

Forbes

ESPECIAL
MEDICINA DENTÁRIA

Lab

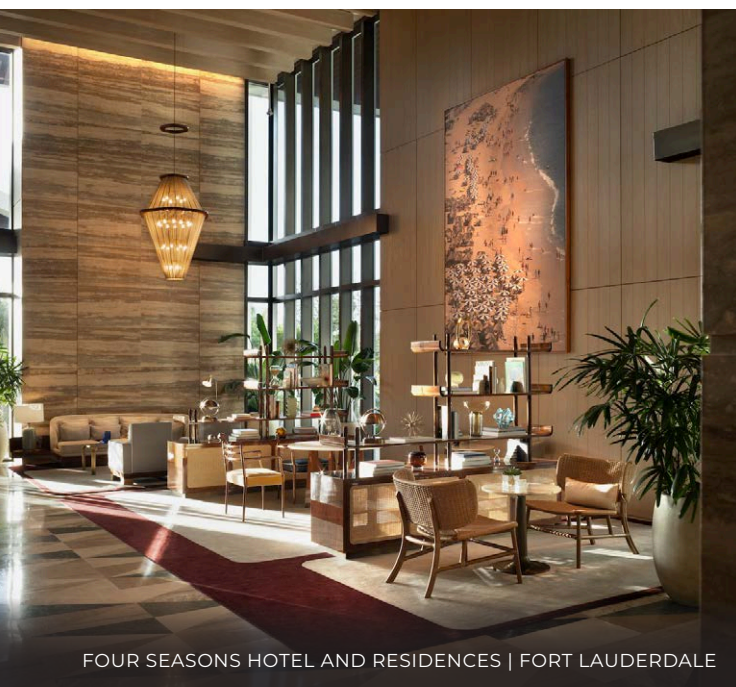
- OVERVIEW: MEDICINA DENTÁRIA: ENTRE A TRADIÇÃO E A INOVAÇÃO
- MANDIC: QUANDO O PROPÓSITO É FORMAR
- MISSÃO DE SAÚDE ORAL EM SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE

HUGO MADEIRA

A SAÚDE ORAL COMO SÍMBOLO DE LONGEVIDADE



HÔTEL BARRIÈRE LE CARL GUSTAF | SAINT-BARTH



FOUR SEASONS HOTEL AND RESIDENCES | FORT LAUDERDALE



ROCCO RESTAURANT | LISBOA



EPOCA

Home, Palace & Hotel Concept

MANUFACTURERS
SINCE 1947

O MOBILIÁRIO PORTUGUÊS QUE CONQUISTA A HOTELARIA DE LUXO

A **EPOCA** tem consolidado a sua presença global ao longo dos anos, transformando-se numa referência na produção de mobiliário de luxo para o setor da hotelaria. Exportando 90% da sua produção, a marca tem levado o mobiliário português e a excelência artesanal além-fronteiras, marcando presença nos mais prestigiados hotéis do mundo.

Especializada na produção de mobiliário de excelência para quartos, áreas públicas, lobbies e espaços de restauração, a **EPOCA** dá vida a projetos exclusivos, contribuindo para a identidade e atmosfera de cada um deles.

Com uma proposta de valor sólida, grande capacidade de produção e uma experiência comprovada a nível mundial, a **EPOCA** tem o privilégio de operar sob algumas das marcas hoteleiras mais prestigiadas, incluindo **Ritz**, **Hilton**, **Belmond**, **St Regis**, **Marriott**, **Hyatt**, **Savoy** e **IHG**, entre outras.



EPOCA.PT



TEMA DE CAPA Hugo Madeira

O médico-dentista tem hoje duas clínicas – a Clínica Hugo Madeira e a GBT Clinic –, nas quais a experiência do cliente é levada muito a sério. Uma experiência que Hugo Madeira defende que deve ser holística. Porque a saúde pode começar na boca.

pag. 12

04 EDITORIAL Mais do que cuidar do sorriso

06 RADIOGRAFIA Mais do que um sorriso entre a tradição e a inovação

Este dossier mostra como a inovação tecnológica e a prevenção podem transformar o sector.

22 FORMAÇÃO Quando o propósito é formar

A Faculdade São Leopoldo Mandic estreou-se em Portugal para disponibilizar cursos na área da medicina dentária.

22 BEM-ESTAR loga facial rejuvenesce?

Mais do que estética superficial, trabalha músculos e tecidos de sustentação, ajudando a estimular mecanicamente a pele.

30 EXPANSÃO Ganhar músculo financeiro para crescer

A Malo Clinic captou um investimento da gestora de fundos C2 Capital Partners para acelerar a expansão.

32 SOLIDARIEDADE Missão de saúde oral em São Tomé e Príncipe

Além dos rastreios de saúde oral a mais de 1200 adultos, a iniciativa deixou como legado a formação de estudantes.

18 OPINIÃO A medicina dentária para além da saúde oral

Susana Falarde, especialista em medicina dentária do sono e professora na Faculdade de Medicina da Universidade Católica.

26 A saúde como o primeiro pitch de qualquer empreendedor

Tânia Lima, médica de clínica geral e medicina do estilo de vida

34 OBJETO DE DESEJO Mente

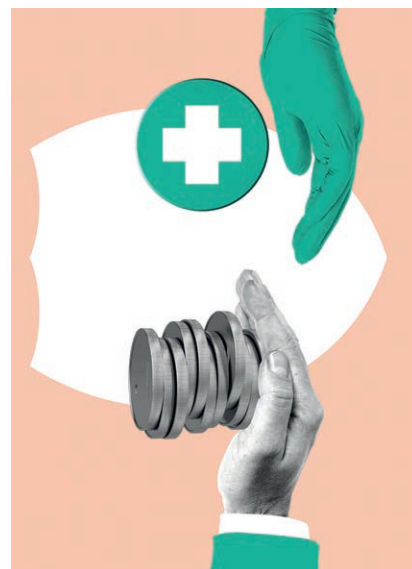
Em *Reinicia a Tua Mente* – Descobre do que és capaz, o médico e investigador espanhol Mario Alonso Puig explora o poder transformador da mente humana à luz da neurociência contemporânea.

20

SEGUROS

Seguros de saúde vs. planos de saúde

Muitas pessoas recorrem a seguros de saúde ou planos de saúde para complementar o serviço público e reduzir despesas. Mas qual a diferença entre os dois?



EDITORIAL

DÍRCIA LOPES EDITORA EXECUTIVA DA FORBES PORTUGAL

Mais do que cuidar do sorriso

A medicina dentária em Portugal atravessa uma fase de transformação profunda: não se trata já apenas de tratar, mas de antecipar, personalizar e elevar o bem-estar do paciente a novos patamares. Avanços tecnológicos, investigação dedicada, novas formas de ensino e uma procura crescente por procedimentos menos invasivos e mais estéticos colocam o país ao nível dos mercados internacionais mais exigentes. Segundo dados recentes da Ordem dos Médicos-Dentistas, há mais de 12 mil médicos-dentistas com inscrição ativa no país, distribuídos por clínicas e consultórios, o que reflete um crescimento sustentado da oferta profissional.

A nível internacional, assistimos a inovações que prometem redefinir o sector: fluxos de trabalho digitais integrados com CAD/CAM, *scanners* intraorais, impressão 3D, inteligência artificial para diagnósticos precoces e biotecnologia aplicada à regeneração dentária. Em Portugal há exemplos de projetos que permitem a reabilitação oral completa em poucas horas, tecnologias minimamente invasivas e clínicas que apostam na personalização e estética de alta-definição.

Hoje o paciente já não procura apenas dentes saudáveis, mas um sorriso que integre estética, conforto e confiança. Como se pode ler neste especial, a saúde oral é hoje um indicador de bem-estar, produtividade e qualidade de vida. O retrato que se faz ao sector percorre a história da medicina dentária, compara o retrato português com a realidade internacional e mostra como a inovação tecnológica e a prevenção podem transformar um sector decisivo para a saúde global.

Mas, para que Portugal continue a progredir, é essencial reforçar investimentos em tecnologia, promover políticas que apoiem a fixação de jovens profissionais, valorizar a medicina dentária pública e privada de qualidade, e manter uma cultura de rigor e ética. Assim como promover colaboração entre instituições académicas, clínicas e indústria, fomentando investigação nacional que se traduza em inovações aplicadas. A medicina dentária portuguesa já mostra que faz bem. Com decisão, inovação e humanidade, fará cada vez melhor. 

Forbes

ESPECIAL MEDICINA DENTÁRIA

EDITOR/PROPRIETÁRIO
Media9Par, SA

Registo na ERC n.º 224 087. Acionistas detentores de mais de 5% do capital – Emerald Media Corporation (87,97%), Emerald Europe (11,46%)

N.º ERC: 124 955. NIPC: 517 031 558. N.º de Depósito Legal: 245 365/06
Sede: Avenida da Liberdade, 245, 3.º A, 1250-143 Lisboa. Redação: Tagus Park – Edifício Tecnologia, 4,1, 71 a 74, 2740-122 Porto Salvo

CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

José Carlos Lourenço (CEO)
Cristiana de Nóbrega (Administradora)
Raúl Bragança Neto (Administrador)

SITE

www.forbespt.com

REDAÇÃO, ADMINISTRAÇÃO E SERVIÇOS COMERCIAIS

Tagus Park – Edifício Tecnologia, 4,1, 71 a 74, 2740-122 Porto Salvo
geral@forbespt.com | finanças@forbespt.com

DIRETORA EDITORIAL

Nilza Rodrigues

nilza.rodrigues@forbespt.com

EDITORA EXECUTIVA

Dírcia Lopes

dircia.lopes@forbespt.com

COLABORAM NESTA EDIÇÃO

Alexandra Silveira, Catarina Caldeira, Fernanda Mira,
Helena C. Peralta, Paulo Marmé e Victor Machado
Revisão: Rui Gouveia Tradução: Carlos Tomé

DESIGN

Fernando Dias, Pedro Guedes

DIREÇÃO COMERCIAL

Manuel Geraldês (Head of Digital & New Projects),
Ana Catarino, Cristina Ribeiro (Accounts)
Contacto: comercial@medianove.com

DIREÇÃO BRANDED CONTENT, MARKETING & EVENTOS

Filipa d'Ávilaz (Head of Branded Content, Marketing & Eventos),
Ana Miranda (Coordenação Eventos), Joana Hipólito (Coordenação Marketing), Pedro Brando (Analista de Marketing Digital),
Carolina Sequeira (Branded Content Account),
José Duque (Branded Content Account)

DIREITOS INTERNACIONAIS

Forbes Media LLC

A Forbes Portugal é uma publicação da Emerald Europe publicada sob o acordo de licenciamento com a Forbes Media LLC

IMPRESSÃO

Lidergraf Sustainable Printing
Rua do Galhano, 15,
Estrada Nacional 13
4480-089 Árvore, Vila do Conde

TIRAGEM

7,5 mil exemplares
Depósito Legal n.º 473 554/20
Registo da ERC n.º 126 826

ESTATUTO

A revista Forbes Portugal é focada no mundo dos negócios e da economia. Mas é mais do que uma publicação que se limita a contar boas histórias sobre empresas e números. A Forbes Portugal quer surpreender, inspirar, dar ideias aos leitores. Ideias que possam ser usadas no dia a dia, levá-los a derrubar barreiras e a vencer.

A Forbes Portugal está registada na Entidade Reguladora para a Comunicação Social com o número 126 826, é detida pela empresa Emerald Europe e resulta de um licenciamento da revista norte-americana Forbes. O primeiro número da Forbes Portugal foi publicado em dezembro de 2015.

O estatuto editorial da Forbes Portugal encontra-se publicado na página da Internet www.forbespt.com

Forbes
África Lusófona

EMPREENDEDORISMO

INOVAÇÃO

LIDERANÇA



Edição
Digital
Bimestral
(6 edições)
22,77€ p/ano

Assine a FORBES ÁFRICA LUSÓFONA

Conheça todas as opções em

loja.medianove.com/assinar-forbes-africa-lusofona/

Conheça as opções
para assinar



MEDICINA DENTÁRIA:

Mais do que um sorriso entre a tradição e a inovação

A SAÚDE ORAL É HOJE UM INDICADOR DE BEM-ESTAR, PRODUTIVIDADE E QUALIDADE DE VIDA. ESTE *DOSSIER* DA *FORBES PORTUGAL* PERCORRE A HISTÓRIA DA MEDICINA DENTÁRIA, COMPARA O RETRATO PORTUGUÊS COM A REALIDADE INTERNACIONAL E MOSTRA COMO A INOVAÇÃO TECNOLÓGICA E A PREVENÇÃO PODEREM TRANSFORMAR UM SECTOR DECISIVO PARA A SAÚDE GLOBAL.

TEXTO **FERNANDA MIRA** FOTOS **GETTY**



Durante décadas, a saúde oral foi vista como um capítulo menor da medicina, confinada à estética ou ao tratamento pontual de dores e cáries. Hoje, essa percepção já não resiste à evidência científica nem à realidade social. A boca deixou de ser entendida apenas como o lugar dos dentes e das gengivas, passando a ser reconhecida como um sistema vital, onde se refletem – e se originam – múltiplas condições de saúde. A relação entre saúde oral e doenças crónicas, como a diabetes, as doenças cardiovasculares ou até algumas formas de cancro, está hoje solidamente documentada. E o impacto no bem-estar psicológico e social é igualmente inegável: sorrir, falar e mastigar sem dor ou constrangimento é, em pleno século XXI, um direito de cidadania e um pilar da qualidade de vida.

No entanto, apesar dos avanços clínicos e tecnológicos, a saúde oral continua a ser um dos sectores mais desiguais do sistema de saúde global. Em países desenvolvidos, a integração progressiva de cuidados dentários nos serviços públicos convive com a realidade de milhões de cidadãos que adiam tratamentos por falta de recursos. Em países em desenvolvimento, a situação é ainda mais dramática: a falta de profissionais, de infraestruturas e de políticas de prevenção transforma doenças simples em problemas crónicos com repercussões sociais e económicas profundas. A Organização Mundial da Saúde (OMS) tem sido clara neste ponto: as doenças orais estão entre as condições de saúde mais prevalentes no planeta, mas também entre as mais negligenciadas pelas políticas públicas.

Portugal não é exceção. Pelo contrário, representa de forma exemplar o paradoxo da saúde oral contemporâ-



nea: um país com rácios de médicos-dentistas entre os mais altos da Europa, com formação reconhecida internacionalmente e com clínicas que acompanham a modernização tecnológica ao ritmo dos grandes mercados globais, mas onde uma parte significativa da população continua a declarar que não trata os seus dentes por falta de meios. O que está em causa não é apenas a existência de profissionais, mas a forma como o sistema (público e privado) consegue transformar abundância em acesso, tecnologia em benefício social, e excelência clínica em impacto real no quotidiano dos cidadãos.

É também nesta dualidade que se percebe porque a saúde oral se tornou central no debate sobre bem-estar, equidade e desenvolvimento económico. Não se trata apenas de medicina ou de estética: trata-se de produtividade laboral, de dignidade individual, de literacia em saúde e de sustentabilidade dos sistemas. Empresas de

todo o mundo já perceberam que colaboradores com saúde oral cuidada são mais produtivos, faltam menos ao trabalho e apresentam melhor desempenho. Governos começam a compreender que a prevenção dentária é mais custo-efetiva do que a reparação tardia de danos. E a sociedade, cada vez mais exigente, reconhece que a boca é espelho da saúde global e fator determinante na autoestima.

DA MARGINALIDADE À INTEGRAÇÃO NO SNS

A história da medicina dentária em Portugal é, em muitos aspetos, a história da sua afirmação como profissão e como pilar de saúde pública. Até há poucas décadas, a prática dentária estava marcada por assimetrias gritantes: predominavam consultórios privados dispersos, com acesso limitado às classes médias urbanas, enquanto vastas camadas da população rural permaneciam afastadas de qualquer tipo de tratamento regular. Os cuidados orais eram vistos mais como luxo do que como necessidade médica, e as doenças dentárias eram aceites como inevitáveis, quase parte natural do envelhecimento.

Foi apenas a partir dos anos 80 e 90 que a medicina dentária portuguesa iniciou uma trajetória consistente de profissionalização e regulação. A criação da Ordem dos Médicos-Dentistas (OMD), em 1991, representou uma viragem decisiva. Pela primeira vez, a profissão passou a ter um corpo regulador próprio, responsável por estabelecer padrões éticos e clínicos, garantir a qualidade da formação universitária e projetar a profissão num contexto europeu. A Ordem tornou-se também a voz pública da classe, colocando na agenda temas que vão desde a prevenção até à integração dos dentistas no Sistema Nacional de Saúde.

Mas a verdadeira mudança estrutural surgiu quando o Estado reconheceu que a saúde oral não podia continuar a ser tratada como um apêndice do sistema, e lançou o Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral (PNPSO). Entre as medidas emblemáticas destacou-se o cheque-dentista, criado em 2008, que se tornou o primeiro mecanismo de financiamento público em larga escala para serviços dentários. Este instrumento, dirigido inicialmente a crianças e adolescentes, foi progressivamente alargado a grávidas, idosos e grupos vulneráveis. Pela primeira vez, famílias com recursos limitados puderam aceder a consultas e tratamentos que antes estariam fora do seu alcance.

A medida, embora criticada pela sua complexidade burocrática e pela dependência de prestadores privados, produziu efeitos claros: aumentou o número de

consultas realizadas, alargou o acesso a rastreios e contribuiu para uma maior consciência da importância da saúde oral. O Estado passou a intervir de forma mais direta, ainda que com uma abordagem híbrida, combinando recursos públicos e privados. Em 2016, deu-se um novo passo, com a integração de médicos-dentistas nos cuidados de saúde primários. Embora o processo tenha sido lento e limitado, a medida representou uma conquista simbólica: a medicina dentária entrou finalmente pelas portas do Serviço Nacional de Saúde.

Paralelamente, o debate em torno da fiscalidade da prevenção ganhou espaço. Em 2017, a introdução do imposto sobre bebidas açucaradas marcou um momento de rutura com o paradigma passivo do passado. O objetivo não era apenas arrecadar receita, mas sinalizar aos consumidores e à indústria alimentar que o consumo de açúcar está diretamente ligado à cárie dentária e à obesi-

Em poucos anos, Portugal passou de um país com défice de médicos-dentistas para um país com um dos rácios mais elevados da Europa.

dade. Estudos subsequentes mostraram que a medida levou a reformulações no sector das bebidas e a uma descida do consumo de refrigerantes. Portugal passou, assim, a alinhar-se com práticas de saúde pública inovadoras, que associam política fiscal a ganhos de saúde.

Ainda assim, os desafios estruturais permaneceram. A classe profissional cresceu de forma acelerada, alimentada por várias faculdades e por uma procura inicial robusta. Em poucos anos, Portugal passou de um país com défice de médicos-dentistas para um país com um dos rácios mais elevados da Europa. O bastonário da OMD, Miguel Pavão, foi claro ao classificar esta realidade como um problema de “excesso” de profissionais, alertando para as consequências de uma formação sem planeamento estratégico.

Este percurso revela bem o contraste que marca a medicina dentária portuguesa: de uma profissão periférica, transformou-se num sector dinâmico e tecnologicamente avançado, com capital humano de elevada qualidade e reconhecimento internacional.

O RETRATO EM NÚMEROS: ABUNDÂNCIA E DESIGUALDADE

Se há área da saúde em que os números contam uma história complexa, é a medicina dentária em Portugal. Os dados parecem, à primeira vista, motivo de celebração: em 2024 estavam inscritos cerca de 13 mil médicos-dentistas, o que corresponde a 1 profissional para cada 796 habitantes. Trata-se de um dos rácios mais elevados da União Europeia, colocando o país no grupo restrito de nações com mais de 1 dentista por cada 1000 habitantes. Ao nível da formação, a posição portuguesa é igualmente robusta: em 2022, Portugal foi o 2.º país da União Europeia com mais diplomados em medicina dentária por 100 mil habitantes, apenas atrás da Roménia.

Este retrato, no entanto, revela um paradoxo. A abundância de profissionais não se traduziu em acesso universal nem em equidade. Apesar da elevada densidade de dentistas, cerca de 10% dos portugueses afirmaram, em 2024, não ter conseguido satisfazer necessidades básicas de saúde oral, sobretudo por razões financeiras. Ou seja, existem profissionais, existem clínicas, mas há cidadãos que continuam a adiar ou a renunciar a tratamentos essenciais. É a prova de que a saúde oral permanece, em grande medida, dependente da capacidade financeira de cada família.

As comparações internacionais ajudam a aprofundar a análise. Em países como a Alemanha ou a França, a cobertura dos sistemas públicos é mais robusta, permitindo que uma fatia maior da população aceda a consultas e tratamentos com participação significativa.

A OMS tem sublinhado que a saúde oral é uma das áreas mais negligenciadas no desenho dos sistemas de saúde globais. Não por falta de evidência científica sobre a sua importância, mas porque a lógica histórica relegou-a para o sector privado, dependente do poder de compra individual. Portugal insere-se neste quadro com uma contradição acrescida: possui uma das redes de profissionais mais densas da Europa, mas continua a apresentar desigualdades de acesso comparáveis às de países com muito menos recursos humanos.

É precisamente essa contradição que leva a OMD a insistir em medidas estruturais. Miguel Pavão, bastonário da Ordem, tem defendido a necessidade de reduzir as vagas nas universidades, alertando para o risco de precarização dos jovens profissionais e de subemprego. Ao mesmo tempo, insiste na criação de uma carreira pública que permita integrar os médicos-dentistas no Serviço Nacional de Saúde de forma mais consistente, garantindo que os cidadãos não dependem apenas da sua capacidade económica para tratar os dentes.



Os números relativos à prevalência de doença oral reforçam a urgência da mudança. Segundo o perfil da OMS sobre Portugal, cerca de 27% das crianças e dos adultos apresentam cáries não tratadas, 18% dos maiores de 15 anos sofrem de doença periodontal severa, e 13% dos adultos com mais de 20 anos vivem sem dentes naturais.

O retrato em números não deixa margem para dúvidas: Portugal tem mais dentistas do que quase todos os seus pares europeus, mas continua a falhar naquilo que verdadeiramente importa: garantir que todos, independentemente da sua condição económica, conseguem sorrir, falar e mastigar sem dor ou constrangimento.

A CARGA DA DOENÇA ORAL NO MUNDO

Quando a Organização Mundial da Saúde publicou, em 2022, o *Global Oral Health Status Report*, o diagnóstico foi inequívoco: as doenças orais afetam 3,5 mil milhões de pessoas em todo o mundo, o que equivale a quase metade da população global. Mais de 2 mil milhões vivem com cáries dentárias não tratadas em dentes permanentes; cerca de mil milhões enfrentam problemas de gengivas graves; e 350 milhões sofrem de perdas totais

de dentes. Estes números dão conta de uma epidemia silenciosa, com impacto direto na qualidade de vida, na produtividade e até na mortalidade.

A invisibilidade destas doenças resulta, em grande parte, da sua naturalização. Durante décadas, a perda precoce de dentes foi vista como inevitável em muitas culturas, e a dor dentária como um mal menor em comparação com outras enfermidades. Mas a ciência mostrou o contrário: a saúde oral está profundamente ligada à saúde geral. A periodontite, por exemplo, é hoje reconhecida como fator de risco para doenças cardiovasculares e para a diabetes, enquanto as infeções dentárias podem provocar complicações graves, chegando a ser fatais quando não tratadas.

As estatísticas comparativas entre regiões mostram a amplitude do problema. Na Europa, estima-se que 30% dos adultos sofram de doença periodontal severa, enquanto na Ásia essa proporção ultrapassa os 40%. Em África, a escassez de profissionais é gritante: em alguns países, existe apenas um dentista para cada 150 mil habitantes, número que contrasta de forma dramática com o rácio de Portugal ou da Escandinávia. Nos Estados Unidos, o país que concentra algumas das mais avançadas

escolas e clínicas dentárias do mundo, mais de 70 milhões de pessoas vivem em “desertos dentários”, regiões com insuficiência de profissionais para atender à população local.

A dimensão económica desta realidade é igualmente impressionante. O Banco Mundial estima que as doenças orais representem uma perda anual de mais de 300 mil milhões de dólares em produtividade global, devido a faltas ao trabalho, menor rendimento escolar e impactos diretos na economia. É um peso silencioso, raramente contabilizado nos grandes relatórios financeiros, mas que condiciona o desenvolvimento económico tanto quanto outras doenças crónicas mais mediáticas.

O que está em causa não é apenas o sorriso bonito que a cultura popular tantas vezes associa à saúde oral. É a dignidade, a autoestima, a capacidade de comunicar e de participar na vida social e económica. A boca é, em última análise, a porta de entrada do corpo e um reflexo do bem-estar geral. E enquanto metade da humanidade viver com doenças orais não tratadas, o progresso da saúde global estará sempre incompleto.

AVANÇOS TECNOLÓGICOS E TENDÊNCIAS

Poucas áreas médicas foram tão profundamente transformadas pela inovação tecnológica nas últimas duas décadas como a medicina dentária. Os consultórios de hoje já pouco se parecem com os espaços de há apenas 20 anos, marcados pelo som metálico da broca e pela previsibilidade das moldagens manuais. A era digital entrou de forma irreversível no universo dentário, alterando diagnósticos, planeamentos e tratamentos, e aproximando esta disciplina das tendências mais sofisticadas da medicina moderna.

Um dos avanços mais visíveis é a digitalização do processo clínico. Os *scanners* intraorais, outrora tecnologia de nicho, tornaram-se ferramentas cada vez mais comuns em clínicas portuguesas e internacionais. Substituíram as moldagens em gesso ou silicone, muitas vezes desconfortáveis para o paciente, por imagens digitais de alta precisão. Estes registos, integrados em *softwares* CAD/CAM, permitem ao médico conceber próteses, coroas ou alinhadores com maior rapidez e exatidão. O resultado traduz-se em menos visitas ao consultório e em tratamentos mais personalizados.

A impressão 3D é outro exemplo da democratização tecnológica. O que começou como uma curiosidade de laboratórios avançados é hoje prática corrente em consultórios que produzem, em poucas horas, guias cirúrgicos, modelos de estudo ou próteses temporárias. A personalização, antes limitada pelo custo e pelo tempo de produção, tornou-se norma. Em países como os Estados Unidos, empresas especializadas em impressão

3D dentária movimentam já centenas de milhões de dólares por ano. Portugal, com clínicas modernas sobretudo nas grandes áreas urbanas, acompanha esta tendência, tornando o acesso a próteses rápidas cada vez mais comum.

Mas é a inteligência artificial que promete a maior revolução. Em 2023, a FDA norte-americana aprovou algoritmos capazes de analisar radiografias e detetar cáries, perda óssea ou lesões com elevada sensibilidade. A IA, aplicada ao diagnóstico, não substitui o médico, mas atua como segunda opinião, padronizando análises e reduzindo margens de erro. A médio prazo, a integração da IA em *softwares* de gestão clínica permitirá prever riscos de doença periodontal ou desenhar planos de tratamento individualizados com base em *big data*.

A periodontologia é outro campo em que a ciência internacional está a ditar novas práticas. A Federação Europeia de Periodontologia publicou, em 2020, guias clínicos de referência que se tornaram padrão em muitos países, incluindo Portugal. O foco deixou de estar apenas no tratamento, passando a incluir estratégias de prevenção rigorosas, baseadas em escalas internacionais de diagnóstico e prognóstico. Estes guias são também um exemplo de como a harmonização científica europeia contribui para a qualidade e a segurança do paciente.

A ortodontia, por sua vez, tornou-se palco de uma transformação cultural. O fenómeno dos alinhadores transparentes conquistou o mercado global, prometendo estética, conforto e discrição. Empresas multinacionais investem fortunas em campanhas publicitárias que associam estes dispositivos a modernidade e liberdade. Contudo, a evidência científica é clara: embora eficazes em casos moderados, os alinhadores não substituem os aparelhos fixos em correções complexas. Cabe ao médico dentista comunicar com rigor e resistir à tentação de transformar moda em medicina.

O futuro aponta ainda para terapias regenerativas e para a aplicação da biotecnologia na regeneração de tecidos dentários. Investigadores em universidades europeias e norte-americanas trabalham em biomateriais que poderão, um dia, substituir dentes perdidos por estruturas regeneradas no próprio organismo. Embora distante da prática clínica corrente, esta linha de investigação reflete o dinamismo da disciplina e a sua interligação com fronteiras de ciência avançada, como a engenharia de tecidos.

No século XXI, cuidar da boca é cuidar do corpo, da mente e da economia. É investir na produtividade, na autoestima e no bem-estar coletivo. É compreender que cada cárie não tratada é um sintoma de falha no sistema, cada sorriso recuperado é um ganho de dignidade. 

Portugal e a saúde oral

A saúde oral deixou de ser um tema periférico para ocupar lugar central na discussão sobre bem-estar, inovação tecnológica e políticas de saúde pública. Em Portugal, o setor amadureceu, internacionalizou-se e conquistou reconhecimento académico e clínico.



13 000 médicos-dentistas registados em 2024.

1 dentista para cada **796 habitantes** (um dos mais altos da UE).

2º da **União Europeia** com mais diplomados em medicina dentária por 100 mil habitantes (2022, Eurostat).

27% de crianças e adultos apresentam cáries não tratadas.

18% dos maiores de 15 anos sofrem de doença periodontal severa.

13% dos adultos com mais de 20 anos vivem sem dentes naturais.

Cerca de **10%** da população não consegue aceder a cuidados dentários básicos por razões financeiras (INE, 2024).

11

OVERVIEW

COMPARAÇÃO INTERNACIONAL



Em **África**, há países com apenas **1 dentista** para **150 000 habitantes**.



Nos **Estados Unidos**, mais de **70 milhões de pessoas** vivem em "desertos dentários", regiões sem dentistas suficientes.



Na **Europa**, cerca de **30% dos adultos** sofrem de doença periodontal severa.



As doenças orais representam uma perda anual estimada em 300 mil milhões de dólares em produtividade global (Banco Mundial).

AVANÇOS TECNOLÓGICOS

- **Scanners intraorais** e **softwares CAD/CAM** substituem moldagens tradicionais e permitem tratamentos mais rápidos.
- **Impressão 3D** já é utilizada em clínicas para próteses temporárias, guias cirúrgicos e modelos personalizados.
- **Inteligência artificial** aprovada pela FDA (EUA) em 2023 auxilia na deteção precoce de cáries e perda óssea.
- **Alinhadores transparentes** movimentam uma indústria global de vários milhares de milhões de euros, mas são eficazes sobretudo em casos moderados.

PREVENÇÃO E POLÍTICAS PÚBLICAS

- **Cheque-dentista** cobre crianças, grávidas, idosos e grupos vulneráveis desde 2008.
- **Imposto sobre bebidas açucaradas**, introduzido em 2017, reduziu o consumo de refrigerantes e incentivou reformulações na indústria.
- **Integração de médicos-dentistas no SNS** começou em 2016, mas ainda é limitada.

Fontes: Eurostat, INE e Banco Mundial



A photograph of a dentist in a white coat, with their hands clasped in front of them. The background is a modern dental clinic with a white sink and a blue wall. The text is overlaid on the image.

HUGO MADEIRA

A SAÚDE PELA BOCA

ROMPEU COM O TRADICIONAL ESPAÇO DE UMA CLÍNICA DENTÁRIA, CRIANDO, MAIS DO QUE UM LOCAL DE TRATAMENTO, UM LUGAR DE EXPERIÊNCIAS. NAS CLÍNICAS DE HUGO MADEIRA, A BOCA É APENAS A PORTA DE ENTRADA PARA TRATAR O INDIVÍDUO NO SEU TODO.

TEXTO CATARINA CALDEIRA BAGUINHO
FOTOS EDUARDO SOUSA RIBEIRO

Aos 27 anos, passava cerca de 12 horas a trabalhar, fechado dentro de um gabinete, quase sem ver o sol. Mas uma viagem à Índia fê-lo ter uma perspectiva diferente da própria vida, e foi então que começou a desenhar o que queria que fosse a sua primeira clínica: um espaço com tempo para estar com o paciente, ouvi-lo e tratá-lo como um todo. Uma filosofia que o tem acompanhado ao longo dos anos, sempre com a evolução que o crescimento acarreta.

Hoje, Hugo Madeira tem duas clínicas — a Clínica Hugo Madeira e a GBT Clinic —, nas quais a experiência do cliente é levada muito a sério. Uma experiência que o médico-dentista defende que deve ser holística. Porque a saúde pode começar na boca.

Os portugueses têm noção do impacto da saúde oral na saúde geral?

As pessoas vão ao médico por duas razões: pela estética ou pela saúde. Ninguém vai para prevenir. Temos de criar toda a literacia para mostrar às pessoas que, se tiverem uma higiene oral básica — com escova, fio dentário, com rotinas periódicas —, não vão precisar de tratar, não vão chegar ao momento que vai doer, não vão ficar sem dentes ou ter de usar uma prótese fixa (claro que há exceções). Enquanto profissionais de saúde oral, temos de consciencializar as pessoas desta importância. É o nosso papel, o nosso dever, a nossa missão. E foi nesse sentido que foi criada a clínica de prevenção GBT.

Sobre a GBT Clinic, o que a distingue em relação à Clínica Hugo Madeira?

Diria que a GBT Clinic é a clínica perfeita onde eu vou para prevenir que a doença oral aconteça, mas também para conhecer um bocadinho mais sobre a minha boca, a minha saliva, perceber como é que a boca está relacionada com o organismo. As pessoas acham que a saúde oral é totalmente diferente da geral: há a boca e há o corpo; e o médico de clínica geral trata as doenças sistémicas, e o dentista trata as doenças orais. Mas as duas estão completamente ligadas. Tudo é bidirecional. Muitas vezes, uma doença sistémica reflete-se a nível oral. Então temos de olhar para o paciente como um todo. E, na clínica GBT, tudo acontece nesse sentido.

O universo Hugo Madeira divide-se em três campos: o da prevenção, que é a clínica GBT; clínica de tratamento, que é a Clínica Hugo Madeira, onde conseguimos tratar todo o tipo de casos; mas depois, devido à nossa filosofia de 'saúde pela boca', entramos no nosso departamento de Hugo Madeira Life, que é onde vamos encontrar todos

os tratamentos complementares, que passam, também, por uma parte mais emocional. Tentamos gerir estes três universos de forma a acompanhar o paciente como um todo.

Diz que a GBT Clinic é mais do que um espaço clínico; é um spa da boca. Fale-nos um pouco deste conceito.

Quando falamos em *spa* da boca, tem tudo que ver com a experiência. Ainda se associa o dentista à dor, à falta de conforto. Na clínica GBT, é um mundo completamente diferente. Queremos criar uma experiência feliz. Daí a própria decoração do espaço ser confortável.

A IA veio facilitar a nossa vida em tudo. Tendo uma boa relação com a IA, conseguimos também potenciar a relação com os nossos clientes. Usamo-la tanto na parte de *smile design* como na parte cirúrgica.

As pessoas dizem que não parece um dentista: é cor de rosa, tem quadros, as próprias cadeiras são diferentes, o cuidado, a atenção, a preocupação de educação e de formação... Normalmente, vamos ao dentista, e estamos habituados a sentarmo-nos, tratarem-nos e sairmos. Não estamos habituados a que nos digam o que estamos a fazer bem, o que estamos a fazer mal... Todos esses cuidados de educação existem na GBT Clinic, o que nos faz sentir que estamos num sítio onde estão mais a cuidar de nós do que a tratar.

Queremos que as pessoas tenham não só uma experiência de higiene oral, mas que olhem para isso como quando olhamos para um *spa*, ou seja, uma experiência de autocuidado. Um tempo que vou cuidar de mim, e através de uma saúde oral melhor, sentir que vou ficar com um hálito mais fresco, umas gengivas mais saudáveis, que estou a dar mais saúde ao meu corpo. Estou a prevenir doenças sistémicas, mas ao mesmo tempo também estou a sentir-me bem comigo.

Podemos prevenir doenças através da boca?

A boca é uma porta aberta que temos no nosso corpo. Tem um conjunto de bactérias e fungos imenso que vive em equilíbrio. Quando alguma coisa não está correta,



5 COISAS QUE A SUA BOCA LHE PODE DIZER (e que provavelmente não sabia)

1 → **Gengivas inflamadas**

Podem duplicar risco de problemas cardiovasculares;

2 → **Boca seca persistente**

Pode sinalizar *stress* crónico, menopausa ou até alterações neurológicas precoces;

3 → **Mordida desalinhada**

Pode influenciar dores cervicais/cefaleias e postura;

4 → **Ressonar/apneia do sono**

Muitas vezes, começa com alterações orais (ex.: arcada estreita);

5 → **Saliva**

Biomarcador de inflamação, risco de cáries e alterações hormonais.

Fonte: Hugo Madeira, médico dentista

TESTEMUNHOS

Hugo Madeira acredita que “cuidar da boca é cuidar da vida. E o futuro da saúde é escrito aqui, pela boca”. Os testemunhos não chegam via redes sociais. São casos de pacientes que o dr. Hugo acompanha



"Isto é um sonho de muitos anos. Voltei a ser eu e a conseguir olhar para mim com orgulho quando entro num elevador." **Carmen**

"Quando sai da consulta, foi uma sensação de alívio, porque finalmente, pela primeira vez em muito tempo, eu tinha acabado de falar com alguém sobre soluções em vez de esperar pacientemente ficar sem nenhum dente, um por um. Deram-me tempo e oportunidade para fazer todas as perguntas, até as mais tolas, e fui levada a sério. Não é apenas sobre sorrir, é sobre amar o sorriso. Fiquei muito impressionada com toda a experiência, o profissionalismo das pessoas que conheci, a gentileza. As pessoas ouviram verdadeiramente o que eu estava a passar e trabalharam muito para encontrar a melhor solução." **Veronique**

entra em desequilíbrio. Podemos ter bactérias na nossa boca que são inflamatórias ou que podem causar dano, e que entram no nosso organismo para outro sistema, como o pulmonar, o gastrointestinal, o cardíaco... Se conseguirmos, através de uma boa higiene oral, do conceito GBT, que isso não aconteça, estamos a tornar-nos mais resistentes e mais imunes a todo o tipo de doenças e situação inflamatória.

A tecnologia faz parte das suas clínicas.

De que forma permite que consiga dar uma maior e melhor resposta aos seus clientes?

A saúde e a tecnologia estão completamente unidas. Hoje em dia, depois de uma primeira consulta com o paciente, através de raio-x, TAC, fotografias intraorais, *scanners* da própria mordida do paciente, consigo ter uma imagem digital do cliente, para começar a desenhar seja um novo sorriso, seja para implantologia cirúrgica. Por exemplo, antigamente, um médico ia fazer uma cirurgia sem saber

onde estavam as estruturas ósseas e gengivais. Hoje, já nada se faz assim. Fazemos todos os estudos das cirurgias digitalmente, sabemos milimetricamente onde passam as estruturas nervosas e não só onde queremos pôr o implante devido à posição óssea, mas qual a posição ideal para melhorar as forças da mastigação, de acordo com a forma como o paciente mastiga e os seus movimentos.

E a inteligência artificial (IA) é uma boa ajuda?

É ótima. A IA veio facilitar a nossa vida em tudo. Tendo uma boa relação com a IA, conseguimos também potenciar a relação com os nossos clientes. Usamo-la tanto na parte de *smile design* como na parte cirúrgica. E já não estamos tão preocupados em tomar notas numa consulta com o cliente, porque temos uma aplicação que nos permite resumir e expor os dados mais importantes da nossa conversa com o paciente, o que nos permite dedicar tempo à pessoa.

Como é uma primeira consulta na sua clínica?

Há uma entrevista clínica 360° com o médico-dentista que abre a porta a esta visão sistémica da saúde. Depois, fazemos testes de saliva, rastreio do sono, entre outros, para percebermos se existe inflamação e risco sistémico; utilizamos imagiologia de alta precisão, *scanner* intraoral 3D, para registo digital e planeamento, ficando com uma fotografia 3D da boca do cliente; recorrendo ao que há de mais avançado na tecnologia, analisamos digitalmente a forma como se morde e mastiga, para prevenir dores ou desgastes futuros; mostramos o resultado final antes do tratamento, graças ao *smile design* digital; e partimos, então, para um plano multidisciplinar integrado e personalizado.

A prevenção é o futuro da saúde oral?

Para mim, a prevenção é o futuro de toda a saúde. Hoje, queremos saber todos os dados possíveis e imaginários sobre nós: como dormimos, como comemos, como estão as nossas análises... E tentamos potenciar aquilo que não está tão bem, para nunca virmos a ficar doentes. A nível oral, é exatamente igual. No futuro, vamos olhar para a boca como símbolo da longevidade.

Em que sentido?

No sentido em que uma boca sã nos permitirá viver mais. Vamos ter menos bactérias. Vamos estar a criar uma fonte muito positiva de imunidade. E a Clínica Hugo Madeira e a GBT caminham nesse sentido. No sentido da filosofia 'saúde pela boca'. Nós podemos tratar o paciente não só a nível oral, mas também a nível geral. Acredito que, no futuro, vamos poder tratar o indivíduo através da boca. **F**





SUSANA FALARDO

ESPECIALISTA EM MEDICINA DENTÁRIA DO SONO E PROFESSORA
NA FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE CATÓLICA

A medicina dentária para além da saúde oral

18

OPINIÃO

A medicina dentária vai muito além de prevenção, diagnóstico e tratamento das patologias da cavidade oral mais comuns e prevalentes, como, por exemplo, a cárie dentária, a doença periodontal e a maloclusão. O impacto na saúde geral do indivíduo e a influência na qualidade de vida, na capacidade de comer, falar, dormir e até no bem-estar psicológico, estão intrinsecamente ligados, confirmado pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Muito recentemente, a ligação da medicina dentária à medicina do sono, numa primeira análise, não é evidente. No entanto, o modelo integrativo ganha cada vez mais expressão. Este modelo permite a comunicação presencial e o tratamento coordenado de distúrbios respiratórios relacionados com o sono, como a apneia do sono.

O sono é essencial para a saúde geral! Os distúrbios do sono, como a apneia obstrutiva, podem ter um impacto significativo na qualidade de vida. O rastreio e o diagnóstico precoces da apneia do sono são essenciais, pois permitem prevenir o aparecimento de outras doenças associadas (como, por exemplo, a doença cardiovas-

cular, a diabetes e a dislipidemia) e melhorar a qualidade de vida dos doentes.

Em Portugal, estima-se que a apneia obstrutiva do sono (AOS) pode afetar 10% a 40% da população em geral (13% a 33% na população masculina e 6% a 19% na população feminina) e até 80% da população sénior com mais de 65 anos. No entanto, a incidência de casos não diagnosticados é elevada, sendo considerada um problema que afeta todas as idades, incluindo crianças, nas quais a prevalência é estimada entre 1% e 5% entre os 2 e os 8 anos de idade.

O médico-dentista com competência em medicina no sono assume um papel crucial no rastreio, diagnóstico e tratamento, em contexto multidisciplinar. A avaliação clínica inclui observação detalhada da cavidade oral, avaliação das estruturas craniofaciais, nomeadamente o padrão de crescimento, de modo a identificar alterações que possam causar obstrução das vias aéreas. A avaliação muscular e articular tem igualmente em conta possíveis disfunções da articulação temporomandibular (ATM), como ressaltos e dificuldade de mobilidade.

Contemplar a medicina dentária numa perspetiva global e abrangente é imperativo para o bem-estar físico e mental dos indivíduos, repercutindo diretamente na qualidade de vida das populações. 

Investimento, Inovação e Economia

Tome decisões
que impactam o futuro



Condições
assinatura
PLUS

(Digital + Papel)
96,60€ p/ ano

COM ASSINATURA TERÁ ACESSO:

- Leia em digital na web, e-paper ou PDF
- Conteúdos exclusivos, edição semanal e suplementos do JE
- Leia todas as edições publicadas do JE
- Acesso privilegiado às conferências do JE

Conheça as opções
para assinar



Assine em **Leitor.jornaleconomico.pt** ou ligue **217 655 300**
Contacte por e-mail **assinaturas@jornaleconomico.pt**



SEGUROS DE SAÚDE VS. PLANOS DE SAÚDE: QUAL A DIFERENÇA?

MUITAS PESSOAS RECORREM A SEGUROS DE SAÚDE OU PLANOS DE SAÚDE PARA COMPLEMENTAR O SERVIÇO PÚBLICO (SNS) E REDUZIR DESPESAS COM CONSULTAS, EXAMES E TRATAMENTOS. MAS QUAL A DIFERENÇA ENTRE OS DOIS?

TEXTO SÉRGIO RODRIGUES FOTO GETTY



A saúde é um dos bens mais preciosos que temos, e garantir um bom acesso a serviços médicos pode fazer toda a diferença em momentos de necessidade. Em Portugal, muitas pessoas recorrem a seguros de saúde ou planos de saúde para complementar o serviço público (SNS) e reduzir despesas com consultas, exames e tratamentos. Mas qual a diferença entre os dois? E qual a melhor opção para si?

UM GESTO DE SAÚDE

Os seguros de saúde são produtos financeiros disponibilizados por seguradoras e regulados pela Autoridade de Supervisão de Seguros e Fundos de Pensões (ASF). Funcionam através do pagamento de um prémio (mensal, trimestral ou anual) e garantem o reembolso total ou parcial de despesas de saúde, conforme as coberturas contratadas.

PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS DOS SEGUROS DE SAÚDE:

- Rede convencionada e reembolso: pode utilizar serviços em hospitais/clínicas da rede e pagar diretamente apenas o valor que é do seu encargo, ou escolher qualquer outro prestador, sendo reembolsado depois.
- Coberturas variadas: incluem consultas, exames, internamentos, cirurgias, parto, estomatologia e medicina preventiva.
- Copagamentos: na rede convencionada, os custos são reduzidos e fixos, enquanto fora da rede depende da taxa de reembolso.
- Períodos de carência: há um tempo mínimo que deve esperar antes de usufruir de certas coberturas.
- Exclusões e limites: algumas doenças preexistentes podem não estar cobertas, e há limites de despesas anuais.

O QUE É UM PLANO DE SAÚDE?

Os planos de saúde são programas de desconto oferecidos por entidades privadas, que permitem o acesso a uma rede de prestadores de saúde a preços reduzidos. Não são considerados seguros, pois não reembolsam despesas, apenas proporcionam preços convencionados mais acessíveis.

Principais características dos planos de saúde:

- Sem reembolso: os custos dos serviços são diretamente pagos pelo utente, mas com desconto.
- Sem períodos de carência: o acesso é imediato após a adesão.
- Mensalidade reduzida: geralmente mais baratos do que os seguros de saúde.
- Cobertura limitada: aplicável apenas na rede de prestadores associada ao plano.
- Ideal para consultas e exames simples: é vantajoso para quem precisa de acompanhamento regular, mas não quer pagar um seguro.

QUAL ESCOLHER? SEGURO DE SAÚDE OU PLANO DE SAÚDE?

A decisão entre um seguro de saúde e um plano de saúde depende das suas necessidades e capacidade financeira. Se procura um serviço mais abrangente, com possibilidade de reembolso e maior segurança financeira em casos graves, o seguro de saúde é a melhor opção. No entanto, se quer apenas descontos em consultas e exames, sem compromissos financeiros elevados, um plano de saúde pode ser suficiente.

Antes de tomar uma decisão, analise as suas necessidades, compare opções e verifique as condições das diferentes entidades. Escolher a opção certa pode representar uma grande poupança e garantir um melhor acesso à saúde para si e para a sua família. 

QUANDO O PROPÓSITO É FORMAR

A FACULDADE SÃO LEOPOLDO MANDIC ESTREOU-SE EM PORTUGAL PARA DISPONIBILIZAR CURSOS NA ÁREA DA MEDICINA DENTÁRIA, NUMA EXPANSÃO ONDE CANALIZOU 2 MILHÕES DE EUROS. O DIRETOR EXECUTIVO DE PRODUTO DA MANDIC, RODRIGO PAIVA, REFERE QUE A INSTITUIÇÃO NÃO VEIO ENSINAR O QUE PORTUGAL JÁ SABE, MAS, SIM, PARTILHAR O QUE MELHOR SABE FAZER.

TEXTO DÍRCIA LOPES FOTO D.R.

A Faculdade São Leopoldo Mandic, instituição de ensino superior da área da saúde no Brasil, entrou neste ano em Portugal com o objetivo de oferecer formações que aliam a vertente acadêmica com a prática clínica intensiva e um modelo internacional de ensino. Nesta aposta no mercado português, a Mandic investiu 2 milhões de euros para colocar no terreno os cursos destinados a profissionais da área da medicina dentária.

De acordo com a instituição de ensino, já arrancou a oferta de cursos de pós-graduação que se destina a turmas de 16 a 20 alunos onde disponibiliza formação em variadas áreas dentro da medicina dentária, como a reabilitação oral sobre dentes, a harmonização orofacial, a gestão de influência digital na medicina dentária, a odontopediatria com recurso a laser, a endodontia e a implantologia.

Ele explica que, ao desenvolver os cursos, a Mandic adaptou a oferta educativa ao contexto do mercado português. A abertura do espaço está marcada para o final do ano e contará com cerca de 10 gabinetes clínicos para as aulas práticas, uma ampla sala de formação para as aulas teóricas e uma estrutura de apoio para uma experiência acadêmica completa e de excelência.

Sobre este investimento no mercado português, o diretor executivo de produto da Mandic, Rodrigo Paiva, salienta: “Sabemos que a medicina dentária em Portugal tem raí-



zes firmes, profissionais altamente qualificados em busca de enriquecerem a sua experiência profissional e uma cultura de rigor ético e científico.” Face a este cenário, Rodrigo Paiva assume: “É por isso mesmo que decidimos investir no território português com esta oferta educativa. Depois de formarmos mais de 50 mil dentistas no Brasil, muitos deles portugueses, não viemos ensinar o que Portugal já sabe, viemos partilhar o que melhor sabemos fazer.”

Entretanto, desde a entrada no mercado português, a Mandic Portugal já anunciou o novo curso “Da intervenção ao início da vida: Odontopediatria e Saúde Oral na Gravidez”, uma formação que se destina a médicos-dentistas que pretendam aprofundar competências clínicas específicas na área da saúde oral materno-infantil, cobrindo temas desde o acompanhamento durante a gravidez até aos primeiros anos de vida da criança. Rodrigo Paiva explica: “Fizemos vários estudos de mercado em Portugal e consideramos importante que este curso seja um dos primeiros a ser lançados porque responde a uma necessidade crescente: a preparação adequada dos médicos-dentistas para acompanhar todas as fases da saúde oral de um paciente, desde a gravidez.” E remata: “A odontopediatria é uma área muitas vezes negligenciada na formação-base, com impacto direto na saúde geral. Queremos contribuir para uma prática mais informada e diferenciadora para os profissionais que queiram avançar nesta área”, remata.

A Faculdade São Leopoldo Mandic é uma instituição de ensino privado, fundada no final da década de 70 no Brasil por um grupo de médicos-dentistas, tendo já 12 unidades de ensino, incluindo em São Paulo, Rio de Janeiro e Brasília. Tem um hospital próprio e está desde 2007 entre as 10 principais instituições de ensino superior, de acordo com o Índice Geral de Cursos do Ministério da Educação do Brasil. Ao longo do percurso de mais de três décadas já formou mais de 50 mil alunos e estabeleceu mais de 300 parcerias internacionais. 

MISSÃO DE SAÚDE ORAL EM SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE

PARA ALÉM DOS RASTREIOS DE SAÚDE ORAL A MAIS DE 1200 ADULTOS, A INICIATIVA DEIXOU COMO LEGADO A FORMAÇÃO DE ESTUDANTES LOCAIS E O REFORÇO DAS BASES PARA UM SISTEMA DE SAÚDE ORAL MAIS SÓLIDO E SUSTENTÁVEL.

TEXTO FORBES STAFF FOTOS D.R.

23

MISSÃO SÃO TOMÉ

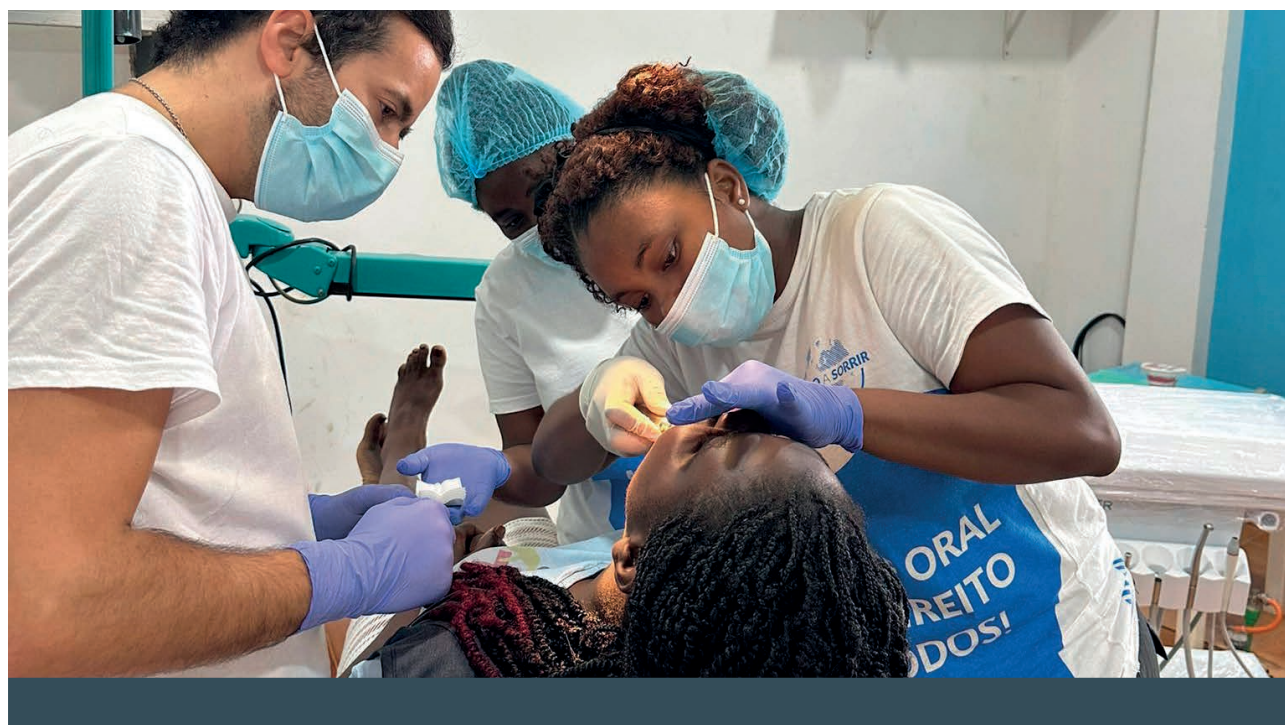
AMundo a Sorrir e a equipa de Periodontologia da Egas Moniz School of Health & Science concluíram uma missão médica inédita em São Tomé e Príncipe, no âmbito do programa SAÚDE nos JUNTA da Secretaria-Geral do Ministério da Saúde. Para além dos rastreios de saúde oral a mais de 1200 adultos, a iniciativa deixou como legado a formação de estudantes locais e o reforço das bases para um sistema de saúde oral mais sólido e sustentável.

Durante várias semanas, foram realizados rastreios em oito distritos do país, complementados com ações de capacitação em parceria com o Instituto Superior de Ciências da Saúde Victor Sá Machado. Médicos-dentistas especializados em periodontologia da Faculdade Egas Moniz diagnosticaram doenças orais, recolheram dados epidemiológicos e criaram bases para futuras políticas públicas baseadas em evidência científica.

“Este projeto representa um marco na investigação sobre doenças orais na população adulta de São Tomé e Príncipe e é um passo importante no fortalecimento do sistema nacional de saúde”, sublinha a investigadora Leonor Marinho.

Mais do que uma ação solidária, a missão afirmou-se como uma experiência transformadora, onde ciência, responsabilidade social e formação se encontraram. Para os estudantes envolvidos, o contacto direto com desafios de saúde global reforçou competências clínicas e humanas, acrescentando valor à sua formação académica e pessoal.

A iniciativa reforça ainda o papel internacional da Egas Moniz e da Mundo a Sorrir na promoção de saúde e equidade, alinhando-se com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, a Estratégia da Cooperação Portuguesa 2030 e o Plano Estratégico de Cooperação em Saúde da CPLP. 



SORRISOS (MAIS) SAUDÁVEIS, DESDE 1932

Atravessa gerações, sempre fiel à sua fórmula original e design retro: a Pasta Dentífrica Couto cuida, há décadas, do sorriso dos portugueses. O truque, está também no modo de utilização



Não sabemos a sua idade mas também não vamos perguntar. Caso não tenha tido oportunidade de ver esta publicidade na televisão, nos anos 70, quando a televisão ainda emitia imagens só a preto e branco, o mais provável é que os seus pais, avós ou amigos com mais anos de vida, se recordem deste anúncio icónico, só pelo slogan.

Ouvia-se, no fim de um vídeo que mostrava um artista moçambicano a rodopiar num palco, com uma cadeira presa nos dentes: “Dentes fortes, gengivas sãs, boca saudável.

Só com Pasta Medicinal Couto”, uma célebre tentativa para demonstrar que a pasta não era apenas eficaz, mas assegurava uma proteção e força excecionais aos dentes e gengivas dos portugueses.

PRIMEIRO, A HISTÓRIA.

A primeira fórmula da atual Pasta Dentífrica Couto, conhecida como Pasta Medicinal até 2001, foi registada a 13 de junho de 1932. Alberto Ferreira do Couto, gerente de uma pequena farmácia na baixa do Porto, a Flores e Couto, com a ajuda de um médico estomatologista, criou um fenómeno:

uma pasta dentífrica capaz de limitar a crescente retração das gengivas, um sintoma comum da Sífilis, doença sexualmente transmissível que afetava muitas pessoas naquela época.

O sucesso foi imediato e a qualidade da fórmula consolidou a Couto como um ícone da higiene oral portuguesa. Com a sua bisnaga amarela icónica e o logotipo preto e branco destacado, a sua eficácia e fórmula original continuam intactas, lembrando que cuidar dos dentes e gengivas é um gesto simples que faz toda a diferença.

DEPOIS, O MÉTODO DE UTILIZAÇÃO.

Mais do que uma pasta dentífrica, a Pasta Couto é um ritual. Com uma fórmula pensada para prevenir cáries e distúrbios gengivais, o segre-

do para um sorriso saudável está também no seu modo de utilização. Eis um guia, o mais prático possível, para que tire o máximo partido deste cuidado oral, quase centenário.

1.Preparar a escova

Como se diz em inglês, first things first. Nenhuma pasta dentífrica faz milagres, se a escova de dentes não for de boa qualidade. Opte pela sua preferida ou pela Escova de Dentes Couto, com cabo de Bambu e cerdas de nylon macias. Aplique uma pequena porção de pasta sobre as cerdas: uma camada fina é suficiente.

2. Escovar com técnica

Escove os dentes e as gengivas com movimentos firmes mas delicados, garantindo que a pasta também penetra no espaço interdental.

3. Deixe atuar

Deixe a pasta em contacto direto com as gengivas por alguns minutos, antes de enxaguar, para potenciar o efeito protetor da fórmula. Este passo é o que diferencia a Pasta Dentífrica Couto das restantes: dá tempo para que os seus ativos atuem em profundidade.

4. Repita regularmente

A recomendação é que, pelo menos, a escovagem dos dentes seja feita



duas vezes ao dia: de manhã e de noite. Contudo, sempre que possível, é aconselhável que lave depois das refeições.

Por fim, uma dica em género de nota final sobre este manual de utilização. No caso de maior sensibilidade gengival, a pasta pode ser aplicada diretamente com a ponta do dedo indicador, massageando suavemente e deixando atuar nas gengivas alguns minutos.

Em 2025, como em 1932: o mesmo cuidado de higiene oral que fez história e conquistou gerações de famílias portuguesas, continua - ainda hoje -, na boca de toda a gente.



ESSENCIAIS COUTO: O KIT IDEAL

Foi em 1932 que nasceu o produto que viria a tornar-se o mais emblemático da empresa: a Pasta Medicinal Couto, que ajuda a prevenir cáries e distúrbios gengivais. Para maximizar os seus efeitos, existem alguns complementos que pode (e deve) acrescentar à sua rotina de higiene oral. Falamos da Escova de Dentes de Bambu Couto, com cerdas de nylon macias; e do Colutório Couto, um elixir oral de uso diário, que ajuda a manter a boca saudável e o hálito fresco. Como segunda opção de pasta, para manter os dentes fortes e saudáveis, pode alternar com o Dentífrico com Flúor ativo e com Cálcio.





TÂNIA LIMA

MÉDICA DE CLÍNICA GERAL
E MEDICINA DO ESTILO DE VIDA

A saúde como o primeiro *pitch* de qualquer empreendedor

26

OPINIÃO

Antes de conquistar clientes, fechar negócios ou liderar equipas, devia fazer um *pitch*, muitas vezes negligenciado: o da sua própria saúde. Uma carreira de alto desempenho exige energia, resiliência e clareza mental. É aqui que a mudança de hábitos ganha relevância. Um corpo cansado ou uma mente exausta não consegue sustentar uma carreira longa ou aproveitar oportunidades. O paralelismo entre os nossos hábitos e o risco de desenvolver doenças crónicas é inegável, e por isso muitos líderes já perceberam que a saúde deve estar no centro das suas prioridades. Grande parte das baixas laborais resulta de problemas que podiam ser prevenidos. Em Portugal, o INE mostra que a taxa de absentismo atingiu 3,6% em 2023, sendo a doença o principal motivo. No mundo, a depressão e a ansiedade retiram 12 mil milhões de dias de trabalho por ano, um custo anual estimado em 1 bilião de dólares. A dor lombar continua a liderar a carga de incapacidade a nível global, com mais de meio bilião de pessoas afetadas. É urgente reduzir risco onde controlamos variáveis diárias e construir rotinas que sustentem longevidade profissional.

Há cada vez mais procura por consultas de medicina geral, focadas em *performance* e mudança de hábitos, refletindo uma maior consciência da inseparável ligação entre saúde, produtividade e qualidade de vida. Por exemplo, o sono regular está diretamente associada à capacidade de decisão, memória e à prevenção de

doenças cardiovasculares. Já vários executivos tornaram o sono uma prioridade operacional, com estratégias simples mas eficazes, como deixar o telemóvel fora do quarto ou silenciar notificações a partir de determinada hora. Outro grande pilar da saúde é a força muscular. Trabalhamos muito tempo sentados, e esta inatividade prejudica ossos, coluna e músculos, levando a crises de dor e elevando o risco de fraturas.

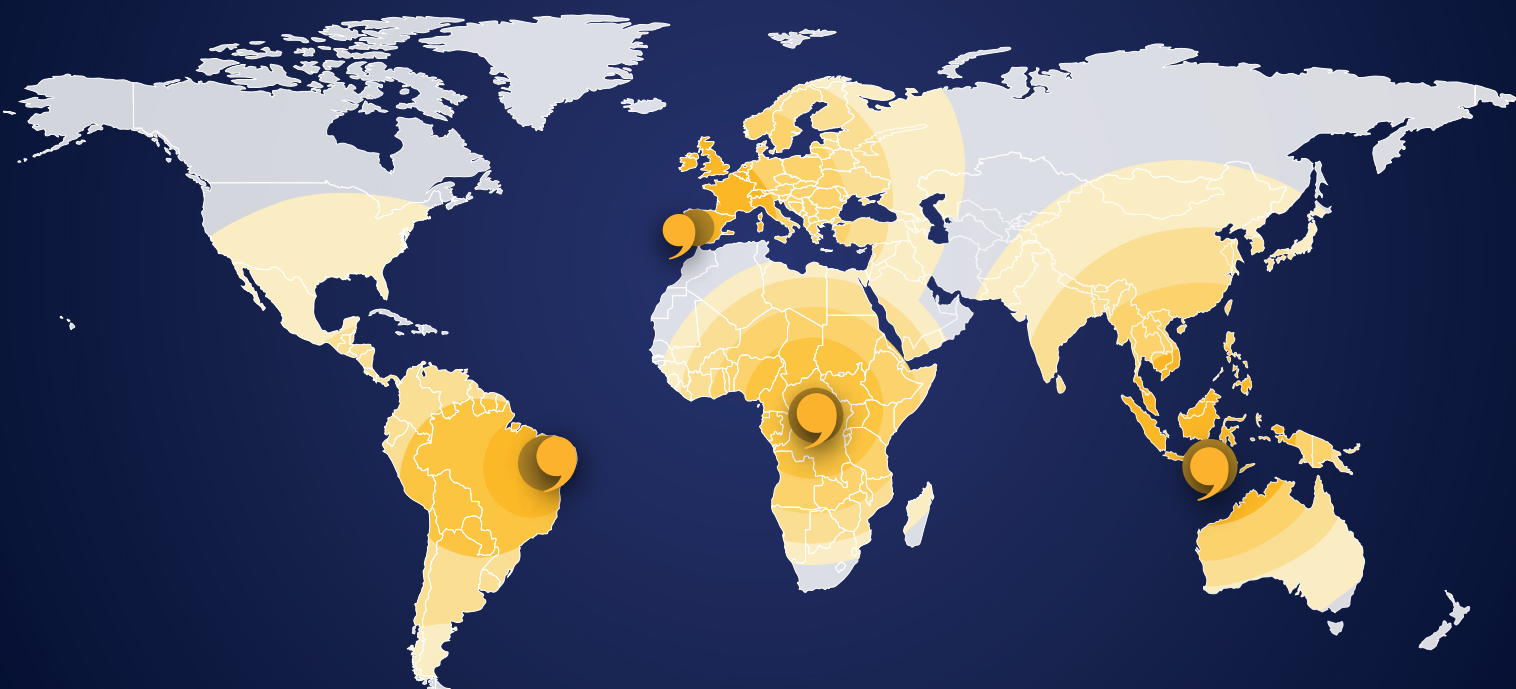
Tal como o exercício, a alimentação saudável é também frequentemente desvalorizada. Mesmo sabendo que dietas ricas em ultraprocessados, sal e açúcares adicionados aumentam o risco de mortalidade, continuamos a relativizar o papel da alimentação, achando que esses efeitos não nos atingem e que as doenças cardiometabólicas são consequências inevitáveis da idade, confiando que conseguiremos “superar” quando for preciso. A simplicidade de um prato equilibrado e nutricionalmente denso, alienado ao planeamento e à previsibilidade das escolhas, diminui o risco de desenvolver muitas das doenças mais prevalentes em Portugal.

A saúde mental é o pilar mais estigmatizado. “Estou bem” é a frase do dia e entre trânsito, excesso de trabalho e pressões financeiras, não reconhecemos que precisamos de parar, falar e criar ferramentas de gestão emocional. São as nossas pausas que nos colocam na linha do sucesso e evitam o recurso a medicação para dormir, para a ansiedade e para a depressão. Carreiras sustentáveis constroem-se e mantêm-se com pessoas saudáveis. O verdadeiro *pitch* está nas rotinas de cada um e é feito com cada escolha que fazemos. **F**

HÁ UM MAR DE INFORMAÇÃO QUE NOS UNE

Media Nove é o primeiro grupo de comunicação de e para a lusofonia

Navegue connosco em: medianove.com



MEDIA
NOVE

PORTUGAL
Forbes

Forbes
África Lusófona

 **O Jornal
Económico**



I O G A F A C I A L R E J U V E N E S C E ?

MAIS DO QUE ESTÉTICA SUPERFICIAL, TRABALHA MÚSCULOS E TECIDOS DE SUSTENTAÇÃO, AJUDANDO A ESTIMULAR MECANICAMENTE A PELE. DE DENTRO PARA FORA.

TEXTO FORBES STAFF FOTO GETTY

A pele é o nosso espelho mais visível, pois reflete a nossa saúde, o nosso estilo de vida, mas sobretudo o passar do tempo. O colagénio, proteína essencial para dar firmeza e elasticidade ao corpo, estrutura a pele, os músculos, os tendões, articulações, e muito mais. Porém, a partir dos 30 anos, o organismo reduz em cerca de 1% ao ano a produção dessa proteína vital. É aqui que o ioga facial surge como uma alternativa natural, integrativa, que alia harmonia, toque, respiração e exercício.

O QUE É E PORQUE NOS INTERESSA

O ioga facial consiste numa série de exercícios, massagens, alongamentos e técnicas específicas de acupres-

são e respiração aplicadas ao rosto. Mais do que estética superficial, trabalha músculos e tecidos de sustentação, ajudando a activar os fibroblastos (as células que produzem colagénio e elastina) ao estimular mecanicamente a pele. Estas estimulações provocam microtraumatismos controlados que desencadeiam processos de reparação e regeneração celular, promovendo firmeza e luminosidade natural.

Paula Sá, professora de ioga facial em Portugal, descreve o método como “um autocuidado para rejuvenescer de forma natural”, uma paixão que partilhou com centenas de alunas através do seu projeto Face Yoga Paula Sá, que inclui formações, comunidades *online*, *masterclasses* e um livro prático e acessível.

EVIDÊNCIA CIENTÍFICA RECENTE

Embora o ioga facial ainda seja uma área relativamente jovem em investigação, alguns estudos recentes começam a confirmar efeitos positivos.

Um ensaio pré-experimental com mulheres de meia-idade (≈ 50 anos), publicado em 2025, analisou o efeito de um programa intensivo de ioga facial durante 8 semanas sobre tônus, rigidez (*stiffness*) e elasticidade dos músculos faciais. Os resultados foram promissores: diminuiu o tônus e a rigidez em músculos como o *frontalis*, *orbicularis oculi*, *corrugator supercilii* e *orbicularis oris*; observou-se aumento da elasticidade em todos os músculos avaliados.

Outro estudo refere-se ao efeito de estímulos mecânicos (massagens, pressão suave, exercícios faciais) como forma de ativar os fibroblastos e iniciar processos de regeneração da pele.

BENEFÍCIOS PARA ALÉM DA FIRMEZA

Além do efeito direto sobre o colagénio e a musculatura facial, há vários benefícios complementares que contribuem para uma aparência mais jovem e uma pele mais saudável: **Redução de tensão facial:** muitos de nós acumulamos tensão involuntária na testa, maxilar, entre as sobrancelhas, padrões que favorecem rugas profundas. Os exercícios e as massagens ajudam a libertar essas zonas.

Melhoria da circulação sanguínea: quando estimulamos a face com toques, movimentos e alongamentos, aumentamos o fluxo de sangue e portanto de oxigénio e nutrientes às células da pele, o que favorece a regeneração natural.

Alívio do stress e bem-estar emocional: o ioga facial, especialmente com técnicas de respiração consciente, promove relaxamento. O cortisol, hormona associada ao stress, quando elevado prolongadamente, contribui para a degradação do colagénio.

Sono e rotina saudável: uma pele saudável reflete também padrões de vida equilibrados. O ioga facial insere-se bem em rotinas de cuidado, promovendo hábitos que beneficiam o sono, a hidratação, a nutrição e a saúde cutânea global.

Mas, como qualquer prática emergente, o ioga facial ainda enfrenta desafios. Os estudos têm amostras pequenas ou períodos curtos, há necessidade de ensaios maiores e de longo prazo. A própria vulnerabilidade individual com diferenças anatómicas, fisiologia muscular, e estilo de vida influenciam os resultados. E, por último, a persistência. Ou seja, os efeitos requerem continuidade; interromper a prática pode levar à regressão dos ganhos obtidos.

Combinando ciência, autocuidado e empoderamento pessoal, o ioga facial acaba por estimular naturalmente

o colagénio, melhora a firmeza, define contornos, relaxa linhas de expressão e tudo sem intervenções invasivas.

Seja para quem procura atrasar os sinais do tempo ou simplesmente sentir-se melhor consigo mesmo, esta prática pode oferecer uma alternativa honesta e acessível ao corpo, de dentro para fora. 



YOGA FACIAL EM PORTUGAL COM PAULA SÁ

Em Portugal, Paula Sá é uma das referências nesta área. Criou o Face Yoga Paula Sá com o propósito de oferecer ferramentas naturais e eficazes de beleza e bem-estar. Através da Academia Face Yoga, forma professores; no seu livro "Yoga Facial – O Método de Autocuidado para Rejuvenescer de Forma Natural", alinha filosofia ancestral, práticas corporais modernas e casos reais.

A sua marca inclui já uma comunidade ativa, masterclasses, rotinas gratuitas, formação online, conteúdos de autocuidado holístico que combinam estiramentos faciais, massagens, nutrição e conexão mente-corpo. Tudo isso reforça que o Yoga Facial não é um truque rápido, mas um caminho sustentável para bem-estar e beleza.



GANHAR MÚSCULO FINANCEIRO PARA CRESCER

A MALO CLINIC CAPTOU UM INVESTIMENTO DA GESTORA DE FUNDOS C2 CAPITAL PARTNERS, QUE SE JUNTA À ATENA EQUITY PARTNERS PARA ACELERAR A EXPANSÃO E CAPITALIZAR APOSTA NA INOVAÇÃO. O GRUPO PORTUGUÊS DE CUIDADOS DE MEDICINA DENTÁRIA JÁ CONTA COM 30 ANOS DE ATIVIDADE COM UM CRESCIMENTO DE 42% DO NÚMERO DE NOVOS PACIENTES EM 2024.

TEXTO **FORBES STAFF** FOTO **D.R.**

A Malo Clinic, que se dedica aos cuidados de medicina dentária, vai acelerar a estratégia de desenvolvimento depois de conseguir o investimento dos fundos geridos pela C2 Capital Partners.

A empresa explica que “este investimento em instrumentos de quase capital, realizado em articulação com a acionista Atena Equity Partners, tem como objetivo potenciar o crescimento da Malo Clinic, capitalizando a aposta da clínica em inovação, investigação e desenvolvimento”.

O CEO da Malo Clinic, Pedro Alvarez, salienta que “este investimento da C2 Capital Partners é o reconhecimento do trabalho de inovação, investigação e desenvolvimento realizado pela Malo Clinic, em especial nos

últimos cinco anos, com o suporte do acionista Atena Equity Partners”. Pedro Alvarez destaca ainda: “A inovação tem sido um pilar da estratégia do grupo e no qual vamos continuar a investir para fomentar o nosso desenvolvimento e cumprir a nossa missão de fazer ciência para criar sorrisos.”

A *head of growth* da C2 Capital, Beatriz Sousa Rocha, lembra que “a Malo Clinic é uma referência na medicina dentária a nível mundial, destacando-se pelo seu pioneirismo e desenvolvimento na técnica All-on-4, mas também pela qualidade das suas equipas e pelo trabalho contínuo de inovação e investigação. Enquanto investidores, é uma honra colaborarmos com a Atena Equity Partners e ajudar a potenciar o desenvolvimento da Malo Clinic”.

O *managing partner* da Atena Equity Partners, João Rodrigo Santos, realça: “Fruto do trabalho nos últimos anos, a Malo Clinic é hoje uma empresa sólida e com capacidade de fazer a diferença no seu sector em Portugal, mas também no mundo, devido à aposta que fizemos desde a primeira hora na sua área de inovação.” Detalha ainda que a rede de clínicas “tem hoje projetos e parcerias com algumas das maiores empresas industriais e tecnológicas mundiais do sector, estando a desenvolver projetos que vão continuar a marcar o futuro da medicina dentária”.

"A inovação tem sido um pilar da estratégia do grupo e no qual vamos continuar a investir para fomentar o nosso desenvolvimento e cumprir a nossa missão de fazer ciência para criar sorrisos."

Pedro Alvarez



No último ano, a empresa registou um volume de negócios de mais de 23 milhões de euros, o que significou um crescimento de 20% face ao ano anterior. Este desempenho é reflexo da aposta na inovação e no serviço, que “contribuiu para captar novos clientes e oferecer soluções diferenciadoras na área dos cuidados e da medicina dentária”.

O grupo português de cuidados de medicina dentária já conta com 30 anos de atividade com um crescimento de 42% no número de novos pacientes em 2024. No último ano, a Malo Clinic prestou cuidados de saúde

- Malo Clinic comemora 30 anos de atividade
- Tratou pacientes de 55 nacionalidades em 2024, mais 42%
- Desde 1995 foram tratados mais de 350 mil clientes e mais de 165 mil casos complexos
- A Malo Clinic Education formou nos últimos 5 anos cerca de 750 médicos-dentistas e profissionais de saúde oral, dos quais quase 90% estrangeiros

oral a mais de 25 mil pessoas de 55 nacionalidades, com destaque para Portugal e Polónia, países onde está presente, mas também de países como Suíça, Angola, França, Reino Unido e Estados Unidos da América.

Desde 1995, a marca assume que já prestou cuidados de medicina dentária a mais de 350 mil pessoas de mais de 100 países. A equipa multidisciplinar já resolveu mais de 160 mil casos complexos.

A COMPONENTE DA FORMAÇÃO

Atualmente a Malo Clinic tem sido procurada por médicos de todo o mundo, que, de acordo com a empresa, pretendem “potenciar, melhorar e aprofundar o seu conhecimento através das formações ministradas pelo grupo”. Com base nesta valência, nos últimos 5 anos, a Malo Clinic Education formou cerca de 750 médicos-dentistas e profissionais de saúde oral, dos quais quase 90% estrangeiros, com destaque para França, Canadá e Polónia. Nas últimas três décadas, mais de 12 mil médicos já beneficiaram desta partilha de conhecimento do grupo.

Fruto da aposta na inovação, a empresa desenvolveu recentemente a técnica All-on-4 com Workflow Digital, que permite diminuir em mais de metade o tempo das cirurgias e acelerar o processo de recuperação pós-cirúrgico. Ou seja, uma intervenção que antes durava cerca de 8 horas pode agora ser realizada em menos de 3 horas, através da utilização de tecnologias digitais para preparar a reabilitação, onde se inclui a criação de guias personalizadas inovadoras que asseguram a colocação precisa dos implantes e, assim, potenciam o sucesso da intervenção e facilitam a recuperação dos pacientes. Pedro Alvarez lembra: “Nos últimos 5 anos, conseguimos desenvolver a técnica All-on-4 e liderar no campo da inovação, da investigação científica e da formação, mantendo o nosso compromisso de oferecer sempre o melhor cuidado dentário aos nossos pacientes de todo o mundo.” 

Mudar o mundo nunca foi tão simples

Cada escolha conta. E a **BAM&BOO** está a criar uma revolução discreta mas eficaz, diretamente da sua casa de banho

Olá,
Por agora vou guardar segredo sobre a minha identidade mas tenho a dizer-lhe que me conhece bastante bem (espero!). Encontramo-nos, pelo menos, duas vezes ao dia: de manhã e à noite. Talvez ainda não seja eu a partilhar este momento de intimidade consigo, mas gostava que mais pes-

soas soubessem que funciono melhor do que as minhas contemporâneas e isto não é falta de humildade.

Nasci de uma ideia simples, inovadora, e isso deixa-me mesmo feliz porque acredito que nem todas as revoluções começam nos grandes palcos do mundo. Muitas começam com pequenos gestos, hábitos discretos que se vão integrando na rotina e que, embora passem muitas vezes despercebidos, acabam por

transformar o mundo à nossa volta.

Desde que fui criada, carrego comigo a responsabilidade de fazer a diferença, de abrir caminho em prol de um futuro com escolhas mais gentis e sustentáveis, no fundo, de maior consciência ambiental.

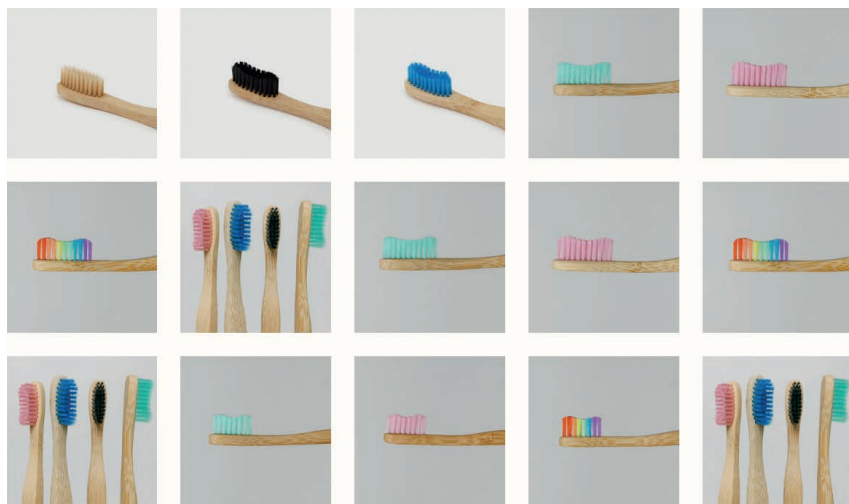
Quando alguém me segura pela primeira vez, sinto que somos aliados numa missão maior, somos nós contra um mundo com excesso de resíduos de plástico desnecessários. É sempre um momento bonito quando me escolhem, no meio de tantas opções, porque significa que o meu consumidor está a desafiar o mundo da higiene oral, com uma ousadia sustentável.

Sou um exemplo de inovação e empreendedorismo: sou feita de material muito consciente e com menos impacto ambiental. Tenho uma qualidade acima da média, um design eficaz e funcional, que me permite fazer uma boa limpeza, com o maior conforto. Não agrido a gengiva e não sou feita de materiais impronunciáveis. Comigo, sabem exatamente com o que contar, além de que também sabem onde deixar-me quando chegar o momento da despedida.

Quando penso no futuro, penso que é importante continuar a ser acessível, e não apenas uma opção para um nicho da população. Quero que qualquer pessoa possa escolher-me sem pagar preços absurdos.

Gostava de influenciar o mercado e chegar a mais pessoas, para que percebam que não sou uma excentricidade, mas sim protagonista de uma mudança simples, concreta e ao alcance de todos. Acredito num futuro onde escolhas conscientes deixem de ser uma exceção e passem a ser a regra, onde cuidar de nós seja indissociável de cuidar do planeta.

Sou recomendada por especialistas e produzida com bambu 100% natural e orgânico, uma das matérias-primas mais sustentáveis do mundo



e naturalmente antibacteriano. Ao contrário dos cabos de plástico, que podem levar centenas de anos a decompor-se, sou uma escolha amiga do ambiente. Sou ultra macia e estou disponível em muitas cores, porque não somos todos iguais (e ainda bem).

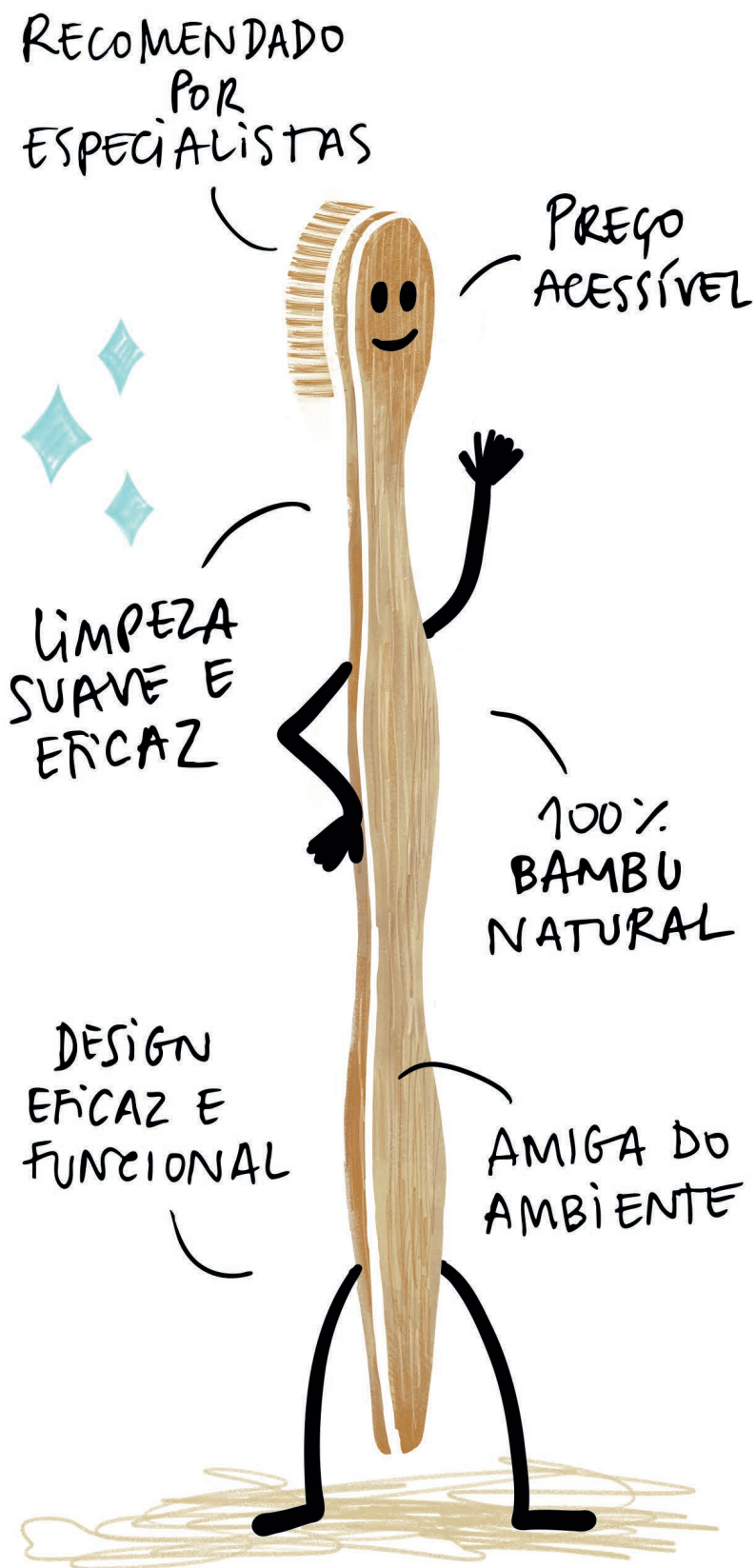
Nasci de uma ideia simples, inovadora, e isso deixa-me mesmo feliz porque acredito que nem todas as revoluções começam nos grandes palcos do mundo. Muitas começam com pequenos gestos, hábitos discretos que se vão integrando na rotina e que, embora passem muitas vezes despercebidos, acabam por transformar o mundo à nossa volta..

Limpo de forma suave, mas eficaz, os seus dentes e gengivas.

Não sei se pelo discurso conseguiu perceber.

Sou a sua próxima escova de dentes BAMandBOO.

Vamos mudar o mundo, diretamente da sua casa de banho?



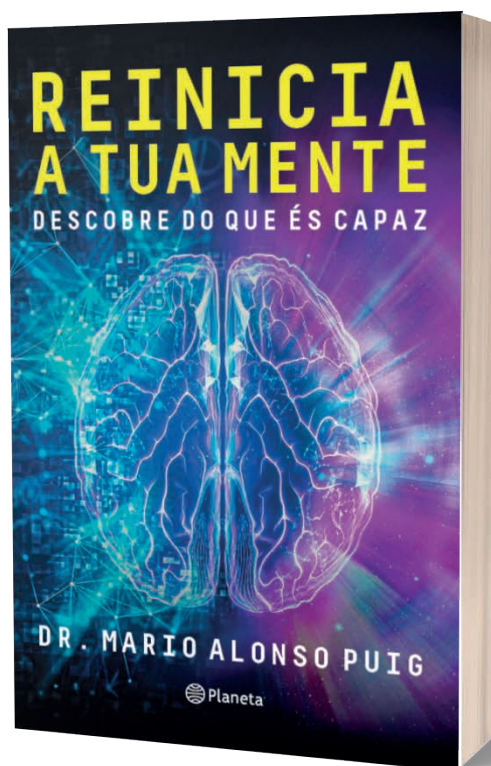
OBJETO DE DESEJO

A mente

Em *Reinicia a Tua Mente – Descobre do que és capaz* (Planeta), o médico e investigador espanhol Mario Alonso Puig explora o poder transformador da mente humana à luz da neurociência contemporânea. Através de uma linguagem acessível e rigor científico, o autor mostra como é possível ativar circuitos neuronais adormecidos e desenvolver capacidades como a criatividade, a resiliência, a inteligência emocional e a liderança.

Partindo de décadas de prática médica e investigação em Harvard e na IE University, Puig propõe uma reflexão profunda sobre como os nossos pensamentos moldam a percepção da realidade e o próprio destino. O livro convida o leitor a um processo de autodescoberta e de expansão do potencial humano, demonstrando que reiniciar a mente é, acima de tudo, aprender a pensar de forma diferente com consciência, curiosidade e coragem.

ALEXANDRA SILVEIRA





Green One Capital centra a sua atividade na ligação de ideias, pessoas e capital através da criação de fundos de capital de risco assentes na inovação e sustentabilidade.

Avenida da Liberdade, 245, 3B
1250-143, Lisboa, Portugal
Tel: +351 211 234 000
www.greenonecapital.com

Um **olhar**
que vale **ouro.**

ZEISS

ZEISS DuraVision Gold



Catarina Furtado é
embaixadora da marca
ZEISS em Portugal.