

Revista **saúda**



Farmácias
Portuguesas

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA | N.º 25 | NOV 17 | 2€

Viva o Natal

Cative os seus filhos
Feche portas à gripe
Pare de fumar

Marco Paulo

«Natal
é ter saúde
e alegria»

59€

Vales
de desconto
p. 43



Strepsils[®]

AOS PRIMEIROS SINAIS DE GARGANTA IRRITADA

Alívio da tosse associada a constipações



NOVO

5 ações em 1

- ✓ Antibacteriana
- ✓ Antifúngica
- ✓ Antivírica
- ✓ Anestésica
- ✓ Antisséptica



A gama Strepsils pastilhas são medicamentos não sujeitos a receita médica indicados no tratamento sintomático da infeção da boca e infeções da garganta, incluindo dor de garganta. O medicamento Strepsils está também indicado para o alívio sintomático da tosse seca e irritativa associada a constipações e congestão nasal. Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo. Tome especial precaução se tiver hipersensibilidade ao medicamento. Em caso de dor de ou de persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico.



/// Editorial

Felizmente há Natal

Sílvia Rodrigues

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

Este foi um ano triste, que não pode repetir-se. Vivo em Castelo Branco, mas todas as semanas vou a Lisboa ou ao Porto. Sei bem como o Interior e grande parte do litoral se tornaram terra queimada. Assusta andar na estrada sobre brasas, deprime andar na estrada sobre cinzas.

Graças a Deus, sou farmacêutica comunitária. A profissão já me pôs à frente muito sofrimento humano. Mas também já festejei muitas vezes a cura dos meus utentes. Já assisti à recuperação

de pessoas com problemas que pareciam não ter solução.

De certa forma, adquiri ao balcão da farmácia um certo inconformismo, que julgo ser uma boa deformação profissional dos profissionais de saúde. Quanto maior é o problema, mais forte tem de ser a nossa resposta.

Nesta revista, todos os meses contamos a história de um português que venceu a doença, ou pelo menos aprendeu a viver com ela tendo um sorriso nos lábios. Os Heróis Saúde são contos de Natal inspiradores. Nesta edição, conhecemos Ilídio António, que nasceu sem um antebraço e se tornou um mestre na encadernação de livros antigos.

O nosso entrevistado de capa também é um Herói Saúde, com a diferença de ser um dos portugueses mais populares do nosso tempo. Marco Paulo teve um cancro. Há 20 anos, deram-lhe uns meses de vida. Mas ele aí está, a celebrar 50 anos de carreira e prestes a esgotar a maior sala de espectáculos do país.

Marco Paulo passa o Natal com a família, mas também com amigos que estão sós. Para ele, «Natal é ter saúde e alegria no coração». Bonita definição, que deveria ser óbvia para todos nós, mas às vezes parece que a esquecemos.

A esse propósito, o pediatra Hugo Rodrigues escreve sobre a importância de dar às crianças o verdadeiro espírito de Natal, em lugar de uma sala cheia de presentes. O texto dele é muito rico em princípios, assim como em conselhos práticos, úteis para os pais e todos os amigos das crianças.

A tragédia que nos aconteceu dá-nos uma oportunidade única para vivermos um Natal diferente. E se cada família celebrasse o Natal plantando uma árvore? Não será mais divertido esse programa de fim-de-semana do que a centésima ida ao centro comercial? Podemos mostrar às crianças que as árvores de Natal são reais e existem todo o ano. Assim as plantemos e saibamos sempre respeitar. •



© PEDRO LOUREIRO

Saudamos o Natal

com muitas vantagens
com o seu Cartão Saúde!

Para o Cartão Saúde, um natal a poupar é um natal saudável.
Por isso, a pensar em si, reunimos um conjunto especial
de ofertas para esta época.
São 16 vales de desconto Saúde para usar nas compras
dos seus presentes de Natal.

Aproveite estas oportunidades únicas, a preços que nos fazem
bem.

Desejamos-lhe
um Feliz Natal
cheio de Saúde!



Cheque Oferta

Este Natal ofereça saúde a quem mais gosta



Os cheques-oferta Saúda são a forma mais prática de oferecer presentes úteis neste Natal.

QUEM OFERECE

Escolhe o valor que desejas com a garantia de que oferece o melhor: Saúde.

QUEM RECEBE

Pode trocar o cheque pelos produtos ou serviços que mais lhe convier em qualquer Farmácia Portuguesa.





/// Entrevista com Marco Paulo

«Chegar aqui foi uma luta que valeu a pena»

Texto de Rita Leça
Fotografias de Alexandre Vaz

Está a celebrar 50 anos de carreira e continua imparável. Foi um ano cheio de concertos.

É verdade. Nunca pensei chegar aqui, continuar a gravar e a fazer concertos tão grandiosos, com tanta gente a assistir. Chegar aqui foi uma luta, mas valeu a pena. Achei que era uma data bonita para comemorar e, por isso, decidi fazer concertos nas salas onde nunca tinha feito: Coliseu do Porto, Portimão Arena, Multiusos de Guimarães, Coliseu de Lisboa e, por último, Campo Pequeno.

Qual foi a sensação?

Nunca imaginei esgotar essas salas todas! Tenho trabalhado tanto, tenho-me dedicado de corpo e alma, mas nunca imaginei que, fazendo essas salas em poucos meses, tivesse tanto público. Foram concertos emocionantes. No Coliseu de Lisboa estava tão feliz que me esqueci do tempo. Só quando acabou é que o meu editor me disse: «Marco, o que aconteceu? Só podia fazer duas horas e fez duas horas e meia. O que é que se passou?». (risos)

É no palco que mais gosta de estar?

O palco é a minha vida! Em Tondela, após um concerto, uma família foi ao camarim cumprimentar-me e uma menina, pequenita, disse: «O Marco está sempre a sorrir!» (risos). No dia-a-dia sou mais reservado, mais tímido, no trabalho sinto-me no meu mundo. As pessoas mais próximas notam e dizem: «Tu devias cantar todos os dias, estarias sempre feliz». E é verdade. →



O cantor tem um espaço na casa reservado à memória: discos, prémios e fotografias. É um dos seus lugares favoritos



«O Natal é ter saúde e alegria no coração»



O Natal é um momento importante para si?

Sempre gostei do Natal, mas os momentos mais marcantes foram passados com os meus pais e irmãos, e quando o Marco António, meu afilhado, era pequeno.

Como costuma festejar?

Com normalidade. Costumo festejar com a família mais chegada e, às vezes, com pessoas amigas que estão sós. Passamos juntos na minha quinta.

Já recebeu presentes?

É normal dar e receber, mas isso não é o mais importante para mim. É preciso é ter saúde e alegria no coração. E pensar nos que não podem ter Natal. Este ano, a minha maior prenda será o concerto no Altice Arena ser um grande sucesso, porque é o primeiro e único. Profissionalmente espero ter saúde durante o ano de 2018 para continuar o meu trabalho.



CÁLCIO & CERA DE ABELHA
PERFUME A ROSAS
ÁGUA TERMAL VICHY



**TOM ROSADO,
ASPETO SAUDÁVEL:**
MOSTRE A VITALIDADE
QUE HÁ DENTRO DE SI.

NOVO

NEOVADIOL ROSE PLATINIUM

CREME FORTIFICANTE & REVITALIZANTE

**IMEDIATAMENTE: PELE FRESCA E LUMINOSA
EM 1 MÊS: PELE MAIS FORTE E FLEXÍVEL.**

Com a idade, a pele fica mais fina e perde a sua luminosidade natural. Os nossos poderosos ativos, formulados numa textura ultraconfortável, ajudam a pele a recuperar a sua vitalidade e o tom rosado característico de uma pele visivelmente saudável.

#happyaging

FÓRMULA HIPOALERGÉNICA
EFICÁCIA COMPROVADA POR DERMATOLOGISTAS



«Só quando tive o cancro é que percebi que as pessoas gostavam realmente de mim»

Mesmo depois de ser operado a um rim, em Junho, continuou a dar concertos.

Sim! Só cancelei três porque, realmente, não conseguia actuar. É muito engraçado sentir a preocupação das pessoas que, durante os espectáculos, gritam: «Água, beba água!». Sabem que fui operado porque, durante anos, não bebi água. Não gostava do sabor. Essa preocupação, esse cuidado, são maravilhosos.

«Comecei a trabalhar com 14 anos, numa farmácia»

O que mudou por causa da doença?

Bebo água. É fundamental. Antes só bebia água de manhã e nada mais. Não gosto e, além disso, achava que depois dos concertos, com a garganta quente, não me iria fazer bem. Agora sei que isso não faz sentido.

O que aprendeu com as doenças?

Que somos muito pequenos. E que, de repente, tudo muda. A ganância, a vaidade, a hipocrisia ou a arrogância não valem a pena. Lembro-me que quando estava no hospital quis levantar-me e não consegui. E pensei: «Como é possível que eu, que estou

«Fui operado ao rim em Junho. Nos concertos, as pessoas gritam: “Água, beba água!”. É muito engraçado»

sempre de um lado para o outro, já dei tantos concertos, fiz tanta gente feliz com as minhas músicas, agora nem me consiga mexer?». O importante é agirmos com dignidade e respeito pelos outros e saber que tudo pode mudar a qualquer momento.

Com o cancro, deram-lhe pouco tempo de vida. 20 anos depois aqui está, saudável e a trabalhar. Como conseguiu?

O Dr. Bento Jesus e a sua equipa foram impecáveis, incansáveis, e deram-me esperança para recuperar e voltar a trabalhar. Os portugueses apoiaram-me muito. Essa demonstração de generosidade foi fundamental para a minha recuperação. Só quando tive o cancro é que percebi que as pessoas gostavam realmente de mim. Sabia que compravam os meus discos, ouviam as minhas músicas, namoraram e casaram ao som da minha voz. Mas não tinha a certeza de que uma quantidade tão grande de pessoas simpatizava comigo e me considerava uma pertença sua.

Costuma ser abordado na rua?

Sou muito caseiro. Preciso do meu espaço, de tempo para estar comigo. Mas vou a Fátima, gosto muito, e ao meu Alentejo, onde nasci. →

MAIS VALE VACINAR

DO QUE REMEDIAR

NA SUA FARMÁCIA, BASTAM CINCO MINUTOS PARA SE PROTEGER CONTRA A GRIPE.



Parceria:

FUNDAÇÃO
PORTUGUESA
DO PULMÃO



Apoio:



Mylan

Better Health
for a Better World



www.debaixodeprotecao.pt



**Farmácias
Portuguesas**

Se faz bem, a Farmácia tem.

Já sair de casa para ir a um restaurante, não faço. Quando saio, as pessoas respeitam a minha privacidade. Algumas acenam ou mandam beijinhos e sou eu, muitas vezes, que as chamo e cumprimento ou tiro uma foto.

Sei que todos os anos faz um almoço com as suas fãs...

Sim, há 10 anos. E sempre em Fátima, porque muitas vêm do Norte e ali acaba por ser o meio termo. Estamos todos juntos e quem está ali não é o cantor mas sim o amigo. O amigo das fãs.



Há dez anos almoça com as fãs em Fátima. «Quem está ali não é o cantor mas sim o amigo»

E agora, qual é o próximo passo?

Não quero parar, não quero reformar-me e dizer: «Pronto, já cantei 50 anos, não quero cantar mais». Não! Estou a preparar um disco novo de originais, que vai sair no próximo ano, e a dedicar-me ao concerto no Altice Arena, a 2 de Dezembro, para o qual estou a preparar algumas surpresas. Por exemplo, vou cantar um fado, em homenagem à minha cantora preferida, a Amália, vou ter uma orquestra grande e levar duas músicas novas que gravei para a caixa especial dos 50 anos.

Acha que estava destinado a ser cantor?

Acredito muito no destino. Tive tantos trabalhos... Trabalho desde os 14 anos. Como não queria estudar mais, o meu pai arranjou-me um trabalho, que era uma maneira de estar ocupado. Fui trabalhar para uma farmácia, porque o meu pai era farmacêutico antes de ser funcionário do Estado. Mas passava os dias a cantar. Na farmácia, como não estava ao balcão, cantarolava as canções que aprendia. Podia haver uma festa e precisava de ter umas músicas para cantar (risos). Foi assim que comecei.

Na sua família há mais artistas?

O meu pai tocava numa banda quando era novo e a minha avó materna, segundo dizem, tocava numa igreja. Talvez venha daí. Mas nenhum dos meus irmãos sabe cantar. Eu canto naturalmente, sem nunca ter tido aulas. Só estudei acompanhamento musical, que era piano. Ninguém me ensinou a cantar.

«Não quero reformar-me, não quero parar»

O que mudou nestes 50 anos no mercado da música portuguesa?

Antigamente, vendia discos em catadupa. Lançava um disco e vendia aos 100 mil, 150 mil. Nunca fui um cantor de cassete. Vendeu-se muito os “Dois Amores”, mas foi uma excepção. Comecei nos *singles*, LP e depois entrei logo nos CD. Agora já não se vendem tantos discos.

Nos concertos, costuma tocar com o seu afilhado.

Sim, ele é o filho que não tive. Tenho uma paixão e admiração por ele do tamanho do mundo. E sei que sou correspondido. Ele faz parte da minha banda, toca viola baixo, e já é um grande músico. Neste momento, está em Amesterdão, a estudar jazz, que é o que mais gosta, para se aperfeiçoar. Mas sempre que tenho um concerto ou actuação na televisão ele vem de propósito. •



Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

- Conheça a amizade que teve com Amália Rodrigues
- Os detalhes do novo álbum
- E o dia em que «todos estavam à minha espera na Fnac e eu no hospital»

CAUDALÍE

PARIS



Nº1 DO ANTIENVELHECIMENTO⁽¹⁾

RESVERATROL [LIFT]

Uma pele + densa após 7 dias⁽²⁾

PATENTE PCT/IB2015/054257 DEPOSITADA POR CAUDALIE E HARVARD UNIVERSITY.

Em farmácias, parafarmácias e em caudalie.com

(1) Números QuintilesIMS França, clientes distribuidores da marca, em valor acumulado fixo no final de abril de 2017. (2) Teste consumidores, 100 mulheres, 30 dias. 80% das mulheres acharam a sua pele mais densa após 7 dias.



/// *Heróis Saúde*

O homem que abraça livros

Texto de Irina Fernandes

Fotografias de Pedro Loureiro

Quinze livros de Eça de Queirós empilhados no balcão aguardam a vez. Ilídio olha para as obras do escritor português com tranquilidade. Poderia ser homem para desconfortos e nervosismos, mas não é. «A minha cliente ofereceu a colecção toda à filha e sou eu quem a está a encadernar».

Proprietário de um espaço especializado em encadernações, no Bairro Alto, Lisboa, Ilídio António, 65 anos, tem os olhos numa outra tarefa: o restauro de um livro com insígnia real. «Esta obra pertence à “Colecção dos Documentos, Estatutos e Memórias da Academia Real da História Portuguesa”. O meu cliente quer a encadernação fiel à época».

O peso e o número de folhas da obra são dignos de respeito, mas nem isso intimida Ilídio. «Isto é trabalho para durar uma semana», atira bem-disposto o profissional, enquanto vira o livro auxiliando-se do próprio peito.

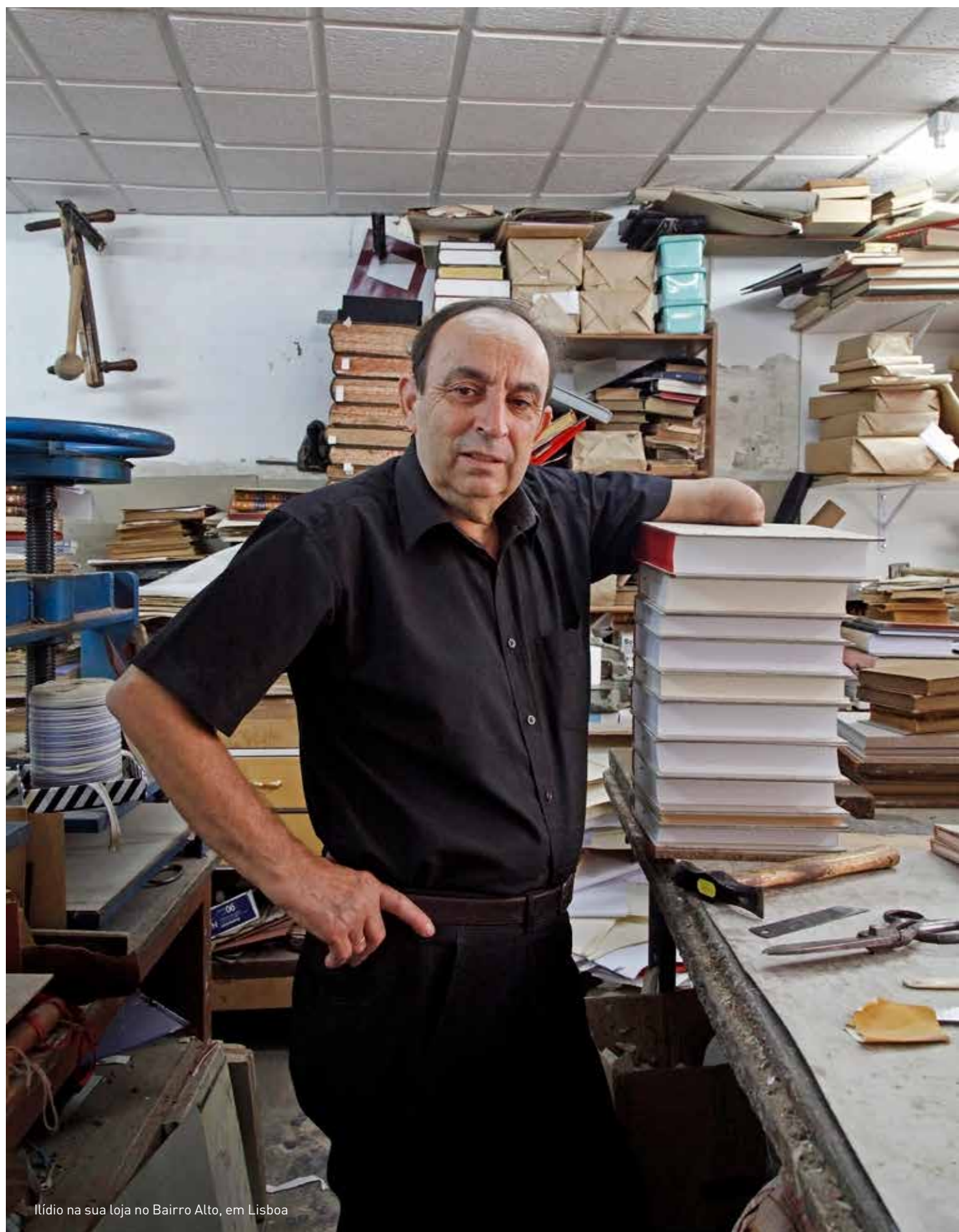
**«O que me dá
mais gozo fazer
é encadernação
em pele e restauro»**

Portador de uma doença física congénita – nasceu sem antebraço esquerdo – escolheu ser encadernador, diz, por amor à arte. «Faço todo o género de encadernações de livros, pastas de processos. O que me dá mais gozo é fazer encadernação em pele e restauros.

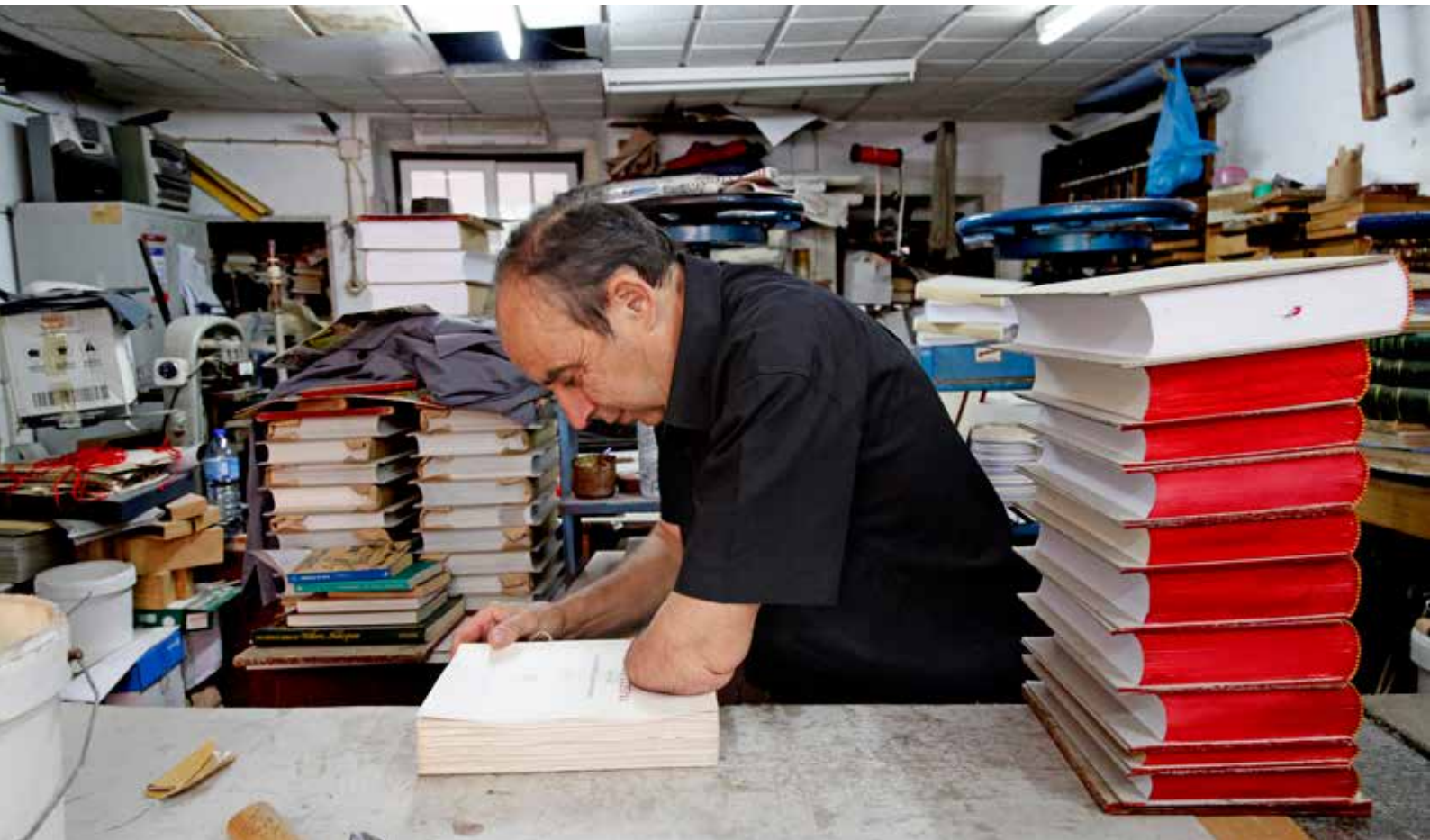
Tem de se ter muita paciência, mas eu gosto muito».

Natural da Chamusca, distrito de Santarém, tinha 13 anos quando em 1966 se mudou para Lisboa para ingressar na Associação para Recuperação dos Deficientes de Mobilidade. «Uma pessoa conhecida dos patrões dos meus pais falou-lhes da escola e recomendou que eu fosse estudar para Alfama».

Em menino, e já homem, Ilídio António nunca permitiu que a deficiência tivesse voz ou lhe moldasse os sonhos. «A minha deficiência é de nascença. Sempre me conheci assim e, portanto, não estranho... No meu íntimo não sinto limitação». →



Ilídio na sua loja no Bairro Alto, em Lisboa



Ilídio António num dos trabalhos de encadernação

Ilídio sempre foi rapaz destemido com vontade de vencer na vida. «Eu corto um bife, descasco batatas, conduzo, jogo às cartas. Faço tudo o que faz uma pessoa vulgar», explica o encadernador profissional que, desde 1980, tem portas abertas na Rua da Vinha, N.º13A, em Lisboa.

**«Sempre me
conheci assim.
Não sinto
limitação»**

De segunda a sábado, desloca-se da sua residência na Pontinha, concelho de Odivelas, até à baixa lisboeta para cumprir mais um dia de trabalho. Faz questão de entregar os trabalhos finalizados. «Ainda esta manhã, antes de vir para aqui, fui levar dois sacões cheios de livros. Eram sacos bem pesados e eu subi até ao quinto andar». A condução nunca foi motivo de receios acrescidos. «Nunca senti medo de andar na estrada, já fiz uns bons milhares de quilómetros. Tive uns quatro carros».

Na estrada e na vida a deficiência física nunca o perturbou. Foi, desde sempre, uma criança activa e um jovem optimista. «Quando era novo até costumava cavar a terra, sempre fiz de tudo! No meu interior e no meu pensamento, não me sinto diminuído em nada. Não me sinto inferiorizado».

Aos 19 anos viu ser-lhe oferecida uma prótese, mas acabou por colocá-la de parte. «Nem para conduzir me ajeito com aquilo. Foi o Estado português que me deu →

«Sou teimoso, não desisto facilmente»

Ainda cheguei a usá-la, mas só até certa idade... Para mim é um estorvo».

Tactear, recortar ou aparafusar são tarefas que poderiam ser impraticáveis, mas Ilídio fá-las com perfeição técnica, rigor e brio. «O que acontece é que tenho sempre de pensar antes da execução em si. E quando sinto alguma dificuldade a fazer alguma coisa sou ainda mais teimoso. Não desisto facilmente».

Exibindo um sorriso maroto, dá um exemplo prático. «Como é que espeto um prego numa tábu? É fácil. Agarro num furador, faço um ligeiro encosto para obter um buraco, meto lá o prego e depois é só martelar».

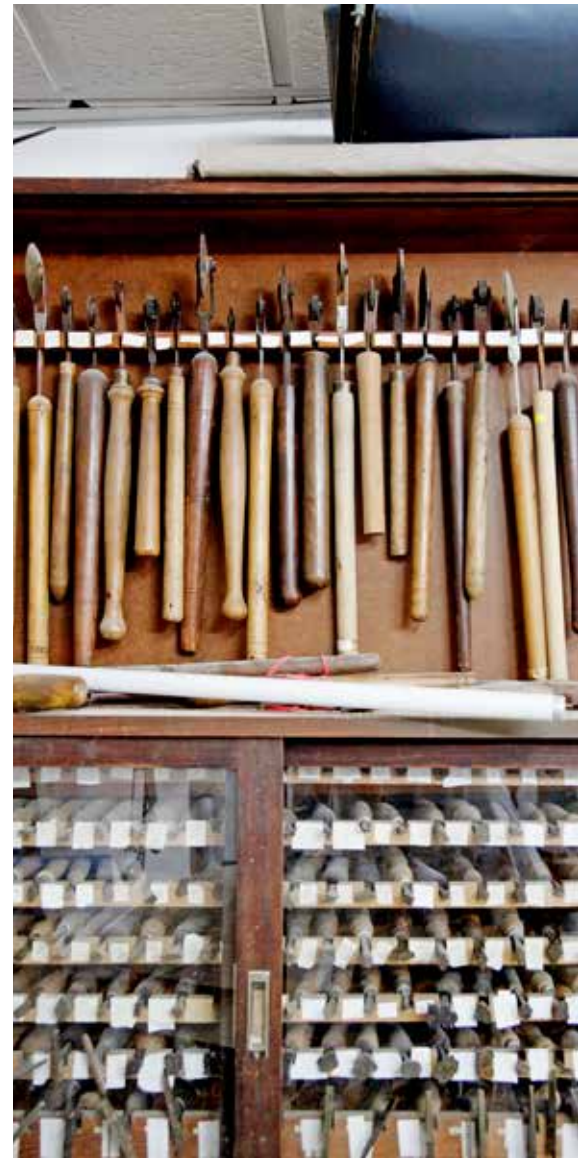
Com uma larga carteira de clientes, é reconhecido como profissional de excelência. «Tenho só um ou dois clientes de porta, a maioria aparece por recomendação de alguém. Por

exemplo, o embaixador do Luxemburgo é meu cliente. Veio ter aqui comigo por indicação de outra pessoa quando ainda era assessor do Dr. Jorge Sampaio».

«De uma maneira ou de outra, consegue-se sempre fazer as coisas. Sempre. Quem não tem deficiência não tem de criar alternativas para desempenhar tarefas porque é capaz de as executar no imediato. Pessoas como eu têm sempre de pensar em primeiro lugar e encontrar a melhor solução. Mas a dificuldade aguça o engenho».

Garante que, ao longo da vida, nunca se sentiu discriminado. «Em termos do ofício não dou razão para isso. E o vasto leque de amigos que tenho... nunca me demonstrou isso, sempre me trataram com muito carinho», conta.

Homem de vitalidade ímpar e espírito empreendedor, Ilídio António, pai de um rapaz, Daniel Filipe, de 35 anos, não soma apenas sucessos como encadernador. →



Perspirex

Life-changing protection



Comfort



Original



Loção



ANTITRANSPIRANTE DE ALTA EFICÁCIA



DURA ATÉ 5 DIAS



TRANSPIRAÇÃO ABUNDANTE

Dispensa exclusiva em farmácia

WWW.PERSPIREX.PT



* 74% de 800 inquiridos num estudo de 2013, realizado em Espanha.



É também um homem bem-sucedido na área dos negócios. Ao longo dos anos foi investindo na compra e arrendamento de imóveis. «Inclinei-me para o cimento (risos). Comprei uma casa, depois outra e mais outra. Em vez de comprar acções meti-me nisto. Enfim, sou um homem das letras, mas também dos números», diz a rir-se.

Atento ao mundo que o rodeia, brilha igualmente no campo político. «Fui arrastado, há uns bons anos, para a politiquice. Desde 1994 que faço parte dos órgãos da junta de freguesia da Pontinha».

«A dificuldade aguça o engenho»

No passado teve também papel activo na área do desporto. «Sempre tive o hobby de conviver e isso levou-me a ser dirigente do clube da Pontinha, que é muito conhecido pelo torneio internacional de futebol infantil que organiza. Exerci vários cargos, nomeadamente presidente da direcção e vice-presidente».

Firme nas palavras e na postura, Ilídio António deixa uma mensagem, em especial aos portadores de deficiência: «Exerçam as profissões que bem entendam, adequadas à vossa própria deficiência, porque com vontade e, acima de tudo, com gosto, tudo se consegue na vida». •



Trabalha como encadernador desde jovem. Vencer obstáculos tornou-se motivador

Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

• O Processo de encadernação



Tosse seca? Produtiva?

E se a homeopatia tiver uma solução para a sua família...



A tosse não é uma doença mas sim um sintoma de alerta para algumas doenças do aparelho respiratório.

A tosse é:

- Um sintoma que acompanha uma doença
- Uma ação reflexa do trato respiratório que permite a expulsão de elementos estranhos nas vias aéreas
- Uma irritação do trato respiratório devido a doenças pulmonares

Aprenda a reconhecer os diferentes tipos de tosse:

- Tosse seca: Tosse irritativa que deve ser acalmada, sem produção de muco
- Tosse produtiva: Tosse que resulta da inflamação das vias aéreas com produção de muco, que deve ser encorajada de forma a expulsar as mucosidades das vias aéreas

Quando tem tosse, Stodal!

Stodal é um xarope homeopático tradicionalmente utilizado no tratamento de todos os tipos de tosse: seca e produtiva. Pode ser tomado por todos os membros da família incluindo crianças*, e não tem interações medicamentosas conhecidas. Stodal proporciona um alívio da tosse, sem efeitos secundários esperados e sem provocar sonolência.



www.boiron.pt

Boiron Portugal

NOME DO MEDICAMENTO: STODAL, xarope. INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS: Medicamento homeopático tradicionalmente utilizado no tratamento da tosse. POSOLOGIA E MODO DE ADMINISTRAÇÃO: Via oral. Adultos: uma dose de 15ml com a ajuda do copo doseador 3 a 5 vezes por dia. Crianças: uma dose de 5ml com a ajuda do copo doseador 3 a 5 vezes por dia. CONTRA-INDICAÇÕES: Hipersensibilidade às substâncias ativas ou a qualquer outro componente de STODAL, xarope. *ADVERTÊNCIAS E PRECAUÇÕES ESPECIAIS DE UTILIZAÇÃO: Este medicamento contém 1,18% v/v de etanol (álcool). Uma dose de 5ml contém 0,046g de etanol e 3,74g de sacarose. Uma dose de 15ml contém 0,139g de etanol e 11,21g de sacarose. Prejudicial para os indivíduos que sofrem de alcoolismo. Para ter em consideração quando utilizado em mulheres grávidas ou a amamentar, crianças e em grupos de alto risco tais como doentes com problemas de fígado ou epilepsia. Devido à presença de sacarose, doentes com problemas hereditários raros de intolerância à frutose, malabsorção de glucose-galactose ou insuficiência de sacarase-isomaltase não devem tomar este medicamento. O STODAL é um medicamento não sujeito a receita médica e não comparticipado. Consulte o folheto informativo e a embalagem deste medicamento, antes de o utilizar. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. Para mais informações deverá contactar o titular da autorização de introdução no mercado. AIM - Registo nº 5385372. PUBLICIDADE 16



/// Pediatria para todos



D.R.

Ensine o verdadeiro Natal

Hugo Rodrigues Pediatra
blogpediatriaparatodos.blogspot.pt
www.bebessauda.pt

Com o aproximar da época começa a excitação nas famílias. O que comprar, para quem comprar, quando comprar... E, muitas vezes, deixamos passar ao lado o verdadeiro espírito natalício, que é o que realmente importa.

É inevitável falar do consumismo desenfreado que se vive nesta altura do ano, mas mais importante é perceber como usufruir do Natal e passar a mensagem correcta às nossas crianças. Deixo algumas sugestões:



Explique o significado do Natal

Conselho algo recorrente mas fundamental para evitar que o Natal seja encarado como a festa dos presentes. Independentemente de se

Uma infinidade de presentes só faz mal às crianças

acreditar na componente religiosa (nascimento de Jesus), pode e deve enfatizar o momento de partilha e convívio da família, construindo e reforçando tradições familiares que se perpetuam.



Ensine a dar

Qualquer altura é boa para se ajudar alguém, mas na época natalícia isso faz ainda mais sentido. Junte os seus filhos e crie a tradição de reunirem algumas das suas roupas e brinquedos para dar a quem não tem (mas atenção, não podem ser brinquedos

estragados ou partidos, pois o objectivo é dar algo que é bom para fazer alguém feliz).



Comente a publicidade

Hoje em dia a publicidade a todo o tipo de brinquedos é extremamente agressiva, particularmente nos canais televisivos infantis. Isto cria uma necessidade de posse nas crianças que, muitas vezes, se torna difícil de gerir. Assim, acho que é importante assistir com elas a esse tipo de publicidade, para lhes explicar que existem muitas coisas diferentes porque as crianças também não gostam todas do mesmo. Ajude os seus filhos a hierarquizar preferências, para não se deixarem contagiar de forma desregrada por esse tipo de publicidade. →



Um presente por casa

Não é fácil, muitas vezes, cumprir este requisito. Porque é que as crianças hão-de receber 2-3 presentes de cada pessoa? É importante aprender que não se pode ter tudo, porque a realidade é assim mesmo. Por outro lado, é fundamental aprender a dar valor ao que têm, particularmente quando não recebem tudo o que pretendiam.



Resista às promoções

As infindáveis promoções nesta altura do ano não são inocentes. São claramente uma forma de apelar ao consumo e fazer com que as pessoas acabem por comprar bem mais do que precisam. Os presentes têm valor pelo que são e pela intenção com que são oferecidos, não pelo valor monetário que representam. Se os adultos não perceberem isso, não vão conseguir transmiti-lo com segurança às crianças.

Estes são apenas alguns pontos de reflexão, certamente haveria muitos mais para escrever.

O mais importante é mesmo usufruir do Natal, da família e de tudo o que de mágico acontece nesta altura do ano. Isso é o que verdadeiramente se vai manter no coração das nossas crianças para toda a vida! •

Pergunte ao pediatra:

pediatria@sauda.pt

O Dr. Hugo Rodrigues responde.



CONSULTÓRIO

[Isabel Santos]
Tenho uma bebé de dois meses e não consigo perceber como se faz a correcta higiene nasal do bebé.

Até aos três a quatro meses, os bebés não sabem respirar pela boca, pelo que qualquer obstrução do nariz lhes causa bastante dificuldade a respirar. Assim, é fundamental manter

uma boa higiene nasal. Deve tentar tornar as secreções mais fluidas aplicando soro fisiológico ou água do mar, principalmente antes dela mamar ou dormir (pode fazer três, quatro vezes por dia, sem problema). Se as secreções forem mais espessas pode usar um aspirador nasal para ajudar.



/// Consultório

O seu presente de Natal

Deixe de fumar e ganhe dez anos de vida.

Jaime Pina
Médico



PEDRO LOUREIRO

DPOC é a sigla de Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica, nome que nos diz quase tudo: é uma doença (D), o órgão de choque é o pulmão (P), há uma obstrução (O) à passagem de ar pelos brônquios e é uma doença crónica (C).

É, juntamente com o cancro do pulmão, o paradigma da doença provocada pelo hábito de fumar – 85% dos doentes com DPOC são ou foram fumadores, activos ou passivos.

Esta doença inclui duas componentes: a inflamação de toda a árvore brônquica (bronquite) e a destruição do pulmão (enfisema).

Sintomas específicos: tosse persistente, expectoração, períodos de dificuldade respiratória, cansaço em esforços progressivamente menores e episódios de infecção respiratória, sobretudo no Inverno. Nas fases mais evoluídas da doença surge outro elemento determinante: a incapacidade do pulmão cumprir a sua principal função – oxigenação do sangue – passando o doente a viver na dependência da administração de oxigénio.

A realidade da DPOC em números traduz bem a sua importância. Em primeiro lugar, o elevado número de doentes: mais de 300 milhões em todo o mundo e mais de 800.000 em Portugal. É das poucas doenças que a Organização Mundial de Saúde prevê que continue a aumentar no século XXI.

Outro aspecto é a sua expressão clínica, pois trata-se de uma doença muito incapacitante, que nas fases mais avançadas impede o normal exercício das actividades diárias. Os impactos pessoais, familiares, profissionais

e sociais são muito severos. Os custos globais da doença são impressionantes e medem-se, anualmente, em milhares de milhões de euros.

Outro aspecto importante prende-se com a sua gravidade. É uma doença com mortalidade elevada: três milhões de óbitos anuais a nível mundial, sendo a quarta principal causa de morte da Humanidade. O diagnóstico da DPOC é fácil através da realização de um exame designado espirometria – o “teste do sopro”. Os fumadores e ex-fumadores com mais de 40 anos, ou pessoas com sintomas respiratórios persistentes, devem fazê-lo com periodicidade. O diagnóstico precoce permite uma intervenção atempada, com ganhos para a saúde.

15 de Novembro é o Dia Mundial da DPOC e a todos os leitores da Revista Saúde deixo duas mensagens: se é fumador, deixe de fumar e aumente em dez anos a sua esperança de vida; se tem queixas respiratórias persistentes, vá ao médico, faça uma espirometria e trate-se... pela sua saúde. •



Tuss? Tuss?

Tosse com expectoração?
Tosse seca e irritativa?



Tussilene®

Para todos
os tipos de
tosse há um
Tussilene®

Sem
Açúcar



Da tosse seca e Irritativa até à tosse com expectoração,
Tussilene® oferece uma agradável solução adaptável a toda a família.

Tuss? Tuss? Tussilene®



/// Especial Gripe

Ainda vai a tempo

Luísa Abreu Santos

Médica Especialista em Medicina Geral e Familiar



D.R.

Antes de chegar o frio é essencial falar da gripe, uma vez que é nesta altura que a doença aparece, entre Novembro e Março. Trata-se de uma infecção respiratória provocada pelo vírus influenza, que sofre mutações tão rápidas que impossibilitam a imunidade permanente. Daí a necessidade de criar uma vacina da gripe com as estirpes mais prevalentes de cada ano.

A gripe dura em média uma semana. É transmitida por meio de gotículas de saliva ou muco nasal expelidas por quem já está engripado ou pelo

contacto com objectos contaminados.

SINTOMAS:

Febre alta (a partir de 39°C), arrepios, tosse, dores de cabeça e de garganta, dores musculares e sensação de mal-estar geral, cansaço. Nas crianças pode ser acompanhada de outros sintomas, como diarreia, vômitos ou otites.

CUIDADOS A TER:

1. Estilo de vida saudável em termos alimentares e de sono, e controlo das doenças crónicas
2. A suplementação regular com vitamina C contribui para a redução da gravidade e da duração dos episódios de gripe, contudo não vai prevenir o contágio
3. Beba no mínimo 1,5 litros de água por dia (pode ser sob a forma de chás, sumos naturais, sopas), para manter a mucosa das vias respiratórias hidratada

e, deste modo, evitar a aderência do vírus

4. Pratique desporto, pois fortalecerá o sistema imunitário e eliminará mais facilmente as secreções das vias respiratórias
5. Evite ambientes secos e frios, e espaços fechados
6. Lave regularmente as mãos ou utilize um gel desinfetante adequado
7. A vacinação continua a ser o método mais eficaz de prevenir a doença e suas complicações

ALTURA IDEAL DE ADMINISTRAÇÃO:

Outubro a Dezembro •

ESTE ANO A VACINA DA GRIPE PROTEGERÁ CONTRA:

- Vírus da gripe A(H1N1)
- Vírus da gripe A(H3N2)
- Vírus da gripe B (linhagem Victoria) idêntica a B/ Brisbane/60

**CONTRA-INDICAÇÕES
E PRECAUÇÕES**

- Reação grave a uma dose anterior da vacina
- Antecedentes de Síndrome de Guillain-Barré nas 6 semanas seguintes à administração de uma dose da vacina. A decisão de vacinar será ponderada caso a caso

**GRUPOS-ALVO PRIORITÁRIOS – VACINAÇÃO GRATUITA:**

- Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos
- Internados em instituições prestadoras de cuidados de saúde, com idade superior a 6 meses
- Grávidas
- Doentes, com idade superior a 6 meses, que apresentem doenças crónicas cardiovasculares, pulmonares, renais, hepáticas, hematológicas, metabólicas, neuromusculares ou imunitárias

VACINA NÃO GRATUITA:

Para as pessoas não abrangidas pela vacinação gratuita, a vacina contra a gripe é dispensada nas farmácias, através de prescrição médica e com comparticipação a 37%

/// Nutrição

A outra vacina

Os alimentos que previnem doenças.

Sandra Abreu
Nutricionista



O bom funcionamento do sistema imunitário do organismo é essencial para combater infecções e recuperar mais rapidamente. Para isso, nada melhor do que

uma alimentação completa, equilibrada e variada, onde se destacam a fruta, produtos hortícolas, cereais integrais e a limitação de ingestão de gordura saturada. Alguns

nutrientes parecem ter um efeito positivo na prevenção de doenças e infecções uma vez que são elementos importantes para o bom funcionamento do sistema imunitário, como: →



Vitamina C

pode ser encontrada na toranja, laranja, tangerina, kiwi, morangos, manga, papaia, framboesa e brócolos



Betacaroteno

cenoura, abóbora, batata-doce, manga, damasco, laranja, papaia, tangerina, pêssego e pimento vermelho



Vitamina E

em quantidades consideráveis de óleos vegetais, amêndoas e sementes de girassol



Selênio

ostras, farelo de trigo, frango, queijo, sementes de girassol, costeletas de cordeiro



Zinco

ostras, crustáceos, carne de vaca e peru, leguminosas



Ômega-3

alimentos como nozes, óleo de linhaça, salmão, cavala, atum e sardinha

É o trabalho conjunto de todos os nutrientes que permite o bom funcionamento do sistema imunitário, sendo por isso importante ter uma alimentação variada para garantir que a ingestão de alimentos isolados melhora o funcionamento do sistema imunitário.

Para ter um sistema imunitário forte deve aliar-se a alimentação à prática regular de exercício físico e bons hábitos de sono.

Para estar preparado para combater e prevenir gripes e constipações basta adoptar um estilo de vida saudável. •

O líder Europeu da higiene auricular

OUVIDOS LIMPOS PARA TODA A FAMÍLIA



AUDISPRAY



a partir dos 3 anos
CNP 6134056



a partir dos 12 anos
CNP 6206300



audispray.com

**DISPONÍVEL
EM FARMÁCIAS**

Dispositivos médicos CE
Consultar o folheto e o rótulo para mais informações

/// Suplementos na farmácia

Preparados para tudo

Como reforçar o sistema imunitário.

Pedro Marques
Farmacêutico



MIGUEL RIBEIRO FERNANDES

Os vírus de constipações comuns (rinovírus) e da gripe (influenza) proliferam com a baixa das temperaturas. O risco de contágio é maior porque se propagam mais rapidamente em ambientes fechados, quentes e com aglomerados de pessoas, cenários típicos de Inverno.

A melhor prevenção é aumentar as defesas naturais e reforçar o sistema imunitário.

Há evidência no aumento da imunidade geral, na prevenção contra gripes e constipações,

e diminuição da duração e intensidade dos sintomas associados, com a toma de alguns suplementos e vitaminas:

Equinácea

O nome é estranho, mas o efeito desta planta é benéfico na melhoria dos sintomas associados a gripes e constipações. O ideal é começar a tomar suplementos com equinácea assim que tiver os primeiros sintomas e continuar durante 7 a 10 dias.

Vitamina C

Embora ainda não exista prova científica concreta de que a vitamina C cure a gripe, alguns estudos demonstram que pode ajudar a reduzir a duração dos sintomas. As farmácias dispõem de vários suplementos de vitamina C, fáceis e agradáveis de tomar.

Própolis

Muitas vezes confundido com o mel, a própolis consiste numa massa obtida pelas abelhas a partir das plantas para revestir as colmeias

e protegê-las de agentes externos nocivos. A analogia é válida para a protecção do organismo, já que a própolis oferece uma importante acção imunomoduladora, aumentando a proliferação das células de defesa e, consequentemente, a resistência a doenças e infecções.

Pode encontrá-la sob a forma de cápsulas ou spray, para o alívio de gargantas irritadas.

Zinco

Estudos demonstram que o zinco pode encurtar a duração da gripe em um dia ou mais e ainda reduzir a intensidade dos sintomas. Parece ter propriedades antivirais, evitando que o vírus se multiplique ou fixe nas membranas nasais. 10 a 15 mg por dia são tidos como suficientes.

Combinados com estilos de vida saudável e medidas que visam diminuir o contágio, estas e outras substâncias são óptimos aliados durante o Inverno. •

HÁ MAIS DE 100 ANOS A FORTALECER A SUA FAMÍLIA

Ceregumil[®]

Há Mais de 100 Anos a Fortalecer Portugal
100
ANOS
Ceregumil



MELHORE A SUA VIDA TODOS OS DIAS

Resistência Física • Equilíbrio alimentar • Recuperação muscular
Fácil assimilação • Excelente tolerância

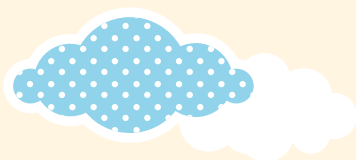
AZEVEDOS

Ceregumil é um suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado.

Laboratórios Azevedos - Indústria Farmacêutica, S.A. Sede: Estrada Nacional 117-2, Alfragide, 2614-503 Amadora Serviços Centrais: Estrada da Quinta, 148, Manique de Baixo, 2645-436 Alcabideche
Tel: 214 725 900 | Fax: 214 725 990 | E-mail: mail@azevedos-sa.pt | www.grupoazevedos.com



Bebés Saúda



Siga-nos em:

www.bebessauda.pt

Uma família de bombeiros

Texto de Irina Fernandes

Fotografias de Miguel Ribeiro Fernandes

A vida de Vera e Hugo mudou e não foi pouco. O nascimento de Rodrigo a 22 de Agosto trouxe à família novos sorrisos, mas também trabalho e cuidados a dobrar.

De dia e de noite, o casal tem-se multiplicado em esforços para que nada falte aos dois filhos. Entre dar de mamar, tratar da lida da casa e dedicar-se à filha, Vera Antunes não tem tido mãos a medir. «Não é fácil, sozinha com os dois... Eles são pequeninos e tanto um como o outro precisam de muita atenção», confidencia.

Com o país a ser novamente fustigado por incêndios, Hugo da Silva divide-se entre o trabalho no terreno e no quartel dos Bombeiros Voluntários do Fundão.

Em casa, entre fraldas e brinquedos, é Vera quem assume o comando. A preparação das refeições

de Margarida e da família, os cuidados de higiene das duas crianças, são apenas algumas das tarefas diárias que a recém-mamã assume com perícia digna de ginasta. «Estar a tomar conta dos dois é, de repente, estar a lavar a loiça com



De dia e de noite, Vera é uma mãe empenhada na hora de cuidar dos dois filhos

o Rodrigo ao colo enquanto a Margarida está a puxar-me porque quer que eu vá para a sala ou quer a minha atenção. Ainda há dias estava na cozinha a passar três canecas por água, tinha o Rodrigo nos meus braços e a Margarida só falava pedindo que a ouvisse», conta.

As aventuras não se ficam, no entanto, por aqui. «Já aconteceu, por exemplo, ver-me na casa de banho com o Rodrigo ao colo e a Margarida sentada ali ao meu lado», confidencia entre risos.

Mas Vera não está sozinha nesta missão. Tem contado com uma ajudante muito especial e dedicada. Atenta a cada movimento desde que Rodrigo nasceu, Margarida, de dois anos e dez meses, tem-se revelado uma excelente colaboradora. É ela quem tem protagonizado actos dignos de condecoração, tais como ajudar a mãe a ter em mãos o que deixou... para trás. «Se lhe peço alguma coisa, ela vai buscar e dá-me. Por exemplo, se lhe disser: “Abre a caixinha azul e traz uma compressa à mãe”.

Ela abre a caixa e dá-me o que preciso. Já consigo ajudar nesse sentido. Sou um pouco esquecida e, às vezes, tenho de andar a pedir coisas».

Mãe dedicada, Vera Antunes atira entre risos: «Já disse ao Hugo que, em último caso, ligo para o 112. Não para os bombeiros do Fundão virem cá a casa, mas para vir o pai! Poderia ser uma estratégia». •



MAGNÉSIO

NOVA
APRESENTAÇÃO

UM NUTRIENTE
FUNDAMENTAL
PARA MANTER O
EQUILÍBRIO DO NOSSO
ORGANISMO*



CNP 7772996

CNP 7069104

CNP 7069161

CNP 7069120

CNP 7751313

CANSAÇO? FADIGA? STRESS? FALTA DE SONO? FALTA DE CONCENTRAÇÃO?
SE A SUA ENERGIA NÃO CHEGA PARA TUDO...

/// Tradição

Em Miranda, o Natal faz-se na rua

Texto de Rita Leça
Fotografias D.R.*



É ao anoitecer que tudo começa. Famílias inteiras de Miranda do Douro e arredores reúnem-se, a 24 de Dezembro, para dar início às festividades natalícias. Em Sendim, vila situada a poucos quilómetros, uma grande fogueira é ateadada com a ajuda de todos, junto à Igreja Matriz. Grandes troncos são queimados ao som de gaitas de foles que, aqui, ainda são uma tradição viva. E só quando as chamas já vão no alto é que se começa a ronda pelas ruas principais, num peditório para angariar dinheiro para a festa, através da compra e venda de acessórios (luvas, gorros, etc.) para combater o frio que marca a ocasião. Todos se conhecem e partilham a felicidade de um Natal que se faz mais na rua do que em casa. →

As doze badaladas são o chamamento para a igreja que, rapidamente, se enche para assistir à tradicional Missa do Galo. Depois, é comida, bebida e música ao vivo pela noite fora, aquecidos pelo calor da grande fogueira. Só há uma regra: as chamas não podem ultrapassar a altura da torre da igreja, porque, segundo dizem, «chamam o Diabo».

O dia seguinte começa bem cedo e com um sabor especial. O tradicional ramo mirandês, composto de roscos, bolos-reis, pão, fogaças e coisas mais, é exibido num andor que segue pelas ruas principais até à igreja.

Dá-se início à pastorada. O cortejo é acompanhado por músicos da terra, com a gaita de foles como anfitriã e, à frente, os mais novos seguem em fila, prontos para representar o nascimento de Jesus Cristo e oferecer-lhe os melhores presentes. Cantam à entrada da igreja, onde a missa é celebrada. Mais tarde, o ramo mirandês é leiloado.

Festa que é festa conta ainda com o chamado volteado dos sinos, onde se testa a virilidade dos rapazes. Têm de subir ao campanário para tentar rodar o sino a uma velocidade tal que o conseguem calar.

É difícil, mas o sucesso desta missão conquista os corações das raparigas mais bonitas.

Os dois dias seguintes marcam o dia dos casados e o dos solteiros, respectivamente, onde uns jogam contra os outros, dando fim a uma época de alegria que chama não só os habitantes da região como muitos curiosos para estas terras no topo do nosso país. •

Conte-nos a tradição de Natal da sua terra. Envie uma imagem para o endereço

www.revistasauda.pt

*agradecimentos a Sons da Terra



O tradicional ramo mirandês composto de roscos, bolos-reis, pão, fogaças é exibido num andor



Reduto Central do Forte de Nossa Senhora da Graça –
construído entre 1763 e 1792 – e reaberto em Novembro de 2015

/// Saúda convida

O quartel de Portugal

Elvas à vista e no coração.

Texto de Maria João Veloso
Fotografias de Pedro Loureiro

Todas as ruas da cidade muralhada parecem desaguar na Praça da República. Ponto de encontro para descobrir as particularidades de Elvas entre vestígios de duas cercas islâmicas do século VIII e do século X ou XI, respectivamente.

Coube a Elvas, cidade-quartel defender Portugal de contínuos ataques de Espanha

Cidade fronteiriça, cantada sobretudo por ter «Badajoz à vista», justiça lhe seja feita

que a posição estratégica fá-la ser muito mais prendada do que refere a canção. Ao longo dos séculos defendeu Portugal de contínuos ataques do país vizinho. Nascido ali há 88 anos, Luís Silva sabe o nome das ruas de cor e tem um irrepreensível sentido de orientação.

Subtraindo os anos que cursou Medicina em Coimbra (1948-1954) e aqueles em que foi mobilizado para cumprir o serviço militar em Angola (1967-1969), escolheu ser o filho que à boa casa torna. «O meu pai tinha orgulho em ser daqui, foi dele que todos herdámos o amor pela terra».

Hoje o namoro começa nesta praça onde «quando era gaiato

vinha tomar chá nas tardes de calor». Mandada construir por D. Manuel I, recebe o nome de Praça Nova e passa a ser o centro do burgo, elevado a cidade em 1513.

É ali que fica a Câmara Municipal, o Posto de Turismo e a antiga Sé Catedral – de portas abertas desde 1537 – «e construída em cima de uma mesquita», explica o guia de serviço.

À volta multiplicam-se esplanadas onde é possível descansar depois de calcorrear ruelas estreitas profundas em estilos: do românico ao gótico, sem esquecer o rococó, o manuelino e o esplendor barroco. →



Antes de seguir viagem dá-se a bênção na antiga Sé. Visita-se a «lindíssima» sacristia com azulejos policromados do século XVII e a Sala do Cabido, hoje Museu de Arte Sacra.

A cisterna do pátio sucede à sacristia. «Ali foram escondidas as pratas durante as Invasões Francesas»

Destaque para a Sala do Capítulo e para as pratas da igreja. Do relicário ao resplendor. Luís Silva aponta para a cisterna do pátio que sucede à sacristia. «Ali foram escondidas as pratas durante as Invasões Francesas», explica.

Com vistas incríveis «para o Forte de Nossa Senhora da Graça, bairro da Boa-Fé e Badajoz», sobe-se ao castelo, conquistado aos mouros, em 1230, por D. Sancho II.

No fim da década de 30, o cicerone «jogava ali à bola e fugia à polícia com a malta da rua». Aqui a História de Portugal funde-se com a do médico, que escolheu a especialidade de cardiologia por influência de um colega e Elvas para exercer por razões do coração. Neste caso do próprio.

No mapa que desenha a geografia dos afectos não podia faltar o bacalhau dourado, e a sericaia com ameixas de Elvas.



Panorâmica da Praça da República com a antiga Sé catedral ao centro



Na sacristia da antiga Sé, Luís Silva admira um retábulo em talha onde está representado Santo António a pregar aos peixes

Proprietário do restaurante Vinha da Amada, João Amante testemunha que «o afamado bacalhau nasceu em Elvas, na primeira pousada de Portugal, há mais de 50 anos».

Levando a cidade no coração, o Chef foi inaugurar o Antiquarius no Rio de Janeiro, em 1976, mas passado nem quatro anos estava de volta. «Exilados portugueses como Marcelo Caetano e Américo Thomaz não perdiam o cozido à portuguesa, aos domingos», lembra.

Neste mapa dos afectos não podia faltar o bacalhau dourado e a sericaia com ameixas de Elvas

A digestão acontece no labiríntico Forte de Nossa Senhora da Graça, – construído entre 1763 e 1792 – e reaberto ao público em Novembro de 2015, depois de grandes obras de reabilitação. →

Luz, câmara, **25% de desconto!**

Com o Cartão Saúde tem
25% de desconto nos Cinemas NOS

Por melhor que seja o sofá da sua sala e a sua televisão,
ver um filme em casa não é a mesma coisa que
ir ao cinema.

Quem tem Cartão Saúde tem vantagens únicas.
Uma das mais valorizadas é o desconto na compra
de bilhetes nos cinemas NOS.

Faça como milhares de famílias portuguesas
e vá ao cinema com o Cartão Saúde e 25% de desconto!

**25%
desconto**

 /farmaciasportuguesas

*Limitado a 4 bilhetes por cartão, não inclui bilhetes para IMAX, 4DX,
Upgrade 3D, óculos 3D, lugares Vip e sessões de conteúdos alternativos.





O Aqueduto da Amoreira é um dos postais de Elvas

Erguido na colina onde já existia a Ermida de Nossa Senhora da Graça, este conjunto de fortificações abaluartadas em forma de estrela foi pensado pelo Conde de Lippe para defender a cidade a Norte, já que o Forte de Santa Luzia o fazia a Sul.

Em 2012 a cidade foi elevada a Património Mundial da Humanidade pela UNESCO. À parte das considerações históricas, a paisagem estende-se no horizonte e é possível avistar Badajoz e Olivença. Mais perto fica na retina o Aqueduto da Amoreira, um dos principais cartões de visita de Elvas. Construído entre 1537 e 1622, esta obra passou a abastecer de água a população da cidade. «Até então cabia ao poço de Alcalá fazê-lo, o que era insuficiente», explica o cardiologista.

Do alto vê-se ainda a cidade muralhada e o Forte de Santa Luzia.

«Sempre me falaram da existência de túneis subterrâneos que ligavam o Forte ao Convento de Santa Clara e à Igreja de São Domingos.

Uma tradição que se mantém é ‘ir rebolar o vale’. Na segunda-feira a seguir à Páscoa vai-se para o campo comer, beber, cantar e dançar

Os militares iriam visitar as religiosas, mas com a construção da estrada para Badajoz parece que já não resta nada», revela Luís Silva. Já uma tradição que se mantém até aos dias de hoje é ‘ir rebolar o vale’. O guia de serviço explica que

na segunda-feira a seguir ao domingo de Páscoa «ia-se para o campo, comia-se, bebia-se, cantava-se e dançava-se».

O destino podia ser a Ermida de Nossa Senhora da Ajuda ou a Juromenha, ambas banhadas pelo Guadiana. Lugares mágicos que ao crepúsculo têm cor e banda sonora próprias. Bandos de patos em forma de V atravessam a fronteira, chocalhos do gado são música para os ouvidos.

Com a ajuda das ameixas da fábrica artesanal Frutas Doces, a funcionar desde 1919, a manhã nasce doce. Luís Silveirinha Conceição não esconde o sucesso do negócio: «são os dois pontos da calda do açúcar».

A caminho do antigo Hospital da Misericórdia, hoje Museu de Arte Contemporânea de Elvas, fica a Igreja de São Domingos, já referida pelos misteriosos túneis. →

Água de Luso

convém para a preparação dos alimentos para lactentes

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda o aleitamento materno em exclusivo até aos seis meses e continuamente até aos 2 anos de idade com a introdução de alimentos complementares, como leites infantis, papas, sumos e sopas. Para a sua preparação surge normalmente a questão sobre qual a água a utilizar. Nesta fase inicial de vida em que o bebé está a desenvolver-se é importante considerar todos os aspectos que influenciam a alimentação e a água não é excepção.

As fórmulas infantis são desenvolvidas especialmente para os bebés para garantir um crescimento saudável e por isso já contêm a quantidade de minerais necessários. Assim, a água a utilizar deve ser por isso muito pouco mineralizada para que não se altere os valores recomendados. Para além do mais, como o organismo do bebé ainda está em desenvolvimento é importante garantir uma alimentação pobre em sódio, e isto aplica-se também à água. Por exemplo, no recém-nascido e no bebé até ao 1º ano de vida, a maturidade do aparelho renal não está completa pelo que, o rim ainda não tem a mesma capacidade de filtragem que será desenvolvida durante o seu crescimento.

Pode assim haver sobrecarga dos rins devido à água que escolher, caso esta apresente uma quantidade excessiva de minerais, como o sódio ou o flúor. Também a quantidade de nitratos deve ser reduzida.

A Água de Luso convém para a preparação de alimentos para lactentes por reunir as características necessárias para o efeito. O seu teor de sais minerais ou resíduo seco é inferior a 50mg/l, o teor de sódio é inferior a 50mg/l e nitratos inferior a 25mg/l. Para além do mais, é uma água mineral natural, de origem e circulação subterrânea profunda, apresentando uma composição química estável e permanente e garantia microbiológica. A sua área de captação, na Serra do Bussaco, é protegida por um perímetro de proteção que previne de eventuais contaminações ou adição de outros minerais ou compostos que comportem risco para a saúde, como por exemplo cloro ou alumínio. É também por estas razões que não precisa de ser fervida após abertura, facilitando muito a vida de toda a família.

PORQUÊ ÁGUA DE LUSO?

- Grande estabilidade na sua composição físico-química e garantia microbiológica;
- Muito pouco mineralizada. Mineralização total ou Resíduo Seco <50mg/l;
- É adequada para dietas com baixo teor de sódio (Sódio Na+ <50mg/l);
- Nitratos (NO3 <25mg/l);
- Não precisa de ser fervida após abertura uma vez que está garantida a segurança bacteriológica





"A Noiva" de Joana Vasconcelos integra a exposição
"Uma colecção = Um Museu 2017-2017"

O convento anexo «é o único edifício de Elvas erguido durante a Idade Média», explica o médico, que nos confidenciara mais tarde ter estudado «bem a lição». Destaque para a arquitectura gótica. Espreita-se a colorida sala do consistório, onde o clero se reunia. No ano em que faz dez anos de vida, o Museu de Arte Contemporânea tem em mostra a exposição "Uma Colecção = Um Museu 2007-2017", uma retrospectiva que tem sílaba tónica nos momentos mais emblemáticos da década.

A colecção de António Cachola colocou Elvas no mapa da arte contemporânea

Obrigatória, esta visita conta a história da colecção de António Cachola, que colocou Elvas no mapa da arte contemporânea.

Para Luís Silva, trata-se de um regresso à vida passada, uma vez que o museu fica no antigo Hospital da Misericórdia (XVI), onde trabalhou durante mais de quatro décadas.

Nas antigas enfermarias podemos ver obras de artistas portugueses como a colecção de fotografias "Paisagens Inúteis", de Augusto Alves da Silva, ou "O Estado do Sono", de Susanne Thémilitz. No consistório do antigo hospital brilha "A Noiva", de Joana Vasconcelos. Grande amante de azulejaria do século XVIII, Luís Silva revela o pormenor de Nossa Senhora a dar de mamar ao menino Jesus.

Na hora das despedidas, fica a promessa de nova reconquista nesta cidade inesgotável de recantos, muralhas e cercas mouras. «Haverá sempre a tentação de regressar aos lugares onde fomos felizes», conclui Luís Silva. •

Bula

Museu de Arte Contemporânea de Elvas

Rua da Cadeia
T. 268 637 150

Sé de Elvas

Praça da República
T. 266 769 800

Castelo de Elvas

R. da Parada do Castelo, 4-8
T. 268 626 403

Restaurante Vinha da Amada

São Brás e São Lourenço
EN 373
T. 268 621 882

Forte da Graça

Monte do Forte da Graça
EN 246
T. 268 625 228

Frutas Doces

R. Martim Mendes, 17A
T. 268 628 364

Restaurante Pompílio

R. de Elvas, 96,
São Vicente
T. 268 611 133

Taberna do Adro

Largo João Dias de Deus, 1
Vila Fernando
T. 268 661 194

Hotel D. Luís

Av. de Badajoz
T. 268 636 710

SL Hotel Santa Luzia

Av de Badajoz
T. 268 637 470



URGO

Unhas Danificadas

NÃO ESCONDA MAIS OS SEUS PÉS!



A SOLUÇÃO PROFISSIONAL PARA FUNGOS E TRAUMATISMOS

 Siga-nos no facebook: facebook.com/URGO.PT

Distribuidor em Portugal: Florida 29, 20120 Hernani (Guipuzcoa), Espanha. Dispositivos Médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. URGO/HCP10033/17 - Outubro 2017



/// Passatempos



www.puz.pt

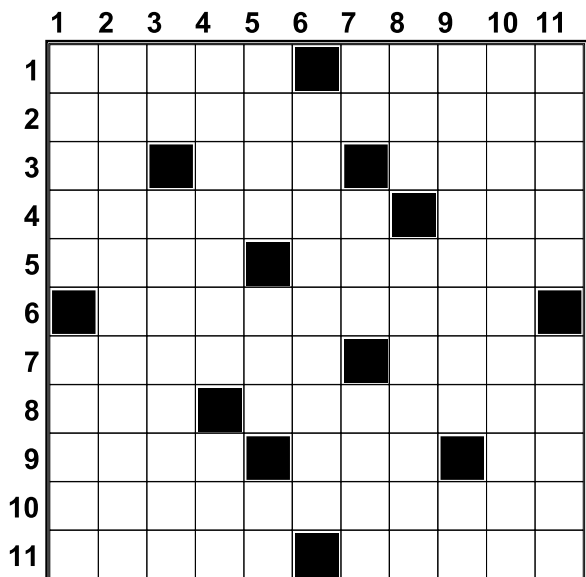
Palavras Cruzadas

HORIZONTAIS

1. Provocar ou sentir grande calor (Fig.). Sargaço (pl.). 2. Andara a pé. 3. Dor (Interj.). Grita-se nas touradas. Rio da Rússia. 4. Resultante de embriaguez. Oés-Noroeste (abrev.). 5. Caminharem. Prato (Ant.). 6. Tornarei macio. 7. Descer o hidroavião no mar: Semente do caféiro. 8. Decifrar. Estandartes, pendões. 9. Associava. Olhar. Região Militar (abrev.). 10. Palavra ou locução de sabor italiano. 11. Adicionei. Cures.

VERTICAIS

1. Andei para trás. Abalais, sacudis. 2. Ato de saíbrar. 3. Sobreloja (abrev.). Moveriam os remos. 4. Lançar coima, taxar. Levante voo. 5. Peça cilíndrica. Protótipo de cálculo. Segundo. 6. Aspirava e expelia o ar por meio dos pulmões. 7. Fluido que envolve a Terra. Fala em público. Haveres. 8. Interpretou o que estava escrito. Arquearia. 9. O m. q. garrotear (Bras.). Senhor (abrev.). 10. Parecido à aranha. 11. Salicilato de fenol. Cálculos aproximados. ©



© PUZ 2017

ERRATA

Por motivos de natureza técnica, o passatempo da edição nº 24 da Revista Saúde saiu trocado, razão pela qual o repetimos nesta edição. Pelo sucedido pedimos desculpa aos autores e aos leitores.

www.revistasauda.pt

Directora

Sílvia Rodrigues

Director-adjunto – Editorial

Carlos Enes

Director-adjunto – Marketing

Hugo Maia

Subdirectora editorial

Maria Jorge Costa

Editor de Fotografia

Pedro Loureiro

Responsável de Marketing

Cátia Alexandre

Redacção

revista@sauda.pt

Carina Machado

Irina Fernandes

Maria João Veloso

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Rita Leça

Sónia Balasteiro

Redacção online

Diana Veiga

Maria José Silva

Vera Pimenta

Secretária de Redacção

Paula Cristina Santos

comunicacao@anf.pt

Publicidade

Ana Lúcia Conceição

Cláudia Morgado

Filipa Cabral

Nuno Gomes

comercial@sauda.pt | 213 400 706

Direcção de Arte e Paginação

Ideias com Peso

Projecto Editorial

Departamento de Comunicação

Departamento de Desenvolvimento

do Negócio da Farmácia

Associação Nacional das Farmácias

Projecto Gráfico

Brandia Central

Capa

Fotografia D.R.

Periodicidade

Mensal

Tiragem

200.000 exemplares

Propriedade

Farminveste - Investimentos, Participações e Gestão, S.A. Travessa de Santa Catarina, n.º 8, 1200-403 Lisboa

ERC

126753

ISSN

2183-640X

Depósito Legal

399199/15

Impressão

Sogapal, SA

Distribuição

Alloga

Cabra Figa, Rio de Mouro

Edição gratuita para portadores do cartão Saúde. Oferta limitada à tiragem disponível.

Esta revista é escrita de acordo com a antiga ortografia.

Todos os direitos reservados.

Ekicê Imuno + Defesas para o seu organismo

Na compra de uma embalagem de EKICÊ IMUNO +

CNP 7399980

vale
1,5€



ekicê
imuno+

vale **saúda**

saúda



Validade: **1 a 30 de Novembro 2017**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde,
nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

Biberões Nuk Nature Sense

Na compra de dois biberões, ou do conjunto
nascimento, da gama NUK nature sense (150ml e 260ml).

CNP Vários

vale
3€



NUK

Understanding Life.

V LABORATÓRIOS VITÓRIA

vale **saúda**

saúda



Validade: **1 a 30 de Novembro 2017**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde,
nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

Lactoflora Imuno 30 cáps

Na compra de uma embalagem
de Lactoflora Imuno 30 cáps

CNP 6037622

vale
2€



Lactoflora IMUNO

vale **saúda**

saúda



Validade: **1 a 30 de Novembro 2017**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde,
nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

Tensiómetro Pic Solution Easy Rapid

Na compra de uma embalagem de Tensiómetro Pic
Solution Easy Rapid

CNP 7751487

vale
10€



vale **saúda**

saúda



Validade: **1 a 30 de Novembro 2017**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde,
nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

Biberões Nuk Nature Sense

Não é a mamã, mas quase! A nova gama NUK nature Sense. Tão próxima da natureza como nunca! Sinceramente? Independentemente daquilo que lhe digam, ninguém consegue fazer o que a mãe natureza consegue. Nós também não. O que conseguimos fazer, isso sim, é ter a mãe natureza como exemplo e tentar perceber a sua perfeição. Assim, desenvolvemos um biberão que, pela primeira vez, permite ao bebé usufruir de uma sensação natural enquanto se alimenta- quase como se estivesse na mama da mãe. Isto é conseguido com uma tetina super suave que, à semelhança do mamilo da mãe, tem vários orifícios para a saída do leite. Descubra a nova NUK Nature Sense em www.nuk.pt

CNP: 7480509 biberão 150ml; CNP: 7480517 biberão 260ml
CNP: 7486324 start set (150ml + 260ml + chupeta)



Validade: 1 a 30 de Novembro 2017

CNP Vários

EKICÊ IMUNO + Defesas para o seu organismo

Ekicê® imuno + é um suplemento alimentar que contém extractos secos de Equinácea e Ginseng, vitamina C, zinco e selénio. Ekicê® imuno + é um suplemento alimentar que constitui uma fonte concentrada de substâncias nutrientes ou outras, com efeito nutricional ou fisiológico. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, nem de um estilo de vida saudável. É importante para a saúde manter um modo e um estilo de vida saudável e um regime alimentar variado e equilibrado.

Não deve ser excedida a toma diária recomendada. Leia atentamente o folheto de informação ao consumidor. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

EKC 09_03_17



Validade: 1 a 30 de Novembro 2017

CNP 7399980

Tensiómetro Pic Solution Easy Rapid

Medidor de pressão arterial de braço, simples e intuitivo. Indica os níveis de pressão arterial e possui um detector de ritmo cardíaco irregular.

Tecnologia Rapid Tech que proporciona uma experiência de medição rápida e confortável.

Registo de 60 medições com data e hora, média das 3 últimas medições consecutivas.



Validade: 1 a 30 de Novembro 2017

CNP 7751487

Lactoflora Imuno 30 cáps

Lactoflora Imuno é a nova apresentação da gama Lactoflora para a proteção contra os problemas de inverno.

Formulado por 2 estirpes de probióticos lactobacillus plantarum, Lactoflora Imuno ajuda a prevenir infecções, gripes e constipações. As vitaminas presentes na sua formulação contribuem também para a diminuição do stress e fadiga e para a melhoria do estado de saúde geral no idoso.

Lactoflora Imuno deve ser tomado 1 vez por dia, sendo recomendada a sua utilização durante 3 meses. Lactoflora Imuno está isento de glúten e lactose.



Validade: 1 a 30 de Novembro 2017

CNP 6037622

Nan Optipro 4

Na compra de uma embalagem de NAN OPTIPRO 4 (800g)

CNP 7374751

vale
3€

Nestlé
Começar Saudável
Viver Saudável.



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 30 de Novembro 2017
Desconto válido para detentores de cartão Saúde,
nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

Picu Baby Colónia 100ml

Na compra de uma embalagem de Picu Baby 100ml

CNP 6938191

vale
1€

ORTOMEDIFAR
cuidamos de si



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 30 de Novembro 2017
Desconto válido para detentores de cartão Saúde,
nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

Escovas e acessórios

Na compra de uma unidade de escovas ou acessórios da Marca Elgydium

CNP Vários

vale
1€

ELGYDIUM
Pierre Fabre
ORAL CARE



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 30 de Novembro 2017
Desconto válido para detentores de cartão Saúde,
nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

Urgo Unhas Danificadas

Na compra de um produto URGO Unhas Danificadas 2 frascos x 8ml

CNP 6988592

vale
2€

URGO



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 30 de Novembro 2017
Desconto válido para detentores de cartão Saúde,
nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

Picu Baby Colónia 100ml

A colónia de bebé que toda a família usa.

Não contém parabenos. Com glicerina e com baixo teor de álcool. Com aroma Fresco ideal para toda a família. Apresentação com vaporizador para aplicação mais fácil, não mancha e pode ser aplicada sobre a roupa. Para usar depois do banho ou em qualquer momento do dia.



Validade: 1 a 30 de Novembro 2017

CNP 6938191

Nan Optipro 4

NAN OPTIPRO 4 é uma bebida láctea infantil – “leite de crescimento” – para crianças a partir dos 12 meses de idade.

NAN OPTIPRO 4 têm uma tecnologia proteica única, a pensar na saúde futura do seu bebé. Saiba mais em www.nestlebebe.pt.

NOTA IMPORTANTE: O leite materno é o melhor alimento para o bebé. Antes de utilizar uma fórmula infantil, consulte um profissional de saúde. Não acumulável com outras promoções. Limitado ao stock existente.



Validade: 1 a 30 de Novembro 2017

CNP 7374751

Urgo Unhas Danificadas

URGO Unhas Danificadas está indicado para o tratamento de fungos e traumatismos. Trata-se de um tratamento bifásico de 2 meses em simultâneo:

Fase 1 (Ureia 40%)- graças às propriedades hidratantes e queratolíticas da ureia, elimina a queratina da superfície e favorece a regeneração da unha;

Fase 2 (Antifúngico Piroctona Olamina) - Protege a superfície da unha e favorece o seu crescimento.

Inclui lima para preparar a unha para o tratamento, aumentando a sua eficácia. Para incrementar a eficácia use diariamente a lima. Lima incluída na embalagem.

Siga as instruções presentes na embalagem e folheto informativo.



Validade: 1 a 30 de Novembro 2017

CNP 6988592

Escovas e acessórios

Elgydium é uma marca dos Laboratórios Farmacêuticos Pierre Fabre, líder em Portugal do mercado de higiene oral em farmácia. As escovas e acessórios Elgydium obedecem às mais estritas regras de qualidade, garantindo aos seus utilizadores um desempenho e eficácia adaptados a todas as situações, incluindo escovas específicas para pós-cirurgia, ortodontia, etc. Não deixe de experimentar os outros produtos desta gama líder como os dentríficos e colutórios, para todas as idades e necessidades.

Não acumula com outras campanhas e promoções.



Validade: 1 a 30 de Novembro 2017

CNP Vários



Kukident

Na compra de uma embalagem de Kukident Dupla Acção 40gr

CNP 6205831



Kukident

vale saúda

saúda



Validade: **1 a 30 de Novembro 2017**
Desconto válido para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

Conjunto Cuidados do bebé

Na compra de um Conjunto Cuidados Bebê

CNP 7040956



vale saúda

saúda



Validade: **1 a 30 de Novembro 2017**
Desconto válido para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

Babyrub

Na compra de uma embalagem de Babyrub

CNP 7518936



vale saúda

saúda



Validade: **1 a 30 de Novembro 2017**
Desconto válido para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

Gama Decubal

Na compra de uma embalagem de Decubal

CNP Vários



DECUBAL
Expert care for dry skin



vale saúda

saúda



Validade: **1 a 30 de Novembro 2017**
Desconto válido para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

Conjunto Cuidados do bebê

Inclui tesoura, corta-unhas, limas, aspirador nasal, pente, escova, termômetro digital e escova de dentes de dedo para o bebê



Validade: 1 a 30 de Novembro 2017

CNP 7040956

KUKIDENT

Descontraia e esqueça a prótese graças ao creme adesivo para próteses dentárias Kukident Dupla Ação.

Com o creme adesivo Kukident mais forte, terminará o seu dia ainda com 88% da força de fixação com que começou.

Uma fixação mais forte, graças a uma fórmula concentrada, que se activa rapidamente para criar uma forte ligação entre a prótese e a gengiva. Ao longo do dia, irá libertando agentes fixadores, que manterão a sua prótese no lugar e lhe darão confiança em qualquer circunstância.

Este produto é um dispositivo médico.

Leia o folheto informativo, atentamente.



Validade: 1 a 30 de Novembro 2017

CNP 6205831

Gama Decubal

Decubal foi especialmente desenvolvido para cuidar da pele seca. A sua formulação tem vindo a evoluir ao longo dos últimos anos, mantendo a sua excelente eficácia.

Decubal protege a pele e ajuda a reparar a barreira cutânea, proporcionando um conforto instantâneo e uma hidratação intensa e duradoura. Sem perfume, nem parabenos.

Decubal 200ml Loção (CNP 6428516)

Decubal Facial 100gr (CNP 6550079)

Decubal 100gr Creme (CNP 6807263)

Decubal 250gr Creme (CNP 6807271)

Decubal Creme Corpo 475g (CNP 6574707)

Decubal Creme Corpo 1kg (CNP 6461764)

Decubal Creme Corpo Recarga 1kg (CNP 6461970)



Validade: 1 a 30 de Novembro 2017

CNP Vários

Babyrub

VICKS BabyRub: aproveite ao máximo seus preciosos momentos com o bebê. É bem sabido que o contato mãe-bebê pode reduzir o choro do bebê, o poder do toque tem sido conhecido por fazer maravilhas em momentos de desconforto e irritação. É por isso que a massagem tem sido usada há tantos anos ¹.

Os estudos mostraram que o poder do toque pode ajudar no desenvolvimento físico e comportamental dos bebês ².

Uma pesquisa recente revelou que 92% das mães afirmam que o Vicks BabyRub ajuda o bebê a relaxar ³.

Babyrub é um cosmético e está indicado para bebês a partir dos 6 meses. Aplicar massajando suavemente o bebê no peito e abdomen para hidratar, descontrair e acalmar o bebê.

Composição: Óleo de eucalipto, Aloé Vera, Óleo de Lavanda e Óleo de Rosmaninho. Este produto é um cosmético.

1. Field, T. M. (1998). Massage therapy effects. American Psychologist, 53(12), 1270
2. Field T, Harding J, Soliday B, Lasko D, Gonzalez N, Valdeon C. Touching in Infant, Toddler and Preschool Nurseries. Early Child Development and Care. 1994;98: 113-120
3. P&G internal study – conducted with 200 German mothers – 2016



Validade: 1 a 30 de Novembro 2017

CNP 7518936

Serum⁷ Renew

Na compra de uma embalagem da gama Serum⁷ Renew

CNP Vários

vale
6€



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 30 de Novembro 2017**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde,
nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

Optrex Cuidado Ocular

Na compra de uma embalagem de Optrex Actimist 2in1 Spray Ocular ou Optrex Gel Oftalmológico Reparador de Noite

CNP Vários

vale
2,5€



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 30 de Novembro 2017**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde,
nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

Lyomer[®] C Plus congestão nasal

Na compra de uma embalagem de Lyomer[®] C Plus 50ml

CNP 6318337

vale
1€



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 30 de Novembro 2017**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde,
nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

Conjunto Recém-Nascido Natural

Na compra de um Conjunto Recém-Nascido Natural

CNP 6926675

vale
13€



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 30 de Novembro 2017**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde,
nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

Optrex Cuidado Ocular

Optrex ActiMist 2in1 Spray Ocular, repara a barreira hidratante natural do olho. Olhos secos + irritados, alívio instantâneo dos sintomas até 4 horas. Olhos com comichão + lacrimejantes, as partículas calmantes reduzem a comichão* Olhos cansados + desconfortáveis, com Pro-Vitamina B-5 que ajuda a hidratar as pálpebras e a pele à volta dos olhos, proporcionando até 4 horas de alívio.

*repõe a humidade do filme lacrimal e contribui para a reparação da superfície ocular.

Optrex Gel Oftalmológico Reparador de Noite, restaura e repara os olhos enquanto dorme**. O complexo hidratante, especialmente desenvolvido, repõe os níveis de hidratação do olho para o proteger do desconforto. Contém hialuronatode sódio, que lubrifica e hidrata o olho, e a sua viscosidade ajuda a manter o produto no olho durante mais tempo.

**repõe a humidade do filme lacrimal e contribui para a reparação da superfície ocular.

CNP 6404475; CNP 6970103; CNP 6404467; CNP 7752972
(Actimist Olhos Secos//Olhos Comichão//Olhos Cansados//Gel Noite)



Validade: 1 a 30 de Novembro 2017

CNP Vários

Serum⁷ Renew

Serum⁷ Renew é a gama anti-envelhecimento desenvolvida por especialistas em cuidados da pele da Boots Laboratories.

Serum⁷ Renew foi especialmente criada para mulheres com mais de 55 anos de idade ou que estejam a passar pela menopausa.

Atenua as rugas profundas e deixa o tom de pele mais homogéneo.

CNP 6923961; CNP 6923979;
CNP 6923987; CNP 6923995



Validade: 1 a 30 de Novembro 2017

CNP Vários

Conjunto Recém-Nascido Natural

Inclui 2 biberões Natural 125ml + 2 biberões Natural 260ml + 1 chupeta 0 - 6m + 1 escovilhão



Validade: 1 a 30 de Novembro 2017

CNP 6926675

Lyomer[®] C Plus congestão nasal

Lyomer[®] C Plus é um spray 100% água do mar, ideal para a descongestão nasal (nariz entupido), pois é uma solução hipertónica, naturalmente concentrada em sais minerais e oligoelementos.

Lyomer[®] C Plus alivia os sintomas de congestão nasal e reduz a obstrução das fossas nasais. O frasco propulsor assegura uma microdifusão suave e contínua.

Está indicado para bebés, crianças e adultos.



Validade: 1 a 30 de Novembro 2017

CNP 6318337



ekiles

O PARCEIRO IDEAL
NA DEFESA DO SEU ORGANISMO

.....
Uma combinação única de extratos naturais,
vitaminas e minerais!



ekicê[®] imuno+

Defesas para o
seu organismo

- + Estimulante e modulador do sistema imunitário¹
- + Diminuição da probabilidade de desenvolver uma constipação, e da sua duração¹
- + Efeito energizante e aumento da resistência a infeções²

 **FERRAZLYNCE**
www.ferrazlynce.pt

A vitamina C, o zinco e o selénio contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário.

ekicê[®] imuno+ é um suplemento alimentar que constitui uma fonte concentrada de substâncias nutritivas ou outras, com efeito nutricional ou fisiológico. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, nem de um estilo de vida saudável. É importante para a saúde manter um modo e um estilo de vida saudável e um regime alimentar variado e equilibrado. Não deve ser excedida a toma diária recomendada. Leia atentamente o folheto de informação ao consumidor. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

1. Shah et al. Lancet Infect Dis 2007; 7: 473-80.

2. Kang et al. J Ginseng Res 2012;36:354-68.

DECUBAL

EXPERT CARE FOR DRY SKIN

Hidratação
profunda,
resultados
visíveis.

É a necessidade e a importância de cuidar, proteger e hidratar a sua pele que orienta a Decubal no cuidado especializado em pele seca ou sensível. Os nossos produtos, altamente eficazes, bem tolerados e sem perfume, proporcionam uma agradável utilização, hidratando profundamente a sua pele, deixando-a macia, suave e aveludada.



Conheça a nossa gama de produtos em decubal.pt e siga-nos no Facebook.