

Revista sauda⁺

41€
Vales
de desconto
p. 47



DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA | MENSAL | N.º 41 | MAR 19 | 2€

Salvar as farmácias

25% da rede em risco

Portugueses alertam
Parlamento

Cumprir o SNS

Saúde igual em
todo o território



Maria Helena Pinto

«A farmácia é a minha vida»

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**



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.



Saiba mais
na sua
farmácia

/// *Editorial*

Nós, em cada assinatura

Sílvia Rodrigues

Farmacêutica, directora da Revista Saúda

A Revista Saúda é a revista das farmácias portuguesas. Ao fim de três anos e meio de edições mensais, pela primeira vez vamos falar de nós.

Quem somos nós?

Neste momento, a rede de farmácias está a garantir o acesso seguro dos portugueses aos medicamentos, em condições de igualdade em todo o território.

Os medicamentos têm riscos. Eu e os 11 mil farmacêuticos que trabalham nas farmácias comunitárias já todos assistimos a diabéticos e hipertensos descompensados devido a falhas nas tomas, duplicações ou erros de dosagem. É preciso utilizar bem os medicamentos.



© PEDRO LOUREIRO

Caso contrário, o Estado investe milhões em comparticipações, os doentes pagam por cima a sua parte e andamos todos ao engano.

As farmácias também asseguram a todos os cidadãos o aconselhamento permanente em saúde e um primeiro apoio na doença. Neste momento, o farmacêutico Eduardo está no meio do oceano a resolver problemas às grávidas, às crianças e aos doentes que ficam acamados na ilha das Flores. Em Braga, as farmacêuticas da Farmácia Coelho fazem zara-gatoas a crianças e adultos para combater a resistência aos antibióticos, problema de Saúde Pública que ameaça matar mais do que o cancro. Em Souselo, Cinfaes, os diabéticos vão à farmácia para controlar a doença entre consultas médicas.

As farmácias são as 250 mil pessoas que as procuram todos os dias para resolver os seus problemas. Vitória, de 7 anos, está a aprender a comer com a nutricionista e os farmacêuticos da Farmácia do Calendário. António José, 94 anos, evitou uma amputação graças à enfermeira e aos serviços da Farmácia da Aldeia de Juso. As farmácias garantem a existência de profissionais de saúde qualificados próximos das comunidades, tanto nas grandes cidades como nas

ilhas e nos concelhos rurais mais despovoados do território.

É isso que está em risco.

Neste momento, 679 farmácias enfrentam processos de insolvência e de penhora. Se não forem tomadas medidas, as farmácias mais pequenas, que servem as populações mais frágeis, vão deixar de ser viáveis.

Neste século, já fecharam mais de mil extensões de centros de saúde e cinco mil escolas primárias. Se não forem tomadas medidas, vai acontecer o mesmo às farmácias de proximidade. Para subsistirem, terão de se concentrar nos centros urbanos, afastando-se das populações mais frágeis.

A concentração de farmácias seria um retrocesso para a Saúde Pública, como alertam os bastonários dos médicos, enfermeiros e farmacêuticos, que nos deram a honra de subscrever a petição “Salvar as Farmácias, Cumprir o SNS”.

O fundador do SNS, António Arnaut, dizia que «as farmácias são a mão longa do SNS». A mão que aconchega a Senhora Dona Maria Helena Pinto, protagonista da nossa capa, a mim e a si.

Por isso, pela primeira vez, peço a sua assinatura.

Juntos, podemos salvar as farmácias e cumprir o sonho do Serviço Nacional de Saúde. •



Portugal luta

Texto de Carlos Enes

Os portugueses estão a assinar em massa a petição à Assembleia da República “Salvar as Farmácias, Cumprir o SNS”. O documento pede aos deputados um pacote de medidas para evitar a falência de 25 por cento das farmácias e que garantam a igualdade do direito à Saúde em qualquer ponto do território (ver página 12).

Neste momento, 679 farmácias enfrentam processos de penhora e insolvência, mais quatro do que no início do ano. «Ainda há uma farmácia próxima de cada português, mesmo nas terras onde fechou a extensão do centro de saúde, a escola, o tribunal e outros serviços públicos. É isso que está em risco», alerta a petição.

O bastonário da Ordem dos Médicos foi um dos primeiros subscritores. «O acesso dos doentes aos medicamentos está mais uma vez em risco», justificou Miguel Guimarães. Para os médicos, a crise das farmácias ameaça a Saúde Pública e a coesão territorial. «Uma em cada quatro farmácias está em risco de fechar. São as farmácias que muitas vezes estão nas regiões que já são mais desfavorecidas, mais periféricas, em que o acesso aos cuidados de Saúde já é mais difícil», alertou o bastonário.



RICARDO CASTELO



MIGUEL RIBEIRO FERNANDES

A Ordem dos Enfermeiros (OE) partilha desta preocupação. «Sobretudo nas zonas mais rurais, onde encerraram imensos centros de saúde, onde os centros de Saúde não têm profissionais,

as farmácias são um ponto importantíssimo de prestação de cuidados às pessoas e de coesão territorial», afirmou a bastonária. Ana Rita Cavaco assinou a petição na Farmácia Nova de Famões, Odivelas, →

pela Saúde

que tem uma enfermeira nos seus quadros, como previsto num protocolo celebrado entre a OE e a Associação Nacional das Farmácias. «Esta farmácia é um exemplo, porque presta cuidados de enfermagem às pessoas, quando muitas vezes o centro de Saúde não o consegue fazer», declarou Ana Rita Cavaco.

A bastonária da Ordem dos Farmacêuticos acompanhou ambas as cerimónias de assinatura. «A Saúde não se faz exclusivamente nos hospitais. Há uma parte muito importante de prevenção e cuidados de proximidade que as farmácias asseguram, em cooperação com os outros profissionais de saúde», declarou Ana Paula Martins. «Queremos que o Governo olhe para o alvará que nos dá e perceba que, mais do que um acordo financeiro, nós pretendemos um acordo profissional, para garantir que os portugueses têm acesso igual ao medicamento e a serviços farmacêuticos em qualquer ponto do território», disse a bastonária. •

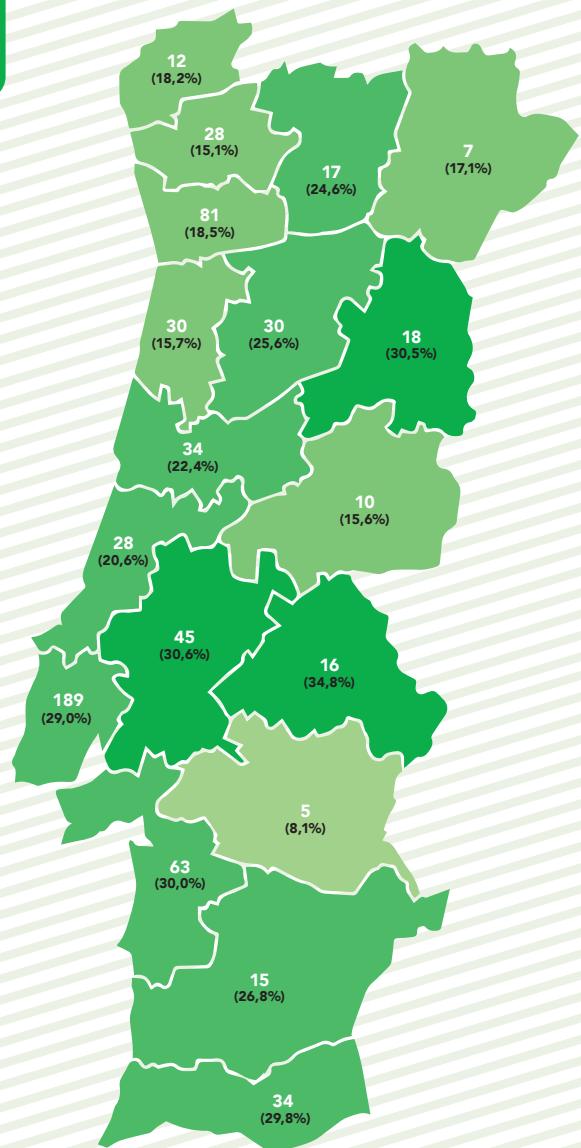
Assine a petição:

www.salvarasfarmacias.pt

VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS

679
FARMÁCIAS
EM RISCO

DISTRITO	FARMÁCIAS TOTAL	FARMÁCIAS EM RISCO	
AVEIRO	191	30 (15,7%)	
BEJA	56	15 (26,8%)	
BRAGA	185	28 (15,1%)	
BRAGANÇA	41	7 (17,1%)	
CASTELO BRANCO	64	10 (15,6%)	
COIMBRA	152	34 (22,4%)	
ÉVORA	62	5 (8,1%)	
FARO	114	34 (29,8%)	
GUARDA	59	18 (30,5%)	
LEIRIA	136	28 (20,6%)	
LISBOA	651	189 (29,0%)	
PORTALEGRE	46	16 (34,8%)	
PORTO	437	81 (18,5%)	
SANTARÉM	147	45 (30,6%)	
SETÚBAL	210	63 (30,0%)	
VIANA DO CASTELO	66	12 (18,2%)	
VILA REAL	69	17 (24,6%)	
VISEU	117	30 (25,6%)	
AÇORES	54	6 (11,1%)	
MADEIRA	65	11 (16,9%)	
TOTAL	2.922	679 (23,2%)	





Maria Helena Pinto, 88 anos, passa os dias a fazer renda na Farmácia Vitória

O anjo-da-guarda de Campanhã

Na Farmácia Vitória, Maria Helena Pinto encontrou sossego para as rendas e para o coração. E é lá que fica de segunda a sábado, de Janeiro a Dezembro. Sempre acompanhada do saco de plástico. «De manhã estou sempre a ver quando chega a hora de poder vir para cá. Fico até a farmácia fechar. Mas, atenção, fico porque quero!», conta a utente de 88 anos, enquanto enrola a linha branca à volta do dedo indicador.

Situada numa zona muito pobre de Campanhã, a farmácia faz o que pode para ajudar a população. «O nosso utente tem elevado grau de iliteracia, é reformado, velhote e com falta de tudo: desde carinho ao mais

básico da vida», explica o director-técnico Rui Romero. Por isso, indicam sempre os medicamentos mais baratos e fazem vendas a crédito, que os utentes pagam quando recebem o salário ou a reforma.

Quando uma mulher do bairro teve um cancro oral, a farmácia assumiu os custos do tratamento. «Eu digo sempre: “Só se não puder é que eu não faço”», expõe Luís Soares, farmacêutico-adjuunto. «A farmácia é a minha vida. Gosto mais de estar aqui do que em casa, porque têm mais paciência comigo do que a minha família», afirma Maria Helena Pinto. •

I.F. e V.P.

96%
SATISFEITOS
COM FARMÁCIAS

Sondagem / Universidade Católica Portuguesa



Crianças saudáveis

«Já sei que meio prato tem de estar com salada», diz Vitória, 7 anos. Está a aprender regras de alimentação saudável com a nutricionista e os farmacêuticos da Farmácia do Calendário, Famalicão. •



Vai uma boleia?

Em Alvares, Góis, a farmácia lê cartas aos analfabetos e dá boleias para a vila aos idosos sem carro. «Eles têm sido incansáveis comigo. À noite, se eu não aparecer, eles vão à minha procura», conta Ti Maria, reformada de uma vida no campo. •

Médico e farmacêutico unidos pelo utente

PEDRO LOUREIRO



O farmacêutico Eduardo Freitas e o médico José Fadul comunicam todos do dias



lolanda resolveu na farmácia os problemas de amamentação do filho

A Farmácia da Misericórdia serve toda a população da ilha das Flores, em colaboração com o centro de saúde vizinho. No dia-a-dia, o médico José Fadul e o farmacêutico Eduardo Freitas falam ao telefone e visitam-se para garantir a continuidade de cuidados de saúde. No final de cada jornada de consultas e algumas vezes a meio, o médico vai à farmácia acompanhar os doentes. «O doutor Fadul explica-me a

mim e eu explico à pessoa. Isso facilita a adesão à terapêutica», garante Eduardo Freitas. A farmácia tem o mesmo à-vontade quando surge alguma dúvida ao balcão. «Sempre que tenho dúvidas de saúde, primeiro vou à farmácia e eventualmente vou ao médico de família», conta a utente lolanda Peixoto. Sem pediatra na ilha, ser mãe não é tarefa fácil. Foi na farmácia que lolanda resolveu todos os

problemas sobre amamentação e decidiu as primeiras papas do filho.

Por ser o director-técnico há 23 anos, Eduardo Freitas tornou-se uma espécie de farmacêutico de família, que ajuda os utentes em tudo. Há uns meses, Palmira Peixoto, de 83 anos, caiu na cama com uma infecção urinária e nunca mais se levantou. Em três dias, a farmácia pôs-lhe um elevador de transferência em casa. •

C.E. e V.P.



A enfermeira da farmácia evitou que o diabético António fosse amputado

A enfermeira vizinha

Na Aldeia de Juso, em Cascais, a enfermeira Maria João vai à farmácia administrar injectáveis, fazer pensos e remover pontos de suturas. O trabalho é feito em equipa com os farmacêuticos, numa constante troca de ideias. «A farmácia tem de estar junto da população», afirma a directora-técnica,

Elvira Branco.

Nas situações mais graves, em que o utente não se pode deslocar, Maria João faz visitas ao domicílio. O alentejano António José, de 94 anos, é um desses casos. Graças à enfermeira, evitou a amputação do pé esquerdo que, devido à diabetes, estava em risco de gangrenar. •



Ostomizados satisfeitos

O Governo decidiu há dois anos comparticipar a 100 por cento nas farmácias os produtos para ostomia. Num inquérito a 304 doentes e 156 cuidadores, 98,5 por cento afirmaram-se satisfeitos com a disponibilidade dos profissionais de farmácia, que fizeram formação específica para o acompanhamento dos utentes. •

Farmácias podem ajudar diabéticos



Diabéticos controlados

Uma vez por mês, António Melo, 63 anos, vai à Farmácia Ferreira, em Souselo, Cinfaes, para a consulta de acompanhamento de diabéticos. Aí mede os valores de colesterol, triglicerídeos e glicémia. E a tensão arterial. Os farmacêuticos fazem ainda controlo do peso e do pé diabético. Um ano depois do arranque da iniciativa, os utentes apresentam valores mais equilibrados. «Sentíamos que os doentes demoravam muito tempo a ir aos hospitais centrais, a ter aquelas consultas externas», justifica o director-técnico Luís Moura. •

A resistência aos antibióticos vai matar mais do que o cancro. Uma farmácia de Braga ajuda médicos a evitar o problema



ANABELA TRINDADE

Bactérias piores do que o cancro

A previsão da OCDE é dramática: as bactérias multirresistentes aos antibióticos poderão causar mais de 40 mil mortes em Portugal até 2050. O pediatra José Luís Fonseca alerta que «se não tomarmos medidas para controlar o consumo de antibióticos, as resistências serão tais que, em 2050, poderão provocar mais mortes do que o cancro». A Farmácia Coelho, em Braga, desenvolveu um teste que permite detectar se o doente tem uma infecção

bacteriana ou apenas viral, que não deve ser tratada com antibióticos. «Éramos constantemente solicitados para venda de antibiótico sem receita. É muito difícil explicar que nem sempre é necessário e não é assim que funciona», justifica a farmacêutica Gisela Santos. Em quatro anos, só 20 por cento dos utentes testados na farmácia tinham infecção bacteriana e, por isso, indicação para tomar antibiótico. •

V.P.

health4beauty

THE EXPERIENCE 4 FEIRA DE SAÚDE E BEM-ESTAR



FROM INSIDE

30 MAR
01 ABR '19

EXPONOR

health4beauty.exponor.pt

EXPONOR    Farmácias Portuguesas É para a vida.



Loures: medicamentos vão ter a casa

A partir do dia 12 deste mês, os 206 mil habitantes do concelho de Loures vão poder receber em casa medicamentos e outros produtos de farmácia. As farmácias vão disponibilizar um número telefónico gratuito, 24 horas por dia, 365 dias por ano. Essa central telefónica informará quais as farmácias com os medicamentos ou outros produtos disponíveis no imediato. Caberá ao utente escolher a farmácia da sua preferência e decidir se prefere deslocar-se até ela ou

receber os produtos em casa, no prazo de duas horas.

Sempre que necessário, o serviço receberá receitas médicas por SMS ou e-mail. O aconselhamento farmacêutico será garantido à distância, em todos os pedidos, por contacto directo com os utentes. Os fármacos e outros produtos de saúde serão disponibilizados ao domicílio em malas medicalizadas, com temperatura controlada. O serviço será gratuito durante a fase de projecto-piloto. •

MEDICAMENTOS AGORA!



Etiquetas salvam vidas

«As etiquetas personalizadas de posologia deviam ser obrigatórias», diz António Liz Dias, utente da Farmácia Teixeira, em Vouzela.



Impressas pelo sistema informático, ajudam os doentes a cumprir a terapêutica correctamente. Já não há enganos. É útil para os mais velhos, em emergências médicas e até nas escolas, pois ajuda os professores a saberem a hora das tomas. O programa MED180º, de Segurança na Dispensa e Toma de Medicamentos, está a ser instalado na rede portuguesa de farmácias. Permite aos farmacêuticos ganharem tempo «para abordar com os utentes assuntos importantes no atendimento», diz a directora-técnica, Carolina Teixeira Brinca. •

C.M e S.C.



Presidente defende Interior

«Ainda bem que há um sistema que permite que haja farmácias distribuídas por todo o território», declarou Marcelo Rebelo de Sousa, em visita à Farmácia da Lajeosa, no primeiro aniversário do grande incêndio na região Centro. «Devemos às farmácias um serviço público de proximidade, de conhecimento de cada pessoa, da sua vida, dos seus problemas. Isso é insubstituível», sublinhou o Presidente da República. •

Detectar a sida e a hepatite

Desde Outubro de 2018, as farmácias de Cascais realizam testes de sida e hepatites, sem necessidade de prescrição médica. São rápidos, gratuitos e

confidenciais. «A proximidade e confiança com os utentes faz das farmácias um local ideal», diz Tim Martineau, subdirector-executivo interino da UNAIDS. •

A farmacêutica Odette Ferreira criou um programa pioneiro, ainda hoje único no mundo



Salvar milhares de vidas, combater o preconceito

A cientista portuguesa Odette Ferreira descobriu o vírus VIH-sida tipo 2 em 1986, mas não se ficou por aí. A farmacêutica foi das primeiras pessoas a compreender que o VIH-sida era um problema de Saúde Pública e decidiu combatê-lo.

Implementou o Programa Troca de Seringas (PTS) em 1993, enquanto presidente da Comissão Nacional de Luta Contra a Sida, com o apoio da Associação Nacional das Farmácias. Inovador e ambicioso, o PTS fez de

Portugal um país pioneiro no combate ao VIH-sida junto dos toxicodependentes. Ao usar as farmácias como local de troca de seringas usadas por novas, prevenia a transmissão do VIH e das hepatites.

A par, garantia que as seringas usadas eram retiradas dos espaços públicos. Odette Ferreira conseguiu o apoio dos farmacêuticos para educar a sociedade sobre o VIH. Era preciso «combater a estupidez de as pessoas terem medo», dizia. •

S.C.



Farmácias ainda seguem toxicodependentes

«Basta evitarmos a infecção de um toxicodependente para compensar tudo: o nosso trabalho diário com ele e os custos para o Estado», considera João Pimentel, director-técnico da Farmácia Adriana, vizinha da Universidade de Coimbra. O Estado participa cada kit em 2,40 euros e tem um benefício líquido de 6 euros, graças aos tratamentos evitados. •

S.B.



SALVAR AS FARMÁCIAS, CUMPRIR O SNS

#salvarasfarmacias #sns40anos

**Assine a Petição
e entregue na sua Farmácia!**

O Serviço Nacional de Saúde (SNS) comemora 40 anos. As farmácias dão os parabéns e desejam longa vida ao SNS. A melhor forma de celebrar esta obra maior da nossa Democracia é garantir a sua sobrevivência no século XXI. O SNS não pode encolher, nem afastar-se das pessoas. Tem de garantir o direito à saúde a todos os portugueses, independentemente da sua condição económica, residência, ideologia, raça ou religião. Tem de resistir aos terríveis problemas da desertificação e do encerramento desmedido de serviços de proximidade. A rede de farmácias comunitárias também não pode encolher, nem afastar-se das pessoas. As farmácias aproximam o SNS dos cidadãos, garantindo o primeiro apoio na doença, acesso seguro aos medicamentos e aconselhamento em saúde. Com mais de três farmacêuticos por farmácia, a rede portuguesa é uma das cinco melhores do mundo. As farmácias sempre combinaram inovação tecnológica e inovação em Saúde Pública. Implementaram programas de Saúde Pública pioneiros no mundo, como o Programa Troca de Seringas. Alcançaram sempre grandes resultados de satisfação, junto da população em geral e de grupos específicos de cidadãos, como os portadores de VIH-sida ou os doentes com ostomia. As farmácias garantem a existência, em todo o país, de uma rede de profissionais de saúde qualificados. Ainda há uma farmácia próxima de cada português, mesmo nas terras onde fechou a extensão do centro de saúde, a escola, o tribunal e outros serviços públicos. É isso que está em risco. Neste momento, 675 farmácias enfrentam processos de penhora e insolvência, o que corresponde a quase 25% da rede. As farmácias têm prejuízo para garantirem a dispensa de medicamentos comparticipados pelo Estado. As mais pequenas, que servem populações mais isoladas e envelhecidas, não estão a conseguir sobreviver.

NOME COMPLETO _____

CC / BI _____

ASSINATURA _____

NOME COMPLETO _____

CC / BI _____

ASSINATURA _____

NOME COMPLETO _____

CC / BI _____

ASSINATURA _____

Em 2018, faltaram 64 milhões de embalagens de medicamentos.

A austeridade sobre o sector do medicamento não pode ser eterna.

É urgente salvar a rede de farmácias.

É urgente aproveitar a rede de farmácias para garantir serviços de saúde de proximidade a todos os portugueses.

É preciso cumprir o SNS.

O direito à saúde tem de ser igual em qualquer ponto do território.

Os cidadãos signatários requerem à Assembleia da República que assuma um Programa legislativo com os seguintes objectivos:

1. Garantir a igualdade e a equidade de todos os portugueses no acesso aos medicamentos, indispensável à coesão territorial.
2. Atribuir incentivos e melhores condições de funcionamento às farmácias mais frágeis, evitando o seu encerramento.
3. Proibir a concentração de farmácias e a sua instalação dentro dos hospitais.
4. Combater as falhas de medicamentos, garantindo aos doentes o acesso na farmácia a todos os medicamentos receitados pelos médicos.
5. Promover o uso racional dos medicamentos, proibindo qualquer prática que incentive o seu consumo, como os descontos nos medicamentos com preço fixado pelo Estado.
6. Fixar um critério de remuneração igual para todos os agentes do sector do medicamento, que permita uma remuneração justa e adequada do serviço farmacêutico, sem pôr em causa o processo de consolidação das contas públicas.
7. Aproximar os medicamentos das pessoas, promovendo a dispensa na farmácia de medicamentos oncológicos e para o VIH-sida, a vacinação contra a gripe e outras intervenções em Saúde Pública, com particular atenção aos doentes crónicos.

DATA DE NASCIMENTO _____

DATA DE NASCIMENTO _____

DATA DE NASCIMENTO _____



AZEVEDOS Genéricos



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

Cada vez mais doentes e Profissionais de Saúde confiam nos Genéricos Azevedos

OBRIGADO!
POR CONFIAR NA NOSSA EXPERIÊNCIA

TROQUE
PONTOS

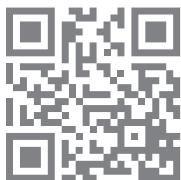
POR MAIS
SAÚDE

120 PTS
5 €

50 PTS
2 €

230 PTS
10 €

440 PTS
20 €



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

Disponível em:





Cartão Saúda, o cartão que faz bem.

Peça o seu em www.farmaciasportuguesas.pt

Troque os seus pontos por vales para pagar a conta da farmácia.

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



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

/// Heróis Saúda

Ventre de estrelas

Texto de Maria Jorge Costa

Fotografias de Miguel Ribeiro Fernandes

Vera Gomes, 37 anos, é consultora em Bruxelas para questões relacionadas com o espaço sideral. Por razões de confidencialidade contratual não pode revelar as instituições para quem trabalha. Acorda todos os dias às seis e meia da manhã para passear o cão. Às 08h30 está no escritório a trabalhar, no centro de Bruxelas. No Verão vai de bicicleta para o trabalho. Se não tiver viagens profissionais, passa o dia em reuniões ou a trabalhar em documentos, apresentações, respostas a e-mails. Traz comida de casa e almoça rapidamente para conseguir dar resposta a tudo até às seis da tarde. Parece um dia igual ao da maioria das pessoas, mas chegar cedo a casa é uma questão de sobrevivência.

Sofre de colite ulcerosa, uma doença inflamatória do intestino, que há dois anos

Uma doença do intestino obriga-a a usar fraldas para viajar

a atirou para uma cama de hospital em situação crítica. Uma das características da doença é o cansaço extremo. «Muitas vezes, quando chego a casa aterro no sofá. Só me levanto para ir à casa de banho e ir dormir», explica a analista em questões do espaço. Sendo uma doença do intestino, não é difícil perceber que estes doentes passam a vida na casa de banho. Não é um tema fácil mas com a energia que a caracteriza Vera fala das coisas sem problemas. Nos dias mais difíceis actualiza o "diário do cocó", instrumento que aconselha os doentes a usar, por ser o melhor barómetro de avaliação do estado da doença.

Vera Gomes convive com a doença há dez anos e conta como soube da notícia. «O dia em que recebi o diagnóstico foi muito agriadoce. É aquela sensação de "yes, finalmente sabem o que é e isto agora vai tudo às maravilhas, não tarda nada estou aí pronta para as curvas". Depois percebi que é para a vida, não tem cura. Tem altos e baixos. Actualmente estou controlada e consigo ter uma vida quase normal», diz a especialista no espaço sideral.

Recebeu o diagnóstico aos 27 anos. «Estava no auge da minha carreira profissional em Portugal, no auge da minha juventude e de repente a cabeça funciona mas o corpo não responde», explica. «É querer fazer coisas e não conseguir, →

É consultora em Bruxelas para o espaço sideral

40



Ter um cão era impensável há dois anos.
Nano chegou à casa da família em 2018



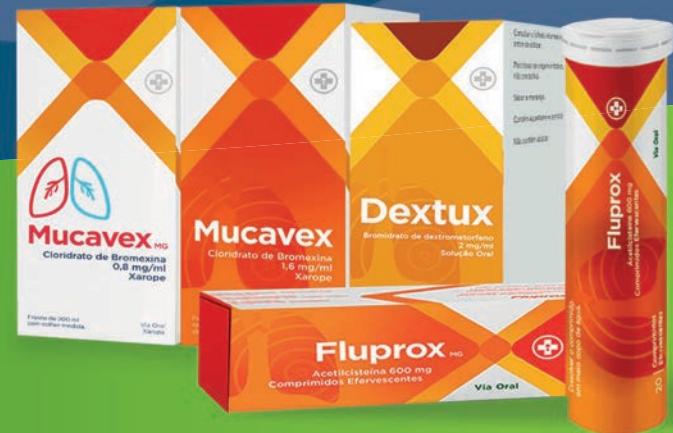
TOSSES HÁ MUITAS E A SUA FARMÁCIA SABE DE TODAS

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

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 metilparabenio, propilparabenio 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 infecções 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 como 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 antitusíssico 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 antitusíssico 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



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.



Fez uma petição pelos direitos dos doentes, aprovada por unanimidade no Parlamento

é o cansaço permanente e mesmo a dormir 12 horas não conseguir que passe. São as idas constantes à casa de banho. Os colegas já me procuravam mais na casa de banho... iam primeiro à casa de banho procurar-me e só depois à minha secretaria... Ter de gerir isto tudo e tentar encontrar uma nova forma de viver é muito, muito difícil», reconhece.

Vera recusou as limitações da doença. Manteve a carreira, candidatou-se há cinco anos e meio a um lugar em Bruxelas para a área que a fascina desde miúda: o espaço. Criou um site e abriu um grupo de Facebook para os doentes poderem desabafar, trocar experiências e informações. Escreveu um

livro sobre a doença, com dicas práticas, conselhos de médicos e testemunhos de outros doentes: «Conviver com as Doenças Inflamatórias do Intestino». Lançou uma petição para melhoria das condições de vida dos doentes, para a qual reuniu mais de 11 mil assinaturas. Conheceu o namorado na Bélgica, com quem vive. «A minha última conquista foi poder ter um cão. Parece uma coisa pequena, mas até ao início de

«O mais importante é aceitar a doença. Perceber que se tem de contar com a medicação para sempre»

2018 seria impossível», conta. Com sentido de humor, diz ter escolhido o Nano sem saber que vinha doente. «Com uma doença do intestino. Não podia ser mais irónico. Felizmente o caso dele era bacteriano e resolveu-se», explica.

Sobre a doença, diz que «não é o fim do mundo, mas é um mundo novo». E dá conselhos: «O mais importante de tudo é aceitar a doença. Perceber que se tem de contar com a medicação para sempre. E encontrar uma equipa médica em quem se confie». A analista política recusou tudo durante demasiado tempo. E pagou por isso.

Assim que recebeu o diagnóstico começou a fazer medicação personalizada. «É importante →



Vera Gomes aprendeu com os erros. Esteve sem tomar medicação regular quase seis anos

ser acompanhado por um gastroenterologista, especialista em doenças inflamatórias do intestino, que sabe manipular a medicação de acordo com o doente», alerta Vera Gomes. Quando surgiram os sintomas sabia-se que havia uma inflamação no intestino, mas desconhecia-se se era colite ou Doença de Crohn. «Continuei a piorar, o meu estado de saúde agravou-se. Depois passámos para os corticóides. Percebemos que tudo o que seja medicação de aplicação local, ou seja, enfiar pelo rabo, comigo não resulta e agrava os sintomas».

Fez medicação oral, até chegar à cortisona. Nessa fase passou de 35 kg para 70 kg. Olhava-se

Com a cortisona, passou de 35 Kg para 70 Kg. «Estava completamente obesa», recorda

ao espelho e não se reconhecia. «Não é fácil. Lembro-me de estar com 35 kg e tapar as mãos com as mangas para não ver os ossos. Eu via as minhas costelas todas. Depois, de repente, estava completamente obesa, não conseguia ir ao supermercado», recorda. Os amigos iam às compras por ela porque estava sempre muito cansada.

A medicação demora muito tempo a fazer efeito. Pode

demorar anos até se encontrar uma combinação de medicação que funcione para cada doente. Aos primeiros sinais de melhoria, Vera deixava de tomar os medicamentos. Procurou abordagens não convencionais e acabou com uma anemia perniciosa (deficiência de vitamina B12) na sequência de uma dieta de grande restrição alimentar.

Entrou em crise, teve de usar fraldas e não conseguia sair de casa. Nesse momento percebeu que não podia continuar. Procurou um médico com quem se sentisse confortável. «A relação médico/doente é muito importante. Não há problema em pedir uma segunda opinião. →

TROQUE OS SEUS PONTOS POR MAIS SAÚDE.



1€
=
1 PONTO*



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

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



Farmácias Portuguesas

É para a vida.



O médico que me segue foi o segundo aqui na Bélgica, precisamente porque não me senti confortável com o primeiro», sublinha. O médico leu os relatórios, viu os exames e foi lapidar: a crise que Vera vivia era diferente de todas as anteriores por ter estado demasiado tempo sem tratamento adequado. Vera esteve sem medicação ou com medicação ocasional mais de cinco anos. A parte determinante da consulta foi a confirmação de todas as asneiras que tinha feito antes. Começou a fazer medicação, foi internada e esteve cinco meses sem trabalhar. «É muito complicado, sobretudo sendo eu tão activa. Foi muito difícil de gerir», confessa. Mas desde esse momento não voltou a repetir asneiras e em Janeiro de 2017 começaram a surgir os sinais de estabilidade.

E passou de 15/20 comprimidos por dia para dois. «Sem a medicação eu não conseguia estar aqui bem-disposta, com este ar de quem dormiu 24 horas e esteve num spa. Seria impossível. Ainda hoje, quando falo com a equipa de médicos que me segue, digo: se tiver de escolher entre controlar a dor nas articulações ou escolher o intestino, opto pelo intestino. Com as dores nas articulações, mais rápido ou mais devagar ainda me mexo. Se o meu intestino voltar a entrar em crise, eu deixo de ter vida. Já perdi quase dois anos por causa de uma crise e não quero perder mais», garante. A vida normal segue em casa a partir das seis e meia. Três vezes por semana tem sessões de treino e fisioterapia, nos outros dias dedica-se às actividades em Portugal para ajudar os doentes (e-mails, contactos,

posts no blogue, respostas a pedidos de informação). «A seguir ao jantar é tempo de sofá e repouso em família, embora por norma acabe por adormecer de cansaço... A hora de deitar é por volta das 22h30, para garantir que consigo ter sete a oito horas de descanso para aguentar o dia seguinte».

Neste momento consegue comer quase tudo. Há cinco anos não era assim. Diz que a medicação actual, um imunossupressor, lhe devolveu a vida. «Como os dois gostamos de cozinhar, há sempre receitas novas, nem sinto que tenha de ter cuidado com a comida. Sinto-me uma pessoa perfeitamente normal em casa», conclui. A doença não a impede de sair com os amigos ou de viajar. Há pouco tempo foi com o namorado para o Peru. Tem um sistema de sobrevivência para viagens longas: fraldas, toalhitas, mudas de roupa. Não é a doença que a impede de ver o mundo. •

 Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

- A intimidade do casal
- A última crise
- Dicas de sobrevivência no trabalho e em viagem
- Como reaprendeu a comer
- A importância das plataformas digitais

[VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS](#)



**PREPARE-SE PARA
O VERÃO COM
A SUA CONSULTA
DE NUTRIÇÃO**

AGORA NA SUA FARMÁCIA:
CONSULTAS DE NUTRIÇÃO DESPORTIVA
CONSULTAS DE NUTRIÇÃO CLÍNICA



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

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



/// Pediatria para todos

Pai é pai

Deve participar nas rotinas e nos momentos especiais.



Hugo Rodrigues Pediatra
pediatriaparatodos.com
www.bebessauda.pt

É cada vez mais frequente ver os pais envolvidos no dia-a-dia dos filhos e isso é benéfico para todos: pais, filhos, mãe e família. É mais justo para

a família, uma vez que as mães têm igualmente vida profissional. Para as crianças, as vantagens são notórias no desenvolvimento emocional e social. Há pequenos detalhes que vão fazer diferença:

- **Rotinas diárias**

Situações como o banho, adormecer, levar e ir buscar à escola passam a mensagem aos filhos de que o pai está genuinamente presente. E é mesmo assim que deve ser.

- **Festas escolares e actividades lúdicas**

Todos os filhos gostam de ver os pais presentes nas festas e actividades. Por vezes causa-lhes alguma ansiedade e maior sentido de responsabilidade, o que acaba por ser também interessante no desenvolvimento.

- **Reuniões escolares**

Tradicionalmente era uma área entregue às mães, muito

Todas as crianças gostam de ver os pais presentes nas festas

pelas dificuldades laborais dos pais. Essas dificuldades são agora partilhadas, com carreiras a serem geridas por ambos, pelo que a divisão de tarefas deve acontecer de forma natural. Mais uma vez, a mensagem que se passa para os filhos é que o pai também está presente e isso é claramente positivo.

- **Consultas**

Cada vez mais se vê pais nas consultas com os filhos, o que é muito interessante, por dois aspectos principais. Em primeiro lugar, porque leva a um maior envolvimento nesta área e, em segundo, porque as próprias dúvidas e preocupações são diferentes das mães. A complementaridade é benéfica para toda a família. •



CONSULTÓRIO

INTRODUÇÃO AOS SÓLIDOS

(Helena Pinheiro)

Tenho três filhos, o mais novo com quatro meses. Todos tiveram diferentes planos alimentares. O mais velho foi o primeiro acompanhado pelo médico de família, o segundo pela pediatra e este novamente pelo médico de família. A minha questão é relativa à idade de introdução de novos alimentos, principalmente a alimentação sólida.
A introdução dos novos alimentos pode ser feita a partir dos quatro meses, embora o ideal seja fazê-lo aos seis meses. Segundo a forma tradicional, os sólidos devem ser introduzidos a partir dos oito/nove meses. Actualmente existem abordagens diferentes, como a introdução logo de início (*Baby Led Weaning*).

SONO

(Filipa Flora)

Tenho um bebé de 13 meses e há noites que dorme muito mal. Será dentes, picos de crescimento, será falta da mãe, visto que já está no quarto dele?

Com essa idade podem ser todos os motivos que listou. De qualquer forma, o mais importante é tentar garantir que o seu filho dorme o que deve em quantidade e qualidade.



/// Consultório

BCG: quando dar

Saiba as situações em que ainda é preciso proteger as crianças.

Jaime Pina Médico

Fundação Portuguesa do Pulmão

www.fundacaoportuguesadopulmão.org



Em 2021 faz cem anos que a vacina contra a tuberculose, a BCG, começou a ser utilizada, um dos mais antigos recursos usados pela Medicina.

Desde o início sabemos que não é uma boa vacina. Apesar disso, a Organização Mundial de Saúde continua a achá-la válida em contextos de elevada incidência, não só porque reduz a mortalidade mas porque evita as formas graves nas crianças: meningite e formas disseminadas.

Enquanto não houver uma nova vacina, a BCG continua a ser uma poderosa aliada

A OMS não aconselha a utilização universal em países com um risco anual de infecção tuberculosa baixo, com poucos casos de meningite tuberculosa e poucos casos de doentes bacilíferos (que eliminam bacilos da tuberculose na expectoração).

É esta a actual situação em Portugal. Tal facto levou as autoridades de saúde a interromper em 2016 a administração da BCG a todas as crianças. Em vez de uma vacinação universal, passou-se para uma vacinação selectiva, direcionada para crianças com factores de risco individuais, familiares ou comunitários. Apenas se passaram a vacinar crianças susceptíveis à tuberculose, convivendo com familiares tuberculosos ou a viver em áreas com forte prevalência da doença.

Em 2017, verificou-se um aumento do número de casos de tuberculose em crianças com idade igual ou inferior a 5 anos. Nesse ano foram notificados 32 casos em crianças, quatro deles com formas graves da doença, que

ocorreram em crianças não vacinadas. As autoridades de saúde admitem que existe uma ligação entre o aumento do número de casos e a mudança da política de vacinação.

Portugal fez um importante esforço para controlar a doença e os resultados foram positivos. A incidência da doença é de 16 casos por 100 mil habitantes. Com os outros índices epidemiológicos controlados, a opção de vacinar selectivamente parece correcta. Porém, o aumento do número de casos constitui um sinal de alerta que deve levar a medidas concretas. Quais? Identificar com maior precisão as crianças elegíveis para vacinação. Isso exige a colaboração das autoridades da saúde com os serviços Sociais, Centros de saúde, Juntas de Freguesia e autarquias.

Todos não somos de mais para atingir até 2030 o objectivo de erradicar a tuberculose. Enquanto não houver uma nova e melhor vacina, a BCG continua a ser uma poderosa aliada. •



MAIS VITALIDADE? Stamivit.

Stamivit foi desenvolvido com uma formulação inovadora e específica.

O seu vasto leque de vitaminas e minerais funciona como produtor de energia e contribui para a redução do cansaço e da fadiga.

Associado a um regime alimentar variado e equilibrado, vai ajudar a manter o pleno estado de funcionamento do seu organismo. Um suplemento alimentar assim só podia ser um exclusivo das Farmácias Portuguesas.



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

/// Nutrição

Emagrecer sem fome

Rute Domingues

Nutricionista

Em Março começa a pressão para emagrecer. Há pequenos truques para o conseguir sem sacrifícios:

- Tenha sempre legumes e vegetais nas refeições principais. Coma mais, sem aumentar significativamente o valor calórico.
- Beba mais água. Já sentiu dores de cabeça, irritabilidade e pensou que tinha fome? Estes também são sintomas de desidratação. Pode acontecer confundirmos as duas sensações, por isso mantenha-se hidratado.

**Para perder peso,
tem de começar
pela alimentação**

- Esteja atento à fome emocional. Esta aparece de repente, não está associada a sintomas físicos e normalmente vem com desejos por alimentos específicos. Para distinguir, pergunte-se: «Se comesse um prato de sopa ficaria saciado?». Se a resposta for positiva, terá mesmo fome fisiológica: qualquer alimento sacia. Se a resposta for negativa, então é provável estar perante uma situação de fome emocional.
- Coma devagar e mastigue bem os alimentos. A mastigação é um mediador da quantidade de alimentos, fundamental para a activação dos mecanismos de saciedade.

**Coma devagar
e mastigue bem
os alimentos**

- Longe da vista, longe do pensamento. Sirva os pratos e não deixe os tachos ou travessas na mesa. Não tenha em casa alimentos que o tentem e limite-se a ingeri-los em situações pontuais, fora de casa.
- Mexa-se mais. Para emagrecer é necessário existir défice calórico: ingerir menos calorias do que as que gasta. Quanto mais actividade física fizer, mais calorias gastará e a restrição alimentar será menor. •

PEQUENO-ALMOÇO

Zoats de alfarroba

3 colheres de sopa de flocos de aveia finos

1 colher de sopa de farinha de alfarroba

Meia curgete ralada

200 ml de leite magro ou bebida vegetal sem açúcar

Preparação:

Num tacho, coza a aveia, a curgete ralada com o leite magro ou a bebida vegetal. Quando ficar com uma textura cremosa, adicione a alfarroba e mexa bem. Coloque numa taça e adicione coberturas a gosto. Poderá escolher fruta ou, para os mais gulosos, 1 quadrado de chocolate preto.

Receitas

JANTAR

Ovos escalfados em cama de legumes

1 Cebola média

300g de Brócolos

1 Alho

100ml de Polpa de tomate

Meio Pimento vermelho

4 Ovos

1 lata cogumelos

Azeite e temperos **q.b.**

Preparação:

Num tacho, coloque a cebola e o alho picado com um fio de azeite. De seguida, adicione o pimento e os cogumelos cortados, os brócolos, a polpa de tomate e tempere. Adicione apenas um pouco de água para os legumes cozerem e tape o tacho. Quando os legumes estiverem prontos, parta os ovos em cima do preparado e deixe-os cozinhar. Delicie-se.



/// *Suplementos*

Retoques na sua dieta

Maria Emilia Correia

Farmacêutica



O excesso de peso é causa de doenças cardiovasculares, reumáticas e diabetes. Segundo a OMS, excesso de peso e obesidade são definidos como «acumulação anormal e excessiva de gordura, que pode prejudicar a saúde».

Prevenir e tratar o excesso de peso passa por:

- ter uma alimentação saudável
- evitar o jejum prolongado
- mastigar devagar
- incluir na ementa sopa, legumes e fruta

- actividade física regular

Por vezes é necessário adicionar suplementos alimentares para ajudar, mas nunca devem ser usados como substitutos de uma dieta diversificada e cuidada.

Há quatro grupos de suplementos, que podem ser usados individualmente ou em associação:

• **Saciantes** e moderadores do apetite. O glucomanano é uma fibra presente num tubérculo. Tem uma grande capacidade de retenção de água, promovendo a sensação de estômago cheio. Diminui o apetite e ajuda à perda de peso

• **Queima gorduras.** L-carnitina, chá verde, guaraná e laranja amarga favorecem a combustão das gorduras acumuladas.

Ajudam o organismo a queimar mais gordura. Reduzem a massa gorda localizada, com diminuição do perímetro abdominal

• **Drenantes.** Cavalinha, ananás e dente-de-leão diminuem o volume pela ação diurética, eliminando toxinas. Estes suplementos têm uma capacidade drenante e depurativa: aumentam a eliminação renal de água, ureia e ácido úrico

• **Anticelulíticos.** Chá verde, cafeína e ananás combatem a celulite associada a excesso de retenção de líquidos. Estimulam a circulação e contribuem para a redução da celulite

Em caso de hipertensão, doenças cardíacas, epilepsia, alterações da tireoide e úlceras gástricas, está contra-indicada a toma.

O uso de suplementos alimentares deve ser acompanhado pelo conselho do nutricionista ou farmacêutico. •

Para perder peso, tem de começar pela alimentação



1 em cada 10 portugueses
não pode pagar os
medicamentos de que precisa.

Ajudar não custa nada

**Consigne o IRS
à Dignitude**

Através do programa **abem**:
a Associação Dignitude apoia os mais
careciados, garantindo que obtêm
os medicamentos necessários à sua
qualidade de vida.

Um programa que já mostrou a sua
eficiência, conseguindo 7,8 euros de
valor social por cada euro aplicado
no fundo solidário **abem**:

abem:

da saúde
de todos

abem.pt

Ao fazer o seu IRS, consigne 0,5% à Dignitude, sem qualquer custo para si.

Entidade Beneficiária: **Associação Dignitude**

NIF Entidade Beneficiária: **513 696 628**



Instituições Particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública
(art.º32.º, n.º6, da lei n.º 16/2001, de 22 de junho)



513 696 628

Cofinanciado por:

Portugal
**INovação
Social**

 CRESC
ALGARVE
2020

 **PO ISE**
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO

 **PORTUGAL
2020**



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



O PRIMEIRO PASSO PARA O FIM DOS FUNGOS.

**HADAZIN LIBERTA A SUA PELE
DO INCÓMODO CAUSADO PELOS FUNGOS.**

O novo creme antifúngico das Farmácias Portuguesas.
Indicado no tratamento do Pé de atleta, Fungos da unha,
Assadura da fralda e Manchas da pele.



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

Hadazin contém clotrimazol, medicamento antifúngico utilizado no tratamento das infecções da pele provocadas por fungos (micoes), tais como: pé de atleta; assadura (dermatite) provocada pela fralda; manchas mais ou menos redondas, esbranquiçadas ou avermelhadas, mais frequentemente no peito ou nas costas, que podem escamar ligeiramente (Pitiríase versicolor). Se não tem a certeza se tem, ou o seu bebé, caso se trate de assadura da fralda, alguma destas infecções da pele causadas por fungos, consulte o seu médico ou farmacêutico. Hadazin é um medicamento de uso externo, para aplicação na pele, que não pode ser aplicado nos olhos ou na boca. 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. **DATA DA REVISÃO DO TEXTO:** Abril 2018 **TITULAR DA AIM:** Cuidafarma, Lda. Rua da Bayer, Edifício Bluepharma, São Martinho do Bispo e Ribeira de Frades.

CDF2018-11-3-V1



Bebés Saúda



Siga-nos em:

www.bebessauda.pt

Vamos falar de sexo?

O bebé sente a sensação de prazer da mãe, sem perigos.

Texto de **Maria João Veloso**
Fotografias de **Miguel Ribeiro Fernandes**

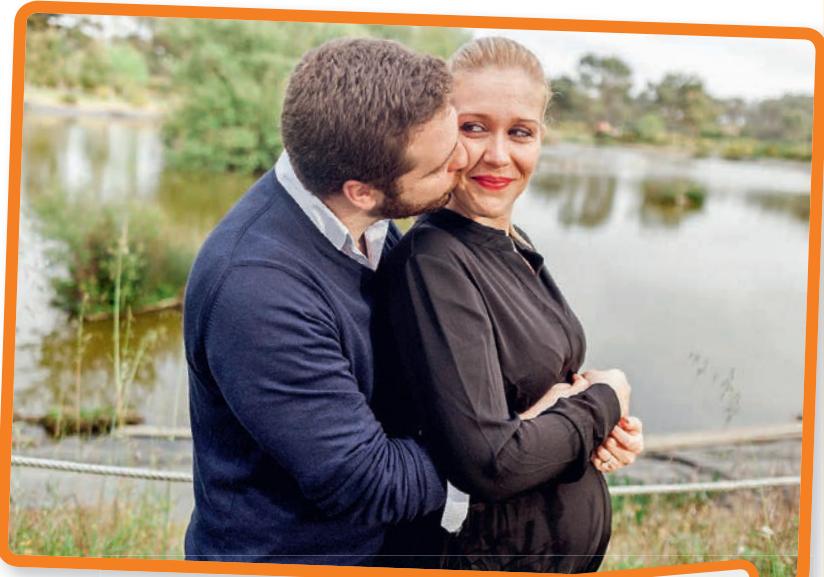
A sexualidade «é um tema de abordagem difícil, até para nós profissionais. Mexe com limitações e educação», afirma a enfermeira Marília Pereira. Estudos sobre a sexualidade na gravidez indicam que no primeiro trimestre pode ocorrer uma diminuição da libido devido às alterações hormonais, enjoos e receio de aborto. Estes mitos levam muitos casais a evitar ter relações sexuais, explica a especialista em saúde materna, com tese de mestrado em sexualidade na gravidez. →



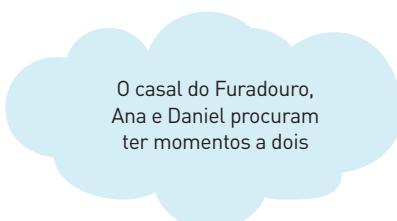
Zara e Luís, casal Saúda de Portimão

No segundo trimestre a mulher sente-se bem com o corpo. A gravidez torna-se evidente, «já se percebe que não se trata apenas de uma gordurinha». Os companheiros gostam bastante desta fase. Pode dar-se até o caso de mulheres que nunca tinham experimentado o orgasmo o sentirem pela primeira vez nesta fase. Com o aumento do volume abdominal e os edemas no terceiro trimestre, a grávida já não se sente tão bem. A congestão pélvica pode dar desconforto. Já o companheiro tem medo de magoar e tocar no feto. Marília Pereira garante que não há perigo: «Não toca no bebé, está longe e muito bem protegido dentro da bolsa de águas». Ainda assim o receio subsiste.

A enfermeira explica que durante a relação sexual o feto sente as sensações de prazer da mãe, isso sim é que passa para o bebé. Nesta última fase há médicos que prescrevem relações sexuais com ejaculação, porque o esperma tem prostaglandinas, que ajudam na maturação do colo do útero. «Ter relações sexuais através de receita médica parece aos casais uma coisa pouco espontânea», reconhece a enfermeira. →



Há médicos que prescrevem relações sexuais porque ajudam à maturação do colo do útero



O casal do Furadouro, Ana e Daniel procuram ter momentos a dois

Alimente o futuro do seu bebé

Enfamil é a única fórmula com **NUTRI TOTAL**. Uma fórmula com **DHA[#]**, **ferro[†]** e **ALA[‡]** que ajudam o seu bebé no normal desenvolvimento mental e visual[§]. Dê ao seu bebé as bases para o seu futuro.

Indicações:

- Bebés a partir dos 6 meses (Enfamil 2);
- A partir de 1 ano de idade (Enfamil 3);
- Favorece o normal desenvolvimento da acuidade visual devido ao DHA (Enfamil 2);
- DHA (0,3%) (Enfamil 2);
- Desenvolvido para satisfazer as necessidades nutricionais da criança de 1 a 3 anos como parte de uma dieta diversificada (Enfamil 3).

Para mais informações consulte www.enfamil.pt

[#]Com uma dose diária de 100 mg de Ácido Docosahexaenoico/Ómega 3 (DHA) [Regulamento (UE) N° 440/2011]. [†]O ferro contribui para o desenvolvimento cognitivo normal das crianças [Regulamento (UE) N° 957/2010]. [‡]O Ácido Alfa-Inolénico (ALA) contribui para o desenvolvimento mental normal das crianças (EFSA-Q-2009-00197). **Nota importante:** O leite materno proporciona a melhor nutrição para os bebés. Caso não seja possível, siga as indicações do profissional de saúde. Marca registada de Mead Johnson & Company, LLC. © 2015 Mead Johnson & Company, LLC. Todos os direitos reservados. Utilização com autorização. **Representante em Portugal:** Laboratórios Azevedos – Indústria Farmacêutica, S.A. Sede: Estrada Nacional 117-2, Alfragide, 2645-503 Amadora | Serviços Centrais: Estrada da Quinta, 148, Monique de Baixa, 2645-436 Alcabideche | Tel: 21 472 59 00 | Fax: 21 472 59 95 | E-mail: mail@azevedos-sa.pt | Matrícula na C.R.C. da Amadora, Contribuinte nº 507474287 | www.grupoazevedos.com | PM/ENF/17/0001

MeadJohnson
Nutrition

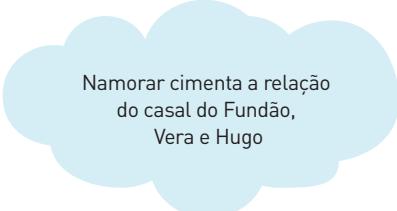
AZEVEDOS

Na prática clínica, Marília gosta de falar de sexualidade com os casais. «Ultrapassada a vergonha inicial, vejo que a conversa é bem acolhida, há dúvidas e as pessoas sentem-se bem por terem com quem desabafar».

Nesta conversa é importante falar da mulher grávida e do companheiro ou companheira. Ainda assim, prevalecem os mitos para os quais contribui a falta de comunicação entre o casal e uma certa crise de identidade. «Há uma série de papéis que estão a ser alterados para a mulher e para o homem», explica Marília Pereira

A infertilidade é também um pesadelo na vida de muitos casais. «Lembro-me de um casal que engravidou com técnicas de fertilização. Confidenciaram-me que a partir do momento em que tinham recebido o resultado do teste de gravidez tinham decidido parar de ter relações sexuais.» Este é um tema que deve ser falado as vezes que forem precisas para destruir os mitos que estruturam a própria sociedade.

Marília Pereira foi uma das especialistas nas Conversas sobre Sexualidade, organizada pelo Museu da Farmácia no dia 31 de Janeiro. •



Namorar cimenta a relação do casal do Fundão, Vera e Hugo

«Há uma série de papéis que estão a ser alterados, para a mulher e para o homem», explica Marília Pereira



Odette Ferreira

Construir futuros
/ Building futures



A partir de 21 de Fevereiro
no Museu da Farmácia em Lisboa

ORGANIZAÇÃO



ENTIDADES PARCEIRAS





/// Saúda convida

A serra que dá poesia

A Gardunha inspira.

Texto de Sónia Balasteiro

Fotografias de Mário Pereira

Quando Anabela Rodrigues chegou ao Fundão, disseram-lhe: «Nunca mais de cá sai». Cumpriu-se a profecia, sorri a directora-técnica da Farmácia Avenida, no centro da cidade. Passaram 23 anos. «Sinto-me adoptada. As pessoas são muito afáveis, gostam de acolher quem vem, de partilhar histórias e tradições».

A simpatia das gentes foi interiorizada pela farmacêutica, anfitriã de uma viagem por lugares de costumes simples e milenares. Numa «paisagem

de postal», como ela descreve.

Os sentidos começam a despertar mal se deixa o Fundão para trás, com as igrejas, cafés centenários e ruas históricas, rumo a uma natureza pouco explorada. Há os sons e silêncios do campo, o cheiro a terra e a erva ainda húmida do orvalho da noite. →

A simpatia genuína das gentes convenceu Anabela Rodrigues a ficar







Na estrada que sobe a Serra da Gardunha fica o Parque do Convento. Algumas tábuas e cordas convidam a percorrer o bosque lá em cima, no topo das árvores enormes. Um casal chega de bicicleta ao Centro de BTT. Uma cabra brame no pasto, bem perto.

Ouve-se o dançar suave dos ramos em sincronia com o canto dos pássaros, um ou outro passo sobre os tapetes de folhas no chão. «O pôr-do-Sol aqui é magnífico. Gosto de passear nestes caminhos, descontrair ao fim do dia», confidencia Anabela.

O Parque é a porta de entrada para a Gardunha, serra amada pela guia e, antes dela, por ilustres filhos da terra. Eugénio de Andrade revelou várias vezes nos seus poemas a influência dos lugares onde passou os primeiros anos. António Paulouro fundou o histórico Jornal do Fundão, famoso pela resistência à censura antes do 25 de Abril. Nas páginas do jornal escreveram nomes da literatura luso-brasileira como José Saramago, José Cardoso Pires, Carlos Drummond de Andrade ou Érico Veríssimo.

No cume da Gardunha, onde o granito compete em abundância e beleza com a vegetação, percebe-se a paixão de Anabela. Perto, espreita a Serra da Estrela.

«Todos os pintores, poetas, músicos deviam passar pela Serra da Gardunha»



Tábuas e cordas convidam a percorrer o topo das árvores no Parque do Convento

Para trás fica o Natura Glamping, onde conforto e respeito pela natureza estão em harmonia. Montanhas e nuvens desenham sombras sobre os povoados.

Em baixo, na Cova da Beira, avista-se o Fundão e a Covilhã. Algumas aldeias salpicam os verdes e castanhos das árvores, muitas ainda despidas nesta altura do ano. É o caso das famosas cerejeiras. «Em Março, começam a ficar em

flor, todas branquinhas», anuncia a guia. «Passear pela Gardunha é muito relaxante», comenta a directora-técnica da Farmácia Avenida, enquanto saboreia o ar puro do lugar. «Todos os pintores, poetas, músicos deviam passar por esta serra. É inspiradora a todos os níveis». Os motivos são simples: «As cores, os sons da natureza. O silêncio que acaba por não ser silêncio; tem sons próprios. É muito engraçado, respondem uns →

Venha Correr ou Andar 5Km por uma Boa Causa

Organização:
 SHPERFORMANCE.COM
ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS



Informações e Inscrições:

Tel.918 234 803 (de 2ª a 6ª feira das 10h às 18h)

www.corridasempremulher.com

Praça Restauradores
31 Março | 10h30

5 km COMPETIÇÃO

+

CAMINHADA



Receita a favor da Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama

Patrocinador T-shirt



Patrocinador Nº Frontal



Apoio



Patrocinador Boné



Apoio



Comunicação



Patrocinadores Oficiais



AUSONIA



supera



ivi)



Calcitrin®
Ossos e articulações



Água Oficial



Parceiros Oficiais



Apoio Institucional



LISBOA



Transportes Oficiais



SUL DO TEJO



Green Partner



Parceiros Media



Revista
saudá

WOMAN

SAÚDE

prevenir*

SABER VIVER



RFM

Rádio Oficial



1



2



3



4

- 1 Anabela Rodrigues no cimo da Serra da Gardunha, com a Estrela em fundo
- 2 A alegria do pastoreio é celebrada na arte urbana do Fundão
- 3 A vista é magnífica no Natura Glamping
- 4 Na Casa do Bombo, em Lavacolhos, entra-se na banda e toca-se bombos

aos outros. Os pássaros aos grilos, os grilos às quedas de água...», comenta a farmacêutica.

Eugénio de Andrade, nascido a 19 de Janeiro de 1923 na Póvoa de Atalaia, aldeia ao Sul da Gardunha, agradeceu à terra que o viu crescer: «Devo ao céu camponês da minha infância esse princípio de paixão que me

leva a procurar nas palavras o rumor do mundo».

Anabela começou a descobrir «a terra, a água, o sol, o vento» de Eugénio há apenas

«Eugénio de Andrade usa palavras simples, mas carregadas de sentimento»

seis anos, depois de uma vida dedicada aos filhos e à farmácia. Ainda se deslumbra. «Eugénio de Andrade usa palavras simples, mas carregadas de significado e sentimento».

O município do Fundão devolveu ao menino José Fontinhas, nome com que nasceu, o amor dedicado, e criou na antiga →



CATEGORIA
**INovação em
Farmácia**

TEM UMA IDEIA QUE PODE MUDAR
O FUTURO DA FARMÁCIA?

CONCORRA COM O SEU
PROJECTO AO PRÉMIO NO
VALOR DE 20.000 EUROS



INICIATIVA

anf
Associação Nacional das Farmácias

CANDIDATURAS ATÉ
15 DE JUNHO DE 2019



escola primária da aldeia a Casa da Poesia Eugénio de Andrade. O poema “Mulheres de Preto”, acompanhado por uma foto de idosas da Póvoa, detém o olhar.

No lado Norte da Gardunha, a estrada começa a serpentejar até Janeiro de Cima, no extremo Noroeste do concelho que pega com Oleiros. O granito dá lugar ao xisto. Por baixo dos pinheiros, a terra cobre-se de laranjas e vermelhos, os tons da argila e do xisto. Ao longe, outra serra, a do Açor.

O rio Zêzere começa a acompanhar o percurso. Em nenhum outro ponto tem tantas curvas como aqui. «Gosto muito de Janeiro de Cima por causa do rio», diz Anabela, ao chegar à zona de descanso da aldeia, junto ao Zêzere. Pedra rolada do rio e xisto são as matérias-primas usadas nas casas de tons quentes. Apesar do frio, há pessoas a conversar nas ruas.

Filomena Latado, 62 primaveras contadas, tem os olhos pregados na televisão da mercearia de que é dona. Tem bom motivo: as duas filhas estão em directo no programa da manhã, a falar das tradições de Janeiro de Cima. «Tomaram conta da Casa das Tecedeiras há uns seis anos», conta a mãe, orgulhosa. «A Sónia começou a aprender a tecer tinha 15 anos. A Manuela ajuda-a na gestão», explica, enquanto procura a chave da Casa, onde se recria a tradição ancestral de tecer o linho.

Antes de partir à descoberta de outras tradições em aldeias próximas, provar a chanfana tradicional de carne de cabra velha no Fiado Restaurante

é experiência obrigatória.

Em Lavacolhos, aldeia mais próxima do Fundão, o entusiasmo de Luís Fernandes é contagiente. O espaço museológico, conta o guia, recria a história dos membranofones, a família musical à qual pertencem os bombos. A escolha de Lavacolhos para a instalação da casa destes instrumentos de percussão não foi ao acaso: «Nesta zona, tocar bombo é uma tradição com mais de dois séculos, segundo Michel Giacometti» etnomusicólogo francês que dedicou a vida a estudar e registar a música tradicional portuguesa, explica Luís. «Ao tocar, o homem mostra do que é capaz. É uma expressão de virilidade».

Reza a memória popular que, durante as invasões francesas, estes instrumentos terão sido fundamentais para afugentar as tropas de Napoleão. «Contam que, quando ouviram o exército a chegar, os homens puseram-se a tocar bombos», diz Luís. O som a ecoar pelas serras terá assustado os invasores, que evitaram a zona. No século XXI, ainda «todos os homens da aldeia sabem tocar». O visitante também pode experimentar na Casa do Bombo.

A noite cai nas encostas da Gardunha. Sucedem-se os pontinhos de luz e cheira a lareira. Há muito mais a descobrir no Fundão. Anabela aconselha o regresso, com um sorriso. «Bem-haja», expressão de agradecimento repetida amiúde na Beira Interior, é perfeita para o momento. Fica o desejo de regressar. •



Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

- Uma visita à poesia de Eugénio de Andrade
- A arte de tocar e fazer bombos

VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS

Bula

Posto de Turismo do Fundão
R. 5 de Outubro, 11A, Fundão
T. 275 779 040

Parque do Convento
Fundão
T. 966 772 416

Natura Glamping Gardunha
Alcongosta, Fundão
T. 938 387 600

Convento do Seixo
Boutique Hotel & Spa
Quinta do Convento, Fundão
T. 275 249 670

O Alambique de Ouro
Hotel Resort & Spa
Estrada Nacional 18, Fundão
T. 275 774 145

Casa da Poesia Eugénio de Andrade
Póvoa de Atalaia
T. 275 779 040
fundao@fundaoturismo.pt

Casa das Tecedeiras
R. do Paraíso, Janeiro de Cima
T. 934 103 813

Fiado Restaurante
R. do Espírito Santo, 5
Janeiro de Cima
T. 272 745 024

Casa do Bombo
R. de Santo Amaro, 2
Lavacolhos
T. 275 561 121



Lisboa

Disney on Ice: Conquista os teus sonhos. As célebres histórias da Disney vão ganhar vida e deslizar sobre o gelo da Altice Arena de 21 a 24 de Março. O Mickey, a Minnie, o Donald e o Pateta já preparam o melhor guarda-roupa e mil e um adereços para darem ainda mais cor aos cenários que aguardam – pela primeira vez na Europa – a destemida Vaiana e o semideus Maui, para uma grande viagem; entrelaçada nos seus longos cabelos e sonhos, a Rapunzel; o trio Anna, Elsa e Olaf; Jasmim, Ariel, a Bela Adormecida e a Cinderela.



Gondomar

Encontra o melhor esconderijo. A Quinta do Passal, em Gondomar, convida-te a fazer uma viagem pelo universo que é a árvore e a conhecer os predadores e as presas que nela habitam ou por ela passam. Curioso? Vê se consegues encontrar, à volta da árvore, pequenos besouros e cogumelos, corujas e ratos, raposas e coelhos, bichos-de-conta e sapos. Pistas: entre a ramagem ou entre as folhas caídas, pelo emaranhado das suas raízes ou em frestas no



estrelas & ouriços

Programas em família
por Joana Leitão

tronco. Passa a manhã de 16 de Março de volta da biodiversidade. É tempo bem gasto, acredita!



Guimarães

Entra num filme que também é um concerto. O Centro Internacional das Artes José de Guimarães vai ser palco de uma viagem musical e visual pelas florestas de todo o mundo a 16 de Março, às 11h. A partir de uma selecção de curtas-metragens de animação dos Estados Unidos até à Suíça, passando pela Finlândia, o colectivo de músicos Space Ensemble acompanha estes filmes com uma interpretação ao vivo, que recria o ambiente do tempo do cinema mudo. Já viste ou ouviste falar? Descobre tudo no espectáculo "Uma floresta animada". Atenção: podes ser chamado ao palco para tocar.



Serpa

Um museu que dá horas. Aproveita o Dia do Pai ou o fim-

-de-semana que vem a seguir para fazeres uma visita em família ao Museu do Relógio, em Serpa. Por lá vais encontrar exemplares de bolso, de pulso, de sala, entre outros. Vais ficar fascinado ao ver peças tão antigas – do tempo em que os relógios ainda não eram a pilhas. Este museu fica num edifício muito bonito, o Convento do Mosteirinho, e apresenta mais de duas mil peças, datadas a partir do século XVII. Uma das suas dez salas é inteiramente dedicada aos relógios portugueses.



Loulé

Canções para baloiçar. A Luísa Sobral faz canções que vibram na mesma frequência que a dos bebés. Se tens irmãos pequenos, desafia os teus pais a irem até ao Cine-Teatro Louletano, em Loulé, no dia 3 de Março, às 10h ou às 11h30 para ver e ouvir. Ao som da guitarra, este concerto, da Musicalmente, vai parecer uma única cantiga de embalar. Como o espectáculo acontece no fim-de-semana de Carnaval, aproveita para ver os desfiles de rua da parte da tarde, equipado com a melhor máscara de sempre!





/// Passatempos



Consegue encontrar as 10 estrelas escondidas?



Percebe quanto vale cada imagem e faz a soma final:

(A)  +  +  = 30

(B)  +  +  = 20

(C)  +  +  = 9

(D)  +  +  = ?

SOLUÇÕES: 17

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

Secretaria 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,

Vítor 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.



Meritene Mobilis

Na compra de uma embalagem de Meritene Mobilis

CNP 6053595

vale
5€

Meritene®
Mobilis



vale saúda

sauda

Farmácias
Portuguesas

Validade: 1 a 31 de Março de 2019

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

Yperton®, Yper desempenho cerebral

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

CNP 7067835

vale
3€

yperton®

FERRAZLYNCE
ESPECIALIDADES FARMACÉUTICAS, S.A.



vale saúda

sauda

Farmácias
Portuguesas

Validade: 1 a 31 de Março de 2019

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

VALSEREN®, Leve a vida com serenidade

Na compra de uma embalagem de Valseren®,
leve a vida com serenidade

CNP 7486290

vale
2€

valseren®

FERRAZLYNCE
ESPECIALIDADES FARMACÉUTICAS, S.A.



vale saúda

sauda

Farmácias
Portuguesas

Validade: 1 a 31 de Março de 2019

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

Lactacyd Especialista em higiene íntima

Na compra de uma embalagem de Lactacyd

CNP Vários

vale
2€

LACTACYD



vale saúda

sauda

Farmácias
Portuguesas

Validade: 1 a 31 de Março de 2019

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

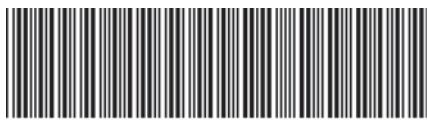
VALSEREN®, Leve a vida com serenidade

Valseren® é um suplemento alimentar que contém extractos secos de Valeriana officinalis, Passiflora incarnata e Humulus lupulus que contribuem para um sono tranquilo, e magnésio e vitamina B6 que contribuem para a redução do cansaço e da fadiga.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, nem de um estilo de vida saudável. É importante para a saúde manter um modo e um estilo de vida saudável e um regime alimentar variado e equilibrado.

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

01_04_18



SAUDA19030002

Validade: 1 a 31 de Março de 2019

CNP 7486290

Meritene Mobilis

Meritene Mobilis é um suplemento alimentar com proteínas, vitaminas, minerais, colagénio e ácido hialurónico* especialmente desenvolvido para Ossos, Músculos e Articulações.

Articulações: Rico em Vitamina C e Manganês. A Vitamina C contribui para a normal formação de colagénio e para o normal funcionamento dos ossos. O Manganês contribui para a normal formação de tecidos conjuntivos.

Músculos: Fonte de Magnésio e rico em proteínas de elevada qualidade. O magnésio contribui para o normal funcionamento muscular e as proteínas contribuem para o crescimento e manutenção da massa muscular.

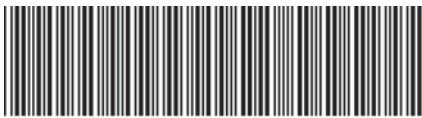
Ossos: Rico em Vitamina D e Cálcio. A Vitamina D contribui e o Cálcio é necessário para a manutenção de ossos normais.

É importante seguir uma dieta variada e equilibrada acompanhada da prática de exercício físico.

* de extrato de crista de gallo

Limitado ao stock existente.

Não acumulável com outras promoções em vigor.



SAUDA19030001

Validade: 1 a 31 de Março de 2019

CNP 6053595

Lactacyd Especialista em higiene íntima

Marca N°1*, especialista na higiene íntima feminina com uma gama específica e adequada às várias fases da vida de uma mulher. Descubra a gama Lactacyd, testada ginecologicamente, sem sabão, com formulações suaves e um pH apropriado à delicada mucosa vaginal e enriquecida com ácido láctico para reforçar as defesas naturais prevenindo desconfortos. Oferta não acumulável com packs promocionais da marca.

* Dados HMR Sell Out Valor 2018



SAUDA19030004

Validade: 1 a 31 de Março de 2019

CNP Vários

Yper-ton®, Yper desempenho cerebral

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

YPT 09_01_17



SAUDA19030003

Validade: 1 a 31 de Março de 2019

CNP 7067835

Tensiómetro Pic Solution Easy Rapid

Na compra de uma embalagem de Pic Solution Easy Rapid

CNP 6241521



vale
10€



vale saúda

sauda



Validade: 1 a 31 de Março de 2019

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

Neutrogena® Fórmula Noruguesa Hidratação Corporal

Na compra de uma embalagem de Hidratação Profunda 750ml ou Reparação Intensa 750ml (com ou sem perfume) ou Visibly Renew Elasticidade Intensa 750ml

CNP Vários



vale
5€



Neutrogena®

Johnson & Johnson

vale saúda

sauda



Validade: 1 a 31 de Março de 2019

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

Medidor de pressão arterial

Na compra de um tensiómetro Veroval DUO CONTROL

CNP 6262535



vale
10€

Veroval®



vale saúda

sauda



Validade: 1 a 31 de Março de 2019

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

Neutrogena® Facial Hydro Boost® e Visibly Clear®

Na compra de uma embalagem de Hydro Boost® (pele seca, normal, mista) ou Visibly Clear® (pele oleosa com tendência acneica)

CNP Vários



vale
4€



Neutrogena®

Johnson & Johnson

vale saúda

sauda

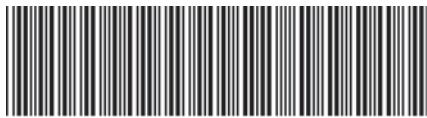


Validade: 1 a 31 de Março de 2019

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

Medidor de pressão arterial

Veroval DUO CONTROL é um tensiómetro totalmente automático para a medição da tensão arterial no braço, de forma simples e rápida. A medição é clinicamente precisa e deteta arritmias, devido à tecnologia patenteada DUO SENSOR. Veroval DUO CONTROL foi validado por 3 instituições neutras, dispõe de capacidade para 200 memórias e braçadeira de tamanho M (22-32cm). Simples de manusear (apenas 3 botões), dispõe de um visor de grandes dimensões. Produto de origem alemã com a garantia de 5 anos. Recomendado pela Fundação Portuguesa de Cardiologia.



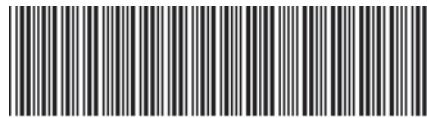
SHUDA19030006

Validade: 1 a 31 de Março de 2019

CNP 6262535

Tensiómetro Pic Solution Easy Rapid

Medidor de pressão arterial de braço, simples e intuitivo. Indica os níveis de pressão arterial e possui um detetor de ritmo cardíaco irregular. Tecnologia Rapid Tech que proporciona uma experiência de medição rápida e confortável. Registo de 60 medições com data e hora, média das 3 últimas medições consecutivas.



SHUDA19030005

Validade: 1 a 31 de Março de 2019

CNP 6241521

Neutrogena® Facial Hydro Boost® e Visibly Clear®

Hydro Boost®: Gama de cuidado diário com tecnologia inovadora com Hyaluronic Gel Matrix, rica em Ácido Hialurónico que retém até 1000x o seu peso em água e liberta-a durante 24h, garantindo hidratação contínua.

Gel de Água: (pele normal a mista); **Gel-Creme** (pele normal a seca, sem fragrância); **Sérum Supercharged Booster** (todos os tipos de pele); **Urban Protect: Hidratação com fator de proteção solar FPS25;** **Contorno de Olhos Anti-fadiga;** **Cuidado de Limpeza Leite em Gel** (sem enxaguamento); **Cuidado de Limpeza Gel de Água** (com enxaguamento); **Água Micelar Tripla Ação** (sem enxaguamento).

Visibly Clear®: Gama de cuidado facial diário para a pele oleosa com tendência acneica e adequada para pele sensível. Esta gama ajuda a eliminar as borbulhas desde o 1º dia e preserva as defesas da pele. O resultado: Uma pele à prova de borbulhas.

Gel de Limpeza Diário; **Esfoliante diário;** **Hidratante Oil-free;** **Promoção Hidratante + gel de limpeza com -60% desconto.**



SHUDA19030008

Validade: 1 a 31 de Março de 2019

CNP Vários

Neutrogena® Fórmula Noruguesa Hidratação Corporal

Loção Corporal Hidratação Profunda: Para pele seca, atua em profundidade na pele* para proporcionar um nível de hidratação ótimo com apenas uma aplicação, mantendo-o durante 24 horas. Com uma fragrância fresca e delicada, esta fórmula não gordurosa de absorção rápida penetra facilmente na pele, não sendo preciso esperar para vestir.

Loção Corporal Reparação Intensa com ou sem Perfume: Para pele muito seca, com prurido e fragilizada, está clinicamente comprovada que atua como um "penso rápido" hidratante** regenerador que ajuda a reparar a pele muito seca e fragilizada desde a 1ª aplicação e ajuda a aliviar o prurido.

Loção Corporal Elasticidade Intensa: Ajuda a melhorar a flexibilidade e elasticidade da pele em apenas 10 dias. Proporciona uma hidratação diária de longa duração. Textura não gordurosa e de rápida absorção, que deixa uma sensação delicadamente perfumada e macia.

*Camadas superiores da epiderme. **Efeito "penso rápido" cosmético.



SHUDA19030007

Validade: 1 a 31 de Março de 2019

CNP Vários



Tal Mãe tal Filha

Porque os bons hábitos
começam desde o primeiro
dia, até se transformarem
num ritual para a vida.



NO MÊS INTERNACIONAL DA MULHER
desejamos um Feliz Mês de Março
a todas as Mulheres. Até às de amanhã.



- ♥ A PARTIR DOS 3 ANOS
- ♥ SEM SABÃO
- ♥ pH COMPATÍVEL COM A ZONA ÍNTIMA
- ♥ TESTADO SOB CONTROLE PEDIÁTRICO
- ♥ USO DIÁRIO

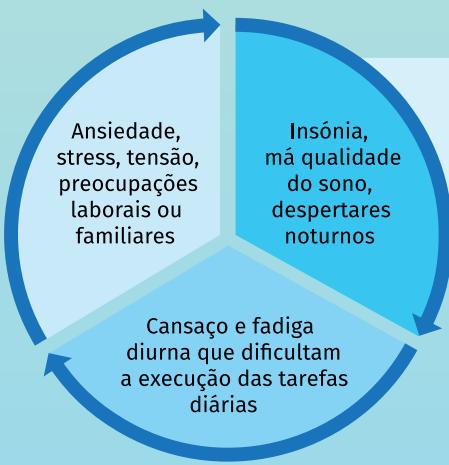


VAL_01_05_18



valseren®

Leve a vida com serenidade



EFEITO SINÉRGICO DOS 3 INGREDIENTES



Valeriana officinalis



Passiflora incarnata



Humulus lupulus

CONTRIBUEM PARA A REDUÇÃO DO CANSAÇO E DA FADIGA



Magnésio e
vitamina B6

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

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