

Revista **saúda**



DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA | #02 DEZ15 | 2€



Clara de Sousa «Tenho uma força descomunal»

Cães que farejam
a **diabetes**

Ceia de **Natal**
saudável

Roda dos alimentos
para as **crianças**

Vales
de desconto
p. 47

Peça Saúde

saúda
o cartão que faz bem



**Farmácias
Portuguesas**

www.farmaciasportuguesas.pt

O cartão das
Farmácias Portuguesas

saúda
o cartão que faz bem



**Farmácias
Portuguesas**

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

/// Editorial

Conto de Natal

Uma cadela Labrador e uma menina de seis anos são as protagonistas.

Sílvia Rodrigues

Farmacêutica, directora da Revista Saúde



FOTOGRAFIA TIAGO MACHADO

Uma cadela Labrador preta e uma menina de seis anos são as protagonistas do nosso conto de Natal. Maria é diabética insulínodépendente, uma doença crónica fabricada pelo destino. Esta forma de diabetes, classificada de tipo I, escolhe crianças e adolescentes sem critério. Não depende de comportamentos ou estilos de vida. Quando ataca, não permite às vítimas derrotarem-na, mas apenas mantê-la sob controlo para o resto da vida.

A cadela fareja as oscilações de açúcar no sangue da criança e exhibe comportamentos de alerta sempre que estes possam pôr Maria em perigo. «Decidi conhecer tudo o que

possa ajudar a minha filha a controlar a doença», declara Ana Bigio. Ela não ficou deprimida pelos cantos, a lamentar o destino, nem entregou o futuro exclusivamente nas mãos do sistema de saúde. Este pragmatismo persistente e responsável é inspirador.

A forma mais comum de diabetes funciona ao contrário. A probabilidade de aparição da diabetes tipo II aumenta com a idade e o peso das vítimas. Na maioria dos casos, castiga a persistência em regimes alimentares e estilos de vida errados. Quem se deixa engordar, viciar em alimentos carregados de açúcar e se entrega a uma vida sedentária,

entre o sofá e uma secretária, tira bilhete para esta e outras doenças graves.

A Revista Saúde, com objectividade e rigor científico, mas também com clareza e descontração, existe para ajudar os leitores a recordarem-se de que são responsáveis pela sua saúde e felicidade. Neste número de Natal, a bastonária da Ordem dos Nutricionistas ensina-nos a fazer uma ceia saudável. A jornalista Clara de Sousa, nossa entrevistada de capa, partilha o seu exemplo: prática desportiva vigiada e alimentação equilibrada. Pode haver um pecado alimentar num dia especial como o de Natal? Pode, desde que não se repita todo o ano. •

/// *Cartão Saúde*

A sua farmácia no sapatinho

Este Natal ofereça saúde, com os cheques-oferta do cartão Saúde. Um presente perfeito para quem procura fazer a diferença.

Como as figuras do presépio, as farmácias estão espalhadas por todo o território e as luzes nunca se apagam. Para as farmácias, Portugal é uma grande árvore de Natal e todas as terras brilham, não pode haver ramos abandonados.

O Natal inspira as farmácias portuguesas. Nesta época do ano abrimos o coração aos outros, mimamos a família, reunimos os amigos e dedicamos ainda mais atenção às crianças. Para as farmácias, de aldeia ou de bairro, os utentes são sempre vizinhos. São um grande grupo de amigos, muitas vezes fazem parte da família.

Este mês, quando passar na farmácia a desejar bom Natal ao seu farmacêutico, pergunte-lhe que ideias tem ele para a sua família. Vai receber muitas sugestões surpreendentes. Poderá encher o sapatinho dos

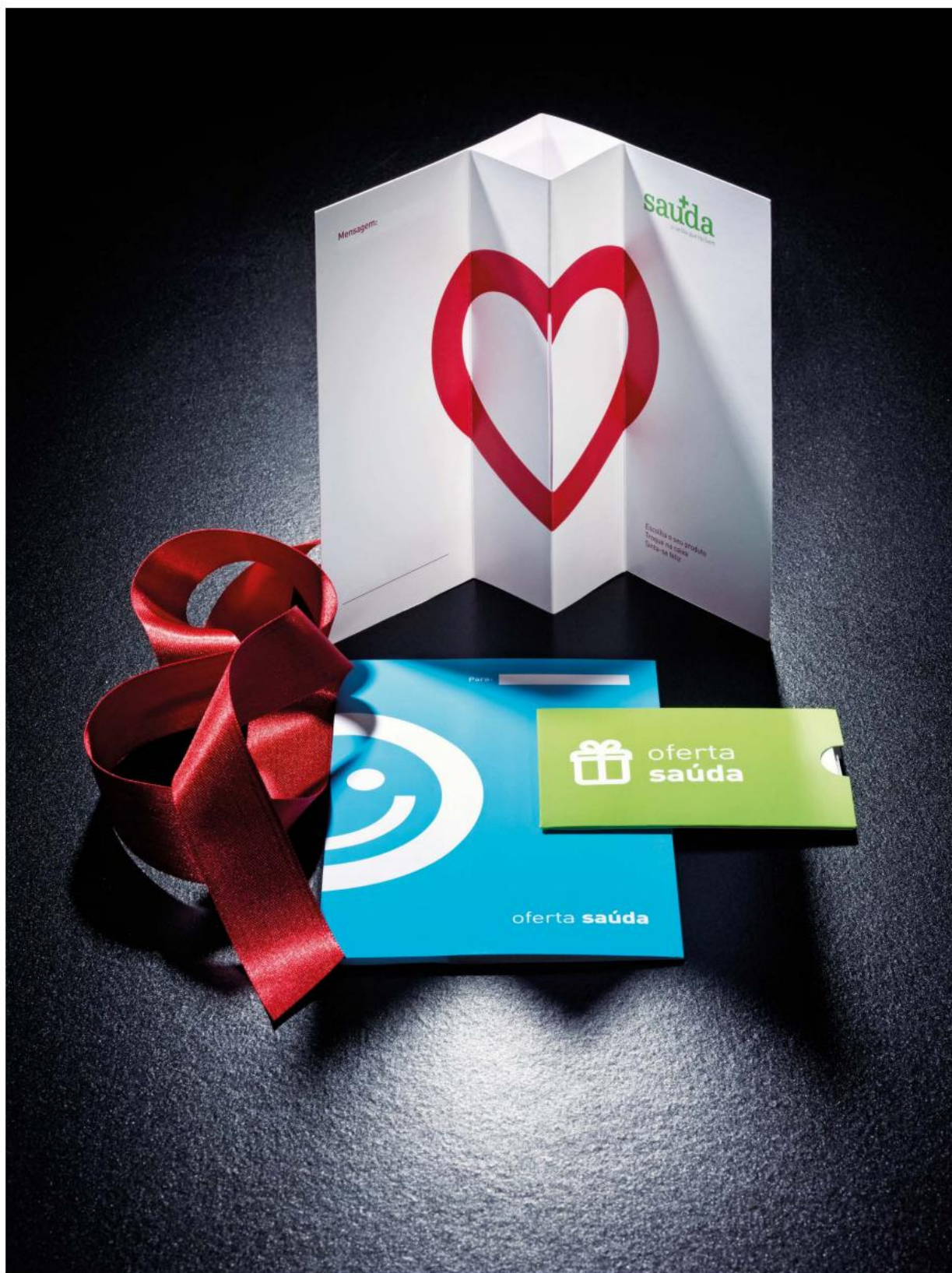
seus filhos de carinho, sem estoirar o orçamento familiar. A sua mulher ou o seu marido, os pais e os amigos também vão gostar de sentir, na noite de Natal, como cuida deles durante o ano.

Se preferir, pode deixar que alguns escolham o que precisam. Para isso, preparámos elegantes cheques-oferta, fáceis de guardar na carteira e de usar depois em qualquer despesa de farmácia. Há duas modalidades: 5€ e 20€. Não precisa de gastar muito dinheiro, nem de o desperdiçar em presentes inúteis.

O cartão Saúde permite que todos os membros da família associem benefícios numa só conta conjunta: todos carregam pontos e qualquer um pode utilizá-los em cada compra. É também possível transformar os pontos em vales de dinheiro ou trocá-los por mais de 600

produtos do nosso catálogo. Encontra ainda muitas ofertas nos vales promocionais das últimas páginas desta revista. As farmácias portuguesas desejam-lhe um Natal muito feliz. •





FOTOGRAFIA LUÍS SILVA CAMPOS

/// Entrevista com Clara de Sousa

«Choro a ver notícias em casa»

Jornalista na televisão, atleta no ginásio, treinadora na cozinha. Retrato vital da legítima representante de uma linhagem de mulheres com garra.

Texto de Carlos Enes

Fotografias de Tiago Machado

O que gosta de fazer no ginásio?

Pesos, corrida, *crossfit*, musculação, alongamentos, faço isso tudo. O necessário para me manter com alguma elasticidade e sem dores nas minhas articulações. Tenho um *personal trainer* há oito anos, que é meu osteopata também. Posso dizer que tive uma reversão de sintomas dolorosos nas articulações, que começaram há alguns anos, e hoje, graças ao ginásio, a mexer-me e a fazer os exercícios certos, já não sinto dores.

Tem uma relação de confiança com o *personal trainer*?

Quando tenho alguma dúvida sobre alguma parte do meu corpo, uma articulação, um tendão, é com ele que falo. Evita quaisquer exageros, é

médico osteopata. Adoro fazer musculação, acho que tenho uma força descomunal e ele está sempre a tentar refrear um bocadinho o meu ímpeto, senão ainda faço alguma lesão. Baixa-me os pesos. Faço mais repetições, para acautelar esse risco.

Esse acompanhamento é decisivo para si?

Quando vejo as pessoas no ginásio com posturas erradas, a fazerem pesos excessivos, lamento, porque vão desenvolver problemas no futuro. Há pessoas saudáveis que se estragam no ginásio porque não fazem as coisas como deve ser.

O factor saúde também pesa na sua alimentação?

A expressão que costumo usar

não é alimentação saudável, mas alimentação equilibrada. Acho um erro pensar-se: «Ah, agora só posso fazer uma alimentação super saudável». Isso só prova que nos andámos a alimentar mal durante muito tempo. Por que não hei-de comer umas batatas fritas de vez em quando? Ou aquele bolo de chocolate cheio de calorias num dia especial? O problema não está nas receitas, está nos comportamentos. É óbvio que, se partilho uma receita para um dia especial, a receita →

«O meu caminho era ser professora e a rádio veio baralhar tudo»



é mesmo para um dia diferente, não é para fazer todos os dias, nem todas as semanas.

«Faço as minhas dietas, não faço dietas loucas»

Faz dietas?

Faço as minhas dietas, não faço dietas loucas. Aliás, tenho determinados hábitos. Por exemplo, não faço hidratos em todas as refeições. Prefiro comer uma proteína com legumes e ficar bem. Às vezes, até posso pôr um bocadinho de arroz, outras não. Mas também posso fazer uma refeição só com um prato de massa. Vou gerindo e mantendo este equilíbrio. Faço um bocadinho uma navegação à vista. Mas se precisar de perder um quilo ou dois, consigo perdê-los. Não consigo é perdê-los numa semana. Tem de haver bom senso.

A cozinha é a sua forma de jardinagem?

É aquele meu momento em que estou eu e os ingredientes, estamos ali numa fusão interessante, a ver o melhor que sai de nós.

E consegue desligar do fluxo de notícias?

Consigo, consigo. Bem, muitas vezes tenho uma televisão em fundo, mas pontualmente consigo desligar. E há momentos em que ponho apenas música e nada mais. Até porque não é numa manhã que a realidade me vai fugir de forma irremediável.

Como aguenta dar todos os dias notícias tão más: crise, desemprego, refugiados, mais crise, anos a fio?

É um peso, não é? Ao longo dos anos, acabamos por nos habituar. Não ficamos indiferentes, mas habituamo-nos a fazer um relato de uma forma que não nos destrua interiormente. Enquanto telespectadora não consigo, choro imenso a ver notícias em casa. Quando me coloco na pele de profissional, jornalista, que tem de apresentar um noticiário em representação de uma redacção, de colegas que

«Quando me coloco na pele de jornalista ganho uma força superior à minha circunstância individual»

estiveram a preparar uma série de notícias, sou mais do que eu própria, ganho uma força superior à minha circunstância individual.

A jornalista profissional toma conta da situação...

Não quer dizer que já não me tenha acontecido, num momento de maior distracção, ser muito afectada em directo, mas consigo, apesar de tudo, controlar. Já me ri, descontroladamente, no ar, duas vezes na minha vida. Já chorei uma vez a sério, ao ponto de quando aquilo acabou se notarem os riscos das

lágrimas. Uma vez. Entre-Ós-Rios. Sou uma pessoa muito emotiva, mas quando estou na posição de representar uma redacção consigo ter essa força de forma natural, mas não sei traduzir por palavras.

Onde vai buscar essa força?

É interior. Para mim é uma coisa natural, já está cá dentro desde criança. Tem a ver com a transmissão de valores, com a forma como fui criada e educada. Lembro-me muito dos meus pais. Éramos uma família de classe média, baixa até, não havia fiambre nem queijo flamengo. Eles conseguiram construir uma casa. Sempre que olhava para os meus pais via-os lutadores. Lembro-me da minha mãe fazer um baptizado para trezentas pessoas dois meses antes de morrer, já com o cancro disseminado e a faltarem-lhe as forças. Sempre os vi assim, nunca os vi a desistir. E a minha avó era exactamente a mesma coisa. Venho de uma linhagem de mulheres com garra, de mulheres fortes, e elas foram sempre o meu exemplo.

Foi a rádio que a levou a ser jornalista ou o contrário?

O meu caminho era ser professora e a rádio veio baralhar tudo na fase mais importante da minha vida. A rádio chegou nesse momento decisivo, cinco minutos antes da encruzilhada. →

«Na verdade, a minha base é a comunicação»



Ainda tentei pôr um pé em cada caminho durante um tempo. Mas depois não dava. A rádio encarregou-se de tomar conta da minha vida. O jornalismo só surgiu quando foi necessário escolher, em 1992, porque fui convidada para directora de informação. Se não tivesse sido, continuaria a fazer os programas, a gravar publicidade e a ler notícias em antena.

Gostava de fazer animação?

Sim, gostava de tudo. Na verdade, a minha base é a comunicação.

E na SIC, como é?

Gosto de levar um pouco de alegria ao meu local

de trabalho. Nós vivemos sempre com aquela pressão da actualidade, a crise, os refugiados. Isso também pesa.

«A minha força tem a ver com a forma como fui criada e educada»

Por isso, levo uns docinhos para a redacção. Enquanto há um docinho, as pessoas parece que descomprimem. Pelo menos, naquele momento descomprimem. Há uma gargalhada, uma brincadeira, um momento bom.

Mas, depois, de volta à crise...

Crise, refugiados... Deixe-me aproveitar para dizer uma coisa importante para mim, que me está a incomodar neste momento. Lamento muito que algumas pessoas usem a crise como argumento para uma atitude fechada em relação aos refugiados. Não percebo como se perdeu desta maneira o valor da vida. Nós temos em Portugal pessoas que também tiveram de fugir de África. Já imaginou aquelas pessoas, a fugir sem nada, a arriscar a vida, com os filhos atrás? Não se pode usar como argumento os sem-abrigo, como se estivéssemos a comparar coisas comparáveis. Faz-me muita confusão. •

saúda



Saúda com + saúde!

- + de 5.000 Clientes Satisfeitos
- + de 8.000 Utilizações com Poupança para o Cliente
- + de 25.000 Prestadores para cuidar de si

Plano
+saúde
sempre a cuidar de si

Para saber mais informações ligue para **808 789 789**

MAIS VALE VACINAR

DO QUE REMEDIAR

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

farmaciasportuguesas.pt



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

Parceria:

FUNDAÇÃO
PORTUGUESA
DO PULMÃO

Apoio:

Mylan
Sustentando a Saúde

www.debaixodeprotecao.pt



**Farmácias
Portuguesas**

Se faz bem, a Farmácia tem.

Válido nas farmácias aderentes a esta campanha.

/// Heróis Saúde

Farejando a diabetes

Maria e Belle. Uma menina de seis anos e uma cadela Labrador de oito meses. Juntas aprendem a conviver com a doença.

Texto de Carina Machado

Fotografias de Júlio Silva

Do alto dos seus seis anos, Maria sublinha com um encolher de ombros sobranceiro a afirmação de que só por acaso ainda não dá autógrafos. Afinal, ela é quase uma estrela! Junto dela, Ana Bigio sorri como só as mães conseguem fazer, de lábios rasgados e olhos carregados de luz. A filha e Belle, uma cadela Labrador de oito meses, formam uma parceria com potencial de sucesso e que começa, de facto, a ser “famosa” por ser a primeira do género no país. É que Maria tem diabetes tipo 1 — também conhecida como a diabetes insulino dependente — e Belle está a ser treinada como cão de assistência, para detectar as oscilações glicémicas da menina.

Os primeiros sinais de que algo estranho se estaria a passar chegaram há dois anos: «uma perda de peso muito repentina, pouco condizente com a fome persistente, e a ingestão desmesurada de água, como se não houvesse amanhã!». Daí ao diagnóstico, diz Ana, foi um pulo. «Decidi nesse momento conhecer tudo o que possa ajudar a minha filha a controlar e viver melhor com a doença».

Foi numa das suas pesquisas que descobriu, nos Estados Unidos, os “*medical dogs*” (cães de assistência) treinados para, no âmbito da diabetes, alertarem os donos para as hipoglicemias, «o momento mais assustador nos doentes diabéticos». «Uma “hipo” — interrompe Maria, especialista versada na sua

«Quando estou a entrar em “hipo”, a minha cadela salta para cima de mim e lambe-me e depois vai avisar a minha mãe»

doença — é quando os valores do açúcar no sangue [glucose] estão muito baixos e eu tenho de comer uma pastilha». Mas não é uma pastilha normal. Trata-se de um concentrado de glucose pura. Se tivermos em conta que órgãos como o cérebro utilizam este monossacarídeo como fonte exclusiva de energia, percebe-se melhor a gravidade que a sua falta pode assumir. →





Maria tem um arsenal sofisticado para lidar com a diabetes, a começar por uma bomba infusora — pequeno dispositivo que traz preso à cintura —, que lhe fornece a insulina necessária ao longo de todo o dia, através de um tubo e de uma cânula colocados sob a pele. Tem também um sistema de monitorização

A mãe de Maria insiste que estes animais não devem ser olhados como milagre. «São mais uma ferramenta, e quantas mais tivermos, melhor»

contínua da glicemia, que disponibiliza informação permanente sobre os níveis de concentração de glucose no sangue. Funciona com um eléctrodo, igualmente inserido na pele, e transmite as leituras para um monitor, em tudo semelhante a um relógio, que a mãe traz no pulso e para o qual olha amiúde. →

«Mas nada é 100% fiável», lamenta Ana, explicando que mesmo a moderna medição contínua tem um ligeiro atraso face à realidade. «Por isso, quando me deparei com estes cães, convenci-me de que seriam mais uma ajuda a somar às restantes».

A perda de peso muito repentina, pouco condicente com a fome persistente, e a ingestão desmesurada de água foram os primeiros sinais da diabetes

Ao entusiasmo, contudo, seguiu-se a apreensão: percebeu que no nosso país não havia ninguém habilitado para o treino de cães com esta valência. Resolveu, então, comprar um animal já treinado nos Estados Unidos e, paralelamente, decidiu ela própria trazer as técnicas para Portugal. «Contei com a ajuda do Rui Elvas e da Isa, amigos meus que já faziam treino de obediência e se mostraram interessados no conceito». Depressa se tornou evidente que era preciso começar a educar as mentalidades para a existência destes animais. Nasceu assim, há pouco mais de um ano, a Associação Portuguesa de Cães de Assistência, organização sem fins lucrativos de que Ana é

vice-presidente. É a única entidade no país a certificar cães no apoio a pessoas com deficiência sensorial e orgânica, como são os casos do autismo, da epilepsia, da diabetes ou das várias deficiências motoras.

Belle surge na vida de Maria quando a mãe resolve aplicar os conhecimentos adquiridos nas inúmeras formações feitas no exterior, treinando um cão. «Fui eu que pus o nome aos meus cães! Tenho três: a Belle, a Tufas e o Twister. Mais o Benjamin, que está na casa do meu tio, mas é meu, só o emprestei!», dispara Maria, na mais perfeita pronúncia inglesa.

Benjamin, ou mais informalmente Benji, é o nome do Labradoodle (uma mistura das raças Labrador e Poodle) que veio dos Estados Unidos. «Um cão muito bem treinado em termos comportamentais e que poderia perfeitamente ser um cão guia, mas nada mais além disso», revela Ana. Uma desilusão que a leva a insistir que estes animais não devem ser olhados como um milagre. Não são máquinas, «são só mais uma ferramenta, e quantas mais tivermos, melhor». Com uma piscadela de olho, avançamos junto de Maria a hipótese de Benji, o cão norte-americano, não entender português. «*I talk with my dog in english!*» [Falo com o meu cão em inglês], riposta. Toma lá!

Por ora, a cadela Labrador Belle dá mostras de responder positivamente ao treino

diário, em que lhe são dadas a farejar amostras de saliva da menina em hipoglicemia. «Quando estou a entrar em “hipo”, a minha cadela salta para cima de mim e lambe-me e depois vai avisar a minha mãe. Mas quando os valores são muito altos, ela foge logo para a minha mãe!». Ana confirma, comentando como é curioso que o alerta para as hiperglicemias é algo que a cadela faz de modo espontâneo desde bebé.

A Associação Portuguesa de Cães de Assistência é a única entidade no país a certificar cães no apoio a pessoas com deficiência sensorial e orgânica, como são os casos do autismo, da epilepsia e da diabetes

Belle vai agora entrar na última fase de treino, em que lhe é pedido que seja capaz de se abstrair de tudo para se focar unicamente naquele odor. Seguir-se-á o trabalho de obediência e comportamento. Apesar dos bons indícios, nada é dado por garantido. Só uma coisa está já assegurada por Maria: «*I love my dog!*» [Adoro o meu cão].•



/// Saúde com ciência **cedime**



Controlar o açúcar no sangue

Conheça os tratamentos para reduzir a glicemia.

A diabetes é uma doença crónica caracterizada por um aumento dos níveis de açúcar no sangue, que dá pelo nome de hiperglicemia. O objectivo do tratamento é baixar a glicemia para os valores recomendados.

A glucose, um açúcar fornecido pela alimentação mas também produzido pelo fígado, é a principal fonte de energia do nosso organismo. No entanto, para que este açúcar possa ser utilizado pelas nossas células para produção de energia, é necessário insulina, uma hormona produzida pelo pâncreas.

A hiperglicemia que caracteriza a diabetes surge quando há uma produção deficiente ou nula de insulina — diabetes tipo 1 — ou quando o nosso organismo não consegue utilizar a insulina de forma eficiente (por se ter tornado resistente à sua acção e/ou por defeitos na sua produção) — diabetes tipo 2.

Existem três tipos principais de medicamentos para a diabetes.

1. Os antidiabéticos orais, em comprimidos, são utilizados apenas no tratamento da diabetes tipo 2. Em geral, actuam estimulando a produção de insulina ou aumentando



O TESTE

da glicemia mede os níveis de açúcar no sangue, apenas com uma pequena picada nos bordos laterais da polpa dos dedos. É simples e está disponível na farmácia. Pergunte ao seu médico quais os valores indicados para si.



NA GRAVIDEZ

e durante a amamentação não tome antidiabéticos orais. Aconselhe-se com o seu obstetra ou diabetologista.

a sensibilidade das células à mesma, melhorando a sua acção ou reduzindo a absorção dos açúcares. Existem vários antidiabéticos orais, com diferentes acções, que se tomam isoladamente ou em conjunto.

2. A insulina, em injeções, é o único medicamento que trata a diabetes tipo 1. Pode

também ser utilizada no tratamento da diabetes tipo 2, caso aconteça algo que agrave a diabetes, como uma operação ou uma outra doença, em caso de gravidez ou quando os antidiabéticos já prescritos não conseguem controlar a glicemia.

3. Os novos antidiabéticos, o liraglutido e o exenatido, apresentam um mecanismo de acção diferente dos antidiabéticos orais e são administrados sob a forma de injeção. Podem ser combinados com os outros medicamentos usados na diabetes, caso seja essa a opção do médico.

Os medicamentos existentes não curam a diabetes, mas permitem controlar a doença e reduzir o risco de complicações. Se parar de os tomar, a diabetes pode ficar descontrolada. Por outro lado, é muito importante ter uma alimentação equilibrada, praticar actividade física regularmente e tomar os medicamentos certos na hora certa, com rigor e como indicado pelo seu médico. Também o farmacêutico, enquanto profissional do medicamento, está apto a esclarecer as suas dúvidas. •



Pic CHECK

Medição simples da pressão arterial à medida de cada um.

Dispositivos fiáveis e precisos, desenvolvidos especificamente para satisfazer as suas necessidades – e só demora um momento.

Pic Personal Check



Visor de dimensão extra

Ideal para **diabéticos** e para aqueles que necessitam manter a sua pressão arterial abaixo do limite recomendado pelo médico. Com personalização de **alarme para valores recomendados**.

- Com **indicador de pressão elevada**, o qual **pode ser personalizado**.
- **120 memórias** (em 2 áreas diferentes).



Os Medidores da Pressão Arterial Pic Check foram submetidos a uma validação clínica rigorosa de acordo com o protocolo ESH.

Pic My Check



Visor de grande dimensão

Para **quem sofre de hipertensão** e para aqueles que necessitam de monitorizar a sua pressão arterial mais do que uma vez por dia no seu quotidiano ativo.

- Com **alarme de hipertensão**.
- **Compacto e fácil de transportar**.

Pic Classic Check



Função One Touch

É o mais adequado **para os seniores** e para os que querem uma forma **simples** de fazer as medições.

- **Fácil e intuitivo de usar**.
- Com **função one-touch**.



Recomendado pela:
SOCIEDADE PORTUGUESA DE HIPERTENSAO
Portuguese Society of Hypertension

A saúde é um bem precioso, mas cuidar dela nem sempre é fácil. Pic Solution, a marca líder em Itália, tem vindo a desenvolver soluções eficazes, inovadoras e fáceis de usar, nos últimos 50 anos, tornando as tecnologias inovadoras acessíveis a todos.

/// Utente Saúde

Publicidade de risco

Médicos e farmacêuticos compensam lacunas da lei.

Mário Beja Santos

Técnico de Defesa do Consumidor



FOTOGRAFIA PEDRO MENSURADO

Se o leitor ouvir dizer que acaba de sair uma legislação sobre práticas de publicidade em saúde, sabendo nós que já há legislação acerca da publicidade aos medicamentos, que outros domínios prioritários espera que esta nova legislação venha acautelar? Os produtos de ervanária que na maior parte dos casos andam por aí sem controlo? Os produtos ditos milagrosos que prometem resultados espectaculares no emagrecimento? Está enganado.

As nossas autoridades estão acima de tudo preocupadas com os actos de publicidade praticados pelos prestadores de cuidados de saúde, profissionais ou falsos profissionais, que fazem publicidade a métodos

convencionais e terapêuticas não convencionais. Sabemos que há falsos médicos que de vez em quando são apanhados pela Polícia Judiciária. E há terapêuticas não convencionais que publicitam promessas hiperbólicas, é verdade. Caberá à Entidade Reguladora da Saúde a fiscalização e instrução desses processos para as coimas e sanções acessórias. Mas não há na nova legislação uma só referência a controlo e de controlo estamos nós carenciados.

Há riscos com que o legislador não se preocupa, como incompatibilidades entre alguns medicamentos e produtos naturais

Há riscos para a saúde com que o legislador não se preocupa, e depois os médicos e os farmacêuticos é que têm de prevenir as situações. Coisa cómica: cabe por inteiro aos médicos e farmacêuticos serem os zeladores da saúde pública, na ausência da lei. Numa farmácia, por exemplo, o

farmacêutico tem que dialogar com o doente que pretende um medicamento e alega que anda a tomar produtos naturais: pode haver incompatibilidades entre alguns medicamentos prescritos ou não prescritos e os tais produtos naturais ou à base de plantas, mesmo chás ou até suplementos alimentares. Nada disto é inofensivo: um chá verde, que contém cafeína, pode provocar reacções adversas, como transtornos gastrointestinais.

Um departamento do Ministério da Agricultura aprova suplementos alimentares mas não os controla, autoriza-os em função das declarações do produtor ou importador. E a saúde dos utentes? A professora Isabel do Carmo já alertou para casos concretos da acção de plantas que têm efeitos terapêuticos, produtos que não estão aprovados como medicamentos: as folhas de salgueiro, a dedaleira, o hipericão, o Ginkgo biloba, entre outros. E diz que a imprecisão das doses e a falta de demonstração de eficácia e a sua toxicidade são um perigo para a saúde pública. Não era por aí que se devia ter começado, senhor legislador? A saúde pública não tem prioridades maiores nas práticas publicitárias?•

CAUDALIE

PARIS

NOVA
PATENTE*

*Um lifting natural
pode ser eficaz? Sim.*

RESVERATROL [LIFT]
Preenche. Redensifica. Refirma.

PATENTE PCT/IB2015/054257
DEPOSITADA POR CAUDALIE E HARVARD UNIVERSITY.



www.caudalie.com



/// Automedicação

programa
TRATAR DE MIM®

Organize um “kit saúde”

Medicamentos e primeiros socorros para ter em casa.

Tosse, dor de cabeça, arrepios e outros problemas de saúde ligeiros podem fazê-lo sentir-se menos bem no seu dia-a-dia. Prepare-se para combater estes males menores através da utilização de medicamentos não sujeitos a receita médica (MNSRM).

Bastam alguns minutos para verificar se o seu armário, caixa ou prateleira de medicamentos e primeiros socorros tem tudo o que necessita para a gestão da sua saúde e da saúde da sua família. Confira na lista à direita. E guarde sempre os produtos em local seco e fresco.

Os MNSRM destinam-se ao tratamento de problemas de saúde menos graves. Mas devem ser utilizados apenas de acordo com a informação disponível na embalagem e no folheto informativo. Em caso de dúvida, aconselhe-se com o seu médico ou farmacêutico.

Pode também recolher informação junto do programa Tratar de Mim — que visa promover a utilização responsável e segura dos MNSRM. Está a ser desenvolvido pela Apifarma/OTC, em parceria com a Associação Nacional das Farmácias, a Direcção-Geral

da Saúde, o Infarmed, a Ordem dos Farmacêuticos, a Ordem dos Médicos e a Valormed. A lista das situações em que é possível utilizar os MNSRM está disponível em: www.apifarma.pt/tratardemim www.infarmed.pt •

PRECAUÇÕES



Conserve os medicamentos em local seco e fresco, fora do alcance das crianças e verifique regularmente os prazos de validade.



Nunca deite fora as embalagens e os folhetos informativos. Guarde-os junto com o medicamento.



Não deite no lixo nem através dos esgotos as embalagens e os medicamentos fora de prazo ou que já não utiliza. Entregue-os na sua farmácia.

A lista

- ✓ **Pensos rápidos**
- ✓ **Compressas e adesivos**
- ✓ **Ligaduras**
- ✓ **Soro fisiológico em unidose**
- ✓ **Desinfectante líquido e em creme**
- ✓ **Analgésico oral ou anti-inflamatório (para aliviar a dor e baixar a febre)**
- ✓ **Pomada analgésica e anti-inflamatória**
- ✓ **Pomada para hematomas (“nódoas negras”)**
- ✓ **Creme cicatrizante**
- ✓ **Antialérgico oral e para a pele**
- ✓ **Antidiarreico**
- ✓ **Laxante**

Assinale as validades!

VENÇA A BATALHA CONTRA O **PINGO** E O NARIZ ENTUPIDO



Vibrocil®
ActilongDuo

Deixe que seja o nariz a respirar



Vibrocil ActilongDuo - Medicamento contendo xilometazolina e ipratrópio indicado na congestão nasal e rinorreia. Precaução em doentes com predisposição para glaucoma, com hipertiróidismo, diabetes, hipertensão ou doenças cardiovasculares. Não utilizar mais de 7 dias sem indicação médica. Leia atentamente o folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Material revisto: outubro 2015.

/// Desporto

Um pontapé... no stress

O Kickboxing promove a auto-estima, a concentração e a disciplina. A actriz Sofia Arruda e o campeão do mundo Pedro Kol comprovam-no.

Texto de Ana Abrunhosa

Fotografias de Tiago Machado

Com os pés descalços e luvas volumosas começamos por nos sentir numa brincadeira de crianças. Mas por pouco tempo. As instruções são precisas: «directo, gancho, frontal!» E os movimentos de braços e pernas sucedem-se, em sequências sempre diferentes. Não há tempo para distrações. A concentração é total. E o stress dá lugar à adrenalina.

«A praticar Kickboxing consigo abstrair-me de todas as preocupações. Tenho de ficar mesmo focada e isso faz com que seja uma hora única no meu dia», confirma a actriz Sofia Arruda. Em criança, treinou a arte marcial Taekwondo até cinturão verde/azul. «Gostava muito e

participava em competições, só que no início das gravações da série Super Pai tive de parar». O contrato assim o exigia. Sofia tinha então 12 anos. De lá para cá experimentou vários desportos — equitação,

natação, surf, corrida — mas foi o Kickboxing que lhe conquistou total atenção e dedicação. «Há cerca de um ano, descobri o conceito *fight for fitness* [lutar por uma boa forma] e agora faz parte da minha vida». →





O Kickboxing é uma modalidade desportiva que combina técnicas de punhos e de pernas. Nasceu em meados dos anos 70, nos Estados Unidos da América, da fusão entre vários estilos das Artes Marciais e alguns desportos de combate. «Adapta-se a todas as idades, promove a auto-estima, a concentração e a disciplina. As pessoas sentem-se poderosas e é ótimo para libertar o stress».

Quem o garante é Pedro Kol — campeão internacional de Kickboxing (na categoria

«Termino o treino sempre cheia de energia e com uma ótima sensação de controlo sobre corpo e mente»

-63kg), treinador e fundador da Academia Kolmachine, onde se ensinam também as modalidades Boxe, MMA e Ju-jitsu. As aulas podem ser particulares ou em grupo.

Sofia Arruda treina individualmente com Pedro Kol. Chegou a fazê-lo cinco vezes por semana. «É uma hora que passa a voar. Dás tudo de ti e estás sempre a tentar superar-te. ➔

A tentar e a conseguir, porque mesmo quando pensas que já esgotaste toda a tua energia, o Pedro prova-te que consegues mais», explica sorridente.

Entusiasmados, vamos experimentar uma aula... para iniciados, naturalmente. A academia junta na mesma sala o ringue dos treinos individuais com a área das sessões de grupo. E ali convivem alunos dos cinco aos 65 anos. O treino começa com exercícios de aquecimento e alongamento, de forma a evitar qualquer tipo de lesões. Seguem-se sequências de movimentos típicos de combate

(ataque e defesa), intercaladas com exercícios de *fitness*. Desengane-se quem pensa que se trata de meros murros e pontapés para “brincar às lutas”. São gestos técnicos: de punhos — directo, gancho, oblíquo... — e de pernas — frontal, circular, rotativo...

Numa primeira aula, aprendem-se os movimentos mais simples, sendo certo que os nossos gestos “técnicos” resultam inócuos sobre o “adversário” mais experimentado. Mas sentem-se de imediato efeitos sobre a condição física. «Em cada hora de treino gasta-se uma média de 700 calorias», explica

Pedro Kol. Um dado que ajuda a compreender a maioria de mulheres que ali estão a treinar. Talvez inspiradas nos exemplos das *top models* internacionais que são adeptas da modalidade, com destaque para a brasileira Adriana Lima.

Um outro benefício importante é que, além de tonificar os músculos, o Kickboxing deixa o espírito leve. «Termino o treino sempre cheia de energia e com uma óptima sensação de controlo sobre corpo e mente», assegura Sofia Arruda, antes de sair para mais um ensaio da peça Alice no País das Maravilhas. •

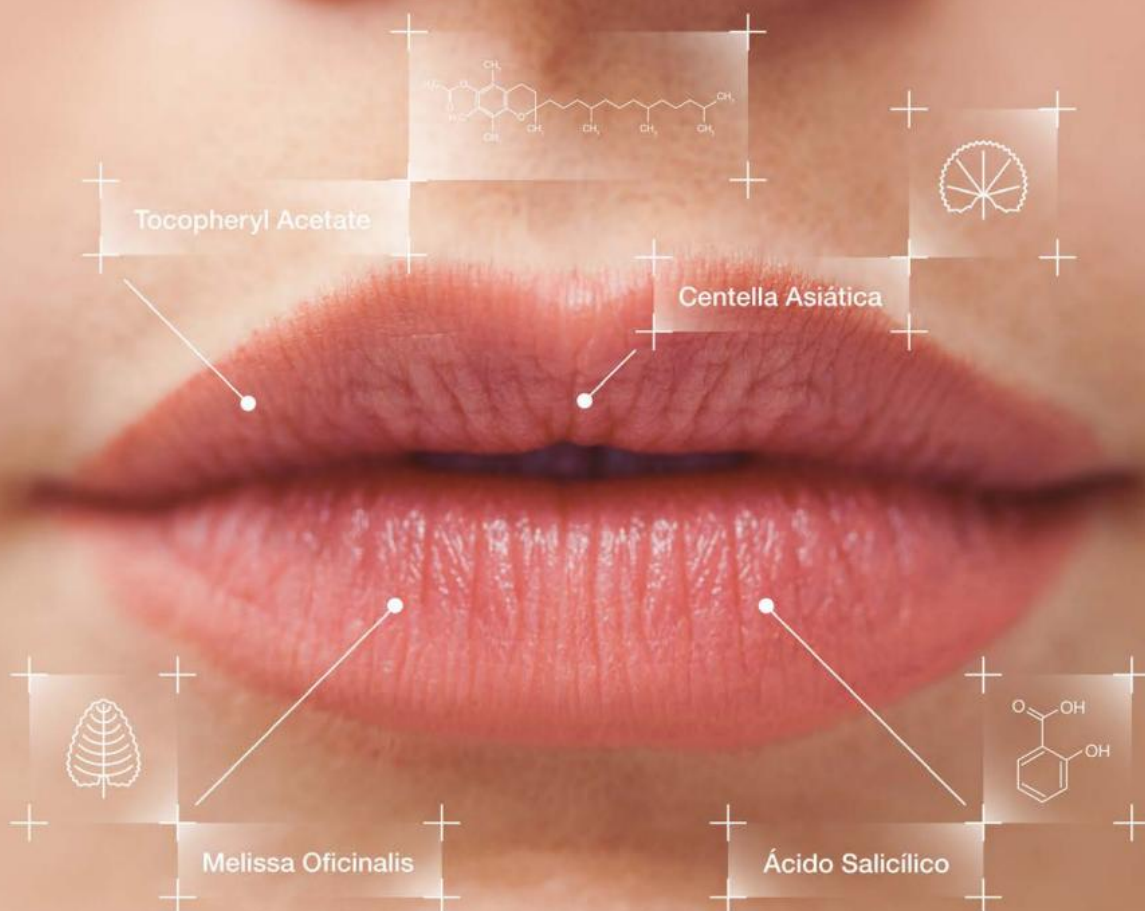


O campeão

Tem os cognomes de “Esparguete Assassino” e “Super Fighter Kol Machine”. Pedro Kol nasce em 1983 e começa a praticar Taekwondo aos oito anos. Aos 16 ingressa no Kickboxing do Sporting Clube de Portugal, conciliando o desporto com as artes marciais e, mais tarde, com o curso de Ciências do Mar.

Em 2004 começa a conquistar títulos: vice-campeão nacional, campeão nacional, campeão europeu. E hoje carrega o cinto de Campeão Internacional WLF, conquistado à China.

Fórmula única: nariz e lábios cuidados



15 anos a cuidar dos seus lábios
Celebre com oferta de
*um letibalm boião**

* Pela compra de 2 unidades.
Promoção válida de 1 de Novembro de 2015 a 29 de Fevereiro de 2016



letibalm

/// Nutrição

Para uma consoada saudável

Asse no forno, utilize leite magro, reduza açúcar e sal.

Alexandra Bento
Nutricionista



FOTOGRAFIA GUSTAVO MACHADO

O Natal é uma época recheada de tradições, em que a gastronomia impera. A ceia é o momento alto desta quadra, mas muitas vezes fica marcada por excessos. Come-se o tradicional bacalhau da consoada ou o peru assado e a doçaria é uma presença marcante nas celebrações. Rabanadas, filhós, bolo-rei, azevias e outros doces tradicionais, são iguarias com muita gordura e açúcar. Por isso, é importante conhecer pequenas dicas que permitem usufruir desta quadra de uma forma mais saudável.

Primeiro, importa saber o número de pessoas e calcular a quantidade de alimentos a adquirir para comprar

somente o essencial. A compra dos ingredientes deve ser feita atempadamente, para que possa fazer uma escolha acertada, mediante a diversidade disponível, as promoções e a comparação de preços. Depois, utilize as quantidades estritamente necessárias, de forma a não sobrar para os dias seguintes. Respeite as tradições e escolha pratos e doces típicos. Lembre-se: os excessos são frequentemente cometidos à custa de outros alimentos, que não são característicos desta quadra.

Sempre que possível, confeccione a ceia em casa. Além de mais económico, permite alterar as receitas, tornando-as mais saudáveis, sem desvirtuar a tradição. Pode optar por assar no forno, sem gordura, as rabanadas; utilizar leite magro nas receitas que incluam leite (aletria, arroz doce, leite-creme); reduzir a quantidade de gordura e açúcar; e substituir o sal, em grande parte, por ervas aromáticas.

Apresente um prato de sopa de legumes para "inaugurar" a ceia de Natal. Privilegie os cozidos ou assados com pouca gordura e acompanhe-os com bastantes hortícolas, como, por exemplo,

a couve penca, tão tradicional nesta época. Na sobremesa, não esqueça a fruta. O ananás pode fazer as delícias neste dia, possibilitando depois um simples (e saboroso) provar das doçarias natalícias.

O Natal são apenas dois dias, 24 e 25 de Dezembro, por isso não prolongue os excessos alimentares pelas semanas seguintes

Os frutos secos e os frutos gordos (figos secos, ameixas secas, nozes, amêndoas, pinhões) são muito ricos nutricionalmente, mas possuem elevado teor calórico, pelo que o seu consumo deve ser moderado. E as bebidas alcoólicas devem ser consumidas com moderação. E só por indivíduos adultos saudáveis.

Não se esqueça: o Natal são apenas dois dias, 24 e 25 de Dezembro, por isso não prolongue os excessos alimentares pelas semanas seguintes!•



ekicê[®] imuno+



+ Defesas para o seu organismo!

Saiba onde encontrar ekicê imuno + perto de si em www.ekice.pt

ekicê* imuno + é um suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. É importante manter um estilo de vida saudável. Não deve ser excedida a toma diária recomendada. Leia atentamente o folheto incluso na embalagem. Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou farmacêutico.

 **FERRAZLYNCE**

visite-nos em:



www.ekice.pt

FORÇA DE VIVER

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

Proteína só já não chega!

As necessidades proteicas estão aumentadas no envelhecimento e em caso de doença, mas é necessário o aporte energético adequado para que as proteínas possam ser utilizadas para as suas funções mais nobres.

Suplementação Hiperproteica + Hipercalórica

Evidência comprovada:



Melhoria da perda de peso
e aumento da força muscular



Recuperação da autonomia
nas actividades da vida diária



Menor risco de infecções e melhoria
da cicatrização de feridas



25 anos a alimentar
a Força de Viver

www.nutricia.pt

Linha Verde: 800 206 799

À venda na sua farmácia

/// Suplementação

Menos doces, mais crómio

O mineral que ajuda a moderar o desejo de açúcar.

Sónia Correia
Farmacêutica

FOTOGRAFIA CARLA BESSA



Nos últimos anos tem vindo a aumentar o interesse no oligoelemento crómio. É um mineral que, necessário em baixa quantidade, se tem relacionado com vários benefícios para a saúde: melhorar a sensibilidade à insulina, ajudar a equilibrar o perfil das gorduras, promover a perda de peso e diminuir a vontade de comer alimentos doces. Porém, na comunidade científica não há ainda consenso relativamente ao facto de o crómio ser realmente essencial para todos estes efeitos.

Por outro lado, está plenamente comprovado que o crómio aumenta a capacidade da insulina se ligar às células, facilitando assim a entrada de glicose, desde a corrente sanguínea

para o interior destas, sendo transformada em energia para o funcionamento do organismo e para as nossas actividades. Ora, é com base nesta forma de acção que o crómio pode contribuir para equilibrar os níveis de açúcar no sangue, evitando grandes diferenças entre picos e baixas de açúcar, que, repetidamente, se reflectem em sintomas de fadiga, "fome por uma coisa doce" e ansiedade.

Estas flutuações criam a sensação de "falta" que o organismo sente por doces e outros hidratos de carbono de absorção rápida, como pão, massas e refrigerantes, precisando de comer mais para manter os níveis de energia e bem-estar psicológico.

Em termos alimentares, o crómio encontra-se essencialmente na levedura de cerveja, nos cereais integrais, nos frutos secos e nos frutos do mar. Quanto aos suplementos de crómio, comercializados principalmente na forma de picolinato ou ligado a leveduras alimentares, são geralmente bem tolerados nas doses indicadas.

Independentemente de se tomar um suplemento de crómio, é importante ter mais actividade física, uma alimentação pobre em hidratos de carbono refinados e rica em alimentos com crómio, fibras e integrais, para favorecer o metabolismo dos açúcares e das gorduras, contribuindo ainda para a perda de peso e para o equilíbrio emocional. •

/// Mães, pais e filhos

Natal solidário

Em família e junto de quem mais precisa.

Marcos Marques
Farmacêutico

FOTOGRAFIA ANTÔNIO JACINTO



Na nossa família a preparação do Natal começa logo em meados de Novembro. Decoramos a árvore, com todos os enfeites preparados pelos nossos filhos ao longo dos anos, e vamos apanhar musgo na Serra de Sintra para montar um presépio completo. Nesse fim-de-semana, gostamos ainda de fazer com os miúdos uma escolha dos brinquedos com que já não brincam e que podem dar a outras crianças mais desfavorecidas, que vivem em instituições ao nosso redor. É um gesto simples, mas que lhes permite perceber o sentido de partilha. O Natal deve ser para todos e não apenas para quem pode ou para quem tem.

Depois vem o tempo de escreverem a carta com os presentes que desejam — na nossa família o destinatário é o menino Jesus. Apesar daqueles catálogos gigantes que tão simpaticamente nos chegam à caixa do correio, os nossos filhos só devem escolher, no máximo, dois presentes cada um. Gostamos de oferecer apenas um presente a cada filho e um presente para todos, que nos ponha a brincar juntos.

Recentemente, recuperámos uma das mais doces recordações da minha infância: coscorões à moda da avó Tininha. Uma grande equipa de mais de 30 adultos e crianças organiza-se numa linha de produção. Uns preparam os ingredientes para

a massa, outros amassam à mão, outros fritam, outros põem açúcar e canela e todos comem os coscorões acabadinhos de fritar. Os miúdos também ajudam, há muita farinha no chão, açúcar na boca e barulho.

Chegada a véspera de Natal, após a ceia, se todas as crianças ainda se aguentarem de pé, vamos a casa de uma avó onde se abrem os primeiros presentes. E no dia 25, a agitação continua nas diferentes "capelinhas". Em casa dos meus pais, por exemplo, manda a tradição que se entre na sala, ao som de músicas natalícias, numa grande fila de netos, começando no mais novo e terminando no mais velho. Este ano, a nossa quinta filha, nascida em Abril, será a primeira da fila! •

mustela®

Nº1
PORTUGAL
EUROPA

Dupla Revolucionária na Muda da Fralda

Cuidado

Creme Zona da
Fralda 1▶2▶3

Higiene

Linimento Higiene
Zona da Fralda



99%
INGREDIENTES
DE ORIGEM
NATURAL

0%
PARABENOS
FTALATOS
FENOXIETANOL

*Fonte: Infratest dimag Nov'15



EXPANSIENCE®
LABORATOIRES

Inovar para preservar o capital saúde

/// Pediatra Saúde

Prevenir a obesidade infantil

O ganho de peso acelerado é um factor de risco.

Hugo Rodrigues
Pediatra



FOTOGRAFIA FOTO DINIS

O excesso de peso e a obesidade infantil são um problema sério em Portugal, ultrapassando 30% em algumas regiões. Num momento em que a disponibilidade de informação é tão elevada, parece quase um contra-senso ver este problema aumentar. É urgente perceber onde estamos a falhar e, acima de tudo, como podemos inverter esta tendência. E a solução só pode ser uma: apostar na prevenção! Os factores de risco de obesidade têm sido amplamente estudados e podem ser “trabalhados” desde cedo. Passo a explicar três dos mais importantes.

O primeiro diz respeito à evolução de peso nos primeiros meses de vida. Todos os pais

ficam preocupados quando os bebés não engordam e ficam contentes quando eles aumentam de peso mais do que deviam. O problema é que o ganho de peso acelerado nos primeiros meses (com o devido cruzamento de percentil “para cima”) é um factor de risco, significativo, de obesidade — em especial para os bebés sem aleitamento materno.

O segundo relaciona-se com o excesso de proteínas. As crianças portuguesas comem até quatro vezes mais proteínas face à dose recomendada. A noção de que a “carninha” ou o “peixinho” não fazem mal é errada. Apesar de serem óptimos alimentos, quando consumidos em excesso podem ter um efeito nocivo (a dose recomendada é de cerca de 20–30g/dia). Também o leite e derivados são uma fonte importante de proteínas — depois dos 12 meses de idade é suficiente consumir 300 a 400ml de produtos lácteos por dia. É preciso bom senso para se poder retirar dos alimentos tudo o que eles têm de bom, sem sofrer as consequências do seu excesso.

Por fim, uma palavra para o desenvolvimento físico normal das crianças. A partir dos 2–3

anos, o crescimento e ganho de peso são reduzidos, pelo que é suposto que as crianças passem a ter um aspecto magro (mas mantendo o seu percentil).

As crianças portuguesas comem até quatro vezes mais proteínas face à dose recomendada

Isso deve ser assim até cerca dos 5–6 anos nas meninas e dos 6–7 anos nos meninos. Só depois dessa idade é que voltam a ganhar alguma reserva de gordura. O problema é que na fase em que é normal as crianças serem magras todos insistem para que comam, contrariando a programação da natureza. Isto cria muitos conflitos e, pior ainda, pode aumentar significativamente o risco de obesidade. Os bebés e as crianças têm direito à sua saciedade e é muito importante respeitá-la, bem mais do que qualquer medida num biberão ou pesagem de alimentos. A evolução da ciência traz-nos constantemente dados novos, que devemos incluir nas nossas atitudes. •

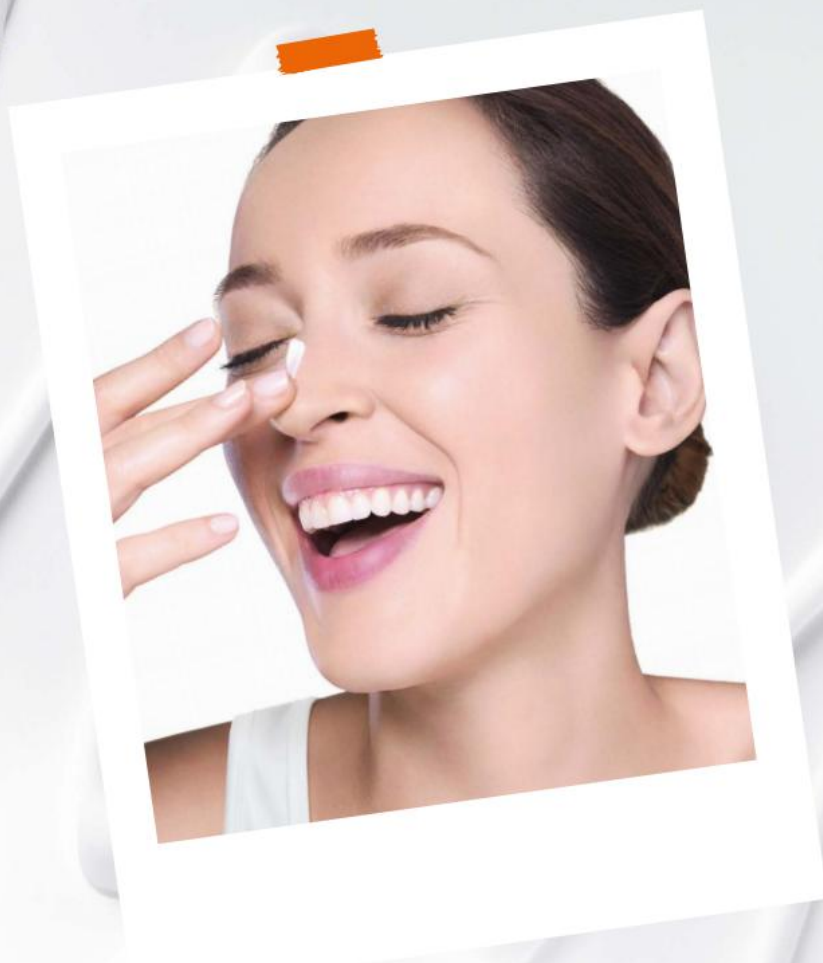
URIAGE

EAU THERMALE

NOVO

Hyséac 3-REGUL

AÇÃO GLOBAL NA PELE ACNEICA



TRIPLA AÇÃO NA ACNE MISTA

- BORBULHAS
- PONTOS NEGROS
- OLEOSIDADE

L'EAU DE LA PEAU

Vencer a acne

O excesso de gordura na pele não é um exclusivo da adolescência. Saiba como evitar os inestéticos pontos negros e borbulhas.

GESTOS DIÁRIOS



Limpar e tonificar a pele com produtos para peles oleosas ou acneicas (gel, espuma, loção ou leite).



Hidratar, regular a produção de gordura e acalmar a pele, com produtos sem óleo.



Purificar e reduzir a acção das bactérias com um produto de acção purificante (creme, loção, patch ou stick).

* Nos casos em que existem lesões mais visíveis, podem sempre ser disfarçadas com um lápis ou stick corrector.

A produção de gordura na pele contribui para a proteger da desidratação e das agressões externas, mas, quando em excesso, entope os poros e origina a formação de comedões, mais conhecidos por pontos negros ou brancos: pontos negros quando estão "abertos", expondo a gordura à acção oxidativa do oxigénio e conferindo uma coloração escura; pontos brancos no caso de o poro estar "fechado". Ora, a acumulação de gordura acaba por atrair bactérias que a decompõem, irritando ainda mais a pele e provocando as borbulhas.

A acne (um termo feminino) afecta cerca de 80% da população em determinado período da vida. É típica da adolescência, fase em que ocorre uma maior produção de hormonas que estimulam a formação de gordura pelas glândulas sebáceas. Mas pode também surgir nos bebés (acne neonatal) ou só na idade adulta.

A acne afecta cerca de 80% da população em determinado período da vida. É típica da adolescência, fase em que ocorre uma maior produção de hormonas. Mas pode também surgir nos bebés ou só na idade adulta

Por estar relacionada com os níveis de testosterona e androgénios (hormonas masculinas), a acne é mais frequente nos rapazes. Nas raparigas e mulheres surge sobretudo em situações de alterações hormonais, como, por exemplo, durante o período menstrual e na gravidez. →

A acne é uma inflamação dos folículos pilossebáceos — cada poro da nossa pele tem um pêlo e uma glândula sebácea anexa —, para a qual contribuem factores de origem genética, hormonal, de natureza bacteriana e inflamatória. As lesões surgem principalmente na face, no pescoço e na parte superior do tronco.

Tratar a acne significa retirar o excesso de gordura à superfície da pele, eliminar o brilho e evitar o agravamento das lesões. Nas peles com tendência acneica, há gestos simples que devem fazer parte da rotina diária. De acordo com a lesão, assim se pode classificar a acne em quatro tipos distintos.

1. Acne não inflamatória, quando surgem pontos negros ou brancos (comedões).

2. Acne ligeira, caracterizada por borbulhas inflamadas (pápulas).

3. Acne moderada, quando existem borbulhas inflamadas com pus (pústulas).

4. Acne severa, caracterizada por nódulos e quistos.

Em qualquer tipo de acne, as cicatrizes e a hiperpigmentação são consequências possíveis. Especialmente quando a pele não recebe os cuidados adequados.

Actualmente, estão disponíveis antibióticos em formulações de aplicação tópica, medicamentos sujeitos a receita médica de administração oral, prescritos após avaliação pelo médico e apenas utilizados em algumas situações, e um amplo conjunto de produtos de Dermocosmética adequados à pele acneica.

Como terapêutica de suporte, recomenda-se hábitos de higiene adequados, uma dieta equilibrada e gestão de stress, nos casos em que este contribua para agravar a acne. Aconselhe-se com o seu dermatologista ou farmacêutico. •

Proibido

mexer nas borbulhas

Nada de pressionar ou espremer. Isso não melhora a situação e pode até deixar uma marca na pele. Há que dar tempo ao tempo: com os cuidados apropriados a acne acaba por desaparecer.

Cuidado

com o bronzado

O sol pode causar irritação e secura da pele, aumentando a produção de gordura. Além disso, muitos dos tratamentos para a acne são fotossensibilizantes, ou seja, deixam a pele mais sensível ao sol.

Permitido

comer chocolate

Não existe evidência clínica comprovada pela comunidade científica de que o consumo de chocolate ou de outros alimentos ricos em glúcidos ou lípidos possa provocar acne.

AJUDA A APAGAR A DOR DE GARGANTA.



ANTISSÉPTICO
DUPLO EFEITO
ANESTÉSICO
LOCAL



A combinação de princípios ativos para o alívio da dor de garganta, elimina as causas de infecção e previne a sua disseminação.

Septolete®
Rápido contra a dor de garganta.



Inovação e conhecimento
no desenvolvimento de
medicamentos da mais elevada
qualidade, eficazes e seguros.

www.krka.pt

Nome do medicamento: Septolete Mel e Lima e Septolete Mentol, 5mg + 1mg, pastilhas; Septolete Spray 10mg + 2mg solução para pulverização bucal. Composição qualitativa e quantitativa: Cada pastilha de Septolete Mel e Lima e Septolete Mentol contém 5mg de benzocaína e 1mg de cloreto de cetilpiridínio. Cada ml de solução para pulverização bucal de Septolete Spray contém 10mg de benzocaína e 2mg de cloreto de cetilpiridínio. Excipientes: Cada pastilha de Septolete Mel e Lima contém 1250mg de maltitol, 478mg de maltitol líquido e 0,01mg de corante vermelho AC (E129). Cada pastilha de Septolete Mentol contém 467,39mg de maltitol, 478mg de maltitol líquido e 1,1mg de óleo de ricino. Cada ml de solução para pulverização bucal de Septolete Spray contém 330mg de etanol a 96%. Forma farmacêutica: Pastilha (Septolete Mel e Lima e Septolete Mentol) e solução para pulverização bucal (Septolete Spray). Indicações terapêuticas: Septolete Mel e Lima, Septolete Mentol e Septolete Spray estão indicados no alívio sintomático da dor, sensação de queimadura e comichão na garganta (em adultos e crianças com idade superior a 6 anos): em infeções ligeiras na cavidade bucofaringea (faringe, laringe), na inflamação das gengivas e da membrana da mucosa oral (estomatite, gengivite) e na gripe e em constipações. Posologia e modo de administração: Septolete Mel e Lima e Septolete Mentol: a dose recomendada para adultos e crianças com idade superior a 12 anos é até 8 pastilhas/dia. Dissolver 1 pastilha lentamente na boca de 2 em 2 h ou de 3 em 3 h. A dose recomendada para crianças com idades entre 6 e 12 anos é até 4 pastilhas/dia. Dissolver 1 pastilha lentamente na boca de 4 em 4 h. Septolete Spray: Adultos e crianças com idade superior a 12 anos: Para aplicação de 1 única dose, a válvula da bomba atomizadora deve ser premida 2 vezes. Aplicar de 2 em 2 h ou de 3 em 3 h, até 8 vezes/dia. Crianças dos 6 aos 12 anos: Para aplicação de 1 única dose, a válvula da bomba atomizadora deve ser premida apenas 1 vez. Aplicar de 2 em 2 h ou de 3 em 3 h, até 8 vezes/dia. As crianças deverão ser supervisionadas por um adulto quando utilizam a bomba atomizadora. Septolete Spray não deve ser utilizado por um período superior a 7 dias consecutivos. Antes da primeira utilização ou no caso de não ter sido utilizado por um longo período de tempo, premir a válvula da bomba atomizadora entre 5 a 9 vezes de forma a libertar medicamento para o ar ou para o lavatório. Continue a pressionar até que apareça uma nebulização fina. Remova a tampa plástica antes de usar. Abra bem a boca, aponte a válvula da bomba atomizadora na direção da garganta e prima a válvula. Sustenha a respiração durante a aplicação. Após cada utilização, volte a colocar a tampa na válvula. Septolete Spray deverá ser usado apenas por um único utilizador. Quando a válvula é premida uma vez, são libertados 0,15 ml de solução, que contém 1,5mg de benzocaína e 0,3mg de cloreto de cetilpiridínio. A segurança e eficácia de Septolete Mel e Lima, Septolete Mentol e Septolete Spray em crianças com idade inferior a 6 anos não foram estabelecidas pelo que, não se recomenda a utilização em crianças com idade inferior a 6 anos. Contra-indicações: Hipersensibilidade à substância activa ou a qualquer um dos excipientes e em caso de hipersensibilidade conhecida a outros anestésicos locais, dependência de álcool ou meta-hemoglobinemia. Advertências e precauções especiais de utilização: Os doentes não deverão tomar estes medicamentos se apresentarem feridas na boca. Os doentes com problemas hereditários raros de intolerância à frutose não devem tomar este medicamento. Devido à presença de óleo de ricino na composição das pastilhas, podem ocorrer distúrbios no estômago e diarreia. Septolete Mel e Lima contém vermelho-allura AC, podendo causar irritações alérgicas. Septolete Spray: Dever-se-á ter precaução com doentes com dificuldades respiratórias; doentes idosos; fumadores; doentes que sofram de doença cardíaca. Septolete Spray não deve entrar em contacto com os olhos e não deve ser inalado. Os doentes não deverão comer, beber, mastigar ou lavar os dentes durante pelo menos uma hora após a aplicação deste medicamento. Septolete Spray pode, ser utilizado por doentes diabéticos. Interações medicamentosas e outras formas de interação: Estes medicamentos não deverão ser tomados juntamente com leite. Efeitos indesejáveis: Em doentes com hipersensibilidade à benzocaína, existe possibilidade de hipersensibilidade cruzada a outros ésteres do ácido 4-aminobenzoico. Caso ocorram efeitos indesejáveis graves, o tratamento deverá ser interrompido. Septolete Mel e Lima e Septolete Mentol: problemas gastrointestinais (raros); reação de hipersensibilidade (pouco frequentes). A reação de hipersensibilidade de dermatite de contacto ocorre em menos de 1% dos doentes. Septolete Spray: reação de hipersensibilidade (pouco frequentes) (erupção cutânea, prurido, edema da pele, dificuldades respiratórias); meta-hemoglobinemia, náuseas, vômitos, diarreia (raros). Notificação de suspeitas de reações adversas: a notificação de suspeitas de reações adversas após a autorização do medicamento é importante, uma vez que permite uma monitorização contínua da relação benefício-risco do medicamento. Pede-se aos profissionais de saúde que notifiquem quaisquer suspeitas de reações adversas através do sistema nacional de notificação do INFARMED, I.P. Data de revisão do texto: 17.09.2014

Medicamento não compartilhado. Medicamento não sujeito a receita médica

Para mais informações contactar o Titular da AIM: Krka Farmacêutica, Lda. | Av. de Portugal, 154, Piso 1 | 2765-272 Estoril-Portugal | Tel: 214 643 650 | E-mail: info.pt@krka.biz



PROTEÇÃO PROFUNDA DA PELE
EXCLUSIVO DA BOOTS LABORATORIES

O verdadeiro cuidado anti-envelhecimento

COMEÇA NAS CAMADAS PROFUNDAS DA SUA PELE



Na Boots Laboratories, sabemos que a radiação UV (UVR) pode provocar danos até nas camadas mais profundas da pele, causando o envelhecimento cutâneo prematuro: perda de firmeza e elasticidade, rugas e manchas cutâneas.

Os novos Cremes de Dia da Serum7 contêm a inovadora e exclusiva Proteção UVR Multidermal™, que protege a superfície e também as camadas profundas da sua pele, para uma aparência visivelmente mais jovem.

SERUM7 | Pele visivelmente mais jovem.

À venda na sua farmácia.

Boots Laboratories Portugal | www.boots-laboratories.com

SERUM7	SERUM7 LIFT	SERUM7 RENEW
28-40 ANOS	40-55 ANOS	+55 ANOS

/// Sexualidade **PORTO**
CANAL

25 anos no quarto

Nem sempre é a falar que um casal se entende.
Ana Guedes e Quintino Aires esclarecem todas
as dúvidas.

FOTOGRAFIA
CARLOS CASTANHEIRA**Ana Guedes Rodrigues (AGR)**

Esta senhora conta-nos que tem 51 anos e um casamento feliz há 25: «Eu e o meu marido resolvemos não ter filhos porque simplesmente não era para nós. Somos felizes só os dois e vontade de amar e apetite sexual nunca nos faltou, mas apesar de não termos crianças só fazemos sexo no quarto e fazemos sempre as mesmas posições há 25 anos». Pelos vistos, há uma certa curiosidade em experimentar outros sítios da casa e outras posições. Teme cair na monotonia. Se, em 25 anos, isso não aconteceu...

Quintino Aires (QA) É bom que não deitem tudo a perder agora.

AGR Então, vamos ver se ajudamos este casal: «A verdade é que já lá vão 25 anos e nunca o disse ao meu marido, agora também não sei como dizer, podem dar-me alguma dica que o faça perceber que eu gostava de experimentar coisas

novas, sem ter de lho dizer directamente?»

QA Pois, sem ter de lho dizer... não sabemos. Agora, a dica temos. E é muito fácil.

«Cada um tem não só o direito como o dever de dizer ao outro o que gostava de experimentar»

AGR Sim...

QA Como é que ela vai dizer ao marido que lhe apetecia experimentar outras coisas? Está a ver como, Ana? À moda do Porto.

AGR Hum... «Quero experimentar outras coisas!»

QA Isso. À moda do Porto, de forma aberta, tranquila, sem receios. Se estão casados, quem é a pessoa melhor para ela partilhar a intimidade? A mãe? Não, isso foi quando era pequena. A melhor amiga? →



Não, isso foi quando era adolescente. É o companheiro dela, o marido! É a ele que ela pode dizer tudo.

AGR Mas ele pode não concordar...

QA Muitas vezes, naturalmente, não vai concordar, ou não se vai sentir confortável. Mas cada um tem não só o direito como o dever de dizer ao outro o que gostava de experimentar. Depois, cabe ao outro dizer se quer ou não quer. Muitas mulheres têm receio. Pensam: «Ele vai achar que sou uma tonta». Não! Ele pode até ter uma reacção de sobressalto ao princípio. Mas se ela se mantiver segura na opinião, tenho a certeza que, depois do sobressalto, ele vai ficar fascinado e convencer-se de que escolheu a melhor companheira do mundo para partilhar a vida dele.

AGR Se ela tem problemas em falar abertamente, mas a relação corre bem há 25 anos, é sinal de que não se estão a portar muito mal, de que as coisas até estão a correr bem. Ela não pode dar a volta de outra forma, sem ter de lho dizer directamente?

«Ela não pode dar a volta de outra forma, sem ter de lho dizer directamente?»

Ou vamos pôr as coisas de outra maneira. Imagine que estão no sofá a ver um filme, não pode ela tomar a iniciativa? Não precisa de lho dizer directamente.

QA Sim! Estava aqui a ouvir a Ana e comecei a visualizar. Os dois no sofá. De repente, ela encosta-se a ele e... pronto. Pode ser uma maneira de desenrolar a mudança. Gosto muito quando temos a coragem de utilizar as palavras, mas reconheço que muitas vezes é assustador. Portanto, pode começar-se com gestos. •

Faça a sua própria pergunta: sexoamodadoporto@portocanal.pt



FOTOGRAFIA
CRISTINA PINTO

/// Farmacêutico convida

Madeira, destino de excelência

Sérgio Magro, adepto de desportos náuticos, é o jovem farmacêutico que conduz a viagem pela ilha — terra de contraste entre a serra verdejante e o azul do oceano.

Texto de Nuno Esteves

Fotografias de Helder Santos/ASpress

Dispensamos as vistas do Teleférico do Funchal, as casas de colmo de Santana ou as descidas de encosta nos cestos do Monte. E partimos à descoberta de uma Madeira mais alternativa, guiados por Sérgio Magro, que nos mostra o que ama na ilha. De preferência através de passeios pedestres, para desfrutar do panorama e ganhar saúde. Os inúmeros picos são poucos para abraçar horizontes tão vastos e contemplar a beleza rara que justifica os epítetos de “pérola” e “jardim flutuante” do Atlântico.

O nosso guia conhece os recantos mais inóspitos da Madeira, em especial as praias onde ica a vela e se

lança na prancha de windsurf, em qualquer ponto da costa Sul. A oeste do Funchal, o Paúl do Mar e a Calheta são escolhas habituais. E a leste, elege a Prainha do Caniçal — a única praia de areia de origem vulcânica natural na ilha —, Santa Cruz ou a Praia dos Rei Magos. Aos 32 anos, este jovem desportista e farmacêutico assume a direcção técnica da Farmácia da Madalena, no Caminho de Santo António, a freguesia do Funchal que viu nascer Cristiano Ronaldo.

Na costa Norte, iniciamos a visita pelo Seixal, a sudeste do Porto Moniz. Com vinha nas encostas e peixe-espada no mar, é terra de contraste entre a serra verdejante e o

azul do oceano. As cascatas entre rochedos deslumbram. O “Óscar” das quedas de água vai para o Véu da Noiva, que brota de altura considerável e se precipita em pleno mar. A força da água é tanta que forma um “véu” branco de espuma sobre as rochas da falésia. →

**O nosso guia
conhece os
recantos mais
inóspitos da
Madeira, em
especial as praias
onde ica a vela e se
lança na prancha
de windsurf**





Não há que enganar na escolha de uma vista panorâmica sem igual. Requalificado em 2012, agora vale ainda mais a pena observar a paisagem a partir do miradouro do Cabo Girão, segundo maior promontório do mundo. Da varanda de vidro transparente temos a sensação de estar suspensos no ar, enquanto avistamos praia e mar, da baía do Funchal ao Estreito de Câmara de Lobos. Numa zona mais interior, destaca-se também a Eira do Serrado, de onde vemos o Curral das Freiras, vila que serviu de refúgio às freiras do Convento de Santa Clara fugidas dos corsários franceses, no século XVI. À distância de 500 metros, parece um enorme presépio. Cravado num vale isolado, foi cratera dos vulcões

A vista oferece puros momentos de contemplação e respira-se ar perfumado pela vegetação

que deram origem à ilha. A vista oferece puros momentos de contemplação e respira-se ar perfumado pela vegetação abundante.

O arquipélago é rico em recursos naturais, artesanato e gastronomia. Entre os produtos que o notabilizam, como bordados e obras de vime, banana e batata-doce, destaca-se o Vinho da Madeira.

É no fértil solo vulcânico e clima ameno que reside o segredo do sabor distintivo deste vinho licoroso, que revela aromas a baunilha, caramelo e frutos secos. Já a poncha, bebida tradicional que remonta aos Descobrimentos, é feita com sumo de laranja e de limão espremidos, mel e aguardente de cana. Sérgio Magro aconselha a variante com tangerina, que tomamos na velha mercearia que alberga a Taberna da Poncha, no concelho da Ribeira Brava. É neste minúsculo espaço de ambiente familiar que se prova a verdadeira poncha, garante. Fresca ou natural.

Aceitamos também a proposta gastronómica para apreciarmos a truta recheada, servida →

na Casa de Pasto Justiniano, num sítio rural da freguesia do Seixal, com vista de serra do Património da Humanidade que é o parque natural da Laurissilva. Condimentado com pimento, cebola e salsa, o peixe é acompanhado de tiras crocantes de milho frito. Para beber, a cerveja madeirense Coral. Como sobremesa, pudim de maracujá. Não pode é faltar o típico bolo do caco.

Ao cair do dia, contemplamos um dos mais fantásticos pores-do-sol na Madeira, no jardim da Estalagem da Ponta do Sol, *design* hotel suspenso numa falésia. O miradouro, com vista de mar, permite gozar do melhor clima e do maior número de horas de sol na ilha. Diz quem sabe.

De regresso ao Funchal, encontramos na Avenida Arriaga o ponto alto da tradição natalícia madeirense: os presépios. Os turistas centram a atenção

nas decorações e iluminação da baixa, que tornam mágica a quadra. A 23 de Dezembro, Sérgio Magro não perde a Noite do Mercado. Como tantos madeirenses, faz compras nas ruas à volta do Mercado dos Lavradores e come sandes de carne de vinho e alhos nas barraquinhas. A noite termina de manhã, animada por ranchos e bandas.

O mais importante cartaz turístico da Madeira é a festa de fim do ano, com destaque para o fogo-de-artifício, o maior do mundo segundo o Livro Guinness dos Recordes. O estatuto foi adquirido na passagem para 2007, graças aos 66 mil foguetes lançados desde 37 pontos. Os miradouros das zonas altas são os mais procurados para avistar o fogo que ilumina os céus, mas a perspectiva da baía do Funchal a partir dos paquetes carregados de turistas é única. •



Bula

Parque Natural da Madeira

*Quinta do Bom Sucesso,
Caminho do Meio,
Funchal*
www.pnm.pt
291 214 360

Instituto do Vinho, do Bordado e do Artesanato da Madeira

*Rua Visconde de Anadia,
n.º 44, Funchal*
www.ivbam.gov-madeira.pt
291 211 600

Estalagem da Ponta do Sol

*Quinta da Rochinha,
Ponta do Sol*
www.pontadosol.com
291 970 200

Taberna da Poncha

*Sítio da Lage,
Serra de Água*
291 952 312

Casa de Pasto Justiniano

Chão da Ribeira, Seixal
casadepastojustiniano.com
291 854 559

Maktub Pub

*Avenida dos Pescadores
Paulenses, n.º 160,
Paúl do Mar, Calheta*
915 860 898

Sociedade dos Engenheiros da Calheta

*Avenida D. Manuel I, 29,
Calheta*
291 822 264



clube da Sara

Cuidados de Saúde com Kápsula, Ampola, Cápsulimido e Sara
no Museu da Farmácia

Olá amigos!
Cá estamos de novo! Vamos aprender a comer
correctamente e a ter um modo de vida activo.
Prestem atenção!

A Roda dos alimentos é uma
forma de todos
compreenderem como devem
comer de forma saudável.

As cores diferentes,
representam os sete grupos
de alimentos, incluindo os
óleos e as gorduras.

As cores significam
então o seguinte:

a Roda dos Alimentos

Carnes, Peixe e Ovos

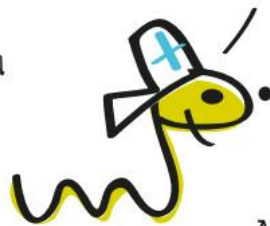
Carnes, peixe e ovos: bife, pescada, salmão, ovos, fornecem generosas quantidades de proteínas, vitaminas do complexo B e sais minerais (fósforo, ferro, iodo).

Leguminosas

Leguminosas: feijão, ervilha, fava, grão-de-bico, lentilha, soja, são importantes fontes de glicidos, proteínas, fibras alimentares, vitaminas (B e C) e sais minerais (cálcio, fósforo e zinco).

Cereais e Derivados de Cereais e Tubérculos

Cereais, derivados de cereais e tubérculos: trigo, centeio, arroz, pão, massas alimentícias, batatas, constituem importantes fontes de glicidos, vitaminas (complexo B e E) e fibras alimentares.



Lacticínios: leite, queijo, iogurte, requeijão, são fontes preciosas de proteínas, vitaminas (A, complexo B e D) e sais minerais (sobretudo cálcio).

Lacticínios

Frutos

Frutos: maçã, laranja, pêssego, pêra, morango, banana, são ricos em vitaminas (A e C) e sais minerais (sobretudo potássio). Quando as cascas são consumíveis, desde que bem lavadas, tornam-se importantes fornecedores de fibras alimentares.

Gorduras

Gorduras: óleo, azeite, manteiga, são fornecedores de lipídios. Eventualmente poderão constituir fontes de vitaminas lipossolúveis (D e E).

Produtos Hortícolas: couve, agrião, cenoura, alho, abóbora, feijão verde, são muito ricos em vitaminas (A e C), sais minerais (cálcio, ferro e fósforo) e fibras alimentares.

Produtos Hortícolas

A Água encontra-se representada no centro da roda por fazer parte da constituição de todos os alimentos e por ser indispensável, em abundância, no regime alimentar de qualquer pessoa.



Que quantidades devo comer ?

Come todos os alimentos. Uma dieta equilibrada, inclui os alimentos de todos os grupos alimentares. Isto é, tens de comer alimentos das várias cores, todos os dias.

Come menos quantidade de alguns alimentos e mais de outros. Repara que as faixas lilás e amarela são mais finas do que as outras. Isto é porque tu precisas de menos quantidade de carne, peixe, ovos e gorduras e de mais cereais, hortaliças, frutas, leguminosas e lacticínios.

Deves também praticar desporto e ser uma pessoa activa ao longo do dia. Isto é, brinca muito! Não fiques muito tempo sentado a jogar computador ou a ver televisão!





/// Passatempos



www.puz.pt

Sudoku

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

✓ Soluções da edição anterior

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

.	.	.	.	O	D	I	D	N	U	F	I	D
.	.	.	.	O	R	U	O	D	A	P	A	R	C
.	.	.	.	A	I	R	A	D	A	R	P	A
.	.	.	.	S	V
.	.	.	.	E	A
.	.	.	.	R	L
.	.	.	.	O	C	.	.	I
.	.	.	.	T	A	.	.	T
.	.	.	.	S	.	A	.	.	M	I	X	.	.	A
.	.	.	.	E	.	D	.	.	O	V	E	.	.	S
.	.	.	.	T	.	E	.	.	S	I	.	O	.	.	I	.	.	I
.	.	.	.	O	.	R	.	.	D	.	.	P	.	.	R	.	.	.
.	.	.	.	R	S	E	T	A	D	.	O	.	.	R
.	.	.	.	T	O	I	.	.	.
.	D	.	.	T	.	M	N	.	.	T
.	I	.	.	N	.	A	.	.	.	T
.	O	D	U	T	S	E	.	F	A	.	.	.	E
.	R	F
.	A	E	R
.	G	.	P

FICHA TÉCNICA

Directora

Sílvia Rodrigues

Director Adjunto – Editorial

Carlos Enes

Director Adjunto – Marketing

Hugo Maia

Editora Executiva

Ana Abrunhosa

Responsável de Marketing

Karine Ramos

Redacção

Carina Machado

Filipe Mendonça

José Luís Martins

Nuno Esteves

redacao@sauda.pt | 213 400 600

Publicidade

Filipe Rebelo

Gonçalo Pedro

José Silva

comercial@sauda.pt | 213 400 706

Projecto Editorial

Departamento de Comunicação

Departamento de Desenvolvimento do Negócio

Associação Nacional das Farmácias

Projecto Gráfico

Brandia Central

Capa

Fotografia de Tiago Machado

Periodicidade

Mensal

Tiragem

200.000 exemplares

Propriedade

Farminveste – Invest., Participações e Gestão, S.A.

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

ISSN

2183-640X

ERC

126753

Depósito Legal

399199/15

Impressão

Typia-Grupo Monterreina, Madrid

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.

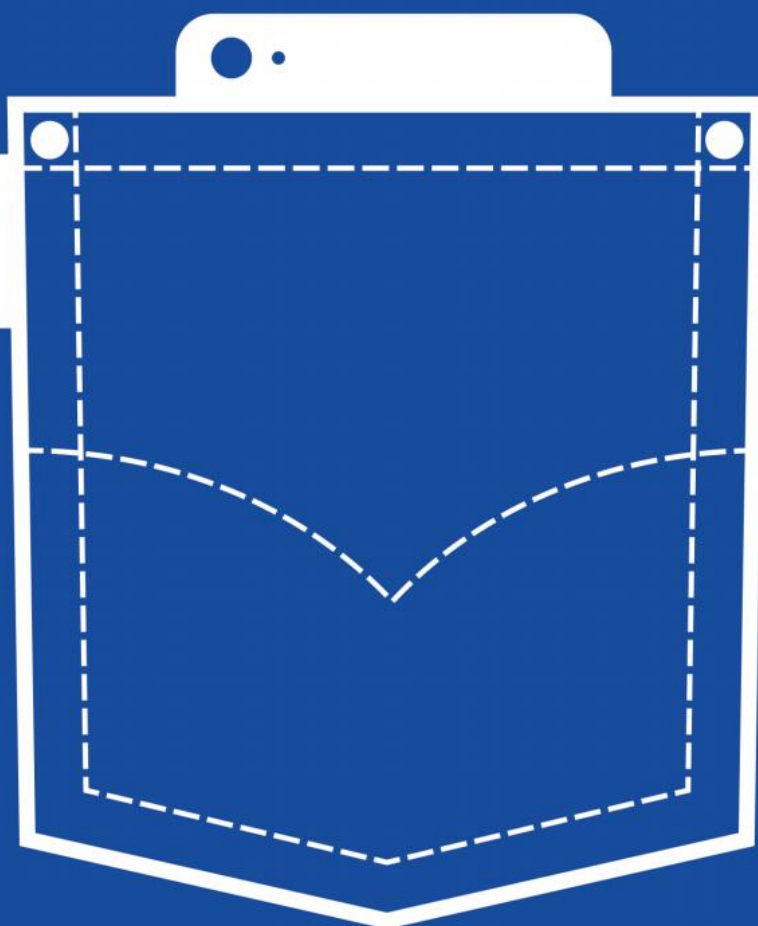


NOVA APP FARMÁCIAS PORTUGUESAS. LEVE A FARMÁCIA NO SEU BOLSO.



Faça a leitura
do QR Code

ou pesquise
Farmácias
Portuguesas
nas lojas
de APPs



RHINOMER®



100% de água do mar não diluída

ÚNICO
com
Forças



Para diferentes tipos de congestão

Limpa e descongestiona de forma natural.

Rhinomer e Rhinomer Baby Força Extra Suave — 100% água do mar isotônica e estéril. Indicado na higiene diária das fossas nasais; na limpeza nasal e ajuda natural em caso de congestão nasal. Dispositivos médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização e em caso de dúvidas fale com o seu farmacêutico. Material revisto em setembro de 2015.