

Revista

# saudá

 Farmácias  
Portuguesas

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA | #13 NOV16 | 2€

## Natal Total



+ de **120€**  
Vales  
de desconto  
p. 39

### Ana Guedes Rodrigues

Uma estrela,  
por Manuela  
Moura Guedes

Ceia  
saudável  
Presépios  
do Minho

# STILNOITE®

VOLTE A TER UM  
**SONO DE QUALIDADE!**

**NOVO**



**TRIPLA AÇÃO**



**AÇÃO RELAXANTE**



**FACILITA O SONO**



**DIMINUI OS  
DESPERTARES  
NOTURNOS**

SUPLEMENTO ALIMENTAR



/// Editorial

# Estrela do Norte

**Sílvia Rodrigues**

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

Ana Guedes Rodrigues estava há uma semana na redacção da TVI no Porto, longe do centro de decisões, quando foi chamada a entrar em directo para relatar o assalto a um banco. Ao mesmo tempo, na sede da estação, a subdirectora Manuela Moura Guedes era chamada a apagar um fogo. Com a reorganização de equipas imposta pelo arranque da TVI 24, o noticiário da manhã do canal principal já não teria apresentador na semana seguinte. Manuela olhou em volta, mas só se deixou prender aos ecrãs do fundo da redacção.

Uma jovem jornalista, de olhos muito azuis e muito fina, relatava qualquer coisa no meio de polícias e de uma pequena multidão de curiosos.

Horas depois, Ana metia-se à auto-estrada para fazer testes para pivô em Queluz de Baixo. Não precisaram de mais de uma hora em estúdio. Manuela saiu a correr, com uma cassete na mão. Era a prova. Não só de ter resolvido o problema, mas também de ter descoberto a estrela da nova geração de apresentadores de notícias. Uma rapariga rápida de expressão e ainda mais de pensamento, imperturbável sob stress, de bem com ela e com a vida. Na segunda-feira seguinte, já Ana Guedes fazia o sol levantar-se mais cedo:

— Bom dia, bem-vindos ao Diário da Manhã!

— Bom dia, Ana! Bem-vinda à capa da Saúde especial de Natal.

Nós gostamos de estrelas. Os nossos heróis, como nesta edição o José Carlos, guiam-nos com o seu exemplo de superação. Os especialistas que convidamos podem escrever sobre alimentação, pediatria,

desporto, sexualidade ou outros assuntos, mas falam sempre de esperança. Nós acreditamos que é sempre possível melhorar a saúde, vitalidade, equilíbrio e boa disposição de cada um. São esses os pilares Saúde. As farmácias nasceram para ajudar cada português a torná-los reais. Como escreveu o genial Ary dos Santos, «Natal é em Dezembro / Mas em Maio pode ser / Natal é em Setembro / É quando um homem quiser».

Na Revista Saúde é Natal todos os dias. Este ano, quisemos ser os primeiros a dar a notícia. De tanto partilhar histórias de Natal, decidimos antecipá-lo. Na sua farmácia, vai encontrar uma gama inédita de presentes. Encha os olhos no caderno especial de vales desta edição. Mas abra também o coração ao tempo que se aproxima. No seu bairro ou aldeia há sempre farmacêuticos de serviço. Visite-nos. Gostamos sinceramente de o(a) ouvir com atenção e de o(a) aconselhar com rigor científico e um sorriso. Nas farmácias portuguesas é Natal sempre que nasce um português. «Natal é quando nasce uma vida a amanhecer / Natal é sempre o fruto que há no ventre da Mulher». •





# NUNCA UM CABAZ DE NATAL FOI TÃO SAUDÁVEL

**APROVEITE AS OFERTAS SAÚDA QUE SE ENCONTRAM NESTA REVISTA**

Natal é tempo de presentes e por isso trazemos-lhe um Cabaz de Natal recheado de vantagens Saúde. São 16 vales exclusivos, mais 8 ofertas do catálogo de Pontos Saúde para trocar por produtos à sua escolha.

**CADA VEZ QUE USAR UM VALE, GANHA 25 PONTOS\* SAÚDA.**





/// Rui Massena nos Coliseus de Lisboa e Porto

# Concertos de Natal Saúda

Saiba como ganhar convites duplos  
em [www.revistasauda.pt](http://www.revistasauda.pt).

**Texto de** Carlos Enes

**Fotografias de** Pedro Loureiro

Rui Massena estreia-se nos Coliseus de Lisboa, na noite de 2 de Dezembro, e Porto, a 7 de Dezembro. O maestro prepara dois espectáculos de grande intensidade emocional. O palco estará colocado no centro da sala, com a plateia a rodear o músico de muito perto. «Fiz questão de escolher este modelo porque quero sentir a respiração das pessoas – e que elas sintam a minha», declara o maestro.

O alinhamento vai visitar *Solo* e *Ensemble*, os dois primeiros discos do músico. Rui Massena vai também interpretar «duas ou três» composições inéditas e prepara «outras surpresas», como tal irrelatáveis.

Estes são os concertos de Natal recomendados pelas Farmácias Portuguesas. Temos 20 convites duplos para lhe oferecer. Basta possuir o cartão Saúda, que é gratuito e garante descontos na farmácia todo o ano, e ficar atento ao nosso site e redes sociais. •



**Veja Rui Massena ao vivo, mais perto do que nunca.**

Coliseu de Lisboa: 2 Dezembro

Coliseu do Porto: 7 Dezembro

Saiba como obter os seus bilhetes em

[www.revistasauda.pt](http://www.revistasauda.pt)

**Veja ainda** o vídeo exclusivo sobre a canção Abem, hino do programa que pretende garantir o acesso aos medicamentos a todos os portugueses com dificuldades económicas.



/// *Entrevista com Ana Guedes Rodrigues*

# «O Porto é a cidade mais bonita do mundo»

**Poderia ser a maior estrela entre os pivots de televisão em Portugal. Tem tudo para isso. Teve palco para isso. Preferiu voltar às origens. É feliz!**

**Texto de** Manuela Moura Guedes  
**Fotografias de** Pedro Loureiro

## **Trocaste Lisboa pelo Porto e deixaste para trás toda aquela exposição pública...**

Abdiquei dessa exposição mas ganhei muitas outras coisas em troca. No Porto havia muitas pessoas com saudades minhas e o país não é só Lisboa.

## **Há o Porto.**

O Porto é a cidade mais bonita do mundo. Nunca conheci uma cidade tão bonita como o Porto, se calhar é uma paixão.

## **Porquê a mais bonita?**

Não sei bem explicar. Se calhar porque fui tão feliz aqui no Porto como nunca fui noutra cidade, se calhar é por isso.

Mas quando vejo fotografias do Porto, acho mesmo que é uma cidade bonita, de postal.

## **E essa felicidade inclui-se nestes últimos anos?**

Sim, sim. Os últimos 4 anos foram os mais felizes da minha vida e também os mais intensos, porque me casei, fui mãe, porque aceitei o desafio de ir para o Porto Canal, inicialmente como pivot e repórter, um ano depois como directora de Informação. Do ponto de vista profissional, têm sido anos de grande aprendizagem; do ponto de vista pessoal, meu Deus, a maternidade é uma escola intensa! (riso)

## **«Meu Deus, a maternidade é uma escola intensa»**

## **Ainda por cima duplamente**

Duplamente, duplamente... nunca alguém sabe tudo com gémeos.

## **Tem sido complicado?**

Agora está bem mais fácil, mas os primeiros tempos foram difíceis... Agora eles estão mais autónomos. Já se vestem e tomam banho sozinhos... →





## «Cresci do lado de Gaia com vista para o Porto»

### **A tua infância também foi passada aqui?**

Sim, do lado de Gaia, com vista para o Porto. Uma infância felicíssima. Cresci no campo, a minha casa de bonecas era um espigueiro que o meu avô me ofereceu, a mim e às minhas primas. Quem me dera dar aos meus filhos a infância que tive!

### **E tentas?**

Tento, tento. Primeiro, porque tive a sorte de poder dar um irmão a cada um deles. Nunca estão sozinhos.

E depois porque brincam imenso cá fora. Vão para o campo, calçam as galochas, vão dar comida aos animais. No Inverno também não ficamos fechados em casa.

Ao fim-de-semana eu não saio de Gaia praticamente. Fazemos tudo a pé com os miúdos, de bicicleta... vamos à praia, a parques infantis. Optamos por restaurantes perto de casa, há restaurantes giríssimos.

### **És uma mulher do Norte?**

Se calhar, sou.  
(um sorriso enorme)

### **Dás-te melhor no Norte?**

Sim.

### **O que tem o Norte diferente do Sul?**

As pessoas.

### **O que é que as distingue?**

A forma como lidamos uns com os outros. As pessoas do Porto criam amizades mais sustentadas, têm mais saudades umas das outras, não partem rapidamente para outra amizade, são mais de partilha de sentimentos, são menos superficiais. Somos mais de toques e abraços. Partilhamos mais as nossas emoções, é isso.

### **E no Natal, como é que é?**

Os meus Natais na infância eram com muita gente mesmo, principalmente do lado da minha mãe, com muitos irmãos e muitos primos. Entretanto a família cresceu desmesuradamente. Os meus primos tiveram muitos filhos, os Natais passaram a ser →



# SENTIR-SE BEM A PARTIR DOS 50 ANOS!

## ESTROFITO® FORTE BIO

NOVO



CNP: 7070920

Isoflavonas de soja  
Soy WB® 100 mg



*Bifidobacterium*  
S-EF®

1 cápsula / dia  
ao pequeno-almoço com um copo de água

## ESTROFITO® FORTE



CNP: 7340935

Isoflavonas de soja  
Soy WB® 100 mg

1 cápsula / dia  
imediatamente antes do pequeno-almoço

CONSULTE O SEU GINECOLOGISTA OU O SEU FARMACÊUTICO

ESTROFITO® FORTE BIO e ESTROFITO® FORTE são suplementos alimentares. Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. Estes produtos contêm soja não transgénica na sua composição.

ISUS Produtos Farmacêuticos e Cosméticos, S.A.  
Rua António Quadros, 9G - Escritório 3 | 1600-875 LISBOA



# CAUDALIE

PARIS

*Um lifting natural  
pode ser eficaz?  
Cinco vezes sim.*

NOVO

CREME CAXEMIRA  
REDENSIFICADOR

PATENTE  
CAUDALIE E  
HARVARD  
UNIVERSITY<sup>(1)</sup>

EFICÁCIA  
VISÍVEL EM MAIS  
DE 90% DAS  
MULHERES<sup>(2)</sup>

Nº1 EM  
CUIDADOS  
ANTIENVELHE-  
CIMENTO NA  
CAUDALIE

EFICÁCIA  
RECONHECIDA  
POR 7 PRÉMIOS  
DE BELEZA NA  
EUROPA<sup>(3)</sup>

NOVIDADE  
2016 - PELES  
NORMAIS A  
SECAS

**RESVERATROL [LIFT]**  
Preenche. Redensifica. Refirma.



Em farmácias, parafarmácias e em [caudalie.com](http://caudalie.com)

(1) Patente PCT/IB2015/054257 depositada por Caudalie e Harvard University. (2) Teste consumidores, % de satisfação, 100 mulheres, 30 dias. (Sérum Firmeza). (3) França: Meilleur Soin Visage 2015 (Prix Santé Magazine) para o Sérum Resveratrol Lift. Inglaterra: 2016 Best Anti-ageing Range (Natural Health International Beauty Awards), Best Age Delay Serum 2016 (Beauty Shortlist Awards), Red Best of Beauty 2015 para o Creme Tisana de noite. Portugal: Menção Honrosa (Prémios Máxima 2016) para a gama Resveratrol Lift e Prémio na Categoria «Cosméticos Antienvelhecimento» para o Sérum Resveratrol Lift (Prémio Cinco Estrelas 2016). Espanha: Melhor Produto de Parafarmácia (Prémio YoDona 2015) para o Sérum Resveratrol Lift.



uma grande confusão, muitos presentes... Fizemos, então, quase núcleos de famílias. Abdicámos dos Natais com muitas pessoas e eu tenho feito isso com os meus filhos, o meu marido...

## «No Porto somos mais de toques e abraços»

### Desses Natais com muitas pessoas, lembras-te de algum em particular?

Nós fazíamos jogos relacionados com a atribuição dos presentes e dividíamos a família em dois grupos. Lembro-me que houve um ano em que um dos grupos da família fez uma peça de teatro sobre o nascimento de Jesus. E lembro-me do meu tio mais sério, aquele que alinha menos nas brincadeiras, estar no meio da sala, de fralda. (gargalhada)

### Que tamanho é que ele tinha?

Metro e oitenta de homem. Foi muito engraçado. Não sei se foi o vinho tinto ao jantar que ajudou, se foi o espírito de Natal, sei que o espírito de alguém naquela família se libertou... (risos)

### E os teus filhos com o Natal, como é que é?

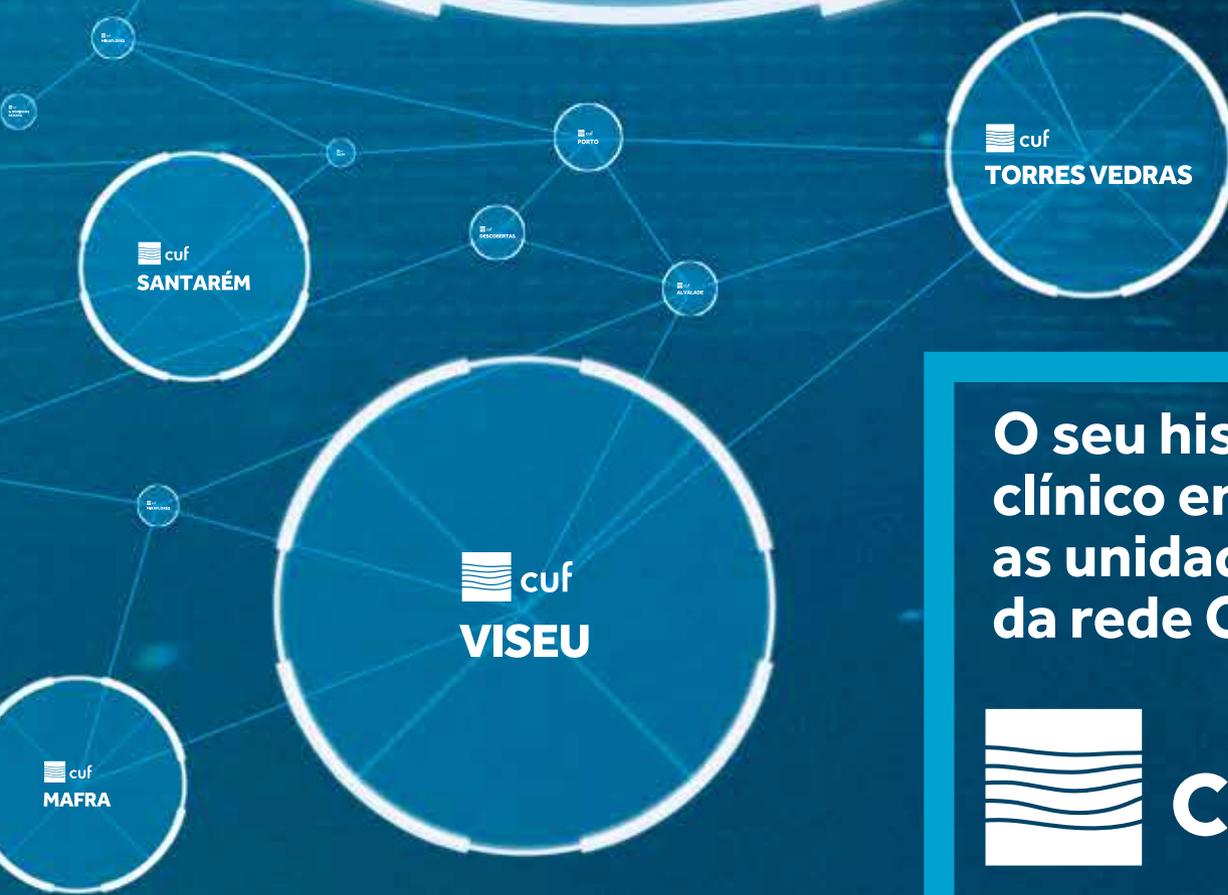
Ainda não percebem bem o que é. Eu e o meu marido não somos crentes e, por isso, não conseguimos inculcar nos nossos filhos o Natal católico do nascimento de Jesus. Por isso, é mais um Natal virado para a família, menos para a fé católica e um bocadinho para o Pai Natal.



Temos uma troca de presentes mas não é exagerada, ninguém tem dez presentes, nem os miúdos, é controlado. E, mesmo ao longo do ano, eles sabem que têm presentes quando preenchem todas as estrelinhas do quadro de mérito, quando cumprem todas as funções pedidas. →

«Ainda hoje não sei se quero ser jornalista. É de manhã à noite a tratar de notícias más, negativas»

# NA REDE CUF, QUALQUER CUF É TODA A CUF.



O seu historial  
clínico em todas  
as unidades  
da rede CUF.



**Têm 4 anos...**

Sim, mas não lhes dou tudo o que eles querem. Exagera-se no consumismo. O Natal e o dia de anos têm de ser valorizados, são dias para presentes. No resto do ano, para os receber têm de os merecer.

**E tu, costumavas receber presentes?**

Costumo.

**Isso quer dizer que mereces muitos presentes?**

Humm... Por acaso mereço (gargalhadas soltas). Mereço porque me esforço para cumprir e para merecer.

Mas também devo dizer que não recebo tantos quanto isso, fora das tais épocas. (risos)

**Não tantos quantos mereces?**

Se calhar merecia mais. Eu esforço-me tanto! (suplica entre risos)

**Esforças-te em quê?**

No meu trabalho, por exemplo.

**Gostavas de receber o quê?**

Gostava que satisfizessem mais os meus pedidos. Aqueles pedidos que não são caprichos, são para trabalhar melhor. «Preciso de mais repórteres de imagem,

**«Se calhar, merecia mais presentes. Eu esforço-me tanto!»**

preciso de mais três jornalistas, preciso de mais...». Isso para mim seria um belíssimo presente.

**Sempre quiseste ser jornalista?**

Não. Ainda hoje não sei se quero. Há muitos dias em que acordo a pensar que não quero ser jornalista. →



## «Ai, que eu era tão mais feliz numa linha de montagem!»

### Porquê?

Eu sou muito bem disposta, descontraída e o jornalismo dá-nos muito pouco espaço para isso. É de manhã à noite a tratar de notícias más, negativas...

### É uma paixão...

Há dias em que tenho muita certeza do que estou a fazer, há outros em que o desespero é tão grande que penso: «Ai, que eu era tão mais feliz numa linha de montagem!» e aí questiono-me: «Será que estou mesmo apaixonada por isto?». E depois vem a resposta no dia seguinte quando acordo e volto a fazer jornalismo – Só pode ser paixão! •



Continue a ler esta entrevista em:

[www.revistasauda.pt](http://www.revistasauda.pt)

- O dia em que Ana Guedes pediu a um director para deixar de ser jornalista.
- O orçamento extra em carrinhos de supermercado na casa dos pais, em criança.
- Como defende o Porto, a cidade que escolheu.

[VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS](#)

Agradecimentos: Hotel Yeatman Mary i, by Cláudia Oliveira

# Sabe porque os Genéricos Azevedos são a escolha certa?

Porque o nosso compromisso é sempre com o doente, contribuindo para uma melhor e mais prolongada qualidade de vida.



**Há mais de dois séculos, o seu parceiro na vida.**

Laboratórios Azevedos - Indústria Farmacêutica, S.A.  
Estrada da Quinta, 148 Manique de Baixo • 2645-436 Alcabideche  
Tel.: 21 472 59 00 | Fax: 21 472 59 95 | E-mail: mail@azevedos-sa.pt  
Matricula na C.R.C. da Amadora e contribuinte n.º 507474287

[www.grupoazevedos.com](http://www.grupoazevedos.com)

**AZEVEDOS**  
Genéricos

*Qualidade por princípio*



Aos 17 anos bateu  
de cabeça no  
fundo do rio. Parou  
de andar mas  
aprendeu a viver  
sempre a subir



/// Heróis Saúda

# A cadeira voadora

**José Carlos não pode andar. Mas faz rali e salta de pára-quedas. E prepara-se para o hipismo e a canoagem.**

**Texto de** Sónia Balasteiro

**Fotografias de** Pedro Loureiro

«Quero viver a minha vida e, quando for velho e estiver no leito, dizer: “Valeu a pena, experimentei tudo”». O lema de José Carlos Pereira, de 44 anos, parcialmente paralisado dos braços e das pernas desde os 17, é, pode-se dizer, levado à letra. Gosta de «tudo o que seja radical». Assim, sem reservas.

E experimenta: no Verão passado, saltou de pára-quedas em Braga, há poucos meses participou na prova de rali da Rampa de Santa Luzia, em Viana do Castelo. Na busca por aventura, chegou mesmo a ponderar voar para a longínqua Nova Zelândia, porque gostava de experimentar bungee-jumping numa ponte. Só as longas horas de voo o dissuadiram de explorar, uma vez mais, os seus limites: «Não posso estar muito tempo sentado, fico com problemas de pele», explica.

Para acrescentar logo que há sempre novos grandes desafios para quem está numa cadeira de rodas: equitação, canoagem.

José Carlos, ou Zé, como é chamado pelos colegas do Hospital Conde de Bertandos, em Ponte de Lima, onde trabalha há 22 anos, utiliza o bom humor e a coragem de levar a vida com leveza.

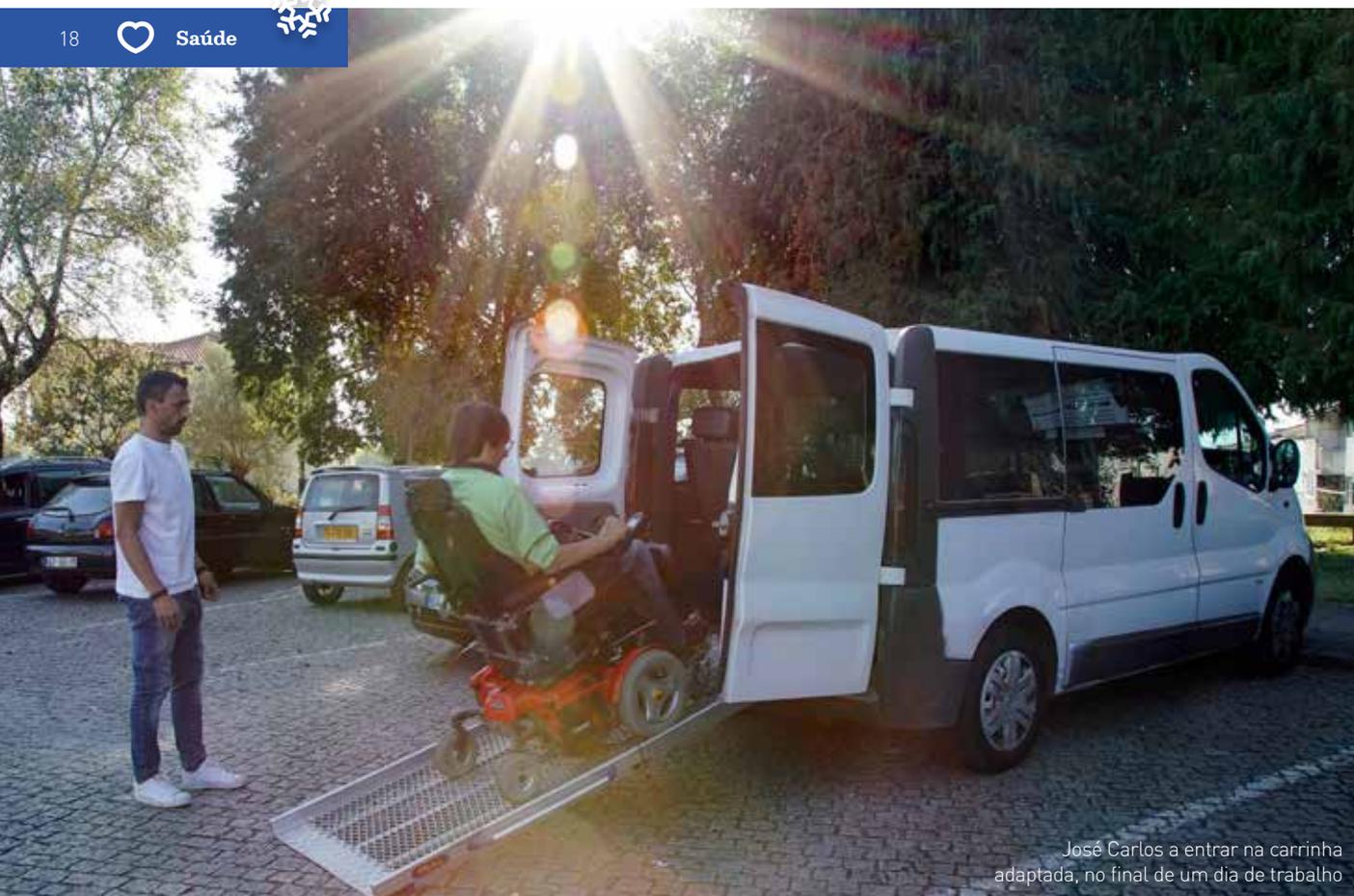
O choque de perceber que nunca mais iria andar está, afinal, a mais de 26 anos de distância, quando ficou paraparético, ou seja, parcialmente paralisado dos braços e das pernas. Era então apenas um adolescente atlético, que gostava de impressionar.

«Só me lembro de acordar do coma no [hospital de] São João, e perguntar “Onde é que eu estou?”. “Está no hospital, no Porto”. Mesmo assim,

não assimilei logo a situação, não pensamos que vamos ficar assim toda a vida. Só passado algum tempo é que perguntei a um enfermeiro amigo, o Miguel, o que é que se passava realmente. E ele perguntou: “Queres saber mesmo?”. Sentou-se à minha beira, estivemos a conversar, e... quando percebi, claro que chorei baba e ranho a noite toda», recorda.

Mesmo assim, preferiu acreditar num milagre, recusou aceitar que ia ficar numa cadeira de rodas para sempre na sequência do traumatismo vertebro-medular – fracturou a C5 e a C6 – que sofrera pouco tempo antes, quando mergulhou no Rio Lima e bateu com a cabeça.

No dia do acidente, decidira sair com os cães para dar um mergulho, a poucos metros de casa, ainda antes do almoço. →



José Carlos a entrar na carrinha adaptada, no final de um dia de trabalho

## «Quero viver a minha vida e, quando for velhinho, dizer: “Valeu a pena, experimentei tudo”»

Era Domingo, um dia quente de Junho. «A dar um mergulho, bati com a cabeça no fundo, provavelmente. Depois saí do rio, ainda andava. Sentei-me com um colega e disse-lhe: “Não me aleijei”. Voltei a mergulhar. Fui encontrado já a boiar».

Entrara em coma dentro de água e foi tratado como afogado. «Estava lá uma enfermeira que me fez os primeiros socorros, como se fosse um afogamento,

não me imobilizaram como se faz hoje em dia. Chegaram os bombeiros, levaram-me para o hospital de Ponte de Lima, daí para Braga, de Braga para o Porto. E só no dia a seguir fizeram exames e verificaram que tinha a coluna partida, ou seja, já não havia nada a fazer... só tentar recuperar ao máximo».

Nos oito meses que passou no Hospital de São João, não fez «um dia de fisioterapia», lamenta. «Só mexia o pescoço». Passados alguns dias, começou a recuperar a força dos braços, a ter sensibilidade nas mãos, nos pés. «Mas os médicos chegavam lá e não acreditavam que eu ia recuperar».

José Carlos, porém, recusou o veredicto médico. Gosta de conseguir fazer o que lhe dizem que não é capaz. E «somos sempre imortais aos 17 anos», como o próprio diz.

De que forma aprendeu a viver com a nova condição? Com a ajuda dos companheiros, tanto do São João, como do Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão, onde fez fisioterapia durante vários meses. «Lá dentro éramos todos iguais».

Mas foi a família, sobretudo a mãe, Francelina, hoje na primavera dos seus 82 anos, o «verdadeiro pilar». O pai, o irmão gémeo e as duas irmãs também foram fundamentais na recuperação. →



Todos os dias, José Carlos passeia com Kim junto ao Rio Lima

Todos se uniram: «Uma das minhas sobrinhas escondia-se debaixo da minha cama na hora da visita. Passaram 26 anos e hoje é cardiologista! Nunca deixei de ter o apoio deles, uma visita. Costumo dizer que eles são a minha força e eu sou a força deles».

O facto de precisar de ajuda não o entristece, é antes visto com a lente da gratidão e esperança. Afinal, «limitações temos todos». José explica: «Sou muito mimado.

**Reaprendeu a viver com a ajuda da família. «Sempre tive o apoio de todos. Eles são a minha força e eu a força deles»**

Como nós dependemos mais dos outros, também há uma cumplicidade maior».

Em termos profissionais, sentiu-se realizado e reconhecido. Começar a trabalhar como telefonista no Hospital Conde de Bertiandos (actual Unidade Local de Saúde do Alto Minho), poucos anos após o acidente, foi fundamental para a sua auto-estima, garante: «Comecei a lidar com pessoas, a pensar que era útil. Já olhavam para mim e pensavam: “Afinal, ele consegue. Tem um futuro, tem perspectivas”». Entretanto, formou-se e conseguiu mesmo tornar-se responsável pela gestão dos Sistemas de Informação e Comunicação daquela Unidade Local de Saúde.

Hoje, José sabe que «nada se perde, tudo se transforma», como mostrou Lavoisier. Como arrisca ele com o seu bom humor costumeiro,

«Talvez tenha conseguido coisas sentado numa cadeira de rodas que não conseguiria se estivesse de pé». Quem sabe? A fragilidade pode mesmo transformar-se em força. «É normal que as pessoas olhem para nós e pensem que somos diferentes – sou mesmo diferente. E tenho uma vida diferente. Mas tenho vida!» •



Conheça melhor esta história em:

[www.revistasauda.pt](http://www.revistasauda.pt)

- Conheça o dia-a-dia de José Carlos
- Descubra a sua relação única com Kim, a pastora alemã batalhadora que teve uma displasia da anca, lutou por recuperar e todos os dias “leva” o dono a passear junto ao rio



/// Saúde com ciência **cedime**

# Atchim, não!

**Não deixe uma constipação agravar-se e dar cabo das compras de Natal.**



## O que é uma constipação?

A constipação é uma infecção das vias respiratórias superiores, o que significa que afecta sobretudo o nariz e a garganta, podendo também afectar os ouvidos. Pode ser provocada por mais de duas centenas de vírus, embora os rinovírus sejam os mais comuns, mas é essa multiplicidade de agentes infecciosos que explica a variedade dos sintomas e a inexistência de uma vacina.

Os vírus entram no organismo pelo nariz ou pela boca, através do contacto com secreções respiratórias de pessoas infectadas. O simples acto de tossir ou espirrar pode ser suficiente para um contágio, assim como o contacto com mãos e objectos contaminados.

Os sintomas surgem gradualmente, dois a três dias após o contágio, podendo manter-se por duas semanas, apesar de a maioria das pessoas recuperar em metade desse tempo (cinco a sete dias).



## Quais são os sintomas?

- Espirros
- Comichão e vermelhidão no nariz
- Nariz a pingar ou congestionado
- Garganta irritada ou dificuldade em engolir
- Olhos lacrimejantes
- Fadiga, dores de cabeça e corporais, ligeiras a moderadas
- Diminuição do paladar e do olfacto
- Por vezes, febre baixa



## O que uma constipação não é

Não é gripe. A gripe surge de forma súbita, com febre elevada, prostração e dores musculares intensas. Os sintomas respiratórios podem surgir apenas ao fim de dois a três dias e são geralmente mais intensos, afectando também o sistema respiratório inferior – brônquios e pulmões.

Não é rinite alérgica. Na rinite alérgica não há febre, dor e cansaço geral, sendo que se manifesta por vários dias consecutivos, acompanhada, por vezes, de comichão nos olhos.

Não é sinusite. Neste caso há congestão nasal, com corrimento verde ou amarelo, tosse, dores faciais e, por vezes, dores de cabeça. Pode ocorrer também febre geralmente baixa. →



### Como se trata?

Não há medicamentos específicos para o tratamento da constipação. A terapêutica medicamentosa tem por objectivo o alívio dos sintomas e, conforme o aconselhamento farmacêutico, pode ser feita com:

- Analgésicos para a dor e antipiréticos para a febre, quando ela existe, a que se juntam os anti-inflamatórios. Atenção: no caso das crianças, não se deve recorrer a Aspirina ou derivados.
- Anti-histamínicos para o corrimento nasal e espirros. Devem ser usados com moderação.
- Descongestionantes tópicos ou sistémicos para desentupir o nariz, ou sprays de água do mar, para lavagem nasal.
- Pastilhas ou drageias para a garganta irritada.

### Se se constipa mais de seis vezes num ano, procure um médico.

O repouso ajuda ao restabelecimento. Beba muita água, assim como sopas ou sumos de fruta. As vaporizações ou atmosferas húmidas ajudam a fluidificar as secreções mas não devem conter essências.



### Quem atinge?

A constipação é a infecção viral mais frequente no ser humano e pode afectar qualquer pessoa, em qualquer idade. Nos adultos, isso acontece duas a quatro vezes por ano, em média, podendo ser mais frequente nas crianças. Quando a frequência é superior a seis vezes num ano, é aconselhável uma avaliação médica.

Sendo uma doença benigna e passageira, a constipação pode, ainda assim, causar algumas complicações na população mais vulnerável, designadamente crianças, idosos e doentes respiratórios, apresentando o risco de evoluir para pneumonia ou otite.



### Medidas de prevenção

- Lave as mãos frequentemente e sobretudo depois de espirrar, tossir, de se assoar ou assoar uma criança.
- Use lenços de papel, deitando-os fora após cada utilização.
- Cubra o nariz ou a boca, com o antebraço, quando espirrar ou tossir.
- Evite beber pelo mesmo copo, caneca ou garrafa de outra pessoa.
- Use uma toalha só para si.
- Evite o contacto prolongado com pessoas constipadas; se estiver doente, evite estar perto de pessoas saudáveis. •

### Mário Beja Santos

Técnico de Defesa do Consumidor



PEDRO MENSURADO

### NÃO SEJA IRRESPONSÁVEL

A descoberta dos antibióticos permitiu combater doenças que matavam milhões de pessoas. Muitos de nós ainda achamos que os antibióticos são remédio para todos os males, mesmo quando não há infecções ou mesmo quando as infecções não são bacterianas. O uso banalizou-se, tornou-se abuso e as consequências já se fazem sentir. As bactérias têm-se tornado cada vez mais resistentes, o que constitui hoje um problema grave em todo o mundo.

Combater e reverter esta situação é uma missão de todos nós. Assim:

- Só tome antibióticos se o médico prescrever.
- Respeite o tratamento na dose indicada e no horário das tomas.
- Não interrompa a toma do antibiótico mesmo que se esteja a sentir melhor.
- Nunca partilhe antibióticos com outras pessoas.
- Peça ajuda ao seu farmacêutico de modo a garantir que a toma é feita com rigor e segurança. •



/// *Pediatria para todos*



JOÃO PEDRO MARNOTO

# Natal em duas casas

**Pais separados podem manter as crianças felizes.**

**Hugo Rodrigues** Pediatra  
[blogpediatriaparatodos.blogspot.pt](http://blogpediatriaparatodos.blogspot.pt)

O Natal é tradicionalmente a festa da família, pelo que é a altura do ano em que as crianças mais sentem a separação dos pais. A magia do Natal deve estar sempre presente e os pais devem fazer um esforço redobrado para que seja mesmo assim.

Essa tarefa nem sempre é fácil, mas foi precisamente a pensar nisso que decidi estruturar alguns pontos de reflexão, que explico a seguir:

## 1. Evite compensar

É praticamente inevitável que numa separação exista a tendência para cada um dos pais tentar compensar a ausência oferecendo presentes a mais. No Natal essa realidade é ainda mais evidente e pensamentos do género «só espero que o meu presente seja o que ele vai gostar mais» surgem de forma quase permanente. É importante tentar contrariar a tendência,

pois o Natal e as necessidades das crianças estão muito além de qualquer bem material.

## 2. Evite comentários negativos

Salvo algumas excepções, sempre que há uma separação há marcas que perduram e é frequente o pai ou a mãe fazerem comentários pouco adequados um sobre o outro em frente aos filhos. Em qualquer altura, essa é uma prática errada e evitável, mas no Natal tem mesmo que se fazer um esforço para que isso não aconteça, de modo a evitar destruir o espírito natalício de união e felicidade a que as crianças têm direito.

## 3. Estimule o contacto do seu filho com o outro progenitor

Não é fácil, mas no Natal deve-se mesmo tentar que as crianças tenham contacto com todos os elementos da família. Acredite que isso só vai fortalecer a relação com o seu filho/a!

## Não exagere nos presentes, mas sim no amor a que as crianças têm direito

### 4. Fique sempre feliz com a felicidade do seu filho

Os momentos de felicidade que o seu filho tem com o outro progenitor devem alegrá-lo(a) genuinamente. Este é, talvez, o aspecto mais difícil de cumprir, mas é capaz de ser o mais importante. Todos os filhos conhecem muito bem os pais e aquilo que mais desejam é fazê-los felizes. No entanto, se perceberem que a felicidade deles "esbarra" na dos pais, isso deixa-os perturbados e sem saber muito bem o que fazer. Pode parecer demagogia, mas aqui tem mesmo que utilizar o conceito que diz «Se tu estás feliz, eu também estou feliz!». Só assim todos aproveitam da melhor maneira... →



### **O meu filho está sempre a pedir tudo o que vê. Será errado dar-lhe tudo o que pede?**

Sim, é errado!

Hoje em dia a publicidade é extremamente agressiva e, com mais de um mês de antecedência do Natal, praticamente não se vê mais nada na televisão para além de publicidade a brinquedos e afins. Obviamente que isto cria uma vontade imensa nas crianças de ter tudo o que vêem. Não se pode esperar que crianças pequenas consigam gerir bem esta "guerra" entre razão e coração. Claro que os pais podem tentar modular um pouco esses pedidos (e devem fazê-lo), mas acaba por ser uma batalha desigual.

Em relação ao receber tudo o que pedem, é mais difícil de lidar porque há muito mais condicionantes.

Primeiro, temos a questão económica, que tem que ser bem gerida pelos pais.

Não é um problema fácil de resolver, porque muitas vezes os próprios pais gostariam de dar mais do que podem efectivamente.

Depois temos a questão pedagógica de ensinar que não se pode ter tudo o que se quer. Quando ainda há a tradição do Pai Natal, tem que se tentar dar a volta à situação e explicar que cada menino só deve receber um presente, mas quando as crianças já sabem que são os pais, acaba por ser mais fácil de explicar.

Por fim, é preciso saber gerir a diferença entre as crianças nas escolas, que vai existir toda a vida. Obviamente que há famílias com mais posses do que outras, mas isso é outra questão.



### **A partir de que idade é que se deve explicar às crianças que o Pai Natal não existe?**

O Pai Natal é uma figura simpática, mas que, realmente, tem uma vertente "bipolar". Se, por um lado, simboliza a magia do Natal e a felicidade das crianças, por outro, é uma imagem do consumismo desenfreado. Apesar de tudo, acho que a força da primeira acaba por se sobrepôr ao lado negativo da segunda...

É bom que as crianças sintam que há algo de mágico e que lhes foge ao controlo.

A descoberta da verdade pode ser um choque para algumas crianças mas, se as coisas correrem naturalmente, a própria maturidade delas ajuda a lidar bem com a situação. •

**Ponha a sua questão ao pediatra:**

Tem dúvidas? receios? angústias?

O Dr. Hugo Rodrigues responde.

Escreva para [pediatria@sauda.pt](mailto:pediatria@sauda.pt).



/// Nutrição

# Doces para pessoas especiais



## Quem sofre de intolerâncias alimentares também pode saborear o Natal.

**Sílvia Cunha**  
Nutricionista



O aproximar da quadra natalícia está associado a excessos de açúcares e gorduras das iguarias típicas da época.

O aumento das intolerâncias alimentares conduziu a novas abordagens relativamente a ingredientes específicos, potencialmente alergénios ou associados a intolerâncias alimentares, dos quais se destaca o leite, a farinha de trigo e os ovos. Neste texto apresentamos sugestões e estratégias relacionadas com a intolerância à lactose e a doença celíaca nesta época.

- A intolerância à lactose resulta da redução da capacidade do organismo em produzir a enzima lactase, necessária à digestão do açúcar naturalmente presente no leite (a lactose). A intolerância à lactose é, por norma, uma condição permanente. No entanto, atendendo a que a deficiência total da enzima lactase é rara, os intolerantes à

lactose poderão, ainda assim, tolerar este açúcar em doses mais baixas.

- A doença celíaca é uma doença auto-imune, originada por uma sensibilidade permanente ao glúten, proteína que se encontra no trigo, centeio e cevada. Dada a tendência da indústria alimentar em acompanhar as necessidades dos consumidores, existem no mercado produtos isentos (ou com teores reduzidos) de lactose e produtos isentos de glúten. Mais do que responder às dificuldades de pessoas intolerantes, pretendemos auxiliar os anfitriões de encontros gastronómicos associados à época (e que vão muito além da ceia de Natal propriamente dita):
- Se for o anfitrião do convívio, poderá elaborar pequenos cartões com os ingredientes que cada prato tem na sua composição, auxiliando no

esclarecimento e na escolha das iguarias.

- Se souber de antemão que tem convidados com intolerâncias ou alergias alimentares, solicite mais informações junto dos mesmos sobre as restrições e preferências, aproveitando para lhes pedir sugestões de pratos típicos com substituição de ingredientes e/ou propostas de novos pratos.

Atendendo aos pratos tradicionais como o bacalhau, o cabrito, o peru, o polvo e aos acompanhamentos habituais: arroz, batatas (cozidas ou assadas) e hortícolas variados (crus ou cozinhados) a sobremesa é o prato que terá maior probabilidade de apresentar ingredientes ricos em lactose e glúten. Pode optar por receitas isentas de lactose ou glúten, ou ainda substituir os ingredientes com glúten ou lactose por outros que não tenham estes constituintes. •



# Manjar de coco



## INGREDIENTES:

4 colheres de sopa de **amido de milho**  
 400ml de **leite de coco**  
 2 chávenas de **bebida de soja**  
 ½ chávena de **açúcar**  
 250g de **ameixas secas descaroçadas**  
 100g de **coco em flocos**  
 ¼ de chávena de **vinho do Porto**

### Para a calda:

2 colheres de sopa de **açúcar**  
 1 chávena de **água**



## PREPARAÇÃO:

Misture o amido de milho com a bebida de soja. Coloque o líquido numa panela, em lume brando, acrescente o açúcar e o leite de coco, e misture bem até formar um creme homogéneo.

Num tacho à parte, coloque as ameixas com o açúcar e a água, e deixe cozinhar em lume baixo, até que as ameixas se comecem a desfazer.

Coloque numa taça os flocos de coco e o vinho do Porto. Por cima dos flocos de coco, coloque o creme e refrigere até solidificar. Quando desenformar, sirva com a calda de ameixas.

O líder Europeu da higiene auricular

## OUVIDOS LIMPOS PARA TODA A FAMÍLIA



# AUDISPRAY

audispray.com



a partir dos 3 anos  
CNP 6134056



a partir dos 12 anos  
CNP 6206300

**DISPONÍVEL  
EM FARMÁCIAS**

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



**VICHY**  
LABORATOIRES

Na menopausa, uma pele visivelmente jovem.

Pro-Xylane  
Ácido Hialurónico  
Água mineralizante Vichy,  
rica em 15 minerais



## NEOVADIOL

### COMPLEXO REEQUILIBRANTE

Cuidado Reativador Fundamental para a pele madura

Para uma menopausa sem pausa na beleza da sua pele. Um complexo reequilibrante com ingredientes ativos, para lutar contra os efeitos visíveis da menopausa na pele.

A pele parece mais densa, o contorno do rosto fica mais definido, a tez fica mais luminosa.

Prolongue a eficácia do creme de dia durante a noite com NEOVADIOL NOITE.

Uma textura ultrafresca que reequilibra as sensações de desconforto da menopausa na pele durante a noite. Sinta um efeito refrescante duradouro de até  $-2.7^{\circ}\text{C}^*$  após a aplicação, para uns traços suavizados ao acordar.

Peça conselho ao seu farmacêutico.  
[vichy.pt](http://vichy.pt) / #nopause

COM ÁGUA MINERALIZANTE DE VICHY  
NASCIDA NA REGIÃO DOS VULCÕES FRANCESES

FORMULADO PELOS LABORATÓRIOS VICHY  
HIPOALERGÉNICO\*\*. TESTADO EM PELE SENSÍVEL.  
EFICÁCIA COMPROVADA SOB CONTROLO DERMATOLÓGICO.

\*Teste termográfico com Neovadiol noite - Temperatura medida 1 minuto após a aplicação.  
\*\*Formulado para minimizar os riscos de alergia.

# Fatias douradas



## INGREDIENTES:

**Pão sem glúten**

500ml de **leite sem lactose**

2 **ovos**

2 colheres de sopa de **açúcar mascavado**

1 **pau de canela**

1 raspa de **limão**

**Canela em pó** q.b.



## PREPARAÇÃO:

Fatie o pão com espessura de cerca de 1 dedo e meio (cerca de 8 a 10 fatias).

Misture o leite, o açúcar mascavado, o pau de canela e a raspa de limão, e leve a lume brando durante uns minutos. Depois de arrefecer, coloque as fatias nessa mistura e deixe que o líquido seja todo absorvido pelo pão.

De seguida, passe cada fatia no ovo batido e leve ao forno previamente aquecido até as fatias dourarem (poderá ser necessário untar o tabuleiro com um creme vegetal isento de lactose).

Polvilhe as fatias com canela em pó e sirva.

**Bom apetite!**

As fatias douradas podem ser adaptadas a todos





### /// Suplementos na Farmácia

# Crómio para que te quero

**Não é o elixir da magreza, mas ajuda a estabilizar os níveis de açúcar no sangue.**

**Heliana Rodrigues**  
Farmacêutica



CARLA BESSA

O crómio é um mineral essencial ao organismo, que tem a capacidade de manter estáveis os níveis de açúcar na corrente sanguínea. Actua sobre os receptores de insulina, potenciando o seu efeito, e estimula a captação de glicose e aminoácidos pelas células.

Está presente em alguns alimentos, como levedura de cerveja, ostras, cereais integrais, carne, frutos secos, vegetais (cogumelos e espinafre) e frutas (banana e maçã).

O défice deste mineral deve-se ao aumento do consumo de alimentos refinados e muito processados, ricos em gordura, ao exercício físico intenso (que pode aumentar a excreção urinária deste mineral) e ainda à deficiência de crómio

nos solos onde são cultivados os alimentos.

A suplementação com crómio deve ser feita:

- sempre que se verifique a deficiência, aferida através de análises ao sangue
- nos doentes com resistência à insulina
- nas pessoas com problemas a nível intestinal que possam condicionar a absorção do mineral
- nos atletas com exercício físico intenso
- nos idosos (com baixa ingestão alimentar)
- por quem sinta muita convulsão por alimentos doces

A dosagem diária recomendada varia entre 40 a 400mg, dependendo do doente. Esta é geralmente a dosagem presente nos suplementos multivitamínicos.

No caso dos diabéticos com tratamento médico (insulina ou antidiabéticos orais), antes de usar suplementação devem consultar o médico para assim ajustar a terapêutica.

Em doses superiores às recomendadas, o crómio pode ter alguns efeitos secundários, como irritação na pele, tonturas, náuseas e perda da função cognitiva. •



# NOVO EMPLASTRO PARA A DOR

## SPIDIPLAST® LIBERDADE DE MOVIMENTO

24 HORAS  
SEM DOR<sup>(1)</sup>



UM EMPLASTRO  
POR DIA<sup>(1)</sup>

PRODUTO  
NATURAL



COM PROPRIEDADES  
ANALGÉSICAS E  
ANTI-INFLAMATÓRIAS

ATÉRMICO



SEM SENSÇÃO  
DE FRIO OU  
DE CALOR

**CONTRATURAS**  
**DOR ARTICULAR**  
**DOR MUSCULAR**  
**LESÕES DESPORTIVAS**



24h

**1 EMPLASTRO  
POR DIA**  
Alívio da dor  
24 horas

*Ótima aderência  
à pele*



<sup>1</sup> - Protective patch for areas affected by muscular and joint pain and contractures. Technical File. APHARM 2015.

**SPIDIPLAST é um dispositivo médico** classe I-não estéril, com a marca CE, que cumpre os requisitos da Directiva 93/42/EEC, e suas actualizações, assim como com a legislação nacional aplicável. Leia atentamente as instruções de utilização que se encontram na embalagem. **CONTÉM** extratos naturais de Arnica, Garra do Diabo, Espireia, Salgueiro, Mifefólio, Gengibre, Castanha de Cavalo, Groselha e óleos essenciais de Pinheiro-das-montanhas, Hortelã-pimenta, Alfavaca e Alecrim. **PRECAUÇÕES:** Uso único. Apenas para uso externo. Aplicar apenas em pele limpa, seca e intacta. Não utilizar em crianças menores de 12 anos e em casos de conhecida sensibilidade a qualquer um dos ingredientes. Não utilize mais do que um emplastro de cada vez. Não deve utilizar durante a gravidez e amamentação. Podem ocorrer casos de ligeira vermelhidão que geralmente desaparecem poucas horas após retirar o emplastro. Se a reacção persistir, consulte o seu médico. Manter fora do alcance das crianças. **PARA MAIS INFORMAÇÕES CONTACTAR O DISTRIBUIDOR EM PORTUGAL. Distribuído por:** Zambon - Produtos Farmacêuticos, Lda. Rua Comandante Enrique Maya, 1; 1500-192 Lisboa; Tel. +351 217 600 952; **E-mail:** ZambonPT@zambongroup.com. Spidiplast x 5 emplastros CNP nº 7000620. **Informação revista em Fevereiro de 2016 (V1\_PS+PG\_min\_11022016)**



O médico Cândido Macedo observa Conceição Sapateiro, uma das ceramistas de que mais gosta, a trabalhar na sua oficina



/// Saúda convida

# Jesus nasceu no Minho

**Barcelos é a terra dos presépios.**

**Texto de** Sónia Balasteiro

**Fotografias de** Ricardo Meireles

É quase uma viagem à infância. À nossa, que vamos conhecer os lugares fantásticos onde nasceram – e ainda (re)nascem – os presépios da nossa meninice. Sobretudo à de Cândido Macedo, médico de família e filho da terra acarinhado por todos, que, há sete anos, abriu a Unidade de Saúde Familiar (USF) de Santo António. Será ele o cicerone pelo figurado de Barcelos, arte nascida da olaria e, como ela, parte essencial do viver das gentes do concelho.

## O médico Cândido Macedo será o cicerone do figurado de Barcelos

Antes de sairmos para as freguesias onde a tradição se reinventa nas mãos de reputados ceramistas, há tempo para uma paragem

## Areias de S. Vicente, onde cresceu, é a primeira aldeia a que nos leva

rápida na "antiga casa" do médico, a USF de Sto. António. Aponta, orgulhoso, para uma caricatura que encomendou a Joaquim Esteves. «O Esteves vive e trabalha na minha aldeia», anuncia, enquanto nos conduz para fora da cidade.

A aldeia de que fala é Areias de S. Vicente, onde o menino Cândido, um de dez irmãos, viveu até aos nove anos, e uma das três que contam a história do barro. Pela estrada nacional acompanha-nos uma paisagem rural, domada. O casario, a revelar a abundância do granito da região, sucede-se, e as antigas fábricas e expositores de olaria também. →

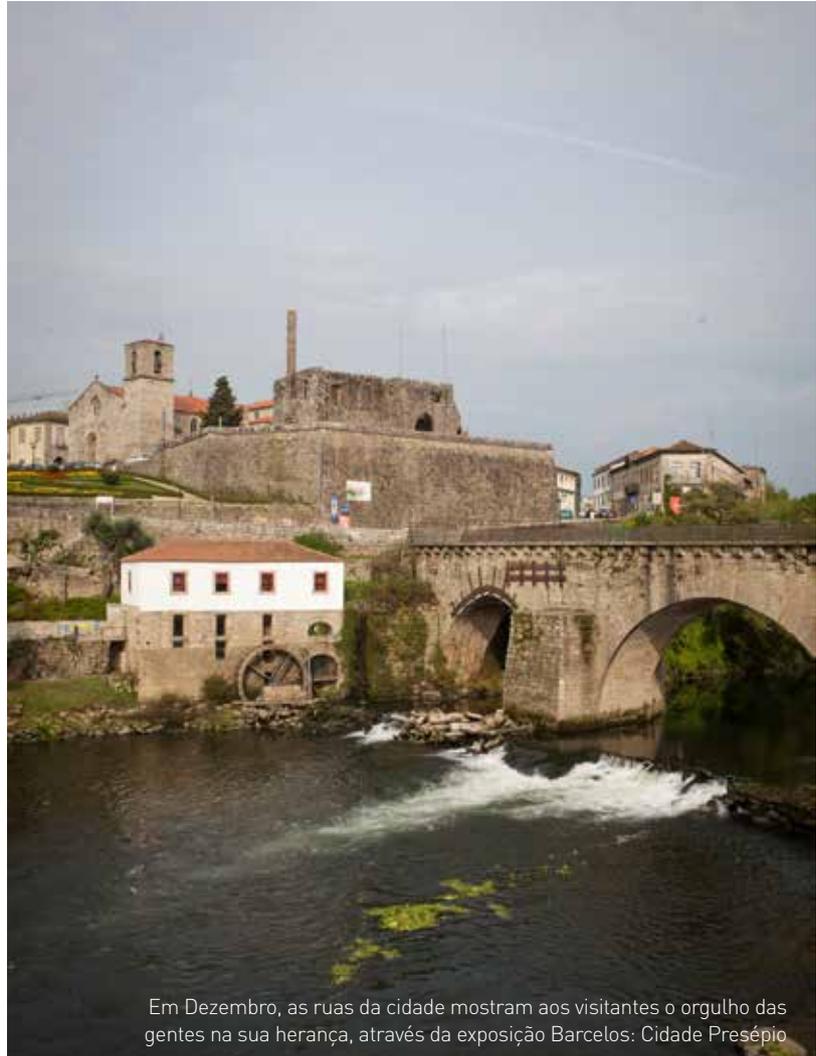




## Em Galegos de S. Martinho vive Júlia Ramalho, neta da mentora do figurado

Sete quilómetros depois, cruzamos a placa que indica Galegos de S. Martinho, onde vive a neta daquela que é considerada a grande mentora do figurado, Rosa Ramalho, ceramista que celebrizou esta arte além-fronteiras na segunda metade do século XX.

Continuamos. Cândido Macedo vai moldando as palavras à história que é também a sua: «Aqui há três freguesias muito ligadas ao artesanato. A principal, S. Martinho de Galegos, é onde vive a Júlia Ramalho, depois há Sta. Maria de Galegos, de onde era a Conceição Sapateiro. E há a minha aldeia, Areias, onde nasceu o vidro, da olaria. A Conceição casou lá». →



Em Dezembro, as ruas da cidade mostram aos visitantes o orgulho das gentes na sua herança, através da exposição Barcelos: Cidade Presépio



Neste pormenor do presépio de Joaquim Esteves é a vaca que alimenta o menino



### «Em Areias, viviam os oleiros. O meu avô tinha uma fábrica de olaria»

O tratamento próximo não é por acaso. Conceição Sapateiro, ou «Sapateira» como ainda gosta de ser chamada quando visita Sta. Maria, foi doente do doutor Macedo. É vizinha de familiares do médico – todos se conhecem por aqui.

«Em Areias, viviam os oleiros, que faziam aquela loiça artesanal. O meu avô tinha uma fábrica de olaria. E o meu pai era uma das pessoas que mais percebia daqueles vidrados mais antigos. Naquele tempo, ainda se usava chumbo! →



### ACESSIBILIDADES PARA EDIFÍCIOS E VIATURAS

### MOBILIDADE

Modelos em Stock para entrega e montagem até 72 horas:



Cadeira elevador para escada recta desde 2,250.00€



Elevador com plataforma de escada recta desde 6,900.00€



Banco rotativo para viaturas desde 2,450.00€



Scooter 4 rodas Eléctricas desde 1,096.04€

Catálogo com outras soluções: [www.ergometrica.pt](http://www.ergometrica.pt)



Joaquim Esteves faz presépios tradicionais mas também usa o barro para fazer caricaturas

## Um presépio tradicional, com a cabana, os pastores e as ovelhas, anuncia que o Natal já chegou aqui

derramado», como explicará Conceição. «O Minho é muito colorido».

A artesã, que se notabilizou no figurado vidrado, mostra um estábulo em que é o galo – de Barcelos, claro está – a debruçar-se sobre Jesus. «Está a aquecer o menino. O burro e a vaca aquecem-se um ao outro». Noutra criação, a ceramista decidiu tapar o menino com um "lençolzinho", para não ter frio». Mulher de fé inabalável, homenageia também São Francisco de Assis, «o fundador dos presépios»: «Tem um gatinho nos pés, pombinhas nos ombros, tudo». Ambos riem, cúmplices.

Conceição está a moldar outro presépio, em barro branco, no ateliê que lhe dá «saúde». O médico repara nos seios generosos de Maria numa peça, uma marca da artesã. A resposta é pronta: «Nossa senhora amamentou o menino. E uma mulher depois de dar à luz tem sempre o peito grande».

Despedimo-nos, para conhecer outro dos artistas preferidos de Cândido Macedo, numa travessa próxima. Joaquim Esteves, caricaturista por excelência, é apresentado como «o que melhor representa a criatividade de Barcelos».



Cândido Macedo exhibe a sua caricatura, elaborada por Joaquim Esteves

Acabou por ser suspenso por causa da toxicidade, nos anos 70, 80», conta, bem-disposto.

Chegados a Areias de São Vicente, o médico de 61 anos aponta para a casa dos pais, com a antiga empresa ao lado, enquanto nos guia para o 57 da Travessa da Aldeia. A casa de Conceição Sapateiro será a primeira paragem desta demanda pelos presépios populares.

Com 73 primaveras, a artesã recebe-nos com um sorriso largo. Logo à entrada, um presépio tradicional, com a cabana, os pastores e as ovelhas, anuncia que o Natal já chegou aqui. «Estes presépios surgiram na década de 40», introduz o guia.

Por todo o espaço, as cores do Minho sobressaem em peças com cores garridas, vivas: o azul, o «amarelo como amizade, verde como esperança, o vermelho do sangue



Foi em 2001 que a arte de moldar o barro chamou pelas suas mãos, conta o artesão. «Eu gostava de arte, mas não gostava de artistas». Há música na garagem feita oficina. Joaquim Esteves mostra várias peças: a icónica (e polémica), "Os três P", que causaram brados na Igreja; o "Zé Galo", um tributo ao Bordalo Pinheiro, artista a que bebeu inspiração, e a "Maria Paciência".

Há uma escultura que se destaca, de grandes dimensões. Um presépio, que está a ser desenvolvido há mais de um ano, pois «o humor também é um estado de espírito»: «Topograficamente é Lisboa. Belém, a Estrela e, aqui, a Assembleia da República. Em cima, a Cova da Moura...

E tem um cariz mais pagão: deixa de ser o rei a distribuir os presentes e passa a ser o Pai Natal». Cada pormenor deste presépio, com cores mais opacas ao gosto pessoal do barrista, tem subjacente «uma crítica política». Mas o presépio satírico não é o único que faz: «Também gosto de presépios mais carinhosos. Do espírito de paz, de harmonia. Nesses presépios, a vaca está feliz, o burro está feliz, todos estão felizes».

Em zona de barristas, a família Ramalho é incontornável e a próxima paragem, no regresso a Barcelos, é Galegos de S. Martinho. «O meu pai dava-se muito bem com a Rosa Ramalho, avó da Júlia. Lembro-me de que, um dia, foi visitá-lo e contou-lhe →



## HEMORROIDAS? HÁ NOVIDADES!

# MicroH

Monodoses

Primeiro tratamento em doses únicas descartáveis



# MicroH

Toalhetes

Primeiro toalhete para limpar e acalmar



“Micro H, melhor não há!”

**DISPONÍVEL EM FARMÁCIAS**

Dispositivos médicos de classe 1 CE  
Trata e acalma os sintomas da patologia hemorroidal  
Para mais informações, consultar as instruções de uso

microh.com



Réplica de uma junta de bois, dos motivos populares mais reproduzidos em Barcelos, no Parque da Cidade



que experimentou umas coisas com vidro. Vieram uns tipos de Lisboa que gostaram muito e queriam levá-la a todo o lado», conta o guia, enquanto nos conduz à casa.

Júlia é, precisamente, a herdeira do saber de Rosa, de quem aprendeu a arte desde muito pequena. No ateliê há toda uma coleção de peças vidradas a tons de mel ou castanho. A ceramista conta a história dos seus presépios. Detém-se num que criou há 50 anos para uma exposição no Casino do Estoril. «Este é um carro de bois do Minho. Faltava pouco tempo para a exposição. Fui para a cama a pensar, a pensar... e se eu fizer o carro de bois e o presépio há-de caber lá dentro?», recorda, sorridente, apontando para uma das suas muitas peças. «E assim foi». Um sucesso.

Parte da sua arte, resultado de uma vida inteira, pode ser admirada em Barcelos. Até ao final de Dezembro, os seus presépios, e muitas outras peças, integram uma exposição dedicada à Geração Ramalho, no Museu de Olaria. Que poderia ser o ponto de partida para esta viagem à infância. No museu, percebemos que o figurado nasceu do aproveitamento de bocadinhos de barro, que eram transformados em figuras para as crianças brincarem. •



Conheça melhor os artesãos de Barcelos em:

[www.revistasauda.pt](http://www.revistasauda.pt)

## Bula

### **Museu de Olaria**

Rua Cónego Joaquim Gaiolas  
T. 253 809 741  
[www.museuolaria.pt](http://www.museuolaria.pt)

### **Torre de Barcelos**

Centro de Interpretação da Cidade  
Largo da Porta Nova  
T. 253 811 882

### **Torre da Porta Nova**

Largo da Porta Nova  
T. 253 824 261

### **Igreja Matriz de Barcelos**

Largo do Município  
T. 253 811 451

### **Paço dos Condes de Barcelos**

R. Fernando Magalhães, 4

### **Ponte Medieval**

Barcelos  
(sobre o rio Cávado)

### **Feira de Barcelos**

(Todas as quintas-feiras)

### **Largo da Feira**

Campo da República  
T. 253 811 882

### **Hotel do Terço**

R. de São Bento, 7  
T. 253 808 380

### **Hotel Bagoeira**

T. 253 809 500 / 253 811 236

### **Restaurante Bagoeira**

Av. Sidónio Pais, 495  
T. 253 813 088  
[www.bagoeira.com](http://www.bagoeira.com)



# CONTINUE A SER UMA MIÚDA

Publicidade a dispositivos médicos. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização.



Só porque o seu corpo está a mudar, não significa que você também tenha que mudar. TENA Lady oferece-lhe Tripla Protecção contra perdas, odor e humidade. **SEJA VOCÊ MESMA, COM TENA.**



Veja no final desta revista, os vales de desconto que temos para si.



## /// Passatempos



www.puz.pt

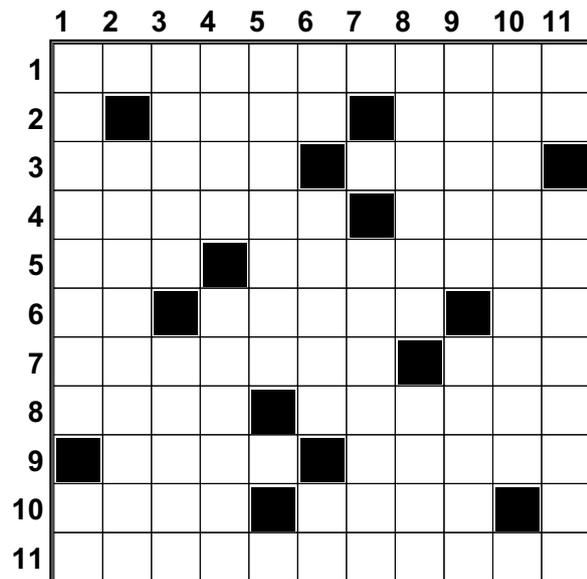
## Palavras cruzadas

## HORIZONTAIS

1-Revelar, mostrar. 2-Embarcação de recreio. Irra! 3-Mancebo entrado na puberdade. Má sorte. 4-A mulher de Sansão. Amarrei. 5-Ovário. Sujeitas a um ónus. 6-Letra grega. Abale, sacuda. Porco (Prov.). 7-Afecção articular do tipo degenerativo. Telefone (abrev.). 8-Estará. Terra arroteada de novo. 9-Leito de dormir. Picar com o bico, bicar. 10-Vila portuguesa (Guarda). Espécie de roupão, em geral branco. 11-Loja ou oficina onde se vendem ou fazem objectos de ouro e prata.

## VERTICAIS

1-Que roem. Sem companhia. 2-Foi favorável. 3-Bebedeira (Pop.). Enganar. 4-Rabino. Cercai com arame. 5-Que trata de etologia. 6-Igreja episcopal. Dá sabor de anis. Nome de letra. 7-Que não têm princípio nem fim. 8-Vila e sede de concelho do distrito de Leiria, situada numa enseada. Nome de mulher. 9-Dispensa cuidados médicos. Pôr a mão ou o dedo, apalpar. 10-O m. q. almotolia. 11-Criminosa. Deixaria só. ©



© PUZ 2016

Soluções da edição anterior

			8				4
	1	3				2	5
	2			6			
	4				7		
	9		3	5	6		4
		5					6
	9			2	3		
						1	
1				9		3	8

© PUZ 2015

## FICHA TÉCNICA

## Directora

Sílvia Rodrigues

## Director Adjunto – Editorial

Carlos Enes

## Director Adjunto – Marketing

Hugo Maia

## Subdirectora editorial

Maria Jorge Costa

## Editora Executiva

Carina Machado

## Editor de Fotografia

Pedro Loureiro

## Responsável de Marketing

Karine Ramos

## Redacção

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Rita Leça

Sónia Balasteiro

## Publicidade

Filipe Rebelo

Nuno Gomes

José Silva

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

Typia-Grupo Monterreina

Madrid, Espanha

## 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.





# Cabaz de Natal Saúda

Este Natal aproveite todas as vantagens do seu cartão Saúda.

Porque poupar também faz bem à saúde, este Natal o cartão Saúda traz-lhe ainda mais vantagens na forma de descontos exclusivos.

São 16 vales de desconto e 8 ofertas do catálogo de Pontos Saúda que lhe apresentamos neste separador especial.

Não perca estas oportunidades únicas para fazer compras a preços que valem a pena.

**Para além disso, por cada vale que usar ainda lhe oferecemos**

**+25\***  
Pontos Saúda!

Desejamos-lhe um feliz Natal, cheio de vitalidade.





# 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 deseja 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.



## Regeneração Anti-idade Anjelif

Na compra de uma embalagem de Regeneração Anti-idade Anjelif

CNP Vários

vale  
**5€**



**ANJELIF**  
FRANCISCA ANGELINI



vale saúde

saúde



Validade: **15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016**  
Desconto válido para clientes cartão Saúde,  
apenas nas Farmácias Portuguesas.

## ABCDerm

Higiene suave diária e purificante do rosto, corpo e couro cabeludo do bebé. Não arde nos olhos.

CNP 6936492

vale  
**5€**



**ABC**Derm

**BIODERMA**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

vale saúde

saúde



Validade: **15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016**  
Desconto válido para clientes cartão Saúde,  
apenas nas Farmácias Portuguesas.

## Bomba Tira-leite Eléctrica Natural

Na compra de bomba tira-leite eléctrica da Philips Avent

CNP 6926642

vale  
**40€**



vale saúde

saúde



Validade: **15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016**  
Desconto válido para clientes cartão Saúde,  
apenas nas Farmácias Portuguesas.

## Gama Serum<sup>7</sup>

Na compra de um produto das gamas Serum<sup>7</sup>, Serum<sup>7</sup> Lift e Serum<sup>7</sup> Renew

CNP Vários

vale  
**7€**



vale saúde

saúde



Validade: **15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016**  
Desconto válido para clientes cartão Saúde,  
apenas nas Farmácias Portuguesas.

## ABCDerm

ABCDerm, o ABC da pele sensível do bebé. Uma gama completa de produtos de higiene e cuidado que protegem a pele do bebé, desde o primeiro dia. Com uma segmentação clara e uma resposta diferenciada, a gama contempla não só produtos de higiene e hidratação diárias, mas também cuidados específicos para os pequenos dói-dóis e cuidados complementares, em momentos únicos de ternura e cumplicidade. ABCDerm Gel Moussant 1L, o produto ideal para higiene suave diária do rosto, corpo e couro cabeludo do bebé. Com uma base lavante sem sabão, não deslipidante, com um perfume ligeiro hipoalergénico, excelente tolerância cutânea e ocular. Embalagem com doseador, muito prática e económica. Sem parabens, nem substâncias potencialmente alergizantes. Aplicar sobre a pele e couro cabeludo previamente molhado. Retirar com água.



Validade: 15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016

CNP 6936492

## Regeneração Anti-idade Anjelif

ANJELIF é a primeira gama de dermocosmética com **POLGLUMYT**, uma molécula de origem marinha patenteada pelos laboratórios Angelini, que, em testes científicos, provou ter a capacidade de activar os mecanismos de renovação celular da epiderme, acção fundamental para retardar o processo de envelhecimento cutâneo.

A linha REGENERAÇÃO ANTI-IDADE, caracterizada pela associação do **POLGLUMYT** a extractos de células estaminais de Gardenia Jasminoides, está indicada no cuidado de rugas profundas, pele menos flexível, secura cutânea facial e manchas. A reconstrução da derme ocorre devido aos extractos presentes serem capazes de promover a renovação de colagénio, resultando numa pele mais estruturada, tonificada, firme e luminosa.

Creme Remodelante Anti-gravidade Spf 15 (Código CNP: 6930479)  
Serum Reafirmante Rosto e Olhos (Código CNP: 6930461)  
Creme Intensivo Anti-manchas SPF 15 (Código CNP: 6930495)



Validade: 15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016

CNP Vários

## Gama Serum<sup>7</sup>

Serum<sup>7</sup> é a gama anti-envelhecimento desenvolvida por especialistas em cuidados da pele da Boots Laboratories. Serum<sup>7</sup> oferece-lhe, em toda a gama, produtos inovadores de elevada qualidade e eficácia, para diferentes idades e necessidades da sua pele. Serum<sup>7</sup>, pele mais jovem em apenas 4 semanas.

Esta promoção não é acumulável com outras promoções em vigor, nomeadamente packs, necessários, bolsas e *coffrets* promocionais.



Validade: 15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016

CNP Vários

## Bomba Tira-leite Eléctrica Natural

Mais confortável apenas com um toque no botão.

- 1 programa de estimulação e 3 de extracção.
- Permite uma posição cómoda de extracção.
- Suave almofada massajadora que estimula o fluxo de leite.
- Inclui: 1 biberão (125ml) e tetina Natural para facilitar a combinação entre a amamentação e o biberão.
- Compatível com a nossa gama de produtos de alimentação.
- Com tudo o que necessita para a extracção, armazenamento e alimentação com leite materno.

Não acumulável com outras promoções.



Validade: 15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016

CNP 6926642



## Urgo Gretas Filmogel

Na compra de Urgo Gretas Filmogel

CNP 6782789

vale  
**2€**



**URGO**

vale **saúda**

**saúda**



Validade: **15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016**  
Desconto válido para clientes cartão Saúda,  
apenas nas Farmácias Portuguesas.

## Aftaspray®

Aftas? Diga adeus às aftas!

CNP 6138883

**2€**  
desconto



**FERRAZLYNCE**

vale **saúda**

**saúda**



Validade: **15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016**  
Desconto válido para clientes cartão Saúda,  
apenas nas Farmácias Portuguesas.

## Plantur21 Nutri-cafeína

Na compra de uma embalagem de Pack Plantur21  
Nutri-cafeína Champô + Nutri-condicionador

CNP 6985671

vale  
**4€**



**Biolotus**

vale **saúda**

**saúda**



Validade: **15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016**  
Desconto válido para clientes cartão Saúda,  
apenas nas Farmácias Portuguesas.

## Conjunto de Nascimento

Na compra do conjunto de nascimento  
da Philips Avent

CNP 6926675

vale  
**13€**



**PHILIPS  
AVENT**  
Mother & Children

vale **saúda**

**saúda**



Validade: **15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016**  
Desconto válido para clientes cartão Saúda,  
apenas nas Farmácias Portuguesas.

## Aftaspray®

Aftaspray é um dispositivo médico de classe IIa, constituído por ácido hialurónico a 30mg/100g, indicado para o alívio imediato da dor, cicatrização e regeneração em caso de aftas e outras úlceras da mucosa oral. Aftaspray é fácil de aplicar em todos os tipos de aftas devido à sua cânula multidireccional.

Leia atentamente a rotulagem e as instruções de uso no folheto. Se tiver dúvidas, consulte o seu médico ou farmacêutico.



Validade: 15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016

CNP 6138883

## Urgo Gretas Filmogel

A URGO é uma marca francesa há mais de 20 anos em Portugal. Somos especialistas nos primeiros socorros e nos pequenos problemas do quotidiano.

No Inverno e com o frio, a pele fica mais sensível a gretas e a frieiras. É por essa razão que a URGO desenvolveu URGO GRETAS FILMOGEL, uma solução eficaz para tratar as gretas! Graças à sua tecnologia Filmogel, o URGO GRETAS FILMOGEL forma uma película protectora que alivia a dor, protege contra as agressões externas, favorece a cicatrização e previne a reabertura das gretas! Além disso, o URGO GRETAS FILMOGEL é resistente à água! Não hesite em experimentar a gama dos produtos de primeiros socorros da URGO.

URGO Gretas Filmogel, 3,25ml (CNP 6782789)



Validade: 15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016

CNP 6782789

## Conjunto de Nascimento

Conjunto com biberão, tetina e chupeta

Um conjunto de oferta prático e útil, que inclui 4 biberões Natural (2x 125ml e 2x 260ml), um escovilhão para biberões e tetinas, e uma chupeta branca transparente para 0-6 meses. O biberão torna a alimentação a biberão mais natural, facilitando a combinação da amamentação com a alimentação a biberão.

- Agarrar natural graças à tetina larga com o formato do peito
- Secções em pétala exclusivas para uma tetina macia e flexível sem contracções
- O ar entra no biberão, em vez de na barriga do bebé
- Sistema anticólicas avançado, com válvula dupla inovadora
- Fácil de segurar e de agarrar em qualquer direcção

Não acumulável com outras promoções.



Validade: 15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016

CNP 6926675

## Plantur21 Nutri-cafeína

Plantur21 Nutri-cafeína está indicado na higiene diária do cabelo de mulheres jovens, em cabelo enfraquecido apresentando sinais de queda e sujeito a stress. Plantur21 associa à Phyto-Cafeína uma combinação de micronutrientes (Biotina, Magnésio, Cálcio e Zinco) que ajudam a promover a protecção dos défices de energia na raiz capilar do couro cabeludo, evitando assim alterações prematuras ao normal crescimento do cabelo.



Validade: 15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016

CNP 6985671



## Alvita Tensiómetro

Na compra de um tensiómetro automático de braço

CNP 6123307

vale  
**15€**



vale saúde

saúde



Validade: 15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016  
Desconto válido para clientes cartão Saúde,  
apenas nas Farmácias Portuguesas.

## Solgar Skin, Nails and Hair

Na compra de uma embalagem de Solgar Skin,  
Nails and Hair

CNP Vários

vale  
**2€**



vale saúde

saúde



Validade: 15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016  
Desconto válido para clientes cartão Saúde,  
apenas nas Farmácias Portuguesas.

## Escovas e acessórios Elgydium

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: 15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016  
Desconto válido para clientes cartão Saúde,  
apenas nas Farmácias Portuguesas.

## Gama Decubal

Na compra de uma embalagem de Decubal

CNP Vários

vale  
**5€**

DECUBAL®  
Expert care for dry skin

AUROVITAS



vale saúde

saúde



Validade: 15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016  
Desconto válido para clientes cartão Saúde,  
apenas nas Farmácias Portuguesas.

## Solgar Skin, Nails and Hair

Solgar Skin, Nails and Hair contém vitamina C, zinco e cobre, que contribuem para a protecção das células contra as oxidações indesejáveis. A vitamina C contribui ainda para a normal formação de colagénio para o funcionamento normal da pele. O zinco contribui para a manutenção de cabelo, de unhas e de uma pele normais, e o cobre contribui para a normal pigmentação do cabelo e da pele. Dois comprimidos tomados, de acordo com o modo de tomar descrito, contribuem com quantidades significativas da dose diária de referência de vitamina C, zinco e cobre para se obter efeitos benéficos.

É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado, bem como um estilo de vida saudável.

CNP (60 cápsulas): 7379495

CNP (120 cápsulas): 7399105



Validade: 15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016

CNP Vários

## Alvita Tensiómetro

Alvita Tensiómetro Automático de Braço (NOVO)

Validado de acordo com os requisitos da Sociedade Europeia de Hipertensão (ESH).

Sensor de movimento.

Tecnologia Confort de inflação para maior conforto.

Sensor de Ritmo Cardíaco Irregular.

Indicador de Risco de Hipertensão.

Apresentação da média das últimas 3 medições.

90 memórias.

Braçadeira universal (24-40cm).

2 anos de garantia.



Validade: 15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016

CNP 6123307

## 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 conforto instantâneo e uma hidratação intensa e duradoura.

Sem perfume nem parabenos.

Decubal 475gr C/Dos (CNP 6574707)

Decubal 100gr Creme (CNP 6807263)

Decubal Facial 100gr (CNP 6550079)



Validade: 15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016

CNP Vários

## Escovas e acessórios Elgydium

Elgydium é uma marca francesa, líder do mercado da higiene oral em farmácia, em Portugal.

As escovas e acessórios Elgydium obedecem às mais estritas regras de qualidade, garantindo aos seus utilizadores um desempenho e eficácia adaptados.

Na gama Elgydium poderá encontrar respostas para quase todas as situações, incluindo escovas específicas para ortodontia, periodontologia, etc.

Não deixe de experimentar também todos os outros produtos complementares desta marca líder.

Não acumula com outras campanhas e promoções.



Validade: 15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016

CNP Vários



## Pack Podológico Ureadin Podos + Lima

Na compra do Pack Podologia Ureadin Podos Gel Oil + Lima Electrónica

CNP 6957274

vale  
**7€**



**ISDIN**

vale **saúda**

**saúda**



Validade: **15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016**  
Desconto válido para clientes cartão Saúda,  
apenas nas Farmácias Portuguesas.

## TENA Lady Normal e TENA Lady Extra

Na compra de uma embalagem de TENA Lady Normal ou TENA Lady Extra

CNP Vários

**3€**  
desconto



**TENA**

vale **saúda**

**saúda**



Validade: **15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016**  
Desconto válido para clientes cartão Saúda,  
apenas nas Farmácias Portuguesas.

## Cuidados Antienvelhecimento Vichy

Na compra de uma embalagem de Slow Âge

CNP 6983254

vale  
**5€**



**VICHY**  
LABORATOIRES

vale **saúda**

**saúda**



Validade: **15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016**  
Desconto válido para clientes cartão Saúda,  
apenas nas Farmácias Portuguesas.

## Cuidados Antienvelhecimento Vichy

Na compra de uma embalagem de Liftactiv

CNP Vários

vale  
**5€**



**VICHY**  
LABORATOIRES

vale **saúda**

**saúda**



Validade: **15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016**  
Desconto válido para clientes cartão Saúda,  
apenas nas Farmácias Portuguesas.

## TENA Lady Normal e TENA Lady Extra

A gama de pensos TENA Lady oferece um conforto e segurança únicos. O segredo está na difusão rápida do líquido no fundo do penso. Em contacto com a urina, os superabsorventes transformam-se em gel, evitando assim qualquer sensação de humidade. Por outro lado, não há risco de odores graças ao sistema Fresh Odour Control™, que limita o desenvolvimento das bactérias responsáveis pelos maus odores.

CNP (TENA Lady Normal) 6769737

CNP (TENA Lady Extra) 6778019



\*S#UDR16110014\*

Validade: 15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016

CNP Vários

## Pack Podológico Ureadin Podos + Lima

Elimine de forma imediata as zonas espessas com a Lima Electrónica e aplique Ureadin Podos Gel Oil para uma acção hidratante e esfoliante duradoura.



\*S#UDR16110013\*

Validade: 15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016

CNP 6957274

## Cuidados Antienvhecimento Vichy

Liftactiv é uma gama completa de cuidados de rosto com acção contínua ao longo do dia e "efeito Lifting" global. Benefícios anti-rugas + firmeza, para todas as mulheres, mesmo com pele sensível.

LIFTACTIV SUPREME PNM 50ML (CNP 6940338)

LIFTACTIV SUPREME PS 50ML (CNP 6941153)

LIFTACTIV SÉRUM 10 SUPREME 30ML (CNP 6965277)

LIFTACTIV NOITE 50ML (CNP 6876680)

LIFTACTIV SUPREME UV 50ML (CNP 6886945)

LIFTACTIV OLHOS 30ML (CNP 6886952)

LIFTACTIV SÉRUM 10 OLHOS & PESTANAS (CNP 6908913)



\*S#UDR16110016\*

Validade: 15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016

CNP Vários

## Cuidados Antienvhecimento Vichy

Slow Âge é o NOVO cuidado de rosto diário que corrige os sinais de envelhecimento existentes e em formação. Adaptado a todos os tipos de pele, mesmo a mais sensível, e com FPS 25.



\*S#UDR16110015\*

Validade: 15 de Novembro a 31 de Dezembro 2016

CNP 6983254

**115**  
pontos



### Klorane Gel Duche

Com extracto de rebento de álamo protector e pH neutro para a pele, limpam com suavidade e protegem as peles secas e sensíveis. Sem sabão. Vários aromas. Cuidado e prazer. (Gama)

**270**  
pontos



### Serum7 Exfoliante Renovador (75 ml)

Remove eficazmente as impurezas e células mortas da superfície da pele. Massajar suavemente o rosto limpo, 2 vezes por semana. [CNP 6897223]

**270**  
pontos



### Viterra® Clássico

Adulto: 18 - 54 anos  
[CNP 7355586]

**250**  
pontos



### Decubal Loção (200 ml)

Leve, fácil de espalhar e de rápida absorção. Utilizar após o banho para hidratar a pele seca e sensível de toda a família. Sem perfume. [CNP6428516]

**180**  
pontos



### Eludril Classic (200ml)

Colutório de Clorohexidina 0,1% + Clorobutanol 0,5%. Com diluição. A partir dos 6 anos. [CNP 6889147]

**240**  
pontos



### Oleoban® Banho Bebê (30 ml)

Higiene com hidratação para o banho de imersão do bebé e do recém-nascido. Misturar na água do banho. [CNP 6816777]

**380**  
pontos



### Uriage Creme Lavante (500ml)

Higiene no banho. Com 1/3 de leite nutritivo, o Creme Lavante limpa e nutre a pele do bebé num só gesto. Deixa a pele macia e suave com um cheirinho irresistível. [CNP 6802496]

**225**  
pontos



### Philips Avent Copos Mágico

Copo - 260ml. - Palha - Térmico  
[CNP 7033118]



# Este Natal, vá ao Cinema com o Cartão Saúda

Nada melhor que uma sessão de cinema  
para viver o espírito natalício.

**25%**  
desconto

O cartão Saúda oferece-lhe  
**25% de desconto** em bilhetes  
para os **Cinemas NOS**, até  
um máximo de 4 bilhetes.

E porque é Natal temos  
um presente extra para si:

**1 pacote de pipocas, para  
adoçar esta experiência!**



Apresente este vale na bilheteira, juntamente com o seu Cartão Saúda e usufrua desta oferta na compra de 1 bilhete de cinema.



**MAIS VALE  
VACINAR**

**DO QUE  
REMEDIAR**

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

[farmaciasportuguesas.pt](http://farmaciasportuguesas.pt)



O inverno está à porta. E a gripe também.  
Vacinar-se numa Farmácia Portuguesa é a melhor forma de se prevenir contra a gripe sazonal.  
Basta trazer a receita. Em cinco minutos está prevenido contra a gripe de forma cómoda, segura e acessível.

Parceira:



Apoio:



[www.detalhesdopromoção.pt](http://www.detalhesdopromoção.pt)



**Farmácias  
Portuguesas**

Se faz bem, a Farmácia tem.

Válido nas farmácias aderentes a esta campanha.

# Aurovitas, o mesmo compromisso uma nova embalagem.



\*DCI - Denominação Comum Internacional

**Com a Aurovitas mudam as embalagens  
mas a confiança é a mesma de sempre.**

A mesma equipa, os mesmos produtos, a mesma estratégia. Mas sobretudo o **mesmo compromisso** enquanto parceiro na saúde dos Portugueses. Chegou a hora de nos darmos a conhecer a todos.

  
**AUROVITAS**<sup>®</sup>  
Compromisso para a vida.