

Revista

# saúda



Farmácias  
Portuguesas

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA | #06 ABR16 | 2€

## SOMOS LIVRES

### Vencer o medo

Com Nuno Delgado

### Vencer a anorexia

Emagrecer  
com saúde



**38€**  
Vales  
de desconto  
p. 47

VICHY  
LABORATOIRES



EFEITO LIFTING DURADOURO.  
Regeneração cutânea acelerada<sup>1</sup>.

## LIFTACTIV SUPREME

Cuidado contínuo antirrugas e firmeza.

Os Laboratórios Vichy descobriram que, com a idade a pele fica marcada pelos sinais de envelhecimento no decorrer do dia - um fenómeno designado por envelhecimento diário.

**Liftactiv Supreme Creme e Sérum** visam combater continuamente os sinais de envelhecimento causados por este fenómeno. Descubra o novo **Liftactiv Serum 10 Supreme** com [RHAMNOSE] e [ÁCIDO HIALURÓNICO FRAGMENTADO].

Uma proeza de formulação que confere 2 vezes mais Rhamnose à epiderme que o sérum clássico<sup>2</sup>. Resultados: a regeneração da pele é acelerada. 10 sinais de idade são visivelmente melhorados. Comprovado por 4 testes clínicos e instrumentais.

Disponível em farmácias e parafarmácias / [vichy.pt](http://vichy.pt) | [f vichyportugal](https://www.facebook.com/vichyportugal)

FORMULADO PARA A PELE SENSÍVEL. HIPOALERGÉNICO\*, COM ÁGUA TERMAL MINERALIZANTE DE VICHY.

1. Só com o sérum. 2. Nova fórmula versus fórmula antiga. \* formulado para minimizar os riscos de alergia.



NOVO

/// Editorial

# Homens e caranguejos

**Sílvia Rodrigues**

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

Um pescador andava há horas na orla do mar a recolher caranguejos para um balde. Ao chegar a um café de praia, um homem que ali estava pousou o jornal e perguntou-lhe:

*– Desculpe, como é possível não lhe fugir nenhum caranguejo, se o senhor vira costas para ir apanhar mais e nunca deixa o balde tapado?*

*– Ora, amigo, não vê que são caranguejos portugueses? Se algum deles tentar subir, os outros juntam-se logo para o deitar abaixo.*

Esta anedota tem lá dentro aquela moral simples das histórias que resistem ao tempo, de boca em boca – e se instalam no imaginário colectivo.

Por alguma razão nos consideramos frequentemente um povo dado à inveja e à intriga. Prefiro a melhor explicação possível: rimo-nos destes defeitos porque temos vontade de mudar.

O presente número da Revista Saúde é especialmente inspirador para isso. Poderíamos apresentar Nuno Delgado como atleta exemplar, mas ele revelou-se à jornalista Sónia Balasteiro muito para lá desse facto. Aos sete anos, quando pisou o dojo pela primeira vez, iniciou um caminho de autoconhecimento. Conquistou uma medalha olímpica em Sidney. Quando uma lesão o impediu de continuar, aproximou-se ainda mais dos outros. A vida dele perdeu palco, mas ganhou sentido:

*– Em vez de ficar a olhar para baixo, para ver se ninguém me tira o lugar, a responsabilidade que sinto é ir lá abaixo e ajudar os mais novos, fazer parte de conquistas ainda maiores.*

Este testemunho de Nuno Delgado mostra como um homem é exactamente o oposto de um caranguejo. Aliás, a vida faz-se a andar para a frente.

Há uns anos, aprendia-se nas escolas que a inteligência nos distingue dos animais irracionais.

Entretanto, cientistas como António Damásio mostraram como a inteligência é um fenómeno emocional. A doença tem frequentemente origem numa avaria da nossa máquina de sentir. Foi o caso de Cláudia, doente com anorexia que conta a sua incrível história na rubrica Heróis Saúde. No momento pior, até o pão lhe parecia «nojento». Demorou anos, mas conseguiu libertar-se. Aprendeu que «a vida tem o peso que lhe queremos dar». Até parece que Nuno Delgado se refere a ela, quando diz que «quando nos libertamos do medo, estamos no caminho para ser livres». Na verdade, refere-se a cada um de nós.

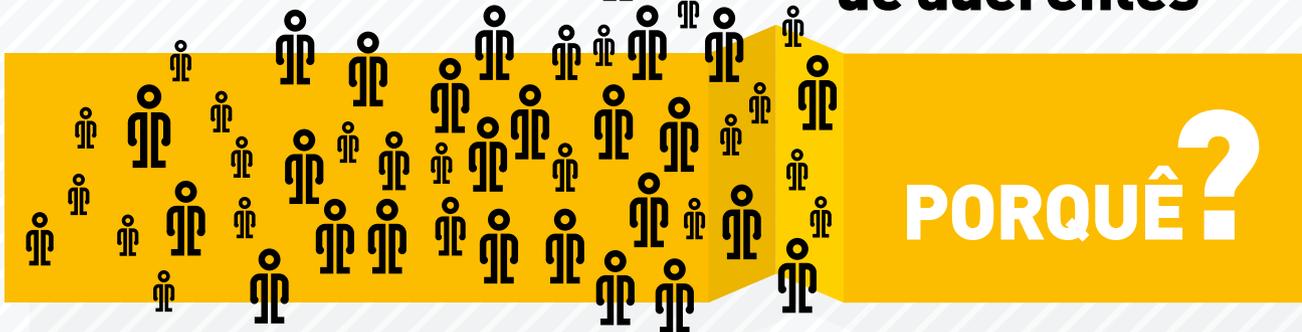
A frase aplica-se a nós como povo, quando nos unimos a puxar para cima. Foi o que aconteceu na região Centro. A Administração Regional de Saúde chamou as farmácias a avaliar o risco de a população vir a contrair diabetes tipo 2. O resultado, aparentemente, foi alarmante: um quarto dos sete mil utentes inquiridos é um diabético provável. Mas também podemos enfrentar este resultado como um iniciado no judo, usando o perigo a nosso favor. Muitas pessoas reagiram assim em Coimbra, Leiria ou Castelo Branco. Mudaram de vida, afastando a diabetes do destino. •





O cartão que saúda o que Portugal tem de melhor, na saúde e no bem-estar, saúda-o a si e à sua família.

**1 ANO**   
**> 2 MILHÕES**  
de aderentes



**PORQUÊ?**

**FAMÍLIA**

As vantagens são para todos!



**NOVA APP** **MOBILIDADE**

Esteja onde estiver, nós estaremos consigo



Farmácias Portuguesas

A minha farmácia

**PROXIMIDADE**

Na configuração inicial, será a referência durante toda a navegação

**SAÚDE!  
SAUDAR  
É BOM!**

**saúda**  
o cartão que faz bem



Farmácias Portuguesas

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

**Peça o seu cartão Saúda ao seu farmacêutico!**

Todos os pontos e vantagens que já tinha passam para o novo cartão

**OU TROQUE O ANTIGO**



# 1€ = 1 PONTO

Os pontos  
podem ser  
trocados  
nas

Farmácias Portuguesas

Porque é vantajoso  
de forma simples!

PONTOS =  OU 

PARCEIROS



PONTOS  
NAS COMPRAS  
SITE LIFECOOLER



BENEFÍCIOS  
INATEL



BENEFÍCIOS  
GRUPO PESTANA



25% DESCONTO  
NOS CINEMAS NOS

VANTAGENS\*  
EXCLUSIVAS

FACILIDADE



Permite-lhe localizar as farmácias  
mais próximas de si

ONLINE



Todos os produtos  
que a sua farmácia  
disponibiliza e ainda  
pode reservar os  
medicamentos  
prescritos pelo  
seu médico



PRODUTOS DE SAÚDE E BEM-ESTAR



Basta mostrar  
o respectivo código  
de barras no ecrã  
do seu telemóvel

ASSOCIAR CARTÃO



Pode  
escolher entre  
levantá-los na  
farmácia  
ou recebê-los  
em casa

\*Saiba mais:  
[www.farmaciasportuguesas.pt](http://www.farmaciasportuguesas.pt)

*/// Entrevista com Nuno Delgado*

# O samurai solidário

**Aos sete anos, quando pisou o dojo pela primeira vez, iniciou um caminho de autoconhecimento. Conquistou uma medalha olímpica, mas conheceu destinos ainda maiores do que Sidney. A liberdade própria e o amor aos outros. Hoje tem uma escola para ensinar crianças a serem campeãs verdadeiras, não só no judo como na vida.**

**Texto de** Sónia Balasteiro

**Fotografias de** Pedro Loureiro

**O judo é muito mais do que uma modalidade desportiva.**

Sim. Há dois princípios essenciais inerentes à palavra “judo”. O primeiro, “ju”, refere-se à suavidade: é o flexível que vence o duro, o forte. O segundo, o “do”, tem uma simbologia muito oriental, ligada ao caminho que fazemos ao longo da vida para nos aperfeiçoarmos. O judo foi beber estes princípios às práticas marciais do Japão antigo, dos samurais.

**Depreende-se dessa explicação um sentido de equilíbrio...**

Para fazer uma luta é preciso ter energia, sermos saudáveis e, simultaneamente, é necessário ter equilíbrio mental, temos de saber canalizar a nossa concentração e atenção para aquilo que é fundamental. Tudo isto tem de ser combinado com a aprendizagem das técnicas.

**Diria que nos forma como seres humanos?**

As técnicas de judo têm um princípio fundamental, que é “ceder para vencer”, ou seja, usar a força do outro. O outro maior que podemos enfrentar é a adversidade da vida. Se soubermos usar essa adversidade em nosso benefício, podemos ser melhores praticantes de judo, mas, acima de tudo, ser melhores pessoas no dia-a-dia. →





### **Tem outros cuidados consigo?**

Sim. Eu procuro ser aquilo em que acredito. Como herança dos princípios dos samurais, há um conjunto de regras que deveríamos seguir no dia-a-dia. Ter uma vida regrada, acordar cedo e respeitar o sono, treinar todos os dias, ter uma alimentação cuidada, um espírito tranquilo, uma atitude positiva. O nosso espírito e o nosso físico, que são um, têm de ser preservados, porque são um templo.

### **As farmácias ajudam a preservar esse templo?**

As farmácias estão lá para ajudar, têm o espírito dos campeões. E, hoje em dia, são quase parte da família. Quando a minha filha está com tosse, o primeiro filtro é o farmacêutico, que sugere o que tomar ou nos aconselha a ir ao médico. E já sinto a farmácia a aproximar-se daquilo que defendo, que é a saúde através do exercício, físico ou mental.

**«Se soubermos usar a adversidade da vida em nosso benefício, podemos ser melhores praticantes de judo, mas, acima de tudo, melhores pessoas no dia-a-dia»**

### **Toma suplementos?**

Desde o tempo em que fiz desporto, aproveitei os benefícios dos suplementos. Os suplementos são isso mesmo: suplementos. Mas sou contra a complementação, isto é, usar produtos sintéticos para fazer parte da nossa alimentação.

### **Os hábitos saudáveis foram-lhe incutidos desde cedo?**

Sim, comecei a praticar judo aos sete anos. Foi um convite dos meus familiares e eu, como gostava de fazer desporto, fui experimentar. Vesti o fato de treino, fui para o dojo e, como num amor à primeira vista, senti que estava num sítio especial.

### **O que tornava esse local especial?**

Eu era uma criança muito energética, se calhar aquilo que hoje se chamaria uma criança com hiperactividade, e estar num espaço onde podemos libertar as energias todas e fazer qualquer palhaçada sem nos aleijarmos, foi muito importante. E ter ali um mestre, alguém em quem depositava confiança e que era quem impunha as regras, também. →

FARMACIASPORTUGUESAS.PT

# FAÇA COMPRAS NA SUA FARMÁCIA, AGORA ONLINE.

The image shows a smartphone displaying the Farmácias Portuguesas app interface. The screen shows a search for 'Pastilhas garganta' (throat lozenges) with results for Rormin, Gamalet, and Rouquibom. Surrounding the phone are several circular icons connected by a blue line, each representing a feature of the app:

- Localizar Farmácias**: Represented by a location pin icon with a cross.
- Loja**: Represented by a smartphone icon.
- Entrega ao domicílio**: Represented by a house icon.
- Saúde A a Z**: Represented by a book icon.
- Dados de Saúde**: Represented by a heart and stethoscope icon.
- Cartão Saúde**: Represented by a red card icon.
- Alerta de Medicamentos**: Represented by a clock icon.
- Área Pessoal**: Represented by a person icon.



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

Disponível em:



**Farmácias Portuguesas**

Se faz bem, a Farmácia tem.

# saúda



## Saúda com + saúde!

- + de 6.000 Clientes Satisfeitos
- + de 11.000 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**

**«As farmácias estão lá para ajudar, têm o espírito dos campeões. E, hoje em dia, são quase parte da família»**

**Foi determinante ir para o estrangeiro mais tarde?**

Acho fundamental sairmos do nosso meio. Com 11, 12 anos, comecei a viajar. Até ao ponto em que senti necessidade de representar outros clubes fora do país, embora nunca tenha deixado de viver em Portugal.

**Qual a importância dos Jogos Olímpicos de Sidney?**

Foi o concretizar de um sonho de criança e isso teve uma importância grande: olhar para trás e poder dizer que tinha determinados sonhos e que alguns já se cumpriram. Acho que os Jogos Olímpicos foram o patamar mais alto do meu desafio de autoconhecimento.

**Ser considerado o melhor judoca português de sempre é uma responsabilidade?**

Não me considero o melhor, haverá sempre melhores. Em vez de ficar a olhar para baixo para ver se ninguém me tira o lugar, a responsabilidade que sinto é a de ir lá abaixo e ajudar os mais novos, fazer parte de conquistas ainda maiores.

**Como foi deixar o judo de competição?**

Foi outro desafio. Eu tinha um sonho, que era chegar aos meus limites e o limite máximo que defini foi participar nos Jogos Olímpicos. →

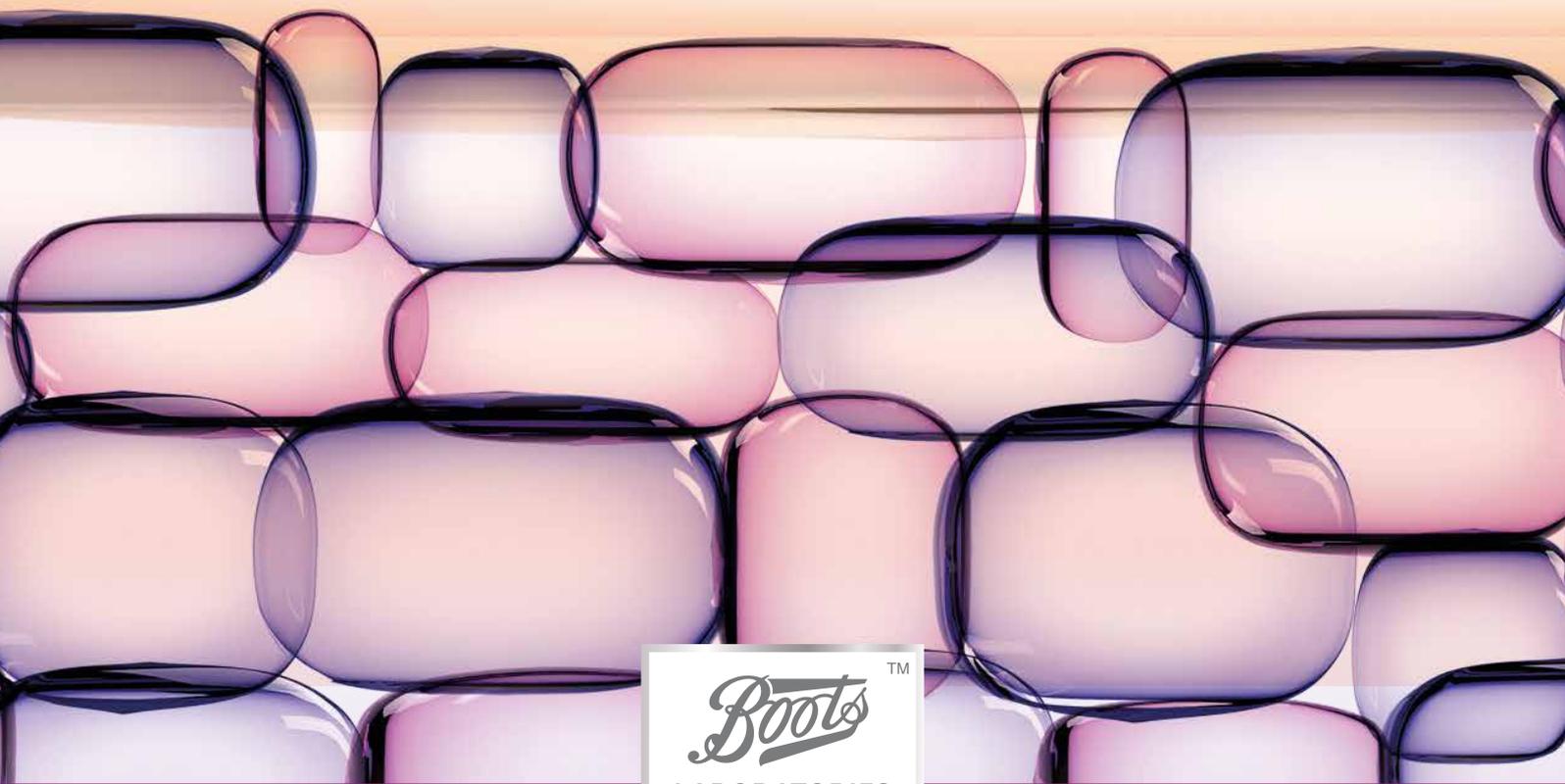




PROTEÇÃO PROFUNDA DA PELE  
EXCLUSIVO DA BOOTS LABORATORIES

# 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 Serum<sup>7</sup> 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.

**SERUM<sup>7</sup> | Pele visivelmente mais jovem.**

À venda na sua farmácia.

Boots Laboratories Portugal | [www.boots-laboratories.com](http://www.boots-laboratories.com)

SERUM <sup>7</sup> 28-40 ANOS	SERUM <sup>7</sup> LIFT 40-55 ANOS	SERUM <sup>7</sup> RENEW +55 ANOS
----------------------------------	--	---

Depois disso, senti que era possível ir mais além e pensei: “Acho que posso ser campeão olímpico”. Não pelo título em si, mas porque julgo que é o desafio máximo do autoconhecimento.

#### **Mas lesionou-se.**

Tive um percurso complicado e, já em Atenas, parti a mão, antes da competição. Vi o sonho desmoronar-se. Tentei perceber qual seria o meu próximo caminho.

#### **Foi quando se decidiu pelo ensino?**

Pensei: “o que é que eu posso fazer que me preencha tanto como aquilo que fiz até agora?”. A resposta surgiu com a criação de um projecto de vida, a que chamei “Escola de Judo Nuno Delgado”. A partir de 2005, foi-se concretizando este projecto com a missão de formar campeões para a vida.

### **«Acho que os Jogos Olímpicos foram o patamar mais alto no meu desafio de autoconhecimento»**

#### **Que também é um projecto de responsabilidade social...**

Sim. Era preciso criar condições para aqueles que não tinham acesso ao programa, fosse por limitações físicas ou cognitivas, fosse por dificuldades financeiras.

#### **Há pouco falámos de crescimento saudável. As suas filhas vão praticar judo?**

A mais velha, de sete anos, já pratica, e a mais nova, de quatro meses, já tem o judogi.

Eu gostava que soubessem o que é o respeito, o autocontrolo e, acima de tudo, o que é ser campeão. Não é ganhar medalhas, é ser um campeão para a vida. É ser solidário. A partir daí, quero que elas sejam felizes.

#### **Ainda há sonhos por cumprir?**

Sempre. Os sonhos podem ser cuidar das filhas, estar com

os amigos num ambiente mais tranquilo, sem a exaltação dos objectivos que a sociedade nos impõe. O meu sonho é ter a liberdade de fazer aquilo de que gosto, com responsabilidade, mas como eu gosto. A liberdade começa com as nossas emoções. Quando nos libertamos do medo, estamos no caminho para sermos livres. •



### **«A liberdade começa com as nossas emoções. Quando nos libertamos do medo, estamos no caminho para sermos livres»**



*/// Heróis Saúda*

# Espelho mau

**Cláudia queria controlar tudo, até o seu corpo. O peso tornou-se uma obsessão. Descontrolou-se. Deixou de ter o período, sofreu com dores nos ossos, caiu-lhe o cabelo, mas o espelho continuava a mostrá-la gorda. Há dez anos iniciou a viagem de regresso do inferno da anorexia. Deitou fora a balança, tentou fazer as pazes com o espelho, mas ainda luta contra a doença.**

**Texto de** Sónia Balasteiro

“Espelho meu, espelho meu, há alguém mais magro do que eu?”  
Perante a pergunta, repetida uma e outra vez, o espelho mente. Ou quem a coloca recusa-se a ouvir a verdadeira resposta. Dentro de si só uma voz ecoa, repetindo insistentemente, insolentemente, “Há, claro. Tu és gorda”. Por mais que a balança grite outra história. Por mais fome que se passe.

Ainda hoje, aos 27 anos, Cláudia evita fazer perguntas ao espelho. Não se pesa há quase dois anos. Aliás, não tem balança, sabe que está bem pela roupa que veste. Aprendeu a relativizar: a vida tem o peso que lhe queremos dar. Luta, dia-a-dia, contra a anorexia, que é muito mais do que uma doença alimentar. O caminho tem sido longo.

Tudo começou em mais uma conversa com o espelho, em casa. Contava, então, 17 anos e estava no auge da puberdade precoce. Tinha, como acontece ainda hoje, «a sorte de comer o que quisesse e não engordar». Pelo contrário: bastava alguma circunstância pouco habitual para que, de imediato, perdesse alguns quilos. →



Mas, um dia, sem que percebesse bem como, essa perda de peso tornou-se num vício. Chegou a pesar pouco mais de 40 quilos, conta, do alto do seu 1,64m. «Emagreci numa viagem que fiz na altura. Quando voltei e me olhei ao espelho, pensei: “Fico melhor”». Daí a «perder completamente a noção» foi um ápice.

Ainda hoje não percebe bem como aconteceu esta viagem vertiginosa ao inferno: «Foi como uma bola de neve». Deixou de comer carne. Deixou de comer peixe. Quando deu por si, a comida dava-lhe nojo. «Sentia repulsa. Sempre adorei comer pão. De repente, achava-o nojento». Chegou a pesar-se seis vezes por dia.

A comer apenas uma maçã pequena e a pesar-se de imediato, fazendo contas às calorias consumidas. «Se comesse duas maçãs pequenas, enlouquecia».

Aguentava as horas que fosse sem comer. No estômago, apenas o pequeno-almoço de cereais com iogurte e, quando necessário, ingeria um pedaço muito pequeno de carne branca ou peixe. Escondia de todos que não se alimentava. O namorado não reparou, os pais também não. E não acreditou quando as pessoas lhe começaram a dizer que estava muito magra.

Um dia, agarrando-a pelo braço, a mãe percebeu que conseguia fechar a mão.

Assustou-se. Foi quando o pai resolveu ter uma conversa com Cláudia. «Está tudo bem», disse-lhe ela, mas o espelho insistia que tinha de continuar a emagrecer.

Curiosamente, nunca foi uma questão de peso. O problema era muito mais profundo e os sinais estavam lá há anos. «Queria ser perfeita. Se tivesse um 17 na escola, passava-me. Até se tivesse um 19! Não entendia onde tinha falhado».

Nessa altura, continua, «era muito ansiosa, cheia de comportamentos obsessivos». Numa fase em que tinha exames nacionais, a mãe encontrou-a com a cara toda ferida. Passara horas a arranhar-se. A mãe levou-a ao médico, ele prescreveu-lhe ansiolíticos. Leu que engordavam, não os tomou. Ficou «sem forças para nada»: deixou de ter o período, tinha dores nos ossos, começou a cair-lhe o cabelo, deixou de dormir. →

**Chegou a pesar-se seis vezes por dia. A comer apenas uma maçã pequena e a pesar-se de imediato, fazendo contas às calorias consumidas. «Se comesse duas maçãs pequenas, enlouquecia»**





# As suas gengivas sangram ao escovar os dentes?



**Uma gama de uso diário que ajuda a combater o sangramento das gengivas\***

O sangramento gengival é uma das causas mais comuns da perda de dentes. Não o ignore.

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

Dispositivo Médico. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Não recomendado para crianças com menos de 12 anos, salvo recomendação do dentista. Caso ocorra irritação descontinue o uso da pasta.

\* Provocado pela inflamação. CHPT/CHMULBRA/0005/16



# Faça parte da Revista de referência em saúde e bem-estar

**Contacte-nos**

comercial@sauda.pt

213400706

Revista  
**sauda**



O regresso à vida só aconteceu quando uma das melhores amigas, influenciada pela sua atitude em relação à comida, resolveu fazer o mesmo: deixou de comer. Emagreceu, decidiu comer ainda menos. Ao vê-la «cadavérica», Cláudia sentiu-se responsável e confrontou-se com a sua própria realidade: «Se calhar, tenho mesmo um problema», pensou.

Conta que pesquisou sobre o assunto na Internet. Ainda se via gorda frente ao espelho, mas passou a não entender como «tinha um namorado que achava aquilo normal». Terminou a relação, deixou de se ver ao espelho, deitou fora a balança.

Foi o arranque para uma nova vida. «No início foi muito difícil. Tentava comer, mas sentia-me cheia com qualquer coisa. E tinha medo do que estava a provocar no meu corpo, não conseguia ser equilibrada».

Um «pormenor que ajudou muito» foi a admissão na Universidade, em Comunicação Social. «Entrei com média de 16, mas chegaram os primeiros exames e não tinha nada que ver com o secundário», recorda. Até porque, confessa, «eu nem sabia estudar. Nunca tinha sido necessário. Sempre havia tido bons resultados sem esforço. Baixei as notas. Tornei-me uma entre muitos».

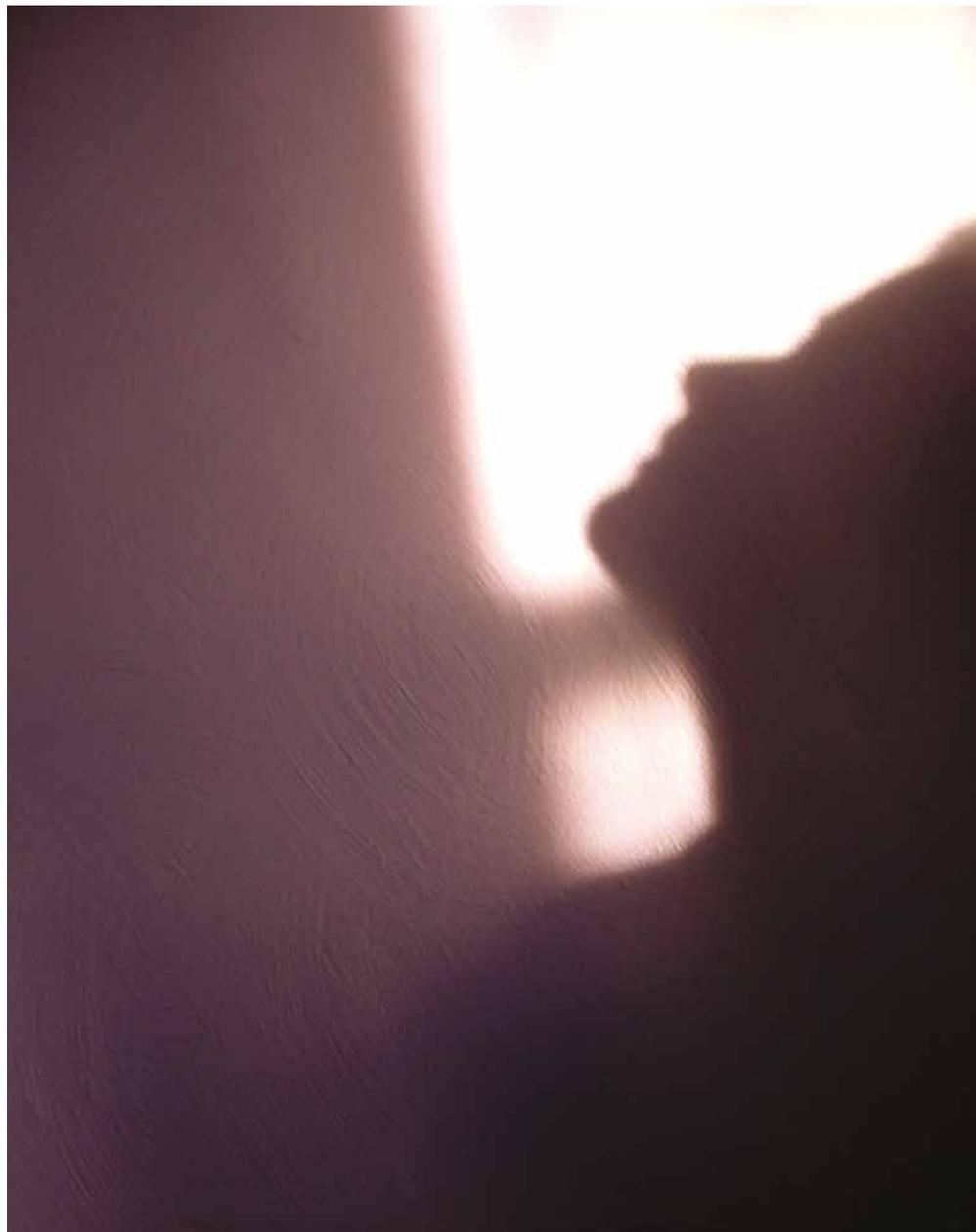
Primeiro, sentiu «um choque surreal». Mas depressa se acostumou. Percebeu, finalmente, que «não temos de ser melhores do que os outros». Nem perfeitos. Que é bom ser apenas uma rapariga.

Aos 20 anos, passou a ter uma alimentação equilibrada. Mas ainda hoje é necessário cuidado: «Sei que não tenho noção. Há dias em que me olho ao espelho e me vejo gorda. Noutros, sinto-me magra».

Aprendeu alguns truques para viver com a doença. Além de não ter balança, quando se vê gorda no espelho volta a olhar-se no dia seguinte para confirmar se percebeu bem a mensagem.

Foi «necessário aprender a viver». Perceber que «se a roupa te serve, não estás demasiado gorda». Há outros truques. Perguntar aos amigos, que sabem do problema, o que acham. Também aprendeu a relativizar. «Se corre menos bem, não quero saber. Não tenho de ser perfeita. Estou muito mais calma». Aprendeu a amar-se. E a sorrir.

Outro truque, talvez um dos mais importantes, foi abandonar a ideia de que «podia controlar tudo. Até o meu corpo». •



# HEMORROIDAS? HÁ NOVIDADES!

## MicroH

Monodoses

Primeiro tratamento em doses únicas descartáveis

## MicroH

Toalhetes

Primeiro toalhete para limpar e acalmar



*"Micro H, melhor não há!"*

**DISPONÍVEL EM FARMÁCIAS**

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

O líder Europeu da higiene auricular

# OUVIDOS LIMPOS PARA TODA A FAMÍLIA



# AUDISPRAY



A partir dos 3 anos  
CNP 6134056



A partir dos 6 anos  
CNP 6206300

**DISPONÍVEL EM FARMÁCIAS**

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

/// Utente Saúde

## Não há medicamentos inócuos

**Sabia que há medicamentos que, apesar de não precisarem de receita médica, só podem ser adquiridos nas farmácias? São os chamados “medicamentos não sujeitos a receita médica de venda exclusiva em farmácia” (MNSRM-EF) e são uma figura legislativa recente.**

**Mário Beja Santos**

Técnico de Defesa do Consumidor



PEDRO MENSURADO

Até ao ano de 2005, todos os medicamentos, com ou sem prescrição médica, tinham de ser comprados nas farmácias. Mas, nesse ano, a pretexto de que era preciso torná-los mais acessíveis à população, o primeiro Governo de José Sócrates autorizou a comercialização daqueles que podem ser adquiridos sem receita – os MNSRM, também noutros estabelecimentos. E fê-lo sem que, ao que se saiba, tivesse sido realizado

qualquer estudo prévio das implicações da sua venda sem o aconselhamento de um profissional de saúde.

Em 2013, contudo, respondendo a preocupações relativas ao uso racional dos medicamentos e aos riscos que podem colocar à saúde do doente, surgiu esta nova “classe” que, no seu conceito, obriga à intervenção farmacêutica, a qual obedece aos protocolos de dispensa definidos pela Autoridade do Medicamento.

É completamente factual que estes medicamentos requerem prudência. Por exemplo, o Permadoze® Oral não deve ser tomado por indivíduos com determinados problemas de visão; o Migraleve® não deve ser tomado por pessoas com glaucoma ou hiperplasia da próstata; o Ibuprofeno® 400mg não deve ser tomado por quem tem alergia associada ao uso de ácido acetilsalicílico ou pelos doentes com lúpus eritematoso

sistémico. Por estes e por outros motivos enunciados nos protocolos de dispensa, estes medicamentos são sujeitos ao aconselhamento farmacêutico, para que seja garantida não só a sua eficácia mas também a sua segurança.

Só que a questão de fundo da Saúde passa ao lado da composição desta lista porque, na verdade, nenhum medicamento é inócuo. Não se deve tratar a tosse, a constipação, o nariz entupido, um mal-estar do estômago, a prisão de ventre, combater a febre e as dores sem aconselhamento farmacêutico: há sempre riscos a ter em conta.

Os MNSRM-EF, tal como todos os medicamentos, possuem contra-indicações, interações e reacções adversas, mas, contrariamente aos MNSRM, apenas estão aprovados para utilização em determinadas situações, expostas no protocolo de dispensa. •



*/// Portugal Saúda*

# Farmácias ajudam a travar diabetes

**A ARS do Centro chamou as farmácias a um projecto de avaliação do risco de diabetes tipo 2. Um quarto dos sete mil utentes testados revelaram probabilidade elevada de vir a sofrer da doença. O resultado levou muitos ao médico e a mudar de vida.**

**Texto de** Rita Leça e Sónia Balasteiro

**Fotografias de** Céu Guarda e João Pedro Marnoto

A cada sete segundos morre uma pessoa no mundo devido à diabetes e, contudo, esta não é uma situação que a população tenha interiorizada. Hélder Ferreira, da Administração Regional de Saúde do Centro (ARS do Centro) e médico de família, confirma isso mesmo. «Fala-se muito na doença, mas não se sabe que mata porque

nunca se ouve dizer: “Olha, morreu de diabetes”». Talvez seja por se tratar de uma «doença silenciosa», diz, já que, «na verdade, morre-se das complicações ou de doenças agravadas pela diabetes. Quando se sentem os efeitos, os doentes já estão numa situação difícil».

Em Portugal, segundo dados de 2015 do Observatório da Diabetes, há cerca de 1.3 milhões de pessoas com a doença. Destas, «5,7%, ou seja, 443 mil pessoas, não sabem sequer que a têm», sublinha o também coordenador regional para a diabetes da ARS do Centro. Daí a importância da prevenção e do diagnóstico precoce.

Foi neste quadro que se desenrolou em 225 farmácias da zona Centro do país a acção de avaliação do risco de diabetes tipo 2. A iniciativa, realizada em parceria entre a ARS do Centro, a Associação Nacional das Farmácias e a Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra, desenvolveu-se no período de 14 a 28 de Novembro de 2015 e permitiu perceber junto de 24% dos 7.007 inquiridos um risco alto ou muito alto de desenvolver diabetes na próxima década.

## **A doença mata uma pessoa a cada sete segundos no mundo inteiro. Quase meio milhão de portugueses não sabe que a tem**

Aos 46 anos, Rosa Silva, utente da Farmácia Molelos, perto de Tondela, foi uma das pessoas que beneficiou do rastreio e conta que, perante os resultados, mudou de vida. «Era muito preguiçosa, nunca tinha feito qualquer exercício», mas ao saber que tem risco moderado de desenvolver diabetes, «percebi que era altura de começar». Passou, assim, a praticar «natação, ioga e a fazer caminhadas todos os dias». →



Zulmira Marques foi uma das mais de 400 pessoas que aceitaram participar no inquérito sobre diabetes na Farmácia Alva



Rosa Silva, que nunca tinha praticado nenhum desporto, percebeu que estava na altura de dizer adeus ao sedentarismo



Capela Daniel, coordenador para a diabetes na região do Pinhal

Zulmira Marques, 57 anos, foi uma das mais de 400 pessoas que responderam ao inquérito na Farmácia Alva, em Côja, perto de Coimbra. Os resultados não constituíram propriamente surpresa: indicaram um risco «um bocadinho alto». A mãe teve diabetes, por isso tem predisposição genética. «É necessário ir acompanhando». Seguiu o aconselhamento farmacêutico, mudou de hábitos: «Caminho muito. Adoro caminhar. Não como fritos, evito os doces. E como mais hortaliças».



Hélder Ferreira, coordenador regional para a diabetes da ARS do Centro

A mudança de hábitos é essencial e foi pedra de toque nesta acção, porque é precisamente uma das maiores dificuldades com que os profissionais de saúde se deparam na prevenção da doença. «As pessoas resistem a mudar», lamenta Capela Daniel, médico de família há 30 anos na Tábua e coordenador para a diabetes na região do Pinhal. «Temos de investir mais em saúde. Em medidas educacionais, com vista à modificação de comportamentos».

Para Hélder Ferreira, é no esclarecimento das populações que as farmácias têm um papel preponderante, «especialmente nas localidades mais pequenas». Estas foram, considera, «duas semanas muito importantes para discutir a diabetes e esclarecer dúvidas. Permitiram juntar os diferentes profissionais de saúde e acabar com alguns preconceitos. Temos de chegar aos locais em que há pouca informação. Para melhorar a saúde das pessoas é importante o estreitamento das relações entre todos os profissionais». •

# NÃO SONHO PERDER PESO EU EXIJO

**PESOREDUX**

**-5CM<sup>(1)</sup>**  
Em 12 semanas  
**CINTURA e ANCAS**



Suplemento alimentar

## ELIMINA EFICAZMENTE OS QUILOS EM EXCESSO Ação queimadora, para atacar as gorduras instaladas.

- O Sinetrol+<sup>®</sup>, complexo registado rico em extractos secos de citrinos e guaraná<sup>(2)</sup>, contribui para a degradação das gorduras.
- A acção adelgacente é reforçada pelo zinco (contribui para o metabolismo das gorduras) e pelo crómio (contribui para a manutenção de uma glicémia normal).

<sup>(1)</sup> Resultado médio. Estudo clínico Sinetrol<sup>®</sup> Fevereiro 2013 em 95 pessoas com excesso de peso (IMC entre 26 e 29,9kg/m<sup>2</sup>). Suplemento alimentar. Num quadro de uma alimentação variada, equilibrada e um modo de vida saudável. Peça conselhos ao seu farmacêutico. <sup>(2)</sup> O guaraná ajuda ao controlo de peso, favorece a degradação das gorduras e a perda de peso em complemento com medidas dietéticas.

Fotografia: Benjamin Audour - Agence SERVICEPLAN FRANCE - Forté Pharma RCI 99 S 05640 - Monaco

**NOVO**

DESCUBRA TAMBÉM

**CAPTOREDUX**

### VENÇA O EXCESSO DE PESO.

- Dispositivo médico dupla ação.
- Reduz a absorção das gorduras e açúcares<sup>(3)</sup>.
- Um comprimido tri-camada de libertação diferenciada.

<sup>(3)</sup> Num quadro de um regime hipocalórico e uma atividade física apropriada. Captorédux<sup>™</sup> é um dispositivo médico indicado na prevenção e tratamento do excesso de peso e obesidade. Este dispositivo médico é um produto de saúde regulamentado e que de acordo com a regulamentação, tem afixado o símbolo CE. Peça conselho ao seu farmacêutico. Leia atentamente o folheto informativo antes da utilização. Não utilizar em crianças com idade inferior a 12 anos. Pode ser utilizado em crianças entre os 12 e 18 anos, apenas com supervisão médica. Não tome este produto durante a gravidez ou aleitamento. Para períodos de tratamento superiores a 30 dias, recomendamos interromper a utilização de Captorédux<sup>™</sup> pelo menos 3 a 5 dias.

Data da última revisão: julho 2014.

**REDUZ  
AÇÚCARES  
&  
GORDURAS**



Ideal em associação com PESOREDUX

**FORTÉ PHARMA**  
LABORATOIRES

**JUNTOS, SOMOS MAIS FORTES<sup>™</sup>**

Dispositivo médico CE0434



/// Saúde com ciência **cedime**  
CENTRO DE ESTUDOS DE INVESTIGAÇÃO EM EDUCAÇÃO

# Maldita celulite

**É a famosa “casca de laranja”. Atinge mais as mulheres, mas não é um problema exclusivamente feminino. E nem sempre está relacionado com o peso. Conheça os mitos e as realidades associados à celulite.**

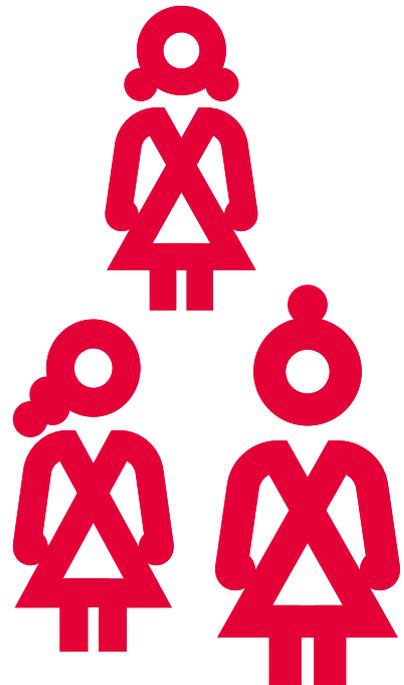
## O que é?

Tem a inestética aparência de “casca de laranja” e resulta da acumulação de depósitos de gordura na pele, sob a forma de pequenos nódulos que surgem sobretudo nas coxas, ancas, nádegas e pernas.

A celulite aparece quando a gordura não é destruída ao mesmo ritmo que é armazenada, dando-se um aumento do volume das células adiposas. Simultaneamente, acumulam-se líquidos e as fibras que dão elasticidade

à pele endurecem, contraindo-se e puxando a pele para baixo – daí a aparência irregular. Como resultado, pode ocorrer a compressão de terminações nervosas locais, responsável pela sensibilidade e dor associadas à celulite.

Este não é um problema exclusivo da obesidade. A celulite tanto surge em corpos com quilos a mais como nos que têm peso adequado e até nos magros. →





## Porquê as mulheres?

Embora possa surgir nos homens, a celulite é mais frequente nas mulheres:

- Porque o corpo feminino tem mais gordura: 20 a 25%, contra 10 a 15% no corpo masculino
- Porque as células adiposas estão organizadas por lóbulos em camadas verticais, o que permite armazenar mais gordura, enquanto nos homens se organizam na diagonal, em pequenas unidades
- Porque as alterações hormonais femininas podem levar a uma maior formação de celulite, coincidindo com momentos como a puberdade, a gravidez e a menopausa



## Causas

Além do género, há outros factores envolvidos:

- Genética – determina a localização e quantidade de células adiposas
- Metabolismo lento – o desgaste das gorduras é retardado, o que favorece a sua acumulação
- Idade – com os anos, as fibras perdem consistência e tonicidade
- Ausência ou insuficiência de exercício físico
- Alimentação demasiado rica em gorduras e hidratos de carbono, e pobre em vitaminas e minerais



## Combater a celulite

Uma vez formada, a celulite instala-se e não desaparece com facilidade. Não é possível erradicá-la, mas é possível reduzi-la:

- Pratique uma alimentação equilibrada. Favoreça os legumes, as frutas, as proteínas magras (aves e peixe) e os açúcares de absorção lenta (arroz e massas). Evite as gorduras saturadas e o sal
- Aumente a ingestão de água (cerca de dois litros/dia) e reduza o consumo de álcool e cafeína
- Faça exercício físico. Opte por exercícios localizados que estimulem a queima de gordura nas zonas mais afectadas
- Use produtos de saúde à base de substâncias como cafeína, retinóis, alfa-hidroxiácidos e extractos de plantas. Encontram-se disponíveis no mercado diversas formulações, sob a forma de creme, loção, gel e até adesivos transdérmicos. Se estiver grávida ou a amamentar, fale com o seu médico ou farmacêutico antes da aplicação deste tipo de produtos
- Faça massagens manuais ou use técnicas específicas, como a endermologia ou laser. A sua acção mecânica activa a circulação, promove a drenagem, torna os tecidos mais maleáveis e facilita a penetração dos produtos adelgaçantes •



## Tome nota

*Em matéria de celulite, importa saber que não há soluções rápidas nem definitivas.*



» *A celulite é persistente, não basta “atacá-la” em vésperas da época balnear, é preciso investir ao longo do ano*



» *Isolados, os produtos de saúde e as técnicas adelgaçantes não produzem o efeito desejado. Alisam a pele, mas não actuam em profundidade*



» *Para obter resultados duradouros, é fundamental combinar uma dieta saudável com a prática regular de exercício físico. Assim reforça-se a estrutura muscular e consegue-se um equilíbrio entre as gorduras que se consome e as que se gasta*

/// Desporto

# Perca barriga, ganhe saúde

**José Pereira**

*Master Trainer*

*Holmes Place Coimbra*



DIREITOS RESERVADOS

Ter uma barriga lisa ou um abdominal definido é, provavelmente, um dos objectivos estéticos mais desejados, mas é também uma meta saudável. É que a gordura abdominal está fortemente relacionada com a síndrome metabólica, designação médica usada para identificar um conjunto de factores de risco que estão na origem de doenças cardiovasculares, hipertensão arterial e diabetes.

Perder barriga só traz vantagens, contudo este continua a ser um dos propósitos onde mais falha a determinação. Por esse motivo, aqui ficam algumas estratégias para ajudá-lo a dar os primeiros passos ou a manter-se no processo.



### Exercícios cardiovasculares

Actividades que envolvem grandes grupos musculares, como a corrida, a natação, o ciclismo, ou até o treino em circuito no ginásio, poderão ser interessantes pela influência que têm no metabolismo, dado que provocam um dispêndio energético elevado e respectiva ajuda na perda de massa gorda.



### Exercícios de reforço do core

Antes de mais, *core* é a expressão usada para identificar o conjunto de músculos que suporta a nossa coluna vertebral. A realização de exercícios de força, mais analíticos, que solicitem músculos do tronco, é um complemento importante, porque aumenta a resistência muscular, o tónus e o fluxo sanguíneo, os quais potenciam, por seu turno, a redução de gordura localizada. Exercícios que envolvam uma rotação da coluna de forma controlada e isométricos, como pranchas ventrais e laterais, são alguns exemplos. Exercícios tradicionais, como os *crunches*, também conhecidos como abdominais, são totalmente desaconselhados, devido às inúmeras lesões que provocam.



### Ginástica hipopressiva

Este método é especialmente interessante para aquelas pessoas cuja barriguinha mais dilatada se deve a alterações posturais e viscerais, como é o caso das senhoras no pós-parto, por exemplo. Trata-se de realizar exercícios que criam uma aspiração diafragmática, como se quisesse encostar o umbigo às costas, reeducando factores neurofisiológicos nestes grupos musculares. •



### A não esquecer!

A alimentação e o descanso são factores decisivos, quer na visibilidade dos resultados dos treinos quer para manter a motivação “em alta”. Só assim se conseguirá alcançar etapas mais desafiantes.

### Teste o seu risco de síndrome metabólica

1. Meça o perímetro abdominal – a zona correspondente à cintura – com uma fita métrica
2. Agora compare:

Nível de Risco	Masculino	Feminino
Risco Aumentado	≥ 94	≥ 80
Risco Muito Aumentado	≥ 102	≥ 88

# BeOnBelmed

Telma Monteiro  
recomenda:

**Green Freeze gel e Osteo-Flex Duo,**  
a solução para as dores musculares,  
ossos e cartilagens.

*Telma Monteiro*



**AS DORES NAS ARTICULAÇÕES  
CONSTITUEM UMA DAS CAUSAS  
MAIS FREQUENTES DE RESTRIÇÃO  
DOS MOVIMENTOS.**

## **OSTEO-FLEX DUO**

Suplemento alimentar (30 comprimidos + 30 LipidCaps™), reúne na sua composição todos os benefícios da Glucosamina + Condroitina, enriquecida com MSM e Vitamina C, que ajudam a manter a flexibilidade e a mobilidade das articulações, proporcionando o alívio da dor.

## **GREEN FREEZE Gel**

Em formato tubo de 100 ml, utiliza o método da crioterapia muito utilizado em fisioterapia. Este tipo de terapia consiste na aplicação terapêutica de qualquer substância no corpo que resulte na remoção do calor corporal, diminuindo assim a temperatura dos tecidos. É principalmente indicado para o alívio temporário de dores de músculos e articulações associados à artrite, luxações e distensões.

***Disponível em farmácias e parafarmácias***

***Distribuído por: Grupo Belmed. Tel.: 21 983 88 00 [www.grupobelmed.pt](http://www.grupobelmed.pt)***

/// Nutrição

# O bom emagrecimento

Só há uma forma boa de se perder peso: através da combinação de uma dieta saudável com a prática de exercício físico. No que se refere ao emagrecimento, não existem soluções mágicas.

**Graça Raimundo**  
Nutricionista



JULIO SILVA

As pessoas com obesidade são muitas vezes vítimas de uma grande pressão cultural e social para emagrecer e esse desejo intenso leva-as a tomar opções menos seguras do ponto de vista da saúde.

É, por isso, absolutamente necessário chamar a atenção para os tratamentos que prometem perdas de peso rápidas e sem esforço!

As chamadas dietas restritivas podem induzir distúrbios emocionais, cognitivos e físicos, e estão muitas vezes associadas a episódios de compulsão

alimentar, ou seja, ingestão alimentar descontrolada, em qualidade e quantidade.

A gestão do peso é uma questão que deve ser tratada com seriedade. Todos sabemos que não existem soluções mágicas! É que, se é certo que a perda de peso torna os indivíduos mais saudáveis, também é certo que tal apenas será verdade se for feito de modo adequado, com tratamentos que promovam uma perda sustentada ao longo do tempo, baseados na reeducação alimentar e na aquisição de um estilo de vida mais saudável. Trata-se, contudo, de um tipo de abordagem que, não apresentando a desejada rápida perda ponderal, pode levar à desmotivação. Para que isso não aconteça, deve-se:



**Estabilizar a ingestão alimentar:** desenvolver um padrão alimentar estruturado, ou seja, não saltar refeições, evitar longos períodos de jejum, lanches frequentes e episódios de ingestão alimentar descontrolada.



**Melhorar a qualidade da alimentação:** fazer um adequado fraccionamento alimentar, ter horários regulares e muita atenção às porções alimentares. Diminuir o teor de gordura e de açúcar, e aumentar a ingestão de produtos hortícolas. Os conceitos da roda dos alimentos, de variedade, moderação e proporcionalidade, devem estar sempre presentes na alimentação, assim como as indicações da pirâmide da dieta mediterrânica. Note que uma dieta saudável vai desde a compra dos alimentos, ao transporte, à armazenagem, confecção e consumo.

**Lembre-se:** se pretende perder peso, consulte um profissional de saúde, um nutricionista, que lhe indicará a abordagem mais adequada para si. E não desanime por não obter de imediato a redução ponderal que tanto anseia. Deve estar consciente de que as abordagens mais sustentáveis são as que assentam nos pilares da alimentação saudável e da prática de actividade física. •

### /// Suplementação

# Controlo de peso

## Ler o corpo como um semáforo

**Para tudo na vida devemos usar o bom senso e procurar nunca seguir pelo caminho dos excessos. No que respeita ao aumento de peso e ao emagrecimento, a regra mantém-se. Sempre que há “desvios”, o organismo emite sinais. Só temos de saber interpretá-los.**

**Maria de Lurdes Pombo**  
Farmacêutica



PAULO NETO

O nosso corpo impõe-nos ritmos e se o encararmos como um semáforo, não nos daremos mal ao respeitar as suas mudanças de cor.

O ideal é que o semáforo esteja sempre verde, mas, por vezes, passa a amarelo, uma mudança que se torna evidente através do aumento do peso, do número da roupa, do volume, do cansaço, do inchaço, da insónia, da irritabilidade, etc.

Não é necessário que se acenda o vermelho para iniciar uma dieta equilibrada, assente em seis a oito refeições, começar a praticar algum exercício físico e passar a beber pelo menos 1,5l de água por dia, abolindo outros hábitos prejudiciais. Para além disto, nesta fase, “amarela”, os suplementos alimentares constituem um forte aliado na busca do equilíbrio perdido, e no mercado podemos encontrar soluções comprovadamente eficazes e seguras.

Inicialmente, podemos usar os suplementos para ajudar a eliminar as toxinas acumuladas e a exagerada retenção de líquidos ou insuficiente drenagem dos mesmos. Em acção concertada com uma dieta alimentar regrada, os resultados são imediatos e muito evidentes.

As particularidades pessoais podem, depois, ajudar noutras indicações de suplementação,

como o apetite desmedido, a necessidade insaciável de açúcar e hidratos de carbono ou o metabolismo lento de gorduras indesejadas, entre outras.

**Não é necessário que se acenda o sinal vermelho para iniciar uma dieta equilibrada**

Na dúvida, uma certeza: há sempre um farmacêutico perto de si!

Se respeitarmos a regra metabólica do nosso corpo como fazemos com um semáforo, interpretando as suas indicações, não cometendo abusos nem provocando desequilíbrios e, principalmente, acordando todos os dias com alegria de viver, a nossa luz vermelha dificilmente se acenderá.

Por falar nisso: já sorriu hoje? •

A SUA JUVENTUDE  
PASSA PELO SEU

# OLHAR

**SABIA QUE?** Caudalie, a marca de “cosm’ética” francesa que privilegia os ativos de origem natural e respeitadores do ambiente se tem afirmado na farmácia como **especialista dos contornos dos olhos antienvelhecimento\***.

Porque a pele é mais frágil nessa zona e porque a juventude se reflete no olhar, Caudalie propõe-lhe 3 soluções. Cabe-lhe a si descobrir qual a mais adaptada ao seu contorno dos olhos.



1

## OLHEIRAS E RUGAS?

Um gel-creme de dupla ação indispensável: POLYPHENOL C15 atenua as olheiras ao mesmo tempo que alisa o contorno dos olhos, graças aos Polifenóis de uva e à Vitamina C estabilizada patenteados. Uma fórmula muito agradável que se adapta a todos os tipos de pele. Queremos mais!



2

## PAPOS E RUGAS?

RESVERATROL LIFT representa uma pequena revolução cosmética. A associação do Resveratrol de videira e Ácido hialurónico faz maravilhas para reduzir os papos e alisar as pálpebras. Tudo isto num bálsamo fino e untuoso que confere um efeito lifting ao contorno dos olhos (e dos lábios). Adoramos!



3

## OLHEIRAS, PAPOS E RUGAS?

PREMIER CRU é A solução antienvelhecimento completa. À base de Polifenóis de uva, de Resveratrol de videira e de Viniferina, os 3 ativos-estrela de Caudalie patenteados, este creme sumptuoso é sumptuosamente eficaz. Enriquecido em nácares, dissimula os papos, as olheiras e as rugas para um olhar luminoso imediato. Uma maravilha!



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

\* Caudalie, líder na categoria antienvelhecimento olhos, em farmácias, França, fonte IMS France Pharmatrend, final de setembro 2015.

*/// Mães, pais e filhos*

# Como desincrustar os miúdos do sofá

**Na era dos ecrãs tácteis, das consolas sofisticadíssimas e do 3D, vale tudo para arrancar os miúdos de casa e ocupá-los com outras actividades que não sejam parte de um qualquer mundo virtual.**

**Isabel Serra**  
Farmacêutica



Sou mãe de cinco crianças, em tudo iguais a tantas outras. Mas sermos pais nos dias que correm, conscientes da missão de educar, não é tarefa fácil. Sobretudo porque as tentações que nos entram pela casa adentro, através das novas tecnologias, são constantes e poderosas.

Contrariar esta realidade requer imaginação, muita persistência e firmeza. É fundamental estabelecer regras e definir horários para ver TV e utilizar o computador. Ocupar os tempos livres de forma saudável, estimular o gosto pela leitura, pela música e actividades físicas são alternativas à tentação de “hibernar” no sofá... →

Como moramos a dez minutos a pé do Centro Escolar, as crianças caminham até lá de manhã, à hora de almoço e no final das aulas ou actividades. E agora que a mais nova tem 11 anos, já andam sozinhas: sou a favor da liberdade com responsabilidade e com “controlo remoto”!

**As tarefas domésticas também fazem parte do painel de actividades diárias, organizado em função do calendário dos testes escolares**

Desde tenra idade que têm praticado várias modalidades e actividades, como ballet, natação, ou ginástica rítmica, e frequentam cursos de línguas. Claro que os tempos de estudo são prioritários e vão aumentando à medida que elas vão avançando no percurso escolar. Proporcionalmente, os tempos livres vão sendo menos e as tarefas domésticas também vão fazendo parte do painel de actividades diárias, organizado em função do calendário dos testes.

Todas adoram cantar, por isso fazem parte do “Coro Mozart”, um coro infanto-juvenil. Estudam as músicas e as respectivas coreografias durante a semana e os ensaios são ao sábado de manhã.

Os espectáculos fora são frequentes, o que exige uma grande disciplina e um maior rigor na gestão do tempo – até para nós, pais. Por outro lado, é uma forma de conviver e de partilhar experiências sempre enriquecedoras.

Claro que o facto de, intencionalmente, nos quartos não haver televisão nem Internet faz com que os “bichos saiam das tocas”, evitando o isolamento e estimulando o convívio familiar, que é, sem dúvida, fundamental. •

**As miúdas fazem parte do “Coro Mozart” e os espectáculos fora são frequentes. Mas é uma forma de conviver e de partilhar experiências sempre enriquecedoras**





## /// Hidratação

# Somos água

A água é o principal constituinte do corpo humano, ocupando mais de metade do nosso peso. É essencial a muitas das funções vitais do nosso organismo, como a regulação da temperatura, a digestão, a circulação sanguínea e a formação de urina. Sem água, órgãos como o coração e os rins deixariam de funcionar.

Todos os dias ingerimos água, em bebidas como sumos, chá, leite, etc., ou através de alimentos, como frutas, sopas, entre muitos outros. Mas também a perdemos diariamente, pela urina, pelas fezes, pelo suor e até pela respiração.

Para compensar estas perdas, é preciso hidratar regularmente o organismo.

### Desidratação à espreita

Há que hidratar sem esperar pela sede: é que a sede é o primeiro sinal de desidratação, ou seja, o corpo tem já falta de líquidos. Se não houver reposição de água, pode surgir:



Menor quantidade de urina e de cor amarelo-escuro



Boca e olhos secos



Diminuição da transpiração



Fraqueza muscular ou cansaço



Tonturas ou sensação de atordoamento

### Necessidades diferentes

O risco de desidratação está sempre presente quando a ingestão de líquidos é insuficiente, sendo os idosos e as crianças os mais vulneráveis. Os idosos bebem menos água no seu dia-a-dia e muitas vezes não conseguem sentir sede. As crianças, tal como os idosos, esquecem-se de beber água ao longo do dia. Por serem mais frágeis que os adultos, são mais sensíveis às perdas de líquidos.

A ingestão de líquidos deve aumentar quando há prática de actividade física intensa, temperaturas altas ou altitude elevada, doenças acompanhadas de febre, vómitos e diarreia.

As mulheres a amamentar também devem beber mais líquidos do que o habitual. •



### Tome nota

*Para manter o corpo a salvo da desidratação, beba:*



#### Água

*É a melhor fonte, é acessível e sem calorias*



#### Bebidas com sabor

*Os sumos embalados, refrigerantes e bebidas lácteas são opções agradáveis quando não há sede. Contudo, devido ao elevado teor de açúcar, não devem ser ingeridos com frequência. Opte por sumos naturais, sem adição de açúcar*



#### Tisanas

*Escolha um sabor agradável, para que a ingestão de água seja algo que lhe dê prazer. De preferência, não adicione açúcar*



#### Sopas

*Fornecem água e ainda as vitaminas e sais minerais existentes nos legumes; são saciantes e geralmente pouco calóricas*

# ellaOne® Um avanço na contraceção de emergência<sup>1</sup>



O sexo não mudou...  
... mas a pílula do dia  
seguinte, sim.



**CONTRACEÇÃO DE EMERGÊNCIA  
quando é mais importante**

**ellaOne®**, com acetato de ulipristal, é um contracevivo de emergência destinado a prevenir uma gravidez não planeada, após uma relação sexual não protegida ou em caso de falha de método contracevivo.<sup>2</sup>

-  Medicamento não sujeito a receita médica de dispensa exclusiva em farmácia.<sup>2</sup> Indicado para mulheres em idade fértil, incluindo adolescentes.<sup>2</sup>
-  Uso ocasional. Em nenhum caso deve substituir um método contracevivo regular.<sup>2</sup>  
**Leia o folheto informativo deste medicamento e em caso de dúvidas consulte o seu farmacêutico.**



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

1. Glasier AF, et al. The Lancet 2010; 375:555-62. Updated October 24, 2014.
2. Resumo das características do medicamento ellaOne®.

ELA-ADY-0316-PT-070

ellaOne 30 mg comprimido Indicado na contraceção oral de emergência, destinase a prevenir a gravidez depois de uma relação sexual não protegida ou em caso de falha do método contracevivo. O comprimido de ellaOne deve ser tomado assim que possível, e não mais tarde do que 5 dias (120 horas) após a relação sexual. Cada comprimido contém 30 mg de acetato de ulipristal. Não tome ellaOne se tem alergia ao acetato de ulipristal ou a qualquer outro componente deste medicamento. Adequado para qualquer mulher em idade fértil, incluindo adolescentes. Pode ser tomado em qualquer momento do ciclo menstrual. Pode ser tomado em qualquer altura do dia, com ou sem alimentos. Caso venha a ter 3 horas após ter tomado o comprimido, tome outro comprimido assim que possível. Não abuse se já estiver grávida nem interrompa uma gravidez existente. Não utilize como contraceção regular. A contraceção de emergência é um método ocasional e não é eficaz em todos os casos. Em caso de 100 mulheres que tomarem ellaOne, aproximadamente 2 ficam grávidas. Fale com o seu médico ou farmacêutico antes de tomar ellaOne: se o seu período estiver atrasado ou se tiver sintomas de gravidez; se sofrer de uma doença grave do fígado. Este medicamento pode tornar os contracevivos hormonais regulares temporariamente menos eficazes. Se estiver atualmente a tomar contraceção hormonal, continue a utilizá-la como é habitual depois de tomar ellaOne, mas use preservativo sempre que tiver relações sexuais até voltar a ter o período. Não utilize ellaOne juntamente com outro contracevivo de emergência que contenha levonorgestrel. Não deve amamentar durante uma semana após a toma deste medicamento. Se o seu período estiver mais de 7 dias atrasado ou se experienciar sintomas de gravidez depois de tomar ellaOne, deve fazer um teste de gravidez. A contraceção de emergência não protege de infeções sexualmente transmissíveis. Contém lactose. Leia atentamente o rótulo e o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Medicamento não sujeito a receita médica de dispensa exclusiva em farmácia. Data da revisão: abril 2015 Titular de AIM: Laboratoire HRA Pharma, 15 rue Bérenger, 75003 Paris, França. NIF: FR 67 420 792 582 Representante local: HRA Pharma Iberia, S.L., Sucursal em Portugal; Av. da Liberdade, 110, 1.º, 1269-046 Lisboa; Portugal.



/// *Farmacêutico convida*

# Lisboa voa, voa!

**Maria da Luz Sequeira passeia pela Baixa, entra no eléctrico 28 e sobe a um helicóptero para mostrar como é boa a vida de Lisboa.**

**Texto de** Carlos Enes

**Fotografias de** Pedro Loureiro

Não vai há quinhentos anos, o frade António Ribeiro cansou-se de viver em clausura no Convento de S. Francisco, de Évora. Ele já não viu três irmãos franciscanos transformar a camarata onde dormiam na famosa Capela dos Ossos. Meteu pés e mulas ao caminho, cruzou o Tejo de barçaça e só assentou depois de trepar a colina de Santa Catarina, zona fidalga abraçada pela muralha fernandina.

Nunca despiu o hábito clerical nem aliviou a corda à cintura. Começou foi a *cuspir fininho* em voz alta, à fadista.

José Cardoso Pires, com escrita de relojoeiro, chamava *cuspir fininho* ao linguajar desafiador dos lisboetas mais típicos.

Frei António foi precursor dessa arte travessa de afiar a língua. Fazia versos satíricos e recitava ao ar livre, imitava vozes e figurões, gozava com costumes e grandezas. Não lhe deu para as mulheres, só para uns tragos de vinho na taberna de um tal Gaspar Dias. Não se sabe ao certo qual deles dava pela alcunha:

– Canta para aí, ó *Chiado*.

Parece que respondiam ambos. E foi assim que um taberneiro e um agitador de rimas deram nome ao bairro fino. O terramoto de 1755 e o incêndio de 1988 facilitaram a transição geracional do espaço urbano.

As tragédias, afinal, foram colossais dores de parto, obrigando o Chiado a renascer consoante as épocas. Por exemplo, agora: Lisboa vive ocupada por uma nuvem permanente de turistas, não podia conservar no coração um bairro de tertúlias. O Chiado passou a ser uma praça do mundo.

As grandes marcas multinacionais, de luxo ou consumo massificado, abriram portas nos antigos armazéns reconstruídos. Os escritores levantaram-se das mesas para se meterem em todo o lado: livrarias, numerosos alfarrabistas, clubes como o Eça de Queiroz e o Grémio Literário. →



António Ribeiro, O Chiado





Os justamente alcandorados a “vultos literários” levaram um banho de bronze dos vindouros: Eça abraça uma musa num jardim de palmeiras, Pessoa pensa em nada na esplanada d’A Brasileira e Camões controla tudo a 12 metros de altura. No meio deles, noutro pedestal de pedra, António Ribeiro, o tal poeta satírico. Puseram-lhe à porta uma saída do metropolitano, mas a maioria tropeça nele sem o ver, quanto mais ouvir.

– Que dirias agora disto, ó *Chiado*?

A taberna do Gaspar também se perdeu no tempo, mas por aqui ainda há o restaurante certo para cada visitante. Porta sim, porta não, o vizinho Bairro Alto chama para a mesa. Arroz de línguas de bacalhau no Fidalgo, pastéis de massa tenra no Sinal Vermelho, lampreia no 1.º de Maio. Tudo almoços de chorar por mais. Para jantares inesquecíveis, o Duplex. Fica no Cais do Sodré, local especializado em cocktails de criaturas do lado errado da noite com juventude em festa, de copo na mão pelas ruas.

Maria da Luz Sequeira passeia na Baixa sem pressas, a coleccionar destinos. Deixa-se tentar por uma fatia de bolo-rei na Confeitaria Nacional, pelas lojas de chá e cafés de balão. Também lhe abrem o apetite as casas antigas de adereços exclusivos, como a Luvaria Ulisses e a Chapelaria Azevedo Ruas, à esquina da Ginginha do Rossio.

– Três com elas, pago eu.

É terça- feira, a Feira da Ladra abriu hoje às cinco da madrugada. Maçanetas de porta, azulejos, discos, roupas, farrapos, rádios de todas as épocas, peças e cacos, espólios de lata e de museu, uma orgia do comércio a céu aberto. O eléctrico 28, carregado de turistas, carteiristas e alguns lisboetas suspende a marcha frente à Igreja de S. Vicente de Fora e vê-se logo o rebuliço. Duas paragens adiante é o guarda-freios quem grita.

– Castelo, *castle*, *château*.

Está escondido na colina, precisa de aviso. Da Cerca Moura ou do Miradouro de Santa Luzia o que se vê é o rio. Um vai e vem de barcos cacilheiros e pacotes de cruzeiro descomunais atacadados em Santa Apolónia. As viagens até Cacilhas, Trafaria ou Porto Brandão são bons programas de fim-de-semana em família. Lisboa revela-se inteira ao rio. Maria da Luz já levou o neto e recomenda o HIPPOtrip, um divertido autocarro anfíbio.

Por falar em crianças, Jardim Zoológico, Oceanário e Planetário são experiências obrigatórias. →

# PORTUGAL FAZ-LHE BEM



## E DÁ PONTOS NO SEU CARTÃO SAÚDA

Agora já pode aceder aos melhores descontos em hotéis, restaurantes, atividades e SPAs e ainda ganhar pontos no seu cartão Saúda em cada compra. Visite o site +Experiências das Farmácias Portuguesas, em parceria com a Lifecooler e descubra as melhores sugestões de lazer em Portugal.

Visite-nos em  
[saudaexperiencias.farmaciasportuguesas.pt](http://saudaexperiencias.farmaciasportuguesas.pt)





 Folitec®

# Uma ligação desde sempre.

Para todas as mulheres em idade fértil que queiram engravidar, ou que estejam grávidas ou que estejam a amamentar. Sendo um suplemento alimentar, foi concebido para suprir as necessidades nutricionais durante a gestação, após o nascimento e durante a lactação.

*Folitec® é composto por ácido fólico, vitaminas, minerais e ácidos gordos ómega 3 (EPA e DHA).<sup>1</sup>*



 **tecnimede**  
CONSUMER HEALTHCARE

FARMACOVIGILÂNCIA  
800 20 28 38  
LISBOA, PORTUGAL

1.EPA: ácido ecosa-pentaenóico  
DHA: ácido docosa-hexaenóico

Para mais informações consulte o seu médico ou farmacêutico.



Lisboa tem muitas outras. A maioria dos museus oferece programas educativos. No Museu da Música abrimos ouvidos e olhos à beleza do violoncelo Stradivari do rei D. Luís I. No Museu da Farmácia somos testemunhas da incrível luta das civilizações humanas contra a doença.

A excitação do momento são as viagens de helicóptero. A partir de Algés, pode sobrevoar a Torre de Belém e a baixa pombalina, ir almoçar sushi à margem sul ou ver os palácios de Queluz e da Pena, em Sintra, lá das alturas. Lisboa voa. •

## A excitação do momento são as viagens de helicóptero

### Bula

#### **Lisbon Helicopters** **Heliporto de Algés**

Reservas:

213 011 794 / 917 225 995

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

#### **Palácio Fronteira** **Fundação das Casas de Fronteira e Alorna**

Informações e marcações

de visitas de grupo: 217 782 023

[www.fronteira-alorna.pt](http://www.fronteira-alorna.pt)

#### **Museu da Farmácia**

Rua Marechal Saldanha, 1

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

#### **Museu da Música**

Estação do Metropolitano

Alto dos Moinhos

Rua João de Freitas Branco

T. 21 771 09 90 - 8

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

#### **Duplex Restaurante e Bar**

Rua Nova do Carvalho 58,

Lisboa

T. 915 162 808

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

#### **Restaurante Fidalgo**

Rua da Barroca, 27 - Bairro Alto

T. 213 422 900

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

#### **Jardim Zoológico de Lisboa**

Praça Marechal Humberto

Delgado - Sete Rios

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

Palácio Fronteira





# Clube da Sara

Cuidados de Saúde com Cápsula, Ampola, Cápsulo e Sara no Museu da Farmácia

## O que são as alergias?

A alergia é uma resposta, “anormal” e exagerada, que o teu organismo desencadeia a uma determinada substância por ele considerada estranha. Esta resposta, coordenada pelo sistema imunitário, tem uma única finalidade: proteger-te e destruir a substância “invasora”.

Muitas alergias são hereditárias – são transmitidas às crianças através dos genes dos pais. Portanto, se o teu pai ou a tua mãe forem alérgicos, tens mais possibilidades de o ser também.

As pessoas podem começar a ser alérgicas quando são bebés, crianças, adolescentes ou até adultas.

## O que provoca os espirros e a comichão?

Podes ser alérgico a muitas coisas.

Os **alergénios** (elementos que provocam alergia) **mais vulgares são:**

- Os **ácaros do pó** – insectos minúsculos que vivem no pó
- O **pêlo de animais de estimação** – como do gato, do cão e de outros pequenos mamíferos
- Os **pólenes de certas árvores** – oliveira, plátano, etc., assim como o das gramíneas (pólenes da Primavera)
- **Alimentos** – como leite, trigo, soja, ovos, nozes, amendoins, marisco e chocolate
- **Fungos**

Alguns destes alergénios provocam reacções respiratórias, como tosse ou falta de ar. Outros provocam espirros, pingo no nariz, comichão nos olhos e garganta irritada. Os alimentos, por sua vez, causam mais vulgarmente problemas de pele, dores de estômago, vómitos e diarreia.



Ola!  
Hoje vamos falar-te sobre alergias.

### Atchim!!

Na Primavera, quando saís à rua, o teu nariz começa a pingar e espirras sem parar? Sempre que estás em contacto com muito pó ou sempre que encontras um gato, os teus olhos começam a chorar e comesas a fungar do nariz e a espirrar?  
Bom, então podes ter alguma alergia!

INSETOS



Atchim!!



PÊLO

PÓLENES

## Como é que posso saber se sou alérgico?

Se tens alguns destes sintomas, então deves ir a uma consulta de um alergologista (médico especialista em alergias). Este irá fazer-te os exames que forem necessários para saber se és alérgico e a que substância, pois só assim poderás controlar a tua doença.

XAROPE



COMPRIMIDOS



Depois de saber ao que é que és alérgico, o médico alergologista irá provavelmente sugerir-te maneiras de evitar o contacto com os alérgenos ou receitar-te medicamentos, como comprimidos, xaropes ou até sprays para o teu nariz ou para os teus pulmões. Se a tua alergia não for muito grave e conseguires evitar completamente o alérgeno, então poderás não precisar de medicamentos. Estares afastado do alérgeno pode ser suficiente para controlar a tua alergia. Também existem vacinas que, em muitos casos, são eficazes.

## Como controlar as alergias?

SPRAYS



VACINAS



Infelizmente, as vacinas e os medicamentos não têm grandes resultados no controlo das alergias aos alimentos. O melhor é aprender a evitá-los ou às comidas a cujo ingrediente sejas alérgico. Os teus pais podem ajudar-te a ler os rótulos das comidas. Muitas crianças deixam de ser alérgicas ao leite, aos ovos, ao trigo e à soja, mas as alergias aos amendoins, nozes e marisco raramente desaparecem.

PÓ

ÁCAROS

## Lutar contra as alergias!

Podes não ser capaz de controlar completamente as tuas alergias, mas ajuda se evitares o que as causa.

- **Animais domésticos** – Se fores alérgico a um animal, terás de encontrar outra casa para o teu cão ou gato. Se não conseguires, o ideal é que vivam fora de casa ou, pelo menos, evita que entrem no teu quarto. E encontra alguém que lhes dê banho todas as semanas. Terás também de evitar ir a casa de pessoas que vivam com animais.

- **Ácaros** – Se o teu problema forem os ácaros, os teus pais podem arranjar uma protecção especial para o teu colchão e para a tua almofada, e lavar sempre os teus lençóis e cobertores em água muito quente, para se verem livres deles. Os tapetes e as cortinas também devem ser lavados com frequência. Ajuda manteres o teu quarto limpo e arejado, e os brinquedos de peluche, os livros e outras coisas que acumulem pó arrumadas noutra quarto.

LEITE



FRUTOS



- **Alimentos** – Se tens alergia a alimentos, deves ler sempre os rótulos da comida para verificar os seus ingredientes. Se mesmo assim tiveres dúvidas, é preferível comeres outra coisa. Mas podes sempre perguntar a um adulto se é seguro. A tua mãe ou o teu pai podem explicar ao teu professor quais os alimentos que deves evitar e podem igualmente ajudar-te a preparar uma refeição que possas comer sem perigo.

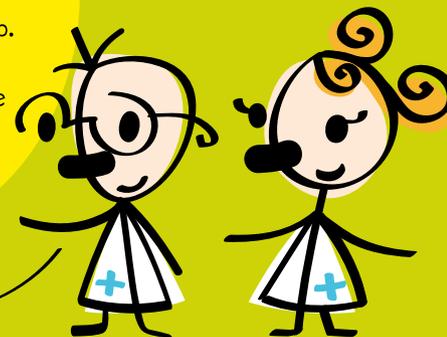
CHOCOLATE



PÓLENES



Como vês, podes viver com alergias. Mas se tiveres dúvidas, procura o teu médico ou farmacêutico para te ajudar!





/// Passatempos



www.puz.pt

## Sudoku

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

 Soluções da edição anterior

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	D	R	A	M	A	T	U	R	G	I	A
2	E		O	V	E	O	S		U	N	I
3	L	A	R		R	A	I	V	A		R
4	E	N	T	O	A		N	E	R	V	O
5	S	U	O	R		M	A	R	N	E	L
6		A	C	A	B	A	S	S	E	S	
7	B	I	L	R	A	R		O	C	T	O
8	U	S	A	I	S		U	S	E	I	S
9	R		S	O	T	A	S		D	A	S
10	L	E	I		A	B	A	T	O		O
11	A	C	A	R	I	C	I	A	R	A	S

## FICHA TÉCNICA

**Directora**

Sílvia Rodrigues

**Director Adjunto – Editorial**

Carlos Enes

**Director Adjunto – Marketing**

Hugo Maia

**Editora Executiva**

Carina Machado

**Editor de Fotografia**

Pedro Loureiro

**Responsável de Marketing**

Karine Ramos

**Redacção**

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Rita Leça

Sónia Balasteiro

**Publicidade**

Filipe Rebelo

Nuno Gomes

José Silva

comercial@sauda.pt | 213 400 706

**Direcção de Arte e Paginação**

Ideias com Peso

**Projecto Editorial**

Departamento de Comunicação

Departamento de Desenvolvimento

do Negócio da Farmácia

Associação Nacional das Farmácias

**Projecto Gráfico**

Brandia Central

**Capa**

Fotografia de Pedro Loureiro e Luís Silva Campos

**Periodicidade**

Mensal

**Tiragem**

205.000 exemplares

**Propriedade**

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

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

**ERC**

126753

**ISSN**

2183-640X

**Depósito Legal**

399199/15

**Impressão**

Typia-Grupo Monterreina

Madrid, Espanha

**Distribuição**

Alloga

Cabra Figa, Rio de Mouro

Edição gratuita para portadores do cartão Saúda.  
Oferta limitada à tiragem disponível.Esta revista é escrita de acordo  
com a antiga ortografia.

Todos os direitos reservados.

## Gama Liftactiv Supreme

Na compra de uma embalagem de um dos produtos da gama Liftactiv Supreme

CNP vários

**5€**  
desconto



**VICHY**  
LABORATOIRES

vale saúde

saúde



Validade: **16 de Abril até 31 de Maio 2016**  
Desconto válido para uma única utilização por cartão Saúde, apenas nas Farmácias Portuguesas, excepto compras online.

## Mitosyl Tri-Active Loção Corporal

Na compra de uma embalagem de Mitosyl Tri-Active Loção Corporal 200ml

CNP 6953166

**3€**  
desconto



Mitosyl  
SANOFI

vale saúde

saúde



Validade: **16 de Abril até 31 de Maio 2016**  
Desconto válido para uma única utilização por cartão Saúde, apenas nas Farmácias Portuguesas, excepto compras online.

## Gama Decubal

Na compra de uma embalagem de Decubal

CNP Vários

**2€**  
desconto



**DECUBAL®**  
Expert care for dry skin

**AUROVITAS**

vale saúde

saúde



Validade: **16 de Abril até 31 de Maio 2016**  
Desconto válido para uma única utilização por cartão Saúde, apenas nas Farmácias Portuguesas, excepto compras online.

## Gama Decubal

Na compra de uma embalagem de Decubal

CNP Vários

**5€**  
desconto



**DECUBAL®**  
Expert care for dry skin

**AUROVITAS**

vale saúde

saúde

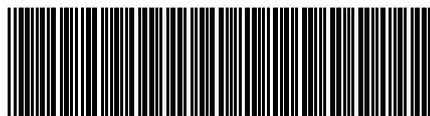


Validade: **16 de Abril até 31 de Maio 2016**  
Desconto válido para uma única utilização por cartão Saúde, apenas nas Farmácias Portuguesas, excepto compras online.

## Mitosyl Tri-Active Loção Corporal

Mitosyl Tri-Active Loção Corporal é um hidratante diário completo para pele muito seca ou atópica.

Os seus ingredientes activos restauram a barreira protectora epidérmica, regeneram a estrutura lipídica natural da epiderme, assegurando a hidratação prolongada e reforçam as defesas naturais da pele.



\*SAUDA16040002\*

Validade: 16 de Abril até 31 de Maio 2016

CNP 6953166

## Gama Liftactiv Supreme

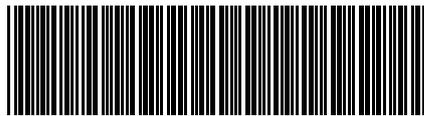
Liftactiv é uma gama completa de cuidados de rosto com acção contínua ao longo do dia e "efeito *Lifting*" global. Benefícios anti-rugas + firmeza, para todas as mulheres, mesmo com pele sensível.

Cuidado de Dia Supreme PNM [CNP 6940338]

Cuidado de Noite Supreme [CNP 6876680]

Cuidado de Dia Supreme PS [CNP 6941153]

Liftactiv Serum 10 [CNP 6965277]



\*SAUDA16040001\*

Validade: 16 de Abril até 31 de Maio 2016

CNP Vários

## 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, pela qual é conhecido, mas melhorando as suas propriedades cosméticas.

Decubal protege a pele e ajuda a reparar a barreira cutânea, proporcionando um conforto instantâneo e uma hidratação intensa e duradoura.

Sem perfume. Sem parabenos.

Decubal 475 Gr C/Dos [CNP 6574707]

Decubal 1 Kg C/ Dos [CNP 6461764]

Decubal 1 Kg Rec [CNP 6461970]



\*SAUDA16040004\*

Validade: 16 de Abril até 31 de Maio 2016

CNP Vários

## 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, pela qual é conhecido, mas melhorando as suas propriedades cosméticas.

Decubal protege a pele e ajuda a reparar a barreira cutânea, proporcionando um conforto instantâneo e uma hidratação intensa e duradoura.

Sem perfume. Sem parabenos.

Decubal 200 Ml Loção [CNP 6428516]

Decubal Facial 100 Gr [CNP 6550079]

Decubal 100 Gr Creme [CNP 6807263]

Decubal 250 Gr Creme [CNP 6807271]

Decubal 100 Ml Creme Pés [CNP 6829226]



\*SAUDA16040003\*

Validade: 16 de Abril até 31 de Maio 2016

CNP Vários

## Green Freeze Gel

Na compra de uma embalagem de Green Freeze Gel

CNP 6949461

**2€**  
desconto



vale saúde

saúde



Validade: **16 de Abril até 31 de Maio 2016**  
Desconto válido para uma única utilização por cartão Saúde, apenas nas Farmácias Portuguesas, excepto compras online.

## Elixir Protecção Gengivas Parodontax

Na compra de uma embalagem de elixir Parodontax

CNP 6933226

**3€**  
desconto



parodontax



CHPT/CHPDX/0003/15a

vale saúde

saúde



Validade: **16 de Abril até 31 de Maio 2016**  
Desconto válido para uma única utilização por cartão Saúde, apenas nas Farmácias Portuguesas, excepto compras online.

## Farmoz 8/20

Na compra de uma embalagem de 30 cápsulas + 30 comprimidos

CNP 7388082

**3€**  
desconto



vale saúde

saúde



Validade: **16 de Abril até 31 de Maio 2016**  
Desconto válido para uma única utilização por cartão Saúde, apenas nas Farmácias Portuguesas, excepto compras online.

## Alvita Tensiómetro de Braço

Na compra de um tensiómetro automático de braço

CNP 6123307

**15€**  
desconto



vale saúde

saúde



Validade: **16 de Abril até 31 de Maio 2016**  
Desconto válido para uma única utilização por cartão Saúde, apenas nas Farmácias Portuguesas, excepto compras online.

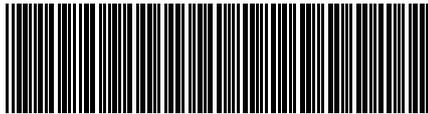
## Elixir Protecção Gengivas Parodontax

Parodontax Elixir Protecção Diária Gengivas

Parodontax Elixir de uso diário está especialmente formulado para ajudar a manter a saúde das gengivas e dos dentes, criando um escudo protector até 12 horas.

A sua fórmula clinicamente comprovada ajuda a remover a placa bacteriana, que é uma das principais causas de problemas gengivais e mau hálito. Deve ser usado duas vezes ao dia, após a escovagem.

Disponível em frasco de 500ml.



\*SAUDA16040006\*

Validade: 16 de Abril até 31 de Maio 2016

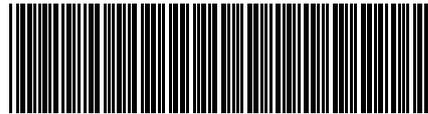
CNP 6933226

## Green Freeze Gel

Em formato tubo de 100ml, utiliza o método da crioterapia muito usado em fisioterapia.

Este tipo de terapia consiste na aplicação terapêutica de qualquer substância no corpo que resulte na remoção do calor corporal, diminuindo assim a temperatura dos tecidos.

É principalmente indicado para o alívio temporário de dores de músculos e articulações associadas à artrite, luxações e distensões.



\*SAUDA16040005\*

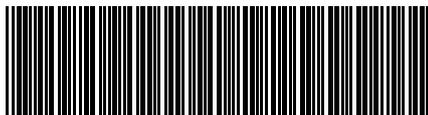
Validade: 16 de Abril até 31 de Maio 2016

CNP 6949461

## Alvita Tensiómetro de Braço

Alvita Tensiómetro Automático de Braço (Novo)

- Validado de acordo com os requisitos da Sociedade Europeia de Hipertensão (ESH)
- Sensor de movimento
- Tecnologia Confort de inflação para maior conforto
- Sensor de ritmo cardíaco irregular
- Indicador de risco de hipertensão
- Apresentação da média das últimas três medições
- 90 memórias
- Braçadeira universal (24-40 cm)
- 2 anos de garantia



\*SAUDA16040008\*

Validade: 16 de Abril até 31 de Maio 2016

CNP 6123307

## Farmoz 8/20

CANSADO DURANTE O DIA? ACORDADO TODA A NOITE?

Reequilibre o seu biorritmo.

É fundamental repormos o nosso equilíbrio natural: energia para o dia e tranquilidade para a noite.

Farmoz 8/20 é um suplemento alimentar composto por um complexo de plantas, magnésio, vitaminas e melatonina, que ajuda a reequilibrar o seu biorritmo.

Farmoz 8/20 – 1 cápsula para o dia e 1 comprimido para a noite.



\*SAUDA16040007\*

Validade: 16 de Abril até 31 de Maio 2016

CNP 7388082

# Aurovitas, o mesmo compromisso uma nova embalagem.



\*DCI - Denominação Comum Internacional

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

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

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



Todos partilhamos  
um desejo. Ir onde  
os nossos sonhos  
nos levam.

**Melhor saúde**  
para um **mundo melhor**

Na Mylan, estamos comprometidos em ajudar as pessoas a viver os seus sonhos ao fornecermos acesso a cuidados de saúde de elevada qualidade aos 7 mil milhões de pessoas do mundo, uma pessoa de cada vez.

Descubra mais em [mylan.pt](http://mylan.pt)

 **Mylan**

Seeing  
is believing\*

\*Ver para crer