

O MEU PRESENTE PARA TI? CONTRIBUIR PARA O TEU FUTURO



Agora que fazes um ano, vou continuar a ajudar-te com a tua alimentação, pois continuas num período de grande crescimento e tens ainda necessidades nutricionais distintas das de um adulto.

Segundo estudos recentes, nem todas as crianças pequenas consomem as quantidades de ferro e vitaminas de que precisam.¹

Aptamil Junior contém Cálcio, Ferro e Vitamina D, que contribui para o teu crescimento e desenvolvimento* e é uma boa opção para ajudar a satisfazer as tuas necessidades nutricionais ainda tão específicas.



Nota Importante: Aptamil Junior deve ser utilizado como parte de uma dieta diversificada e saudável, a partir dos 12 meses de idade. Consulte sempre o seu Profissional de Saúde sobre a melhor alimentação do seu filho.
*A vitamina D e o Cálcio são necessários para o crescimento e o desenvolvimento normais dos ossos das crianças. O iodo contribui para o crescimento normal das crianças. O ferro contribui para o desenvolvimento cognitivo normal das crianças.
(1) Akkermans D et al. A micronutrient-fortified young-child formula improves the iron and vitamin D status of healthy young European children: a randomized, double-blind controlled trial. Am J Clin Nutr. 2017;1-9.
World Health Organization. Guidelines on food fortification with micronutrients. Food and Agricultural Organization of the United Nations 2006.

/// Editorial

Silêncio e superação

Sílvia Rodrigues

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

Silêncio, que a Revista Saúde de Setembro é para se ouvir. Camané é um dos maiores intérpretes vivos da canção portuguesa. Como todos os grandes fadistas, ele encontrou o seu lugar numa espantosa tradição poética e musical. Ao olhar para a nossa capa é possível recordar autores como António Gedeão, David Mourão-Ferreira ou Fernando Pessoa, assim como ouvir fados de Amália, Alfredo Marceneiro ou João Ferreira-Rosa. Na entrevista à Maria João Veloso, Camané explica que tem «sempre *aquela* vontade de ser perfeito». Por

um lado, mostra-se consciente de que a perfeição não existe, mas por outro de que fazer melhor é sempre possível.

O retrato de Pedro Loureiro também revela a atitude de permanente desafio do fadista a si próprio.

Chegou o mês de Setembro. Em muitas empresas é tempo de grande stress, porque já sobra pouco tempo para cumprir objectivos. Este é o último mês do ano para ajustar orçamentos, mas pode muito bem ser o primeiro para optarmos por uma vida diferente. Como recorda a farmacêutica Isabel Luz, a propósito do sistema imunitário, a qualidade de vida depende muito da nossa atitude.

O Herói Saúde de Setembro é um bom exemplo das realizações quase milagrosas ao alcance da vontade de um ser humano. Eduíno Ribeiro, como tanta gente, era gordo demais. No seu caso, a obesidade tornou-se mórbida. Foi uma criança profundamente infeliz e excluída. Sofreu anos a fio de ansiedade e depressão. Um dia, olhou para a filha e escolheu mudar de vida. Mergulhou numa piscina e nadou até se reconciliar com o corpo e a vida. Como conta a Sónia Balasteiro, Eduíno «acredita no destino», o que não deixa de ser outra forma de falar da importância das nossas escolhas.

Quando era criança, uma hepatite também privou Camané de sair de casa durante um mês. Foi quando a curiosidade o levou a ouvir os discos de vinil dos pais, do fadista Fernando Maurício a Frank Sinatra. Carlos Manuel descobriu a música e experimentou cantar. A doença pode ser um desafio e uma oportunidade.

Depois de ler Camané nesta edição, não deixe de o ouvir no site www.revistasauda.pt. Com 200 mil exemplares de tiragem, a Revista Saúde é a publicação periódica a apostar mais no formato em papel. Gostamos de fazer parte da relação de confiança do leitor com o seu farmacêutico. Todavia, no formato digital somos ainda maiores. Na nossa página de Internet vai encontrar informação actualizada, simples e rigorosa sobre saúde, estilos de vida e boa disposição. Pode assistir às entrevistas com os nossos protagonistas de capa, bem como ouvir, na primeira pessoa, as espantosas histórias de coragem dos Heróis Saúde. Explore ainda, no seu computador ou telemóvel, terras portuguesas surpreendentes e belas. Nesta edição, o farmacêutico José Giro e a Rita Leça convidam-nos a conhecer o paraíso na Gafanha da Vagueira. •



© PEDRO LOUREIRO



Poupe mais com as suas compras.

O Cartão Saúde é o cartão das Farmácias Portuguesas que lhe permite transformar em pontos cada euro gasto em compras. Sejam produtos de saúde e bem-estar, medicamentos não sujeitos a receita médica ou serviços farmacêuticos, cada 1€ gasto, converte-se num ponto que, por sua vez, se converte em vantagens únicas.

TROQUE PONTOS POR VALES



Cartão Saúde, o cartão que faz bem!

Peça o seu em www.farmaciasportuguesas.pt

*Exclui medicamentos sujeitos a receita médica.

Com o seu cartão Saúde pode:



IR MAIS VEZES
AO CINEMA

O Cartão Saúde dá-lhe 25% de desconto na compra de até 4 bilhetes por sessão nos cinemas NOS.



PRODUTOS COM
CONDIÇÕES ESPECIAIS

Descontos e promoções nos seus produtos preferidos, em exclusivo para si.



TER A SUA FARMÁCIA
NO BOLSO

Com a APP Farmácias Portuguesas, vai poder ter na ponta dos dedos todas as informações sobre as farmácias de serviço, os seus pontos e promoções, medicação e fazer as suas compras online.



TROCA DE PONTOS

Pode trocar os pontos acumulados por produtos e serviços do catálogo Saúde ou mesmo por vales para pagar as suas compras.



Leia este QR Code
e faça o download
da App das Farmácias
Portuguesas

Disponível em:



www.farmaciasportuguesas.pt

/// *Entrevista com Camané*

«Nunca fico satisfeito»

Texto de Maria João veloso
Fotografias de Pedro Loureiro

Como descobriu o fado?

Aos sete anos tive hepatite. Fiquei em casa um mês. Só tinha três discos que não eram de fado. Um do Sinatra, outro do Aznavour e um disco dos Beatles que tinha “Don't Let me Down”. Só que não podia ouvir aqueles três *singles* para sempre. Ao quarto dia, comecei a ouvir fado. E logo os fadistas mais puros, como o Marceneiro, o (Fernando) Maurício, o Carlos do Carmo e a Amália. Achei muito esquisito. Depois começou a entrar. Percebi então que podia cantar aqueles fados. Aos dez anos já sabia as músicas todas do fado tradicional.

Depois foi a uma casa de fados e cantou o “Fado Isabel”. Pedia-lhes para cantar?

Fazia birras para os meus pais me levarem às colectividades,

porque eu gostava mesmo de cantar. Tinha aprendido os fados tradicionais e havia poetas populares a escreverem sobre a escola, a mãe e o pai. Eram quadras simples que contavam o meu quotidiano. Pegava nas quadras, sextilhas, quintilhas ou decassílabos e colocava nos fados tradicionais. Construía fados com aquelas letras.

Até a Amália lhe achou graça...

Essa festa em que estou com a Amália e com o Carlos Conde foi uma homenagem ao (Alfredo) Marceneiro no Arreda, em Cascais, em 1978. Eu quis cantar para Amália. Tinha os meus dez anos.

Quais são as melhores lembranças relacionadas com o fado?

As matinés nas colectividades em que cantava. E depois, aos

«Tenho sempre aquela vontade de ser perfeito»

17 anos, quando comecei a cantar em casas de fado. Apanhei a antiga geração do fado, que me ensinou tudo. Desde guitarristas antigos como Carvalhinho e Fontes Rocha, a fadistas como Beatriz da Conceição, Maria da Fé e Amália. O Fernando Maurício e o Carlos do Carmo também deram muitas dicas.

O fado era tido pelos jovens como música pirosa. Como é que lidava com isso?

Tinha uma certa vergonha de dizer que cantava fado. Quando ouvia fado baixava o som da rádio. Havia uma ideia muito errada do fado. →





As pessoas não conheciam o género no seu todo. O Zé Mário (Branco) diz que o que passava nas rádios eram as cantigas mais pirosas. A linguagem do Linhares Barbosa é muito boa. Assim como os poemas de David Mourão-Ferreira. As letras que Amália cantava, de Frederico Valério a (Alexandre) O'Neill, eram de muito bom gosto. A música que tem menos *piroseira* é o fado. O Zé Mário também achava isso. Só quando a Manuela de Freitas lhe mostrou o fado no seu todo é que percebeu que estava errado.

Tem-me produzido os discos todos. Tem sido uma conquista.

Por que fez questão de ir à tropa?

Foi a forma que arranjei de sair do sítio onde estava a trabalhar. O meu pai era chefe da construção naval no Alfeite e arranjou-me trabalho. Fui para lá trabalhar com 17 anos. Sentava-me a ouvir música e tanto ouvia fado como Rui Veloso. Tinha saído "Porto Sentido". Sabia que queria cantar. Quando surge a hipótese da tropa, foi a forma de sair dali.

«O registo do fado é a verdade, sem fantasias. Não pode haver exibição»

Quando fui em diligência para Alfama cantava todas as noites.

A passagem pelos musicais de La Féria foi importante?

Foi ali que ultrapassei o medo de cantar para um público maior. →

EFICÁCIA ANTIQUEDA
SENTIDA A PARTIR DAS 3 SEMANAS*.



DERCOS

T E C H N I Q U E

[3 PATENTES - 2 ESTUDOS CLÍNICOS]

AMINEXIL CLINICAL 5

Cuidado ant queda multialvo

DERCOS concentrou 20 anos do seu conhecimento ant queda numa nova fórmula enriquecida com os seus mais eficazes ingredientes ativos, incluindo a nossa molécula de referência no combate da queda, o **Aminexil**. A partir das 3 semanas, **a queda é visivelmente reduzida**, que persiste mesmo após o **final do programa de cuidado**.*

Disponível em duas fórmulas, para homem e mulher.
Saiba mais em vichy.pt

DERCOS: Nº1 ANTIQUEDA EM PORTUGAL**

FORMULADO PELOS LABORATÓRIOS VICHY
EFICÁCIA COMPROVADA POR DERMATOLOGISTAS

DESENVOLVIDO PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE
INOVAÇÃO APRESENTADA DURANTE O CONGRESSO EADV
(Academia Europeia de Dermatologia e Venereologia)
DISPONÍVEL EXCLUSIVAMENTE EM FARMÁCIAS E PARAFARMÁCIAS

VICHY
LABORATOIRES

*Teste Consumidor, 6 semanas, 102 indivíduos.
** Fonte: QuintilesIMS, Portugal 86H2 Prod Ant queda Cabelo, Farmácia e Parafarmácia, Vitor, MAT/05/2017.



**À VENDA
EM TODAS AS
LIVRARIAS**

Todas as crianças se colocam em risco. É fundamental que os pais e cuidadores saibam como agir em situações de emergência.

- + **O que é correto e o que é errado fazer?**
- + **Quando procurar ajuda médica?**
- + **Como reanimar uma criança?**

Estas são algumas das grandes questões a que eu procuro responder, sempre de forma simples, prática e objetiva.

Este livro pode, realmente, fazer toda a diferença na sua vida!


verso de kapa
alimente a mente



Foi lá também que Amália me ouviu e ligou para o David Ferreira numa noite de Natal. Em Janeiro recebi o convite para gravar o primeiro disco. A dica da Amália acelerou o processo. A EMI acreditava no que queria gravar e eu até já tinha produtor: o José Mário Branco.

É perfeccionista.

Essa característica não lhe causa angústia?

Sim. Mas tenho sempre aquela vontade de ser – uma coisa que nunca vou ser – perfeito. Quero evoluir cada vez mais e fazer melhor.

Já ouviu os seus discos?

Oiço quando estou a trabalhar. De vez em quando oiço um ou dois, para ir mudando os alinhamentos. Mas custa-me um bocadinho.

E já gosta de se ouvir?

Não. Oiço sempre os defeitos. Há dois temas que gosto de me ouvir cantar, porque não há nada parecido. Estou a lembrar-me do Lúbrica. Às vezes vou lá buscá-lo porque gosto da letra.

O José Mário Branco diz que quando o ouviu cantar soa a autobiográfico. O Camané diz que sai de si. Em que ficamos?

A que soa não sei. Se estou em estúdio, nunca fico satisfeito. Se canto ao vivo,

«A música que tem menos piroseira é o fado»



Camané venceu o Prémio Tenco 2017, que já distinguiu nomes como Jacques Brel, Leonard Cohen e Caetano Veloso, bem como Sérgio Godinho, José Mário Branco e Dulce Pontes

há possibilidade de melhorar, de ultrapassar-me no palco. É o que me interessa. Já aconteceu ouvir uma gravação de uma coisa que fiz no palco e também não gostar. E não me soa a nada a que me soam os grandes fadistas, porque sou eu. Cresci num meio de gente

que idolatrava. Era muito difícil. Hoje já não sinto tanto esse peso, mas não consigo ter uma visão daquilo que faço como o José Mário Branco. Sinto o que o Zé Mário diz quando oiço Amália, Carlos do Carmo, Marceneiro, João Ferreira Rosa ou João Braga. →



*Contribui para a manutenção da serenidade,
para um bem-estar mental em caso de tensão e stress,
e para um sono tranquilo.*



valseren®

Leve a vida com serenidade

Os extratos secos de Valeriana, Passiflora e Lupulo contribuem para um sono tranquilo. O magnésio e a vitamina B6 contribuem para uma normal função psicológica.

valseren® 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.

FERRAZLYNCE
www.ferrazlynce.pt

Escolha um fado que conte a sua história...

O "Triste Sorte", de João Ferreira Rosa. É dos fados que definem o que é ser fadista e a minha experiência do fado.

Procura um registo emocional para cada fado?

Um dia estava a cantar o poema de Fernando Pessoa: "Deixei atrás os erros do que fui". E estava a cantar com sofrimento a mais, a dar-lhe uma dimensão que não tinha. O registo aprende-se. O registo emocional é a verdade. Sem fantasias. Não pode ser uma exibição.

Acaba de receber o prémio Tenco, em Itália. O que o reconhecimento significa para si?

É um incentivo. Destaco o prémio Bordalo, os Globos de Ouro e o prémio do Blitz. Na altura não se falava de fado e era muito importante para mim chegar a outros públicos. Quanto ao prémio Tenco, é incrível a minha música chegar lá fora. Vou muito poucas vezes a Itália, e é bom ver que a minha música também chega a outros lugares.

Que cuidados especiais tem consigo?

Deixei de fumar três vezes, mas já voltei. Tento fumar menos, bebo muita água e faço desporto. Este Verão, como tenho tido muito trabalho, não tenho tido tanto tempo para a ginástica.

Tem algum tipo de restrições alimentares?

Não tenho tido. Gosto muito de comer bem.



À noite não me atrevo a comer um cozido à portuguesa. Mas gosto muito de cozinha italiana.

O que faz nos intervalos do fado?

Leio. Gosto de teatro e de cinema. Viajo imenso. Este ano vivi três meses nos EUA. No ano passado estive na Flórida e há dois anos fiz a Califórnia toda de carro. As viagens descontraem de tal forma que depois, quando se regressa, volta-se com o entusiasmo necessário à criação de um novo projecto. •



Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

- A relação antiga com o palco
- A homenagem a Alfredo Marceneiro
- As gafes com Amália Rodrigues
- A parceria com José Mário Branco e Manuela de Freitas
- Os projectos fora do Fado

VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS



/// *Heróis Saúde*

Força de gigante

Eduíno já emagreceu 60 quilos.

Texto de Sónia Balasteiro

Fotografias de Pedro Loureiro

Esta não é uma história doce. É dura como a vida, por vezes. Inclui desespero, solidão, perigo de morte, o momento de mudar tudo, coragem. É a história de um caminho. E envolve amor.

O protagonista é Eduíno Ribeiro. Carolina, a filha de nove anos, também ocupa um papel principal. As lágrimas que a compõem são também da menina, sempre atenta às palavras do pai. Aos momentos doridos por que passou. À coragem que lhe deu.

Com 36 anos e um metro e 80 de altura, corpo musculado, Eduíno pesa 90 quilos. É *personal trainer* (PT) em

dois ginásios de Lisboa e dedica muitas horas semanais ao exercício físico. Mas teve de caminhar – e muito, cerca de 60 quilos – para chegar onde está. Ainda é uma luta diária, dirá ele.

A obesidade, pode dizer-se, cresceu com Edu, como é carinhosamente tratado pelos amigos. «Aos seis anos, comia demasiado. Tentava encher-me ao máximo». Nunca percebeu o motivo. Garante ter tido uma infância normal. Mas havia um vazio dentro de si. Tentou preenchê-lo como podia. Mas o vazio, alojado no coração, só aumentava.

«Aos seis anos, comia demasiado. Tentava encher-me ao máximo»

Na escola, sentia-se excluído. «Os meus colegas corriam, jogavam à bola e eu era sempre deixado de lado. Pesava demasiado».

Aos 15 anos, a balança já marcava 110kg. Não era apenas a exclusão a magoá-lo. Havia o assédio dos outros rapazes. «Juntavam-se em grupos de três, quatro rapazes e davam-me “calduços”». →



ICARIDINA
RECOMENDAÇÃO OMS



Moustidose+

LEITE REPELENTE

12 HORAS
EFICÁCIA

PARA TODA A
FAMÍLIA

A PARTIR DOS
6 MESES

ELEVADA TOLERÂNCIA
PELE SENSÍVEL



DISTRIBUÍDO POR
EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES



E pontapés. Atiravam-no ao chão só para o verem prostrado, sem conseguir levantar-se por ter um corpo demasiado grande. Nessa altura houve algo no seu coração a quebrar.

Aos 16, 17 anos, começou a defender-se. Com medo, mas de si próprio. «Receava magoar os outros porque não tinha muita noção da minha força. Mas tinha muita».

No momento em que teve de agredir para se defender, ficou ainda mais destruído. «Isolei-me, fechei-me muito». O mundo falhou-lhe e ele decidiu afastar-se. Os anos seguintes foram de reclusão e uma profunda depressão. «Os meus colegas saíam

para discotecas, passeavam, tinham namoradas. Eu escondia-me da sociedade». E continuava a comer, o vazio a aumentar.

Os pais não perceberam o seu imenso sofrimento. «Eles trabalharam toda a vida e era mais um encargo. E eu não queria ser, por isso não mostrei». Eduíno decidira esconder-se do mundo.

Terminou o liceu com notas medianas, esforçando-se

**Aos 29 anos
pesava
150 quilos**

o mínimo possível, e decidiu entrar no mundo do trabalho. «Queria focar-me noutra coisa, não na minha obesidade». No início funcionou.

Enquanto trabalhava como técnico de informática numa pequena empresa, «a depressão ficou esquecida». O problema, porém, mantinha-se: «Atrás do balcão, o meu colega não conseguia deslocar-se à minha volta, não tinha espaço». E era sempre Eduíno a fazer os trabalhos pesados, a carregar os computadores.

Poucos anos depois, pesava já ele 130 quilos, conseguiu emagrecer até aos 100. →

FARMACIASPORTUGUESAS.PT

FAÇA COMPRAS NA SUA FARMÁCIA, AGORA ONLINE.



Leia este QR Code
e faça o download da APP
das Farmácias Portuguesas

Disponível em:



**Farmácias
Portuguesas**

Se faz bem, a Farmácia tem.

Com a banda gástrica não conseguia comer tanto, mas liquidificava a comida

Teve a primeira namorada da sua vida tinha 22 anos. A primeira esposa, a mãe da sua filha, Carolina. Mas, no íntimo, mantinha-se a frustração, o vazio. E para o alimentar, Eduíno comia. Cada vez mais. «Comecei a aperceber-me do pior: tanto a nível laboral como pessoal já me estava a cansar».

Após um ataque de ansiedade, seguido de um início de enfarte, acompanhado do veredicto «se continuar assim vai morrer», decidiu experimentar uma cirurgia nova. A famosa banda gástrica. Tinha 29 anos.

Só funcionou no início. «Numa operação qualquer, toda a gente emagrece durante um ou dois meses. E emagreci bastante». Dos 150 para os 130 quilos.

Mas o seu coração não estava ainda preparado. Edu ficava cheio, mas apenas fisicamente. «Tinha mentalidade de obeso...» Com a banda gástrica não conseguia comer tanto, mas podia ingerir líquidos. E liquidificava a comida. «Cheguei a derreter chocolate em panelas e a beber pela palhinha».

Também vomitava bastante, chegando a ter uma infecção na banda gástrica. «Quase morri por causa disso. Fui ao médico, disse-me que tinha de alargar



O treinador dedica muitas horas ao exercício, sobretudo à musculação, a sua paixão



a banda gástrica, desactivá-la». Tristeza, desorientação.

Ao chegar a casa, teve o clique: «A minha filha tinha um ano, olhei para o berço... Não poderia continuar assim, tinha de fazer algo ou não ia ver o crescimento dela. Ia acabar por morrer. Marcou-me muito».

Enquanto conta a experiência, o sofrimento a voltar-lhe ao rosto, as lágrimas rolam pelo rosto de Carolina, sem controlo.

Eduíno abraça a filha. Tem muito a agradecer-lhe. Foi por ela que chegou onde chegou.

Começou por fazer caminhadas. Primeiro, 500 metros. Depois, um quilómetro, dois, três, quatro... Até àquele dia em que passou sete horas a caminhar, do Lumiar para o Terreiro do Paço, daí para o Parque das Nações, e não lhe doeram as articulações nem se sentiu ofegante. O resto aconteceu por acaso. →



Ainda hoje, após perder 60 quilos, não se sente completamente satisfeito com o seu corpo

Teve o clique: «A minha filha tinha um ano. Tinha de fazer algo, ou não ia ver o crescimento dela»

No caminho para o trabalho, a pé, viu uma piscina municipal. «Fui para a natação. Aí sim, emagreci imenso. Depois da natação, envolvi-me na musculação, a minha paixão».

Eduíno acredita no destino. Num ano e meio, a sua vida deu uma volta de 180 graus. Conheceu a sua actual mulher, Sara. «Encontrei uma linda

mulher que me incentivou a emagrecer».

A alimentação também mudou. «Decidi comer mais vegetais, mais peixe, deixar de comer hidratos de carbono».

A paixão pela musculação levou-o a dedicar-lhe a vida e a tirar um curso de instrutor e depois de *personal trainer*. Mas não parou por aí. «Tirei vários cursos de Nutrição». Aprendeu a «saber comer».

Hoje é um homem diferente, mais seguro. Porém, admite, quer ir mais longe. «Ainda não estou satisfeito com o meu corpo. Nós, se estivermos satisfeitos, vamos estagnar e recuar depois». Tem o mais importante: sente-se saudável.

Mas quer evoluir. «Tirar mais cursos, mais formação. Quero ajudar mais pessoas, esse é o meu objectivo principal. Quero fazer o que não fizeram por mim». E já o faz, como PT e com o site, o menospeso.pt. «Conheço as etapas, os sentimentos».

Por vezes, ainda tem apetites desenfreados, mesmo durante a noite, mas aprendeu a lidar com eles. A comer alimentos saudáveis.

Porque, como diz e repete a Carolina, a menina que lhe encheu o coração, «se uma pessoa se sentir bem consigo própria e tiver saúde, pode conquistar o mundo». •

Começou por fazer caminhadas. Primeiro, 500 metros. Depois, um quilómetro, dois, três, quatro...



Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

- Descubra os segredos de Eduíno para emagrecer
- Saiba como lida com o "apetite emocional"

VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS

HÁ MAIS DE 100 ANOS A FORTALECER A SUA FAMÍLIA

Ceregumil®



MELHORE A SUA VIDA TODOS OS DIAS

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



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



/// *Pediatria para todos*



D. R.

A idade ideal para a creche

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

Esta é uma questão pouco consensual. Há alguns aspectos que importa considerar nesta decisão:

- **Regras e socialização**

Grande parte dos investigadores defende que só se aprende a partilhar a partir dos três anos.

No entanto, há quem defenda que a aprendizagem pode ser feita antes, nomeadamente a partir dos 12-18 meses e eu confesso que me incluo mais neste grupo. É evidente que as crianças pequenas são um pouco “egoístas”, mas a partilha e as cedências podem e devem ser aprendidas desde cedo. Contudo, estou de acordo que antes do primeiro ano de idade essa aprendizagem, se existir, é muito reduzida.

- **Linguagem**

De um modo geral, a maior parte das crianças que não frequenta a creche exprime-se com um pouco mais de dificuldade, seja em termos de fluência do discurso, seja na de articulação das palavras. Isto prende-se com o facto

de as crianças que ficam com os pais, avós ou amas conseguirem fazer-se entender bem sem grande esforço, não sentindo necessidade de desenvolver a linguagem. Mas é completamente recuperável com o tempo e não causa nenhum tipo de atraso.

- **Infeções**

Este é talvez o ponto mais consensual, porque sem dúvida que as crianças que frequentam a creche acabam por apanhar mais infeções do que as que não frequentam. No entanto, as doenças podem ser benéficas na regulação das defesas do organismo, pois podem actuar como um estímulo para o seu desenvolvimento. →



• Alternativas

Se a opção dos pais for não colocar o filho na creche, é importante também ponderar as alternativas, como ficar em casa com um dos pais, os avós, outro familiar ou uma ama. Qualquer uma das opções tem vantagens e desvantagens, que devem ser sempre tidas em consideração.

Em jeito de conclusão, gostaria de reforçar a ideia de que não existe uma solução que sirva a todas as crianças. O mais importante é encontrar a opção funcional para a família que permita dar um bom atendimento às crianças e tranquilidade aos pais. Só assim faz sentido. •



[Ângela Alves] O que é uma criança intolerante à proteína do leite de vaca? Quais as causas e como se cura?

A alergia às proteínas do leite de vaca é uma resposta inflamatória do organismo. Deve-se a uma activação exagerada do sistema imunitário da criança. Acontece mais frequentemente quando existe uma história familiar de alergias. Na maior parte das vezes resolve-se naturalmente com o tempo, desde que o bebé/criança

deixe de contactar com essas proteínas, de forma a que o organismo aprenda a não reagir quando contacta com elas. Nalguns casos mais graves pode-se fazer uma dessensibilização, processo que tem como objectivo ensinar o organismo a ser tolerante ao leite, mas só se faz a nível hospitalar, em consultas de especialidade.

Pergunte ao pediatra:

pediatria@sauda.pt

O Dr. Hugo Rodrigues responde.

MAGNÉSIO

UM NUTRIENTE
FUNDAMENTAL
PARA MANTER O
EQUILÍBRIO DO NOSSO
ORGANISMO*



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



ESTAMOS SEMPRE LIGADOS.

www.revistasauda.pt

/// Utente Saúde

Poupar é um dever

Os genéricos libertam verbas para medicamentos inovadores.

Mário Beja Santos

Técnico de Defesa do Consumidor



PEDRO MENSURADO

Os genéricos têm tido um papel determinante no acesso ao medicamento e na redução das desigualdades em saúde. Veja-se o caso dos doentes crónicos mais desfavorecidos: com os genéricos podem fazer os tratamentos e ter

uma vida melhor. Os genéricos têm a mesma composição, eficácia e qualidade que os medicamentos de marca original, com a vantagem de serem quase sempre mais baratos.

Outra vantagem é o facto de as poupanças geradas com os genéricos permitirem ao Estado canalizar investimento para medicamentos inovadores.

Daí o mote da campanha do INFARMED, autoridade nacional na área do medicamento: "Peça genéricos, não torne a saúde mais cara para todos". Para mim, esta é uma mensagem que põe o dedo na ferida, já que a opção por medicamentos mais baratos não

é só um direito que nos assiste, é quase um dever.

Se adoptarmos este comportamento responsável para connosco e para com os outros, poupamos e criamos condições para haver mais medicamentos inovadores.

Se tiver dúvidas, peça esclarecimentos ao seu farmacêutico. É dever das farmácias informar da existência dos genéricos e dispensar o mais barato. E lembre-se: estamos longe de alcançar o potencial de poupança com os medicamentos genéricos, o que se traduz em desperdício de recursos. Por isso, seja responsável. Peça genéricos. Por si e por todos. •

ACESSIBILIDADES PARA EDIFÍCIOS E VIATURAS

MOBILIDADE

Modelos em Stock para entrega e montagem até 72 horas:



ACORN
STAIRLIFTS

Cadeira elevador para escada recta desde: PVP com IVA - 2.350,00€



extrema

Elevador com plataforma de escada recta desde: PVP com IVA - 7.300,00€



Autoadapt
FOR YOUR INDEPENDENCE

Banco rotativo para viaturas desde: PVP com IVA - 2.450,00€



INVACARE
Yes, you can.

Scoters 4 rodas Elétricas desde: PVP com IVA - 1.096,04€

Catálogo com outras soluções: www.ergometrica.pt

/// Sexualidade

Breve História do falo

Nuno Monteiro Pereira

Urologista e Andrologista



PEDRO LOUREIRO

Falo é o nome que se dá à representação do pénis. Na antiguidade era considerado uma imagem sagrada, venerada como objecto de culto. Era um símbolo místico e religioso, representava a força da Primavera e a fecundidade da terra, protegia a vida contra as forças malignas que pudessem ameaçá-la. O culto do simulacro do pénis estendeu-se pelo globo. Vigorou no Egito, na Pérsia, na Síria, na Grécia e em Roma.

Floresceu na Índia e no Japão. Estabeleceu-se em África. Quando os europeus chegaram às Américas, descobriram-no na cultura maia e azteca. Um culto tão antigo e universal não pode deixar de nos espantar e questionar.

As primeiras representações fálicas surgiram no período pré-histórico. Os menires, monumentos telúricos de evidente simbolismo místico e religioso, são velhas representações de masculinidade. Com a expansão da idolatria e do culto dos mortos, a imagem do falo passou a apresentar-se desproporcionadamente grande, revelando-se como objecto da veneração.

Na mitologia grega, a representação de pénis erectos à entrada de edifícios públicos, nomeadamente templos e teatros, é reveladora da importância simbólica atribuída ao pénis e à masculinidade.

A imagem do deus Priapo e o altar fálico da ilha de Delfos são exemplos marcantes.

Também a civilização romana foi rica em obras com um conteúdo fortemente erótico, encontradas em prostíbulos e casas particulares. Eram frequentes as imagens de Mercúrio exibindo grandes falos. Havia falos-amuletos suspensos nos pescoços ou nos ombros de homens, mulheres e crianças para desviar efeitos de olhares invejosos.

Após a queda do Império Romano, com a crescente influência do cristianismo, o culto foi diminuindo. A partir do século IV, os “pais da Igreja”, em particular Santo Agostinho, reinventaram o pudor e o pecado. A doutrina bíblica ensinava que Adão e Eva, quando expulsos do Paraíso, haviam sentido vergonha da sua nudez e coberto a região púbica com folhas de árvore. A representação do pénis foi remetida para uma acção proibida. →



Amon-Min é o deus da fertilidade do Antigo Egito. Templo de Amon (Tebas) – Luxor – Egito

O Renascimento recuperou a representação na pintura e na escultura. O falo, antes associado ao divino, passou a associar-se ao masculino. As pinturas e esculturas religiosas de muitos artistas assumem o nu e a exposição do pênis. Mas a Igreja em muitos casos mandou tapar a representação do órgão, à revelia dos desejos ou da memória dos autores.

No século XVIII, ressurgiu a arte erótica, acompanhando uma igual tendência na literatura. O pênis passou a ser mostrado como a masculinidade dominadora, adorado pelas mulheres e venerado pelos homens. Ou seja, o culto do falo reacendeu-se. Mas só no século XX, com o desenvolvimento de novas formas de expressão

artística, como a fotografia, o cinema e a banda desenhada, o nu masculino foi assumido plenamente. As provocações transgressoras das vanguardas artísticas consumaram a ruptura. O pênis passou a ser representado com uma fortíssima carga erótica, por vezes agressiva, chocante, raiando o pornográfico. Cada civilização, cada época, cada artista representou o pênis segundo os seus conceitos. Na era da informação e da globalização o culto do pênis persiste. Invoca sobretudo conceitos de raça, de homossexualidade, de masculinidade. Mau grado variadas contracorrentes, o pênis continua, talvez até mais do que nunca, a simbolizar a condição masculina e a masculinidade. •



Preservativo

Inglaterra. Séc. XVIII (?)
Pele de intestino de ovelha
21cm

Exposição Museu Global 20+1

Até 31 de Outubro no
Museu da Farmácia
R. Marechal Saldanha, nº1
Lisboa

/// Nutrição

Voltar aos eixos

Saiba como perder os quilos a mais das férias.

Carla Gonçalves

Nutricionista

No regresso às aulas e ao trabalho nada como recuperar um estilo de vida saudável. Procure preparar com antecedência o número de refeições diárias. Deverá tomar sempre o pequeno-almoço, almoço e jantar e pequenas refeições de manhã e de tarde. A repartição de refeições está associada à redução do colesterol, melhoria da tolerância à glicose e controlo de peso.



Pequeno-almoço

O pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia, quebrando o jejum nocturno. Deve incluir uma porção de cereais integrais não açucarados, ou pão integral, uma porção de fruta e outra de lacticínio magro.



Almoço e jantar

Consuma sopa diariamente. No prato, sirva porções pequenas e não repita,

devendo consumir uma boa dose de hortícolas e/ou saladas. Coma fruta fresca como sobremesa, optando pela fruta da época. Procure realizar as refeições em família, num ambiente calmo, mastigando bem os alimentos.



Merendas

As merendas são muitas vezes responsáveis por uma ingestão excessiva de calorias sem que a pessoa se aperceba. Opte por incluir fruta, hortícolas ou lacticínios com baixo teor de gordura. No caso das crianças e pessoas com maior actividade física, podem incluir pão (rico em fibras com cereais integrais) ou bolachas simples.



Água – um bem essencial

Escolha a água como bebida de eleição. Os refrigerantes e sumos contêm açúcares e as bebidas alcoólicas têm muitas calorias.



Seja fisicamente activo

Procure caminhar ou fazer outro exercício diariamente. Tente completar 60 ou mais minutos ou dar 10.000 passos por dia. No trabalho levante-se regularmente do lugar e use as escadas em vez do elevador.



Evite os excessos – de gordura, açúcar e sal

Esteja atento à quantidade de gordura, açúcar e sal, bem como ao valor energético (Kcal) nos rótulos das embalagens. Reduza o consumo de alimentos ricos em açúcar e gordura (ex: doces, salgados, fritos, molhos, folhados) e reduza as gorduras para temperar (mesmo o azeite). Reduza progressivamente a quantidade de sal nos cozinhados, podendo enriquecer os pratos com alho, limão, ervas aromáticas e especiarias. •

/// Suplementos na farmácia

O Inverno avia-se no Verão

Isabel Luz

Farmacêutica

PEDRO MARTINS



Quando os termómetros começam a descer e as diferenças de temperatura se acentuam chegam as gripes, constipações e amigdalites, que não poupam ninguém. O sistema imunitário, responsável pela defesa do organismo contra agentes causadores de doença, está constantemente a ser posto à prova. Vários factores podem alterar as nossas defesas. Não podemos evitar alguns, como as doenças auto-imunes, as mudanças de estação ou o envelhecimento.

Mas outros só dependem da nossa vontade. Alimentação equilibrada, exercício físico regular, deixar de fumar e hábitos de sono adequados são coisas ao nosso alcance. Um estilo de vida saudável demonstrou melhorar o desempenho do sistema imunitário, defendendo-nos, por exemplo, dos vírus que causam as gripes e constipações.

Prevenir é melhor do que remediar. Neste caso, é crucial reforçar as defesas. Nutrientes presentes num plano alimentar equilibrado como as vitaminas C, E, vitaminas do complexo B e minerais como o ferro, o zinco e o selénio demonstraram ter efeitos benéficos no funcionamento adequado do sistema imunitário. Nem sempre a nossa alimentação é a mais adequada e a falta de tempo dificulta a selecção de alimentos mais saudáveis. Os suplementos alimentares podem ajudar-nos complementando a dieta, sobretudo em situações em que o organismo necessita de ajuda extra (mudança

de estação, tempo frio, crianças, idosos, situações de stress). Se tiver dúvidas, aconselhe-se com o seu farmacêutico. •



/// Desporto

Mulher de Ferro

Ela é vice-campeã do mundo dos 226 quilómetros triatlo.

Texto de Rita Leça

Fotografias de Miguel Ribeiro Fernandes



É conhecida pela sua exigência extrema. Junta 3,8 quilómetros de natação com 180 quilómetros de bicicleta e 42,195 quilómetros em maratona. Desde 2013, Teresa Cardoso participa nesta prova, conhecida como *Ironman* (“homem de ferro”, na tradução literal) e, dois anos depois, já conquistou o segundo lugar da prova na competição feminina, na Galiza, Espanha, com o tempo de 11 horas e 13 minutos.

«Foi uma vitória muito importante. Fui para a Galiza com os meus pais e a minha irmã. Senti o apoio deles e isso deu-me muita força», lembra a directora-técnica da Farmácia Ribau, na Gafanha da Encarnação, perto de Aveiro.

«Um ano depois, a minha mãe faleceu subitamente. Isso aumentou, ainda mais, a importância que teve para mim o facto de ela ter estado lá e ter-me visto fazer esta prova tão exigente». →

«Na corrida e na bicicleta tinha facilidade. Mas a natação era o meu ponto fraco. Tinha algum receio»

Teresa Cardoso é atleta desde muito nova. «Com 14, 15 anos comecei com o remo e nunca mais parei de fazer desporto», conta a farmacêutica, hoje com 41 anos. Depois de licenciada foi para Aveiro fazer um estágio profissional, deixando a sua cidade-berço, Coimbra. Em Aveiro, entrou no Clube dos Galitos e, em poucos anos, decidiu trocar o remo pelo triatlo. A culpa? Dos amigos. «Eles já faziam triatlo e estavam sempre a incentivar-me. Eu sabia que na corrida e na bicicleta tinha facilidade. Mas a natação era o meu ponto fraco. Tinha algum receio», confessa.

Arrancou com passos modestos, pequenas distâncias a somarem-se de cada vez que treinava. Mas bastou-lhe assistir a uma prova do *Ironman* para ficar convencida. «Vi pessoas de todas as estruturas físicas e idades. Pensei: se eles conseguem, eu também vou conseguir».

E conseguiu. Hoje treina os sete dias da semana, duas vezes por dia. «Nos momentos maus, treino apenas cinco dias por semana», diz. Mas, normalmente, entra na piscina do seu clube às 7h da manhã, duas vezes por semana, para nadar durante mais de uma hora. →



Teresa Cardoso tem uma bicicleta feita à sua medida e ao seu gosto



«Vi pessoas de todas as estruturas físicas e idades. Pensei: se eles conseguem, eu também vou conseguir»

Outras manhãs, acorda uma hora ainda mais cedo para seguir estrada fora na sua bicicleta, feita à medida da sua estatura e do seu gosto. «Adoro cores fortes e o padrão tigresa», assume, sorrindo. Porque isto de ser atleta em nada atrapalha o jeito feminino. Muito prática e confiante, Teresa Cardoso acrescenta: «Duas tardes por semana faço a minha corrida», que pode chegar a duas horas, com os ténis cor-de-rosa sobre o asfalto paralelo à Ria de Aveiro, na Costa Nova do Prado, zona típica pelas casas de riscas coloridas e barcos atracados.

E não se pense que os fins-de-semana são de descanso, pelo contrário. «São mais intensos.

Ando de bicicleta durante três, quatro, cinco horas. Adoro!», conta, com os olhos a brilhar.

O segredo? «Sou muito competitiva, adoro desporto e tenho colegas na farmácia que me ajudam sempre com os horários. Também não tenho filhos, o que me dá mais liberdade. De outra forma, era praticamente impossível», admite.

A força, essa, vem do corpo musculado e saudável.

«Não tenho grandes lesões, felizmente. Mas faço mais ginásio por causa dos tendões e para prevenir problemas futuros, principalmente nos joelhos». E, claro, dos amigos que a acompanham nos treinos e nas provas.

«Estamos sempre juntos nos treinos, o que torna tudo mais fácil. Também vamos à provas uns dos outros, o que dá muita força e energia durante a competição», revela Teresa Cardoso. •



«Treino todos os dias, de manhã e à tarde. Aos domingos ando de bicicleta durante três, quatro, cinco horas. Adoro!»



Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

[VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS](#)

O ATLETA MAIS RESISTENTE

O *Ironman* surgiu no Havai para acabar com uma discussão sobre qual seria o atleta mais resistente: nadadores, corredores ou de outras modalidades. A proposta surgiu do comandante da marinha norte-americana John Collins e da sua mulher, que sugeriram unir três provas já existentes: "The Waikiki Rothwater Swim", o "The Around-Oahu





Bike Race", que originalmente acontecia em dois dias, e a "Maratona de Honolulu". O primeiro vencedor da modalidade foi Gordon Haller, que venceu outras 14 pessoas, incluindo o próprio comandante John Collins, a 18 de Fevereiro de 1978, em pleno Verão naquele país. O primeiro "Iron man" completou a prova em 11 horas, 46 minutos e 40 segundos.

Actualmente, há um circuito mundial de 139 provas de *Ironman*. O tempo limite para a realização do *Ironman* é de 17 horas e o melhor tempo já registado foi o do britânico Timothy Philip, em Florianópolis, Brasil, a 28 de Maio de 2017, com o recorde de 7 horas, 40 minutos e 33 segundos.



yper-ton®

yper desempenho cerebral

-  *Melhoria na rapidez e no desempenho das tarefas cognitivas.¹*
-  *Sensação de vitalidade e tranquilidade, e melhoria do estado de alerta.²*
-  *Redução do cansaço e da fadiga.*
-  *Normal funcionamento do sistema nervoso.*

 **FERRAZLYNCE**
www.ferrazlynce.pt

O extrato natural de Ginkgo biloba demonstrou em estudos melhorias ao nível da rapidez e do desempenho na execução de tarefas cognitivas.¹

O extrato natural de Panax ginseng demonstrou em estudos melhoria na sensação de vitalidade e de tranquilidade, bem como melhoria no estado de alerta.²

O ácido pantoténico (vitamina B5) contribui para um desempenho mental normal, e a vitamina B6 e a vitamina B12 contribuem para o normal funcionamento do sistema nervoso.

O iodo e o zinco contribuem para uma normal função cognitiva; O magnésio e o ferro contribuem para a redução do cansaço e da fadiga.

yper-ton® 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 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. Kennedy DO, Scholey AB, Wesnes KA. The dose-dependent cognitive effects of acute administration of Ginkgo biloba to healthy young volunteers. Psychopharmacology 2000; 151:416-23.

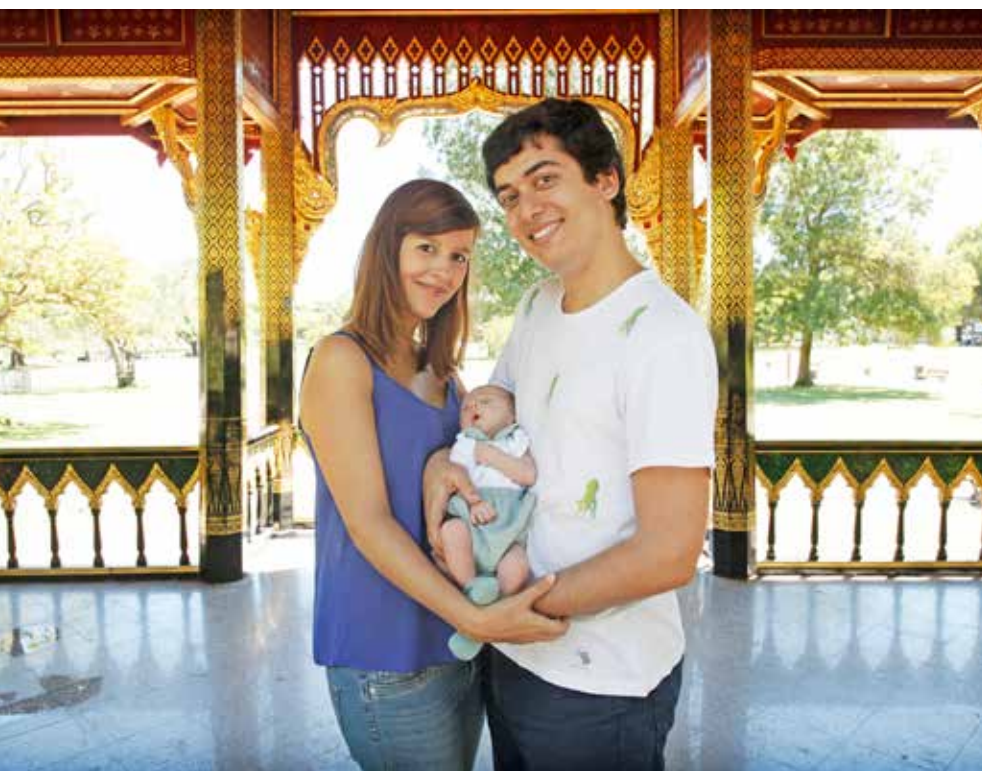
2. Wiklund J, Karlberg J, Lund B. A double blind comparison of the effect on quality of life of a combination of vital substances including standardized ginseng G115 and placebo. Curr Ther Res 1994; 55:32-42.

/// *Bebés Saúda*

Rodrigo é um festival

Textos de Irina Fernandes e Maria João Veloso

Fotografias de Pedro Loureiro, Ricardo Meireles, Filipe Farinha e Céu Guarda



Rodrigo traz visual cuidado: camisa com gola, calções e sapatinhos de *crochet* verde-água. Tudo a combinar, como gente grande. Com um mês de vida, é um bebé de postura delicada, distante das agitações de recém-nascido. «O que podemos dizer?

Ele é um fofo», atira, de sorriso largo, Ana Sanches. «O Rodrigo é um bebé feliz, eu acho. Vai-nos dizendo isso pelo choro ou na forma como olha para nós».

Pais pela primeira vez, Diogo Onofre e Ana Sanches - que se encontrava no Espaço Saúda, no Festival NOS Alive, quando

as águas rebentaram a 6 de Julho - irradiam paz. Em matéria de choros ou fraldas, pouco ou nada os intimida. «Não tem sido difícil cuidar do Rodrigo. Ele só não gosta muito é de ir para o berço», aponta Ana. «E aí de quem o dispa... aí chora e chora, mas é um bebé que se acalma rápido. Basta dar-lhe colinho ou maminha», frisa, orgulhoso, Diogo.

De coração apertado, Diogo já regressou às obrigações de adulto: o emprego, na EDP. «Vou fazer escapadelas à hora de almoço. Estou a 15 minutos de casa, vai dar para estar uns minutos com o Rodrigo e a Ana». •



Tudo a postos



A casa está preparada para receber Rodrigo a qualquer momento. E a mala pronta para seguir viagem com destino ao Centro Hospitalar da Cova da Beira. Vera Antunes bordou duas fraldas que a acompanharão: uma, com o “Príncipezinho” de Saint-Exupéry, o seu livro preferido; outra, com um

bombeirinho, alusiva à grande paixão do casal. Apesar da arrumação visível, Hugo Silva ressalva que «numa casa com crianças é impossível estar tudo no lugar».

Vera reza para ter Hugo – bombeiro de profissão – por perto no dia em que lhe

rebitarem as águas. Mas como nem sempre a vida segue o rumo que se deseja, há um batalhão de «voluntários» para que nada lhe falte na desejada “hora pequenina”. Se o plano B tiver que ser accionado, terá consigo a mãe. O avô materno e os avós paternos ficarão com a pequena Margarida. •

Maratonas à mesa

Ana segura na varinha mágica. «Estou a fazer creme de ervilhas para dar ao Daniel». O choro de Margarida enche a casa e, por isso, deixa o fogão. «Daniel, vem tu para aqui. Tenho de ir dar de mamar à menina». Sem demoras, Daniel Conde de Pinho põe-se diante do lume. Tem três «missões» a cumprir: finalizar a sopa, →





dá-la ao filho, e fazer o jantar. Arroz de cabidela é a refeição desta noite. «Normalmente só faço isto para amigos ou visitas», assume Daniel.

Partilhar uma refeição à mesa é para Ana e Daniel uma miragem. «Não conseguimos estar os dois sentados mais de dez minutos», revela Ana admitindo que «tem sido uma aventura

ficar a cuidar dos dois meninos até que o pai volte do emprego».

Margarida, de dois meses, trouxe consigo nova energia à casa. «Ela é mais chorona, e essa é uma mudança grande aqui em casa. O Daniel nunca foi um bebé choramingas, sempre quis dormir sozinho. Ela é mais mimosa e quer sempre colinho». •

Conversa fiada



São 09h40 e o sol da manhã está alto. Na Serra de Monchique, Miguel observa tudo o que o rodeia: flores, árvores, recantos. Nada o faz sorrir tanto como o irmão, Dinis. «Mãe, mãe! O mano está a dar gritinhos para falar!», solta eufórico. Aos quatro meses, o filho mais novo de Zara e Luís Furtado está cada vez mais observador e “conversador”.

«Ele está mais atento a certos sons que fazemos com a nossa boca, e aquilo que acha piada já se ri. Se nós nos rimos, ele também nos dá um sorriso. Já reconhece um ou outro bonequinho e vai tento afinidade para algumas brincadeiras», conta feliz Luís Furtado.

A recuperar de um diagnóstico de depressão pós-parto,



Zara é uma mulher e mãe com expressão cada vez mais livre e segura. Depois de umas férias na casa dos pais, em Altura, concelho Castro Marim no Algarve, admite sentir-se agora de energias renovadas. «Nestes dias aproveitei sobretudo para dormir, sinto-me revigorada. E também foi muito bom para os meninos estarem com os avós». •

Não é a mamã – mas quase!



A nova 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

92%

dos bebés aceitaram
a nova tetina*

99%

das mães recomendariam
a nova tetina a outras mães*

NUK. Understanding Life.



/// Saúda convida

Entre a ria e o mar, o paraíso

Texto de Rita Leça

Fotografias de Miguel Ribeiro Fernandes

Quando chegamos somos facilmente enganados. A Gafanha da Vagueira parece, à primeira vista, mais uma simples vila de Portugal. Rapidamente compreendemos o erro. Somos guiados por José Giro, proprietário da farmácia com o mesmo nome, a viver aqui há 25 anos. É ele quem nos abre as portas da Natureza de par em par, como se a terra, o verde, a ria e o oceano fossem seus. Uma atitude típica de uma gente habituada ao trabalho árduo, seja na terra, seja no mar.

Há quem saia para a pesca todos os dias. Duas, três, às vezes quatro vezes por dia.

Encontram-se às 4h da manhã e pescam mediante a tradicional arte xávega, com os seus barcos altivos, de madeira e cores fortes, azul e vermelho principalmente. As redes puxam os cardumes, antigamente com a ajuda de bois, hoje com tractores aliados à força braçal de quem construiu sobre este trabalho a sua vida. Uma mão cheia de homens no meio do oceano, a contar com as poucas ferramentas de que dispõem, aliadas ao conhecimento milenar sobre os humores do mar e os seus indícios.

Quando voltam, convidam-nos para a mesa do almoço. →



A Gafanha da Vagueira é uma das melhores
surpresas da costa portuguesa





A praia é um dos locais preferidos
de José Giro



«Caldeirada de peixe feita a rigor!», prometem. E cumprem! Uma mesa longa acolhe várias gerações de pescadores, famílias inteiras ligadas ao mar.

Depois partimos para o outro lado da praia, onde encontramos surfistas, banhistas, um bar de madeira cheio de boas energias e a garantia de que, excepto durante o mês de Agosto, haverá sempre lugar para estender uma toalha sem esbarrar com os pés do vizinho da frente.

Por isso, é visita privilegiada de jovens e amantes dos desportos aquáticos e radicais. «Nos últimos anos, abriram aqui algumas *surf houses*», conta José Giro, garantindo que a Vagueira é também palco para a vida estudantil de quem vive ali ou de quem chega, oriundo de outros países, à boleia do programa Erasmus. Mudanças que impactam no dia-a-dia da Vagueira: «Apesar de continuar a ser uma vila tranquila, a verdade é que trouxe uma onda cosmopolita e deu-nos a possibilidade de ver outras coisas», comenta José Giro.

Pescadores saem para o mar todos os dias nos tradicionais barcos da região



Escultura de Paulo Neves,
inspirada nas palavras de
Hemingway



Uma abertura aplaudida pelo nosso anfitrião, também ele impulsionador da mudança e da criação de sinergias e projectos culturais, como são testemunhas as duas esculturas do artista Paulo Neves, natural de Cucujães, no centro da vila: a "Pà", com 64 metros de comprimento e um peso de 15 toneladas, foi criada em 2015, partindo de uma pá eólica; e "O Jaquinzinho", formado por um enorme garfo com um peixe no topo, este último feito com sucata e inspirado →



PELES GRETADAS? GRETAS nas mãos e nos pés?



A SOLUÇÃO para
o TRATAMENTO
das gretas das
mãos e dos pés

- Alivia
- Repara
- Cicatriza

Mantenha as mãos e os pés sempre
PROTEGIDOS com **URGO GRETAS**

Alivia • Protege • Cicatriza





Tratores substituem os animais na pesca artesanal com rede de cerco



Gerações de pescadores juntam-se para saborear o resultado de uma manhã de trabalho

Pescam mediante a tradicional arte xávega, com os seus barcos ativos, de madeira e cores fortes

no livro “O Velho e o Mar”, de Ernest Hemingway. Esta escultura foi feita em 2016 para marcar a primeira edição do *Vagos Sensation Gourmet*, um festival gastronómico na praia da Vagueira, que junta vários *chefs* de todo o país, ao mesmo tempo que inclui as relíquias da região.

Uma vontade de valorizar a arte pública, que surgiu «através da conjugação de vontades do artista, empresários e da autarquia, possibilitando a criação das obras a custos reduzidos», explica José Giro, também ele amante de arte, com vários amigos artistas, cujos trabalhos gosta de expor nas montras da sua farmácia.

Explicações dadas, avançamos um passo mais no tabuleiro das maravilhas da Gafanha da Vagueira: seguir pela ciclovía até à praia da Costa Nova, lugar de belas casas listradas, barcos luxuosos e boa comida, tornada ainda mais famosa com as gravações recentes de uma telenovela portuguesa.

Já no sentido oposto, contornamos a vila por fora, onde um manancial de altas árvores parece seguir-nos, como que a indicar o caminho. É o pinhal que une Aveiro à Figueira da Foz. Pelo caminho, passamos o parque das merendas e o moderno e bem equipado complexo da Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Vagos.

«Quando comprei a farmácia, nem sabia onde é que a Vagueira ficava no mapa», lembra, rindo, José Giro, natural de Santa Maria da Feira, e nós sentimo-nos redimidos pelo nosso engano inicial. →



A Vagueira apaixona os amantes de desportos aquáticos. José Giro é fã do handsurf



O REGRESSO À DIETA MEDITERRÂNICA

Hidroxitirosol + Ômega 3 + Vitamina E + Vitamina B1

- ✓ PROTEÇÃO DO COLESTEROL
CONTRA AS OXIDAÇÕES INDESEJÁVEIS
- ✓ NORMAL FUNCIONAMENTO DO CORAÇÃO

Para obter o **efeito benéfico dos 5 mg de hidroxitirosol** (HT), mesmo considerando o azeite extra virgem, o mais rico em HT, seria necessário consumir **390 ml de azeite** por dia, o que equivale a ingerir **3100 calorias** por dia.

 **Longevital®**
Cardio

SUPLEMENTO ALIMENTAR

O hidroxitirosol, extraído da azeitona, é um polifenol do azeite. Os polifenóis do azeite contribuem para a proteção dos lipídios do sangue contra as oxidações indesejáveis. O hidroxitirosol é um polifenol antioxidante que ajuda na diminuição da oxidação do colesterol LDL (mau colesterol). O efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 5 mg de hidroxitirosol. A concentração total de hidroxitirosol varia entre 1,4 e 14,42 mg/kg no azeite extra virgem. O Ômega 3 é uma associação de EPA (ácido eicosapentaenóico) e DHA (ácido docosahexaenóico). O EPA e o DHA contribuem para o normal funcionamento do coração e o efeito benéfico desta associação é obtido com uma dose diária de 250 mg de EPA e DHA. A Vitamina E contribui para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis. A Vitamina B1, também denominada de tiamina, contribui para o normal funcionamento do coração.

Longevital® Cardio 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.





José Giro levou-nos a conhecer o atelier do artista plástico Fernando Gaspar



E, depois, conclui: «Foi amor à primeira vista».

Não é difícil de entender. Nesta vila do concelho de Vagos, com cerca de 2.000 habitantes, há muitos espaços naturais, de beleza ainda pouco tocada pelo Homem. Aqui, a padroeira é a Nossa Senhora da Boa Hora, protectora das mães e santa da fertilidade. E assim, rapidamente, somos levados

de volta aos barcos da arte xávega, que exalam uma certa exuberância, mas também uma ideia imaginada de protecção divina. •

Esculturas de arte contemporânea convivem com a tradição

Bula

Vagueira Surf Camp

Av. Claudino Santos Costa 1,
T. 234 360 923

Praia da Costa Nova

R. da Quinta do Cravo 17,
Gafanha da Encarnação

Escola de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Vagos

Estrada Florestal,
Gafanha da Boa Hora
T. 234 799 830

Restaurante Canastra do Fidalgo

Avenida Jose Estevão 240,
Costa Nova
T. 234 394 859

Farmácia Giro

R. do Parque de Campismo A
T. 234 797 846

Betadine®

Iodopovidona

Qualidade e Segurança Originais

Onde quer que esteja.
Cuidados Betadine® ... só com Betadine®

Unidoses
sempre à mão

+ prático
+ cómodo



Betadine são medicamentos não sujeitos a receita médica. Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Betadine Solução Cutânea está indicada na desinfecção de feridas, pele e mucosas; adjuvante no tratamento ou profilaxia da infeção em Micoses interdigitais (ex: pé de atleta). Data de revisão: julho 2017.

MEDA Pharma - Produtos Farmacêuticos, S.A. Rua do Centro Cultural, 13 • 1749-066 Lisboa - Portugal
Sob licença de Mundipharma/Basileia/Suíça

P-OTC05517

 **Mylan**

Better Health
for a Better World



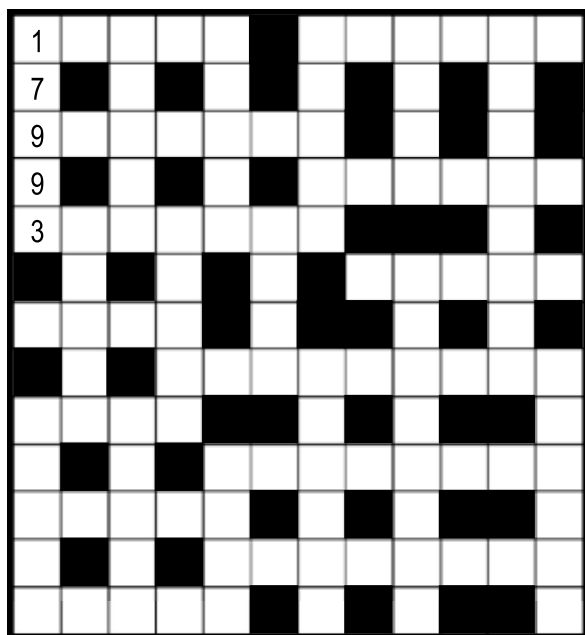
/// Passatempos



www.puz.pt

Cruzadex Numérico

4 DÍGITOS	17993	99481	8 DÍGITOS
1065	19305	6 DÍGITOS	19042214
1153	33033	234138	55892417
1965	35929	321653	63743663
2433	36297	410778	67292634
7485	55193	995093	9 DÍGITOS
5 DÍGITOS	58953	7 DÍGITOS	143492472
13513	86841	3931327	
16329	95385	9100142	



© PUZ 2017



Soluções da edição anterior

L	A	R	E	S	P	I	R	A
G	O	S	T	A	I	O	A	
B	E	S	U	B	S	O	L	O
F	O	R	M	Á	O	S	H	
I	O	R	U	M	O	R	E	S
A	B	U	S	E	I	O	A	O
M	F	O	C	U	L	T	A	R
B	O	A	T	O	C	E	O	
R	N	R	E	F	O	R	M	A
E	P	O	C	A	A	E	T	
E	M	E	D	I	T	A	R	A
B	R	U	T	O	A	R	A	
U	S	E	R	T	O	R	I	O

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

Publicidade

Nuno Gomes

Cláudia Morgado

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 de Pedro Loureiro

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.

anf

Yperton®, Yper desempenho mental

Na compra de uma embalagem de Yperton®, Yper desempenho mental

CNP 7067835

vale

3€

yperton®



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 30 de Setembro 2017

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 10 utilizações por cartão.

Biberões Nuk Nature Sense

Na compra de dois biberões (150ml e 260ml), ou do conjunto de nascimento, da nova gama NUK Nature Sense

CNP Vários

vale

3€



Understanding Life.



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 30 de Setembro 2017

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 10 utilizações por cartão.

Paranix Champô de Tratamento

Na compra de uma embalagem de Paranix Champô de Tratamento

CNP 6201038

vale

2€



vale saúde

Validade: 1 a 30 de Setembro 2017

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 10 utilizações por cartão.

Klorane Capilar

Na compra de um champô de 400ml ou de cuidados após-champô Klorane

CNP Vários

vale

3€



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 30 de Setembro 2017

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 10 utilizações por cartão.

Biberões Nuk Nature Sense

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

92-ago-2017



SHAUDR17090002

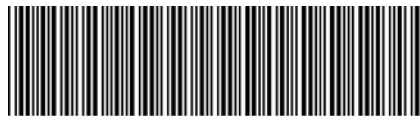
Validade: 1 a 30 de Setembro 2017

CNP Vários

Yperton®, Yper desempenho mental

Yperton® é um suplemento alimentar que contém extractos naturais de *Ginkgo biloba*, rico em flavonóides de elevada capacidade antioxidante, e *Panax Ginseng*, rico em ginsenósidos com diferentes actividades a nível do organismo. Contém também vitamina B5, vitamina B6, vitamina B12, vitamina E, vitamina C, magnésio, ferro, zinco e iodo, contribuindo para um melhor desempenho mental e normal função cognitiva.

YPT 09_01_17



SHAUDR17090001

Validade: 1 a 30 de Setembro 2017

CNP 7067835

Klorane Capilar

Há mais de 50 anos que a Klorane trabalha para lhe trazer o melhor da ciência botânica para os seus cabelos.

Com uma vasta gama de cuidados capilares, Klorane utiliza uma planta para cada indicação, de forma a propor cuidados capilares mais eficazes, mais inócuos.

Descubra mais sobre os nossos cuidados em www.klorane.pt.



SHAUDR17090004

Validade: 1 a 30 de Setembro 2017

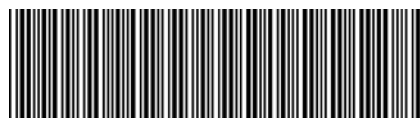
CNP Vários

Paranix Champô de Tratamento

Paranix é a marca nº1 em Portugal e na Europa* no tratamento da pediculose. Com o Champô de tratamento Paranix, eliminar piolhos e lêndeas torna-se tão simples como lavar o cabelo. Através da sua fórmula de dupla acção, sem insecticidas, elimina 100% dos piolhos ** em apenas 10 minutos.

*Portugal: Dados HMR, Mercado Anti-parasitário Capilar, MAT Fev 2017, Farmácia + Mass Market, Valor e Volume; Europa: IMS Health, Data of Head Lice Europe, MAT Q4 2016, Pharmacy, Value and Volume; **Data on-file - Gama de Tratamento.

Paranix Champô de Tratamento é um Dispositivo Médico para o tratamento da pediculose. Para mais informações, ler cuidadosamente a rotulagem e instruções de utilização. Somente para uso externo. Indicado para crianças com mais de 2 anos. Evitar o contacto com os olhos ou as mucosas (boca, nariz). Em caso de contacto com os olhos, lavar abundantemente com água. Em caso de alguma reacção alérgica ou de hipersensibilidade ao produto, parar imediatamente o tratamento e lavar o cabelo com o champô habitual. Manter fora da vista e do alcance das crianças.



SHAUDR17090003

Validade: 1 a 30 de Setembro 2017

CNP 6201038

Elancyl

Na compra de uma embalagem de Elancyl

CNP Vários



ELANCYL
LABORATOIRES

Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique



vale **saúda**

saúda



Validade: **1 a 30 de Setembro 2017**

Desconto válido para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas.
Limitado a 10 utilizações por cartão.

Gama Vitacê

Na compra de uma embalagem de Vitacê Comprimidos ou Vitacê Efervescente

CNP Vários



VITACÊ

OMEGA
PHARMA



vale **saúda**

saúda



Validade: **1 a 30 de Setembro 2017**

Desconto válido para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas.
Limitado a 10 utilizações por cartão.

Meritene Regeneris

Na compra de uma embalagem de Meritene Regeneris

CNP 6007260



Meritene
Regeneris

Nestlé
HealthScience



vale **saúda**

saúda



Validade: **1 a 30 de Setembro 2017**

Desconto válido para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas.
Limitado a 10 utilizações por cartão.

TENA Pants Plus

Na compra de uma embalagem de TENA Pants Plus

CNP Vários



TENA



vale **saúda**

saúda



Validade: **1 a 30 de Setembro 2017**

Desconto válido para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas.
Limitado a 10 utilizações por cartão.

Gama Vitacê

Proteja-se contra os problemas de Inverno. Fórmulas completas e avançadas, com vitamina C, zinco e equinácea. Vitacê Comprimidos e Vitacê Efervescente são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada, nem um estilo de vida saudável. O efeito benéfico é obtido com a toma diária de um comprimido ou um comprimido efervescente, a partir dos 12 anos, durante ou após uma das principais refeições. Não exceda a toma recomendada. Não deve ser utilizado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer dos seus constituintes. Mantenha fora da vista e do alcance das crianças. Leia atentamente as instruções de utilização no interior da embalagem.

Vitacê Comprimidos (CNP 7341818)

Vitacê Efervescente (CNP 7398628)



SAUDR17090006

Validade: 1 a 30 de Setembro 2017

CNP Vários

Elancyl

Elancyl, especialista anticelulite desde 1971. 45 anos de investigação e conhecimento para trazer até si complexos únicos, com poderosos ingredientes activos vegetais, para combater a celulite e as estrias.



SAUDR17090005

Validade: 1 a 30 de Setembro 2017

CNP Vários

TENA Pants Plus

TENA Pants é o primeiro absorvente para incontinência que pode ser manuseado como uma cueca normal. É adequado para incontinência moderada a grave e está indicado para homens e mulheres. É também indicado para pessoas com grande actividade e mobilidade. É totalmente respirável, diminuindo o risco de irritações. É macio e discreto como uma cueca.

TENA Pants Plus S (CNP 6560094)

TENA Pants Plus M (CNP 6560110)

TENA Pants Plus L (CNP 6560128)

TENA Pants Plus XL (CNP 6787044)

TENA Pants Plus L Promo (CNP 7477109)

TENA Pants Plus M Promo (CNP 7477091)



SAUDR17090008

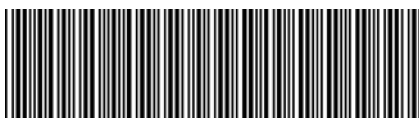
Validade: 1 a 30 de Setembro 2017

CNP Vários

Meritene Regeneris

MERITENE® REGENERIS é um suplemento alimentar com uma fórmula única que lhe fornece magnésio que contribui para a redução do cansaço e da fadiga; potássio que contribui para o normal funcionamento muscular e uma combinação de antioxidantes, vitamina B2, vitamina C, selénio e zinco, que contribuem para a protecção das células contra oxidações indesejáveis.

Também contém coenzima Q10, resveratrol e luteína. É importante realizar uma dieta variada e equilibrada, acompanhada da prática de exercício físico.



SAUDR17090007

Validade: 1 a 30 de Setembro 2017

CNP 6007260



DE PIOLHOS E LÊNDEAS NÃO REZA A HISTÓRIA!



A marca com soluções de deteção, prevenção e tratamento

*Paranix®: Dados IPR, Mercado Anti-parasitário Capilar, IMT Set 2017, Remédio + Higiene Paralelo Valor e Volume. Ganga (MT) Health, Casa of Head Care Ganga (MT) 04 2016, Plasmag, Vale e M. Vilela.
Os produtos de tratamento de Paranix (Spray e Champô) de Tratamento são classificados como medicamentos de uso tópico. Paranix Localizador de Lâminas é um dispositivo médico utilizado para a detecção de lãminas. Paranix Champô de Prevenção é um dispositivo médico utilizado para a prevenção de disseminação de parasitas.
Paranix para uso externo. Não é indicado para uso interno. Evitar o contato com os olhos ou as mucosas. Evitar o contato com a pele. Não usar em caso de alergia a água ou ingredientes. Paranix Spray de Tratamento está indicado para crianças com idade de 6 meses. Paranix Champô de Tratamento, Paranix Localizador de Lâminas e Paranix Champô de Prevenção estão indicados para crianças com idade de 2 anos. Paranix Não é indicado para uso interno e deve ser utilizado apenas em caso de emergência. Consulte o médico antes de utilizar. Consulte o ANVISA.





LISBOA, DE 10 DE JULHO A 31 DE OUTUBRO 2017

MUSEU DA FARMÁCIA
EXPOSIÇÃO MUSEU GLOBAL 20+1