

Revista saúda



Farmácias
Portuguesas

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA | #20 JUN17 | 2€

**Verão
de Verdade**

Bebés Saúda

Surf com
um rim novo

«Eu existo
e pronto»

Diogo Infante

+ de **50€**
Vales
de desconto
p. 51

REGENERADORES DE CÉLULAS PARA PROTEÇÃO

ANTI-STRESS
PROFISSIONAL



ANTI-RUGAS E
ANTI-MANCHAS



CARDIO REGEN

PROMOVE
BEM ESTAR
E EQUILÍBRIO



1 TOMA POR DIA



Os excessos da vida diária aceleram a degeneração natural das suas células. Ever-Fit é a nova gama de regeneradores celulares de proteção à base do Complexo ACE-PROVIT™ com vitamina C e E que contribuem para a **proteção das células contra as oxidações indesejáveis.**

EVER-FIT®

CUIDA HOJE A PENSAR NO AMANHÃ.



A gama Ever-Fit são suplementos alimentares. OS SUPLEMENTOS ALIMENTARES não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado nem de um estilo de vida saudável. O efeito benéfico é obtido com a toma diária de 1 cápsula no caso de Ever-Fit Stress Regen e Ever-Fit Skin Regen, 2 cápsulas no caso de Ever-Fit Cardio Regen ou de 1 comprimido no caso de Ever-Fit Plus. Não deve ser excedida a toma diária recomendada. Não é aconselhada a utilização em caso de alergia a um ou mais dos ingredientes. A toma não dispensa a consulta do seu médico ou farmacêutico. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Para mais informações consultar a rotulagem e as instruções de utilização. Ever-Fit contém vitamina C e E que contribuem para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis.

/// *Editorial*

A epidemia da pós-verdade

Sílvia Rodrigues

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

Políticos e consultores de comunicação sem escrúpulos inventaram o tenebroso mundo da pós-verdade. No domínio da saúde pública, a pós-verdade é especialmente maléfica porque pode matar – e mata mesmo. A disseminação de medos infundados sobre vacinas é um exemplo disso. Pais assustados por perigos imaginários acabam por expor os filhos a doenças evitáveis, deixando-os precisamente no ponto que tanto queriam evitar: em risco de vida.

Este mês, vai encontrar nas farmácias os cartazes da bonita campanha da Direcção-Geral da Saúde a apelar à vacinação.

Todavia, o aconselhamento personalizado é o maior contributo dos farmacêuticos para a literacia em saúde. Com uma média de três farmacêuticos por estabelecimento, as farmácias portuguesas dispõem dos recursos humanos mais qualificados da Europa. As equipas das farmácias frequentam regularmente uma escola de formação contínua, fundada alguns anos antes da vaga de subsídios europeus à formação profissional. As farmácias foram ainda pioneiras na informatização, o que lhes permitiu dar um salto qualitativo no atendimento. O *software* de dispensa de medicamentos é diariamente carregado com toda a informação relevante produzida internacionalmente sobre eficácia e segurança dos medicamentos.

Finalmente, a Revista Saúde. Com 200 mil exemplares de tiragem, o leitor tem nas mãos o projecto editorial sobre saúde e bem-estar com maior audiência em Portugal. Isso aumenta a nossa responsabilidade. Por isso, no nosso estatuto editorial, registado na Entidade Reguladora para a Comunicação Social, assumimos vários compromissos solenes:

– «Respeitar o Público em todas as circunstâncias,

designadamente através da rigorosa separação de conteúdos editoriais e publicitários»;

– «Rigor científico dos conteúdos editoriais, através da participação activa dos centros de informação e investigação sobre saúde e medicamento da Associação Nacional das Farmácias»;

– «Garantir a colaboração de outras profissões e instituições de saúde, com o rigor científico como único critério».

Nesta edição, estes princípios estão materializados nalguns conselhos simples: vacine os seus filhos; não os leve para a praia antes de fazerem um ano; proteja a pele do sol com alguns suplementos e comportamentos adequados; esqueça, de uma vez por todas, as dietas rápidas; tome cuidado com a obsessão por um corpo musculado; procure um médico se tiver refluxo gastroesofágico persistente depois das refeições. Para além disso, respeite a autodeterminação dos outros, nunca perca a esperança, brinde à natalidade com os Bebés Saúde e procure a sua paz interior. •



COM ESTE CARTÃO ESTÁ SEMPRE A MARCAR PONTOS.

1€
=
1 PONTO*

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

Com o Cartão Saúde acumula sempre pontos nas suas compras na Farmácia.
Depois pode trocá-los por produtos ou usá-los para poupar na conta da Farmácia.

*Exclui medicamentos sujeitos a receita médica.

**+VALES
+PONTOS**

Nesta edição,
oferta especial
de aniversário!
**16 VALES COM
50 PONTOS
EXTRA**

Queremos celebrar o nosso segundo aniversário consigo, oferecendo-lhe 16 vales com 50 pontos extra! Consulte-os no final desta sua revista Saúde.



Diogo Infante mostrou-nos os bastidores do elegante Teatro da Trindade, em Lisboa, onde estreou a peça "Quem tem medo de Virginia Woolf?"

/// Entrevista com Diogo Infante

«Eu
não tenho
orgulho.»

Eu
sinto-me
é bem.»

Texto de Rita Leça

Fotografias de Pedro Loureiro

“É só inquietação, inquietação” podia ser a música e o lema de Diogo Infante, o qual admite que, à medida que o tempo passa, se preocupa mais e é mais exigente consigo e com o seu trabalho. Actor multifacetado, de televisão, cinema e teatro, é neste último que prefere trabalhar, pelo contacto imediato com o público. Na peça “Quem tem medo de Virginia Woolf?”, partilha o palco do Teatro da Trindade, em Lisboa, com Alexandra Lencastre.

Esta é uma peça difícil, o texto é exigente e fala das relações entre as pessoas e do amor. Qual a sua importância nos tempos que correm?

Aquilo que torna os textos universais e especiais é a capacidade de nos tocar, de nos fazer pensar e sentir coisas. “Quem tem medo de Virginia Woolf?” é a obra-prima de Edward Albee e é um texto sobejamente revisitado. Fala de relações, da perspectiva de uma relação a longo prazo, da forma como ela sofre um desgaste, por vezes irreversível, por vezes perverso, e de como, ainda assim, encontramos uma maneira de resistir. →



É no teatro que Diogo Infante se sente mais confortável e feliz

«Mesmo quando somos sujeitos a violências físicas ou psicológicas, o nosso impulso é sobreviver»

Mesmo quando somos sujeitos a violências físicas ou psicológicas, o nosso impulso é sobreviver. Estas personagens estão submersas no seu mundo, viciado. É um jogo perverso. As relações tendem, muitas vezes, a ficar emparedadas, enjauladas em jogos e dinâmicas muito próprias que os outros apenas conseguem intuir.

Como é que podemos contornar estas questões e tentar criar relações harmoniosas?

Vivendo-as. A sinceridade e a honestidade são essenciais nas relações humanas. E nas relações amorosas tem de haver um diálogo franco. Esta peça foi escrita num contexto histórico e social muito específico, nos anos 60, nos Estados Unidos: é uma crítica a um tipo de sociedade que a América procurava promover, o ideal de vida americano. Albee pega nesse modelo e mostra a sua profunda hipocrisia.

A nossa sociedade também procura esses modelos?

Sim, nós temos padrões que queremos reproduzir, quanto mais não seja porque são a maioria, ou a prática vigente. Apesar de tudo, sinto que hoje há maior diversidade, somos mais tolerantes em relação às diferenças. As novas gerações lidam com isso de uma forma muito mais saudável e isso é bonito de ver. É evidente que ainda existem preconceitos, xenofobia,

uma série de medos, que muitas vezes resultam do desconhecimento, da ignorância. Mas, no essencial, demos passos largos e estamos no bom caminho.

Como se sente mais confortável, a fazer teatro, televisão, cinema?

Para um artista, é absolutamente essencial sentir que está inquieto. A inquietação é fundamental, senão limitamo-nos a reproduzir um modelo de sucesso qualquer e cristalizamos. Isso é o pior que pode acontecer. Se tiver de eleger um desses veículos, escolho o palco. É ao vivo, estou aqui de corpo inteiro e não tenho fuga. Essa pressão acrescida faz-me sentir vivo. E ouço-os, eles estão ali, bufam, respiram, choram, riem, seja o que for. E eu sinto-me interveniente disso. Na televisão ou no cinema, o trabalho está feito, estamos protegidos. No teatro, não! →

HIDRATA, TONIFICA, FORTALECE



*Não contém etanol.



A SUA DOSE DIÁRIA DE FORÇA,
PARA UMA PELE
VISIVELMENTE SAUDÁVEL.

VICHY

LABORATOIRES

NOVO

MINÉRAL 89

[89% ÁGUA MINERALIZANTE VICHY
+ ÁCIDO HIALURÓNICO DE ORIGEM NATURAL]

A Água Mineralizante Vichy é um poderoso ativo natural nascido na região dos vulcões franceses. Pela 1ª vez, os Laboratórios Vichy conseguiram concentrar 89% desta Água numa fórmula, associando-a ao Ácido Hialurónico, um hidratante de origem natural, para reforçar a função barreira.

Minéral 89 aumenta a resistência da pele contra **stress, poluição, fadiga**. A pele fica hidratada, tonificada, radiante. **Plena de vida, visivelmente saudável.**

FÓRMULA HIPOALERGÉNICA. SEM SILICONE, PARABENOS, ÁLCOOL*, PERFUME OU CORANTES

vichy.pt | [f vichyportugal](https://www.facebook.com/vichyportugal) | [@ vichy.pt](https://www.instagram.com/vichy.pt)

COM O CARTÃO SAÚDA
GANHA BILHETES PARA
O NOS ALIVE
E MARCA PONTOS
COM A NAMORADA.



saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

Quem tem o Cartão Saúda está sempre a marcar pontos!
Durante o mês de junho vai ao Facebook das Farmácias Portuguesas
e habilita-te a ganhar bilhetes para o NOS Alive.



Farmácias
Portuguesas

«No teatro, ouço o público. Eles estão ali, bufam, respiram, choram, riem, seja o que for»

É interessante ouvi-lo usar as palavras «inquietação», em especial quando acaba de fazer 50 anos.

(risos) Cada vez mais! Quando se é mais novo, há uma grande dose de inconsciência: tudo é novidade e atiramo-nos. A única coisa que podemos oferecer é a nossa generosidade, o nosso entusiasmo e mergulhamos de cabeça. E isso é muito bonito! Mas, à medida que os anos vão passando e vamos adquirindo mais experiência, também ganhamos mais consciência do que é que as coisas implicam.

Embora goste de pensar que ainda sou um miúdo cá dentro, de facto, inquieto-me, preocupo-me e exijo, cada vez mais, de mim.

Imagino que o facto de ser pai lhe dê uma responsabilidade acrescida. Como tem sido desempenhar esse papel?

Muito fácil, curiosamente. O meu filho é um rapaz inteligente, sensível, doce, meigo, adolescente com tudo o que isso significa. Tem 14 anos, as hormonas estão aos saltos! (risos) Lembro-me bem como é ser adolescente, não esqueci essa fase. Às vezes, resisto à tentação de ser amigo, que é mais fácil, e tenho de ser pai. E isso implica impor regras e saber dizer “não”, o que é muito importante apesar de, às vezes, custar-me horrores.

Só conheceu o seu pai em adulto, adoptou uma criança e mantém uma relação homossexual, o que ainda não é convencional.

De que forma isso impacta a relação com o seu filho Filipe?

Em casa, falamos de tudo de uma forma muito franca, partilhada e sincera. Se ele tem algum problema, seja de que natureza for, falamos. Não há tabus. Ou procuramos que não haja, mesmo nos assuntos mais delicados. Falar é a melhor solução. O importante é estarmos bem na nossa pele, é sentirmo-nos felizes. Não se trata de ter orgulho. Eu não tenho orgulho, eu sinto-me é bem. →

«Gosto de pensar que ainda sou um miúdo. Mas, de facto, inquieto-me, preocupo-me e exijo, cada vez mais, de mim»





No palco, a sua missão é representar mas, na vida real, Diogo Infante defende sempre a verdade e a honestidade

Não tenho de pedir desculpa, nem de andar com uma bandeira para existir. Eu existo, ponto!

Na adolescência também há novas preocupações com a beleza e a imagem. Como lida com isso?

A educação passa por mostrar que, às vezes, as marcas brancas também são boas, que as coisas custam muito dinheiro e que ele tem de aprender a dar valor a isso. Na nossa sociedade de consumo fácil, para aliviarmos um bocado a culpa – e estamos sempre com culpa, seja por causa da ausência, seja do que for, o que é um disparate – damos coisas. Dou por mim a dar coisas porque, se calhar, não as tive

«Não tenho de pedir desculpa, nem de andar com uma bandeira para existir. Eu existo e pronto!»

e penso “ele merece”. Mas é um disparate. A coisa mais importante que se pode dar, e essa não tem preço, é o amor.

Por último, projectos para o futuro?

A peça “Quem tem medo de Virginia Woolf?” voltará em Setembro para uma digressão nacional, que nos vai levar, primeiro, ao Porto,

ao Teatro Sá da Bandeira, e depois a todos os outros sítios que nos quiserem receber. O espectáculo é feito para o público e onde houver público lá estaremos! •



Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

- Veja a relação pai e filho que Diogo Infante faz questão de manter
- Os portugueses vão mais ou vão menos ao teatro?

[VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS](#)

Luz, câmara, 25% de desconto!

Com o Cartão Saúda tem 25% de desconto nos Cinemas NOS*

Uma das maiores vantagens do Cartão Saúda é o desconto nos bilhetes de cinema NOS. Só em 2016 foram 200.000 bilhetes com 25% desconto Saúda. Este número enche-nos de orgulho, pela poupança e pelo prazer proporcionados aos nossos Clientes.

Vá ao cinema com o Cartão Saúda!

 /farmaciasportuguesas

25%
desconto





/// Heróis saúda

O rapaz que deu música à diálise

**Tomás é feliz 26 cirurgias
e dois transplantes depois.**

Texto de Sónia Balasteiro
Fotografias de Céu Guarda

Tomás Anahory é uma força da natureza. Tem 34 anos, dois discos editados, muitos concertos, dois programas de autor na rádio, é sonoplasta e faz *bodyboard*. E ainda luta com monstros. Tomás convive, desde que nasceu, com uma malformação nas vias urinárias.

Por causa desse monstro, soma mais de dez anos de diálise, 26 operações, dois transplantes de rim e muitas «mazelas». «Aos oito meses, disseram à minha mãe que eu tinha uma bexiga que não funcionava, uns ureteres malformados. Os rins em si

até estariam bons nessa altura. Começaram a ficar afectados por todo o problema urinário e deixaram mesmo de funcionar», conta, sereno, na sala de estar da casa da mãe, em Lisboa. Antes, esteve no Hospital de Santa Maria, onde é acompanhado pela equipa de José Guerra. «Há uma grande amizade com os médicos», diz ele.

Mas não se manterá sereno ao longo de toda a conversa, que os heróis também choram. E a dor de uma doença crónica é muito mais do que física. Transporta consigo o desespero, o medo do abismo. →







Durante dez anos, o jovem teve de fazer diálise no Hospital de Santa Maria

Tem discos editados, dois programas na rádio, é sonoplasta e faz bodyboard

É a coragem com que se enfrenta que faz a diferença. E toda.

Aos 12 anos, várias operações depois, Tomás recebeu novo veredicto: diálise. Ainda em pediatria, disseram-lhe que teria de fazer uma fístula. «Eu não fazia ideia do que é que era. Fiz uma fístula no braço esquerdo para fazer com que o sangue bombeie mais depressa. As veias engrossam também por causa disso. E na altura diziam-me: “É meteres duas agulhas, ficas lá, vês um filme”. E eu: “impecável, com agulhas estou eu habituado a lidar, fazer, tirar sangue e essas coisas todas”».

Nada que o assustasse. A primeira vez em que entrou numa sala de diálise estava tranquilo. «Até que vi pela primeira vez as agulhas: eram uns “canhões” de todo o tamanho, da grossura de uns atacadores. Foi um bocadinho traumatizante, mas lidei bem com isso».

Fez diálise durante seis meses. E um dia o telefone tocou. Era a mãe, com uma notícia: «Estava no colégio quando a minha mãe ligou para lá a dizer para eu não comer mais nada, que ia fazer o transplante». Chorou. «Lembro-me de que desatei a chorar e depois fui dar a notícia à turma e desatei a chorar outra vez».

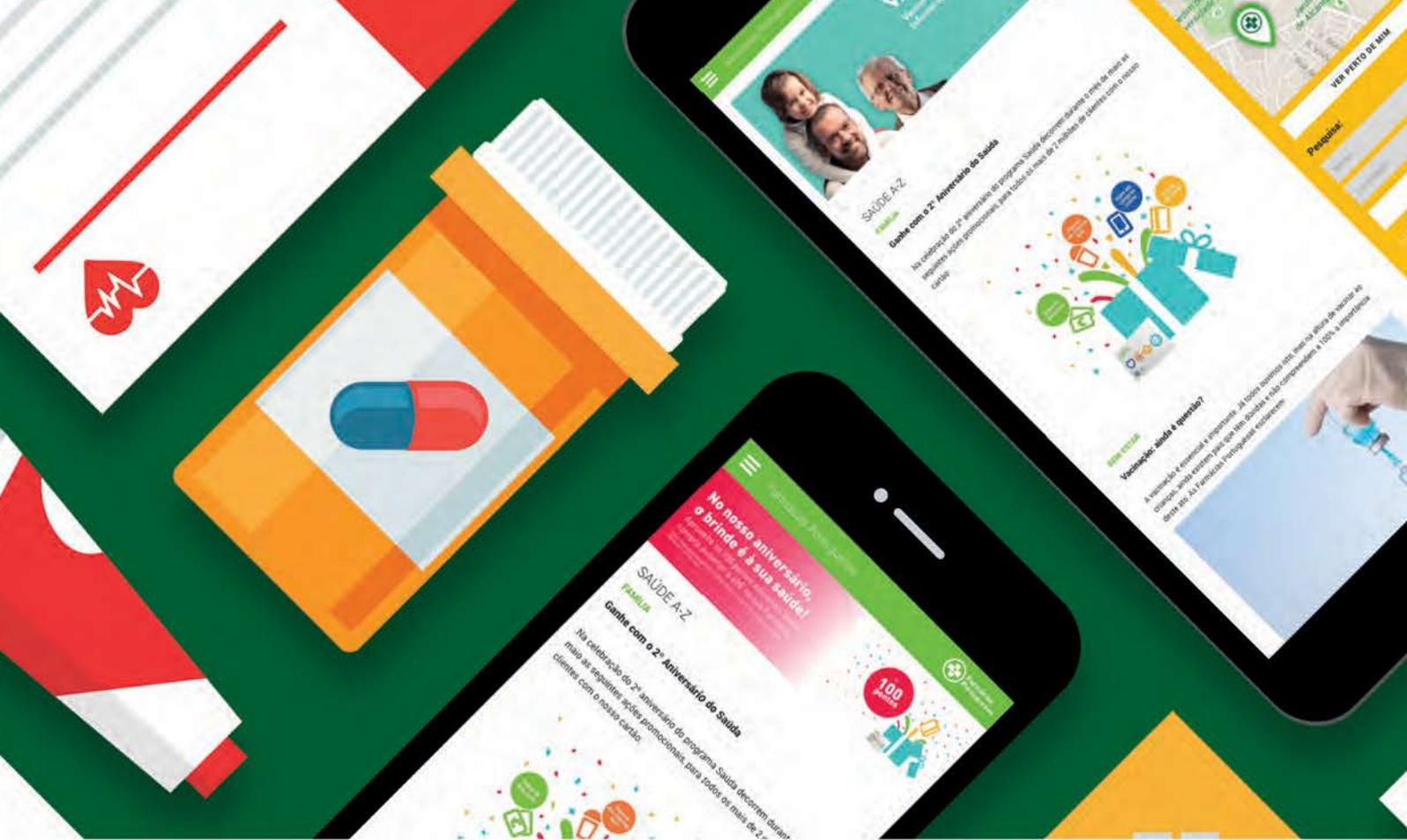
A sua vida estava prestes a mudar pela primeira vez. O que significou um novo rim? «Liberdade, pura e simplesmente liberdade».

Não foram apenas as quatro horas, em dias alternados, que utilizava para fazer diálise, e que recuperaria. Foi muito mais: «Já não andava inchado, não andava fraco, não andava cansado».

Com a nova liberdade, passou a frequentar um liceu normal. Durante nove anos manteve essa vida. O monstro, porém, estava apenas adormecido. E acordava de vez em quando. Nem tudo estava bem.

Soma mais de dez anos de diálise, 26 operações, dois transplantes de rim e muitas «mazelas»

O rim funcionava, mas a bexiga não deitava a urina fora como deveria. Tomás convive, também, com uma plastia da bexiga. →



Sabia que pode trocar os seus resíduos de medicamentos por prémios?

Oferta de 12 iPhones e um Surface.

De 1 de junho a 31 de agosto, entregue um saco com resíduos de medicamentos na sua farmácia, faça uma compra com o seu Cartão Saúda e ganhe valiosos prémios. Para se habilitar, basta preencher o formulário online e usar a imaginação: à melhor frase atribuiremos 1 iPhone por semana e 1 Surface no final a quem, durante esta ação, registou o maior número de faturas.

Saiba mais em:

 /farmaciasportuguesas ou www.farmaciasportuguesas.pt



saúda
o cartão que faz bem


VALORMED


Farmácias Portuguesas

Peça Saúde

saúda
o cartão que faz bem



www.farmaciasportuguesas.pt

O cartão das
Farmácias Portuguesas

saúda
o cartão que faz bem



Saiba tudo em farmaciasportuguesas.pt
Ou pela Linha Saúde 707 273 273

«Assim ‘trocado por miúdos’, uma plastia é uma bexiga com paredes do intestino», continua. Passou novamente a ter de se algaliar de quatro em quatro horas.

A medicação começou a afectar-lhe também, ao longo dos anos, os ossos e apareceu uma osteodistrofia renal, ou seja, osteoporose causada pelos rins e pela medicação. Acabou por ter de ser operado às pernas, aos ossos que cederam ao peso do corpo.

Um dia, aos 12 anos, o telefone tocou. Chorou quando soube que receberia um rim

Felizmente, diz ele, apesar de tudo, passou a adolescência com o transplante. «Recebi o rim na altura certa e felizmente, vivi a minha adolescência sem a diálise. Saía à noite, criei a minha primeira banda, a Go, dei concertos por aí fora, fiz vida de *rock star*, ia de férias com os meus amigos, fazia *surf trips*, ensaiava, andava de um lado para o outro».

Invariavelmente, no final do Verão «ia de ‘charola’ para o hospital», devido à falta de cuidado, à falta da toma de remédios, à privação de água. Bebia pouca.

Aos 22 anos, o monstro voltou a acordar, no final de mais um Verão.



Hoje, Tomás é um doente exemplar. Toma sempre a medicação a horas

«Fiz uma *surf trip* com os meus amigos, já estava inchado. Há um Verão em que eu regresso, sou internado e começo a levar injeções». O rim deixara de funcionar.

Veio a revolta. «Toda a minha postura mudou, fiquei muito mais reservado, comecei a responder mal às pessoas, porque tive noção: “OK, a minha vida vai ser isto”».

Sabia também que, enquanto adulto, teria de esperar muito mais tempo por um novo rim. Esperou. Foram dez anos de diálise. Houve muitas consequências, muitos distúrbios no corpo. Teve de tirar as paratiróides, responsáveis

por manter os níveis de cálcio adequados. Tinha níveis elevados de paratormona, que lhe afectavam os dedos. «Estava com depósitos de cálcio muito grandes nas articulações, começava a não conseguir sequer mexer os braços».

Em dez anos de diálise, acabou os estudos, começou a trabalhar e a viver sozinho. Começou a fazer diálise nocturna. →

Aos 22, o monstro voltou a acordar, no final de mais um Verão



Tomás enfrenta a doença com o sorriso que aprendeu a ver no rosto da mãe

«A minha vida é muito bem vivida, sempre foi»

Saía do trabalho às 23h, chegava às 23h50 à clínica, no Lumiar, dormia até às seis e meia da manhã. «Era eu que me picava, que ligava a máquina e ia para Algés, para casa. Às vezes, ia dormir, outras vezes pegava na prancha e ia para a Costa da Caparica ou para Carcavelos».

Foi quando lançou oficialmente o primeiro disco que apareceu um novo rim. «Há uma música no disco, a "Little Bean", a pedir um rim, e mais cedo eu lançasse o disco, mais cedo me apareceria o rim», ri.

Foi em 2012. Hoje é um doente exemplar. Há dois anos e meio que vive com a namorada e dois enteados. O monstro, porém, tornou-se mais ousado. Apareceram-lhe isquemias no pé direito, impedindo que o sangue chegue ao pé. As isquemias ocorrem nos microvasos e, por isso, são inoperáveis. «Falaram-me em amputação e caiu-me tudo». A câmara hiperbárica fez com que as necroses cicatrizassem. «Mas o problema está lá».

Tomás ainda vive com medo do monstro. Emociona-se. Pede desculpa. A forma como o encara faz toda a diferença. «A minha vida é muito bem vivida, sempre foi». Tentará vencer o medo com

o sorriso na cara que aprendeu a ver no rosto da mãe. Porque, antes de tudo, Tomás é uma força da natureza. E não vai desistir de enfrentar mais um monstro. •



Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

- A família e os amigos são fundamentais
- A relação com os médicos do Santa Maria
- Conheça os projectos do músico

[VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS](#)

NOVO

Nestlé Health Science

Meritene® RegenerIs

Recarregue a sua
Vitalidade
a cada dia!

Com efeito

ANTIOX*

**“sinta-se bem
por dentro
e por fora!”**

Fátima Lopes



**A FÓRMULA ÚNICA QUE LHE
FORNECE MAGNÉSIO, POTÁSSIO
E ANTIOXIDANTES***



*Meritene® Regeneris é rico em magnésio que contribui para a redução do cansaço e da fadiga. Meritene® Regeneris é rico em vitamina C, vitamina B2, Zinco e Selénio que contribuem para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis. É importante seguir uma dieta variada e equilibrada acompanhada da prática de exercício físico.



/// *Pediatria para todos*



D.R.

A primeira ida à praia

Sol directo só depois dos 12 meses.

Hugo Rodrigues Pediatra
blogpediatriaparatodos.blogspot.pt

Apesar de ser uma resposta de que muitos pais não vão gostar, o ideal é que os bebés não tenham grande exposição solar directa antes dos 12 meses de idade.

Sei que muitos o fazem, mas estas são as recomendações das principais sociedades científicas internacionais.

A praia é um local particularmente difícil de controlar no que diz respeito à exposição à radiação solar. Embora seja relativamente fácil impedir a exposição directa aos raios de sol, seja através de uma sombra ou tenda, há muita radiação que se reflecte na água e na areia clara, o que faz com que tenha um comportamento muito mais errático e mais difícil de controlar. Por esse motivo, é um local que só deve ser frequentado por crianças

com mais de um ano, porque comporta riscos para os mais pequenos.

A partir dessa idade, é um óptimo destino para passar algum tempo com as crianças, pelo que pode e deve ser bem aproveitado. Em Portugal temos boas praias, com garantia de qualidade e que devem ser usufruídas o mais possível. No entanto, há alguns cuidados que importa reforçar, nomeadamente:

- Evitar as horas de maior intensidade solar (entre as 11h00 e as 16h00)
- Colocar a criança o maior tempo possível à sombra, de preferência sob uma protecção ultravioleta (guarda-sol ou tenda, por exemplo)

- Manter a criança parcialmente vestida, com calções, t-shirt e boné (e, se possível, óculos de sol)
- Usar um bom protector solar (até aos dois anos, deve ser usado, preferencialmente, um protector com filtros 100% físicos ou minerais, ou então um que esteja testado especificamente para crianças dessa faixa etária) e reaplicar a cada duas horas ou após exposição à água
- Dar muita água à criança, para evitar a desidratação

Ir à praia é uma actividade agradável para se fazer em família, mas só em segurança pode ser aproveitada da melhor forma possível. •

[Marta Soqueiro]

Tenho um menino com três anos e sempre esteve comigo em casa. Em Setembro vai para o colégio. Ultimamente tenho um problema com ele por causa do sono. Não quer dormir a sesta e, à noite, é quase meia-noite e está bem acordado, com uma genica que ninguém o para. O meu marido trabalha até tarde e quando chega ele acalma. De manhã dorme até às 11h.

Muitas vezes o cansaço manifesta-se nas crianças da forma oposta, ou seja, através de irritabilidade ou agitação. Provavelmente, esta última será a situação do seu filho. Tentaria aos bocadinhos encurtar o sono da manhã e colocá-lo a dormir a sesta depois do almoço, para ver se ajuda. Geralmente, nestes casos o sono do dia acaba por



funcionar como um regulador do sono da noite, pelo que pode também tentar que ele durma uma pequena sesta ao fim da

tarde (cerca de 30-40 minutos), pois pode fazer com que ele fique mais calmo de noite e dê menos 'luta' para adormecer.

[Ana Freitas]

Sou mãe de um Guilherme de 7 meses e meio.

Na segunda-feira passada foi ao médico, que disse que ele estava um pouco constipado e teria que fazer aerossol de soro, salbutamol por nebulizador e ainda tomar betametasona em gotas e xarope de pseudoefedrina + triprolidina. Não comprei a betametasona pois tenho má experiência na minha outra filha. O Gui mesmo assim melhorou, mas perdeu o apetite e

o pouco que come (à colher) acaba por deitar fora com a expectoração. Mas quando mama ao peito aguenta bem. Posso continuar a dar comida a colher?

Nessas situações é relativamente frequente as crianças vomitarem pelo esforço da tosse. Se tiverem o estômago mais cheio, ao tossirem a pressão na barriga aumenta e pode acontecer. A melhor solução nesses casos é manter a alimentação

habitual, tendo atenção a dois aspectos:

1. não forçar a comer, para não agravar os vómitos
2. dar menos quantidade de comida do que habitualmente, mas mais vezes, para que o estômago não fique muito cheio.

Pergunte ao pediatra:

pediatria@sauda.pt

O Dr. Hugo Rodrigues responde.



/// Saúde com ciência 

Salvar vidas

A vacinação é um direito e um dever.



As vacinas são substâncias que têm por objectivo ensinar o organismo a reconhecer e defender-se de agentes agressores, sejam vírus ou bactérias.

São compostas por partículas desses agressores, sempre na forma atenuada (enfraquecida) ou inactivada (morta), de modo a que, uma vez administradas, estimulem a produção de anticorpos específicos. Assim, na eventualidade de um ataque por um destes microrganismos, a reacção do sistema imunitário será ajustada ao agente agressor e, logo, mais eficaz.

As vacinas têm uma função preventiva. Ou seja, não causam doenças, mas também não as curam. Antes evitam o desenvolvimento de doenças ou aligeiram o seu impacto e sintomas caso, mesmo assim, venham a ocorrer.

O objectivo do Programa Nacional de Vacinação é proteger de doenças que podem, em alguns casos, ter complicações graves e ser mortais, como o sarampo,

a difteria, a poliomielite ou a tosse convulsa.

Para que a protecção imunitária se torne uma realidade o mais cedo possível, os esquemas de vacinação começam logo na infância. Aliás, e conforme recorda a Direcção-Geral da Saúde na campanha "Vacinas para a vida", no caso da tosse convulsa, os bebés beneficiam desta protecção logo no útero das mães.

A taxa de cobertura vacinal no nosso país é superior a 95%, o que significa que, para além dos benefícios pessoais, há benefícios colectivos, já que uma cobertura elevada impede que algumas patologias se espalhem na comunidade, promovendo a sua erradicação. Foi o que aconteceu com a varíola, em 1980.

Isto significa, igualmente, que uma pessoa não vacinada não representa um risco apenas para si mesma, mas também para os outros, já que faz aumentar a probabilidade de transmissão da doença. •

Sabia que...



...Antes da vacinação, as doenças infecciosas eram a principal causa de morte na infância?



...O custo das vacinas é muitas vezes inferior aos custos do tratamento das doenças e das suas complicações?



...Para eliminar uma doença, como, por exemplo, o sarampo, de uma determinada zona ou país, se estima que seja necessária uma cobertura de pelo menos 95% da população?

ACESSIBILIDADES PARA EDIFÍCIOS E VIATURAS

MOBILIDADE

Modelos em Stock para entrega e montagem até 72 horas:



ACORN
STAIRLIFTS

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



extrema

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



Autoadapt
BY YOUR LOGIC

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



INVACARE
Yes, you can.

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

Catálogo com outras soluções: www.ergometrica.pt



/// Consultório

Alimentos em contramão

Comida de volta à boca não é normal.

Jaime Pina
Médico



PEDRO LOUREIRO

O refluxo gastroesofágico é o retorno do conteúdo do estômago para o esófago. Acontece por disfunção da válvula que separa os dois órgãos – a cárdia – que pode fazer subir à boca o conteúdo ácido do estômago.

Os principais sintomas estão relacionados com o estômago e o esófago: azia (sensação de ardor, queimadura), regurgitação e dificuldades na deglutição, que pode ser dolorosa.

Há outros efeitos do refluxo, que se manifestam por despertares nocturnos com sensação de asfixia, tosse crónica e processos inflamatórios da laringe (rouquidão), da faringe (garganta irritada e dolorosa) e dos brônquios.

O refluxo está associado a factores como a hérnia do hiato esofágico, obesidade, tabagismo e incorrecções alimentares que, se forem corrigidos, melhoram os sintomas.

Apesar de haver técnicas para o diagnóstico (endoscopia digestiva alta, radiografia contrastada do esófago, manometria esofágica e pHmetria-24 horas), tal nem sempre é fácil, obrigando por vezes a uma investigação complexa.

O tratamento baseia-se em alterações de comportamento, medicamentos para diminuir a secreção ácida do estômago e, em alguns casos, cirurgia (quando existe hérnia do hiato esofágico).

MUDANÇAS:



Elevar a cabeceira da cama (15cm)



Moderar a ingestão de alimentos que estimulam a produção de secreção ácida do estômago (alimentos gordos, citrinos, café, chá, bebidas alcoólicas, bebidas gasosas, chocolate e produtos à base de tomate)



Evitar refeições 'pesadas', sobretudo à noite – a última refeição do dia deve ser leve



Deitar-se duas horas e meia após a última refeição



Suspender o tabagismo



Em caso de excesso de peso, emagrecer •

A tecnologia da
nova geração,
para a sua
pressão arterial.



NOVOS

MEDIDORES DE PRESSÃO ARTERIAL

Linha RAPID

Um resultado **rápido e confortável** devido à tecnologia RAPID TECH[™].
Uma tecnologia inovadora da Pic, que faz a medição na fase da insuflação.



easyRAPID

Para quem mede serenamente
a pressão arterial. Toda a tecnologia
Pic em 3 teclas. Simples e intuitivo.



clearRAPID

Tranquilidade e conforto para quem efetua
uma medição cuidadosa e frequente.
Com letras, números e um visor retroiluminado
de tamanho grande. Claro, completo e rápido.



Rapidez
Experiência de conforto



Recomendado pela:
**SOCIEDADE
PORTUGUESA DE
HIPERTENSAO**
Portuguese Society of Hypertension

À venda em Farmácias e Parafarmácias.

Os medidores de pressão arterial da linha Rapid são dispositivos médicos.
Antes da sua utilização, deve ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções
de utilização.

Rev Dez/2016



É fácil com Pic!

/// Sexualidade

Escravos do corpo

Sufrimento masculino no século XXI.

Nuno Monteiro Pereira
Urologista e Andrologista



PEDRO LOUREIRO

O corpo masculino é hoje celebrado como objecto de interesse sexual, desportivo ou lúdico. O ideal popular passou a valorizar o porte atlético considerando-o verdadeiro atributo do homem. Os modelos são sempre jovens, bonitos,

perfeitos. A televisão mostra permanentemente imagens de gente bonita e magra, eles musculados e confiantes, dançando com mulheres igualmente bonitas, magras e sexy.

Apesar de existirem homens que não perseguem activamente os novos padrões corporais masculinos, muitos idealizam-nos e consideram-nos um objectivo social e cultural a atingir a todo o custo. Facilitando esse objectivo, há uma verdadeira explosão de produtos que pretendem melhorar a apresentação do corpo masculino: aparelhos mecânicos de treino, suplementos dietéticos, injeções anabolisantes, massagens, cremes cutâneos, programas de treinos, monitorização fisiológica em tempo real.

Barriga, nariz, genitais e estatura são problemas para muitos homens

Há uma preocupação masculina, intensa e permanente, em manter um bom aspecto físico. Não é uma preocupação com a saúde, é antes uma pura preocupação com a imagem.

Um estudo que realizei e publiquei há alguns anos, com uma amostra de 498 jovens adultos portugueses entre os 18 e os 25 anos, mostrou que o principal foco de desagrado →

dos jovens é a barriga, imediatamente seguido do nariz. O terceiro foco são os genitais. Quase metade dos homens afirmou-se insatisfeita com a estatura, quase todos desejando ser mais altos. Afirmaram-se insatisfeitos com o seu peso um pouco mais de metade dos inquiridos. Porque eram gordos? Não. Sessenta por cento desse grupo queria ter mais peso. Ou seja, mais músculo.

A auto-estima e o modo como cada um se julga a si próprio, quase exclusivamente através da aparência, desenvolve a exigência de um ideal, que muitas vezes pode levar a

uma exagerada avaliação de si mesmo, tornando-se extremamente crítico com qualquer mínima imperfeição ou anormalidade. Felizmente, a maioria dos homens tem uma imagem realística, por vezes conformada, de si próprios. Apenas uma pequena percentagem dos homens tem verdadeiros problemas com a sua imagem corporal.

Mas uma coisa parece certa: por influência dos pensamentos libertários e dos movimentos feministas dos últimos 50 anos, a auto-estima masculina está a ficar determinada por valores diferentes, que modificam a qualidade das suas interações

com o mundo social, com o mundo relacional e com o próprio mundo interior. O conceito do patriarcado eterno está caduco. A supremacia dos homens sobre as mulheres está ultrapassada.

O que é particularmente interessante na nova imagem corporal masculina é que, precisamente, tudo parece centrar-se num tremendo desejo de aumento da autoconfiança e da auto-estima. Numa época particularmente difícil para os homens, o mundo pede-lhes cada vez mais, o que faz os homens pedir cada vez mais a si próprios. •



DECUBAL

EXPERT CARE FOR DRY SKIN

Hidratação profunda, resultados visíveis.

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



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

/// Suplementos na farmácia

Um lugar ao sol

Quer ajuda para um bronzeado saudável?

Maria José Sampaio
Farmacêutica



PEDRO MARTINS

Com o mês de Junho chegam finalmente os dias de sol a convidarem a actividades ao ar livre, idas à praia e piscina.

Para um bronzeado mais saudável e uniforme, pode tomar-se oralmente suplementos com acção antioxidante e antienvhecimento, pelo menos uma semana antes da primeira exposição ao sol e até ao final do Verão (se começar de imediato, só tem a ganhar e a sua pele agradece).

Estes suplementos são essenciais a cada vez mais pessoas que apresentam alergia ou sensibilidade à luz, nas quais o sistema imunitário se tornou reactivo aos raios UV.

São ainda necessários para quem tenha a pele fragilizada por tratamentos para a acne, ou estéticos (*peelings*, por exemplo) e para pessoas com exposições prolongadas ao sol, como os trabalhadores agrícolas.

Os suplementos solares são de toma fácil, habitualmente só uma vez ao dia, e têm na sua composição antioxidantes como carotenóides (também aumentam a produção de melanina), vitamina A, vitamina C e selénio.

Podem ainda conter probióticos e ómega-3, para evitar a secura da pele.

Nenhum dos suplementos existentes no mercado substitui a aplicação do protector solar de factor

igual ou superior a 30, meia-hora antes da exposição e renovado a cada 2 horas. A toma não anula, igualmente, a recomendação de evitar apanhar sol entre as 11h00 e as 16h00.

Apesar da controvérsia sobre o uso dos suplementos com vitamina D, não posso deixar de referir que existem estudos que comprovam o défice dessa vitamina em crianças e adolescentes resultante de muitas horas em espaços fechados e pouca actividade no exterior. 15 a 20 minutos de exposição solar nos braços e pernas sem protector são suficientes para um indivíduo saudável sintetizar a quantidade necessária de vitamina D. Mas valores deficitários também têm sido observados em adultos, que não deverão, no entanto, aumentar o tempo de exposição solar pelo risco acrescido de cancro de pele. Sempre que os níveis deficitários desta vitamina o justificarem, o médico poderá recomendar a suplementação. •

/// *Nutrição*

Dietas ioiô

Emagrecer de forma rápida é a pior opção.

Delphine Dias
Nutricionista

Quem não conhece quem viva permanentemente em dieta, emagrece muito rápido, volta a recuperar o peso perdido e começa nova dieta? Esta flutuação no peso é geralmente denominado como “efeito ioiô”. A perda de peso rápida provoca um desequilíbrio metabólico, em que o organismo não tem tempo para se habituar, tornando a fase de manutenção mais difícil. O corpo procura manter o

equilíbrio e, face à omissão de refeições e excessiva restrição calórica, irá procurar sobreviver e reservar alguma energia. Para além de não atingir o objectivo, podem surgir consequências, por vezes irreversíveis, como problemas renais, hepáticos e fadiga. Não existe solução milagrosa, nem é conhecida nenhuma ‘fórmula’ para uma perda de peso rápida e equilibrada.

Estudos referem que o ritmo de perda de peso deve ser de cerca de 0,5 a 1kg por semana. É provável que obtenha resultados rápidos se limitar a quantidade de alimentos ingerida e realizar uma actividade física que anteriormente não praticava. Mas será exequível fazê-lo num período prolongado, no âmbito da rotina diária, social e familiar? →



Perder peso rápido tem consequências renais, hepáticas e provoca fadiga

Provavelmente a taxa de sucesso a longo prazo será reduzida, originando um incumprimento da dieta, e situações de frustração e desmotivação.

A finalidade de uma dieta deve ser a perda de gordura e o ganho de massa muscular, seguindo os ritmos e as necessidades de cada organismo, o que só é possível com a mudança dos hábitos alimentares, a prática de exercício físico e métodos benéficos para a saúde.

Uma alimentação incorrecta, a falta de vitaminas, minerais e macronutrientes fundamentais para os processos celulares pode enfraquecer o sistema imunitário e diminuir a qualidade de vida.

Algumas sugestões:

- A alimentação deve ser variada, equilibrada e completa, de acordo com a Roda dos Alimentos, e diferente ao longo do ano, respeitando a sazonalidade dos alimentos, tal como é representado pela Dieta Mediterrânica.
- A fase de manutenção de peso é muito importante. Quem pratica as dietas “da moda”, e procura perder peso acima das recomendações poderá prejudicar a saúde e ganhar o peso perdido em valor igual ou superior

- O aumento de apetite é um alerta para um futuro aumento de peso, pelo que é pertinente perceber a causa para controlar a situação a tempo
- Com a chegada do Verão, multiplica-se a informação sobre dietas milagrosas. Caso não seja possível alcançar o peso desejado sem auxílio, recomenda-se o contacto com um nutricionista para elaborar um plano alimentar adequado às necessidades, tendo em conta os gostos, hábitos e rotinas diárias
- Num processo de mudança, o sucesso pode demorar. É importante que se pretenda uma redução gradual de peso e, acima de tudo, um ganho em saúde
- Atitudes simples como iniciar o dia com o pequeno-almoço, evitar ingerir alimentos a que não resiste e ter sempre sopa de legumes para uma emergência poderão ser o pontapé de saída •



/// Consultório

Salvar a pele

O sol, quando nasce, pode ser bom ou mau para todos.

Clarisse Louro

Enfermeira

Com a chegada do bom tempo, é essencial tomar precauções com o sol de modo a evitar problemas graves. A exposição prolongada atinge as camadas mais profundas da pele e modifica as células, causando envelhecimento precoce, lesões nos olhos, queimaduras solares ou, em alguns casos, cancro da pele.

Deve evitar as horas de risco no que toca à exposição solar – entre as 11h00 e as 16h00. A prevenção começa em casa, por isso o ideal é aplicar um creme protector cerca de 30 minutos antes de ir para a praia ou piscina (de preferência com factor igual ou superior a 30). Renove a aplicação frequentemente e, se for ao banho, volte a pôr. Use protector mesmo que o tempo esteja nublado, porque a exposição solar pode continuar elevada.

Apesar dos cuidados normais com o sol, existem grupos de

risco que devem ter especial atenção às radiações solares: crianças nos primeiros anos de vida, pessoas idosas, portadores de doenças crónicas (cardiovasculares, respiratórias, renais, diabetes, alcoolismo), pessoas obesas, acamados, com problemas de saúde mental, quem tome medicamentos como anti-hipertensores, antiarrítmicos, diuréticos, antidepressivos, neurolépticos, entre outros. Trabalhadores expostos ao sol e/ou ao calor.

Se apanhar uma queimadura solar deve colocar-se imediatamente à sombra e aplicar compressas com água fria na zona afectada. Não utilize álcool, manteiga ou óleos gordos, nem tente rebentar as bolhas. É aconselhável contactar o médico de modo a despistar quaisquer outros problemas que possam surgir.

Durante os períodos de calor intenso, a produção de suor é a principal forma de arrefecimento do corpo à medida que a transpiração se evapora. Em situações extremas de exposição ao calor intenso, podem surgir golpes de calor, esgotamento ou câibras que podem obrigar a cuidados médicos. Nesses casos, os sintomas podem incluir febre, pele vermelha e quente, pouca produção de suor, náuseas, desorientação e perda parcial ou total de consciência. No caso das câibras, são normais os espasmos musculares dolorosos do abdómen e das extremidades do corpo (pernas e braços), provocados pela perda de sais e electrólitos. Caso alguma destas situações aconteça, deve contactar o número de emergência 112 enquanto se aplica panos húmidos nos locais mais afectados. →

Tenha sempre em atenção os seguintes conselhos:



Use roupas que evitem a exposição directa da pele ao sol – lembre-se de usar chapéu e óculos de sol



Beber líquidos é essencial, de preferência água ou sumos de fruta



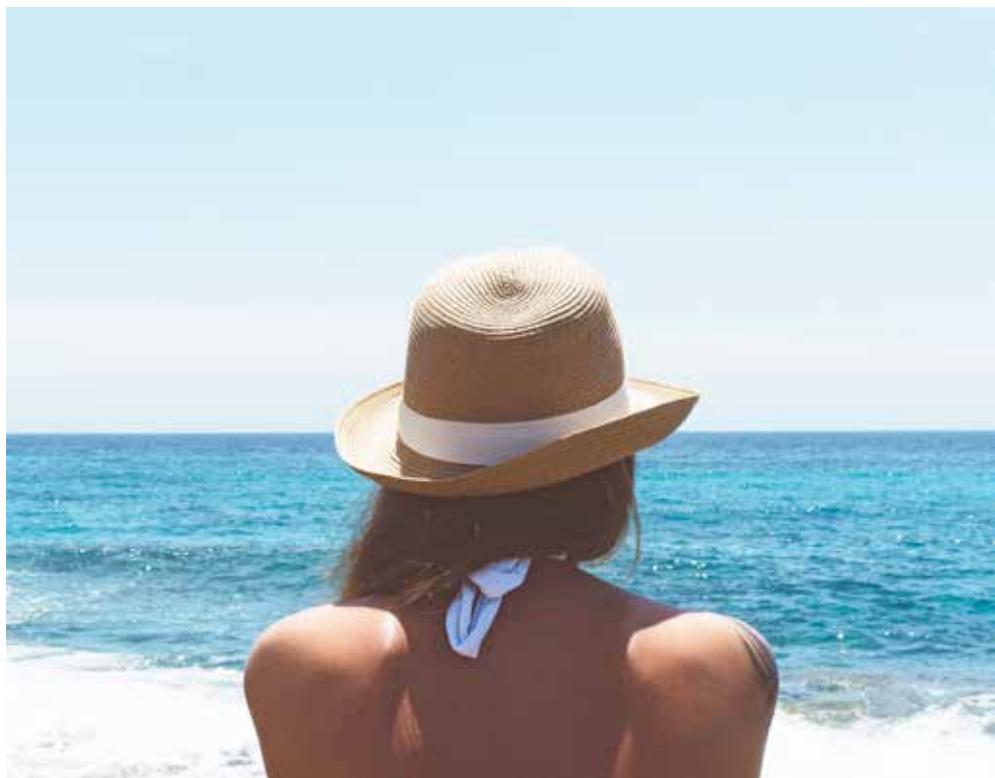
Evite a ingestão de bebidas alcoólicas



Não faça refeições muito pesadas e condimentadas



Se vai à praia ou piscina, refresque-se mas evite subidas bruscas de temperatura (evite um duche gelado depois de algum tempo de exposição ao sol) •



Colagénio *com magnésio*

Graças ao **magnésio**, a proteína **colagénio** ajuda-o a conservar em perfeitas condições a **pele, cabelo, ossos e articulações**



/// *Bebés Saúda*

D. Dinis II

Primeiro Bebé Saúda tem nome de rei.

Texto de Maria João Veloso

Fotografias de Miguel Ribeiro Fernandes

Para Primavera, o dia estava solarengo. O termómetro marcava 25 graus. Às 15h29 do dia 12 de Abril de 2017, nasceu o primeiro Bebé Saúda.

Veio ao mundo no Hospital Particular do Algarve, em Faro. Por ter nascido através de cesariana, apresentou-se com a beleza de um príncipe e com

nome de rei. Os pais – Zara Mesquita e Luís Furtado – registaram-no Dinis Ramalho Palma Mesquita Furtado. Emocionado, o pai vestiu-o e devolveu-o ao regaço da mãe.



A mãe (psicóloga) e o pai (farmacêutico) entregaram-se a esta aventura por acreditarem que «a melhor forma de saudar a vida é com a chegada de um filho». Afinal já não são pais de primeira viagem. O Miguel – de três anos e meio – já lhes ensinou muito sobre esta forma incondicional de amar. Esta é a versão oficial. A outra é que Zara já tinha pensado em criar um blogue para contar as suas aventuras no ‘planeta’ que é a maternidade.

Na urbanização Jardins do Amparo, em Portimão, a casa onde vivem parece que foi feita para crianças. Os brinquedos não se circunscrevem ao quarto do Miguel. →

Zara e Luís, dias antes da chegada apressada de Dinis

A casa parece que foi feita para crianças. Os brinquedos não estão só no quarto do Miguel

Há um triciclo na varanda, legos arrumados nos móveis da sala, uma secretária colorida – onde o mais velho tem aprendido a escrever as primeiras palavras – e uma parafernália de bonecos. Há também vestígios de que o amor de Zara e Luís ali ganhou alicerces.

Numa das paredes da sala está escrita a frase: “*You are the sunshine of my life*”. →





A cumplicidade do casal antes do parto



Risos e choro no momento em que vêem Dinis pela primeira vez

Depois de Paris, passaram a dividir a casa e a vida

Uma surpresa de Luís para a companheira. A letra da música de Stevie Wonder condiz com os olhares cúmplices que acontecem ao longo da nossa visita. Distinguem-se ainda três fotografias de uma viagem a Paris, tiradas por Luís. A Catedral Notre-Dame, os Jardins do Luxemburgo e a Torre Eiffel. A viagem que mais os marcou. «Foi um teste à relação», conclui Luís. Durante a fase do namoro passavam umas horas juntos e cada um ia à sua vida. Depois de Paris, passaram a dividir a casa e a vida. Ao namoro iniciado em Novembro de 2010 juntava-se o ambicioso projecto de conhecer todas as capitais europeias. Ficaram-se por Paris e Madrid, porque, entretanto, a Zara ficou grávida. «O Miguel aconteceu porque tive que parar de tomar a pílula, por questões de saúde». Tão pouco o Dinis foi planeado. Já tinham pensado em ter outro filho, mas o facto de Zara estar desempregada deixou aquela vontade em banho-maria. Acabou por voltar a acontecer. E, apesar do factor surpresa, ficaram muito felizes. «É positivo vir mais um bebé. Para darmos um mano ao Miguel». Farmacêutico na Farmácia Moderna, em Monchique, fundada pela avó em 1952, →



É frequente os desportistas ficarem com fadiga muscular após o exercício físico, os músculos ficarem doridos após uma tarde a passear ou uma criança ficar com galos e nódoas negras quando cai da bicicleta ou joga futebol... Para todos estes traumatismos ligeiros que marcam o nosso quotidiano, Arnigel® é a solução Boiron a ter à mão, para aliviar pequenos e graúdos, com mais de 1 ano de idade.



Fadiga e dor muscular, galos, nódoas negras: os sinais a tratar

Após um esforço físico, as zonas doridas são a expressão de uma fadiga muscular. Da mesma forma, após um choque, uma queda ou um traumatismo ligeiro, o nosso corpo reage através de manifestações físicas e dolorosas: as equimoses (nódoas negras) e os hematomas (galos). Estes sintomas são reações naturais do nosso corpo mas podemos limitar os efeitos.

A homeopatia, um bom reflexo

A Homeopatia é uma terapêutica que respeita o nosso corpo. Aliviar os traumatismos ligeiros, contusões e dores musculares com um medicamento homeopático, é fazer a escolha certa para uma solução adaptada a toda a família.

Um gel que preserva todos os benefícios da arnica

Arnigel® é um medicamento homeopático fabricado a partir da arnica de acordo com as Boas Práticas de Fabrico e de normas de qualidade farmacêuticas exemplares, privilegiando uma colheita local e respeitando a sustentabilidade da espécie.



ARNIGEL®, uma fórmula adaptada a toda a família.*

- Fácil de aplicar
- Não deixa película oleosa na pele

EFEITO REFRESCANTE
*Mais de 1 ano de idade

MEDICAMENTO HOMEOPÁTICO

NOVA DO MEDICAMENTO: ARNIGEL, gel COMPOSIÇÃO QUALITATIVA E QUANTITATIVA: para 100g: ARNICA MONTANA tintura mãe 7g. INDICAÇÕES TERAPÉUTICAS: Medicamento homeopático tradicionalmente utilizado no tratamento local de apoio em traumatologia benigna em ausência de feridas (contusões, fadiga muscular), nos adultos e crianças a partir de um ano. POSOLOGIA E MODO DE ADMINISTRAÇÃO: uso cutâneo. Aplicar logo que possível uma camada fina de ARNIGEL, gel na região dolorosa com uma massagem ligeira até à sua completa penetração. Renovar aplicação 1 a 2 vezes a dia. CONTRA-INDICAÇÕES: Crianças com menos de um ano. Hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer dos excipientes. Não utilizar em mucosas, olhos, pele descamada, lesões infetadas ou feridas. EFEITOS INDESEJÁVEIS: Possibilidade de reação alérgica sendo necessária a suspensão do tratamento. INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS E OUTRAS FORMAS DE INTERAÇÃO: Associação desaconselhada com Antivitaminas K. O ARNIGEL é um medicamento não sujeito a receita médica e não compartilhado. Consulte o folheto informativo e a embalagem deste medicamento, antes de o utilizar. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. Para mais informações deverá contactar o titular da autorização de introdução no mercado. Arnigel 45g AIM - Registo nº 5385364, Arnigel 120g AIM - Registo nº 5705702





Na primeira consulta o pediatra fez os testes habituais. Dinis passou com distinção

Luís viu esta iniciativa da Revista Saúde como uma «experiência interessante». Faz, no entanto, a salvaguarda: «A teoria é uma coisa e depois a prática é outra. O segredo é deixar as coisas seguirem o seu rumo natural».

Como pano de fundo da história temos o Algarve, com «muitas horas de sol», elogia. O farmacêutico garante que nesta região «há mais qualidade de vida», o que permite «exercer a paternidade com mais afinco». →



A marcha, movimento reflexo que os recém-nascidos perdem ao fim de poucas semanas

URGO

Picadas de Insectos



LIVRE-SE DE UMA VEZ
POR TODAS DA COMICHÃO
E DO COÇAR

EVITA o coçar

ACALMA a comichão

RESISTENTE à água



PT004W17 JUN140177

Para cada PROBLEMA uma SOLUÇÃO URGO

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

Dispositivo Médico. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Indicado para crianças a partir de 1 ano de idade.
Distribuidor em Portugal: Laboratórios URGO, Florida 29 20120 Hernani (Guipúzcoa), Espanha.



A princesa apressada

«A vida é o que acontece quando estamos a fazer planos». Daniel Conde de Pinho é fã da frase de John Lennon. A história dele com Ana Margarida Gonçalves é isto, sem tirar nem pôr.

O último 'acontecimento' deu sinal de vida há uns meses. A Ana estava a amamentar o filho de nove meses e a tomar a pílula da amamentação, quando se apercebeu que estava grávida. O pai brinca: «Dei os parabéns à obstetra, vai ser a madrinha. O que não funcionou foi a receita dela».

Ana e Daniel conheceram-se num escritório de advocacia. «Fui com o meu pai a um advogado e conheci o Daniel.»

Ele chamou-lhe à atenção. Ela viu-o a espreitá-la. «Quando o pai dela se ausentou, vi que tinha ali a minha 'janela' e aproveitei para a abordar.» Princípio de namoro: Fevereiro de 2013. Já estavam juntos há dois anos quando Ana, apesar das saudades, 'fugiu' para Lisboa para tirar Línguas e Literaturas Modernas. Não aqueceu o lugar, porque descobriu que estava grávida do Daniel (filho), hoje com 16 meses. «Vim a correr para casa», no Furadouro. A partir de então, começaram a viver debaixo do mesmo tecto. Inscreveram-se no passatempo pelo prémio e porque acharam giro ficar «com este diário fotográfico da Margarida». No meio de tudo,

Margarida anunciou-se quando a mãe ainda estava a amamentar o irmão

fica a incredulidade de Ana, que nem à primeira nem à segunda gravidez acreditou no que os seus olhos viam quando fez o teste.

«Foi uma 'pescadinha de rabo na boca' de sentimentos, mas ela já interiorizou que vem aí uma menina e vamos ser mais cá em casa. E aquela frase de John Lennon vai ficar no brasão da família», assegura Daniel.

O príncipe dos bombeiros

Desde 2009 que Hugo Martins dá apoio aos peregrinos de Silvares na peregrinação a Fátima. Este ano, a gravidez avançada de Vera Antunes não lhe permitiu ir a pé, mas ainda assim teimou em visitar o Santuário «por uma questão de fé.» A vida do casal está profundamente ligada à Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários do Fundão. E a ela uma vontade de ajudar que às vezes «põe a família em segundo plano». Desde o tempo de escola que era assim. Vera seguia os passos de Lúcia, a sua melhor amiga e irmã de Hugo. Andavam no rancho. Hugo «não era de rancho, talvez lá fosse para ver as miúdas». Mas o ponto de encontro era o quartel. «Saía da escola e ia para os bombeiros nem que fosse para ver os carros sair», lembra Vera.

Durante mais de duas décadas seguiram vidas separadas. Ela dedicou-se à vida académica, ele teve uma filha e continuou nos bombeiros. Até que um dia descobriram que o que sentiam um pelo outro era mais do que uma simples amizade.

Vera voltará às noitadas nos bombeiros quando o bebé tiver alguma autonomia

Subchefe dos Bombeiros de Fundão, Hugo é ainda chefe de brigada da Força Especial



Margarida aproveita o pouco tempo livre do pai

de Bombeiros do distrito de Castelo Branco. O que quer dizer que as folgas são relativas. O facto de Vera ser bombeira ajuda a perceber a ausência. Quando a Margarida tinha 14 meses, a Vera voltou aos piquetes nocturnos. Das oito da noite às oito da manhã.

A Margarida mamou no quartel e Vera sabe que quando Rodrigo – o bebé que carrega consigo – adquirir alguma autonomia, voltará às noitadas. «É algo que preciso». Além de já ter uma farda de bombeira, a Margarida sabe que quando o pai sai de casa à noite «vai pró 'tinoni'.» •



/// Saúda convida

A Ilha da Tranquilidade

O Porto Santo tem um segredo, como a Lua.

Texto de Carlos Enes

Fotografias de Miguel Perestrelo

Se fosse um barco, o Porto Santo seria uma jangada, a mais pequena das embarcações de vela latina, como as caravelas que há quinhentos anos trouxeram para a ilha os primeiros povoadores portugueses e uma praga de coelhos. Aqui, no meio do mar, o vento sopra de todos os lados e faz girar as pás dos últimos moinhos, deixados de pé a ornamentar a paisagem. Passou a época cerealífera, em que trabalharam duro para abastecer os barcos de farinha. No Porto Santo tudo é breve. A ilha são onze vírgula quatro quilómetros de comprido por seis de largura.

Ponto final na terra, parágrafo, vamos mergulhar.

*Sim, ó Zargo Immortal, antes eu morto,
Que perder hum tão bom
Descobrimento;
Ou se ha de descobrir a terra pura,
Ou se ha de ter no mar a sepultura.*

Em 2018, passarão 500 anos da chegada à ilha por parte de João Gonçalves Zargo – mais tarde assinado Zarco, ou da Câmara – e Tristão Vaz Teixeira, cavaleiros do mar ao serviço do Infante D. Henrique. É esperado o Presidente da República, que talvez recorde,

com medalha ou discurso, Francisco de Paula Medina e Vasconcellos. No virar para o século XIX, este homem de letras escreveu, até onde lhe permitiram o engenho e a arte, o poema épico *Zargueida*, a fim de ser lido como *Os Lusíadas* do arquipélago da Madeira.

– *Serei novo Camões,
meu Gama o Zargo.*

Para já, todas as sextas-feiras chega um avião carregado de dinamarqueses. Vêm famílias inteiras, mas a maioria são reformados a fugir do frio. →



O escarpado Ilhéu da Cal ficou com grutas resultantes da extracção deste minério

Aprendem golfe num belo campo verde de 28 buracos, desenhado pelo campeão espanhol Severiano Ballesteros, organizam torneios, apanham sol e regalam as vistas. Um mapa, pendurado na parede do aeroporto como se fosse um diploma de habilitações, atrai a atenção dos turistas. O facto mais saliente é a pista de aterragem: vai quase de um lado ao outro da ilha. Dá para ouvir suspiros de alívio ecoar na gare.

– *Du gode Gud!*



O médico Rogério Correia veio para o Porto Santo para viver em equilíbrio

Só depois deste baptismo é permitido a olhos continentais e ansiosos por férias partirem à descoberta da famosa praia de areia dourada e água quente. A cartografia não desilude. Lá está ela! Comprida e esparramada ao longo da costa Sul, mede mais de 90cm no mapa. Sempre é o que há de maior na ilha. O Porto Santo é um irresistível convite a banhos de sol, mergulhos no mar e à prática de *windsurf*, *paddle surf*, *kitesurf* e quaisquer outros desportos de navegação ao vento. Não, não é tudo.

– *O Porto Santo não é só praia, praia, praia.*



Campo de golfe projectado por Severiano Ballesteros

Rogério Correia renega três vezes a monocultura da praia em Agosto. Nasceu na ilha da Madeira e por lá ficou até aos 43 anos, apenas com um intervalo para tirar o curso de Medicina. Assistiu à explosão do turismo, e à propagação de túneis e vias rápidas. Enquanto isso, tornou-se um respeitado especialista em Medicina Geral e Familiar, mas o preço do sucesso era uma vida de taxista, →



ESPECIALISTA NO CUIDADO DO PÉ

FUNGOS NOS PÉS
TAMBÉM SÃO
FUNGOS NOS
SAPATOS



TRATE DOS
FUNGOS DAS UNHAS
AOS PRIMEIROS
SINAIS



Dr. Scholl Tratamento Antifúngico é um dispositivo médico que elimina os esporos dos fungos e previne o seu reaparecimento. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Evite o contato da embalagem com os olhos e pele. Se surgir algum sinal de irritação interrompa a sua utilização. Não utilize sobre uma lesão nem sobre alguma outra pele doente. Os produtos contêm substâncias químicas que são absorvidas por um profissional de saúde. Dr. Scholl Pie de atleta é um dispositivo médico que ajuda a prevenir a contaminação do pé de atleta e evita a reinfecção proveniente do sapato. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Evite o contato da embalagem com os olhos e membranas mucosas. Não utilize o Spray sobre qualquer outra pele doente. Não partilhe com outras pessoas e não utilize em caso de dor ou alguns dos ingredientes. Os dispositivos médicos ou activos devem consultar um profissional de saúde antes de utilizar o produto.



ALÍVIO DOS OLHOS GAMA COMPLETA

Cuidado dia e noite para olhos secos, irritados, cansados ou com comichão



Os produtos da marca Optrex são dispositivos médicos indicados para o cuidado dos olhos. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico. Optrex ActiMist 2in1 Sprays Oculares devem ser pulverizados sobre os olhos fechados. Ao utilizar os colírios Optrex deve evitar o contacto da embalagem com a pálpebra, com o olho ou qualquer outra superfície ocular; deve verificar se a tampa de segurança está intacta antes da primeira utilização. Antes de utilizar Optrex Colírio Água de Hamamelis, Optrex Colírio Refrescante e Optrex Colírio para Olhos com Comichão retire as lentes de contacto esperando pelo menos 15 minutos após a utilização para serem colocadas novamente. Optrex Gel Oftálmico Reparador de Noite não deve ser utilizado com lentes de contacto e deve deixar-se passar, no mínimo, 30 minutos até administrar outros medicamentos oftálmicos. Se a irritação persistir, consulte o seu médico ou farmacêutico. Não utilizar se for alérgico a algum dos ingredientes, não utilizar em conjunto com outros produtos oftálmicos. Não utilizar Optrex Colírio Hidratante durante a gravidez e aleitamento. Se estiver grávida ou amamentar, consulte o seu médico ou farmacêutico antes de utilizar Optrex Gel Oftálmico Reparador de Noite.





Casa Colombo, pequeno museu do Porto Santo

às corridas entre o serviço público e o consultório privado. Um dia, parou o carro na Ponta de São Lourenço. O céu estava limpo, via-se o Porto Santo. Foi quando decidiu travar a fundo, para praticar ele próprio o que andava a prescrever aos outros.

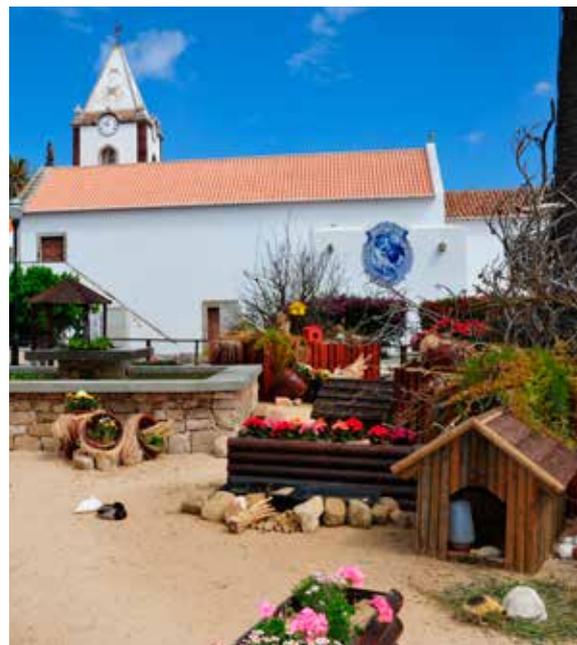
– O mais importante é saber viver a vida. Se eu não soubesse fazer isso, seria mau como pessoa e como médico.

O Porto Santo não chega aos seis por cento da área da ilha da Madeira. Mas aparece aos olhos dos madeirenses como a Lua, que também só precisa de sete por cento da superfície da Terra para decidir partos e marés. Quando lá foi dar o primeiro passo, o astronauta Neil Armstrong chamou-lhe Mar da Tranquilidade. Mas não criou raízes, porque ficar é sempre o assunto mais difícil. O médico Rogério Correia aproveitou as vantagens do terreno e ficou. A viver no Porto Santo e responsável pelas cinco mil vidas residentes, sempre prontas a chamá-lo ao telefone.

É o director do centro de saúde, que na realidade é um mini-hospital, com urgência permanente, internamento, hemodiálise e consultas de oito especialidades.

A ilha é fértil em miniaturas. Na Vila Baleira, uma miniquinta rural ocupa o centro urbano. Crianças nórdicas e portuguesas brincam com pintos, papagaios e porquinhos da Índia. Os porto-santenses apreciam o que é simples, valorizam o detalhe e respeitam animais e plantas como nenhum outro português. Na minúscula cidade de Lilliput, os habitantes discutiam por que lado se devia partir um ovo. Na Vila Baleira, a plantação de uma árvore tornou-se tema de debate político em ano de eleições autárquicas.

No outeiro de Linhares, com vista privilegiada sobre a praia, nasceu um lugar mágico: o Mini-Zoo Botânico da Quinta das Palmeiras. Crianças e adultos alimentam peixes



No centro da cidade, uma miniquinta rural

à boca, tiram *selfies* com uma catatua adorável e deixam o coração bater ao som do passo das avestruzes. Este jardim encantado é a obra particular de um homem: Carlos Afonso concebeu um oásis num morro de pedras e terra batida. José Cardina, outro nativo apaixonado →

pela sua terra, instalou um museu etnográfico num moinho de vento. Encheu-o de miniaturas e maquetes dos usos e costumes locais, que ele próprio concebeu.

A Casa Colombo também é um pequeno museu, mas reúne três grandes histórias: a vida de Cristóvão Colombo, que casou com uma filha do primeiro capitão-donatário do Porto Santo e viveu dois anos no arquipélago; o terrível naufrágio, no dia 19 de Novembro de 1724, do galeão holandês *Slot ter Hooge*, carregado com 349 barras de prata e 9 mil moedas; e a História política e económica do Porto Santo, feita de fornos de cal, moinhos e matamoras – silos escavados no chão para esconder cereais e outros valores da cobiça de turcos e piratas.

*Vamos sim, como dizes,
tomar porto;
E delle, inda que sejam vezes
cento,
Depois de algum refresco,
e são conforto,
Daremos velas ao propício vento.*

Falta cumprir o “são conforto” anunciado na *Zargueida*. Rogério Correia acredita que o turismo de saúde é o futuro. O Porto Santo ainda não é a ilha da Saúde. Mas já é a ilha da tranquilidade, o que é sempre um bom prenúncio.

– Aqui tudo é fácil, tudo é próximo. O Porto Santo é um bom remédio contra o stress.

O ovo de Colombo é a paz interior. •



A Quinta das Palmeiras é um lugar mágico



Bula

Casa Colombo – Museu de Porto Santo

www.museucolombo-portosanto.com
Travessa da Sacristia, n.º 2 e 4,
T. 291 983 405

Museu Cardina

www.facebook.com/museudocardina
Camacha
T. 963 252 021

Quinta das Palmeiras – Mini Zoo Botânico

Estrada das Pedras
Vermelhas - Linhares
quintadaspalmeirasportosanto@gmail.com
T. 291 983 625

Restaurante Porto Santo Golfe

Sítio da Lapeira
T. 291 983 778

Restaurante Pé na Água

Sítio das Pedras Pretas
T. 291 983 114

Pestana Porto Santo Beach Resort & Spa

Sítio do Campo de Baixo (Praia)
T. 291 144 000

Hotel Quinta do Serrado

Sítio do Pedregal, Camacha
Tel. 291 980 270

/// *Passatempos*

www.puz.pt

Sopa de Letras

ACLAMAÇÃO
AMARRO
AMBICIONE
BIFORME
CANTOR

CLONAR
DIZER
FEALDADE
MOLDA
NUMERÁVEL

RAPAZOTE
RASGADOS
REPENTE
TRAZERMOS
VIOLAS

P	A	L	E	M	T	S	F	A	O	C	T	C	A	R	L	E	S	E	R	E
A	O	A	A	O	F	R	M	F	A	E	M	C	A	O	E	A	M	O	O	R
M	O	V	O	B	R	A	A	I	N	A	T	N	L	T	A	R	E	S	O	M
E	O	R	N	E	R	Ç	R	O	C	E	A	D	G	N	O	C	O	D	A	O
D	D	D	M	A	I	T	I	A	O	N	N	C	V	A	O	C	S	Ç	Å	
U	O	C	N	L	B	T	S	E	Z	O	B	I	O	C	O	A	R	V	A	U
E	R	E	M	E	L	A	O	M	M	I	M	Z	S	M	S	L	P	M	N	A
O	A	T	D	N	E	A	A	E	Z	C	E	R	R	A	A	E	O	O	C	I
A	L	E	S	O	I	L	F	R	T	I	S	D	S	E	E	R	A	O	L	R
E	B	I	F	O	R	M	E	O	R	B	A	C	R	N	C	S	M	R	A	A
O	R	R	A	P	L	E	A	A	A	M	R	L	Z	A	D	O	L	T	Z	S
Z	E	T	N	E	P	E	R	B	Z	A	A	O	Ç	M	M	N	A	R	R	G
I	R	M	E	A	E	R	M	R	E	E	M	N	A	L	P	A	E	E	M	A
R	E	R	S	A	R	A	O	R	R	A	M	A	U	E	V	N	D	R	N	D
Z	I	V	O	D	M	C	E	A	M	E	M	R	O	V	O	Ç	A	A	A	O
Z	S	I	C	L	O	E	I	A	O	R	L	Ç	C	N	S	G	D	A	I	S
O	B	O	M	O	L	B	C	M	S	Z	D	C	E	V	I	Ã	L	V	M	F
A	C	L	A	M	A	Ç	Å	O	R	A	A	T	Z	A	P	L	A	E	A	E
R	D	A	A	A	E	Z	I	E	P	R	O	D	O	R	N	A	E	L	O	P
N	A	S	R	A	L	E	V	A	R	E	M	U	N	B	A	O	F	A	N	L
V	A	O	D	A	T	D	I	Z	E	R	T	R	I	O	D	T	I	V	A	O
L	R	D	G	R	R	R	A	P	A	Z	O	T	E	L	A	O	M	T	M	C

©PUZ 2017



Soluções da edição anterior

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

FICHA TÉCNICA

Directora

Sílvia Rodrigues

Director-adjunto – Editorial

Carlos Enes

Director-adjunto – Marketing

Hugo Maia

Subdirectora editorial

Maria Jorge Costa

Editor de Fotografia

Pedro Loureiro

Responsável de Marketing

Cátia Alexandre

Redacção

Carina Machado

Maria João Veloso

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Rita Leça

Sónia Balasteiro

Redacção online

Margarida Pais

Vera Pimenta

www.revistasauda.pt

Secretária de Redacção

Paula Cristina Santos

comunicacao@sauda.pt

Publicidade

Filipe Rebelo

Nuno Gomes

Cláudia Morgado

comercial@sauda.pt | 213 400 706

Direcção de Arte e Paginação

Ideias com Peso

Projecto Editorial

Departamento de Comunicação

Departamento de Desenvolvimento

do Negócio da Farmácia

Associação Nacional das Farmácias

Projecto Gráfico

Brandia Central

Capa

Fotografia de Pedro Loureiro

Periodicidade

Mensal

Tiragem

200.000 exemplares

Propriedade

Farminveste - Investimentos, Participações e Gestão, S.A.

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

ERC

126753

ISSN

2183-640X

Depósito Legal

399199/15

Impressão

Sogapal, SA

Distribuição

Alloga

Cabra Figa, Rio de Mouro

Edição gratuita para portadores do cartão Saúde.

Oferta limitada à tiragem disponível.

Esta revista é escrita de acordo com a antiga ortografia.

Todos os direitos reservados.

anf

Venocaps Activ®

Na compra de uma embalagem de Venocaps Activ®

CNP 7751321



venocaps[®]
activ



vale saúde

saúde

Validade: **1 a 30 de Junho 2017**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 10 utilizações por cartão. A oferta dos 50 pontos extra é limitada à primeira utilização deste vale.

50 pontos
adicionais
na utilização
deste vale

50 pontos
adicionais
na utilização
deste vale

Halibut Derma® Linimento

Na compra de uma embalagem de Halibut Derma®
Linimento

CNP 7463422



HALIBUT
DERMA



vale saúde

saúde

Validade: **1 a 30 de Junho 2017**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 10 utilizações por cartão. A oferta dos 50 pontos extra é limitada à primeira utilização deste vale.

Kukident Pro

Na compra de uma embalagem de Kukident Pro
formato grande

CNP Vários



Kukident



vale saúde

saúde

Validade: **1 a 30 de Junho 2017**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 10 utilizações por cartão. A oferta dos 50 pontos extra é limitada à primeira utilização deste vale.

Benzacare Hidratante FPS30

Na compra de uma embalagem de Benzacare
Hidratante FPS30

CNP 7775551



BENZACARE®



vale saúde

saúde

Validade: **1 a 30 de Junho 2017**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 10 utilizações por cartão. A oferta dos 50 pontos extra é limitada à primeira utilização deste vale.

Halibut Derma[®] Linimento

Halibut Derma[®] Linimento proporciona uma limpeza suave a cada muda da fralda, removendo as impurezas da pele do bebé. A sua composição em Óleo de Girassol e Óleo de Linhaça favorece a elasticidade e integridade da pele. Apresenta similaridade com o filme lipídico da pele, pela sua riqueza em ómega 3, 6 e 9, protegendo a pele do bebé. Aplicar com algodão ou compressas, em todas as mudas de fralda. Não é necessário enxaguar.



SAUDR17060002

Validade: 1 a 30 de Junho 2017

CNP 7463422

Venocaps Activ[®]

O venocaps[®] activ é um suplemento alimentar constituído por uma combinação cuidada de *Vitis vinifera*, *Sophora japonica*, vitamina C e magnésio, que contribui para a normal formação de colagénio para o funcionamento normal dos vasos sanguíneos, para a protecção das células contra as oxidações indesejáveis e para o normal funcionamento muscular.

VNC 08_02_17



SAUDR17060001

Validade: 1 a 30 de Junho 2017

CNP 7751321

Benzacare Hidratante FPS30

Benzacare[®] Creme Hidratante Diário FPS30 adequado para peles com tendência acneica/oleosa. Para além de hidratar, restabelecer a barreira da pele e de a proteger do sol, também possui propriedades apaziguantes, absorve o excesso de sebo da superfície da pele e proporciona um efeito matificante.



SAUDR17060004

Validade: 1 a 30 de Junho 2017

CNP 7775551

Kukident Pro

Os cremes adesivos KUKIDENT para fixação de próteses dentárias são desenvolvidas para melhorar a sensação e o ajuste da sua prótese. A aplicação de um creme adesivo para próteses dentárias evita que estas se movam quando fala ou come, para além de se sentir mais seguro.

CNP 6176370 (KUKIDENT Pro Clássico 70g)
CNP 6221135 (KUKIDENT Pro Dupla Acção 60g)
CNP 6176396 (KUKIDENT Pro Neutro 70g)



SAUDR17060003

Validade: 1 a 30 de Junho 2017

CNP Vários

URGO Picadas

Na compra de uma embalagem de URGO Picadas

CNP 6412494



URGO



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 30 de Junho 2017
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 10 utilizações por cartão. A oferta dos 50 pontos extra é limitada à primeira utilização deste vale.

50 pontos
adicionais
na utilização
deste vale

50 pontos
adicionais
na utilização
deste vale

Ever-Fit

Na compra de uma embalagem de Ever-Fit Plus, Ever-Fit Skin Regen e Ever-Fit Stress Regen

CNP Vários



EVER-FIT

OMEGA PHARMA

vale saúde

saúde



Validade: 1 a 30 de Junho 2017
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 10 utilizações por cartão. A oferta dos 50 pontos extra é limitada à primeira utilização deste vale.

STILNOITE Tripla Ação

Na compra de uma embalagem de Stilnoite

CNP 7011320



STILNOITE
TRIPLA AÇÃO

SANOFI



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 30 de Junho 2017
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 10 utilizações por cartão. A oferta dos 50 pontos extra é limitada à primeira utilização deste vale.

50 pontos
adicionais
na utilização
deste vale

50 pontos
adicionais
na utilização
deste vale

Tratamentos Scholl

Na compra de uma embalagem de Scholl Tratamento para Fungos nas Unhas e Pé de Atleta

CNP Vários



Scholl



vale saúde

saúde

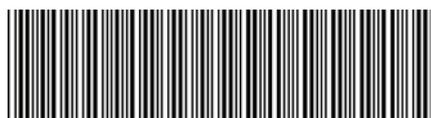


Validade: 1 a 30 de Junho 2017
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 10 utilizações por cartão. A oferta dos 50 pontos extra é limitada à primeira utilização deste vale.

Ever-Fit

A gama Ever-Fit são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado nem de um estilo de vida saudável. O efeito benéfico é obtido com a toma diária de 1 cápsula no caso de Ever-Fit Stress Regen e Ever-Fit Skin Regen, 2 cápsulas no caso de Ever-Fit Cardio Regen ou de 1 comprimido no caso de Ever-Fit Plus. Não deve ser excedida a toma diária recomendada. Não é aconselhada a utilização em caso de alergia a um ou mais dos ingredientes. A toma não dispensa a consulta do seu médico ou farmacêutico. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Para mais informações consultar a rotulagem e as instruções de utilização.

CNP 7330639 (Ever-Fit Plus 30 comprimidos)
 CNP 7347831 (Ever-Fit Plus 90 comprimidos)
 CNP 7068551 (Ever-Fit Stress regen 30 cápsulas)
 CNP 7068544 (Ever-Fit Skin Regen 30 cápsulas)



SAUDR17060006

Validade: 1 a 30 de Junho 2017

CNP Vários

URGO Picadas

URGO Picadas, graças à tecnologia Filmogel, forma um filme transparente e flexível que: alivia a comichão, protege contra agressões externas e resiste à água. URGO Picadas de insectos trata-se portanto de um penso líquido que associa uma fórmula inovadora com propriedades filmogénicas protetoras (Tecnologia Filmogel) e propriedades calmantes. A partir de 1 ano de idade. Aplicar 2 a 3 vezes ao dia.



SAUDR17060005

Validade: 1 a 30 de Junho 2017

CNP 6412494

Tratamentos Scholl

Dr. Scholl Tratamento Antifúngico é um dispositivo médico que elimina os fungos das unhas e previne o seu reaparecimento. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Deve evitar-se o contacto da solução com os olhos e pele. Se surgir algum sinal de irritação deverá ser interrompida a sua utilização. Não aplicar sobre pele gretada nem sobre alguma lesão dos pés. Os doentes com diabetes deverão ser aconselhados por um profissional de saúde.

Dr. Scholl Pé de Atleta é um dispositivo médico que ajuda a impedir a comichão do pé de atleta e evita a reinfeção proveniente do calçado. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Deve evitar-se o contacto com os olhos e membranas mucosas. Não aplicar o Spray para calçado diretamente na pele. Não partilhar com outras pessoas e não utilizar em caso de alergia a algum dos ingredientes. Os diabéticos, grávidas ou lactantes devem consultar um profissional de saúde antes de utilizar o produto.



SAUDR17060008

Validade: 1 a 30 de Junho 2017

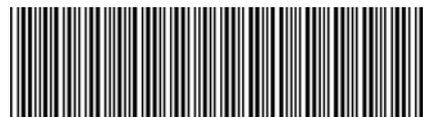
CNP Vários

STILNOITE Tripla Ação

O Stilnoite é um suplemento alimentar com uma fórmula inovadora, com tripla acção sobre o sono, sem habituação nem dependência.

- 1 - ACÇÃO RELAXANTE – devido ao Extracto de Passiflora
- 2 - ACÇÃO SOBRE A FASE DE INÍCIO DO SONO – devido à Melatonina
- 3 - DIMINUIÇÃO DOS DESPERTARES NOCTURNOS – devido ao Extracto de Papoila da Califórnia e Melissa

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e de um modo de vida saudável.



SAUDR17060007

Validade: 1 a 30 de Junho 2017

CNP 7011320

Gama DECUBAL

Na compra de uma embalagem de DECUBAL

CNP Vários



DECUBAL®
Expert care for dry skin

AUROVITAS



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 30 de Junho 2017**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 10 utilizações por cartão. A oferta dos 50 pontos extra é limitada à primeira utilização deste vale.

50 pontos
adicionais
na utilização
deste vale

50 pontos
adicionais
na utilização
deste vale

Alvita Tensiómetro de Braço

Na compra de uma embalagem de Alvita Tensiómetro de Braço

CNP 6123307



alvita



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 30 de Junho 2017**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 10 utilizações por cartão. A oferta dos 50 pontos extra é limitada à primeira utilização deste vale.

TENA Pants Plus

Na compra de uma embalagem de TENA Pants Plus

CNP Vários



TENA



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 30 de Junho 2017**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 10 utilizações por cartão. A oferta dos 50 pontos extra é limitada à primeira utilização deste vale.

50 pontos
adicionais
na utilização
deste vale

50 pontos
adicionais
na utilização
deste vale

Gama Optrex

Na compra de uma embalagem da Gama Optrex

CNP Vários



Optrex



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 30 de Junho 2017**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 10 utilizações por cartão. A oferta dos 50 pontos extra é limitada à primeira utilização deste vale.

Alvita Tensiómetro de Braço

- Validado de acordo com os requisitos da Sociedade Europeia de Hipertensão (ESH).
- Sensor de movimento.
- Tecnologia Comfort de inflação para maior conforto.
- Sensor de Ritmo Cardíaco Irregular.
- Indicador de Risco de Hipertensão.
- Apresentação da média das últimas 3 medições.
- 90 memórias.
- Braçadeira Universal (24-40 cm).
- Garantia de 24 meses em condições de utilização normais.



SAUDR17060010

Validade: 1 a 30 de Junho 2017

CNP 6123307

Gama DECUBAL

Decubal foi especialmente desenvolvido para cuidar da pele seca. A sua formulação tem vindo a evoluir ao longo dos últimos anos, mantendo a sua excelente eficácia. Decubal protege a pele e ajuda a reparar a barreira cutânea, proporcionando um conforto instantâneo e uma hidratação intensa e duradoura. Sem perfume, nem parabenos.

Decubal 200ml Loção (CNP 6428516)
 Decubal Facial 100gr (CNP 6550079)
 Decubal 100gr Creme (CNP 6807263)
 Decubal 250gr Creme (CNP 6807271)
 Decubal Creme Corpo 475g (CNP 6574707)
 Decubal Creme Corpo 1kg (CNP 6461764)
 Decubal Creme Corpo Recarga 1kg (CNP 6461970)



SAUDR17060009

Validade: 1 a 30 de Junho 2017

CNP Vários

Gama Optrex

Uma gama completa para o cuidado ocular de dia e de noite.

Os produtos da marca Optrex são dispositivos médicos indicados para o cuidado dos olhos. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico. Optrex ActiMist 2in1 Sprays Oculares devem ser pulverizados sobre os olhos fechados. Ao utilizar os colírios Optrex deve evitar o contacto da embalagem com a pálpebra, com o olho ou qualquer outra superfície ocular; deve verificar se a tampa de segurança está intacta antes da primeira utilização. Antes de utilizar Optrex Colírio Água de Hamamelis, Optrex Colírio Refrescante e Optrex Colírio para Olhos com Comichão retire as lentes de contacto esperando pelo menos 15 minutos após a utilização para serem colocadas novamente. Optrex Gel Oftálmico Reparador de Noite não deve ser utilizado com lentes de contacto e deve deixar-se passar, no mínimo, 30 minutos até administrar outros medicamentos oftálmicos. Se a irritação persistir, consulte o seu médico ou farmacêutico. Não utilizar se for alérgico a algum dos ingredientes, não utilizar em conjunto com outros produtos oftálmicos. Não utilizar Optrex Colírio Hidratante durante a gravidez e aleitamento. Se estiver grávida ou amamentar, consulte o seu médico ou farmacêutico antes de utilizar Optrex Gel Oftálmico Reparador de Noite.



SAUDR17060012

Validade: 1 a 30 de Junho 2017

CNP Vários

TENA Pants Plus

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

TENA Pants Plus (CNP 6560094)
 TENA Pants Plus M (CNP 6560110)
 TENA Pants Plus L (CNP 6560128)
 TENA Pants Plus XL (CNP 6787044)
 TENA Pants Plus L Promo (CNP 7477109)
 TENA Pants Plus M Promo (CNP 7477091)



SAUDR17060011

Validade: 1 a 30 de Junho 2017

CNP Vários

Minéral 89

50 pontos
adicionais
na utilização
deste vale

50 pontos
adicionais
na utilização
deste vale

TENA Slip

Na compra de uma embalagem de Vichy Minéral 89 (50ml)

CNP 7475525



VICHY
LABORATOIRES

Na compra de uma embalagem de TENA Slip

CNP Vários



TENA

vale saúde

saúde



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 30 de Junho 2017**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 10 utilizações por cartão. A oferta dos 50 pontos extra é limitada à primeira utilização deste vale.

Validade: **1 a 30 de Junho 2017**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 10 utilizações por cartão. A oferta dos 50 pontos extra é limitada à primeira utilização deste vale.

Chupetas Philips Avent

50 pontos
adicionais
na utilização
deste vale

50 pontos
adicionais
na utilização
deste vale

Champôs Ducray

Na compra de qualquer pack de chupetas 6 a 18m de duas unidades da Philips Avent

CNP Vários



PHILIPS
AVENT
Mother & Childcare

Na compra de 1 embalagem de qualquer champô Ducray

CNP Vários



DUCRAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique

vale saúde

saúde



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 30 de Junho 2017**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 10 utilizações por cartão. A oferta dos 50 pontos extra é limitada à primeira utilização deste vale.

Validade: **1 a 30 de Junho 2017**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 10 utilizações por cartão. A oferta dos 50 pontos extra é limitada à primeira utilização deste vale.

TENA Slip

TENA Slip com ConfioAir™ é totalmente respirável, dermatologicamente testada e, por isso, promove uma pele saudável. TENA Slip utiliza materiais respiráveis em todo o produto, permitindo à pele respirar e manter o seu clima natural. Contém um núcleo de rápida absorção que assegura protecção contra fugas, para um maior conforto e dignidade. As bandas aderentes são fáceis de prender e ajustar, para que tenha sempre um ajuste perfeito. Todos os materiais são dermatologicamente testados, para assegurar uma pele saudável.

TENA Slip Plus Confio Air Médio (CNP 6788166)
 TENA Slip Plus Confio Air Grande (CNP 6788158)
 TENA Slip Super Confio Air Médio (CNP 6138255)
 TENA Slip Super Confio Air Grande (CNP 6138263)
 TENA Slip Maxi Confio Air Médio (CNP 6160119)
 TENA Slip Maxi Confio Air Grande (CNP 6160127)



SAUDR17060014

Validade: 1 a 30 de Junho 2017

CNP Vários

Minéral 89

Minéral 89 é um concentrado hidratante e fortificante, a dose diária de força para a sua pele. Pela 1.ª vez, uma concentração de 89% de Água Mineralizante Vichy, associada ao Ácido Hialurónico de origem natural. Minéral 89 reforça a função barreira para aumentar a resistência da pele contra as agressões diárias, como o stress, a poluição e a fadiga. A pele fica hidratada, tonificada, radiante. Plena de vida, visivelmente saudável. Aplicar sobre pele limpa antes do seu sérum / cuidado de rosto habitual.



SAUDR17060013

Validade: 1 a 30 de Junho 2017

CNP 7475525

Champôs Ducray

Os champôs Ducray oferecem uma resposta adaptada a cada situação, desde os champôs para situações de cuidado específico como os estados descamativos simples sem inflamação e/ou os estados descamativos severos. Estes champôs de cuidado devem ser utilizados em alternância com o Elution champô dermatoprotector. A Ducray possui também champôs de uso frequente que podem ser utilizados diariamente.

Squanorm Champô Caspa Oleosa 200ml (CNP 6859405), Squanorm Champô Caspa Seca 200ml (CNP 6859397), Kelual DS Champô 100ml (CNP 6588947), Kertyol P.S.O Champô 200ml (CNP 6559104), Elution Champô 300ml (CNP 6744151), Extra Doux Champô 200ml (CNP 6955815), Extra Doux Champô 400ml (CNP 6848200), Sensinol Champô 200ml (CNP 6875401), Argeal Champô 150ml (CNP 6557264), Sabal Champô 200ml (CNP 6559146), Nutricerat Champô 200ml (CNP 6822940), Anaphase+ Champô 200ml (CNP 6870113), Anaphase+ Champô 400ml (CNP 6954297)



SAUDR17060016

Validade: 1 a 30 de Junho 2017

CNP Vários

Chupetas Philips Avent

As tetinas ortodônticas, colapsáveis e simétricas da Philips AVENT respeitam o desenvolvimento natural do palato, dentes e gengivas do bebé. Todas as chupetas da Philips AVENT são feitas de silicone e não têm sabor nem cheiro.

- Tetina ortodôntica.
- Tetina simétrica colapsável.
- Cápsula protectora de encaixe.
- Pode ser esterilizado.
- Laváveis na máquina de lavar a loiça.
- Argola de segurança.
- Sem sabor, nem cheiro.
- Tetinas seguras de silicone.



SAUDR17060015

Validade: 1 a 30 de Junho 2017

CNP Vários

LAXANTE
EFICAZ
E NATURAL

OBSTIPAÇÃO?

Laevolac® É A SOLUÇÃO!

PARA ALÉM DA OBSTIPAÇÃO:

REGULA O TRÂNSITO INTESTINAL¹

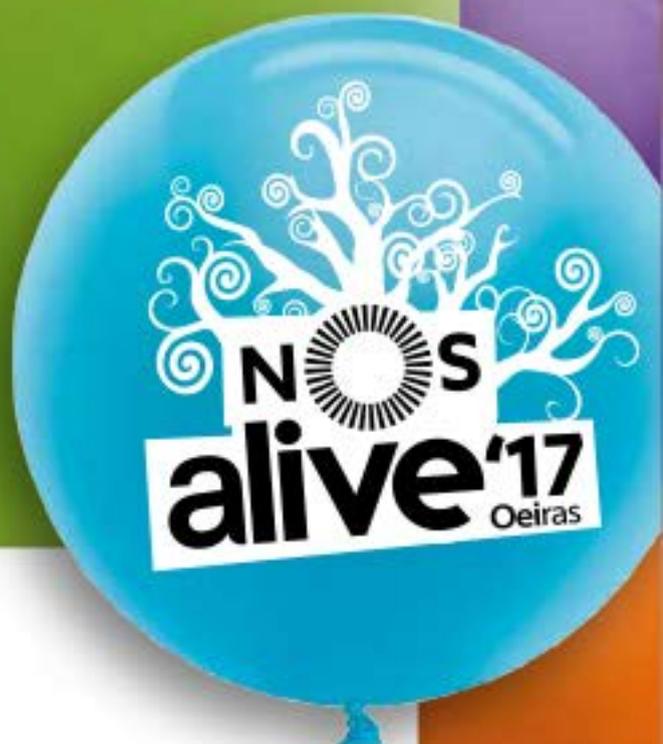
ESTIMULA AS BACTÉRIAS BENÉFICAS DO INTESTINO

PROMOVE A SAÚDE DO CÓLON¹



Laevolac
AMEIXA
AGORA EM SAQUETAS!

COM O CARTÃO SAÚDA
GANHA BILHETES PARA
O NOS ALIVE
E MARCA PONTOS
COM OS AMIGOS.



saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

Quem tem o Cartão Saúda está sempre a marcar pontos!
Durante o mês de junho vai ao Facebook das Farmácias Portuguesas
e habilita-te a ganhar bilhetes para o NOS Alive.



Farmácias
Portuguesas