CONSELHEIROS DA VISÃO

EDIÇÃO 7 - Quadrimestral - janeiro - abril 2024

A inteligência artificial ao serviço da ótica

- O impacto da tecnologia na visão
- Lentes que diminuem a progressão da miopia
- Obras impressionistas ou pintores míopes

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

Revista Conselheiros da Visão

Propriedade
Ópticas Conselheiros da Visão

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

Redação
Editora CódigoPro

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

Presidente:
Pedro Soares

Design:
Brandimage+

Web:
conselheirosdavisao.pt

Facebook e Instagram:
@conselheiros.da.visao

Email:
geral@conselheirosdavisao.pt

Periodicidade:
Quadrimestral

Tiragem:
1.500 exemplares

Distribuição:
Gratuita

Institucional

2 Mensagem do Presidente
3 Experimente a diferença que a nossa nova imagem traz
6 Óptica Ribeiro: "Encorajamos outras óticas a aderirem ao Grupo Conselheiros da Visão"
20 Novo Associado: MaxiÓpticas
40 Óticas do Grupo Conselheiros da Visão no Facebook
42 A experiência de Glória Silva na Óptica Médica da Alameda

Destaque de capa

4 A inteligência artificial usada ao serviço da ótica
16 Impacto da tecnologia na visão

Curiosidades

10 Obras impressionistas ou pintores míopes?
22 Ilusão de ótica, o fenómeno que confunde a perceção visual
26 Como são produzidas as armações?
34 The Portrait of Dreams: o projeto especial da Yalea

Artigos saúde ocular

12 Lentes que diminuem a progressão da miopia
36 A utilidade dos filtros nos óculos de prescrição: proteção e melhoria da visão
44 Tomate, um aliado da saúde ocular

28 Eyewear para 2024
45 Receitas da Justa: Lasanha de Espinafres
46 Desafios e jogos

Caro Leitor,

Bem-vindo à mais recente edição da nossa revista – a primeira do ano –, onde exploramos o fascinante mundo da inteligência artificial ao serviço da Ótica, num momento em que a tecnologia avança a passos largos e o mundo está mais conectado do que nunca.
Nesta edição, mergulhamos também nas principais tendências de moda que irão marcar o ano 2024, no que toca às últimas tendências de óculos, explorando os designs mais aguardados, os modelos e materiais mais inovadores e os estilos que prometem transformar a forma como vemos o mundo e somos vistos.
Dedicamos o habitual espaço às nossas Óticas onde, através de dois exemplos reais, mostramos a arte de bem atender numa Ótica Conselheiros da Visão. Descubra como duas das Óticas do Grupo CV, sediadas em Alcobaça e Gondomar, vêm resistindo e reinventando-se, adaptando-se progressivamente aos novos tempos sem nunca perder a sua essência.
Na secção de saúde visual, alertamos para os perigos inerentes à utilização diária dos dispositivos electrónicos no que toca à preservação de uma boa saúde ocular, enquanto lhe trazemos diversas dicas sobre vários comportamentos que poderá adotar e que vão ajudar a prevenir ou reduzir o impacto que os ecrãs digitais têm nos nossos olhos.

Por último, deixamos-lhe várias curiosidades sobre o tomate – um superalimento que traz imensos benefícios à visão, bem como uma receita da Chef Justa Nobre, que utiliza este ingrediente para fazer uma fantástica Lasanha de Espinafres, uma receita de conforto para nos aquecer neste inverno que se prevê rigoroso.

Boas leituras.

Pedro Soares
Presidente do Conselho de Administração.

Nova imagem CV, espelha a dinâmica e marca a diferença

Na Ópticas Conselheiros da Visão, estamos orgulhosos de apresentar a nossa nova imagem que reflete a constante evolução e o compromisso com a excelência.

Com esta renovação, reafirmamos o nosso compromisso com a saúde visual e o bem-estar dos nossos clientes.

A inteligência artificial usada ao serviço da ótica

O futuro da visão tem vindo a dar passos audaciosos, à medida que a indústria ótica abraça a potência transformadora da inteligência artificial (IA), prometendo uma realidade em que problemas oculares sejam detetados mais cedo, tratamentos e dispositivos sejam mais eficazes e a aquisição de óculos seja mais acessível a todos.

Mas o que é a inteligência artificial? É a capacidade que uma máquina tem para reproduzir competências semelhantes às humanas, como é o caso do raciocínio, da aprendizagem, do planeamento e da criatividade. A IA permite que os sistemas técnicos percebam o ambiente que os rodeia, lidem com o que percebem e resolvam problemas, agindo no sentido de alcançar um objetivo específico. O computador recebe dados (já preparados ou recolhidos através dos seus próprios sensores, por exemplo, com o uso de uma câmara), processa-os e responde. Os sistemas de IA são capazes de adaptar o seu comportamento, até certo ponto, através de uma análise dos efeitos das ações anteriores e de um trabalho autónomo.
A origem da inteligência artificial remonta à Segunda Guerra Mundial, quando alguns cientistas começaram a desenvolver sistemas de processamento de dados para decifrar códigos e estratégias militares complexas. Esse marco histórico impulsionou a investigação em IA e marcou o início da sua trajetória. São diversos os ramos de atividade que têm adotado a IA com entusiasmo, nomeadamente o setor ótico. E, à medida que olhamos para o futuro, o crescente impacto da IA na indústria ótica é uma tendência que não pode ser ignorada.

Aplicações da IA no setor da visão

Espera-se que a inteligência artificial revolucione o setor da saúde ocular, tanto no diagnóstico de doenças como na produção de lentes e até na escolha de uma simples armação.
De facto, a IA é já usada para analisar imagens da retina, detetar sinais precoces de doenças, como o glaucoma e a retinopatia diabética, e até mesmo para prever o risco de perda de visão. Para os especialistas, esta tecnologia não melhora apenas a precisão dos diagnósticos, mas também a sua velocidade, permitindo que os profissionais de saúde identifiquem e tratem condições que causem danos significativos. Além disso, a IA está a potenciar plataformas de telemedicina que permitem aos pacientes realizarem exames e consultas visuais nas suas próprias casas, sem se deslocarem a um consultório, algo considerado benéfico, especialmente para aqueles que vivem em áreas remotas, onde o acesso aos cuidados de saúde ocular pode ser limitado.
Além disso, uma das principais vantagens da IA na indústria ótica é a

possibilidade de personalização dos óculos. Antes, o cálculo das lentes era baseado em modelos de olhos padronizados. Porém, atualmente, com a IA é possível ter em conta as características únicas de cada olho, proporcionando maior precisão nas lentes. Mais, existem ainda equipamentos e ferramentas tecnológicas que podem ajudar o consumidor na altura de comprar os óculos.

Casos concretos

Começamos pela Eye-Point Technology AI, uma tecnologia premium de design de lentes da Shamir. Esta tecnologia vai além das medições e simulações tradicionais e incorpora inteligência artificial para modelar com precisão uma grande quantidade de dados (Big Data) recolhidos sobre os movimentos reais da cabeça e dos olhos dos usuários de óculos, como parte do processo de design de lentes. A tecnologia permite prever e registar com exatidão onde e como os usuários de óculos de diferentes idades olham através das suas lentes – através de meridianos verticais e horizontais – auxiliando-os de forma ideal nas diversas tarefas que precisam realizar em diversas circunstâncias. Também a EssilorLuxottica lançou este ano no mercado português as lentes Varilux® XR series™, que oferecem uma nitidez instantânea mesmo em movimento. Os investigadores da marca aproveitaram o poder da inteligência artificial para estudar mais de 6.500 consumidores e reunir mais de um milhão de dados reais, de forma a desenvolver um sistema inovador de modelação comportamental que simula e prevê como os presbitas observam os objetos ao seu redor.

Passando das lentes para a escolha da armação, revelamos a Fittingbox, solução que integra o portefólio da Prooptica. Em 2006, a Fittingbox inventou o primeiro espelho virtual que permite a qualquer pessoa experimentar armações online ou no seu telemóvel em tempo real, graças à Realidade Aumentada. Atualmente, detém o maior banco de fotos 3D de armações do mundo, cerca de 130 mil armações digitais de diferentes marcas da indústria ótica e mais de 4.000 clientes corporativos. Esta tecnologia gera mais de 95 milhões de provas virtuais de armações e óculos de sol, representando um aumento exponencial a cada ano. A POLO, por sua vez, acabou de revelar a POLO Virtual Store, para uma experiência de compra única baseada na era digital e tecnologia de realidade aumentada. Entre as principais vantagens, temos: número ilimitado de armações virtuais disponíveis para rápida visualização no rosto; apoio à medição das lentes que melhor se adaptam ao rosto de cada usuário; vídeos explicativos dos vários produtos POLO; e compra mais rápida, fácil e intuitiva.

Fontes:

europarl.europa.eu e sites das marcas mencionadas

Óptica Ribeiro

"Encorajamos outras óticas a aderirem ao Grupo Conselheiros da Visão"

A Óptica Ribeiro é uma empresa familiar com um percurso rico e tradicional em Alcobaça, sendo uma das empresas mais antigas da cidade ainda em funcionamento. Criada em 1945, a empresa tem-se destacado ao longo dos anos como uma referência no setor ótico. Falámos com José Manuel Ribeiro, filho do fundador e atual responsável pela ótica, para conhecermos melhor esta história de sucesso.

O fundador da Óptica Ribeiro, Manuel Domingos Ribeiro Júnior, abriu a empresa no ramo da ourivesaria e relojoaria e posteriormente adicionou a ótica, com a visão de oferecer produtos de alta qualidade e serviços especializados aos clientes. Foi acompanhado pela sua esposa, Mabília Ribeiro, e, mais tarde, desde tenra idade, o seu filho, José Manuel Ribeiro. Quando casou, a sua esposa, Fátima Ribeiro, juntou-se à família e à empresa. José Manuel Ribeiro foi dos primeiros optometristas em Portugal, tendo saído do primeiro curso de Optometria lecionado pela UPOOP. A sua filha, Ana Ribeiro, seguiu-lhe as pisadas, também começando a trabalhar na empresa e, posteriormente, tirando o curso de optometria. Desde então, a empresa tem crescido, acompanhando as tendências do mercado e as necessidades dos clientes. Ao longo das décadas, a Óptica Ribeiro tem-se destacado, não apenas pela venda de óculos e lentes de contacto, mas também pelo seu compromisso com a inovação, oferecendo as últimas novidades em tecnologia ótica. Além disso, a empresa tem uma forte tradição de atendimento ao cliente, proporcionando um ambiente acolhedor, familiar e profissional. A equipa, altamente qualificada e especializada da Óptica Ribeiro, está sempre pronta para orientar os clientes na escolha dos produtos que melhor atendem às suas necessidades visuais. Com uma trajetória de sucesso, a Óptica Ribeiro tornou-se uma marca respeitada e confiável,

Anúncio de 1965 na VER, revista da Associação Nacional dos Ópticos

sendo reconhecida pela sua qualidade, inovação e compromisso com a satisfação do cliente.

Atualmente, a ótica é gerida pela segunda geração da família. Como é continuar este legado?

A gestão da Óptica Ribeiro pela segunda geração da família é uma continuação emocionante e desafiadora do legado estabelecido pelo fundador, Manuel Domingos Ribeiro Júnior. Assumir a responsabilidade de liderar uma empresa com uma história tão rica envolve uma combinação única de respeito pela tradição e adaptabilidade às mudanças do mercado, com empenho em preservar os valores fundamentais que tornaram a Óptica Ribeiro bem-sucedida ao longo dos anos. Isso inclui o compromisso com a qualidade dos produtos, o atendimento personalizado ao cliente e a busca contínua pela inovação no setor ótico. Ao mesmo tempo, estamos cientes da importância da adaptação às demandas do mercado moderno. A gestão familiar proporciona uma vantagem única, pois há uma conexão profunda com a história e os valores da empresa. Isso cria uma base sólida para a tomada de decisões, enquanto permite a flexibilidade necessária para se manter relevante num ambiente empresarial em constante mudança. Em resumo, a segunda geração da família à frente da Óptica Ribeiro encara o desafio de continuar o legado como uma oportunidade de crescimento, inovação e sustentabilidade a longo prazo, mantendo ao mesmo tempo os princípios e a herança que tornaram a empresa uma referência.

Qual é a vossa filosofia?

Os valores fundamentais que norteiam a Óptica Ribeiro refletem o compromisso da empresa em oferecer produtos e serviços de alta qualidade, combinados com uma abordagem ética e centrada no cliente. Comprometemo-nos a oferecer produtos óticos da mais alta qualidade. Desde as lentes até os óculos em si, a Óptica Ribeiro seleciona cuidadosamente cada item para garantir a satisfação e a saúde visual dos seus clientes. Valorizamos a relação próxima com os nossos clientes. Acreditamos que cada pessoa é única e, portanto, adotamos uma abordagem personalizada ao atendimento, ajudando os clientes a encontrar as soluções óticas que melhor se adequam às suas necessidades específicas. Operamos com transparência e ética em todas as interações. Desde a descrição clara dos produtos até à política de preços justos, procuramos estabelecer uma relação de confiança com os nossos clientes. Esses valores são a espinha dorsal da Óptica Ribeiro, guiando as nossas decisões e ações diárias. Eles refletem, não apenas o nosso compromisso com a excelência do setor ótico, mas também a nossa dedicação em proporcionar uma experiência positiva e significativa a todos os clientes.

E porquê a associação ao Grupo Conselheiros da Visão (GCV)?
É parte integrante da nossa estratégia de aprimoramento contínuo e do compromisso com os mais elevados padrões de qualidade no setor ótico. A associação ao GCV reflete o nosso compromisso em oferecer um serviço de excelência, baseado em conhecimento atualizado, tecnologia avançada e integridade ética. Essa parceria fortalece a nossa posição como líderes do setor e garante que possamos proporcionar aos nossos clientes a melhor experiência visual possível.

Quais são as principais qualidades que destacam no grupo?
Os Conselheiros da Visão destacam-se pela manutenção de padrões elevados de profissionalismo e pela coerência na imagem de marca. Isso envolve a garantia de que todas as lojas associadas apresentem uma identidade visual consistente, refletindo os valores e a qualidade associados ao grupo. Além disso, a habilidade em negociação é crucial para garantir acordos favoráveis com fornecedores e parceiros. Os CV são reconhecidos pela capacidade de realizar compras centralizadas, aproveitando o poder de negociação do grupo para obter condições mais vantajosas em termos de produtos, preços e serviços. Mais, a colaboração entre os membros do grupo é fundamentaal. Os Conselheiros da Visão destacam-se pela construção de uma rede de apoio sólida entre as lojas associadas, promovendo a troca de experiências, melhores práticas e apoio mútuo. E, mesmo com a gestão centralizada, os CV mantêm um forte foco no atendimento ao cliente. As lojas associadas são treinadas para oferecer um serviço personalizado e atencioso, contribuindo para a satisfação e fidelização dos clientes. Por fim, a capacidade de se adaptar rapidamente às tendências de mercado é uma qualidade vital. Os Conselheiros da Visão estão atentos às mudanças no comportamento do consumidor e às inovações no setor ótico, ajustando as suas estratégias conforme necessário.

Aconselham outras óticas a fazer parte do GCV?
Sim, por vários fatores: vantagens de negociação coletiva, diversificação de produtos, padronização da imagem de marca, networking, formação contínua, fortalecimento da rede de apoio e gestão eficiente de custos. Essa associação pode impulsionar o crescimento, melhorar a competitividade e fortalecer a posição no mercado das óticas participantes.

Que mensagem gostariam de deixar?
Gostaríamos de transmitir a mensagem de que a Óptica Ribeiro, ao fazer parte do Grupo Conselheiros da Visão, experimentou benefícios significativos que contribuíram para o crescimento e sucesso do nosso negócio. A associação trouxe, não apenas vantagens competitivas em termos de negociação e gestão eficiente, mas também enriqueceu a experiência dos nossos clientes com uma oferta diversificada e inovadora. Para outras óticas independentes, encorajamos a adesão ao grupo como uma oportunidade estratégica para aprimorar a qualidade dos serviços, fortalecer a imagem de marca e estabelecer conexões valiosas na indústria ótica. Acreditamos que a colaboração e a partilha de conhecimentos são fundamentais para o sucesso a longo prazo, e a associação ao GCV pode ser um passo significativo nesse sentido. Em última análise, a mensagem é de incentivo a explorar oportunidades de parceria que possam impulsionar o crescimento, promover a inovação e fortalecer a posição no mercado, contribuindo para o sucesso sustentável das óticas.

PUB

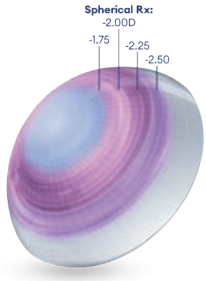
PROPORCIONE AOS SEUS PACIENTES PRÉSBITAS

UMA VISÃO SEM INTERRUPÇÕES[1] COM UMA LENTE DE CONTACTO TÃO CONFORTÁVEL COMO SE NÃO USASSE NADA[2]

Recomende as lentes de contacto TOTAL30™ Multifocal para um **conforto**[2] **TOTAL e uma visão sem interrupções, desde o perto até ao longe**[1]

o Gradiente Aquoso
proporciona um conforto excecional[2]

A tecnologia CELLIGENT™
ajuda a proporcionar resistência de depósitos e bactérias para uma lente de contacto limpa[5-8**]



PRECISION PROFILE™
Sucesso comprovado de 96% na adaptação[1,3,4*] com o desenho único PRECISION PROFILE™ para uma visão sem interrupções desde o perto até ao longe[1]

*Com duas lentes ou menos por olho, na consulta deadaptação.
**Com base em estudos in vitro de lentes não utilizadas.

Referências: 1. Alcon data on file, 2022. **2.** In a clinical study wherein patients used AOSEPT® solution for nightly cleaning, disinfecting, and storing; Alcon data on file, 2021. **3.** Merchea M, Evans D, Kannarr S, Miller J, Kaplan M, Nixon L. Assessing a modified fitting approach for improved multifocal contact lens fitting success. Paper presented at Optometry's Meeting, the 121st Congress of the American Optometric Association; June 20-24, 2018; Denver, CO. **4**. Bauman E, Lemp J, Kern J. Material effect on multifocal contact lens fitting of lenses of the same optical design with the same fitting guide. Poster presented at: British Contact Lens Association Clinical Conference & Exhibition; June 9-11, 2017; Liverpool, UK. **5.** In vitro evaluation of bacterial adherence in ctommercial lenses: Alcon data on file, 2020. **6**. In vitro evaluation of bacterial biofilm in commercial lenses: Alcon data on file, 2020. **7.** In vitro evaluation of lipid deposition for lehfilcon A and commercial lenses using 3D confocal imaging; Alcon data on file, 2021. **8**. Ishihara K, Fukazawa K, Sharma V, Liang S, et al. Antifouling silicone hydrogel contact lenses with a bioinspired 2-methacryloyloxyethyl phosphorylcholine polymer surface. *ACS Omega*. 2021;6:7058-7067.

As lentes de contacto DAILIES TOTAL1™ Multifocal e TOTAL30™ Multifocal são dispositivos médicos indicados para a correção visual. Para mais informações sobre indicações de utilização, advertências, precauções, contraindicações e eventos adversos, leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

©2023 Alcon Inc. Revisto em 09/2023. IBP-T3M-2300002. Alcon Portugal-Produtos e Equipamentos Oftalmológicos, Lda. NIPC.501 251 685. PUB

Alcon

Obras impressionistas ou pintores míopes?

Segundo o neurocirurgião australiano Noel Dan, as paisagens vagas características nos quadros de Monet, Degas ou Renoir devem-se, em boa parte, à miopia destes pintores impressionistas.

"Impressão: nascer do sol" (em francês: Impression, soleil levant), Claude Monet's, 1872

A visão é de extrema importância para os artistas. No entanto, algumas das maiores obras dos pintores impressionistas podem ter sido resultado de uma visão deficiente, de acordo com um artigo publicado no Journal of Clinical Neuroscience por Noel Dan. Para o neurocirurgião australiano, esta condição pode explicar as linhas suaves, a falta de pormenor e as cores vibrantes das obras de impressionistas como Monet, Renoir e Degas. Ou seja, os problemas de visão desses pintores estarão na base da preferência por cores fortes, em especial o vermelho, porque, no espetro de cores dos míopes, a parte azul é mais curta que a vermelha, portanto, veem o vermelho com mais nitidez.

Disfunção visual em artistas

Espelhamos aqui parte do artigo de Noel Dan, publicado em março de 2003:

A forma como um indivíduo vê o mundo é a combinação do olho - que constitui os mecanismos de receção da luz - e do cérebro - que possui a componente interpretativa. Se adotarmos uma abordagem filosófica, é possível argumentar que nenhum de nós 'vê' realmente da mesma forma. A experiência comum sugere que vemos, de facto, coisas semelhantes independentemente dos debates filosóficos. As distorções visuais seguem padrões reconhecidos e estes refletem-se em padrões de comportamento adquiridos. Por exemplo, há muito que se argumenta que os hipermetropes tendem a ser extrovertidos e indivíduos que gostam do exterior, ao passo que os míopes são considerados personalidades mais introspetivas, contemplativas e académicas. Por isso, não é de surpreender que os míopes sejam comuns nas escolas de arte. Uma vez que estes indivíduos veem objetos próximos, como a tela, mas têm uma visão desfocada para estruturas mais distantes, tendem a dar ênfase ao contorno de um objeto em detrimento do pormenor, particularmente quando o objeto está a uma certa distância. Os impressionistas enfatizavam a imagem momentânea e tendiam a enfatizar o contorno e a cor em detrimento do pormenor. Por conseguinte, é tentador atribuir o desenvolvimento do Impressionismo, pelo menos em parte, à visão míope dos seus proponentes. Entre os artistas do período impressionista e pós-impressionista, que se sabe terem sido míopes, contam-se Renoir, Cézanne, Pissarro, Degas, Dufy, Derain, Braque, Vlaminck, Rodin, Segonzac e Matisse. Há registos de que Cézanne e Renoir rejeitavam os óculos. Pierre Auguste Renoir ilustrava com mais pormenor os objetos próximos do que os que se encontravam ao longe. Este efeito acentuou-se com o tempo. Pode argumentar-se que a perda de pormenor estava relacionada com a progressão de um manifesto impressionista, mas pode ter sido o resultado da sua miopia crescente. Sabe-se que Renoir se afastava da sua tela para obter o efeito impressionista que os objetos mais distantes tinham para ele.

Edgar Degas tinha uma alta miopia, o que influenciou a sua arte ao longo da vida. Foi rejeitado pelo exército devido à sua baixa visão e foi perdendo progressivamente a acuidade visual. A família atribuiu este facto às suas atividades em Paris. Infelizmente, a verdadeira explicação é endógena. É possível que a sua personalidade, alegadamente tímida e retraída, esteja também relacionada com a sua miopia. A perda de visão tornou-se tão grande que, na parte final da sua vida, utilizou fotografias de modelos e cavalos para os colocar ao seu alcance visual. Devido à sua visão deficiente, trabalhou progressivamente com pastéis em vez de óleos. Na última parte da sua vida, quando já não conseguia pintar, esculpia, criando maravilhosos desenhos mais pelo tato do que pela visão. Tinha o benefício da fotografia, que lhe permitia conservar imagens para interpretação posterior.
A escultura tornou-se a forma de arte dos seus últimos anos de vida, porque podia confiar mais no tato do que na visão.
Auguste Rodin era míope, por isso, evitava geralmente a produção de grandes obras de escultura. O seu trabalho "Portas do Inferno" é, na realidade, um conglomerado de pequenas esculturas e não uma única estrutura gigantesca. Um possível benefício da sua miopia foi a atenção ao pormenor, que era tão bem transportado para as esculturas que, durante a sua vida, foi acusado de fazer moldes em vez de esculpir as imagens.
Uma outra consequência da miopia é a ênfase no vermelho, uma vez que a extremidade azul do espetro visual é focada mais rapidamente do que a extremidade vermelha, o que faz com que o míope veja os vermelhos mais claramente do que os azuis. Embora as cataratas, mais tarde, possam também ter contribuído para uma mudança para o vermelho, a análise de obras anteriores de Renoir, como "Le déjeuner des canotiers", em comparação com obras posteriores, como alguns dos seus nus ou "L'Escalier, Argel", permite apreciar um forte ênfase nos vermelhos, que se desenvolveu numa altura coincidente com a sua miopia crescente.
Resumindo, teria existido o Impressionismo caso estes artistas tivessem usado óculos ou pudessem ter tratado dos seus problemas visuais? Segundo um historiador de arte - que já faleceu -, esta teoria de Noel Dan é um "perfeito disparate". John House, do Courtald Institute of Art, em Londres, afirmou na altura que "a pintura impressionista é muito consciente e que estes artistas sabiam, deliberadamente, o que estavam a fazer".

"A Escada, Argel" (em francês: L'escalier, Alger), Pierre-Auguste Renoir, 1882

Fontes:

Journal of Clinical Neuroscience
Volume 10, Issue 2, March 2003, Pages 168-170

Pormenor de "O Almoço dos Barqueiros" (em francês: Le Déjeuner des canotiers), Pierre-Auguste Renoir, 1880

Lentes que diminuem a progressão da miopia

Eficientes para ver, mas ineficazes para corrigir a doença. Assim eram as lentes oftálmicas ou de contacto convencionais existentes até há bem pouco tempo no mercado. Agora, há várias soluções que podem evitar o aumento do tamanho do olho e, consecutivamente, travar a progressão da miopia.

A miopia é hoje uma crise de saúde global, prevendo-se que cerca de cinco mil milhões de pessoas serão míopes em 2050, ou seja, metade da população mundial. A doença progride rapidamente nas crianças e pode levar a doenças que ameaçam a visão, como o glaucoma, as cataratas, o descolamento da retina ou a degeneração macular associada à idade. Quando a miopia é detetada precocemente, as soluções de controlo podem ajudar a desacelerar a progressão da doença nas crianças, reduzindo os riscos e garantindo uma melhor qualidade de vida.

Os primeiros passos

O Centro de Física da Universidade do Minho integrou uma equipa internacional que conseguiu reduzir em 59% a progressão da miopia em crianças dos 8 aos 12 anos. O ensaio clínico com uma nova lente de contacto iniciou-se em 2012 e os primeiros resultados datam de 2017, numa investigação que envolveu ainda as universidades de Aston (Reino Unido), de Waterloo (Canadá) e o Hospital Universitário de Singapura. O trabalho trouxe benefícios claros para a saúde pública, porque é na shutterstock_675609919 infância que os valores da miopia mais se agravam, podendo disparar na fase adulta a probabilidade de problemas severos de visão.

A miopia consiste em ver mal ao longe e deve-se ao crescimento excessivo do olho. Por cada milímetro que este aumenta, ganha-se três dioptrias de miopia. A equipa internacional mostrou que, após três anos, as crianças com as lentes de contacto especiais tiveram 0.5 milímetros de crescimento ocular, isto é, menos de metade face às outras crianças do estudo. "É possível atrasar o crescimento do olho humano com dispositivos óticos", diz José Manuel González-Méijome, investigador e diretor da Escola de Ciências da Universidade do Minho, que trata esta linha de estudo precursora há mais de 20 anos. Estas lentes de contacto "distinguem-se pela distribuição específica da potência e pelo seu desenho ótico, que vai alterar a imagem que se forma na retina, estimulando menos o crescimento do olho".

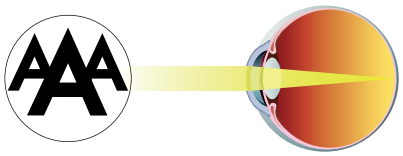
A miopia em menores de 10 anos costuma alcançar valores elevados na idade adulta e pode levar a doenças da retina e nervo ótico. A probabilidade de ter estas doenças é 10 vezes maior em míopes com mais de três dioptrias e até 100 vezes maior para aqueles com cinco ou mais dioptrias.

Algumas das soluções disponíveis

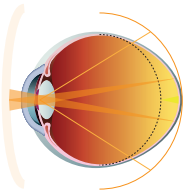
José Manuel González-Méijome afirmou que "as lentes especiais

A sua geometria ótica tem por base a tecnologia de Profundidade de Foco Extendida (EDOF), patenteada pelo Instituto da Visão Brien Holden, na Austrália, para abrandar a progressão da miopia e conseguir uma adaptação cómoda, melhorando a experiência geral de uso.
Apresentadas em Portugal em 2021, as lentes MiYOSMART da Hoya são construídas com a inovadora tecnologia de desfocagem periférica (DIMS), desenvolvida em colaboração com a Universidade Politécnica de Hong Kong, em 2014. Estas lentes oftálmicas - que foram premiadas em 2018 na Exposição Internacional de Invenções em Genebra, na Suíça, e em 2020 com o galardão Silmo d'Or, na categoria Visão, na feira Silmo em Paris - são fáceis de usar, tal como as lentes monofocais normais.
Já em 2020, a EssilorLuxottica lançou Stellest™, uma nova geração de lentes oftálmicas na luta contra a miopia. Após um ano de ensaios clínicos, as descobertas provisórias mostraram que, com as novas lentes, há mais de 60% de desaceleração na progressão da miopia, quando comparada com as crianças que usam lentes unifocais. Esta lente foi projetada pelas equipas de investigação e desenvolvimento da empresa com uma tecnologia exclusiva e pioneira chamada H.A.L.T., ou seja, "lente com alvo altamente asférico".
2023 foi rico em lançamentos de novas soluções oftálmicas para travar

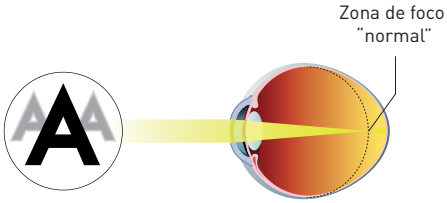
utilizadas no ensaio clínico são as que a CooperVision comercializa como MiSight® 1 day". O ensaio clínico mostrou que as MiSight® 1 day funcionam em quase todas as crianças míopes, reduzem a progressão da miopia para metade, funcionam em qualquer idade em que uma criança inicia o tratamento (8 anos ou mais), funcionam enquanto a criança as usa e, ainda, que os benefícios do controlo da miopia com lentes de contacto MiSight® 1 day mantêm-se após o tratamento.
No campo das lentes de contacto, outra opção é a Mylo da Mark'ennovy, uma lente de contacto personalizada, mensal, de silicone hidrogel, desenhada especificamente para o controlo da progressão da miopia.



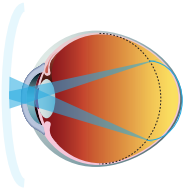
Olho Normal



Correção da miopia tradicional



Olho Míope
O globo ocular alonga e as imagens distantes ficam desfocadas



Correção ótica da miopia com controlo da progressão

a miopia infantil. Começamos pela Zeiss, que disponibiliza desde o dia 1 de junho as lentes MyoCare. Estas novas lentes oftálmicas incorporam o conceito científico mais promissor para a gestão do controlo da miopia, a desfocagem periférica. Segundo a marca, 98% das crianças afirmaram que a sua visão ao longe e ao perto é muito boa quando usam as lentes MyoCare e 100% das crianças adaptaram-se às lentes num dia.
A OptoVision apresentou as lentes oftálmicas My-Kid para crianças com miopia, estabilizando a visão atual da criança dos 6 aos 14 anos e posteriormente. Além disso, podem atenuar o crescimento longitudinal do olho e, assim, abrandar a progressão da doença. As lentes My-Kid são baseadas numa tecnologia comprovada, que indica que o desenvolvimento da miopia pode ser abrandado até 40 %.
No Dia Mundial da Visão, celebrado em outubro, a POLO aproveitou para lançar as lentes POLOHEALTH MYO PROTECT destinadas também a controlar a progressão da miopia infantil, patologia muito relacionada com as mudanças nos hábitos de vida das crianças. Por um lado, o aumento das atividades visuais ao perto, devido aos dispositivos digitais; por outro, a diminuição das atividades ao ar livre.
Recentemente, foi a vez de a Shamir lançar uma solução para a gestão da miopia em crianças: as novas lentes Shamir Optimee™. Clinicamente

comprovada, esta inovação representa um avanço notável na abordagem da miopia infantil, oferecendo não apenas uma redução no comprimento axial do olho, mas também um foco inédito no bem-estar e conforto das crianças que as usam.

Gestão precoce da miopia é fundamental

Uma boa visão é essencial no processo de aprendizagem e conhecimento, para as atividades do sistema motor e imprescindível para o funcionamento ideal do corpo. Um problema visual numa idade jovem pode ter efeitos profundos, uma vez que a visão é fundamental para a forma como as crianças veem e aprendem. A incapacidade de ver nitidamente afeta a forma como percebem o mundo e como interagem com ele hoje e mais tarde, enquanto adultos. Neste sentido, o rastreio e a gestão precoce da miopia são cruciais para a capacidade de desenvolvimento das crianças.

Fontes:

opticapro.pt e sites das marcas mencionadas

PUB

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

Impacto da tecnologia na visão

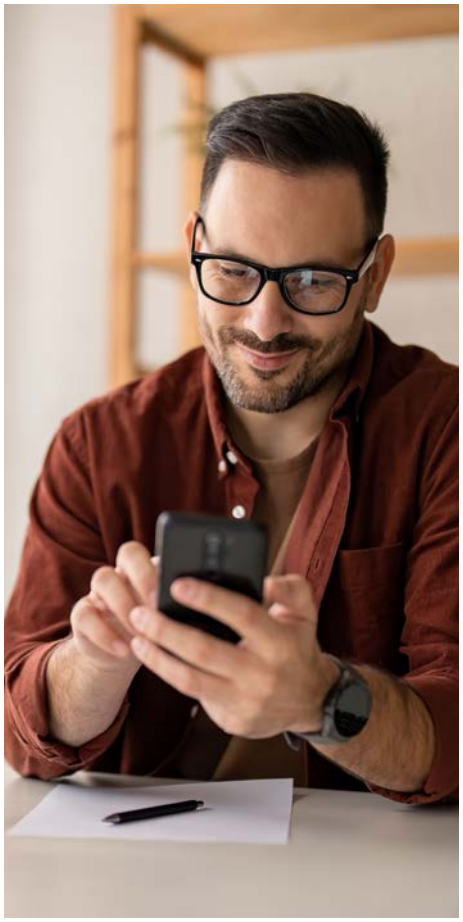
A tecnologia está cada vez mais presente no quotidiano da população, seja por meio dos dispositivos móveis, como smartphones e tablets, seja pelos equipamentos de trabalho e entretenimento, como os computadores, monitores, televisões... Com o teletrabalho enraizado, à conta da pandemia de Covid-19, assim como com a chegada do inverno e do frio, há um acentuar de utilização destes mesmos dispositivos, já que as pessoas passam mais tempo em casa. Mas será que temos noção dos impactos que estes dispositivos podem ter na nossa visão? Neste artigo tentamos mostrar e alertar para os problemas que podem surgir com o uso frequente das tecnologias, bem como alguns cuidados a ter.

Na sociedade atual, o sistema visual é constantemente estimulado e solicitado, tanto no meio profissional, como nas atividades de lazer e entretenimento. Até as crianças têm sido alvo desta "febre" e massificação das novas tecnologias digitais e passam os dias "agarradas" aos tablets, smartphones e televisões, sendo, por isso, frequente o aparecimento de sintomas oculares e visuais com repercussão variável, quer no nosso bem-estar, quer no rendimento profissional ou escolar. De acordo com o médico oftalmologista Ricardo Bastos, podemos classificar estas alterações oculares e visuais como Síndrome da Visão do Computador, a qual, "como seria de esperar, tem uma prevalência elevada atualmente". Esta síndrome pode afetar até cerca de 90% dos utilizadores de tecnologia digital e engloba um conjunto de problemas relacionados com a visão, muitas vezes ignorados e negligenciados.
Segundo um estudo norte-americano que incluiu 70 milhões de trabalhadores, observou-se que 90% dos mesmos utilizavam o computador mais de duas horas por dia e 60% mais de cinco horas, reportando uma prevalência de 65% desta síndrome entre os indivíduos estudados. Os sintomas referidos com maior frequência nesse mesmo estudo estão relacionados com a superfície ocular e olho seco (ardência nos olhos, olho vermelho, lacrimejo, irritação, sensação de corpo estranho e intolerância a lentes de

contacto) e com a visão propriamente dita (visão turva mais no final do dia, lentidão na focagem, visão turva para longe e, mais raramente, diplopia ou "visão dupla" e ainda, dores de cabeça, ombros e pescoço).
Nos principais grupos de risco encontram-se as crianças que, tendencialmente, se aproximam mais do ecrã, utilizadores de lentes de contacto, idosos e mulheres após a menopausa. Além disso, pessoas que passam duas ou mais horas contínuas, todos os dias, a utilizar dispositivos com ecrã digital, especialmente quando os usam simultaneamente ou quando mudam repetidamente de um dispositivo para outro, apresentam também maior risco de desenvolver esta síndrome.

Tendo em conta estas alterações e sintomas, há algumas medidas que podem ajudar a prevenir ou reduzir o impacto que os ecrãs digitais têm nos nossos olhos, nomeadamente:

- Exercitar a visão: existem exercícios que podem ser praticados diariamente, chamados de terapia visual. Treinam os olhos e o cérebro de modo a funcionarem coordenadamente e a trabalharem de forma mais eficiente, tais como: alternar constantemente o objeto de focagem – a cada 20 minutos de utilização de um dispositivo como computador, por exemplo, deve fazer uma pausa de 20 segundos, olhando para algum objeto ou paisagem que esteja a alguma distância; pestanejar - Deve realizar o movimento de pestanejar completo, fechando totalmente o olho e renovando o líquido lacrimal.
- Adotar uma postura corporal correta: a localização do ecrã, a postura do indivíduo e o posicionamento do rato e teclado têm impacto na saúde visual e, por isso, devem ser ajustados de forma a dar mais conforto ao utilizador. O ecrã do computador deverá estar situado a uma distância



entre os 50 e os 60 centímetros (valor preferencial). Fazer pausas é também recomendável! Uma pausa de cerca de 15 minutos por cada duas horas de utilização contínua de um ecrã.

- Garantir que o local está bem iluminado: uma boa iluminação é imprescindível no sentido de compensar o esforço feito pelo olho.

- Ajustar o nível de brilho dos ecrãs, especialmente durante a noite: quase todos os computadores, leitores de livros digitais, tablets e telemóveis têm esta opção incorporada. Utilize-a para reduzir a fadiga visual ao final do dia.

- Se necessário, utilizar óculos ou lentes com filtro de luz azul: uma boa barreira física contra a luz azul é a melhor defesa. Poderá colocar esta barreira à frente do ecrã do seu computador ou, ainda melhor, investir nuns óculos ou lentes que já tenham o filtro físico e que possam ser utilizados para ver televisão, ou usar qualquer dispositivo digital. Este tipo de óculos permite reduzir o impacto negativo da luz dos dispositivos digitais.

- Limitar o tempo de uso dos dispositivos pelas crianças: crianças dos zero aos 18 meses não devem ser expostas à tecnologia. Crianças entre os dois e os cinco anos de idade só devem ter contacto com smartphones e tablets, no máximo, uma hora por dia. Acima dos cinco anos, o uso dos dispositivos deve ser supervisionado pelos pais e feito sem excessos.

- Fazer check-ups à visão com regularidade: mesmo que ache que não necessita de ajuda, consultar regularmente um especialista é a melhor opção para prevenir eventuais problemas visuais.

Óculos de realidade virtual: possíveis efeitos

A Realidade Virtual (RV) existe desde os anos 60. No início, não era digital e visava simplesmente alterar a experiência visual, através de pinturas panorâmicas, exibições cinematográficas e fotografias estereoscópicas. Hoje, falamos de um mundo tridimensional, realista e interativo, que tem como objetivo simular uma experiência audiovisual virtual e imersiva através da utilização de novas tecnologias, como é o caso dos óculos de realidade virtual.

E como funciona este gadget? Os óculos de realidade virtual têm dois ecrãs que criam um efeito estereoscópico que dá aos utilizadores a ilusão de profundidade. Os ecrãs são ajustados por lentes auto focais com base em cada movimento ou posição individual dos olhos.

No entanto, esta tecnologia pode prejudicar os olhos, uma vez que a maioria dos utilizadores de realidade virtual a utilizam durante longos períodos. A realidade virtual altera a nossa perceção normal das coisas, enganando tanto os nossos sentidos como o nosso cérebro. Quando o olho humano tenta ver algo, os músculos ajustam a sua posição e depois focam as lentes no objeto. Isto ajuda o cérebro a interpretar aquilo que está a ver. A RV pode, portanto, causar certos problemas como fadiga ou tensão ocular, tonturas, deficiência no movimento e tremores oculares ou musculares. Porém, a realidade virtual não tem apenas aspetos negativos. As empresas tecnológicas estão a fazer melhorias para diminuir os efeitos nocivos sobre os olhos. Por exemplo, os óculos de RV de topo já apresentam lentes revestidas que ajudam a reduzir a luz azul e a minimizar a tensão ocular.

Fontes:

eunomeumelhor.essilor.pt, farmaciaconsigo.pt, lentesdecontacto365.pt e pplware.sapo.pt

PUB

As melhores aliadas para as tarefas do dia a dia.

LENTES DE CONTACTO

CONSELHEIROS DA VISÃO

@conselheiros.da.visao
www.conselheirosdavisao.pt

MaxiÓpticas

"Afinal isto é diferente. Gostei"

Recuamos ao tempo quente do último verão, para contar a história de um novo associado que se juntou à família dos Conselheiros da Visão. Pela mão de Célia Guedes, o negócio herdado do pai floresceu e transformou-se num motivo de confiança por terras de Valbom. Na cidade da filigrana, a MaxiÓpticas dá um toque dourado a uma história de sucesso que remonta a 1995.

Como e quando nasce a MaxiÓpticas?

Quem fundou a MaxiÓpticas foi o meu pai, em 1995. Ele já era um homem da ótica. Aliás, ele ajudou a trazer para Portugal vários grupos de ótica e, depois, foi ele quem fundou a MaxiÓpticas. Entretanto, faleceu em 2008 e, desde essa altura, como já estava ligada ao ramo da ótica, segui o trabalho do meu pai.

A loja sempre existiu da forma como a conhecemos?

Esta loja sempre foi ótica e relojoaria. Nasceu assim, desde o tempo do meu pai. Vimos que havia aqui, na cidade, uma necessidade de termos uma oferta diferenciada. As pessoas que queriam oferecer algo além dos óculos, tinham de ir a Gondomar ou ao Porto. Fomos mantendo assim esta interação entre a ótica e a relojoaria. Mas as pessoas não confundem, nem misturam, a ótica é uma coisa, a relojoaria é outra.

Qual é a missão principal da MaxiÓpticas?

A nossa missão é servir o melhor possível os nossos clientes e conseguir-lhes transmitir a confiança necessária para saber que, vindo à MaxiÓpticas, serão bem atendidos. Eu trato os meus clientes como gostaria de ser tratada. O meu lema é esse. A pessoa que sou quando lhes estou a vender é a mesma que depois lhes dá assistência no pós-venda. Tento solucionar o seu problema. Fruto deste trabalho de confiança e rigor, tenho atualmente muitos clientes de Gondomar e de outros locais, que foram recomendados pela publicidade do "boca-a-boca".

"A nossa missão é servir o melhor possível os nossos clientes. Trato-os como gostaria de ser tratada"

A história da MaxiÓpticas cruzou-se recentemente com a dos Conselheiros da Visão. Qual foi o elemento fundamental para concretizar esta união?
Em junho, fui abordada pelos Conselheiros com uma proposta para me juntar ao Grupo. Depois de inicialmente dizer que não, ponderei, ouvi os argumentos, analisei a proposta e pensei: afinal isto é diferente, gostei. No mesmo dia, logo após a conversa, aderi. Conseguimos manter a nossa identidade, eu não deixo de ser a MaxiÓpticas, consigo manter a autonomia na gestão diária com os fornecedores e parceiros, enquanto posso usufruir das vantagens que os Conselheiros oferecem. Tenho liberdade total para isso. Vejo os Conselheiros da Visão como uma mais-valia, desde os acordos, às formações que proporcionam. Para mim, tem sido, de facto, uma boa surpresa.

Célia Guedes

O que podemos encontrar quando visitarmos a "nova" MaxiÓpticas do Grupo Conselheiros da Visão?
Bom serviço, simpatia, confiança, assistência e profissionalismo.
Eu nunca fiz publicidade. A minha publicidade é a satisfação do cliente que traz um amigo para dizer: olha, eu venho por intermédio dele, isso também gera confiança. E isso é muito importante.

Ilusão de ótica, o fenómeno que confunde a perceção visual

Obra de Oleg Shuplyak, artista de Ternopil, Ukraine

A ilusão de ótica é um fenómeno que pode confundir a nossa perceção visual, gerando curiosidade, já que possibilita múltiplas interpretações, desde vermos figuras que não estão na imagem ou vê-las de outra forma.

O que é a ilusão de ótica?

A ilusão de ótica é um erro de interpretação visual em relação às dimensões ou cores das imagens. Nas ilusões de ótica temos os elementos percetíveis ao primeiro olhar e elementos inesperados que surgem ao observar atentamente a imagem. Objeto de estudo há vários séculos, a ilusão de ótica não está relacionada a problemas de saúde ocular ou deficiência na visão. As ilusões são causadas pela maneira como a luz é capturada pela retina e transmitida pelo nervo ótico para o cérebro. Uma vez que o nosso sistema visual é limitado, o cérebro pode interpretar imagens de maneira vaga, o que resulta em ilusões de ótica.

Tipos de ilusões de ótica

Há inúmeras ilusões de ótica, mas, de uma maneira geral, podem ser classificadas em literais (físicas), fisiológicas ou cognitivas.
Ilusão de ótica literal: A ilusão de ótica literal é um dos tipos mais

"The sun set sales" de Rob Gonsalves

comuns. Esta surge quando há uma combinação de dois objetos diferentes numa imagem, que cria a impressão de que existe um terceiro objeto. Um exemplo deste tipo de ilusão é a obra de arte "The sun set sales" de Rob Gonsalves. Na imagem, o que parece ser uma ponte é, na verdade, o encontro entre os barcos e o céu com as nuvens.

Ilusão de ótica cognitiva: é caracterizada por distorcer formas e alterar perceções que temos como concebidas. Existem quatro tipos de ilusão cognitiva: a ficcional, a ambígua, a paradoxal e a geométrica-ótica.

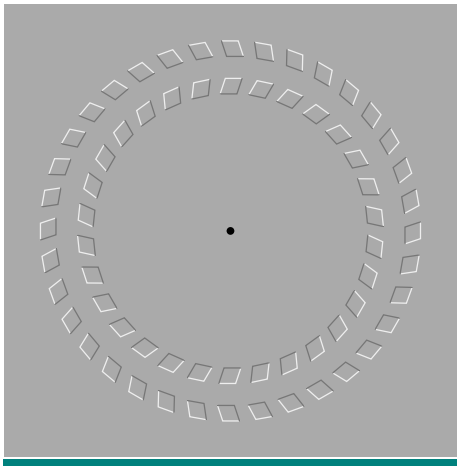
A ilusão de ótica cognitiva ficcional é aquela em que observamos um objeto que não está na imagem, como se fosse uma alucinação. A ilusão de ótica cognitiva ambígua é aquela em que, dependendo do ponto em que focamos os nossos olhos, observamos dois objetos completamente distintos na mesma imagem.

Já a ilusão de ótica cognitiva paradoxal é aquela em que observamos imagens criadas através de objetos paradoxais ou impossíveis. Por fim, a ilusão de ótica cognitiva geométrica-ótica é aquela que nos causa a sensação de distorções geométricas no comprimento, forma, tamanho, posição e/ou curvatura de uma imagem.

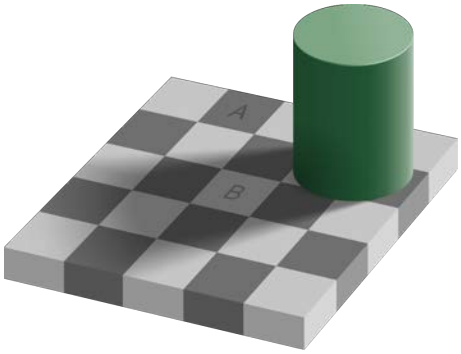
Ilusão de ótica fisiológica: A ilusão fisiológica é aquela que provoca um desequilíbrio fisiológico no cérebro, ocasionado pelo excesso de algum tipo de estímulo, como inclinação, brilho, cor, movimento, luz; desta forma, percebemos objetos que não estão na imagem.

Fontes

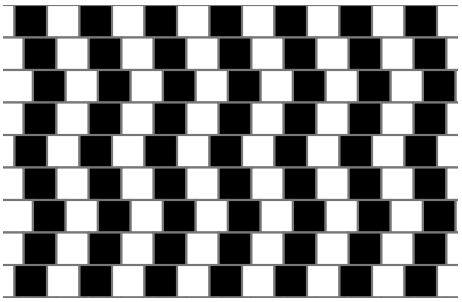
hospitaldeolhos.net, wikipedia.org e mundoeducacao.uol.com.br



Ilusão de Pinna-Brelstaff: os dois círculos parecem se mover quando a cabeça do observador se move para frente e para trás enquanto olha para o ponto preto



Constância da luminosidade: os quadrados A e B têm o mesmo tom de cinza, no entanto percebemos o B como branco



lusão da parede de café: as linhas horizontais paralelas nesta imagem aparecem inclinadas.

WIDR®

LENS TECHNOLOGY

O mundo não é estático. A nossa visão também não! As lentes progressivas com a nova **WIDR® Lens Technology** são otimizadas para responder às exigências de uma visão dinâmica. O resultado é uma área mais ampla de ver intermédia e de ver ao perto. Em combinação com uma refração individual e profissional para longe e para perto pelo ótico e a otimização dos parâmetros standard da optovision, são criadas as lentes progressivas, perfeitamente adaptadas à vida num mundo dinâmico.

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

PUB

Lentes para uma visão dinâmica em todas as situações
optovision®

Como são produzidas as armações?

Antes de chegarem às suas mãos, estes acessórios passam por um processo rigoroso e minucioso de produção. Nessa fase, são definidos pontos fundamentais para que o produto seja resistente, leve, adaptável e seguro, garantindo assim a sua qualidade. Neste artigo, mostramos o trajeto dos óculos até chegarem à sua ótica, para que possa fazer uma escolha segura.

Design e modelagem

Na primeira fase, os designers criam os modelos das armações e lentes. Esse procedimento é feito com o auxílio de programas informáticos de modelagem 3D para visualizar o produto final. Depois de definido o modelo, chega a parte de escolher o material mais adequado para o fabrico da armação e das lentes.

Menrad

Safilo

Os materiais mais comuns

Os tipos de materiais mais comuns na conceção de armações são alumínio, aço inoxidável, metal, titânio e alguns da família dos injetados. Outros, como o acetato, são feitos a partir do algodão, que passa por secagem e moagem para se transformar em pó de celulose, que é tratada com ácido para criar a matéria-prima que, depois, é prensada em lâminas de acetato.

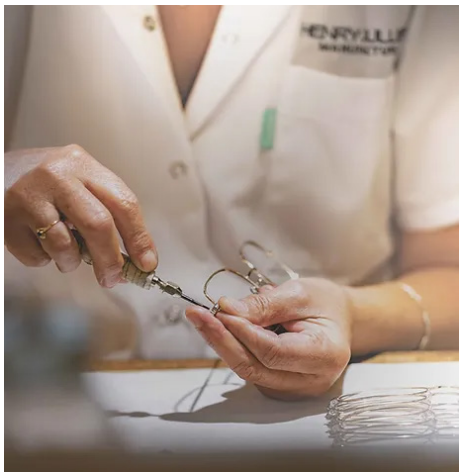
Masunaga

Transformação da peça

Nesta etapa, as armações são moldadas utilizando equipamentos de precisão, como tornos e fresadoras. Essas máquinas cortam e dão forma às peças de acordo com o design previamente definido nos passos anteriores.

Montagem

Após o processo anterior, é feita a montagem das armações, lentes e outros componentes, como plaquetas e hastes. Essa etapa é crucial para garantir que todas as peças ficam bem encaixadas e alinhadas. Qualquer problema durante essa fase tem impacto direto na durabilidade dos acessórios.



Henry Julien

Safilo

Lunor

Acabamento

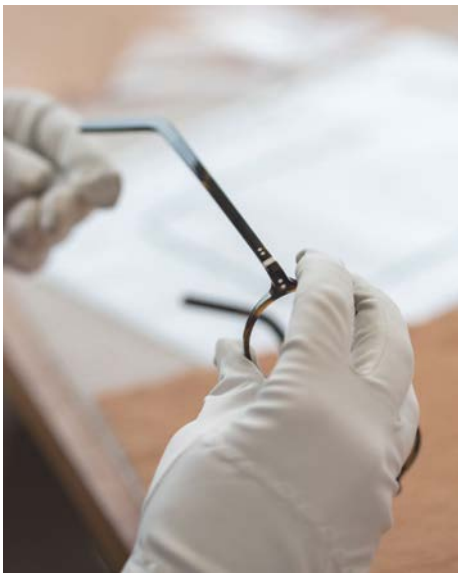
Passando a montagem, as armações entram no processo de acabamento para remover qualquer rebarba ou imperfeição. Para isso, o profissional realiza o polimento, lixamento e pintura dos óculos.

Inspeção de qualidade

Nesta última etapa, é feita uma inspeção para garantir que o produto final está em perfeitas condições. O objetivo é que os óculos reflitam os padrões de qualidade estabelecidos pela indústria. Para isso, os produtos são inspecionados quanto à sua durabilidade, conforto, ajuste, qualidade das lentes e aparência geral.

Tecnologia aplicada na produção de óculos

A evolução tecnológica tem impactado significativamente a qualidade dos acessórios nos últimos anos. Atualmente, diversas inovações são aplicadas no seu fabrico, desde a criação de novos materiais até à utilização de equipamentos de ponta para produzir lentes precisas e personalizadas. Uma outra demonstração do auxílio que a tecnologia pode trazer é a impressão 3D, método que possibilita a criação de armações sob medida para cada cliente. A produção de lentes com uso de ferramentas avançadas de corte a laser é outro exemplo das inovações tecnológicas ao serviço da produção de peças e materiais únicos.



Lunor

Eyewear para 2024

Num mundo onde a moda está em constante mudança e evolução, os óculos não ficam para trás. Neste artigo, mergulhamos nas tendências mais promissoras para 2024, explorando os designs mais aguardados, os modelos e materiais mais inovadores e os estilos que prometem transformar a maneira como vemos e somos vistos.

Armações cat eye

As armações olho de gato são um estilo clássico que nunca saiu de moda. Em 2024, estas recebem uma atualização moderna com formatos mais ousados e cores mais brilhantes. As armações cat eye são uma ótima opção se procura um estilo intemporal e elegante.

Swarovski
Fitness
Hugo Boss

Wayfarer

Em 2024, o lendário design wayfarer poderá receber uma nova reinvenção, combinando intemporalidade com elegância contemporânea. As armações transparentes revelam um estilo simples que combina com uma ampla variedade de roupas e eventos. Estas armações são perfeitas para quem procura um par de óculos clássico sem nunca descurar o estilo inerente a este tipo de armações.

Aviador

São outro estilo clássico que regressa em 2024. Os óculos de aviador nasceram em 1936 com uma missão clara: proteger os olhos dos pilotos da força aérea americana. E se o design tradicional contava com hastes finas e metálicas – douradas ou prateadas – e lentes que variavam entre o verde e o castanho, hoje as opções são praticamente infinitas. As linhas finas preservam a elegância moderna, enquanto as lentes espelhadas, com várias colorações, atraem a atenção de forma brilhante e adaptam-se a todos os formatos de rosto. Se procura um par de óculos de sol versátil e elegante, as armações de aviador são uma ótima escolha.

Tommy Jeans
Fitness
Carrera

Lunor
Fitness
Masunaga
Chiara Ferragni

Metálicas
As armações de metal são uma opção leve, perfeita para o uso diário. Estas armações têm uma variedade de acabamentos, desde o clássico ouro e prata até ao moderno ouro rosa e cobre, numa gama elegante e funcional.

Acetato
As armações de acetato são feitas de um material vegetal que é leve e duradouro. Com uma variedade de cores e padrões assinalável, nas armações de acetato encontra certamente um par que combina perfeitamente com o seu estilo.

Geométricas: Arestas e Ângulos de Expressão
Óculos de sol e armações geométricas vão provavelmente assumir um papel de destaque no próximo ano. A geometria monocromática minimalista mistura linhas clean com cores únicas, para um efeito sofisticado. Os acabamentos metálicos dão às armações geométricas uma sensação futurista.

PUB

CONSELHEIROS
DA VISÃO

OCEAN
Collection

Modelo Ocean 2379-S

@conselheiros.da.visao
www.conselheirosdavisao.pt

VALE 20%

Armações Ocean*

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

GCV patrocina Colóquio de Optometria da UBI

O espaço do Grupo CV no colóquio da UBI

O XIII Colóquio de Optometria, promovido pelo Núcleo de Estudantes de Optometria da Universidade da Beira Interior (NEOUBI), contou com o apoio do Grupo Conselheiros da Visão (GCV) enquanto patrocinador principal do evento, que, durante os dias 17, 18 e 19 de novembro, juntou vários profissionais do setor, num importante certame de saúde ocular em Portugal, onde estiveram presentes cerca de 170 pessoas ao longo de três dias. Dando continuidade ao investimento previsto para este ano em congressos e colóquios do setor da ótica, os Conselheiros da Visão marcaram presença neste evento, com o objetivo de alavancar ainda mais notoriedade para a nova imagem da marca e estar cada vez mais próximos das novas gerações do setor. A marca teve um espaço dedicado no evento, onde foram distribuídos diversos materiais de comunicação e de apoio à consulta. "O feedback relativamente a esta participação foi bastante positivo, pois permitiu reforçar a notoriedade e acompanhar as principais tendências e novidades ao nível da formação de profissionais do mundo da ótica", afirma o Conselho de Administração do Grupo CV.

Associados CV visitam feira em Tóquio

Alguns associados do Grupo Conselheiros da Visão viajaram até ao Japão, durante o mês de outubro, para participarem na 36ª International Optical Fair Tokyo (iOFT), a maior feira de ótica do Japão, reunindo as últimas novidades em armações, óculos de sol e acessórios de marcas de todo o mundo. Atualmente, a iOFT faz parte da FaW TOKYO - FASHION WORLD TOKYO, o maior evento internacional de moda do Japão, e tornou-se o centro de negócios da indústria da moda no país nipónico.

António Névoa (Óptica Barreiros), Vítor Guerreiro (Oculista Carioca), Miguel Alvite e Helena Roxo (Quer Óculos? Óptica)

MaxiÓpticas na "família" Conselheiros da Visão

As Óticas Conselheiros da Visão anunciaram em outubro a entrada de um novo associado, a MaxiÓpticas. A forte aposta na captação de novos cooperadores foi um dos grandes objetivos em 2023, uma aposta que deu frutos. Trata-se de uma ótica de proximidade que partilha muitos dos valores do grupo. Fundada no início dos anos 90, caracteriza-se por um atendimento personalizado e um serviço de excelência e proximidade com os clientes. A MaxiÓpticas pertence a Célia Guedes que, em 2008, decidiu assumir a gestão da loja do seu pai, Álvaro Pereira Guedes. A responsável mostra-se bastante satisfeita com os primeiros tempos de associada Conselheiros da Visão, garantindo que "o conceito do grupo assenta na perfeição naquilo que são os meus valores e visão de negócio", acrescentando ainda que "não podia ter tomado melhor decisão. Existe muito acompanhamento e entreajuda". Com esta nova entrada, o GCV continua 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.

Grupo lança linha exclusiva de líquidos de manutenção

A pensar na saúde ocular de todos os clientes, os Conselheiros da Visão lançaram em novembro a sua gama exclusiva de líquidos de manutenção, compatível com todos os usuários de lentes de contacto, aumentando assim a oferta aos seus clientes no que toca a produtos de contactologia, proporcionando um maior conforto no dia a dia. A nova gama de líquidos é composta por uma solução única, denominada de Eye Care, comercializada nas opções de 360ml e de 100 ml - um formato de viagem prático, que pode ser levado para todo o lado. Para as gotas de humidificação de 10ml, estão disponíveis dois tipos de produto: Eye Comfort e Eye Sensitive, soluções hidratantes em formato gotas, para um alívio da secura ocular leve; e gel, para um alívio da secura ocular moderada-grave, respetivamente. A nova gama de líquidos para manutenção de lentes de contacto, exclusivos CV, já está a ser comercializada em todas as Óticas Conselheiros da Visão aderentes e espera-se que seja um sucesso de vendas, à semelhança do que tem acontecido na gama de marca exclusiva de lentes oftálmicas e de contacto.

Fashion Optic traz a magia do Natal para a rua

A Fashion Optic, juntamente com os outros comerciantes da Rua Oliveira Martins, em São Brás, freguesia do município da Amadora, juntaram-se, uma vez mais, para trazer a magia do Natal à rua, em particular aos mais pequenos, através de várias animações e interações com o Pai Natal e as suas renas. Promovida por todos os comerciantes desta rua, a iniciativa pretendeu dinamizar o negócio local na última quadra natalícia, através de ações de proximidade, interagindo com quem passava na rua e visitava as lojas envolventes.

Estas animações ocorreram todos os sábados de manhã do mês de dezembro e fizeram as delícias da geração mais nova.

Bootcamp da Pata D'Açúcar conta com apoio do GCV

Foi a 18 de novembro, no Parque Urbano do Seixal, que se realizou o primeiro Bootcamp promovido pela Associação Pata D'Açúcar, no âmbito da comemoração do Dia Mundial da Diabetes –14 de novembro. Enquanto patrocinadores oficiais da associação, os Conselheiros da Visão fizeram questão de estar presentes ao promover uma boa saúde visual através da realização de rastreios gratuitos a todos os participantes e visitantes do evento. Em paralelo com a ação de rastreios, foi promovida a atividade física através de pequenas ações e workshops, alertando para a importância desta prática para uma vida saudável, com o intuito de desmistificar a diabetes, mostrando à sociedade que a doença não é um fator incapacitante e que é possível preservar uma boa saúde ocular e ter uma vida ativa. O GCV reitera o seu apoio a esta causa solidária, através da Associação Pata D'Açúcar, que resgata vários cães abandonados por ano, treinando-os para a deteção precoce das baixas de glicémia nos seus tutores.

Cristina Samouqueiro (Gabinete Seixal Saudável), Paulo Silva (Presidente C. M. Seixal), Cadela Beccas (Embaixadora Pata D'Açúcar), Nuno Benedito (Presidente Pata D'Açúcar) e Antónia Saraiva (Vice-Presidente Pata D'Açúcar)

The Portrait of Dreams: o projeto especial da Yalea

Catarina Bianchi, bailarina solista

A nova campanha da Yalea Eyewear tem como objetivo ser notada e que se fale dela. "The Portrait of Dreams" ou, em português, "O Retrato de Sonhos – Uma viagem na verdadeira beleza" é uma campanha nada convencional que escolheu tornar 43 mulheres extraordinárias nas protagonistas, através de imagens da autoria de Mihaela Noroc, fotógrafa romena, famosa pelo projeto "O Atlas da beleza".

"Uma viagem fantástica e emocionante à descoberta dos muitos rostos da beleza, contando, através dos sonhos, a vida e as conquistas de 43 mulheres incríveis" foi o mote da campanha da marca.
Para a Yalea, a escolha da fotógrafa Noroc foi algo natural. A sua capacidade de colher os detalhes reveladores da personalidade dos sujeitos e a sua atenção com a beleza genuína concordam perfeitamente com os valores da marca e o desejo de representar e contar uma feminilidade espontânea e autêntica.
Noroc apontou o seu olhar, ou antes, a sua objetiva, sobre estas mulheres, captando expressões reais e verdadeiras, "para além dos estereótipos femininos habituais".
A importante colaboração entre a artista e a Yalea "é fruto do desejo comum de dar voz às histórias e aos sonhos reais destas mulheres únicas, verdadeiros exemplos de empoderamento feminino em todo o mundo". A campanha revela uma maravilhosa e emocionante viagem desde a Europa até aos Estados Unidos, em nove países e 13 cidades, à descoberta dos verdadeiros rostos da beleza, contada através de sonhos, da vida e das conquistas de excecionais testemunhos. "Descobrimos que o ser excecional não se baseia em momentos extraordinários, mas sim em como se decide ver as coisas todos os dias. 43 mulheres muito diferentes entre elas, que não se conhecem e que nunca se encontraram, deixaram-nos uma mensagem comum: a beleza não é um cânone, a beleza é um estado de espírito", revela a marca.
A bailarina solista do Teatro La Scala de Milão, Catarina Bianchi, uma das protagonistas da campanha, expressa isso mesmo: "atualmente, é com orgulho que olho para aquela menina que, com 10 anos, se mudou para aqui sozinha, para seguir a sua luz. A mesma que sempre me deu a certeza que se pode atingir o cume sem pisar ninguém. Permaneçam amáveis, esforcem-se, emocionem-se".

A campanha
A campanha apresenta uma série de incríveis fotogramas que interpretam o mood, a alma e o estilo da Yalea através de retratos individuais, onde as protagonistas se mostram e contam como são, sem ostentar, mostrando simplesmente a sua feminilidade natural, que as torna únicas, todas bonitas de maneira diferente. Desde setembro, e a cada semana, a campanha revela o rosto de uma nova mulher, contando a história e descobrindo-lhe a autêntica beleza.
Com esta campanha a Yalea volta a confirmar o seu compromisso com o universo feminino apoiando a liberdade de escolha, favorecendo o talento e premiando a beleza pessoal. Descubra mais sobre esta campanha em: yaleaeyewear.com.

Mihaela Noroc, a fotógrafa

PUB

CONSELHEIROS
DA VISÃO

AZAR OU NÃO TEMOS A SOLUÇÃO

Descubra aqui

@conselheiros.da.visao
www.conselheirosdavisao.pt

CONSELHEIROS
DA VISÃO

TRANQUILIDADE
grupo GENERALI

DOURADO'S
Consultores de seguros

A utilidade dos filtros nos óculos de prescrição: proteção e melhoria da visão

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

Os óculos de prescrição, vendidos em estabelecimentos óticos, são uma ferramenta essencial para corrigir problemas de visão e melhorar a qualidade de vida das pessoas. Além da correção ótica, os óculos também podem ser equipados com filtros especiais que desempenham um papel importante na proteção dos olhos e na melhoria da visão em diferentes condições. Neste artigo, vamos explorar a utilidade dos filtros nos óculos de prescrição, abordando os diferentes tipos disponíveis, a sua classificação e os prós e contras de cada um. Referente à classificação e aos diferentes filtros, assim como às características, podemos falar de:

Filtros para proteção UV

Os filtros para proteção UV são classificados de acordo com a quantidade de raios UV que são capazes de bloquear. Existem três categorias principais:

- **Filtros de categoria 0**: bloqueiam até 20% dos raios UV, adequados para ambientes com baixa exposição solar.
- **Filtros de categoria 1**: bloqueiam entre 20% e 57% dos raios UV, adequados para ambientes com exposição solar moderada.
- **Filtros de categoria 2**: bloqueiam entre 57% e 82% dos raios UV, adequados para ambientes com exposição solar intensa.
- **Filtros de categoria 3**: bloqueiam entre 82% e 92% dos raios UV, adequados para ambientes com exposição solar muito intensa.
- **Filtros de categoria 4**: bloqueiam mais de 92% dos raios UV, adequados para ambientes de alta montanha ou locais com exposição solar extrema. No entanto, estes filtros não são adequados para uso diário, pois são muito escuros para a visão normal.

Prós e contras dos filtros para proteção UV

- **Prós**: Protegem os olhos dos raios UV prejudiciais, reduzindo o risco de desenvolver problemas oculares, como cataratas e degeneração macular.
- **Contras**: Alguns filtros para proteção UV podem afetar a perceção das cores, tornando-as mais escuras ou alterando o contraste. Além disso, os filtros de categoria 4 não são adequados para uso diário devido à sua coloração escura.

Filtros para luz azul

Os filtros para luz azul são classificados de acordo com a quantidade de luz azul que são capazes de bloquear. Existem dois tipos principais:
- **Filtros de luz azul de baixa energia:** bloqueiam a luz azul de baixa energia, que é emitida por dispositivos eletrónicos, como smartphones e computadores.
- **Filtros de luz azul de alta energia:** bloqueiam tanto a luz azul de baixa energia quanto a luz azul de alta energia, que é emitida pelo sol e por fontes de luz artificial intensa.

Prós e contras dos filtros para luz azul

- **Prós:** Reduzem a fadiga ocular causada pela exposição prolongada à luz azul, melhorando o conforto visual. Também podem ajudar a regular o ciclo do sono, pois a exposição à luz azul antes de dormir pode perturbar o sono.
- **Contras:** Alguns filtros para luz azul podem alterar a perceção das cores, tornando-as mais amareladas. Além disso, a quantidade de luz azul bloqueada pode variar entre diferentes marcas e modelos de óculos.

Filtros polarizados

Os filtros polarizados não possuem uma classificação específica, mas são projetados para reduzir o brilho e melhorar a clareza visual em ambientes com reflexos intensos.

Prós e contras dos filtros polarizados

- **Prós:** Reduzem o brilho causado por reflexos, como a luz refletida na água ou na neve, melhorando a visibilidade e o conforto visual. Também aumentam o contraste e a perceção de profundidade.
- **Contras:** Podem afetar a visibilidade de ecrãs LCD ou LED, tornando-os mais difíceis de ler. Além disso, em algumas situações, como a visualização de ecrãs de GPS ou painéis de instrumentos em automóveis, os filtros polarizados podem interferir na leitura correta das informações.

Filtros para fotossensibilidade
Os filtros para fotossensibilidade, também conhecidos como lentes fotocromáticas, não possuem uma classificação específica, mas são capazes de escurecer ou clarear automaticamente em resposta à intensidade da luz.

Prós e contras dos filtros para fotossensibilidade
- Prós: Adaptam-se automaticamente às mudanças de luz, escurecendo em ambientes externos ensolarados e clareando em ambientes internos com pouca luz. Proporcionam uma proteção UV constante e eliminam a necessidade de trocar de óculos ao entrar ou sair de ambientes externos.
- Contras: Podem levar algum tempo para escurecer ou clarear completamente, dependendo da intensidade da luz. Além disso, a capacidade de escurecimento ou clareamento pode variar entre diferentes marcas e modelos de óculos.

Filtros para visão noturna
Os filtros para visão noturna não possuem uma classificação específica, mas são projetados para melhorar a visão em condições de pouca luz ou escuridão.

Prós e contras dos filtros para visão noturna
- Prós: Reduzem o brilho e aumentam o contraste, melhorando a visibilidade em ambientes com pouca luz. Permitem uma condução mais segura à noite e melhoram a visão em atividades ao ar livre noturnas.
- Contras: Podem reduzir a quantidade total de luz que entra nos olhos, tornando a visão geral mais escura. Além disso, em algumas situações, como a condução em estradas mal iluminadas, os filtros para visão noturna podem afetar a visibilidade de objetos ou obstáculos.

Em modo de resumo podemos dizer que os filtros nos óculos de prescrição desempenham um papel essencial na proteção dos olhos e na melhoria da visão em diferentes condições. Desde a proteção UV até à redução do brilho e ao aumento do contraste, os filtros oferecem benefícios significativos aos utilizadores. No entanto, é importante considerar os prós e contras de cada tipo de filtro ao escolher os óculos adequados. Consultar um oftalmologista e um profissional de ótica é fundamental para obter aconselhamento especializado e garantir a escolha adequada destes filtros para os óculos. Com os avanços tecnológicos contínuos, espera-se que os filtros nos óculos de prescrição continuem a evoluir e a oferecer ainda mais benefícios no futuro, tanto na qualidade de visão como na proteção ocular.

PUB

Gestão da miopia com a melhor base científica.

Confidence through evidence. That's MiYOSMART.

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

MiYOSMART

HOYA
FOR THE VISIONARIES

Lente oftálmica que cumpre os requisitos gerais estabelecidos no anexo I do regulamento europeu 745/2017 sobre dispositivos médicos assim como as regras ISO 8980-1/2/3/4 e 5 e ISO 14889.

Óticas do Grupo Conselheiros da Visão no Facebook

Todos os anos a Datareportal publica, juntamente com a Meltwater e We Are Social, um relatório com os dados e conhecimento sobre as últimas tendências do mercado digital. O Digital 2023 Global Overview Report tem mais de 400 páginas de dados, gráficos e artigos e, segundo esse relatório, em janeiro de 2023 Portugal registava 8,05 milhões de utilizadores de redes sociais. Esse número de utilizadores era equivalente a 78,5% da população total.
Já no que toca a idades, havia 7,80 milhões de utilizadores com 18 anos ou mais a utilizar as redes sociais em Portugal no início de 2023, o que equivalia a 90,6% da população total com 18 ou mais anos. De forma mais geral, 92,2% da base total de utilizadores da internet em Portugal (independentemente da idade) utilizaram pelo menos uma plataforma de redes sociais em janeiro de 2023.
É, por isso, fundamental que a sua ótica marque presença no meio digital, como se de uma outra loja física se tratasse. Porém, não basta estar presente, é preciso implementar estratégias de marketing e otimizar a gestão das redes sociais, de forma a divulgar informações com mais rapidez, alcançar maior visibilidade para a sua marca e promover a interação com os seus clientes.

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

Fernando Oculista
O Fernando Oculista usa as redes sociais, sobretudo o Facebook, como uma "segunda montra da ótica", sendo que consideram esta "montra mais rápida e de mais fácil acesso a todas as faixas etárias".
Quanto aos conteúdos habituais, afirmam que publicam essencialmente "novas coleções, campanhas e assuntos que podem ser do interesse do potencial cliente".
A responsável pela ótica Fernando Oculista revela ainda que dedica ao Facebook "imenso tempo no período pós-laboral, pois no decorrer da minha atividade não me ocorre a criatividade".

Maióptica

"O Facebook e o Instagram assumem uma importância cada vez maior para a nossa ótica, pois são ferramentas essenciais para a divulgação dos nossos produtos e serviços, captando novos clientes e fidelizando os já existentes.
Além disso, as redes sociais permitem-nos construir uma presença online forte e consistente, consolidando a Maióptica como marca". Segundo os responsáveis por esta ótica estabelecida na Maia, o tipo de posts publicados são sobre "dicas de saúde visual, que podem ajudar a educar os nossos clientes sobre a importância da saúde ocular e prevenir problemas de visão; promoções e descontos – forma de incentivo para atrair novos clientes e fidelizar os já existentes, anunciando com alguma regularidade campanhas promocionais; imagens de produtos e serviços – forma de mostrarmos aos nossos clientes aquilo que oferecemos (armações, óculos de sol, lentes oftálmicas e de contacto, etc.); vídeos – compartilhar dicas de saúde visual, apresentar novos produtos e serviços; interação com os clientes – colocar do lado do cliente a sua opinião, sugestão, melhoria, dúvidas e questões".

Oculista Santos

"As redes sociais são uma nova montra da loja, que permitem aumentar a visibilidade com o público, podendo, assim, potenciar a entrada de novos clientes". Os responsáveis do Oculista Santos têm em mente um objetivo claro: "acompanhar o comboio da era digital que está em movimento, de modo a não ficarem para trás". Tendo isso em mente, optaram, este ano, por contratar uma empresa de marketing digital para trabalhar as redes sociais. Contudo, revelam que, por vezes, são eles próprios que publicam alguns conteúdos, "inclusive alguns enviados pelo departamento de marketing do grupo Conselheiros da Visão. Normalmente partilhamos artigos existentes no nosso stock, cuidados que os clientes devem ter no seu dia a dia de modo a terem uma boa saúde ocular, relembrar a importância de fazer uma consulta regularmente, entre outros assuntos. É sempre difícil saber o tema que possa abranger mais visualizações ou de captar a atenção do público em geral, daí o conteúdo ser um pouco diversificado", afirmam. Relativamente ao tempo médio gasto nas redes sociais, os responsáveis referem que gastam cerca de 1 a 2 horas a analisar as publicações tratadas pela empresa de marketing, mas assumem que "sempre que possível, semanalmente, dedicamos 2 a 3 horas de modo a publicar outros temas que possam ser interessantes".

Quer Óculos Óptica

"As redes sociais, incluindo o Facebook, desempenham um papel significativo para a minha ótica. Elas oferecem uma plataforma para marketing, interação com clientes, promoção de produtos e construção de uma presença online que pode atrair novos clientes e fortalecer o relacionamento com os existentes. Além disso, as redes sociais proporcionam oportunidades para exibir novos produtos, compartilhar conteúdo educacional sobre saúde ocular, coletar feedback dos clientes e criar campanhas publicitárias direcionadas. A presença ativa nessas plataformas contribui para a visibilidade da marca e ajuda a construir uma comunidade online em torno do estabelecimento ótico. As redes sociais também facilitam a criação de ofertas especiais, promoções sazonais e programas de fidelização, incentivando a participação dos clientes. Permitem também, uma relação quase em tempo real, respondendo a dúvidas, fornecendo atendimento ao cliente e construindo uma reputação positiva".

A experiência de Glória Silva na Óptica Médica da Alameda

Glória Silva é cliente da Óptica Médica da Alameda, em Vila do Conde, "desde o início" e diz que aconselha vivamente a visitarem esta ótica Conselheiros da Visão, porque os profissionais "são excelentes e fazem um serviço personalizado, adequado às necessidades de cada cliente".

Glória Silva é açoriana, mas mudou-se para Vila do Conde há 27 anos, onde conheceu o proprietário da Óptica Médica da Alameda.
"A escolha desta ótica foi simples. Conhecendo o Francisco pela sua simpatia e profissionalismo, não poderia escolher outra. Vou lá desde o início", refere Glória Silva.
E acrescenta: "O serviço é excelente. Fizeram aconselhamento na escolha das melhores lentes e, claro, na armação adequada ao meu perfil".
Questionada sobre os serviços que usufruiu nesta ótica, Glória Silva revela que utilizou os serviços de compra de óculos e lentes progressivas. Destaca como pontos positivos o profissionalismo, o serviço e o aconselhamento personalizado, adequado às necessidades de cada cliente. Quanto aos aspetos negativos garante que não tem nada a apontar. Pelo contrário, esta é uma ótica que aconselha aos familiares e amigos: "Aconselho esta ótica, sem dúvida. Tenho familiares que também são clientes, aconselho a Óptica Médica da Alameda a todos".
Para finalizar, Glória Silva deixa uma mensagem de agradecimento à Óptica Médica da Alameda: "Espero que continuem a ser bons profissionais e quero desejar-lhes as melhores felicidades!".

PUB

CONSELHEIROS DA VISÃO

Líquidos de Manutenção

Solução hidratante para um maior conforto no dia-a-dia

Eye Care
360ml e 100ml (viagem)

+ Solução única que mantém as lentes limpas e confortáveis
+ Máxima hidratação e conforto prolongado
+ Para lentes de contacto descartáveis, incluindo as de hidrogel de silicone

Eye Comfort Gotas
10ml

+ Gotas com dupla humidificação
+ Prurido nos olhos
+ Alívio ocular rápido e duradouro
+ Hidratação avançada

Eye Sensitive Gel
10ml

+ Sensação de olho seco
+ Alívio da secura ocular de moderada a grave
+ Gotas oftálmicas hidratantes
+ Hidratação intensa e persistente

@conselheiros.da.visao
www.conselheirosdavisao.pt

Tomate, um aliado da saúde ocular

Não é novidade que uma alimentação equilibrada faz bem à saúde. As vitaminas e nutrientes dos alimentos podem prevenir doenças, influenciar na nossa aparência e melhorar a nossa saúde visual. Um dos alimentos que traz inúmeros benefícios para a saúde é o tomate.

Apesar de, quase sempre, ser consumido e preparado como sendo um legume, o tomate pertence à categoria das frutas. O tomate é composto por 95% de água, sendo os outros 5% maioritariamente relativos a hidratos de carbono e fibra, mas existem ainda outros nutrientes que tornam o tomate benéfico para a saúde.

Principais benefícios do tomate

- Contribui para a saúde ocular, da pele e do cabelo: além de conter vitamina A, da composição deste fruto faz também parte o betacaroteno e o alfa caroteno, nutrientes que o organismo converte em vitamina A. Assim, ao conter grandes quantidades desta vitamina, o tomate é bom para a promoção de uma visão, pele e de um cabelo saudáveis. Os carotenoides presentes no tomate têm um importante papel na nossa visão, já que neutralizam os radicais livres, evitando a oxidação das células oculares, além de filtrarem a luminosidade azul, impedindo que os fotorrecetores da retina sejam danificados.

- Ajuda a proteger o coração: por ser rico em licopeno (pigmento que atua como antioxidante para proteger as células), o consumo de tomate pode ajudar a diminuir a pressão sanguínea, o colesterol e os níveis de stress oxidativo, assim como a reduzir o risco de sofrer diferentes doenças cardiovasculares, como enfartes, ou acidentes vasculares cerebrais (AVC).

- Contribui na melhoria da saúde dos ossos: por ser rico em cálcio, outro dos benefícios do tomate é proteger os ossos, bem como os dentes. Além deste nutriente, contém também vitamina K, que atua ativando a osteocalcina, que é uma proteína necessária para o crescimento e mineralização dos ossos, ajudando assim na prevenção da osteoporose e osteopenia.

- Ajuda a regular a pressão arterial: o tomate é rico em potássio, um mineral que ajuda a regular a pressão arterial. Além disso, por ser rico em água também cria um efeito diurético.

- Ajuda a fortalecer o sistema imunitário: o tomate é um fruto rico em vitamina C, nutriente essencial ao organismo e antioxidantes. Consumi-lo ajuda a fortalecer as defesas naturais do organismo e a prevenir o aparecimento de algumas doenças.

- É um aliado na prevenção de alguns tipos de cancro: os altos níveis de licopeno e de vitaminas do complexo A e C presentes no tomate podem ajudar a reduzir o risco de cancro da próstata, colorretal e do estômago. Num estudo realizado em mulheres, concluiu-se que um nível elevado de carotenoides (substância presente em grandes quantidades no tomate) pode ajudar a proteger também contra o cancro da mama.

- Ajuda no emagrecimento e na prisão de ventre: sendo rico em água, antioxidante e fibras, o tomate ajuda a diminuir a gordura corporal e a controlar o apetite, sendo considerado um bom alimento para ser incluído nas dietas. Além disso, contém poucas calorias. Tendo em conta que 95% do tomate é composto por água e que é uma fruta que nos fornece muitas fibras, é, por si só, um ótimo aliado da saúde do intestino e também de uma boa digestão.

- Fornece boas quantidades de magnésio: que, ao atuar nos músculos e ossos, permite ao metabolismo ser mais energético e eficiente.

Como consumir

Versátil por natureza, o tomate pode ser consumido tanto cru, cozinhado ou seco, em sopas, saladas, polpas ou geleias. Para aproveitar os seus benefícios é recomendado consumir cerca de três a quatro tomates por dia, que podem fornecer 8 a 21mg de licopeno.

Fontes

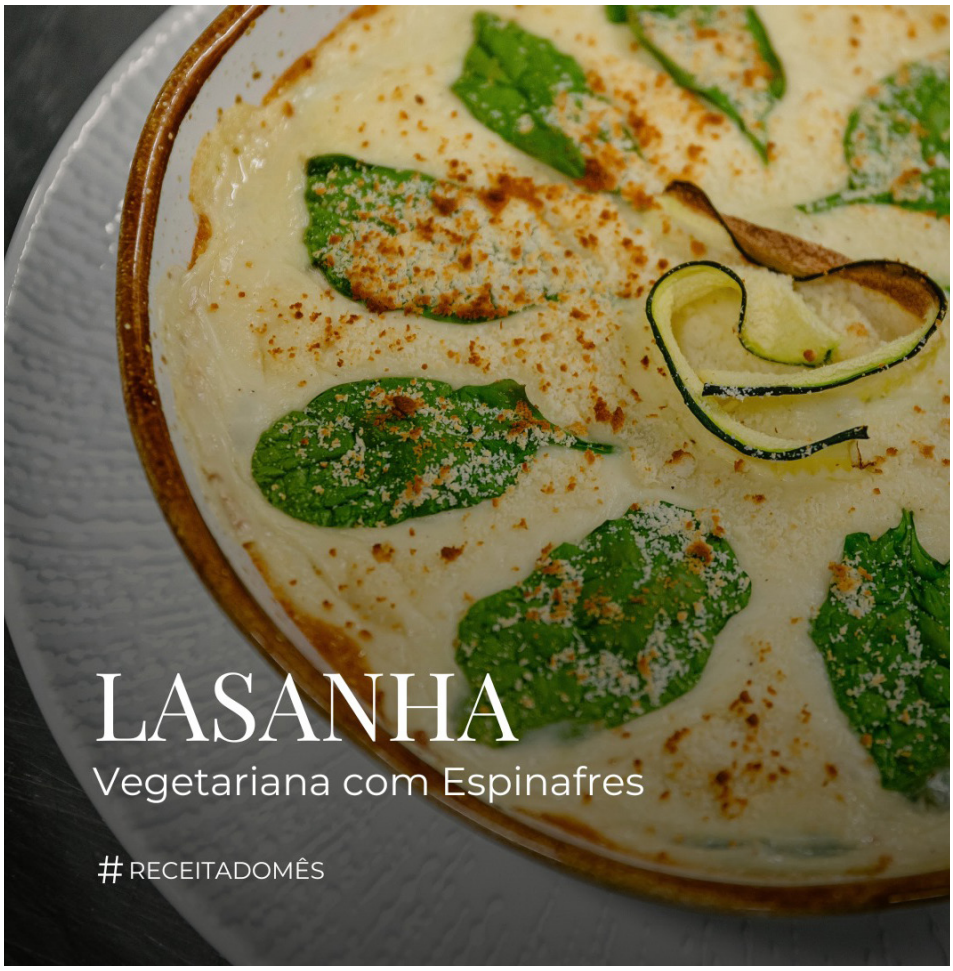
activa.p, tuasaude.com e universityhealthnews.com

Receita de Justa Nobre

Lasanha de Espinafres

Ingredientes
1 embalagem de lasanha fresca
300g espinafres congelados
2 colheres de sopa de farinha
7,5dl bebida de soja
QB sal e pimenta
150g manteiga
2 dentes de alho
200g cebola
300g natas de soja
QB queijo parmesão

Preparação
Escorra os espinafres congelados e pique-os. De seguida salteie o alho e a cebola picada em manteiga, junte os espinafres e tempere com sal e pimenta. Quando terminar junte a farinha, mexa bem, junte a bebida de soja e deixe cozer até engrossar um pouco. Por fim, coza as placas de lasanha em água e sal, escorra-as, e unte um tabuleiro de ir ao forno com óleo. Agora, cubra o tabuleiro com placas de lasanha, acrescente o recheio, monte em camadas e cubra com as natas e o queijo parmesão. Leve a gratinar em forno médio (180ºc) durante 20 minutos e está prontinha a comer!



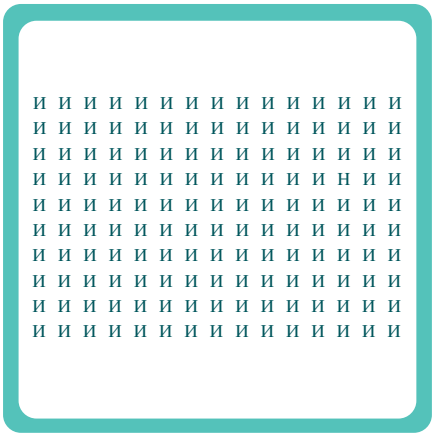
Justa Nobre é um dos rostos mais incontornáveis da nossa cozinha. Nascida em Trás-os-Montes, a chef sempre carregou consigo a paixão pela cozinha e pelos sabores da culinária nacional.

Desafios e jogos

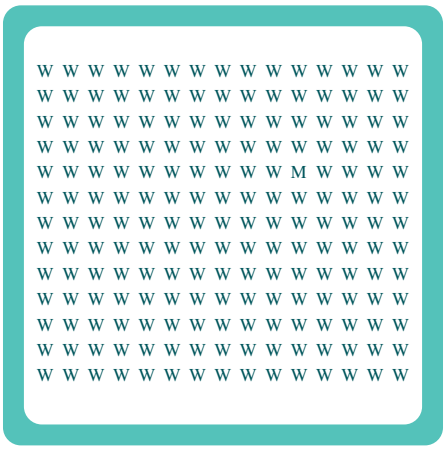
Desafios de 30 segundos

Um teste de atenção e concentração! Pode ajudar a despistar a dislexia e é divertido para competir entre amigos e família. Põe o cronómetro a contar e encontra a forma dissonante. Cada quadro tem um limite de 30 segundos. Vence o mais rápido!

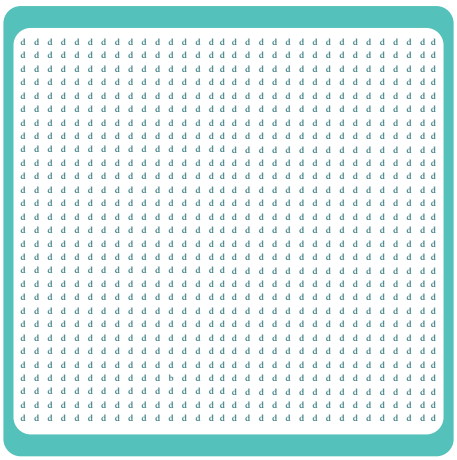
Encontra o H



Encontra o M



Encontra o d



Encontra a peça que a Fifi partiu no louceiro

Uma gata traquina não consegue ficar parada e a Fifi derrubou uma peça do louceiro, consegues determinar qual delas é?

Ópticas Conselheiros da Visão (por concelho)

Abrantes

Óptica Alipios	Praceta do Chafariz, 89 - A	Abrantes	241 372 303
Óptica Alipios	Urb. dos Platanos, Bloco 1 Loja A	Alferrarede	241 362 833

Alcobaça

Óptica Ribeiro	R. Alexandre Herculano, 45	Alcobaça	262 582 345

Alenquer

Quer Óculos? Óptica	Av. Bombeiros, 67/69	Alenquer	263 710 913

Almada

Óptica Pedro	R. Bernardo Francisco da Costa, 73	Almada	212 749 583
Fernando Oculista	R. António Andrade, 6 R/C	Charneca da Caparica	212 962 677

Almeirim

Óptica Vanessa	Pr. Lourenço de Carvalho, 32	Almeirim	243 591 220

Almodôvar

Mamede Óptica	R. António Cândido Colaço, 27-A	Almodôvar	286 662 729

Alpiarça

Olhar Alpiarça	R. Silvestre Bernardo Lima, 160	Alpiarça	243 056 076

Amadora

Fernando Oculista	R. Elias Garcia, 275 B	Amadora	218 230 630
Fernando Oculista	R. Elias Garcia, 263 C	Amadora	214 931 939
Olhar da Vila	Av. Santos Matos, 15 A	Amadora	218 081 533
Óptica Quinto Sentido	Av. da Quinta Grande, 8, 8-B	Alfragide	215 893 986
Oculista da Brandoa	R. da Liberdade, 11-B	Brandoa	214 744 839
O Oculista do Bairro	R. Prof. Dr. Egas Moniz, 1 - A, Loja	Buraca	219 681 586
Fashion Optic	R. Oliveira Martins, 13 A	São Brás	214 938 632

Amarante

Óptica São Gonçalo	R. 31 de Janeiro, 38	Amarante	255 440 043

Anadia

Óptica Termal	R. dos Plátanos, Edifício Parque, Lj N	Curia	231 516 057
Óptica Pato	Estr. Nacional 334, 36 - Torres Poutena	Vilarinho do Bairro - Anadia	231 959 300

Ansião

Óptica Ideal de Ansião	R. dos Bombeiros Voluntários, 16 Lj B	Ansião	236 679 861

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

Braga

Ana Trabulo	Largo de Santa Cruz, 35	Braga	253 217 082
Óptica Vilas Boas	Pr. Alexandre Herculano, 44/45 - Largo Penedos	Braga	253 221 426

Cabeceiras de Basto

Óptica Santos	Av. Capitão Elísio de Azevedo	Arco de Baúlhe	253 665 332

Caldas da Rainha

OptiCaldas	R. Heróis da Grande Guerra, 124 r/c	Caldas da Rainha	262 843 269

Cantanhede

Óptica Santos	R. de S. João, 4-A	Cantanhede	231 423 441

Cascais

Olhar em Redor	Centro Comercial Areias, Lj 6 A e 18	Alapraia	214 646 050
Óptica Perfil	R. Sacadura Cabral, Lt. 4 – Loja 1	Carcavelos	214 566 119
Altavisão	Estr. da Alapraia, 494 B r/c direito	Estoril	211 391 058
Olhar em Redor	R. Egas Moniz, 190 A	S. João Estoril	211 926 440

Castelo Branco

Óptica Ideal	Alameda da Liberdade, 23	Castelo Branco	272 342 526

Coimbra

Óptica Médica Mondego	Alameda Calouste Gulbenkian, 13/15	Coimbra	239 483 388

Condeixa-a-Nova

Óptica Ideal de Condeixa	R. Dr. Simão da Cunha, 2	Condeixa-a-Nova	239 944 334

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

Visóptica	R. Dr. Cândido Guerreiro, 50	Faro	289 829 585
Óptica Médica de Montenegro	R. Júlio Dinis, 25	Montenegro	289 807 738

Figueira da Foz

Mácula Óptica	R. Rancho das Cantarinhas, 6 - Buarcos	Figueira da Foz	233 434 119

Gondomar

Maxiópticas	R. Dr. Joaquim Manuel Costa, 1040 R/C	Gondomar	224 830 506

Guimarães

Óptica de Guimarães	R. de Stº António, 72-80	Guimarães	253 412 552

Lagos

Óptica Lagos	R. Marquês do Pombal, 18	Lagos	282 760 832

Leiria

Óptica Bombarral	Largo do Município, 14	Bombarral	262 604 600
LeiriÓptica	R. Capitão Mouzinho de Albuquerque, 55	Leiria	244 825 264

Lisboa

Óptica Algés	Av. Combatentes da Grande Guerra, 33/35	Algés	214 112 820
O Oculista do Bairro	Av. Grão Vasco, 45 A - Benfica	Lisboa	215 959 998
Casa Londres	Av. João XXI, 23 B	Lisboa	211 910 628
Óptica Jomil	R. Áurea, 249	Lisboa	213 420 719
Óptica do Arco	R. Professor Sousa Câmara, 136-C	Campolide	213 885 624
Óptica Brasil	Largo do Rato, 12-C	Rato	213 886 018

Loulé

Óptica Fonseca	Pr. da República, 10	Loulé	289 417 968

Mação

Óptica Saramago	R. Francisco Serrano, 15	Mação	241 572 015

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

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

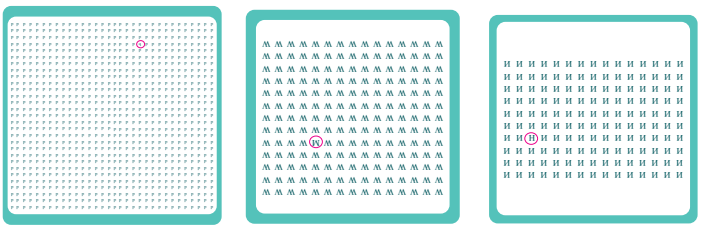
Gilmed Óptica	R. do Lagar, 2 - Loja B	Caneças	219 816 851
Gilmed Óptica	Urb. Qta. Segulim, Lote A - Ed. Intermaché, Lj 8	Famões	219 341 622
Óptica São Cristóvão	Av. D. Dinis, 62-A	Odivelas	219 315 745

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, Blc B	Bustos	234 752 194
Óptica Neto Jóias	Av. Dr. Abílio Pereira Pinto, 30	Oliv. do Bairro	234 746 637
Oliveira do Hospital			
Óptica do Concelho	R. Eng. Adelino Amaro da Costa, 10	Oliv. do Hospital	238 606 276
Ourém			
Óptica Andreia	R. Jacinta Marto, 90	Fátima	262 551 654
Rosa D´Ouro Óticas	R. dos Monfortinos - Apartado 21	Fátima	249 530 080
Ourém Óptica	Pr. da República, 16 R/c	Ourém	249 543 934
Ovar			
Espiral Ópticas	R. 13 de Maio, 988 A	Cortegaça	256 754 732
Palmela			
Fernando Oculista	Pr. da Independência, 8	Pinhal Novo	216 045 651
Paredes			
Centro Óptico Vale do Sousa	R. Elias Moreira Neto, 13	Paredes	255 784 223
Ponte de Sôr			
Nuno Óptica	R. General Humberto Delgado, Lt. H – Fr. C	Ponte de Sôr	242 206 391
Porto			
Óptica Barreiros	R. Serpa Pinto, 86	Porto	228 328 523
Pacheco Ópticas	Av. Fernão Magalhães, 1941, Lj. 9	Porto - Antas	225 027 179
Óptica V	R. Costa Cabral, 2195	Porto	225 493 003
Premium Ópticas	Pr. Exército Libertador, 52	Porto	224 003 436
Premium Ópticas	Av. da Boavista, 661	Porto	224 077 691
Retina Óptica	R. Sampaio Bruno, 12-A	Baixa	222 017 458
Retina Óptica	Travessa das Campinas, 45	Ramalde	226 172 008
Sousa Ópticos	R. Passos Manuel, 187	Baixa	222 006 245
Póvoa de Lanhoso			
Óptica Novo Visual	Av. dos Bombeiros Voluntários, 92	P. de Lanhoso	253 033 898
Póvoa de Varzim			
Óptica Vermar	Av. Nossa Srª das Neves, 98 R/C	A-Ver-o-Mar	252 611 577
MK Óptica	Av. Mouzinho de Albuquerque, 123	P. de Varzim	252 618 253
Salvaterra de Magos			
LuzÓPtica	Av. Dr. Roberto Ferreira Fonseca, Edf. Realistas, Lj E	Salvaterra de Magos	263 508 331
Santarém			
Casa dos Óculos	R. Serpa Pinto, 88 a 92	Santarém	243 322 915
Santiago Cacém			
MasterÓpticas	Av. Manuel da Fonseca, 19	Santiago Cacém	269 010 708
Santo Tirso			
Atelier Óptico	Av. S. Rosendo, 67	Santo Tirso	252 861 075
Seia			
Óptica do Concelho	R. Dr. Simões Pereira,17 / 18	Seia	238 393 156
Seixal			
Óptica do Casal	Av. 25 Abril, 161	Casal do Marco	212 224 391
Visãolima	R. Cidade de Setúbal, 17	Corroios	936 667 364
Serpa			
Centro Óptico de Serpa	R. Nova, 42	Serpa	284 549 245
Sesimbra			
Fernando Oculista	Pr.ta da Juventude, 14 Loja C (junto EN10)	Quinta do Conde	212 109 685
Setúbal			
LindÓptica	Largo da Misericórdia, 9	Setúbal	265 525 158
Nova Óptica	Av dos Ciprestes 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
Ópticas César	Rua Serpa Pinto, 97	V. F. de Xira	263 277 109
Vila Nova de Famalicão			
A Casa dos Óculos	Av. 25 de Abril, 118	V. N. de Famalicão	252 082 207
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
Viseu			
Mundivisão Óptica	R. do Comércio, 58 - Cº Com. Ecovil, Lj 27	Viseu	232 423 101



Soluções da página 46

Carimbo/autocolante do Ótico

PUB

CONSELHEIROS
DA VISÃO

Compre agora, pague depois!

Até 6x sem juros.

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

@conselheiros.da.visao
www.conselheirosdavisao.pt

SHAMIR OPTIMEE™

Visão holística para crianças felizes

Lentes para gestão da **miopia infantil**

shamir

shamir.pt

PUBLICAÇÃO DO ARTIGO
American Journal of Ophthalmology
Setembro de 2023.

* Ensaio clínico prospetivo, controlado, aleatório, duplamente dissimulado, com a duração de dois anos, em 65 crianças míopes que usavam lentes Shamir Optimee™ em comparação com 61 crianças míopes que usavam lentes SV, com idades entre os 6 e os 13 anos. Resultados de 12 meses.

MKT Ed1 12|23 As lentes oftálmicas são um Dispositivo Médico Classe I