

Villas&Golfe®

*André Jordan António Rebelo de Sousa António Homem Cardoso António Maia
 Alfredo Cunha Alberto Felício Anselmo Mendes Ana Margarida de Carvalho
 Augusto Vasconcelos António Sousa Pereira Alexander Laut Agnieszka Kijonka
 António Raab Anabela Silva António Loureiro Abílio Pereira Carlos Leal
 Carlos Alves Cláudia Costa Santos César Martins Carlos Vaz Canip Oeskul
 Clementina Freitas David Ribeiro Domingos de Andrade Domingos Freitas Eduardo Rangel
 Eugénio Campos Eurico Castro Alves Eduarda Silva Fernando Teles Fernando Póvoas
 Fernando Jorge Silva Fernando Teixeira dos Santos Francisco Ferreira Francisco Coelho
 Francisco Laranjo Fortunato Frederico Fernando Jorge Gonçalo Rebelo de Almeida
 Graça Morais Humberto Barbosa Hugo Madeira Henrique Marques e Rui Dinis
 José Ribau Esteves José Carlos Pinto Noronha José Carlos Nunes de Oliveira Joaquim Couto
 João Nicolau de Almeida José Maria Tallon José Augusto Seca José Augusto Silva
 Júlio Magalhães João de Sousa Rodolfo José e Gabriela Correia Jorge Marrão
 Jorge Ortiga José Manuel Fernandes Joaquim Guerra José Meira José António Nunes
 José Costa Kalu Ferreira Kerstin e Alison Buechner Luísa Rosas Luís Figo
 Lídia Jorge Licínio Prata Pina Lurdes Campos Luis Villas-Boas Manuel Duarte
 Manuel Serrão Mário Rocha Mário Fernandes Miguel Almeida Marco Mussini
 Manuel Monteiro Maria Ruoff Marcelo Rebelo de Sousa Nini Andrade Silva
 Nicolas Payet Paulo Maló Paulo Abrantes Pedro Couto Pedro Pinto
 Paulo Amorim Paulo Morais Pedro Rebelo de Sousa Pedro António Costa Rita Soares
 Ramalho e Manuela Eanes Raúl Borges Rui Costa Rui Marçal Rui Tati
 Sofia Andree Stefano Saviotti Sergio Rodrigues Tiago Alves Vasco Vieira*



TEXTO TEXT MARIA CRUZ \ \ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY DIREITOS RESERVADOS

Paulo Maló

FUNDADOR DA MALO CLINIC \ \ FOUNDER OF THE MALO CLINIC

De há seis anos para cá, Paulo Maló tem passado a vida a viajar. Todos os meses faz uma volta ao mundo em visita às suas clínicas. Ora França, ora Japão, ora China, ora Áustria, ora Los Angeles, Nova Iorque, Chicago, mas, no final, regressa sempre a Portugal. Vive no planeta Terra. Percorre os seis continentes a dar palestras, apesar de não gostar de estar em grandes grupos, e a vida dele tem sido falar para 300, 400, 10.000 pessoas. Paulo Maló tirou o curso de Medicina Dentária na Universidade de Lisboa e, em 1995, fundou a Malo Clinic. É doutorado em Biologia Oral, é co-autor de diversos livros e é orador. Dá aulas em várias universidades de prestígio e tem mais de 23 anos de know-how, de inovação, de rigor e de dedicação à medicina dentária.

Passa grande parte do seu tempo a viajar em trabalho...

Gosto de viajar, mas, por mim, ficava num só sítio, e esse sítio seria sempre longe de uma cidade, porque detesto cidades. Visjo porque temos clínicas em 20 países (somos

For six years now, Paulo Maló has spent his life travelling. Every month he travels the globe visiting his clinics. One moment France, the next Japan, the next China, the next Austria, and the next Los Angeles, New York, Chicago, but in the end, he always returns to Portugal. He lives on planet Earth. He travels the six continents to give talks, despite not liking being in large groups, and his life has been talking to 300, 400, and 10,000 people. Paulo Maló graduated in Dental Medicine at the University of Lisbon and, in 1995, founded the Malo Clinic. He has a PhD in Oral Biology, is a co-author of several books and is a speaker. He teaches at several prestigious universities and has more than 23 years of know-how, innovation, discipline and dedication to dentistry.

You spend a lot of your time travelling for business...

I like to travel, but if it was just me, I would stay in one place, and this place would always be far from a city,

o maior operador de Medicina Dentária do mundo). Não existe mais nenhuma empresa na área da saúde que esteja presente em 20 países.

Essa presença exige que esteja em todo o lado, correcto?

Nada se faz sem a presença do motivador. Qualquer empresa, para conseguir chegar a um ponto de sucesso, nomeadamente internacional, tem uma pessoa que começou o projecto. É uma pessoa que geralmente tem uma percentagem de loucura e tem uma capacidade e um self-confidence muito acima da média. Nesta empresa essa pessoa sou eu, não vale a pena estarmos com falsas modéstias. Há pessoas que têm a mesma energia, mas não a mesma capacidade de visão. Outros têm a mesma capacidade de visão, mas não têm a mesma energia ou têm medo de apostar.

É o motor do projecto Malo Clinic...

Ainda sou o motor desta empresa, mas tenho perfeita consciência de que estou a trabalhar para fazer aquilo que se chama de «delegação de poder». Temos sempre a ideia de que somos insubstituíveis, mas claro que não sou insubstituível, pois se morrer amanhã alguém daqui há-de levar as coisas para a frente, não é uma pessoa só, mas um conjunto.

É há tempo para a família?

Para estar mais tempo com a família não posso estar tanto tempo fora. Se não tivesse família isto era muito mais fácil. Aos 20 anos queria estar livre, mulheres o mais longe possível, 24 horas no máximo. Agora cheguei a um ponto em que gosto da família e gosto de estar com eles.

Formou-se em Medicina Dentária. Alguma vez sentiu que não tinha sido a escolha certa?

Formei-me em Medicina Dentária por engano. Nunca na minha vida quis ser dentista, não sei como é que isto aconteceu. Tenho a certeza absoluta de que se fosse engenheiro seria um bom engenheiro; só não conseguiria ser advogado e político, porque isso inclui dizer mentiras, e não consigo.

E como é o Maló enquanto pessoa?

Sou muito solitário, sou de poucos amigos. Sou muito bruto, sou filho de um agricultor. Ainda a propósito dos advogados, para eles a maçã pode ser a caca e a caca pode ser a maçã, por isso é que a maior parte dos políticos são advogados. Há poucos políticos e poucos advogados que sejam realmente honestos. Para mim caca é caca, maçã é maçã.

because I detest cities. I travel because we have clinics in 20 countries (we are the largest dental medicine operator in the world). There is no health company that is present in 20 countries.

And that presence requires you to be everywhere, right?

Nothing gets done without the presence of the motivator. To get to a point of success, in particular international, any company has a person who started the project. It is a person who generally has a percentage of above average and has ability and self-confidence that is far above average. In this company that person it's me; there's no time for false modesty. There are people who have the same energy, but not the same level vision. Others have the same capability for vision, but do not have the same energy or are afraid to make the leap.

You are the driving force of the Malo Clinic project...

I am still the driving force of this company, but I am perfectly aware that I am working to do what is known as «delegation of power». We always have the idea that we are irreplaceable, but of course I am not irreplaceable, because if I were to die tomorrow, someone from here will have to take things forward, not just one person, but a whole group.

And is there time for family?

To spend more time with my family I can't be abroad so often. If I didn't have a family this would be much easier. At the age of 20 I wanted to be free, as far from women as possible, 24 hours at the most. Now I've got to the point where I like family and I like to be with them.

You studied Dental Medicine. Have you ever felt that it was not the right choice?

I studied Dental Medicine by mistake. I never wanted to be a dentist in my life; I do not know how it happened. I am absolutely sure that if I were an engineer I would be a good engineer; I just couldn't be a lawyer and a politician, because that involves telling lies, and I can't do that.

And who is Maló as a person?

I am a bit of a loner, I have few friends. I am very crude; I am the son of a farmer. Returning to the subject of lawyers, for them the apple may be poo and poo may be the apple, that's why most politicians are lawyers. There are few politicians and few lawyers who are really honest. For me poo is poo, apple is apple.



Adepta de um estilo de vida saudável, ISABEL SILVA influencia milhares de pessoas que a seguem nas redes sociais

“Gosto de partilhar este jeito de viver, porque me faz profundamente feliz,,

Para Isabel Silva, “umas mãos cuidadas e um sorriso bonito são quase tudo”

“Ter orgulho no meu sorriso faz-me sentir mais bonita e confiante,,

Não há quem nunca tenha ouvido falar na vida saudável que Isabel Silva leva no seu dia a dia e que, através do seu *blog* e das redes sociais, partilha com os seus admiradores. E são muitos os que seguem as dicas da apresentadora, seja na prática de desporto, nos cuidados com o corpo ou com a saúde. Foi isso que recentemente aconteceu, quando Isabel Silva esteve na Clínica Malo para cuidar da sua higiene oral, algo que não dispensa. “Há pequenos grandes pormenores que fazem toda a diferença. Ter orgulho no meu sorriso faz-me sentir mais saudável e, por isso, mais bonita e confiante.”

Lux – É uma mulher sempre sorridente. Cuida muito do seu sorriso?

Isabel Silva – Cuido sim! De duas formas distintas e complementares. Por um lado, procuro sempre aquilo que me faz feliz e me preenche. Tudo aquilo que me dá equilíbrio, seja através de desafios do dia a dia ou a longo prazo. Sorrio quando passo tempo com a minha família e amigos, quando corro e quando me alimento bem. E isso também é cuidar. Tudo isso passa também por cuidados de higiene oral, em casa e no dentista. Em casa, por exemplo, para além da higiene normal, tenho uma alimentação equilibrada – sem açúcares refinados, à base de cereais integrais, vegetais e leguminosas. E isso diz muito da saúde dos teus dentes!



Este verão, Isabel Silva tem feito uma gestão equilibrada entre trabalho e alguns dias de descanso

“Ser feliz está nos pequenos pormenores do dia a dia. Só precisamos de parar e escutar o nosso corpo,,

Lux – O que fez na Clínica Malo?

I.S. – Tenho rotinas que mantenho desde que me conheço. De seis em seis meses vou ao meu higienista oral fazer uma destarização e limpeza dentária. Assim se mantém um sorriso duradouro.

Lux – Um sorriso bonito é meio caminho andado para reparar numa pessoa?

I.S. – Completamente! Há pequenos grandes pormenores que fazem toda a diferença. Ter orgulho no meu sorriso faz-me sentir mais saudável e, por isso, mais bonita e confiante, e isso transparece e contagia aqueles que nos rodeiam. Para mim, umas mãos cuidadas e um sorriso bonito são quase tudo! [risos]

Lux – A prevenção que faz com a sua dentição, aplica-se ao resto do corpo?

I.S. – Sim, claro! Gosto de cuidar de mim. E quando digo cuidar significa gostar de me sentir saudável. Para isso, tenho alguns cuidados que não dispense, por exemplo, os mais importantes para mim: alimentação biológica rica em legumes, fruta, vegetais, cereais e leguminosas, praticar desporto de forma regular e variada, dormir bem, pelo menos 7 horas por dia, beber 1,5 litro de água por dia, alongar. Depois disso tenho, claro, cuidados com a pele do rosto, corpo, cabelo e claro, os dentes!

Lux – Costuma-se dizer que o desporto traz saúde. Quais são as maiores diferenças que sente entre a Isabel 'antes' de fazer desporto como faz atualmente, e 'depois'?



I.S. – Sempre fiz desporto desta forma! Não me conheço de outra maneira. Os meus pais sempre me educaram deste jeito. Já nasceu comigo.

Lux – É adepta de uma alimentação saudável, onde se incluem os superalimentos. Quando são publicados estudos/artigos que levantam dúvidas, qual é a sua postura?

I.S. – Eu escuto o meu corpo. E o meu maior aliado. Leio bastante e rodeio-me de pessoas da área nas quais confio. Conjugando estas três premissas conduzo a minha vida e faço as minhas escolhas. Interessa, sobretudo, as pessoas sentirem-se bem, saudáveis e felizes!

Lux – Nas redes sociais é seguida por milhares de pessoas, na maioria jovens, que influenciam diariamente. É uma responsabilidade?

I.S. – Sim. Mas é, sobretudo, um prazer. Gosto de partilhar este jeito de viver, porque me faz profundamente feliz. E acredito que a felicidade está nas nossas rotinas do dia a dia. Por saber o bem que me faz apañar sol todos os dias do ano, praticar desporto, ter uma alimentação equilibrada, flexível e não fundamentalista – tenho o maior gosto em transmitir isso a quem me segue! Ser feliz está nos pequenos pormenores do dia a dia. Só precisamos de parar e escutar o nosso corpo!

Lux – Tem passado o verão a trabalhar ou tem verificado descansar?

I.S. – As duas coisas! Trabalho e descanso. Lá está, o equilíbrio!

Lux – Qual é o seu ideal de férias?

I.S. – Depende da fase da minha vida. Neste momento, gostava de fazer uma grande viagem de mochila às costas e depois outra viagem apenas para descansar – praia, chinelo no pé e água de coco! [risos]

texto Nair Coelho | naircoelho@msamba.com | fotos João Cabral

“Gosto de ser e de me sentir saudável,,



De seis em seis meses, a apresentadora visita o seu higienista oral para fazer “uma destarização e limpeza dentária”