muita gente. Os clientes chegam-nos de geração em geração. Contudo, antigamente vinha a família inteira à ótica, as gerações de hoje já não são tão fidelizadas a um único espaço", lamenta.



Sobre o mercado

José Manuel Sousa, formado em Optometria pela União Profissional dos Ópticos e Optometristas Portugueses (UPOOP), sente-se um pouco triste pelo rumo que a ótica está a tomar. "Antigamente era muito melhor do que agora, havia mais e melhores profissionais. A ótica dos anos 50/60 era uma coisa séria, mais bonita. Hoje, são os interesses comerciais e os conluios que norteiam a atividade. Na minha opinião, as multinacionais vieram estragar o mercado". Quando questionado pelas razões que o levaram a unir-se ao Grupo Conselheiros da Visão, José Manuel Sousa salientou que é um grupo português, com uma visão diferente. Penso que o grupo tem vindo a melhorar com os anos, mas há sempre coisas a aprimorar. O mais importante é defender a ótica e, nisso, têm feito um excelente trabalho", conclui.

Sol e verão, o que dizem as cores das lentes para as atividades ao ar livre

O verão é sinónimo de férias e de sol, muito sol. Por isso, esta época do ano requer cuidados reforçados com a sua visão. Da praia à piscina, do passeio ao ar livre até às atividades particulares, como tratar do jardim, vai precisar de estar protegido contra a exposição solar dos seus olhos. Os raios UV consistem em radiações eletromagnéticas emitidas pelo sol. Então, nada como proteger os seus olhos e prevenir complicações para a visão.

Alguns cuidados a ter na escolha das suas lentes

Lentes solares para a vida citadina

As lentes solares são ideais para querem estar na moda. Estas oferecem cores apelativas, desenhos atrativos e tratamentos espelhados esteticamente agradáveis. Estas lentes oferecem 100% de proteção contra as radiações UVA e UVB.

Óculos de sol para a condução

Alie o prazer de conduzir com lentes solares perfeitas para os amantes dos volantes bem como para os condutores frequentes que valorizam o conforto visual e a segurança acima de tudo. Um filtro polarizador opcional aplicado na lente reduz a sensação de encandeamento na estrada (por exemplo, sob a luz solar intensa ou com o piso molhado).

Lentes solares para os amantes do desporto

Estas lentes são otimizadas para o seu hobby ou desporto favorito e contam com um tratamento espelhado opcional em várias tonalidades. São igualmente desportivas, resistentes, bem como extremamente confortáveis: o tratamento espelhado evita o incomodativo reflexo na superfície interna das lentes.

A **coloração cinzenta** reduz o encandeamento e pode ser usada em todas as condições meteorológicas, salientando-se a ótima performance em ambientes aquáticos. As lentes solares com **filtro verde** são indicadas tanto para ambientes com luz intensa como para dias nublados, por aumentarem o contraste e reduzirem o deslumbramento.

A **coloração castanha/âmbar** é ideal para atividades como condução pelo seu conforto e redução de fadiga visual. Estas lentes estão associadas ao aumento de performance em míopes e astigmatas e estão indicadas para outras patologias oculares como a retinopatia diabética e DMI.

O **filtro polarizado** pode ser utilizado com qualquer cor de lente, e em qualquer atividade ao ar livre.

Não deixe de procurar um profissional Conselheiros da Visão na escolha mais adequada das suas lentes.

Como são fabricadas as lentes dos seus óculos

As lentes são a parte mais importante dos óculos, uma vez que lhe permitem desfrutar de uma visão de excelência. Mas, antes de as poder usar na armação, as lentes atravessam um longo caminho.

Não será surpresa para ninguém que o fabrico de umas lentes começa com uma visita à ótica, onde será medida a sua graduação e criado um perfil visual único. Em seguida, são selecionadas as lentes oftálmicas apropriadas e é efetuada uma medição para determinar o posicionamento das lentes numa armação à sua escolha. Todos estes são fatores importantes, cujos dados devem ser transmitidos ao fabricante para que possa produzir umas lentes individualizadas e otimizadas especificamente para si. O que acontece a seguir? Vasco Cândido, diretor comercial da Prats Lusitânia, explica-nos.

Como é o processo de produção de uma lente oftálmica?
Nas nossas fábricas, o processo é ultra tecnológico. A capacidade de cálculo de superfícies, a informática, a maquinaria de fabricação free-form, o controlo por visão artificial das lentes, a robótica de logística... tudo contribui para criar lentes de excelência, que oferecem um conforto único ao utilizador.

Quais são os principais critérios a ter em conta na criação de uma lente?
Tradicionalmente, o principal critério sempre foi conseguirmos criar lentes que permitissem superar os diferentes defeitos visuais. No Grupo Prats, elevamos este critério à necessidade de criarmos dispositivos médicos que se adaptem ao utilizador, à sua armação de eleição, ao seu estilo de vida e às suas preferências visuais. Para além disto, pretendemos fornecer soluções que possam cuidar preventivamente da saúde ocular, inovando constantemente quer em materiais quer em tratamentos superficiais.

"Desenhamos todas as nossas lentes para que as aberrações laterais fiquem configuradas, de forma a que o cérebro dos utilizadores as reinterpretem convertendo-as em imagens visuais úteis. É o que chamamos de Adaptabilidade Máxima".

Tem ideia de quantas lentes já produziram?
Diria que uns milhões...

Qual é a vossa filosofia?
Somos uma empresa independente, que aposta na proximidade com os profissionais, as óticas, que pretende oferecer as melhores soluções técnicas, em tempo recorde, com preços ajustados. Acrescento que podem confiar no nosso trabalho. Tudo o que fazemos obedece aos mais estritos parâmetros de qualidade. Como fornecedores de dispositivos médicos, cumprimos amplamente com as normas europeias e com os requisitos do Infarmed.

Mais sobre a Prats
A ligação da família Prats à produção de lentes oftálmicas teve o seu início precisamente há 100 anos, com o avô do atual administrador do grupo a participar na criação de uma das primeiras empresas espanholas de lentes oftálmicas. Em 1969 é criada a atual empresa, Indústrias de Óptica Prats. A chegada a Portugal dá-se em 1990, através de uma parceria com a empresa portuguesa de material ótico Mundoptica. Em 1993, é finalmente criada a Prats Lusitânia, SA, empresa pertencente ao Grupo Prats, com o intuito de garantir um serviço de excelência ao mercado português.

MyDay® toric contact lenses

A GAMA MAIS AMPLA[1]* FICOU AINDA MAIS AMPLA

MyDay® Toric, líder de mercado na gama de potências, dispõe agora de mais 70% de parâmetros[1].
Uma lente de substituição diária que proporciona a mesma gama de prescrições que a Biofinity® Toric, a mesma tecnologia tórica em que confia e um desempenho incrível[2]. Mais recursos para mais pacientes[3].

*A MyDay® Toric tem o maior número de opções de prescrição de todas as lentes tóricas diárias. † Todos os eixos em passos de 10° de neutro a -10,00D e +0,25D a +8,00D com cilindros de -0,75D, -1,25D, -1,75D e -2,25D. 1. Dados de arquivo CooperVision®, 2021. Com base em combinações de opções de prescrição (esfera, cilindro, eixo) disponíveis em todas as lentes tóricas hidrófilas diárias da CooperVision®, Johnson & Johnson Medical Ltd.® Bausch & Lomb Inc.® e Alcon Inc.® no Reino Unido, França, Alemanha e Itália, dezembro de 2021. As lentes de contacto cosméticas e fotocromáticas não estão incluídas. As variantes de curva de base múltipla não estão incluídas. Fabricámos as nossas lentes de contacto diárias neutras em plástico através da nossa colaboração com a Plastic Bank®. As lentes de contacto diárias são definidas como as encomendas feitas pelos clientes para estes produtos e incluem os produtos vendidos e distribuídos pela CooperVision® na Península Ibérica. A neutralidade do plástico é estabelecida através da compra de créditos da Plastic Bank®. Um crédito representa a recolha e conversão de um quilograma de plástico que pode chegar ou ser destinado às vias fluviais. A CooperVision® adquire créditos equivalentes ao peso do plástico nas nossas encomendas de lentes de contacto diárias durante um determinado período. O plástico das lentes de contacto diárias é determinado pelo peso do blister de plástico, da lente e da embalagem (caixa exterior), incluindo laminados, adesivos e outros elementos adicionais (por exemplo, tinta). Todas as marcas comerciais são propriedade dos respetivos proprietários.

PUB

CooperVision®

Nova gama em stock

Esferas

-6.00D até +6.00D passos de 0.25D

-6.50D até -10.00D passos de 0.50D

+6.50D até +8.00D passos de 0.50D

De -10.00D até +8.00D

Cilindros

-0.75, -1.25, -1.75 e -2.25

Eixos

De 10º a 180º (passos de 10º para todas as esferas e cilindros)

CERTIFIED PLASTIC NEUTRAL plasticbank®

Powered by **Aquaform® Technology**

"A beleza das coisas está, de facto, nos nossos olhos"

Quem o diz é Rute Malagueta, a nova embaixadora dos Conselheiros da Visão (CV). Em conversa, a influenciadora digital revela que ficou "fascinada com a história da marca e com a sua ação social com a Pata d'Açúcar!". Para Rute Malagueta, esta parceria faz todo o sentido, uma vez que a sua "missão, visão e valores vão ao encontro dos valores da marca".

Quem é Rute Malagueta?
Antes de mais, o Malagueta é mesmo apelido. Vem das minhas origens alentejanas e não é nome artístico, nem tão pouco alcunha. Se há uns anos me teria sido tão difícil responder a esta pergunta, a verdade é que hoje consigo descrever quem sou e a pessoa que quero ser, já que luto por isso todos os dias. Como a maioria das pessoas, sou muitas coisas numa pessoa só e Rute é um nome pequenino para tantas versões de mim mesma.
Sou arte, sou ciência, sou natureza, sou entendimento, sou compaixão. Sou perfecionista e muito organizada, alguém que teve de crescer muito cedo e que nunca escolheu o caminho mais fácil. Sou bem querer, sou acreditar. Sou empoderamento.
Os pincéis e a arte de desenhar vêm desde a infância e permitiram-me vencer um concurso de desenho que me ofereceu o meu primeiro telemóvel. Desenhava abstrato, rostos e traços femininos, e sempre coloquei na tela os meus constrangimentos. Era agenciada e fazia uns trabalhos como modelo, mas nunca me senti totalmente confortável nessa posição. Lembro-me de, num dos desfiles, faltar maquilhador e eu comentar "bom... eu tenho algum jeito com os pincéis, posso ajudar". Nessa experiência gostei muito do que senti. Ainda não existia este conceito de maquilhagem, que tanto cresceu nos últimos 10 anos, mas foi aí que tudo começou. Foi muito cedo que me encon-

"Rute é um nome pequeno para tantas versões de mim mesma"

trei no backstage da vida, a maquilhar. E continuei. Aos 18 anos, o meu nome já existia em desfiles e workshops de cuidados de beleza pelo país fora.

Qual era o seu sonho de menina?
Em pequena sempre disse que queria ser uma "mulher de negócios", mas o meu sonho, enquanto adolescente, era ter ido para Lisboa estudar comunicação social ou jornalismo. Sempre senti que a comunicação era algo que queria, mas as circunstâncias da vida familiar não me permitiram mudar de cidade. Tive de trabalhar muito e foram anos difíceis, em que optei pelo trabalho e pela formação, deixando a adolescência um pouco de lado.

Formou-se em enfermagem. Porquê esta área?
Nunca sonhei ser enfermeira. Na verdade, só tinha entrado num hospital quando o meu irmão nasceu. Lembro-me de ter pensado "eu gosto de pessoas" e, por isso, escolhi enfermagem. Inacreditavelmente, apaixonei-me por esta área no decorrer do curso que nos leva, desde o primeiro ano, para o hospital. Sinto que me tornou uma pessoa melhor, mais empática e grata por tudo e que me acrescentou competências incríveis para a minha vida em geral. Já ajudei milhares de pessoas e, se morresse amanhã, morreria com a certeza de que dei o melhor de mim para ser uma boa pessoa e que ajudei efetivamente muita gente, apesar de ter apenas 32 anos.

Apesar de não ter sido propriamente um sonho ser enfermeira e não ter pensado sequer que iria exercer, dei o melhor de mim e concluí o curso com uma média excelente, abrindo-me várias portas. Exerci sete anos no cuidado à pessoa em situação crítica e, atualmente, sou enfermeira de família.

Continua então a trabalhar como enfermeira?
Apesar de já ter ponderado várias vezes deixar esta área tão desvalorizada em Portugal, sinto que a minha missão de vida passa por aqui. O investimento que fiz na minha formação e a certeza de que faço a diferença nas vidas das pessoas faz com que, ainda hoje, continue a exercer enfermagem.

Dedica-se também, como já referido, à maquilhagem profissional. Pode falar-nos um pouco desta experiência?

O trabalho de maquilhagem está presente na minha vida desde o início, mas no decorrer dos anos foquei-me no que realmente gosto de fazer: maquilhagem de moda e noivas. Tenho presença assídua em produções para revistas, catálogos de moda e marcas de noivas a nível nacional. Faço também campanhas, editoriais, programas de televisão e eventos. Tenho trabalho desenvolvido com celebridades e fotógrafos de renome a nível nacional e internacional.

Com esta bagagem sei que desenvolvi um know-how e um sentido de estética de excelência que me permitem trabalhar em qualquer tipo de contexto e com qualquer pessoa. E, se em criança pintava rostos, hoje tenho a capacidade de mudar vidas desde o aconselhamento em cosmética, ao embelezamento com o poder da maquilhagem. Mais de mil mulheres já "passaram pelas minhas mãos".

Recentemente, com o gosto por estudar e o facto de acompanhar tantas pessoas que me pedem conselhos sobre cosmética, inscrevi-me na Pós-Graduação em Cosmetologia Avançada. Continuo a investir na minha formação e trabalho com várias empresas de cosméticos para estar sempre na linha da frente das novidades do mercado. Como formadora certificada decidi, depois de ser mãe, dedicar-me ao ensino. Hoje dou workshops individuais e de grupo. A minha primeira masterclass foi em março de 2023 e contou com a presença de 72 mulheres.

Como se deu a parceria com o Grupo Conselheiros da Visão?

Com o crescimento das minhas redes sociais, especialmente o Instagram, criado em 2018 com o objetivo inicial de divulgação dos meus trabalhos, deu-se o início de uma história muito engraçada. Várias seguidoras, que me viam entre um mundo e outro, de norte a sul do país, começaram a chamar-me de "Ninja".

Esta interação iniciou a partilha de conteúdo de backstage, não só a nível profissional, como a nível pessoal. Na ambivalência entre a saúde e a beleza das minhas duas profissões acabo por partilhar o meu estilo de vida, incluindo o maior acontecimento da minha vida: ter sido mãe em agosto do ano passado.

Foi a convite da Next Solution, que acompanhou desde o início esta minha jornada no digital, que tive esta oportunidade bonita de fazer parte da família Conselheiros da Visão, à qual sou muito grata.

No âmbito desta parceria, que tipo de iniciativas vai promover juntamente com o grupo?

Vamos promover o conhecimento sobre aquilo que é esta empresa na sua essência e o que a diferencia no mercado nacional. O resto é surpresa!

"Fiquei fascinada com a história da marca Conselheiros da Visão"

Uma das iniciativas é um anúncio com a chef Justa Nobre. Como correram as filmagens?
A chef Justa é uma grande mulher. Foi delicioso passar o dia com ela e, apesar de ser tão difícil esta questão de gravar várias vezes a mesma coisa, estivemos a rir e a conhecermo-nos todo o tempo... e tudo pareceu muito leve. Fizemos o trabalho sempre com muito rigor e perfecionismo, adorei! Foi um privilégio.

O que é que a Rute, a visão e os Conselheiros da Visão têm em comum?
A missão de cuidar em todas as vertentes da vida. Da saúde ocular ao embelezamento de um dia de sol, a verdade é que os Conselheiros da Visão estão nestes dois universos. Quem me convidou para este trabalho sabia disso. A minha missão, visão e valores vão ao encontro dos valores da marca, disso não tenham dúvidas. Tendencialmente, opto por aceitar trabalhos com que me identifique, que acrescentem algo a quem me acompanha e, claro, que sejam com marcas nacionais. Fiquei fascinada com a história da marca Conselheiros da Visão e com a sua ação social com a Pata d'Açúcar! Como enfermeira, nunca tinha ouvido falar de um projeto com animais para ajudar pessoas com diabetes e, sabendo as repercussões que esta doença tem na saúde ocular, fez-me todo o sentido associar-me à marca.

No geral, como tem sido trabalhar com esta marca?
Uma daquelas experiências que, certamente, me vou emocionar ao contar à minha filha, olhos nos olhos.

Que mensagem gostaria de deixar a todos os associados e clientes Conselheiros da Visão?
Que a beleza das coisas está, de facto, nos nossos olhos. A forma como olhamos a vida e as situações faz a diferença. Podemos sempre escolher olhar para todas as circunstâncias de vida com outros olhos, com uma visão mais positiva, que o resto vem!

Usa óculos e quer maquilhar-se? Deixamos aqui algumas sugestões

Quando se usa óculos, existem dois grandes desafios pela frente na hora da make-up: tentar fazer a maquilhagem sem os óculos e fazer com que a mesma combine com as lentes e as armações. Para ultrapassar o primeiro "obstáculo", use um espelho de aumento para conseguir ver bem ou óculos especiais para este efeito. Para o segundo, há vários conselhos de especialistas na matéria que pode seguir, nomeadamente:

Destaque as sobrancelhas

São elas que dão a definição aos seus olhos, acentuando-os. Como as armações dos óculos chamam muito a atenção, utilize um lápis para a sobrancelha, adequado à sua cor natural, de forma a preencher as lacunas e a uniformizá-las.

Use tons neutros nos olhos

Na maquilhagem para quem usa óculos, a palavra de ordem são os tons neutros nas pálpebras, para não chocar com as cores das armações. Aliás, para quem tem miopia, cujas lentes tendem a deixar os olhos mais pequenos, as cores claras são a aposta certa para dar impressão de que são maiores. Para este efeito, coloque também um tom escuro no canto externo e um claro no centro, fazendo o contorno dos olhos por fora.

Coloque sombra na parte inferior dos olhos

Esta é a parte que se vê melhor para quem usa óculos. De facto, quem não usa óculos tem tendência a apostar na maquilhagem da pálpebra móvel dos olhos, com sombra e rímel. Mas os óculos escondem esse esforço. Por isso, uma forma infalível de acentuar os olhos na maquilhagem para quem usa óculos é apostar na linha da pálpebra inferior.

Evite colocar rímel nas pestanas inferiores

Com os óculos poderá dar a ilusão de olheiras. A luz reflete a partir das lentes e faz o seu olhar parecer mais escuro do que é realmente. Por isso, a dica na maquilhagem para quem usa óculos é dar destaque às pestanas superiores, com um rímel que aumente a espessura e não tanto o comprimento, para evitar que borre as lentes. Mas, se tiver realmente tendência para olheiras, aplique um corretor.

Utilize o delineador (eyeliner)
O delineador (eyeliner) é amigo da maquilhagem para quem usa óculos, pois ajuda a dar destaque ao olhar.

Não ao excesso de brilho
No que diz respeito à maquilhagem para quem usa óculos, a regra básica é ser subtil. E procure não salientar as bochechas, de forma a não sobrecarregar o rosto.

Para além destas dicas gerais, pode adaptar a maquilhagem ao tipo de armação. Se os óculos forem do mesmo tamanho do contorno dos olhos, o ideal é optar por uma maquilhagem básica, que não "entre em conflito" com o acessório. Os modelos de armações maiores já permitem ousar um pouco mais no que diz respeito à maquilhagem. No caso das mulheres que optam por armações coloridas, é importante que não escolham cores que entrem em conflito com as mesmas. Já em relação aos modelos cat-eye, o aliado perfeito é o eyeliner, que pode ou não seguir o mesmo desenho da armação.
De salientar ainda que não existem maquilhagens impossíveis para quem usa óculos. Para criar uma make-up poderosa para o seu dia a dia, só tem de ter cuidado com as lentes e perceber qual é o formato da armação e do seu rosto. E, claro, nunca descurar a sua saúde ocular.

SAÚDE VISUAL EM PRIMEIRO PLANO

Rute Malagueta, influenciadora digital apaixonada por maquilhagem e a frequentar a Pós-Graduação em Cosmetologia Avançada, deixa um alerta em relação aos cuidados a ter na hora de se maquilhar: "Em primeiro lugar, ter a noção de que a saúde ocular é o mais importante. Depois, caso seja possível utilizar maquilhagem, que usem produtos adequados a esta região. Os produtos cosméticos são testados para as regiões onde vão ser aplicados. Desta forma, convido o leitor a ler efetivamente a rotulagem dos produtos, está lá tudo escrito e a ideia é informar o consumidor e não 'enganar', como muitas pessoas possam pensar. Se diz que é um creme de olhos, ou para olhos sensíveis, se diz que é para evitar o contacto com a região ocular... tudo isso está lá especificado. Deve ser lido e tido em conta".

Fonte: blog.zaask.pt

Brevemente

My-Kid

Correção do desempenho visual.
Agora e no futuro.
Novidade: Lentes My-Kid
para crianças com miopia.

1º LUGAR

Lentes Oftálmicas: 2022/23

optoVision GmbH
Nota: 1,59
★★★★☆
Resultado de um estudo de mercado realizado pela markt intern entre os Óticos da Alemanha.
Fonte: optoVision.com/lsp

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

optoVision®
GERMANY

Membro do Grupo Rodenstock

"Senti que os Conselheiros da Visão seriam a aposta certa"

A Nova Óptica associou-se ao Grupo Conselheiros da Visão (CV) há pouco mais de dois meses. José Careca, proprietário da ótica situada na Avenida dos Ciprestes, em Setúbal, destaca o dinamismo dos CV, assim como a entreajuda entre cooperadores, revelando que sentiu logo, desde o início, que entrar neste Grupo seria "a aposta certa".

Como e quando nasceu a Nova Óptica Setúbal?

A Nova Óptica Setúbal nasceu em fevereiro de 2022, com a abertura em abril do mesmo ano. É um projeto que começou numa conversa entre amigos e familiares, que nos desafiaram para termos um "cantinho" nosso. Durante a pandemia, em conversa com minha esposa, a Nova Óptica Setúbal foi aparecendo no papel, até que em 2022 viu a luz do dia.

Qual é a vossa principal missão?

A nossa principal missão é manter um conceito tradicional, com atendimento personalizado, serviço de excelência, cuidado e atenção pelo cliente e, principalmente, garantir confiança e qualidade.

Recentemente juntaram-se ao Grupo Conselheiro da Visão. De que forma se deu a junção?

Conheci o Grupo Conselheiros da Visão através de um cooperador, na altura em que o nosso projeto começou a ganhar forma física, por isso foi uma questão de tempo até me juntar ao Grupo.

Que razões vos levaram a querer fazer parte deste grupo?

Avaliando todos os benefícios e restantes condições apresentadas por vários grupos, senti que os Conselheiros da Visão seriam a aposta certa para o meu projeto, com novas pessoas, novos projetos, novas ambições, que vão ao encontro das necessidades do ótico/cliente.

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

O destaque, e uma das qualidades mais importantes, é a entreajuda entre os cooperadores. Destaco ainda o dinamismo de toda a equipa, sempre a pensar no bem do Grupo.

O que mudou desde que fazem parte dos CV?

Ainda não é possível avaliar, porque entrámos no grupo há dois meses, aproximadamente, mas posso afirmar que neste curto período de tempo já houve contactos de clientes que virão através de protocolos/projetos efetuados pelo Grupo CV.

Que mensagem gostaria de deixar?

Espero que o grupo continue este excelente trabalho, sempre a pensar no futuro e para o futuro da ótica e do cliente.

José Careca

PUB

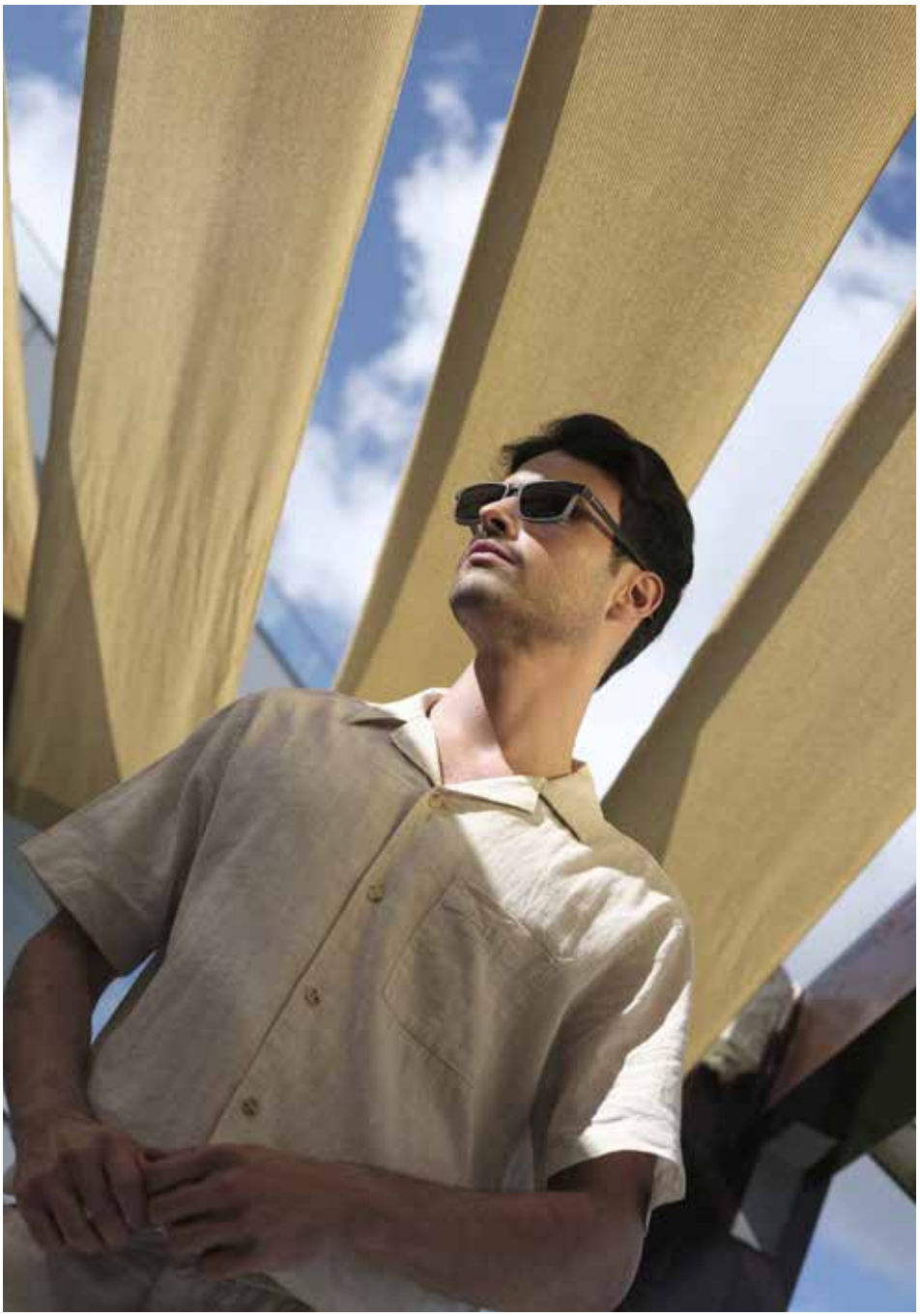
As melhores aliadas para as tarefas do dia a dia.

LENTES DE CONTACTO

CONSELHEIROS DA VISÃO

@conselheiros.da.visao
www.conselheirosdavisao.pt

2023 e a moda em óculos de sol



Os óculos de sol são o acessório essencial do verão, e não só. Acompanham-nos para todo o lado, tanto para proteger os olhos dos raios ultravioleta (UV), como para dar um toque especial ao nosso visual. Conheça neste artigo algumas das tendências em óculos de sol que estão a colorir 2023.

Os óculos de sol desempenham, como sabemos, um papel fundamental na proteção dos nossos olhos contra os raios ultravioleta emitidos pelo sol. Não só ajudam a filtrar estes raios e a proteger a nossa saúde visual, como também melhoram o conforto visual e reduzem a fadiga ocular. No entanto, os óculos de sol são bem mais do que um acessório de proteção, são também um acessório de afirmação de estilo e personalidade.
A cada ano surgem novas tendências que nos permitem explorar melhor o nosso estilo e individualidade através de novas formas, cores e materiais. As tendências para este ano trazem-nos uma mistura de estilos clássico e moderno, com detalhes inovadores que adicionam um toque de sofisticação e originalidade.

As principais tendências em óculos de sol

A inspiração **retro** continua a dominar as coleções, dando um charme vintage aos óculos de sol. Atualmente, modelos já conhecidos são revisitados com um toque moderno e contemporâneo.

O romântico modelo **cat-eye** não ficou esquecido nos anos 50. Seguindo uma tendência vintage, este género de óculos voltou com tudo para o verão de 2023. O formato ousado, alongado nos cantos, dá personalidade ao visual, deixando o look mais romântico e divertido.

O clássico e intemporal **modelo aviador**, com uma estrutura fina e metálica, dá um toque enérgico ao visual. É perfeito para ser usado com looks desportivos ou mais casuais.

A **transparência** é outra tendência que ganha destaque em 2023. Armações em acetato transparente ou cores suaves e translúcidas são uma escolha minimalista que dá um toque de leveza ao rosto e combina facilmente com qualquer roupa ou ocasião.

Encontre os melhores óculos de sol num único lugar
Fique com algumas sugestões das nossas marcas próprias Fitness e Ocean, disponíveis em exclusivo na loja Conselheiros da Visão mais perto de si.

Fontes: prooptica.pt e revistalofficiel.com

Formas geométricas estão também em destaque. Óculos de sol com armações hexagonais, retangulares e outras formas angulares podem ser uma escolha ousada e moderna, perfeito para quem deseja destacar-se na multidão. Igualmente a par destas tendências mais ousadas, não nos esqueçamos que o **minimalismo** continua a ser bastante valorizado. Designs simples, cores neutras e formas elegantes proporcionam um visual intemporal e moderno.

PUB

OCEAN Collection

CONSELHEIROS DA VISÃO

O VERÃO PEDE OCEAN

Fique a conhecer todos os modelos, numa loja **Conselheiros da Visão.**

VALE **20%**

Óculos de Sol
Ocean Collection

@conselheiros.da.visao
www.conselheirosdavisao.pt

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

A experiência de Sofia Aleixo na Óptica Versão de Luz

Sofia Aleixo é cliente da Óptica Versão de Luz, em Estremoz, há mais de 15 anos e diz que aconselha vivamente a visitarem esta ótica Conselheiros da Visão, porque os profissionais estão "sempre dispostos a ajudar e com um sorriso no rosto".

Sofia Aleixo com Carla e Fernando, os proprietários da ótica

Sofia Aleixo conheceu os proprietários da Óptica Versão Luz antes destes pertencerem ao Grupo Conselheiros da Visão. Já lá vão mais de 15 anos, altura em que necessitou de ajuda. Sofia nasceu com cataratas congénitas e baixa visão, e explica: "A minha vista sempre foi um caso complicado e não é toda a gente que tem capacidade de 'ajudar' nessa situação. Conheci o Fernando e a Carla entre os 10 e os 12 anos de idade e, desde então, não os larguei mais. Ajudam-me sempre que preciso e são excelentes profissionais". E acrescenta:
"Desde sempre, o Fernando e a Carla foram e são muito humanos e eu tenho a máxima confiança neles. Qualquer coisa que precise recorro a eles. Têm-me ajudado imenso, fazem um excelente trabalho e dão mil e uma voltas para conseguirem arranjar as lentes que preciso, da melhor maneira possível. Não podia estar mais satisfeita".
Questionada sobre os serviços que usufruiu nesta ótica, Sofia Aleixo revela que já utilizou todos, nomeadamente compra de óculos, lentes, consultas de optometria... "Quando preciso, ligo logo para eles, não hesito", frisa. Por esse motivo, não consegue apontar nenhum aspeto negativo. Fala com satisfação e diz que aconselha "sempre esta ótica a amigos e familiares", uma vez que "os profissionais que aqui trabalham são muito humanos e excelentes no que fazem. São diretos e explicativos no que dizem e, principalmente, são simpáticos, atendendo os clientes sempre com um sorriso no rosto".

Proteja a sua forma de ver o mundo com MiYOSMART Sun

Lentes oftálmicas eficazes e não invasivas para a gestão da miopia, com proteção UV e para a luz solar intensa. [1-6]

Disponível em versão fotocromática e versão polarizada

Tecnologia D.I.M.S. para abrandar a progressão da miopia [1]

Para mais informação sobre as lentes oftálmicas MiYOSMART visite MiYOSMART.pt

Myopia care for kids.

MiYOSMART

HOYA
FOR THE VISIONARIES

1. Lam CSY, Tang WC, Tse DY, et al. Defocus Incorporated Multiple Segments (DIMS) spectacle lenses slow myopia progression: a 2-year randomised clinical trial. Br J Ophthalmol. 2020;104(3):363-368.
2. WSPOS. Sunlight Exposure & Children's Eyes Consensus Statement. 2016. Available from: https://www.wspos.org/wspos-sunlight-exposure-childrens-eyes-consensus-statement/ (Last Accessed 14/02/2023).
3. Lakkis C, Weidemann K. Evaluation of the performance of photochromic spectacle lenses in children and adolescents aged 10 to 15 years. Clin Exp Optom. 2006;89(4):246-252.
4. Renzi-Hammond LM, Hammond BR Jr. The effects of photochromic lenses on visual performance. Clin Exp Optom. 2016;99(6):568-574.
5. Wu PC, Kuo HK. Effect of photochromic spectacles on visual symptoms and contrast sensitivity of myopic schoolchildren treated with low dose concentration atropine. Invest Ophthalmol Vis Sci. 2016;57:2484.
6. HOYA data on file. Transmission, traffic light recognition, and UV blocking test for MiYOSMART clear and MiYOSMART sun spectacle lenses. 02/2023. Tests were conducted at room temperature (23 °C).

MiYOSMART é um dispositivo médico registado no Infarmed com o ID 312201.

Conselheiros da Visão e chef Justa Nobre: rigor e detalhe na ótica

Sob o mote "Escolha as Óticas Conselheiros da Visão como a sua melhor opção", o Grupo e a premiada chef de cozinha Justa Nobre aliam-se, uma vez mais, para promover os valores e detalhes diferenciadores do único grupo 100% português, com 34 anos de experiência no setor da ótica, caracterizado pela personalização no atendimento, pela qualidade dos produtos e pela constante inovação, fatores que reconhece em toda a rede de lojas Conselheiros da Visão, de norte a sul do país. Para a chef Justa Nobre, "é uma aposta na continuidade da partilha dos mesmos valores e que faz todo o sentido, uma vez que todos os atributos que diferenciam as Ópticas Conselheiros da Visão são os mesmos que uso para o meu dia-a-dia e que fazem com que o meu trabalho seja valorizado e reconhecido por todos". O presidente do Grupo, Pedro Soares, mostrou-se também satisfeito com o resultado da campanha, referindo que "é muito importante estarmos presentes na mente do consumidor através de valores e atributos que este valoriza e se identifica. Só assim conseguiremos demonstrar que, quando precisar de cuidar da sua saúde ocular, somos a melhor opção".

Justa Nobre

Os próximos três meses serão de forte aposta na comunicação institucional do Grupo Conselheiros da Visão, através da presença nos meios digitais e tradicionais, onde poderá ver ou ouvir a mais recente campanha nas redes sociais, rádio, outdoors, multibancos e televisão, entre outras plataformas.

Lotus Vision é o mais recente associado dos Conselheiros da Visão

As Ópticas Conselheiros da Visão anunciaram, no passado dia 7 de julho, a entrada de mais um novo associado para o Grupo, fruto de um dos grandes objetivos para 2023, a captação de novos cooperadores. Trata-se de mais uma ótica de proximidade e de atendimento personalizado, muito característica da família Conselheiros da Visão, sediada em Mafra e liderada pela Stephanny Carvalho Ferreira, que decidiu assumir um legado que já anteriormente tinha sido da família. Com esta nova entrada, as Ópticas Conselheiros da Visão continuam o seu plano de crescimento de forma sustentada, privilegiando aqueles que se identificam, valorizam e partilham a mesma identidade e valores da marca, ao nível da saúde ocular. Pedro Soares, presidente do Grupo, dá as boas-vindas à nova associada, desejando-lhe "o maior sucesso pessoal e profissional, onde poderá contar com todo o apoio de uma equipa empenhada em prestar o melhor serviço possível, para que a Stephanny possa impulsionar o seu negócio".

Stephanny Carvalho Ferreira

Cadela Shamir continua os treinos nos Açores

Com cães de norte a sul do país, a Associação Pata d' Açúcar está também a atuar na ilha Terceira, nos Açores, através do apoio da Câmara Municipal de Angra do Heroísmo, com duas crianças a beneficiar já dos treinos de cães de alerta médico, entre eles a cadela Shamir. "Na sequência da linha de trabalhos planeada para a preparação da Shamir, enquanto cão de alerta médico DT1, verificámos uma evolução consistente na sua performance, que até à nossa deslocação estava na fase de reconhecimento e assimilação do odor, em alvos chave preparados para o efeito, e passou agora para outro patamar da sua preparação que consiste na identificação desses mesmos alvos de odor no corpo humano em simultâneo com a padronização de procedimentos a adotar quando na presença desses mesmos odores. O resultado desta evolução está patente nos alertas reais já realizados pela Shamir, que, apesar de ainda serem inconsistentes, já são bastante impactantes, tendo inclusive já realizado um alerta à noite em que foi acordar a mãe do tutor por este estar a entrar numa crise de hipoglicémia enquanto todos dormiam tranquilamente em casa", afirma Nuno Benedito, o presidente da associação.

A cadela Shamir com o tutor Alexandre

Conselheiros da Visão lançam linha exclusiva de lentes oftálmicas

Cumprindo um dos grandes objetivos para 2023, o de desenvolver ferramentas de apoio à venda que gerem diferenciação nas suas óticas e apostar em produtos de qualidade privilegiando a saúde ocular e o bem-estar visual dos seus clientes, os Conselheiros da Visão lançaram uma gama de lentes oftálmicas: a CV Ophtalmic. Com esta nova gama de lentes, garantimos ao utilizador um maior conforto, qualidade e acessibilidade, através de lentes monofocais e progressivas de última geração. Nas lentes monofocais, destaque para a Digital Relax, uma lente calculada e construída a partir de tecnologia "free-form". Esta lente oferece um enorme conforto a pessoas que, no seu dia a dia, privilegiam a visão de perto. Já as lentes progressivas dividem-se em quatro gamas diferentes: Basic Digital, confortável e de fácil adaptação; Panorâmica, lentes tecnologicamente avançadas para um maior conforto de utilização e bom campos de visão; Tailor-Made, progressivos individualizados para uma adaptação imediata e conforto de utilização ímpar; e, por fim, a Progressiva Ocupacional, aconselhada para uma utilização exclusiva em ambientes de trabalho, especialmente indicada para presbitas e emetropes. As lentes CV Ophtalmic já estão a ser comercializadas em todas as Óticas Conselheiros da Visão aderentes e espera-se que seja um sucesso de vendas, uma vez que alia inovação e tecnologia a vários anos de experiência no setor. Para este projeto, os Conselheiros da Visão contam com a Prats, fornecedor de lentes oftálmicas com mais de 50 anos de experiência neste mercado, com fábricas totalmente automatizadas, que asseguram a máxima qualidade com o mínimo tempo de produção, permitindo-nos, assim, prestar um melhor e mais rápido serviço aos nossos clientes.

O glaucoma é silencioso... e provoca cegueira!

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

No seguimento do artigo publicado na edição anterior, focado nos sintomas e complicações do glaucoma, Victor Ruiz escreve agora sobre como podemos prevenir esta patologia que, sem tratamento adequado, resulta em perda irreparável da visão (cegueira).

Por que desenvolvemos glaucoma?

As causas do glaucoma são múltiplas e algumas ainda pouco compreendidas.
Em todos os casos de glaucoma agudo e em dois terços dos casos de glaucoma crónico, a pressão intraocular é anormalmente alta. Para entender esse aumento de pressão, é preciso observar os líquidos que estão dentro do olho e a sua renovação.

As câmaras oculares

No olho, existem dois espaços distintos: o segmento anterior e o segmento posterior.
O segmento anterior fica atrás da córnea e abrange a íris (a parte colorida do olho) e o cristalino (o cristalino natural do olho preso ao globo ocular por ligamentos que separam as duas câmaras). Ele é preenchido por um líquido transparente, o humor aquoso, que é produzido por um órgão chamado "corpos ciliares", localizado atrás da íris, na base dos ligamentos do cristalino. O segmento posterior do olho contém uma espécie de gel transparente, o humor vítreo.
No glaucoma, o problema está no segmento anterior onde a pressão sobe. O aumento da pressão é então transmitido indiretamente para o segmento posterior, ou seja, para o nervo ótico.

Glaucoma, um problema de drenagem

O humor aquoso renova-se constantemente: produzido pelos corpos ciliares, é evacuado por uma espécie de filtro, a malha trabecular, localizada no ângulo que a íris faz com a córnea. O humor aquoso é então direcionado para o sistema venoso. No glaucoma, com aumento da pressão intraocular, o humor aquoso tem dificuldade em ser eliminado. Este problema de esvaziamento aumenta a pressão no segmento anterior: no caso de glaucoma agudo, esta pressão é repentina e muito significativa; se o glaucoma for crónico, a pressão é gradual e em menor grau.
O aumento da pressão intraocular atrapalha o funcionamento do nervo ótico e vai provocar a degeneração das fibras nervosas. Essa destruição é muito rápida quando a pressão é muito alta (caso de glaucoma agudo), daí a urgência do tratamento médico. No caso do glaucoma crónico, a pressão intraocular permanece moderadamente elevada, mas com o tempo esse aumento moderado causa a perda de fibras nervosas.

Por que razão o trabéculo bloqueia?

As razões pelas quais a malha trabecular não consegue eliminar suficientemente o humor aquoso são pouco compreendidas. Na maioria dos casos de glaucoma crónico, a malha trabecular torna-se gradualmente esclerótica com a idade (torna-se menos permeável).
Mas outros casos são possíveis, por exemplo:

- a malha trabecular pode estar obstruída por uma membrana embrionária residual ou uma malformação do olho (caso de glaucoma congénito em lactantes);
- à medida que envelhecemos, o cristalino pode aumentar de volume e ficar preso atrás da íris, obstruindo assim a circulação do humor aquoso da parte de trás para a frente da câmara anterior.

O humor aquoso, acumulado atrás

da íris, empurra esta para a frente, o que estreitará o ângulo onde está localizada a malha trabecular e a obstruirá. Isso é o que acontece durante um surto de glaucoma agudo. Às vezes, acontece que a obstrução está localizada antes da malha trabecular (por exemplo, uma multiplicação anárquica de células da face interna da córnea que chegam a cobrir a malha trabecular) ou depois (por exemplo, devido a uma pressão muito alta nas veias, sistema que interfere na eliminação do humor aquoso). Há também uma forma pós-cirúrgica de glaucoma, quando a cirurgia ocular causa uma diminuição na capacidade de evacuar o humor aquoso. Como podemos ver, as causas do glaucoma são múltiplas, o que explica a noção de glaucoma (no plural).

A pressão intraocular não explica tudo

Em cerca de um terço das pessoas com glaucoma crónico, não há aumento da pressão intraocular. Nesse caso, é difícil explicar a degeneração das fibras óticas. Um mau estado geral do sistema vascular que irriga o nervo ótico pode estar relacionado a este tipo de glaucoma (por exemplo, em pacientes com enxaqueca ou pacientes muito míopes). Fatores genéticos também contribuem para a fragilidade do nervo ótico.

Além disso, existem pessoas que, com a idade, sofrem um aumento crónico da pressão intraocular sem apresentar sintomas de glaucoma (no entanto, essas pessoas correm maior risco de desenvolver esta doença).

Glaucoma agudo: cuidado com a medicação

Um ataque de glaucoma agudo (de ângulo fechado) pode ser desencadeado pela ingestão de medicamentos que dilatam a pupila (o orifício no meio da íris). Estes são principalmente os chamados medicamentos atropínicos. Além da atropina e seus derivados, as outras drogas em questão são: os chamados antidepressivos imipramina, certos anti-histamínicos contra alergias, certos antiespasmódicos (contra dores de estômago), certos antiparkinsonianos, bem como neurolépticos. Esses medicamentos são, portanto, formalmente contraindicados em pessoas que já tiveram ataques de glaucoma de ângulo fechado ou nas quais um oftalmologista detetou risco de desenvolver esse tipo de glaucoma.

> "A relação entre os nossos olhos e a nossa saúde é tão importante que deveria ser motivo suficiente para que todas as pessoas fizessem visitas periódicas a um oftalmologista..."

Algumas pessoas correm mais risco de desenvolver glaucoma?

Existe uma predisposição genética (familiar) para o glaucoma. Esta predisposição genética é provavelmente multifatorial: anatomia da câmara anterior do olho, tendência à hipermetropia ou miopia severa, predisposição ao excesso de colesterol e doenças cardiovasculares, etc.

Além daqueles com histórico familiar de glaucoma, algumas pessoas correm maior risco de desenvolver glaucoma crónico:

- pessoas com pressão intraocular elevada;
- pessoas com mais de 60 anos;
- pessoas com diabetes, hipertensão ou com doenças cardiovasculares;
- pessoas muito míopes;
- pessoas com hipotiroidismo;
- pessoas que tiveram lesões oculares ou infeções oculares graves (uveíte);
- pessoas de ascendência africana, asiática ou escandinava;
- fumadores;
- pessoas que recebem colírios à base de corticosteroides a longo prazo;
- pessoas com córneas finas;

Os idosos, pessoas com hipermetropia e aqueles que recebem colírios de atropina (que dilatam a pupila) correm maior risco de desenvolver glaucoma agudo.

O glaucoma pode ser prevenido?

A prevenção do glaucoma baseia-se na deteção precoce de um possível aumento da pressão intra-ocular e em todas as medidas destinadas a prevenir as doenças cardiovasculares (dieta equilibrada, atividade física regular e cessação tabágica). Além disso, a prevenção de acidentes oculares contribui para a redução do risco de desenvolvimento de glaucoma: uso de óculos de proteção durante desportos com bola ou atividades potencialmente perigosas. Pessoas com histórico familiar de glaucoma ou outros fatores de risco devem medir a sua pressão intraocular num oftalmologista, a cada dois a três anos, a partir dos 40 anos (estima-se que 1% das pessoas com mais de 40 anos tenham pressão intraocular anormalmente alta).
O diagnóstico de glaucoma é muitas vezes tardio (anos após o início do aumento anormal da pressão intraocular), durante uma consulta para outro problema ocular: presbiopia relacionada com a idade, aparecimento de catarata, renovação de óculos, etc.
Para detetar o glaucoma, o médico oftalmologista utiliza vários exames indolores.

Medição da pressão intraocular

A medida da pressão intraocular (tonometria) é feita por meio de um tonómetro (instrumento de medida colocado em contacto com a córnea após a colocação de colírios anestésicos) ou um feixe de ar pulsado.
A medição da pressão intraocular é influenciada pela espessura da córnea e pela hora do dia.

Medição da espessura da córnea

A espessura da córnea varia entre as pessoas. A medição da espessura da córnea é essencial para estabelecer a pressão intraocular real: uma córnea fina tende a distorcer a medição da pressão intraocular (subestimando-a). Por outro lado, uma córnea espessa pode fazer com que a pressão normal pareça alta (sobreestimando-a), pelo que devemos correlacionar sempre as medições da pressão intraocular com a paquimetria (espessura da córnea) e, assim, saberemos a pressão intraocular real (pressão intraocular corrigida com base na paquimetria).

O fundo do olho

O exame de fundo do olho (com aparelho especializado) permite observar a retina e o ponto de partida do nervo ótico, em busca do sinal de lesão das fibras óticas. Também ajuda a verificar a condição dos vasos sanguíneos da retina. Este exame do nervo ótico pode eventualmente ser complementado por fotografias da retina que permitem comparar, de um exame para outro, a progressão da doença. Às vezes, uma análise da forma e espessura do nervo ótico é feita usando um feixe de laser e um computador, denominado OCT ou tomógrafo de coerência ótica, com medidas muito precisas e dados precoces da evolução do dano no nervo.

Medição de campo visual

A medição do campo visual permite detetar os primeiros sinais de visão tubular devido à degeneração das fibras óticas. A medição do campo visual é repetida de um exame para outro, é um exame funcional para verificar se o tratamento é eficaz e se o glaucoma não está a progredir.

Gonioscopia

A gonioscopia (usando um dispositivo especializado) mede o ângulo entre a íris e a córnea, onde está localizada a malha trabecular.
Um ângulo anormalmente estreito coloca o paciente em risco de glaucoma agudo.
O tratamento do glaucoma visa reduzir a pressão dentro do olho. Se o dano da fibra ótica já reduziu o campo de visão do paciente, os tratamentos não restauram a visão perdida. Eles visam apenas interromper a progressão do glaucoma e a perda da visão.

Na próxima edição, a terceira e última parte deste artigo abordará os tratamentos que existem para o glaucoma.

PUB

shamir

Consegue ver a estrada?

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

A solução permanente para uma condução mais segura e suave

Dia

Noite

Na estrada o foco é crítico

Excelente visão de longe

Digital friendly

Tecnologia ergonómica

Miopia Shift

BWT ALPINE F1® TEAM | shamir

OPTICAL PERFORMANCE PARTNER

shamir.pt

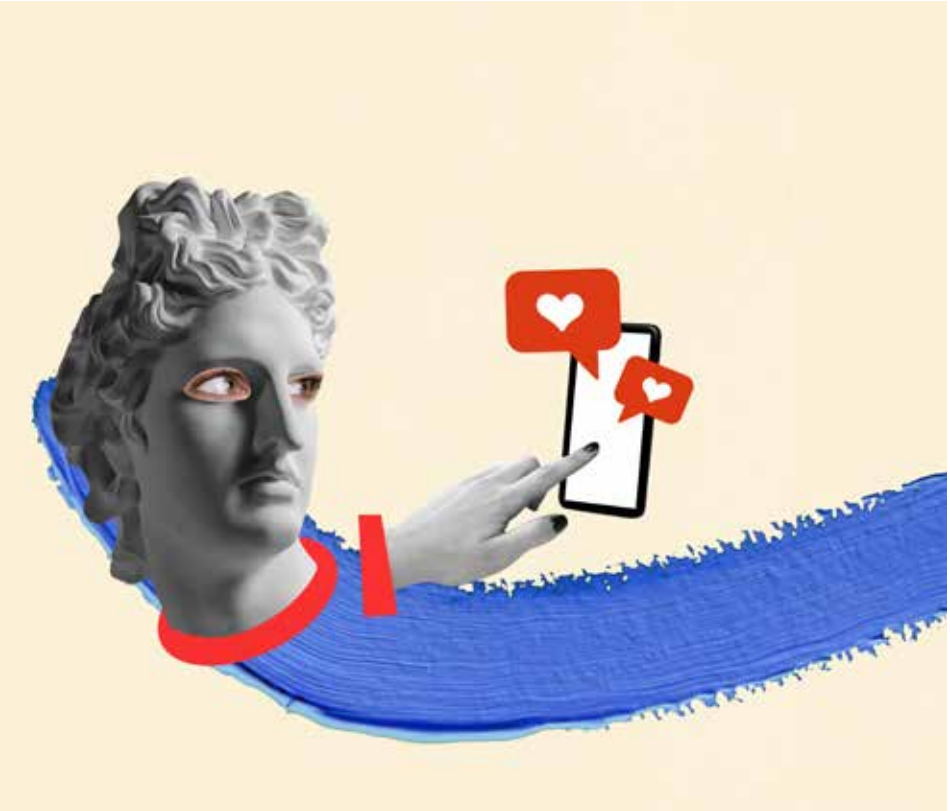
As Lentes Oftálmicas são um Dispositivo Médico Classe 1.

Mkt ED1 07/23

Óticas do Grupo Conselheiros da Visão no Facebook

Desde a sua criação, no início do século XX, a rede social Facebook tem crescido de forma acelerada e conquistado um número inacreditável de utilizadores.

Sendo uma das plataformas com mais utilizadores em todo o mundo, é também uma ferramenta de comunicação muito valorizada por parte das empresas, uma vez que hoje é dada bastante importância à criação de uma boa gestão de relacionamento com os clientes, como forma de conhecer melhor as suas preferências.
Neste sentido, e sabendo da importância que esta rede social ocupa atualmente, procurámos conhecer as seis óticas do Grupo Conselheiros da Visão que tiveram a melhor performance em termos de publicações no Facebook entre abril e junho de 2023. E, para percebermos qual é a visão e as estratégias de cada uma relativamente à presença no mundo virtual, falámos com os seus responsáveis.



LeiriOptica

"O Facebook e as restantes redes sociais são, cada vez mais, um forte meio de publicidade, capaz de atrair e interagir com o público. Na LeiriOptica temos clientes que nos conheceram através das redes sociais. A sua importância tem vindo a crescer ao longo dos anos e, por isso, este ano apostámos na Next Solution - Agência de Design e Comunicação para nos ajudar neste desafio. Nas nossas redes sociais tentamos trazer conteúdo variado todas as semanas, desde fotos de novos modelos e marcas, passando por conselhos e dicas sobre a visão e tudo o que a ela diz respeito".

Óptica São Gonçalo

"As vantagens das redes sociais para a nossa ótica são incontornáveis nos dias de hoje e, por isso, a nossa empresa marca presença online. Como estão abertas a todos os tipos de consumidores, são uma ferramenta útil e eficaz na conquista de novos leads e clientes. Por outro lado, são fáceis de utilizar, concentram um público vasto e diversificado e funcionam como canal de marketing digital. Consideramos que tornam as relações mais próximas e personalizadas, possibilitando inclusive a conquista de potenciais clientes e fidelização dos atuais. Os conteúdos publicados passam pela partilha de informação sobre conceitos de carácter científico, produtos, serviços, dinâmica das coleções e tendências de mercado em eyewear. Em média, dedicamos cerca de uma hora a publicar serviços, produtos e campanhas".

Oculista Carioca

"Atualmente, as redes sociais são um enorme aliado para qualquer empresa. A maior parte dos nossos clientes são de uma faixa etária mais elevada e, com o intuito de captar pessoas mais novas, recorremos cada vez mais às redes sociais. Acontece, muitas vezes, as pessoas gostarem de uns óculos que publicamos e virem à loja perguntar por eles. Habitualmente, publicamos fotografias de óculos, clientes a usar os óculos que compraram na nossa ótica e a nossa equipa com diversas armações, mas também usamos as redes sociais para fazer campanhas e partilhar algum conteúdo mais educativo. Por dia, dedicamos cerca de 20 minutos às redes sociais e publicamos no Instagram e no Facebook ao mesmo tempo".

Óptica do Casal

"Estar de volta ao TOP das óticas com melhor performance deixa-nos bastante satisfeitos, por percebermos que estamos a fazer um bom trabalho! É e será sempre esse o nosso objetivo: dar-nos a conhecer e conseguirmos chegar longe, cativando cada vez mais os clientes. Relativamente ao post da nossa fachada, acreditamos que a nossa nova imagem nos deu, talvez, um aspeto mais clínico e, pelo facto de pertencermos a um grupo como os Conselheiros da Visão, as pessoas criaram ainda mais confiança e empatia pelo nosso trabalho. Por isso, queremos continuar a trabalhar e a apostar no melhor, naquilo que nos diferencia, através de posts diários de novas coleções, novos produtos e curiosidades a nível visual, de forma a conseguirmos chegar a um maior número de visualizações e criarmos maior impacto no nosso meio".

O Oculista do Bairro

"O Facebook e o Instagram não assumem, de todo, o papel principal na nossa forma de trabalhar. Desde sempre que o passa a palavra foi a nossa grande rede social e foi dessa maneira que fomos crescendo. Encaramos o Facebook e o Instagram como canais de comunicação e de difusão importantes, sim, mas a abordagem que temos continua a ser personalizada e cuidada, nunca massiva. São os nossos critérios editoriais que determinam muitas vezes o compasso das publicações. Privilegiamos a qualidade na produção das imagens que construímos internamente para falar dos nossos produtos e os textos associados são muito pessoais. Também estamos presentes na web com o nosso site institucional e com uma loja online e, mesmo esta, reveste-se dos mesmos critérios editoriais, onde colocamos os modelos a falar na primeira pessoa acerca da sua personalidade. Principalmente, são uma forma de nos dar a conhecer e mostrar a nossa cultura, o nosso portefólio e também a nossa inspiração, sendo esta última importante na ligação que poderemos estabelecer com quem está do outro lado, que é algo a que hoje se dá valor. Trata-se de despertar emoções, mas principalmente casar interesses comuns. Resumindo, estamos nas redes com a mesma atitude que assumimos diariamente, não nos deixando inebriar pela febre da futilidade. Queremos que as nossas imagens e textos comuniquem a nossa inspiração, esperando inspirar alguns. Essencialmente fazemos três tipos de publicações: de produto, divulgação de marcas e de inspiração".

Óptica Versão de Luz

"O Facebook e o Instagram desempenham um papel fundamental para a Óptica Versão de Luz. Além de oferecerem inúmeros recursos e ferramentas, permitem-nos estar mais próximos dos nossos clientes e alcançar um público-alvo mais vasto. Desta forma, aumentamos a visibilidade da ótica e interagimos com os seguidores de forma mais eficaz e original. Procuramos apostar em conteúdos que vão ao encontro do que os nossos seguidores procuram. Optamos por comunicar conteúdo didático e informativo ("Dicas", "Sabia Que?") e comemorar efemérides, recorrendo a uma linguagem mais humorística e descontraída, de forma a construir um feed variado, para que os nossos seguidores não sejam apenas impactados por conteúdo comercial. Após uma primeira fase em que criamos um plano de conteúdos mensal, dedicamos cerca de duas horas diárias ao Facebook e Instagram. Essas duas horas passam pela publicação do conteúdo previsto para cada dia e pela gestão da comunidade que nos acompanha, analisando os seus comentários e mensagens".

PUB

PROTEJA OS SEUS OLHOS E APROVEITE O VERÃO COM A NOSSA PROMOÇÃO DE LENTES DE CONTACTO!

PELA COMPRA DE
2 CAIXAS DE 90 OU 6 CAIXAS DE 30 LENTES DE CONTACTO ULTRA® ONE DAY...

RECEBA GRÁTIS UMA TOALHA DE PRAIA

*Campanha válida até final de existências.
© 2023, Bausch & Lomb Incorporated
®/™ indicam marcas comerciais da Bausch & Lomb Incorporated ou das suas afiliadas.
Para mais informações sobre os produtos, leia atentamente a rotulagem e instruções de utilização ou contacte-nos. Dispositivos Médicos. TUO-ES2304-22

BAUSCH+LOMB
Ver melhor. Viver melhor.

Já comeu cenoura hoje?

De uma maneira geral, todos os nutrientes de todos os alimentos contribuem, se ingeridos regularmente, para uma boa visão ao longo da vida, podendo mesmo prevenir certos problemas de saúde ocular, como degeneração macular da idade, cataratas ou até glaucoma. Hoje, falamos dos benefícios da cenoura.

Uma dieta alimentar variada será sempre a receita correta para uma vida saudável e, consequentemente, uma visão também mais saudável. Claro que há alimentos que, pelas suas propriedades, são mais indicados para serem ingeridos se for diagnosticado um determinado problema. Escolhemos falar sobre a cenoura, um alimento que, como muitas vezes ouvimos em criança, melhora a visão e "deixa os olhos mais bonitos".

Benefícios da cenoura para a visão

O argumento utilizado para persuadir os mais pequenos a consumirem legumes nasceu durante a Segunda Guerra Mundial. Dizia-se que comer cenouras melhorava a visão noturna dos pilotos da Royal Air Force (RAF), o que permitia identificar os aviões alemães à noite e abatê-los. A publicidade às cenouras começou pelo Ministério dos Alimentos inglês, para que as pessoas comessem vegetais ingleses numa altura em que o país estava isolado e o acesso a alimentos era mais difícil. Alguns anos mais tarde, concluiu-se que tudo não passara de uma estratégia dos ingleses para esconder dos alemães que os pilotos da RAF conseguiam abater os aviões inimigos, mesmo durante a noite, utilizando o radar, recentemente inventado.

Embora não seja um superalimento, a verdade é que a cenoura é importante para a visão. A Academia Americana de Oftalmologia publicou uma lista de alimentos benéficos para a saúde ocular, na qual estão incluídas as cenouras, assim como a batata-doce e os alperces, também conhecidos pela tonalidade laranja.

A cor laranja denuncia o alto nível de betacarotenos, uma substância que o nosso corpo pode transformar em vitamina A. Esta vitamina é essencial para a saúde ocular.

O oftalmologista Rui Martinho revela num artigo que "todos os anos, entre 250.000 e 500.000 crianças ficam cegas porque têm uma deficiência enorme de vitamina A, segundo dados da Organização Mundial da Saúde. Um dos primeiros sintomas da falta de vitamina A é a perda da visão noturna. De facto, o consumo de cenouras pode restituir esta visão noturna perdida". E acrescenta: "No entanto, quem tem uma alimentação variada e em quantidades suficientes, está servido de matéria-prima para produzir vitamina A que chegue para ter uma visão plena, mas não é por comer mais cenouras que vai ficar com uma visão noturna especial".

Fontes: conselheirosdavisao.pt, lusiadas.pt e aao.org

Creme de Cenoura da Justa Nobre

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

Para 6 pessoas:

Ingredientes:
500g cenouras
1 xuxu
1 nabo
300g couve flor
1,5 dl azeite
200g cebolas
2 dentes de alho
QB Sal Vatel
1,5 l água
1 dl Natas para decorar a sopa

Preparação:
Começa-se por descascar as cenouras, o xuxu e o nabo e corta-se aos bocadinhos. Tira-se os raminhos à couve-flor e cortam-se as cebolas às meias luas finas. Leva-se o azeite ao lume numa panela. Estando quente junta-se a cebola e o alho e deixa-se refogar. De seguida juntam-se os restantes ingredientes, temperam-se de sal Vatel e deixa-se refogar mais um pouco, junta-se a água e tapa-se a panela. Deixa-se ferver. Estando cozida, passa-se a sopa, com uma varinha mágica ou outra máquina. Se achar que a sopa está muito grossa, acrescente mais água, até ficar com a consistência desejada. Volta ao lume e retifique o sal. Serve-se com pingos de natas em cada prato. (No verão pode servir-se fria)

Ginásio para a mente

Xadrez - Mate em um

Um problema de xadrez, também chamado de composição de xadrez, é um quebra cabeças montado por um compositor que apresenta ao jogador uma tarefa particular a solucionar.

Apresentamos aqui 3 problemas para iniciantes do tipo "Mate em um", a solução é uma jogada para check-mate. Experimente!

(fonte: lichess.org)

Problema 1 - Jogam as brancas

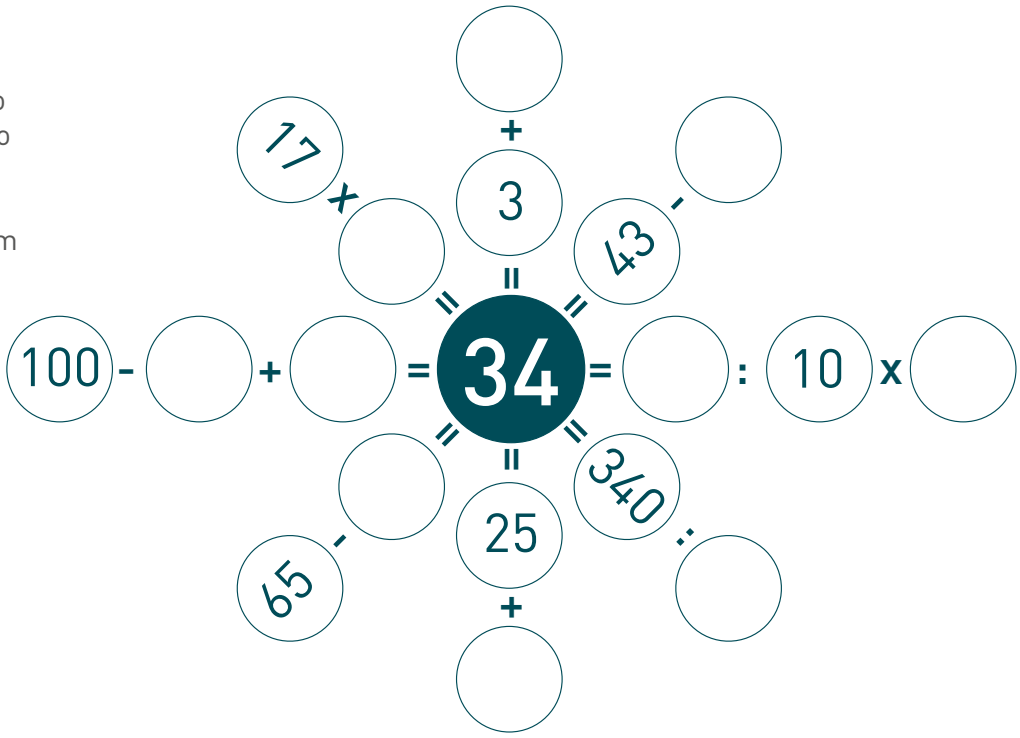
Problema 2 - Jogam as pretas

Problema 3 - Jogam as brancas

Contas para 34!

Todas as operações devem dar o número 34, o número de anos do grupo Conselheiros da Visão!

Será que és capaz de o fazer sem recorrer às soluções?



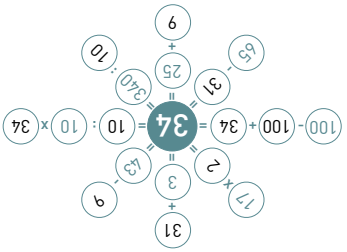
Ópticas Conselheiros da Visão (por concelho)

Abrantes			
Óptica Alipios	Praceta do Chafariz, 89 - A	Abrantes	241 372 303
Óptica Alipios	Urb. dos Platanos, Bloco 1 Loja A	Alferrarede	241 362 833
Alcobaça			
Óptica Ribeiro	R. Alexandre Herculano, 45	Alcobaça	262 582 345
Alenquer			
Quer Óculos? Óptica	Av. Bombeiros, 67/69	Alenquer	263 710 913
Almada			
Óptica Pedro	R. Bernardo Francisco da Costa, 73	Almada	212 749 583
Fernando Oculista	R. António Andrade, 6 R/C	Charneca da Caparica	212 962 677
Almeirim			
Óptica Vanessa	Pr. Lourenço de Carvalho, 32	Almeirim	243 591 220
Almodôvar			
Mamede Óptica	R. António Cândido Colaço, 27-A	Almodôvar	286 662 729
Alpiarça			
Olhar de Alpiarça	R. Silvestre Bernardo Lima, 160	Alpiarça	243 056 076
Amadora			
Fernando Oculista	R. Elias Garcia, 275 B	Amadora	218 230 630
Fernando Oculista	R. Elias Garcia, 263 C	Amadora	214 931 939
Olhar da Vila	Av. Santos Matos, 15 A	Amadora	218 081 533
Óptica Quinto Sentido	Av. da Quinta Grande, 8, 8-B	Alfragide	215 893 986
Oculista da Brandoa	R. da Liberdade, 11-B	Brandoa	214 744 839
O Oculista do Bairro	R. Prof. Dr. Egas Moniz, 1 - A, Loja	Buraca	219 681 586
Fashion Optic	R. Oliveira Martins, 13 A	São Brás	214 938 632
Amarante			
Óptica São Gonçalo	R. 31 de Janeiro, 38	Amarante	255 440 043
Anadia			
Óptica Termal	R. dos Plátanos, Edifício Parque, Lj N	Curia	231 516 057
Óptica Pato	Estr. Nacional 334, 36 - Torres Poutena	Vilarinho do Bairro - Anadia	231 959 300
Ansião			
Óptica Ideal de Ansião	R. dos Bombeiros Voluntários, 16 Lj B	Ansião	236 679 861
Arcos de Valdevez			
Óptica Dias	R. Conselheiro Plácido de Abreu	Arcos de Valdevez	258 522 821
Aveiro			
AveirÓptica	R. Domingos Carrancho, 1-A	Aveiro	234 429 279
Barcelos			
Santos Oculista	Campo 5 de Outubro, 271	Barcelos	253 814 440
Santos Oculista	C. Comercial do Terço, Lj 17 - C. 5 de Outubro	Barcelos	253 811 528
Barreiro			
Oculita Central Stº André	R. Afonso de Albuquerque, 11-A – Stº André	Barreiro	212 154 773
Beja			
Centro Óptico de Beja	R. da Liberdade, 10-A	Beja	284 324 458
Benavente			
Benaóptica	R. Prof. António Salvado Pires, Lt. 9, R/c	Benavente	263 517 485
Óptica Visão Clínica	Av. Professor Egas Moniz, 7-B	Samora Correia	263 655 607
Braga			
Ana Trabulo	Largo de Santa Cruz, 35	Braga	253 217 082
Óptica Vilas Boas	Pr. Alexandre Herculano, 44/45 - Largo Penedos	Braga	253 221 426
Cabeceiras de Basto			
Óptica Santos	Av. Capitão Elísio de Azevedo	Arco de Baúlhe	253 665 332
Caldas da Rainha			
OptiCaldas	R. Heróis da Grande Guerra, 124 R/c	Caldas da Rainha	262 843 269
Cantanhede			
Óptica Santos	R. de S. João, 4-A	Cantanhede	231 423 441
Cascais			
Olhar em Redor	Centro Comercial Areias, Lj 6 A e 18	Alapraia	214 646 050
Óptica Perfil	R. Sacadura Cabral, Lt. 4 – Loja 1	Carcavelos	214 566 119
Altavisão	Estr. da Alapraia, 494 B r/c direito	Estoril	211 391 058
Olhar em Redor	R. Egas Moniz, 190 A	S. João Estoril	211 926 440
Castelo Branco			
Óptica Ideal	Alameda da Liberdade, 23	Castelo Branco	272 342 526
Coimbra			
João Carlos Oculista	R. Avelino Veiga, 15/17	Coimbra	239 824 082
Óptica Médica Mondego	Alameda Calouste Gulbenkian, 13/15	Coimbra	239 483 388
Condeixa-a-Nova			
Óptica Ideal de Condeixa	R. Dr. Simão da Cunha, 2	Condeixa-a-Nova	239 944 334
Entroncamento			
Óptica Visão Clínica	Av. Dr. José Eduardo Vitor das Neves, 27	Entroncamento	249 728 334
Esposende			
VisãÓptica	Largo Rodrigues Sampaio, 38	Esposende	253 961 357
Estarreja			
Espiral Ópticas	R. Prof. Dr. Egas Moniz, Lt 6, Piso 0	Avanca - Estarreja	256 754 732
Estremoz			
Óptica Versão de Luz	R. Vasco da Gama, 7	Estremoz	268 084 777
Faro			
Óptica Lúcia	R. Dom Francisco, 22	Faro	289 093 643
Visóptica	R. Dr. Cândido Guerreiro, 50	Faro	289 829 585
Óptica Médica de Montenegro	R. Júlio Dinis, 25	Montenegro	289 807 738
Figueira da Foz			
Mácula Óptica	R. Rancho das Cantarinhas, 6 - Buarcos	Figueira da Foz	233 434 119
Guimarães			
Óptica de Guimarães	R. de Stº António, 72-80	Guimarães	253 412 552
Lagos			
Óptica Lagos	R. Marquês do Pombal, 18	Lagos	282 760 832
Leiria			
Óptica Bombarral	Largo do Município, 14	Bombarral	262 604 600
LeiriÓptica	R. Capitão Mouzinho de Albuquerque, 55	Leiria	244 825 264
Lisboa			
Óptica Algés	Av. dos Combatentes da Grande Guerra, 33/35	Algés	214 112 820
O Oculista do Bairro	Av. Grão Vasco, 45 A - Benfica	Lisboa	215 959 998
Casa Londres	Av. João XXI, 23 B	Lisboa	211 910 628
Óptica Jomil	R. Áurea, 249	Lisboa	213 420 719
Óptica do Arco	R. Professor Sousa Câmara, 136-C	Campolide	213 885 624
Óptica Brasil	Largo do Rato, 12-C	Rato	213 886 018
Loulé			
Óptica Fonseca	Pr. da República, 10	Loulé	289 417 968
Mação			
Óptica Saramago	R. Francisco Serrano, 15	Mação	241 572 363
Mafra			
Lotus Vision	Av. 25 de Abril, 15, Loja D	Mafra	261 149 020
Maia			
Diagonal Óptica	Edifício Via Diagonal, 11	Castelo da Maia	229 824 135
MaiÓptica	Av. Dr. Germano Vieira, 482	Gueifões	229 600 254
Matosinhos			
Óptica Médica de Guifões	R. de Tourais, 5A	Guifões	916 562 953
Medical Óptica de Leça	R. Alberto Laura Moreira Júnior, 86	Leça da Palmeira	934 037 085
Óptica Senhora da Hora	Av. António Domingos dos Santos, 87	Senhora da Hora	229 531 343
Mirandela			
Atelier Óptico	Av. Amoreiras, 264	Mirandela	278 248 092
Moita			
Óptica Cidade Nova	R. 1º de Maio, 71-C	Baixa da Banheira	212 090 472
Nazaré			
Léo Oculista	R. da Sub-Vila, 25	Nazaré	262 551 654
Rosa D´Ouro Óticas	Edif. Solmar - R. dos Galeões, Corte B, Lj. 3	Nazaré	262 561 689
Horizonte Visual	Pr. 25 de Abril, 2	Valado dos Frades	262 578 091
Nelas			
Mundivisão Óptica	Av. João XXIII, Lj. 7	Nelas	232 940 338

Odivelas			
Gilmed Óptica	R. do Lagar, 2 - Loja B	Caneças	219 816 851
Gilmed Óptica	Urb. Qta. Segulim, Lote A - Ed. Intermaché, Lj 8	Famões	219 341 622
Óptica São Cristóvão	Av. D. Dinis, 62-A	Odivelas	219 315 745
Olhão			
Óptica Médica Olhanense	Av. D. João VI, 74, Lt. 1, Lj B	Olhão	289 048 944
Oliveira do Bairro			
Óptica Pato	R. do Sobreiro - Galerias Bolivar, Bloco B	Bustos	234 752 194
Óptica Neto Jóias	Av. Dr. Abílio Pereira Pinto, 30	Oliveira do Bairro	234 746 637
Oliveira do Hospital			
Óptica do Concelho	R. Engenheiro Adelino Amaro da Costa, 10	Oliveira do Hospital	238 606 276
Ourém			
Óptica Andreia	R. Jacinta Marto, 90	Fátima	262 551 654
Rosa D´Ouro Óticas	R. dos Monfortinos - Apartado 21	Fátima	249 530 080
Ourém Óptica	Pr. da República, 16 R/c	Ourém	249 543 934
Ovar			
Espiral Ópticas	R. 13 de Maio, 988 A	Cortegaça	256 754 732
Palmela			
Fernando Oculista	Pr. da Independência, 8	Pinhal Novo	216 045 651
Paredes			
Centro Óptico Vale do Sousa	R. Elias Moreira Neto, 13	Paredes	255 784 223
Ponte da Barca			
Óptica Dias	R. Dr. Joaquim Moreira de Barros, 22	Ponte da Barca	258 452 573
Ponte de Lima			
Óptica Dias	R. Cardeal Saraiva, 23	Ponte de Lima	258 094 438
Ponte de Sôr			
Nuno Óptica	R. General Humberto Delgado, Lt. H – Fr. C	Ponte de Sôr	242 206 391
Porto			
Óptica Barreiros	R. Serpa Pinto, 86	Porto	228 328 523
Óptica Invicta	Av. Dr. Antunes Guimarães, 25	Porto	226 169 531
Pacheco Ópticas	Av. Fernão Magalhães, 1941, Lj. 9	Porto - Antas	225 027 179
Óptica V	R. Costa Cabral, 2195	Porto	225 493 003
Premium Ópticas	Pr. Exército Libertador, 52	Porto	224 003 436
Premium Ópticas	Av. da Boavista, 661	Porto	224 077 691
Retina Óptica	R. Sampaio Bruno, 12-A	Baixa	222 017 458
Retina Óptica	Travessa das Campinas, 45	Ramalde	226 172 008
Sousa Ópticos	R. Passos Manuel, 187	Baixa	222 006 245
Póvoa de Lanhoso			
Óptica Novo Visual	Av. dos Bombeiros Voluntários, 92	Póvoa de Lanhoso	253 033 898
Póvoa de Varzim			
Óptica Vermar	Av. Nossa Srª das Neves, 98 R/C	A-Ver-o-Mar	252 611 577
MK Óptica	Av. Mouzinho de Albuquerque, 123	Póvoa de Varzim	252 618 253
Salvaterra de Magos			
LuzÓPtica	Av. Dr. Roberto Ferreira Fonseca, Edf. Realistas, Lj E	Salvaterra de Magos	263 508 331
Santarém			
Casa dos Óculos	R. Serpa Pinto, 88 a 92	Santarém	243 322 915
Santiago Cacém			
MasterÓpticas	Av. Manuel da Fonseca, 19	Santiago Cacém	269 010 708
Santo Tirso			
Atelier Óptico	Av. S. Rosendo, 67	Santo Tirso	252 861 075
Seia			
Óptica do Concelho	R. Dr. Simões Pereira,17 / 18	Seia	238 393 156
Seixal			
Óptica do Casal	Av. 25 Abril, 161	Casal do Marco	212 224 391
Visãolima	R. Cidade de Setúbal, 17	Corroios	936 667 364
Serpa			
Centro Óptico de Serpa	R. Nova, 42	Serpa	284 549 245
Sesimbra			
Fernando Oculista	Praceta da Juventude, 14 Loja C (junto EN 10)	Quinta do Conde	212 109 685
Setúbal			
LindÓptica	Largo da Misericórdia, 9	Setúbal	265 525 158
Nova Óptica	Av dos Ciprestes Nº 47 R/C	Setúbal	265 413 024
Sines			
MasterÓpticas	R. Poeta António Aleixo, Lt. 1 – Lj. C	Sines	269 633 801
MasterÓpticas	Av. General Humberto Delgado, 49	Sines	968 493 115
Sintra			
Macedo Oculista	Av. dos Missionários, 13	Cacém	219 180 458
Óptica Soares de Massamá	R. Norton de Matos, 1 A / 1 B	Massamá	214 370 298
Altavisão	Av. Soldado Joaquim Luis, 7	Monte Abraão	214 371 074
Óptica Estilo	R. Irmãos Wright, 4 – Loja (frente aos CTT)	Rio de Mouro	219 160 107
Império da Visão	Av. Miguel Torga 32B	Tapada das Mercês	910 685 270
Oculista Carioca	Av. 29 de Agosto, 206	Terrugem	219 615 713
Tomar			
Óptica Barreto	R. Serpa Pinto, 160	Tomar	249 313 827
Torres Vedras			
OptiTorres	R. Santos Bernardes, 12-C	Torres Vedras	261 325 228
Viana do Castelo			
Minhópticas	Av. Rosália de Castro, 80	Viana do Castelo	258 817 233
Vila do Conde			
Oculista das Caxinas	Av. Dr. Carlos Pinto Ferreira, 195	Vila do Conde	252 638 468
Óptica Alameda	Pr. Luís de Camões, 49	Vila do Conde	252 642 962
Vila Franca de Xira			
Óptica Visão de Alverca	Av. Capitão João Almeida Meleças, 71	Alverca do Ribatejo	219 574 068
Vila Nova de Foz Côa			
Óptica Oliveira	R. de São Miguel, 2	V. Nova de Foz Côa	279 762 440
Vila Nova Gaia			
Premium Ópticas	R. Machado dos Santos, 890	V. Nova Gaia	223 759 665
Vila Verde			
Óptica Dias	R. Dr. Bernardo Brito Ferreira, 140	Vila Verde	253 322 663
Viseu			
Mundivisão Óptica	R. do Comércio, 58 - Cº Com. Ecovil, Lj 27	Viseu	232 423 101

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

Soluções



Xadrez. **1: Dg5#** Dama para g5 | **2: Bd5#** Bispo para d5 | **3: g3#** Peão para g3
Contas para 34

Carimbo/autocolante do Ótico

PUB

CONSELHEIROS
DA VISÃO

Cofidis Pay

NOVIDADE

Pague até 12x sem juros

Simples, Rápido e Segura.

+ Prestações de 3 a 12 meses sem juros;
+ Decisão rápida e definitiva em minutos;
+ Processo simples e com pouca burocracia;

@conselheiros.da.visao
www.conselheirosdavisao.pt

O pagamento das prestações com 0% de juros e encargos será efetuado no cartão de débito ou crédito do cliente através de solução de pagamento assente em contrato de factoring entre a Cofidis e o comerciante. Informe-se na Cofidis, registada no Banco de Portugal com o nº 921.

CONSELHEIROS
DA VISÃO

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

Porque são os Detalhes que os distinguem.

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

@conselheiros.da.visao
www.conselheirosdavisao.pt

Justa Nobre