

Revista

sauda



DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA | MENSAL | N.º 39 | JAN 19 | 2€



Janeiras

Amamentar os bebés

Estudar em família

A ciática e a pieira

António Zambujo

«Chamavam-nos
Trigo Limpinho»

Vales
de desconto
p. 47

COF

COF

COF

TOSES HÁ MUITAS E A SUA FARMÁCIA SABE DE TODAS

Seca, irritativa ou com expetoração. As toses não são todas iguais. Nas Farmácias Portuguesas temos uma gama de medicamentos indicados para cada tipo de tosse. Basta tossir e nós saberemos.



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

Mucavex 0,8 mg/ml e 1,6 mg/ml, xarope. Mucavex xarope [cloridrato de bromexina], é um medicamento utilizado para facilitar a eliminação da expetoração das vias respiratórias em associação com o tratamento antibiótico. Não tome Mucavex: se tem alergia à bromexina ou a qualquer outro componente deste medicamento; se sofre de úlcera do estômago ou do duodeno; ou tem intolerância a alguns açúcares. Consulte o médico antes de tomar Mucavex se tiver tendência para problemas de estômago ou duodeno; uma doença do fígado; insuficiência renal; ou asma. Não tome Mucavex concomitantemente com outro medicamento para a tosse ou constipação. Contém metilparabeno, propilparabeno e sorbitol. Tomar com precaução no primeiro trimestre de gravidez, e evitar na amamentação. Medicamento não sujeito a receita médica. Leia cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico. Titular de AIM: Cuidafarma, Lda. Rua da Bayer, Edifício Bluepharma, São Martinho do Bispo e Ribeira de Frades. Data de revisão do texto: 12/2017

Fluprox, comprimidos efervescentes, contém 600 mg de acetilcisteína. Este medicamento fluidifica as secreções e favorece a expetoração, estando indicado como adjuvante mucolítico do tratamento antibacteriano das infeções respiratórias, em presença de hipersecreção brônquica. Pelo seu caráter antioxidante, exerce ainda uma ação protetora no aparelho respiratório, face aos fenómenos tóxicos que se desencadeiam pela libertação de substâncias oxidantes de diversas origens. Não tome Fluprox: se tem alergia à acetilcisteína ou aos restantes componentes; se sofre de úlcera no estômago ou intestinos, ou se estiver a tomar nitroglicerina. Precauções: fale com o seu médico ou farmacêutico antes de tomar Fluprox se sofre de asma ou tem histórico de broncospasmo; se sofre de insuficiência respiratória grave; se o seu estado de saúde se encontra debilitado, dado que pela diminuição do reflexo da tosse, há risco de obstrução das vias aéreas com consequência do aumento da quantidade de secreções; se costuma ter problemas gastroduodenais (estômago e intestino delgado); se estiver grávida ou a pensar engravidar, ou a amamentar. Fluprox não deve ser tomado por crianças com idade inferior a 12 anos. Medicamento não sujeito a receita médica. Leia cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico. Titular de AIM: Cuidafarma, Lda. Rua da Bayer, Edifício Bluepharma, São Martinho do Bispo e Ribeira de Frades. Data de revisão do texto: 12/2017

Dextux 2 mg/ml, dextrometorfano, solução oral, é um medicamento antitussivo indicado para o tratamento sintomático da tosse irritativa e seca. A substância ativa do Dextux, o dextrometorfano, atua ao nível do centro da tosse, inibindo-o. Desta ação resulta o efeito antitussivo do medicamento. Não tome Dextux: se tem alergia ao dextrometorfano ou aos restantes componentes; se tem asma brônquica, doença pulmonar obstrutiva crónica, pneumonia, insuficiência respiratória ou depressão respiratória, se está grávida (particularmente durante o primeiro trimestre de gravidez) ou se está a amamentar. Dextux não deve ser administrado a crianças com menos de 6 anos de idade. Precauções: doentes com tendência para abuso ou dependência só devem tomar Dextux por curtos períodos de tempo devido à possibilidade de desenvolvimento de tolerância e dependência após longos períodos de utilização. Dextux deve ser utilizado com precaução em doentes com função hepática diminuída ou que estejam a tomar antidepressivos inibidores da monoaminoxidase. Dextux contém aspartame. Contém uma fonte de fenilalanina, podendo ser prejudicial em indivíduos com fenilcetonúria. Este medicamento contém sorbitol, pelo que doentes com problemas hereditários raros de intolerância à frutose não devem tomar Dextux. Medicamento não sujeito a receita médica. Leia cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico. Titular de AIM: Cuidafarma, Lda. Rua da Bayer, Edifício Bluepharma, São Martinho do Bispo e Ribeira de Frades. Data de revisão do texto: 12/2017

/// *Editorial*

Cantando por toda a parte

Sílvia Rodrigues

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

Em 2018, o site www.revistasauda.pt foi visto por meio milhão de pessoas. E a página de Facebook da Revista Saúde alcançou quatro milhões de visitas. Como directora, estou feliz pelo facto de termos conseguido criar uma relação permanente com os nossos leitores. Como farmacêutica, sei que devemos aumentar este tráfego, porque as plataformas digitais são decisivas para a nossa missão de promover a saúde e o bem-estar dos portugueses de todas as idades.

Começo este ano de 2019 com um convite: visite-nos online. No nosso site e rede social tem acesso a uma versão aumentada da sua revista.



© PEDRO LOUREIRO

Este mês, por exemplo, pode ver como António Zambujo lida com a hipertensão, descobrir as raízes históricas da aldeia de Monsanto e tomar consciência da importância dos assistentes pessoais na vida de pessoas com deficiência.

Encontra ainda centenas de artigos do pediatra Hugo Rodrigues e de médicos de todas as especialidades, bem como de peritos em Educação, Nutrição, Psicologia e Sexualidade. A Revista Saúde está aberta a mais saberes, sem outro critério para além do rigor científico. Os farmacêuticos valorizam a informação como instrumento de saúde pública e de cidadania.

Vamos continuar a desenvolver a edição em papel. Com 200 mil exemplares mensais, a Revista Saúde é a publicação editorial com maior tiragem em Portugal. É também a mais bem distribuída pelo território, porque apesar da crise ainda há farmácias por todo o lado, mesmo nos concelhos onde desapareceu tudo. Este facto é uma grande responsabilidade. Os farmacêuticos recebem uma sólida formação universitária de pelo menos seis anos para lhe dispensar medicamentos e produtos de saúde em segurança, sem desperdícios e com o maior

benefício possível. E fazem formação ao longo da vida, garantindo aos portugueses o acesso a novos medicamentos e à inovação do conhecimento em Saúde. Nesta edição, o CEDIME, centro de informação e documentação científica das farmácias, ajuda a conhecer a fundo e a superar a dor ciática. Os sites da Revista Saúde e das Farmácias Portuguesas oferecem aos leitores a enciclopédia “SAÚDE A-Z”, que é permanentemente actualizada.

Ano novo, novidades para os mais novos. As revistas Estrelas & Ouriços e Saúde iniciam em 2019 uma parceria. Vamos juntar as forças da Educação e da Saúde. Para já, a revista das farmácias passa a oferecer um roteiro das melhores actividades para crianças em todo o território. E a revista das escolas proporcionará às famílias conselhos do Pediatra Saúde e dos farmacêuticos da nossa equipa.

Tanto na edição em papel como na Internet, nesta época de Janeiras renovamos o compromisso de espalhar por toda a parte uma visão ambiciosa para a vida de cada um de nós, com saúde, vitalidade, equilíbrio e boa-disposição, os quatro pilares do programa Saúde.



É PARA O SEU INVERNO. É PARA SI. É PARA A VIDA.

Faça chuva ou faça sol, as portas da sua Farmácia estão sempre abertas para o acolher. Garantir que nada lhe falta é a nossa maior preocupação. Assegurar o seu bem-estar é o nosso compromisso.

Ninguém cuida de si como nós.

No Inverno e em todos os momentos da sua vida.

APROVEITE
AS NOSSAS
PROMOÇÕES ATÉ
31 DE JANEIRO

PEÇA O
FOLHETO NA
SUA FARMÁCIA

saúda
o cartão que faz bem



www.farmaciasportuguesas.pt



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

/// Entrevista a António Zambujo

«A minha avó levou-me para a música»

Texto de Sónia Balasteiro
Fotografias de Pedro Loureiro

Lançou recentemente “Do Avesso”. Como foi concebido este álbum?

Com muito amor, como tudo o que é concebido.

Porquê “Do Avesso”?

Eu não escolhi o título, foi alguém da equipa. Achei que fazia sentido pela explicação que me foi dada: são influências que não estavam tão presentes em discos anteriores mas já existiam. Ou seja, não eram tão evidentes como o fado, a música tradicional ou a música popular brasileira, mas já faziam parte dos meus gostos e já me tinham influenciado em muitas coisas.

«Brincávamos na rua e aprendíamos a safar-nos»

A música do Tom Waits, a do Rodrigo Amarante, dos Beatles e dos Beach Boys. Enfim... há uma influência mais *folk*, anglo-saxónica.

É um disco mais intimista, mais pessoal?

Todos são. Os discos são registos de momentos. Tem a ver com a época, as músicas que ouvimos, as pessoas com quem estamos.

Até que ponto crescer em Beja influenciou a sua identidade pessoal e musical?

As pessoas com quem estamos, que escolhemos como modelo, influenciam-nos. No meu caso, foi a minha avó. Tive uma infância como a de todas as crianças. A diferença é que na altura nós brincávamos muito na rua,

«Comecei a cantar num grupo tradicional. Chamavam-nos Trigo Limpinho»

tínhamos mais liberdade. E aprendíamos a safar-nos sozinhos entre amigos. Os adultos não entravam ali.

Quando começou a cantar?

Era muito miúdo. Via os homens a cantar e ia tentando aproximar-me. A minha avó ensinava-me as letras e eu ia chegando, chegando perto... até começar a cantar com eles. Depois, alguém soube que eu cantava e falou com os meus pais para eu integrar um grupo de música tradicional chamado Trigo Limpo. Ainda gravei dois discos com eles. →



Ganhou confiança em palco
a fazer teatro



O exercício físico dá-lhe resistência. «Tenho boas defesas. Raramente fico doente»

«Via os homens a cantar. A minha avó ensinava-me as letras e eu ia chegando perto até começar a cantar com eles»

Nós éramos a parte dos miúdos. Chamavam-nos Trigo Limpinho (risos)

Foi nessa altura que começou a aprender clarinete?

Quando fui para o Conservatório, escolhi o clarinete. Toquei numa banda filarmónica dos Bombeiros Voluntários de Beja e fui mantendo as duas coisas em paralelo.

Numa entrevista, atribuiu a confiança em palco ao facto de saber que tem um dom.

A confiança em palco foi com o teatro. Estive quatro anos a ser dirigido [no musical "Amália"] pelo Filipe La Féria, que é um óptimo director de actores. E também por ter confiança naquilo que faço, claro. Preparo-me muito bem.

E a sua voz, sempre soube que era algo que tinha de partilhar?

Não. Era uma coisa que eu gostava de fazer. Gostava de cantar. Depois, sentia que provocava reacções nas pessoas e a maior parte delas reagia bem.

Na adolescência, começou a admirar o músico brasileiro João Gilberto.

Muito. Eu admiro vários artistas e há uns, o João Gilberto, o Chet Baker, o Tom Waits, →

Amigos dos seus melhores amigos

As farmácias com Espaço Animal
ajudam a cuidar do seu melhor amigo



Espaço Animal

Saiba mais informações numa farmácia com o serviço **Espaço Animal**.

Siga-nos no Facebook: <https://www.facebook.com/espacoanimalgv/>

IMG



..... MEDICAMENTOS GENÉRICOS

*são
uma Marca
de Qualidade**

*A qualidade de todos os medicamentos, incluindo os medicamentos genéricos, colocados no mercado é testada e comprovada.

PT/GENRT/18/0020H

UMA INICIATIVA:



ratiopharm

mepha



COM O APOIO:



Farmácias
Portuguesas



CAMPANHA DA ORDEM
DOS FARMACÊUTICOS

o Caetano Veloso, com os quais sinto estar sempre a aprender. Estão a indicar-me um caminho, uma forma de encontrar o que imagino.

O Caetano Veloso...

... É a voz mais bonita de sempre. Ouvir o Caetano cantar, além de ser uma aprendizagem, é um regalo.

Como é conhecer estas pessoas, trabalhar com elas?

É bom. Nunca imaginei que pudesse acontecer e é um privilégio poder estar com eles, conversar, ouvir histórias de coisas que eu ouvia quando era miúdo ou percebia nos discos. Ouvir histórias de músicas, porque foi feita assim, porque não... E estar com eles é incrível, maravilhoso.

Em 2016, lançou o álbum de tributo a Chico Buarque "Até pensei que fosse minha", que disparou a sua popularidade no Brasil. Porquê Chico Buarque?

Porque o Chico é o compositor, o homem que conta as histórias, que escreve aquilo que escreve... E foi uma pessoa com quem tive a oportunidade de estar muitas vezes. É muito cativante, alguém que nos prende. Foi numa altura muito complicada no Rio de Janeiro. Por causa da ideologia política do Chico, ele foi muito maltratado. Achei que era a altura certa para lhe fazer uma homenagem, mostrar às pessoas que estamos a falar de Chico Buarque, não de um Chico qualquer. A gratidão, a gentileza, o respeito são coisas muito importantes.



«Os amigos são a família que escolhi»

Tem dois filhos, de nove e 20 anos. São esses os valores que lhes transmite?

Aos filhos não conseguimos impor nada, eles já têm a sua própria natureza. Mas tive muita sorte. São bons miúdos, generosos, têm bom fundo. Eles próprios é que hão-de formar-se enquanto pessoas mas acho que estão no bom caminho. →

«Caetano Veloso é a voz mais bonita de sempre. Ouvi-lo cantar, além de ser uma aprendizagem, é um regalo»

Eu fico aqui a tentar ampará-los, ao lado deles, para tentar perceber para onde eles vão.

É discreto quanto à sua vida pessoal.

Sim, sou assim e gosto de ser assim. Se fosse diferente estaria a forçar uma coisa que não seria confortável.

O que significa para si a família?

A família é o porto de abrigo. Na família incluo os amigos. São a família que eu escolhi. É importante estar com eles, fazê-los sentir também que são

importantes para mim, e poder partilhar todas as coisas boas e más que acontecem na vida.

Tem algum cuidado especial com a voz?

Não. Tenho boa resistência. Como faço exercício físico sempre, acho que tenho boas defesas. Raramente fico doente.

Quando era pequeno, jogava pingue-pongue.

Sim, pingue-pongue, basquetebol, voleibol, futebol - muito mal, mas gostava. Bicicleta também, muito.



«Aos filhos não conseguimos impor nada, eles já têm a sua própria natureza»

Ainda, pratica algum desporto?

Gosto muito de andar de bicicleta e de treinar. Às vezes, juntamo-nos uns quantos e jogamos uma futebolada. Já treinei *jiu jitsu*, boxe. Enfim... sempre activo.

Costuma ir a farmácias?

Não frequento habitualmente mas tenho uma farmácia fantástica ao lado da minha casa e, sempre que preciso, vou. Tenho hipertensão arterial, por isso tenho de tomar medicação todos os dias. •



Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

- O processo criativo de António Zambujo
- Como se apaixonou pela América Latina
- A música e a literatura de que gosta
- Como lida com a hipertensão arterial
- O amor pelo Brasil
- Os concertos de apresentação do álbum "Do Avesso"

VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS

Gosta de sentir-se activo. Já treinou *jiu jitsu*, boxe. Agora anda de bicicleta e joga futebol sempre que pode

VITACÊ®

PROTEJA-SE CONTRA OS PROBLEMAS DE INVERNO



ADULTOS

CRIANÇAS



A gama Vitacê 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 1 comprimido Vitacê ou 1 comprimido Vitacê Efervescente, a partir dos 12 anos, ou 5 ml (4-8 anos) ou 10 ml (9-13 anos) de Vitacê Infantil para crianças, ou de Vitacê Júnior Gomas a partir dos 4 anos. Não exceder a toma recomendada. Vitacê Infantil: recomendada proteção em indivíduos asmáticos e atópicos, contém açúcar e produtos apícolas. Os produtos não devem ser utilizados em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos seus constituintes. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Ler atentamente as instruções de utilização no interior da embalagem. Material revisto em Novembro 2018.

HMR MAT Junho 2018.

Perrigo®



/// Heróis Saúde

A sereia ganhou asas

Texto de Sandra Costa

Fotografias de Pedro Loureiro

Um problema neurológico tirou-lhe, aos seis meses, a possibilidade de andar. Sentada numa cadeira de rodas, Diana Santos teve uma infância muito feliz. No mundo mágico criado pela mãe, a menina acreditava fazer parte do universo das sereias, razão para não poder andar.

Era uma criança inteligente, bem-disposta e muito interventiva. Nos grupos de teatro da escola conseguia sempre papéis de destaque. «Transformavam a cadeira num trono», conta. Tinha muitos amigos, que adoravam empurrar a cadeira de rodas. Chegava a cobrar dez ou 20 escudos (o equivalente a cinco ou dez cêntimos) pelo privilégio de conduzirem a cadeira.

Teve uma infância muito feliz numa cadeira de rodas

«Era uma malfeitora», diz, sorrindo. Chegou a querer ser bailarina e quando a professora a aconselhou a pensar noutra coisa respondeu, zangada: «Se não puder ser bailarina quero ser cão!».

O primeiro embate com a realidade deu-se aos nove anos, quando esteve cinco meses internada no Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão. Os pais depositaram imensa esperança numa cirurgia que talvez lhe permitisse andar. Não aconteceu. «Nesse momento percebi: “A minha condição vai ser esta”». Na escola não precisava de tratamento especial, apenas de mais 30 minutos para realizar os testes, porque escreve devagar. Ainda assim dependeu da boa vontade e sensibilidade dos outros, numa altura em que os direitos das pessoas com deficiência já estavam

consagrados na lei, mas não eram exigidos, como é habitual agora. Habitou-se a enfrentar e superar barreiras físicas e preconceitos. Uma nova cadeira, eléctrica e pesadíssima, não se adaptava tanto às brincadeiras. Nem sempre era fácil acompanhar os amigos no recreio. Muitas vezes os desejos esbarravam nas opções que lhe reservavam. «A deficiência causa estranhezas e medos. Deparei-me com pessoas assustadas, sem saber o que fazer comigo. Porque eu fugia ao padrão comum», conta.

Aos 16 anos, Diana decidiu abandonar a fisioterapia, que lhe ocupava uma hora e meia por dia. «Quero uma vida o mais normal possível e não estar sempre ligada a médicos. Foi uma escolha, mesmo que prejudicial», assume. As mãos perderam alguma funcionalidade. No futuro admite regressar à terapia. →



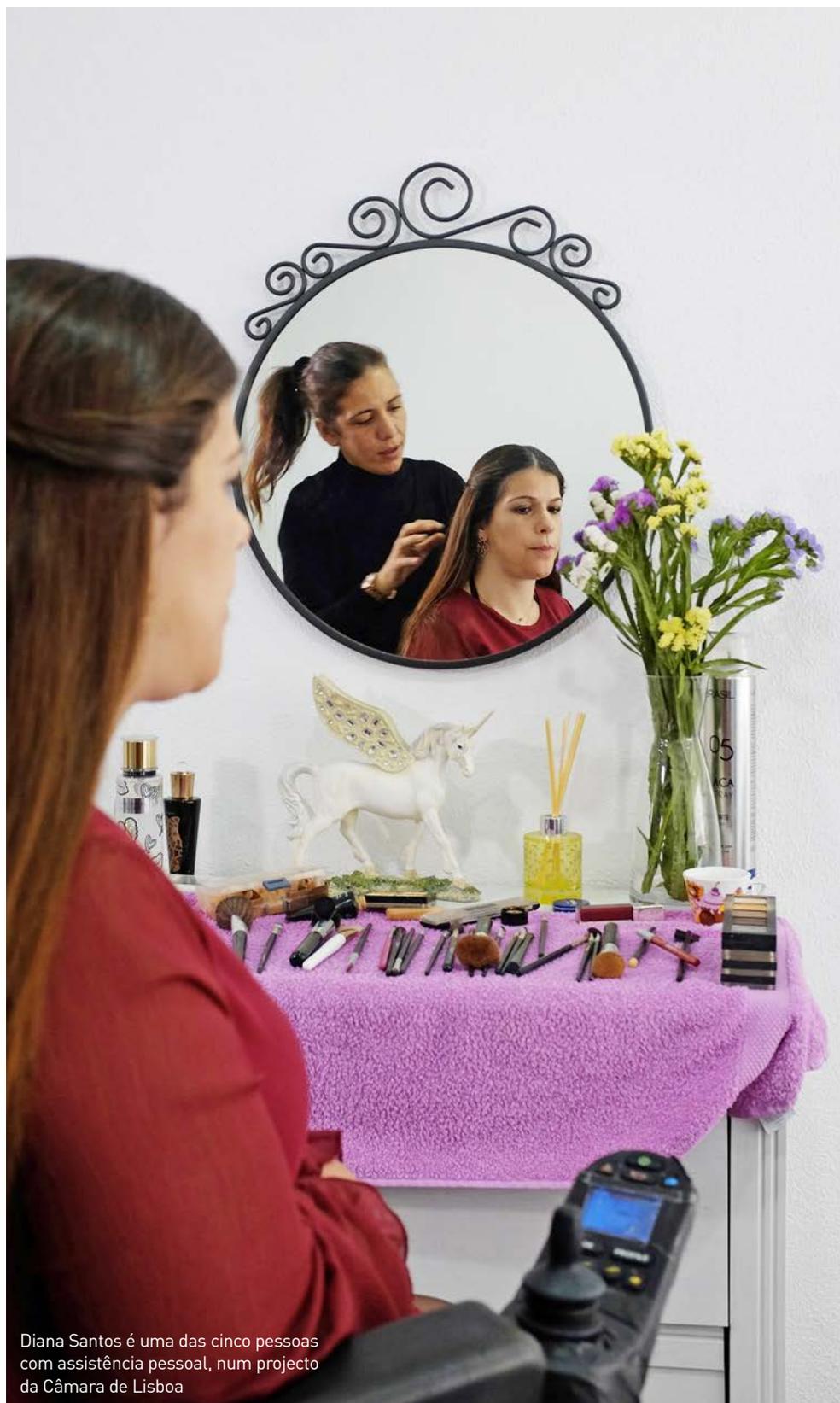


No dia 25 de Abril de 2016 "engoliu" os medos e mudou-se para uma casa adaptada

A seu favor teve sempre a grande facilidade de relacionamento. «Sei que tenho competências sociais: dou-me com todos, sou afável e conciliadora». A afinidade com as pessoas levou-a a escolher o curso de Psicologia. Entrou à primeira, na Faculdade de Psicologia de Lisboa. Acordava antes das cinco da manhã para enfrentar, com a mãe, a deslocação do Barreiro à Cidade Universitária, em Lisboa. À noite, ainda dava explicações, com que ajudava a economia familiar. Dormia três a quatro horas por noite.

«Penei um bocadinho», reconhece. «É engraçado como o preconceito começa mesmo na idade adulta. No início, os colegas tinham medo de fazer trabalhos de grupo comigo, achavam que ia sobrar mais para eles. E havia o mito urbano de que as pessoas com deficiência entram por quota», conta. Mas os amigos que fez na altura ficaram para a vida.

Diana Santos trabalha há oito anos como psicóloga na Santa Casa da Misericórdia de Lisboa (SCML), onde presta apoio aos colaboradores. O constrangimento inicial dos colegas foi rapidamente ultrapassado pela competência e traquejo em desvalorizar certas coisas. «Temos de fazer o nosso percurso e estamos →

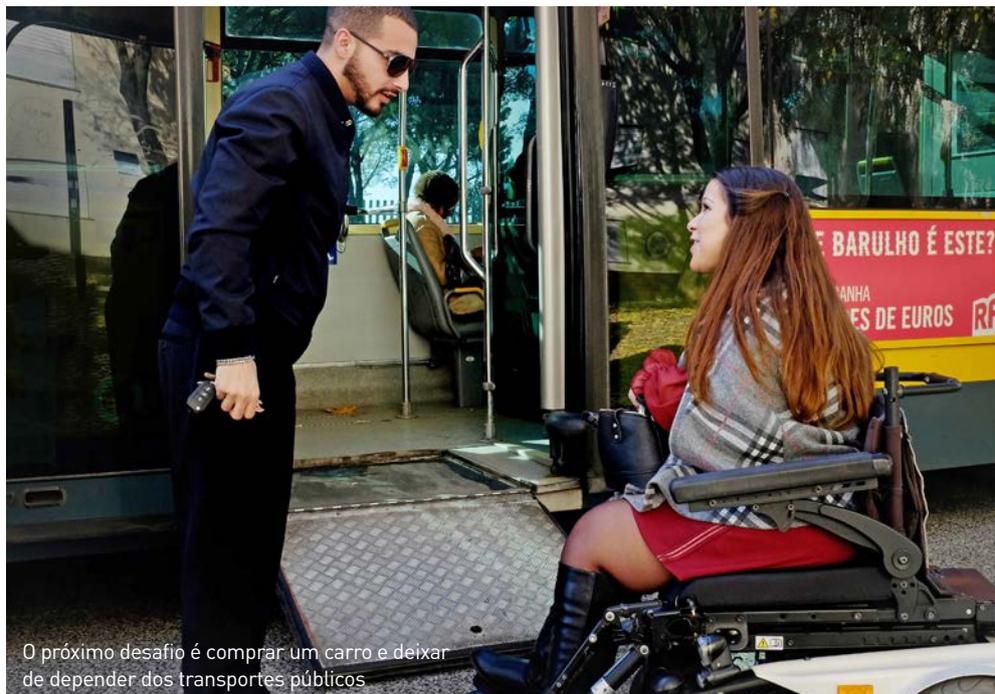


Diana Santos é uma das cinco pessoas com assistência pessoal, num projecto da Câmara de Lisboa

aqui para trabalhar», diz. Hoje sente-se muito bem integrada e realizada profissionalmente. A SCML proporciona-lhe transporte adaptado e o edifício está preparado em termos de acessos. Também exerce psicologia numa clínica privada. Não sente que a cadeira a limite profissionalmente. «Sei que a minha condição física causa curiosidade, por isso compenso adoptando uma postura discreta», explica.

O activismo entrou na sua vida durante a faculdade. Em 2013 descobriu o Movimento Vida Independente, assente no conceito revolucionário da assistência pessoal: pessoas contratadas para serem «os pés e as mãos» de pessoas com deficiência. Com outros amigos, fundou o Centro de Vida Independente (CVI), gerido apenas por pessoas com deficiência. O CVI participa na selecção dos participantes do projecto-piloto Vida Independente, da Câmara Municipal de Lisboa. Pela primeira vez em Portugal, cinco pessoas têm assistência pessoal suportada pela autarquia. Diana Santos é uma delas.

No dia 25 de Abril de 2016, "engoliu" todos os medos e conquistou a maior vitória da vida. Mudou-se para uma casa adaptada na Bela Vista, em Lisboa. A habitação é ampla, permitindo-lhe circular à vontade com a cadeira de rodas. Os móveis e sanitários estão ajustados às necessidades. A porta da rua, estores e iluminação funcionam automaticamente. «Foi o dia da minha liberdade. Esta casa e o



O próximo desafio é comprar um carro e deixar de depender dos transportes públicos

apoio das assistentes pessoais permitem-me uma vida muito autónoma. A vida que eu quero». Duas assistentes pessoais ajudam Diana, de manhã e à noite, na higiene pessoal. Dão apoio a preparar refeições →

Diana é psicóloga. Trabalha, tem uma casa. Vai ao cinema, a concertos. E adora viajar

TROQUE OS SEUS PONTOS POR MAIS SAÚDE.

TROQUE OS SEUS #07 | OUTONO - INVERNO 2018/19

PONTOS

É tempo de preparar o inverno **saúda**

Conheça a nossa seleção de produtos de saúde e bem-estar

Mais de **600** produtos



Bisolnatural 2 em 1
Alívio da tosse (Alívio da tosse produtiva)

Bisolnatural 2 em 1 Sem Açúcar
Alívio da tosse (Tosse seca e tosse produtiva)

Bisolduo
Bom dia, boa noite

Bisolnatural® 2 em 1 e Bisolnatural® 2 em 1 Sem Açúcar são dispositivos médicos para a tosse seca e produtiva. Bisolnatural® 2 em 1 é indicado para adultos e crianças + 1 ano. Bisolnatural® 2 em 1 Sem Açúcar é indicado para adultos e crianças + 2 anos, contém glicose (pode causar dor de cabeça ou desconforto digestivo). Em caso de supervisão médica, gravidez ou amamentação deverá ser consultado o médico antes da toma. Bisolduo® é um dispositivo médico para a tosse seca e garganta irritada em adultos e crianças + 6 anos. Contém sorbitol (doce natural). Contém Alimem (fonte de alúmenio) - doença de Alzheimer, síndrome de Parkinson e em diabéticos devem consultar o médico antes da utilização. Não tomar + 30 dias sem consultar um médico. Se os sintomas persistirem + de 3 dias, ou piorarem, e no caso de febre e/ou outras queixas, procurar aconselhamento médico. Não utilizar em caso de hipersensibilidade ou alergia individual a um ou mais componentes e no caso de problemas hereditários raras de intolerância à frutose. Ler cuidadosamente a embalagem e as instruções de utilização. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. 1120 SAPT C/P/18/09/0004

Farmácias Portuguesas

saúda

1€
=
1 PONTO*



Ao acumular pontos no seu Cartão Saúde, pode trocá-los por mais de 600 produtos que fazem bem à sua saúde. Consulte o nosso catálogo e saiba quais.

Cartão Saúde, o cartão que faz bem!
Peça o seu em www.farmaciasportuguesas.pt

 **Farmácias Portuguesas**
É para a vida.

*Exclui medicamentos sujeitos a receita médica.



Diana reconhece que muitas das conquistas se devem a mérito próprio. Sobretudo à resiliência

e na manutenção da casa. No emprego, outra assistente ajuda nas idas à casa de banho e tarefas manuais. «Este apoio ajudou-me a perceber como sou enquanto pessoa. Custava-me que os meus pais, amigos ou um namorado tivessem de abdicar das vidas pessoais para me ajudarem. Com uma assistente pessoal já não sinto que é abusivo». Diana Santos adora ir a casa dos pais como visita. «É tão bom ser amada como filha e não ser alvo de cuidados».

«Não podemos deixar que o medo nos "amarre as rodas"»

Licenciou-se – é psicóloga, trabalha, tem uma casa. Vai ao cinema, teatro e concertos. Adora viajar. A história de Diana Santos não é representativa da maioria das pessoas com deficiência em Portugal, para quem a vida é muito mais difícil. Mas Diana reconhece que muitas conquistas se devem a mérito próprio, sobretudo à resiliência. «Se nos deixamos vencer pelo medo, o fracasso está logo ali à porta. Não podemos deixar que o medo nos "amarre as rodas"».

Diana Santos sempre quis ser mãe. Hoje é um sonho concretizável. Também deseja comprar um automóvel adaptado, que a torne

independente dos transportes públicos. Em Janeiro assume a presidência do CVI. «Quero continuar muito activa e lutar para que a assistência pessoal seja um direito de todos e não apenas de um grupo de privilegiados como eu hoje sou». •



Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

• Como é ser assistente pessoal

[VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS](#)



/// Saúde com ciência 

Passa a perna à ciática

Quando o nervo ciático é sujeito a pressão, ou fica inflamado, surge a dor ciática. A dor é variável e frequentemente acompanhada por sensação de queimadura, dormência e fraqueza muscular na perna ou no pé do lado afectado. Pode sentir-se formigueiro nos dedos.

O nervo ciático começa no fundo das costas (região lombar) e desce em direcção às nádegas. Aí divide-se em dois, seguindo por cada perna até aos dedos dos pés. Os factores que contribuem para a dor são:

- **Idade superior a 30 anos**
O discos entre as vértebras começam a ficar gastos e deixam de amortecer os movimentos da coluna
- **Profissão**
A condução de veículos por longos períodos de tempo e o transporte de cargas pesadas implicam um maior esforço para a coluna
- **Posição do corpo**
Permanecer muito tempo de pé ou sentado pressiona o nervo. Posturas corporais incorrectas quando se roda ou flexiona a coluna
- **Diabetes**
Aumenta o risco

- **Gravidez**

A compressão causada pela barriga pode provocar sintomas. O aumento de peso implica maior esforço da coluna

A dor ciática tende a desaparecer em quatro a oito semanas, mesmo sem tratamento. Se a dor for intensa, existem formas de a aliviar:

- **Frio alternado com calor**

Aplique gelo nas primeiras 48 horas (15 a 20 minutos de cada vez, várias vezes ao dia), para diminuir a dor e a inflamação. Proteja a pele com uma toalha, para evitar o contacto directo com o gelo. Quando já não houver inflamação, pode aplicar calor. Para tal, use um saco de água quente, compressas quentes ou sacos de gel reutilizáveis com aquecimento prévio. Deve proteger a pele. Se a dor persistir, pode alternar entre o frio e o calor

- **Medicamentos**

Os analgésicos são eficazes em situações ligeiras. Quando a dor é mais intensa, podem ser necessários anti-inflamatórios ou relaxantes musculares

- **Repouso**

Moderado e apenas numa fase

inicial. Em excesso agrava a ciática

- **Exercícios de alongamento**

Diminuem a compressão sobre o nervo, reduzindo a dor

Importa prevenir antes que doa:

- **Pratique actividade física com regularidade**

Aumenta a flexibilidade e a resistência dos músculos, para além de diminuir o risco de compressão do nervo

- **Mantenha uma postura correcta**

Sente-se com as costas bem direitas e os pés assentes no chão. Evite cruzar as pernas e faça pequenas pausas para esticar as pernas e andar

- **Atenção aos movimentos**

Ao levantar objectos pesados, dobre os joelhos e não as costas. Transporte os objectos encostados ao corpo na linha da cintura. Se estiver muito tempo na vertical, procure desnivelar os pés, por exemplo, apoiando um deles num degrau. Quanto ao sono, opte por um colchão confortável e uma almofada que não esforce o pescoço

A dor ciática não deve ser ignorada: se for muito intensa, consulte um médico. •



Farmácias Portuguesas



PARA QUEM
A MAIOR DOR
É ESTAR PARADO.

ZAFLEX. TRATAMENTO DAS DORES MUSCULARES.
PARAR, SÓ NA SUA FARMÁCIA.

Zaflex é o novo gel anti-inflamatório e analgésico das Farmácias Portuguesas. Indicado no tratamento de dores musculares ligeiras a moderadas, contusões e dores pós-traumáticas.



Farmácias
Portuguesas
É para a vida.

Zaflex é um gel que contém 10 mg/g de diclofenac. Está indicado como anti-inflamatório e analgésico em dores musculares ligeiras a moderadas, contusões e dores pós-traumáticas. **Não utilize Zaflex:** se tem alergia ao diclofenac ou a qualquer outro componente deste medicamento; se tem hipersensibilidade ao ácido acetilsalicílico ou a outros anti-inflamatórios não esteroides. Não é recomendado em crianças com idade inferior a 12 anos. Doentes com insuficiência renal não devem utilizar Zaflex. **Precauções:** aplicar apenas em pele sã; não colocar em contacto com tecido conjuntivo ou mucosas; não ingerir. A área tratada não deve ser exposta à luz solar. Zaflex deve ser usado com precaução em doentes com história de asma e úlcera péptica. Não é recomendado na gravidez ou durante a amamentação. Contém propilparabeno, metilparabeno e propilenoalcol. Medicamento não sujeito a receita médica. Leia cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico.



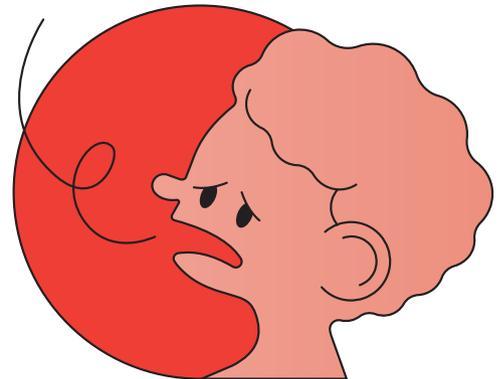
/// *Pediatria para todos*



D.R.

Pieira da época

Hugo Rodrigues Pediatra
pediatriaparatodos.com
www.bebessauda.pt



Começa por uma infecção respiratória superior, com secreções nasais e tosse. Vai progredindo em três a quatro dias. Segue-se dificuldade respiratória e um barulho típico ao respirar – a **pieira** – espécie de assobio que se ouve durante a saída de ar dos pulmões e se deve ao estreitamento das vias respiratórias. Pode haver febre e é frequente alguma dificuldade na alimentação.

A bronquiolite é uma inflamação da parte terminal do aparelho respiratório (os bronquíolos). É uma causa frequente de recurso aos serviços de urgência e internamentos em pediatria durante o Inverno.

Leve as crianças ao médico, mas não se assuste

Atinge crianças pequenas, abaixo dos dois anos de idade e é causada por vírus respiratórios. O diagnóstico faz-se com os sintomas e na observação médica, que revela algumas particularidades na auscultação. Na maioria dos casos não é necessário fazer qualquer tipo de análise ou exame, excepto quando se suspeita de alguma complicação.

Apesar de ser uma situação que causa alguma ansiedade aos pais, a bronquiolite

não tem propriamente tratamento. Uma vez que é uma infecção vírica não precisa de antibiótico, estando indicado apenas o alívio dos sintomas. Deve--se dar oxigénio nos casos em que os níveis estão baixos no sangue e ajudar na respiração com uma boa higiene nasal. Outros medicamentos, tais como os broncodilatadores (em nebulização ou câmara expansora), não estão indicados, salvo em situações particulares e sempre sob prescrição médica. →

A maioria das bronquiolites resolve-se em casa

A maior parte destas situações é tratada em casa. Há alguns casos que necessitam de internamento, como:

- Bebés com menos de três meses de idade
- Dificuldade respiratória significativa
- Níveis baixos de oxigénio no sangue
- Incapacidade de manter a alimentação •



JOSE CARDOSO

CONSULTÓRIO

DOR DE BARRIGA

[Crislaine Souza Gomes]
A minha filha tem dois anos e dez meses e tem bronquite asmática. Além disso, chora muito ao fazer cocó. Queixa-se de dor de barriga. O médico diz que a dor pode ser da força que faz para respirar.

A dor de barriga pode ter duas causas: as crises de asma e a prisão de ventre. As crises podem causar dor pelo esforço muscular dos abdominais para ajudar a vencer a dificuldade respiratória, que vão ficar cansados e começam a doer. Quanto à prisão de

LOMBRIGAS

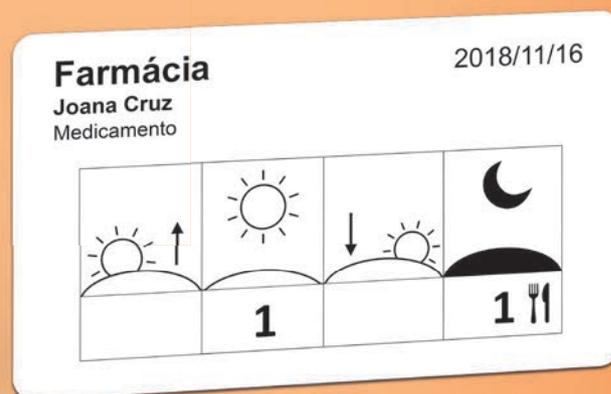
[Pedro Vilas]
O meu filho de seis anos foi operado à garganta e ao nariz. Como tinha de comer tudo líquido ao início, a comida normal não conseguia sair do corpo. Nas urgências receitaram um laxante pediátrico mas continuava sem conseguir

ventre, é uma das causas frequentes de dor de barriga em crianças. Em ambos os casos, aconselhava a falar com o seu médico para otimizar o tratamento dessas situações.

fazer. Coloquei um gel e ele conseguiu. Mais tarde saiu o resto do gel juntamente com uma lombriga. Será que a prisão de ventre tem a ver com lombrigas?

Se teve essa eliminação de uma lombriga tem de fazer um desparasitante. Pode ser a causa da prisão de ventre, embora não seja um sintoma muito frequente nessas situações. De qualquer forma, o mais sensato seria tratar, para ver se melhora. E posteriormente tratar a prisão de ventre, caso se mantenha.

AGORA É AINDA MAIS FÁCIL SABER COMO TOMAR OS MEDICAMENTOS



Pergunte na sua **Farmácia** as **novas formas para ajudar a saber como tomar os seus medicamentos**



Saiba mais
na sua
farmácia



Bebés Saúda



Siga-nos em:

www.bebessauda.pt

Mamã, quero mamar

Segredos do aleitamento materno.

Texto de Maria João Veloso

Primeira lição: «amamentar não é um processo penoso.» Quem o garante é Constança Ferreira, conselheira de aleitamento materno da OMS/UNICEF e fundadora do Centro do Bebê. Para isso, é fundamental a preparação durante a gravidez. O processo é simultaneamente informativo e emocional. O organismo prepara-se para o parto com a produção do colostro, primeiro alimento do bebê.

Neste advento, a mãe deve decidir se vai ou não amamentar, e contar com a ajuda do pai do bebê e dos familiares mais próximos.

Segundo esta fada madrinha das mães, como é conhecida por muitas mulheres, há mitos que

devem ser desmascarados: «o leite não é fraco» e «os bebês não choram só de fome». O pós-parto é uma fase particularmente sensível para as mães e a transmissão de ideias erradas não é benéfica para a "dança entre" mãe e bebê. A mãe deve estar ciente das transformações físicas e hormonais do organismo. Se conseguir ter isso presente conseguirá gerir melhor a condição hormonal.

Constança Ferreira lembra que há duas hormonas muito importantes no processo de subida do leite: a ocitocina e a prolactina. A primeira é uma hormona tímida responsável pelo leite fluir para a boca. A prolactina começa a subir mal a placenta sai. →



Siga-nos em:

www.bebessauda.pt


Esta hormona funciona por picos. Sempre que o bebé mama é dado um sinal ao organismo para produzir mais leite. Por isso é importante a livre demanda, em que o bebé faz mamadas frequentes, o que vai contribuir para a produção da prolactina. O ritmo do bebé não acompanha os ponteiros do relógio.

O colostro produzido pela mãe é suficiente para o estômago do bebé, que é pequenino e fica saciado com pouco. Assim que nasce, o bebé deve estar junto da mãe, a fonte de alimento.

Esta proximidade sensorial ajuda à subida do leite e a mãe não chega a ficar com a mama tensa.

Outro tema desta fase pós-parto é a subida do leite. «Não deve ser encarado como um bicho papão». Segundo a conselheira, mal se sente a tensão mamária deve pôr-se o bebé a mamar num ambiente calmo, descontraído e privado. Se a mama estiver muito rija, há uma série de ferramentas para aliviar a mãe. A aplicação de calor pode ser feita de várias →



ALEXANDRE VAZ



O apoio do pai é muito importante para gerir as mudanças hormonais

Os Bebés Saúde de Lisboa e do Furadouro tiveram aleitamento materno exclusivo até aos seis meses



MIGUEL RIBEIRO FERNANDES



Farmácias Portuguesas

viv
NUTRI

FARMÁCIAS PORTUGUESAS.
CONSIGO NOS MOMENTOS IMPORTANTES.



Nova gama
suplementos
da mãe
e do bebé

É DAS FARMÁCIAS. É DE CONFIANÇA.

Nasceu **Belibaby**, a nova gama de suplementos para o bem-estar da mãe e do bebé. Belibaby é uma gama exclusiva das **Farmácias Portuguesas**, concebida para acompanhar a gravidez, o bebé e a mãe durante o período de amamentação. Com toda a confiança de quem está consigo desde sempre.



Farmácias
Portuguesas
É para a vida.



Siga-nos em:

www.bebessauda.pt

MIGUEL RIBEIRO FERNANDES

A amamentação foi prioridade para as mães do Fundão e de Portimão

formas: um duche e massagens circulares com o chuveiro vão ajudar. O pai pode massajar a zona cervical e auxiliar a esposa nestas horas dolorosas. Outra hipótese são sacos de sementes que se aquece rapidamente no microondas. Assim que o leite começa a pingar oferece-se a primeira maminha até ficar esvaziada. O bebé arrotta e pode-se oferecer a segunda maminha. Mas é provável o recém-nascido já estar cansado e não conseguir esvaziar a segunda. Para evitar as inflamações e a obstrução mamária, faz-se a aplicação de frio. Para isso, recorre-se a um saco de ervilhas congeladas ou placas de gel frio. Pode ainda aplicar-se folhas de couve bem lavadas, fresquinhas, mantendo o mamilo destapado. Depois de dar de mamar, Constança aconselha a hidratação do mamilo com umas gotas de leite e o arejamento das aréolas. «As mamas devem andar ao ar», adverte.



PEDRO LOUREIRO



A pega não é suposto ser dolorosa. Deve mobilizar-se a mama na boca do bebé. É importante que o bebé esteja calmo, e não rabugento e esfomeado. «O sucesso da transferência do leite depende do bebé e da mãe. Nem um mamilo invertido impede que o recém-nascido se adapte à mama, já que a boca do bebé o transformará num mamilo saliente. Depois há que experimentar várias posições entre o mamilo e a boca do bebé», daí chamar-se à amamentação uma "dança". Para Constança Ferreira, o uso do mamilo de silicone é um ruído entre a comunicação mãe-bebé. •



Farmácias Portuguesas

É para a família.
É para a vida.



Em cada farmácia há um conjunto de farmacêuticos preparados, próximos e prontos a ajudar quem deles precisa. Sempre a pensar na sua saúde, no seu bem-estar, na sua vida.



**Farmácias
Portuguesas**

/// Educação

A família vai à escola

Tarefas domésticas são ótimos trabalhos de casa.

Rita Antunes

Psicóloga clínica e educacional

O dia-a-dia oferece às famílias infinitas oportunidades para apoiar as crianças nos estudos. Porque não atribuir um papel lúdico às tarefas rotineiras? Alternativas dinâmicas e divertidas facilitam muito a aprendizagem. Deixamos algumas ideias para melhorar a motivação para o estudo e o desempenho escolar dos meninos e meninas do 1º ciclo:



- Uma ida ao **supermercado** pode ajudar os mais pequenos com operações matemáticas e/ou com conceitos relacionados com a leitura e a escrita: «Se eu tiver 1 euro para pagar uma conta de 80 cêntimos, quanto

receberei de troco?» ou «Por que letra começa a palavra laranja? E maçã? Que outras palavras se podem formar com essas mesmas letras?»



- Para estimular as competências **linguísticas** e a consciência fonológica: «Diz-me três palavras começadas pela sílaba ca.» Ou numa viagem de carro: «Procura uma matrícula com a letra «B». Quanto ao reforço da aprendizagem da **Matemática**, construa um baralho de cartas com a tabuada. Uma carta para cada tabuada, uma cor diferente para cada tabuada e a mesma cor para tabuadas

com os mesmos resultados ($3 \times 2 = 6$ e $2 \times 3 = 6$).



- As estações do ano podem ser associadas a jogos de imagens e a **cantilenas** que ajudem na memorização das sequências e na interiorização do tempo e do espaço.



- Vamos descobrir o **corpo humano**. O próprio corpo, o uso de vídeos ou imagens pode servir para o estudo dos sistemas ou dos animais: «Sabes onde fica o teu coração? Podes mostrar-me?». →

Também os meninos e as meninas do 2.º ciclo podem utilizar métodos e hábitos de estudo alternativos que estimulem a auto-estima e o autoconceito através de jogos e actividades lúdicas:



- A utilização de jogos como o Stop ou o **Jogo da Força** pode ser adaptada a várias áreas, como as Ciências ou a História de Portugal. O nome de um rei ou, de uma personagem histórica, vestuário utilizado, produtos da época, rotas comerciais, datas importantes.



- As **canções** para o ensino das línguas estrangeiras podem ser adaptadas a diferentes idades, passando da melodia à letra. Isto pode ser feito através do preenchimento de espaços em branco ou da tradução do português para a língua pretendida e vice-versa.



- Visitas a **museus** interactivos e teatros infantis são também muito apreciadas, sendo os diferentes conceitos mais facilmente interiorizados. Uma hipótese é ir ao Pavilhão do Conhecimento, em Lisboa. Aí podem compreender, de forma simples, as noções de peso, gravidade, ilusão de óptica.



- Pode ainda convidar as crianças a **escolher um livro** e promover um momento de leitura em casa, para os pais e os avós. No final terão de repetir a frase que sentiram como mais significativa do excerto lido.



- Para um reforço ao estudo, não esqueça os resumos. Podem ser feitos com recurso a várias cores, tipos

de letras e sublinhados, de acordo com a importância da informação. Pode-se recorrer às **tecnologias de informação** e comunicação, através de vídeos, **apresentações**, mapas conceptuais que permitem uma relação entre conceitos mais facilmente compreensível. Para além de mais divertido, facilitam a **memória visual** e a integração de conhecimentos.

É importante não esquecer que as crianças necessitam de estímulos para a autonomia e a motivação. Só assim os feitos se transformam em algo mais saboroso: aprendizagens para a vida. •



/// Sexualidade

Tango para dois

A terapia de casal pode salvar o seu relacionamento.

Marta Cuntim Xavier

Psicóloga



A terapia de casal procura resolver problemas na relação a dois. O psicólogo não toma decisões nem faz juízos de valor. Ajuda a identificar situações incómodas e a perceber como se manifestam na relação. Outras das vantagens são evidenciar os pontos de conflito e as necessidades de ambos na relação actuando como facilitador.

O papel do terapeuta é identificar, acolher, intervir e repensar estratégias para situações potenciadoras de sofrimento.

A ideia é facilitar o confronto das questões do casal e procurar soluções em conjunto.

É um processo terapêutico para ajudar a lidar com questões que interferem negativamente na relação. A terapia de casal pode ajudar de forma preventiva se houver interesse em melhorar algum ponto específico da vida a dois.

Pode ser útil recorrer à terapia para ultrapassar insatisfações, mesmo sem terem acontecido eventos significativos.

A intervenção do psicoterapeuta pretende desbloquear problemas de comunicação, mudanças no ciclo de vida, situações traumáticas ou discordância nos objectivos do casal.

Mas não precisa de ser encarada apenas como última hipótese, em separações e divórcios. Mesmo quando se dá uma ruptura durante o processo terapêutico, este pode ser facilitador para as coisas correrem de forma amigável. Há situações típicas que levam os casais a procurar ajuda. São elas:

1. O nascimento do primeiro filho
2. Problemas financeiros
3. Dificuldades sexuais
4. Excesso de discussões e dificuldades de comunicação
5. Traição
6. Falta de empenho e compromisso de um dos cônjuges
7. Projectos de vida e objectivos diferentes

A terapia de casal é um espaço de sigilo e confidencialidade, de respeito e não julgamento. O psicólogo recorre a técnicas e estratégias no trabalho com os casais, de forma a que possam expressar os sentimentos, angústias e frustrações. Em 2017 houve 33.634 casamentos em Portugal, mais 1.235 do que em 2016, e menos 719 divórcios. A idade média dos noivos era de 32 anos, enquanto a dos divórcios fixou-se nos 45 anos, de acordo com os dados do Instituto Nacional de Estatística. •

A DONA GRIPE ANDA AÍ

**Vacine-se antes
que ela “passe por si”.
Saiba tudo na
sua farmácia.**

Porque nunca se sabe quando irá dar
de caras com ela, vacine-se já e fique
prevenido contra a gripe.
Escolha uma farmácia perto de si
e proteja-se de forma simples e rápida.
Evite apanhar uma senhora Dona Gripe,
vacine-se o quanto antes.



/// Suplementos

O aliado da memória

Cátia Correia
Farmacêutica



A *ginkgo biloba* é uma árvore cultivada há milhares de anos no Sul da China. Tem a forma de leque e folhas verdes brilhantes. A *ginkgo* melhora a circulação sanguínea, é benéfico para a memória e combate o envelhecimento. As suas propriedades ajudam a melhorar as funções cognitivas e favorecem a concentração. Está também indicado no tratamento da senilidade. É considerado um bom tónico cerebral e cardiovascular. Estas características fazem desta

planta uma boa solução para o problema das mãos e dos pés frios.

Como o *ginkgo biloba* facilita o fluxo sanguíneo, deve-se evitar tomar antes de uma cirurgia planeada (devido ao risco de hemorragia e em doentes a tomar anticoagulantes.

Os suplementos de *ginkgo* são indicados em adultos e encontram-se disponíveis sob a forma de comprimidos ou líquido. Geralmente são bem tolerados. A dose diária recomendada é de 120-240 mg de extracto puro, repartido por duas ou três tomas. No caso de se tratar de uma pessoa saudável são suficientes 90 mg diárias.

Os suplementos alimentares não substituem hábitos de vida saudáveis nem uma alimentação equilibrada. Devem ser tomados mediante conselho médico ou farmacêutico. •



Ginkgo Biloba

Sabia que...

em 1945, quando explodiu a bomba atómica em Hiroxima, o Ginkgo foi a única árvore em que brotaram novas folhas na Primavera seguinte? Esta espécie encontra-se espalhada por todo o mundo. Resiste à poluição das cidades, a pragas de insectos e a vírus e pode durar mais de mil anos.

O TEU NOVO PARCEIRO DE DESPORTO CHEGOU À FARMÁCIA

viv
SPORT



A nova gama de suplementos desportivos disponível em exclusivo nas farmácias portuguesas.



**Farmácias
Portuguesas**

Consulte as farmácias aderentes
aqui: <https://goo.gl/4zYMU5>



/// Nutrição

Voltar aos eixos

Sofia Cardoso
Nutricionista



Nos primeiros dias de Janeiro, a maioria das pessoas sente necessidade de desintoxicar. O melhor é compensar as calorias extra com actividade física e maior controlo da alimentação. Não se iluda: apesar de ter feito asneiras

Comece o dia a beber bastante água ou chá. Escolha alimentos de fácil digestão e pouco gordos

alimentares, estes dias não são os responsáveis pelo aumento do peso e da massa gorda, mas sim os erros do ano inteiro. Todos os momentos são bons para começar uma dieta saudável.

O primeiro passo é distribuir pela família e amigos os doces que sobram, para não cair na tentação de os comer. Comece o dia com uma boa ingestão de água ou chá, para contrariar a sensação de falta de energia ou enfartamento pelos excessos cometidos.

Escolha alimentos de fácil digestão, com baixo teor de gordura. Procure fazer refeições simples e pouco volumosas. Privilegie a ingestão de fontes proteicas em todas as refeições, por proporcionarem maior grau de satisfação.

Para aumentar a sensação de saciedade, tente iniciar as refeições principais sempre com uma sopa de legumes. A sopa hidrata, é fonte de vitaminas e fornece poucas calorias por porção.

Aproveite os legumes da época, as couves cozidas e os grelos, por exemplo, como acompanhamento do prato principal. Tempere-os com o mínimo de azeite possível. Esta é a melhor forma de conseguir colocar uma menor porção de arroz, massa, batata ou leguminosas no prato.

Sentir-se saciado nos dias subsequentes é a chave para não cair na tentação de querer comer um ou outro chocolate que sobraram do Natal. E de começar o ano no caminho de uma vida mais saudável. •

Como iniciar a manhã

Batido

- 200 ml de leite magro
- 1 banana pequena
- 1 colher de sobremesa rasa com coco ralado
- 1 colher de chá com canela

Coloque numa liquidificadora o leite e a banana cortada às rodelas. Junte o coco ralado e a canela. Bata tudo e sirva num copo grande

Jantar

Puré de couve-flor com frango e legumes

- 200 g de couve-flor
- 120 g de peito de frango
- 1 cenoura
- 1 tomate
- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- noz-moscada **q.b.**
- 1 colher de chá com azeite/salsa a gosto

Depois de lavar a couve-flor, coza-a, escorra e armazene. Corte a cebola fina e pique metade do dente de alho. Coloque-os num tacho com meia colher de chá com azeite. Leve ao lume até a cebola ficar ligeiramente translúcida. Junte a couve-flor e deixe cozinhar mais uns minutos. Passe com a varinha mágica até obter um puré e tempere com noz-moscada.

Coloque num tacho uma colher de chá com azeite, o resto do dente de alho picado e da cebola picada. Adicione o frango, a cenoura e o tomate cortados em cubos. Deixe a cozinhar em lume baixo. Se necessário, acrescente um pouco de água e deixe cozinhar. Pode servir polvilhado com salsa.



/// Saúda convida: Idanha-a-Nova

O monstro dança ao som do adufe

Texto de Maria João Veloso
Fotografias de Mário Pereira

Ouve-se o bater do coração, a respiração acusa cansaço, mas é impossível parar. As pernas não deixam. O olhar apaixonase a cada esquina. Ergue-se aqui “o dorso de monstro” de que falava Fernando Namora, o escritor que praticou medicina na aldeia de Monsanto entre 1944 e 1946. Há fragas, amoras silvestres, piores de pintassilgos, e até o voo desorientado das varejeiras tem graça. A luz ao entardecer é de ouro, a subida ao castelo foi traçada para atletas de alta competição.

Na inscrição lê-se «foi um dos primeiros lugares fortificados – sobre anterior

castelo muçulmano», que com outros castelos formavam uma barreira de defesa contra os mouros. Lá de cima, a vista é de 360°. Destaque para a barragem Marechal Carmona, que ao entardecer parece um mar onde o céu se deita.

Para trás deixámos Maria Alice Gabriel, que há 65 anos vende um pouco de tudo na Casa Portuguesa. Aos 87 anos, vive no Portugal Interior, mas já correu mundo. A filha, correspondente da RTP em Estrasburgo, conseguiu levar Portugal como país convidado à feira de Natal da cidade francesa, em 2016. A organização coube a Idanha-a-Nova. →







Praia do Pego em Penha Garcia.

À soleira da porta um grupo de senhoras cose marafonas para os turistas. À volta de uma cruz de pau, costuram uma boneca alusiva à deusa da fertilidade, herdeira de costumes pagãos resistentes no mundo cristão. Só consentem fotos se comprarmos a boneca. «Já estivemos no Brasil com as marafonas», conta Maria da Graça. Não foram as senhoras que foram ao Brasil, mas uma equipa da Rede Globo que as filmou e “levou” até lá.

Aperitivo: cerveja artesanal na Taverna Lusitana e energias renovadas no Petiscos e Granitos, de João Correia

À volta de uma cruz de pau costuram-se as marafonas, herdeiras de costumes pagãos

Soares, que depois de 36 anos na Marinha de Guerra encontrou a paz no meio dos tachos. Enquanto põe as travessas na mesa, Daniel Régio conta que Monsanto é há 80 anos a aldeia mais portuguesa de Portugal. Tudo à conta de um concurso promovido por António Ferro, político responsável pelo Secretariado da Propaganda Nacional, no regime de Salazar. Orgulhoso, o chefe faz uma visita guiada por esta casa «que não se sabe se é feita de pedra, ou se a pedra é a casa.» E há fragas a espreitar por todo as salas. A farmacêutica Sofia Valada, cicerone da visita, explica o impacto da região que a acolheu há 23 anos. Natural de Rio Maior, foi para o Ladoeiro, para fugir ao trânsito de Lisboa.

A Cascata do Pego, em Penha Garcia, é impossível de reproduzir em palavras, talvez o seja através de uma partitura

de música ainda não pensada. A paisagem ao redor é majestosa com destaque para a rota dos fósseis que se pode desbravar em percursos pedestres. A dez quilómetros da fronteira, é de a difícil acreditar que aqui tudo era mar. Negro. A prova dos nove são vestígios de trilobites, animais que viveram nos antigos oceanos. São reconhecíveis através de registo fóssil e habitaram o planeta há 480 milhões de anos. No fundo do céu passam aviões, mais abaixo grifos sobrevoam o curso do rio Ponsul. Domingos Rodrigues aparece do meio do nada e apresenta-nos o seu maior orgulho, um moinho etnográfico. Lá dentro tem tudo o que é necessário ao moleiro. «Fui eu que fiz isto tudo», conta. Há todo um universo do pão em Penha Garcia e às sextas-feiras o forno comunitário ainda funciona, o que serve também para o convívio das gentes da terra. A bica de azeite – pão achatado –, além de deliciosa é difícil de fotografar porque todos lhe querem dar uma dentada.

A história da região não pára de surpreender. Egitânia foi uma importante cidade romana fundada no século I a.C. Hoje responde pelo nome de Idanha-a-Velha e tem a maior coleção de epigrafia romana da Península Ibérica. Na porta norte, onde seria a entrada da cidade restam vestígios de uma falsa porta de defesa. Dos tempos áureos mais recentes – século XX – resta o palacete da Casa de Marrocos, da família latifundiária da região que dava sustento às pessoas da aldeia e arredores. →

MUSEU da FARMÁCIA

5 Mil Anos de História do Homem e da Saúde



Figura anfitriã
México, Civilização Maia,
650-750 d.C., Cerâmica

20%
desconto*
com o Cartão Saúde.

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

Visite o Museu da Farmácia, em Lisboa e no Porto. Um museu único e premiado internacionalmente. Participe numa história com 5 mil anos e mais de 15 mil objetos. Um testemunho da luta pela sobrevivência humana, na conquista da vida.

mf
MUSEU da FARMÁCIA



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

*O desconto é de 20% e limitado a uma entrada por Cartão Saúde.



1



2



3



4



5

- 1 Maria Alice Gabriel, proprietária da Casa Portuguesa
- 2 Lagar de azeite em Idanha-a-Velha
- 3 Altar do Santuário de Nossa Senhora do Almortão, cuja romaria se realiza 15 dias a seguir à Pascoa
- 4 "Ti" Nabais de Penha e Idalina Gameiro, com os respectivos adufes
- 5 A farmacêutica Sofia Valada a beber água terapêutica de Monfortinho

Luz, câmara, 25% de desconto!

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

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

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

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

**25%
desconto**

 /farmaciasportuguesas

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





O lagar de azeite de azeite, funcionou até 1959 e é actualmente um espaço museológico. Nesse último ano produziu 19 mil litros de azeite. Outra atracção é o Museu Epigráfico Egitanense que, através de pedestais, altares e pedras fúnebres conta histórias de famílias que aqui viveram há séculos. A Sé, Catedral de Idanha-a-Velha, merece uma visita guiada, pelos seus frescos e história. Passa por aqui o festival de música Fora do Lugar.

Canções ao entardecer em Penha Garcia, para cantar e bailar com as cantadeiras, e o som mágico do adufe. Poesia pura que sai das bocas de Lina Gameiro e de "Ti" Nabais, que, apesar de não estarem trajadas a rigor, chamam a aldeia inteira até si. Vão chegando homens e mulheres calejados pela vida que de um momento para o outro trazem a meninice à voz e entoam as canções.

Afamada pelos atributos da água, as Termas de Monfortinho convidam a um banho de água corrente. Sofia Valada faz uma pausa desta romagem numa das mais antigas fontes termais lusitanas, a fonte santa. Situada no sopé da serra de Penha Garcia, esta fonte é usada para doenças de pele, respiratórias,

A água da fonte santa é usada para doenças de pele, respiratórias, do aparelho digestivo e reumatismo.

O Centro Cultural Raiano de Idanha-a-Nova documenta a história agrícola da região

do aparelho digestivo e reumatismo. O rio Erges serpenteia na paisagem. Mas a mais inusitada obra da região é a capela de Nossa Senhora de Fátima, no Campo Nacional de Actividades Escutistas. Inaugurada no Verão de 2017, a obra do ateliê Plano Humano Arquitectos recebeu três galardões nos prémios internacionais Architizer A+Awards. António Lisboa, responsável pelo local, explica que a capela foi feita pela necessidade de haver um retiro espiritual no campo. O edifício simboliza a tenda e o lenço dos escuteiros, e tem por base 12 colunas que representam os apóstolos. À volta só se vê e ouve natureza. Em modo peregrinação, segue-se o Santuário de Nossa Senhora do Almortão. Há dias em que a farmacêutica costuma aqui vir para «olhar para dentro, reflectir e procurar o equilíbrio interior.»

Com pouco mais de 20 anos, o Centro Cultural Raiano de Idanha-a-Nova documenta bem a história agrícola da região. Nele podemos admirar alfaias e locomotivas que serviam de linha de montagem para debulhar o cereal.

A melhor forma de terminar a visita é no marco da fundação do Castelo, mandado erguer pelo cavaleiro D. Gualdim Pais. •



Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

- A importância histórica de Monsanto
- As belezas do concelho
- As tradições que se mantêm

VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS

Bula

Castelo de Monsanto

Taverna Lusitana

R. do Castelo, 19, Monsanto
T. 277 314 009

Petiscos e Granitos

R. Pracinha, 16, Monsanto
T. 277 098 030

Praia Fluvial Pego

Penha Garcia

Museu Epigráfico

Egitaniense

Rua do Lagar, Idanha-a-Velha
T. 277 914280

Termas de Monfortinho

T. 277 430 320

Hotel Estrela da Idanha

Av. Joaquim Morão, 48,
Idanha-a-Nova
T. 277 200 500

Restaurante Clube de Tiro de Monfortinho

T. 277 434 142

Centro Nacional de Actividades Escutistas

T. 934 810 192

Centro Cultural Raiano

Av. Joaquim Morão,
Idanha-a-Nova
T. 277 202 900



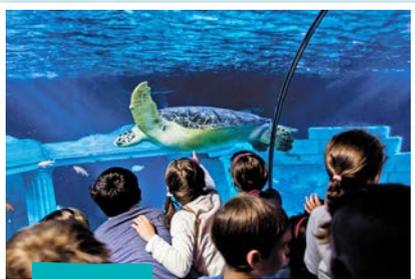
estrelas & ouriços

por Joana Leitão



Lisboa

Entre batalhas e danças no castelo. Se as muralhas de um castelo pudessem falar teriam tanto para contar! Sobre as grandes batalhas que se travaram ou a força das valentes cruzadas em campo. Para viajares no tempo, a agenda do Castelo de São Jorge, em Lisboa, tem actividades interessantes todos os meses. Toma nota: no dia 7 de Janeiro, às 11h, forma equipa e participa em jogos como o quebra bilhas, arco e flecha, pé atado, salto ao eixo ou jogo do arco; no dia 20 de Janeiro, à mesma hora, aprende uns passos com danças verdadeiramente históricas.



Porto

Mergulha em túneis subaquáticos. Quando entrares no SEA LIFE Porto, vais ter a sensação que estás a mergulhar num enorme oceano com muitas e raras criaturas marinhas: são mais de cinco mil animais, de água doce e salgada. Experimenta passar no primeiro túnel subaquático do país e cumprimenta as raias

focinho-de-vaca, os tubarões, os coloridos nemos ou a tartaruga-verde Mariza. No grande aquário portuense, podes também ser tratador por um dia e alimentar as raias. Se fores muito corajoso, inscreve-te para dormires acompanhado destes simpáticos amigos.



Braga

Já andaste num funicular a água? Se nunca subiste ao Santuário do Bom Jesus do Monte, pensa nisso! Este monumento fica no topo do monte, de onde a vista é de cortar a respiração. Se tens muito fôlego, vai até lá por uma escadaria de 600 degraus. Em alternativa, sobe de elevador – este funicular é o mais antigo do mundo e funciona com contrapesos de água. Descobre tudo isto e não deixes por explorar as grutas, os jardins, os coretos, os lagos e o telescópio, onde consegues avistar toda a cidade e perceber por que se diz "ver Braga por um canudo".

Sagres

Sobe ao maior farol português Sabias que em Portugal existem mais de 50 faróis? O nosso país tem uma costa marítima que nunca mais acaba e os faróis são, sem dúvida, os guias nocturnos de boa parte das embarcações, principalmente quando as condições meteorológicas não são as melhores. O Farol do Cabo de São Vicente, em Sagres, está construído no ponto mais a sudoeste do continente europeu. Já te imaginaste, qual fareleiro, a manter viva esta milenar actividade de protecção e segurança dos oceanos?



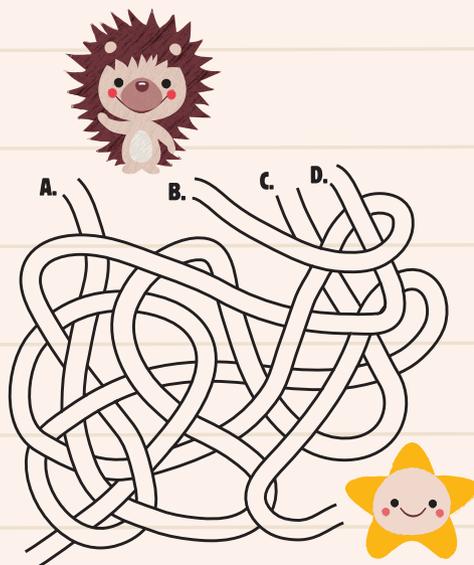
Portalegre

Um museu com bolinhas de sabão. Só existem quatro museus do sabão em todo o mundo e para nossa sorte um é em Belver, onde em tempos existiu a Real Fábrica de Sabão. A história foi tão bem recuperada que está viva no Museu do Sabão, uma antiga escola primária, onde podes aprender como se faz sabão tal como os saboeiros faziam. Se os teus avós te acompanharem nesta aventura, vão lembrar-se de certeza do sabão azul e branco. Desafia a família para um passeio por uma das zonas mais bonitas do Alentejo e não venham embora sem visitar o castelo!



/// *Passatempos*

Leva o Ouriço à Estrela



Sopa de Letras

- Leão
- Zebra
- Ouriço
- Macaco
- Girafa
- Baleia
- Hipopótamo

A	F	L	H	S	T	J	J	A	I
M	Ç	G	I	R	A	F	A	F	L
A	M	W	P	Ã	C	D	R	O	B
C	Ã	R	O	U	R	I	Ç	O	A
A	H	L	P	L	H	E	A	H	L
C	L	O	Ó	X	O	I	T	P	E
O	E	Ç	T	A	V	Ó	I	U	I
S	Ã	Ó	A	R	S	G	A	I	A
Ó	O	T	M	T	Z	E	B	R	A
F	U	R	O	E	A	R	S	M	L

www.revistasauda.pt

Directora

Sílvia Rodrigues

Director-adjunto – Editorial

Carlos Enes

Director-adjunto – Marketing

Pedro Ferreira

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

Sandra Costa

Sónia Balasteiro

Vera Pimenta

Redacção online

Diana Veiga

Patrícia Fernandes

Secretária de Redacção

Paula Cristina Santos

comunicacao@anf.pt

Publicidade

Ana Lúcia Conceição

Cláudia Morgado

Filipa Cabral

Nuno Gomes

comercial@sauda.pt | 213 400 706

Direcção de Arte e Paginação

Ideias com Peso

Projecto Editorial

Farmácias Portuguesas

Projecto Gráfico

Brandia Central

Capa

Fotografia de Pedro Loureiro

Periodicidade

Mensal

Tiragem

200.000 exemplares

Estatuto Editorial em www.revistasauda.pt**Propriedade**

Farminveste – Investimentos, Participações e Gestão, SA

Travessa de Santa Catarina, n.º 8, 1200-403 Lisboa

NIPC: 502334967

Conselho de Administração: Paulo Cleto Duarte,

Vitor Manuel Lopes Segurado, Ana Cristina Clarkson Gaspar,

Nuno Vasco Rodrigues Viegas Vieira Lopes, Abel Bernardino

Teixeira Mesquita

ERC

126753

ISSN

2183-640X

Depósito Legal

399199/15

Impressão

Lidergraf - Artes Gráficas, SA

Rua do Galhano, 15, 4480-089 Vila do Conde, Portugal

Distribuição

Alloga

Cabra Figa, Rio de Mouro

Edição gratuita para portadores do cartão Saúda.

Oferta limitada à tiragem disponível.

Esta revista é escrita de acordo com a antiga ortografia.

Todos os direitos reservados.

anf



Centrum Junior

Na compra de uma embalagem de Centrum Junior 60 comprimidos

CNP 7351809

vale
3,5€

Centrum

Pfizer Consumer Healthcare



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 31 de Janeiro de 2019**

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

Klorane

Na compra de uma embalagem da gama de Klorane Capilar e Corpo

CNP Vários

vale
3€

LABORATOIRES
KLORANE

ALMA BOTÂNICA



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 31 de Janeiro de 2019**

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

Termómetro Pic Thermodiary Ear & Head

Na compra de uma embalagem de Termómetro Pic Thermodiary Ear & Head

CNP Vários

vale
5€



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 31 de Janeiro de 2019**

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

Papas Nutribén

Na compra de uma embalagem de Papas Nutribén

CNP Vários

vale
1€

Especialistas em
alimentação infantil | Nutribén



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 31 de Janeiro de 2019**

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

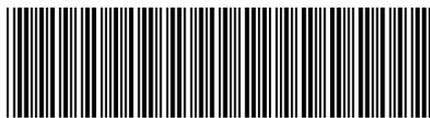
Klorane

Cuidados de Corpo Klorane com manteiga de Cupuaçu Bio para todos os tipos de pele, incluindo pele seca a muito seca.

Cuidados Capilares Klorane, uma oferta naturalmente completa para todos os tipos de cabelo.

Desconto válido em todos os produtos de corpo, exceto formatos viagem e promocionais e em todos os produtos capilares, exceto champô 200ml, formatos de viagem e promocionais.

Klorane
Alma Botânica



SAUDR19010002

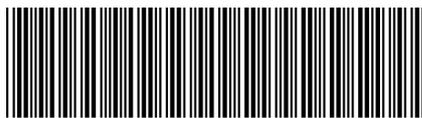
Validade: 1 a 31 de Janeiro de 2019

CNP Vários

Centrum Junior

Centrum Júnior, Suplemento alimentar formulado a pensar nas necessidades nutricionais específicas das crianças a partir dos 4 anos

PP-CNK-PRT-0012



SAUDR19010001

Validade: 1 a 31 de Janeiro de 2019

CNP 7351809

Papas Nutribén

As papas Nutribén® estão adaptadas às etapas de crescimento de cada bebé!

• Vasta gama de papas sem adição de açúcares (mais de 10 referências), contém apenas os açúcares naturalmente presentes nos cereais, frutas e leite.

- Enriquecidas em vitaminas e minerais.
- Livres de transgênicos. Sem óleo de palma, em todas as variedades.
- Produzidas por um processo natural, sem químicos (hidrólise térmica) que permite: ter menos açúcares simples, conservar o sabor natural dos cereais, dissolver mais fácil e rapidamente.

Novas Papas Nutribén® Innova com BPL1 (*Bifidobacterium animalis* subsp. lactis).

- Fonte de fibra.
- Enriquecidas com Cálcio e Ferro.
- Elevada percentagem de cereais (96%): os cereais são uma importante fonte de energia e por isso são um alimento básico na alimentação infantil.

Este vale de desconto não é acumulável com outras campanhas de farinhas Nutribén® em vigor. Limitado ao período da campanha e aos pontos de vendas aderentes.



SAUDR19010004

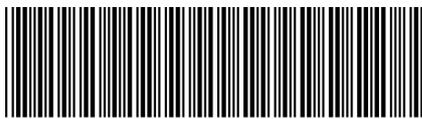
Validade: 1 a 31 de Janeiro de 2019

CNP Vários

Termómetro Pic Thermodiary Ear & Head

ThermoDiary Ear é um termómetro auricular por infravermelhos que permite a sincronização automática com um smartphone, ou a utilização como um termómetro regular. Resistente a salpicos, visor grande, indicador de febre, modo silencioso.

ThermoDiary Head é um termómetro frontal por infravermelhos que permite a medição da temperatura corporal mas também de sólidos e líquidos como a temperatura da água do banho ou da papa. Permite a sincronização automática com um smartphone, ou a utilização como um termómetro regular. Resistente a salpicos, visor grande, indicador de febre, modo silencioso.



SAUDR19010003

Validade: 1 a 31 de Janeiro de 2019

CNP Vários

NAN OPTIPRO 2, 3 e 4

Na compra de uma embalagem de NAN OPTIPRO 2 (800g), NAN OPTIPRO 3 (800g) e NAN OPTIPRO 4 (800g)

CNP Vários



Nestlé
Começar Saudável
Viver Saudável.

vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Janeiro de 2019

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

VitaCê® Comprimidos

Na compra de uma embalagem de VitaCê® Comprimidos 30un

CNP 7341818



VITACÊ®

vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Janeiro de 2019

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

Bronchodual® INFANTIL, alivia qualquer tosse*

Na compra de uma embalagem de Bronchodual® INFANTIL 200 ml

CNP 6237628



Bronchodual®

vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Janeiro de 2019

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

ViV Sport My Whey

Na compra de uma embalagem de ViV Sport My Whey

CNP Vários



VIV
SPORT

vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Janeiro de 2019

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

VitaCê® Comprimidos

Proteja-se contra os problemas de inverno com VitaCê® comprimidos. VitaCê® comprimidos foi especialmente formulado com Vitamina C e Zinco, que contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário e para a proteção das células contra oxidações indesejáveis. A sua fórmula combina o efeito da Vitamina C e do Zinco com os benefícios da Equinácea e Inulina, contribuindo para mais resistência aos desafios do dia-a-dia e manutenção da saúde.

VitaCê® é um SUPLEMENTO ALIMENTAR. 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, a partir dos 12 anos, durante ou após uma das principais refeições. Não exceder a toma recomendada. Não deve ser utilizado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos seus constituintes. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Ler atentamente as instruções de utilização no interior da embalagem.



SAUDA19010006

Validade: 1 a 31 de Janeiro de 2019

CNP 7341818

NAN OPTIPRO 2, 3 e 4

NAN OPTIPRO 2 é um leite de transição para lactentes a partir dos 6 meses de idade.

NAN OPTIPRO 3 é um leite de transição para lactentes a partir dos 10 meses de idade.

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

NAN OPTIPRO 2, NAN OPTIPRO 3 e NAN OPTIPRO 4 são inspirados na investigação do leite materno e têm uma tecnologia proteica única, a pensar na saúde futura do seu bebé.

Nota importante: O leite materno é o melhor alimento para o bebé. Antes de utilizar uma fórmula infantil, consulte um profissional de saúde.



SAUDA19010005

Validade: 1 a 31 de Janeiro de 2019

CNP Vários

ViV Sport My Whey

O reforço proteico é indispensável para o desenvolvimento saudável dos músculos. Os deliciosos sabores à escolha são a recompensa ideal. ViV Sport MY WHEY é uma bebida constituída por proteína que contribui para a manutenção e crescimento da massa muscular e para a manutenção normal dos ossos.

ViV Sport MyWhey Morango 46D [CNP 7772673]
ViV Sport MyWhey Morango 23D [CNP 7772665]
ViV Sport MyWhey Chocolate 46D [CNP 7772376]
ViV Sport MyWhey Chocolate 23D [CNP 7772368]
ViV Sport MyWhey Baunilha 46D [CNP 7772392]
ViV Sport MyWhey Baunilha 23D [CNP 7772384]



SAUDA19010008

Validade: 1 a 31 de Janeiro de 2019

CNP Vários

Bronchodual® INFANTIL, alivia qualquer tosse*

* Associada a constipação. Bronchodual® INFANTIL é um dispositivo médico para alívio da tosse associada à constipação. Não utilizar em crianças com menos de 1 ano. Não utilizar se estiver grávida, a amamentar ou se for alérgico a qualquer um dos componentes. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



SAUDA19010007

Validade: 1 a 31 de Janeiro de 2019

CNP 6237628

Bronchodual®

Alivia QUALQUER TOSSE*

NOVO



AGORA PARA OS MAIS PEQUENOS

SABOR A MORANGO

*Associada à constipação.

Bronchodual®, 0,12 g + 0,83 g Solução Oral e Bronchodual® Pastilhas, 59,5 mg, Pastilhas moles são medicamentos não sujeitos a receita médica e medicamentos tradicionais à base de plantas para utilização nas indicações especificadas e baseado exclusivamente numa utilização de longa duração. Bronchodual® é utilizado para acalmar e suavizar os reflexos da tosse seca e promover a expectoração do muco viscoso na tosse associada à constipação. Bronchodual® Pastilhas utilizado para promover a expectoração do muco persistente e viscoso e alívio das tosses associadas à constipação. Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo. Tome especial precaução se tiver hipersensibilidade aos medicamentos, ou a outros membros da família Lamiaceae. Consulte um médico se ocorrer dispneia, febre ou expectoração purulenta. A utilização de Bronchodual® em crianças com menos de 4 anos de idade não é recomendada e os conservantes metil-4-hidroxibenzoato e propil-4-hidroxibenzoato podem causar reações alérgicas, possivelmente retardadas. A utilização de Bronchodual® Pastilhas não é recomendada em crianças com menos de 6 anos de idade e se tiver diabetes mellitus e problemas hereditários raros de intolerância à frutose. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou o farmacêutico. Bronchodual Infantil é um dispositivo médico para alívio da tosse associada à constipação. Não utilizar em crianças com menos de 1 ano. Não utilizar se estiver grávida, a amamentar ou se for alérgico a qualquer um dos componentes. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

www.bronchodual.pt

Perrigo



Farmácias Portuguesas



MEDICAMENTO NÃO SUJEITO A RECEITA MÉDICA

Para grandes gripes, grandes remédios.

Chegou o primeiro antigripal com tripla ação em saquetas!*(1)

*Comercializado em Portugal.

(1) Infomed online. [acedido a 24/08/2018]. Disponível em: app7.infarmed.pt/infomed/inicio.php



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

Flucavex™ 500 mg + 25 mg + 200 mg, granulado para solução oral em saqueta. Cada saqueta contém Paracetamol 500 mg + Ácido ascórbico 200 mg + Maleato de feniramina 25 mg.
Indicações terapêuticas: Tratamento de doentes com constipações, rino-faringite, rinite e sintomas associados a gripe em adultos com mais de 15 anos; secreção nasal (secreção nasal clara/fluxo) e lacrimejamento; espirros; dor de cabeça e/ou febre. **Posologia e modo de administração:** Uso oral. Uma saqueta 2 a 3 vezes por dia, com intervalo de pelo menos 4 horas. Dissolver o pó numa quantidade suficiente de água fria ou quente. O tratamento não deve exceder os 5 dias. Em caso de insuficiência renal grave/deficiência, intervalo entre doses de pelo menos 8 horas. **Contraindicações:** Hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos excipientes, insuficiência hepatocelular, glaucoma de ângulo fechado, retenção urinária associada a problemas uretero-prostáticos, em crianças com menos de 15 anos e pessoas que desenvolveram intolerância à frutose, com síndrome de mal absorção à glucose/galactose, pessoas com insuficiência de sacarase-isomaltase, devido à presença de sacarose. **Advertências e precauções especiais:** Aconselhamento médico para doentes com insuficiência renal ou hepática. Doentes com problemas raros hereditários de intolerância à frutose, mal absorção de glucose-galactose ou insuficiência de sacarase-isomaltase não devem tomar o medicamento. Outro tratamento deverá ser considerado em caso de febre alta ou persistente, superinfecção ou de persistência de sintomas por mais de 5 dias. Devem evitar-se medicamentos com paracetamol, consumo de bebidas alcoólicas ou sedativos. Esta informação não dispensa a leitura cuidadosa do acondicionamento secundário e folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, deverá ser consultado o médico ou farmacêutico. Revisão do texto: 05/2016. Medicamento Não Sujeito a Receita Médica. Titular da AIM: Pharma Bavaria Internacional (PBI), Portugal Unipessoal, Lda., Rua do Monte Leite, 498-1º Dto., 2765-496 Estoril, Portugal, NIF 513007946. PBIPT023V1-PBIINT121218256V1