

Revista saúda



DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA | MENSAL | N.º 40 | FEV 19 | 2€

Vai nascere

Gravidez segura

Bebés saudáveis

**Filipa
Gomes**

«Um filho é uma
espécie de bombinha
atómica de amor»



47,5€

Vales
de desconto
p. 47

IMG



..... MEDICAMENTOS GENÉRICOS

*são
uma Marca
de Todos*

PT/GNRT/18/0020

UMA INICIATIVA:



COM O APOIO:



CAMPANHA DA ORDEM
DOS FARMACÊUTICOS

/// *Editorial*

Parabéns

Sílvia Rodrigues

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

O Serviço Nacional de Saúde (SNS) celebra 40 anos em 2019. Está de parabéns, é a maior obra da nossa Democracia!

Antes do SNS, por cada mil nascimentos morria uma mãe e morriam 56 bebés logo no primeiro ano de vida. Hoje, Portugal é dos países do mundo onde é mais seguro nascer e ter filhos. A nossa saúde materno-infantil é apontada internacionalmente como um exemplo.

As farmácias têm contribuído para isso. Os farmacêuticos são profissionais qualificados e próximos das pessoas. As grávidas recorrem a eles com facilidade, em qualquer ponto do território, para utilizarem medicamentos e produtos de saúde com segurança.



© PEDRO LOUREIRO

O Conselho Nacional de Saúde (CNS) recomenda a utilização da rede de farmácias para aumentar a cobertura vacinal das grávidas. O relatório “Gerações Mais Saudáveis” considera a nossa rede «um importante parceiro do SNS no reforço da cobertura vacinal», graças às «suas características e distribuição geográfica».

No caso da gripe, uma experiência agora realizada no concelho de Loures mostrou que a associação das farmácias aos serviços competentes do SNS, na dispensa e na administração de vacinas sem custos para o utente, reforça a imunização dos grupos de risco e da comunidade em geral.

O CNS considera que as farmácias também poderiam ajudar o SNS a aumentar a taxa de vacinação das grávidas contra doenças perigosas, como o tétano, a difteria e a tosse convulsa, para as quais existe uma vacina combinada. É preciso combater com firmeza as irresponsáveis campanhas contra a vacinação das grávidas, que colocam os bebés em grave risco.

Se está grávida, parabéns! Por favor, faça todas as vacinas recomendadas no Programa Nacional de Vacinação. Se está confusa com qualquer coisa que ouviu dizer ou leu na Internet, exponha as suas dúvidas ao médico ou enfermeiro que a acompanham. Se não tem

consulta marcada para os próximos dias, procure hoje mesmo o seu farmacêutico. Os meus colegas estão habilitados a sensibilizá-la para a importância das vacinas. Nenhum deles tem dúvidas a este respeito.

Esta edição da Revista Saúde é especialmente dedicada à sua gravidez e aos primeiros anos de vida do seu bebé. Desenvolvemos para vós os dois o programa “Farmácia Amiga do Aleitamento Materno”. O compromisso das farmácias é para a vida, desde o primeiro dia.

Para garantirmos a vossa saúde e bem-estar, desenvolvemos cada vez mais relações de complementaridade com outros profissionais de saúde, dos pediatras aos nutricionistas. Nas localidades do Interior e nas ilhas onde não há pediatras, trabalhamos em equipa com os médicos de família e as equipas de enfermagem dos cuidados de saúde primários, para que nada vos falte também.

A rede de farmácias existe para garantir que é possível nascer e crescer em segurança em qualquer ponto do território. A igualdade de todos os portugueses no acesso à saúde é um assunto sério.

Em Março, falaremos disso numa edição especial da Revista Saúde. Irei apresentar-lhe os farmacêuticos de Portugal, de quem me honro de ser colega, e fazer-lhe um convite. •

DO
PRIMEIRO
CHORO
À
PRIMEIRA
PALAVRA



+ DE 250
PRODUTOS
EM PROMOÇÃO
NO FOLHETO



Cuidamos de si e do seu bebé desde o primeiro dia.

Do primeiro passo ao primeiro dói-dói. Do primeiro sorriso ao primeiro dentinho. Nas Farmácias Portuguesas dedicamos-lhe toda a nossa atenção e conhecimento, para que nada lhe falte.

Agora é a sua vez de dar o primeiro passo até à sua farmácia, onde pode encontrar a melhor seleção de produtos em promoção até 28 de fevereiro.

Com o apoio de:



onde há um bebé



Farmácias
Portuguesas
É para a vida.

/// Entrevista a Filipa Gomes



«A comida é o meu sítio feliz»

Texto de Vera Pimenta

Fotografias de Pedro Loureiro

Como surgiu a paixão pela culinária?

Só comecei a cozinhar aos 24 anos, quando fui viver com o Jorge [Trindade]. Até aí nunca senti essa necessidade, porque venho duma família que cozinha muito bem. Mas a comida sempre foi o meu sítio feliz.

A cozinha traz-lhe memórias da infância?

Sim. Os meus avós trabalhavam no campo e cresci rodeada de natureza. Como passava o dia inteiro com eles, sabia o que era ter o leite acabado de tirar da vaca e ir à horta quando queria uma salada. Tive uma infância muito feliz.

De Almagem do Bispo para a casa dos portugueses. Como deu o salto?

Durante seis ou sete anos, trabalhei em agências de publicidade e fiz projectos

«Cresci rodeada de natureza e sabia o que era ter o leite acabado de tirar da vaca»

de que me orgulho bastante. Mas não estava feliz e pensava constantemente em mudar de vida. Um dia o meu namorado disse-me que o "24Kitchen" estava a fazer um *casting* para um novo programa de culinária e desafiou-me a participar. Ele sabia que a cozinha era um escape mas podia ser a minha oportunidade. E eu fui. Chamaram-me para vários *castings* e, não sei bem como, fui a escolhida.

Cumpriu um sonho?

Eu costumo dizer que os sonhos acontecem. A mim aconteceu-

-me um sonho não sonhado, que agarrei com unhas e dentes. A culinária era um *hobby*. Eu já cozinhava *cupcakes* e bolachas de Natal para vender aos amigos. Mas não teria coragem de fazer esta mudança sozinha. Largar um emprego estável, por muito infeliz que se esteja, é difícil.

Tem saudades da vida que tinha?

Estou muito feliz com o meu percurso e não me arrependo de nada. Mas tenho saudades de estar com pessoas. Porque a minha vida agora é mais solitária. Tenho períodos muito intensos de trabalho em produções. Estou dois ou três meses em casa – eu e os tachos – a preparar as receitas, a criar, a testar. Depois são dois meses de produção intensa em estúdio, com uma equipa fantástica. →



Filipa Gomes está grávida de um rapaz. O segundo filho do casal



Os pratos da apresentadora são inspirados na cozinha tradicional, mas sempre com um twist

O programa “Cozinha com Twist” é a sua cara.

O twist é uma coisa que me caracteriza. Gosto de misturar as coisas. E escolhi-o para o nome do programa precisamente porque tem tudo a ver comigo. Por ter crescido na aldeia, tenho raízes muito fortes nas minhas origens. Sou muito ligada ao que é nosso.

«É incrível que uma senhora do alto dos seus 90 anos me diga a mim, uma garota, que tem aprendido comigo»

Mas depois tenho um lado mais irreverente. Isso reflecte-se na comida que faço e também no meu look. Há quem ache que estou a desvirtuar os pratos. Mas há quinhentos anos também não existiam os pastéis de bacalhau (risos).

Como escolhe as receitas?

Adoro a nossa gastronomia, mas também gosto muito de comida asiática, italiana e americana. Gosto de inovar, desde que faça sentido e seja ao meu gosto. Muito dificilmente vão ver-me cozinhar com ingredientes de

«Muitas pessoas dizem-me que o programa reuniu novamente a família à volta da televisão»

que não gosto. Provavelmente tenho poucas receitas com aipo, por exemplo. Porque é das poucas coisas que não aprecio. E tenho tido a sorte de haver uma correspondência entre o meu gosto e o do público. O que significa que Portugal gosta de coisas diferentes.

O feedback do público é positivo?

Muitas pessoas dizem-me que o programa reuniu novamente a família à volta da televisão e que fez com que os filhos começassem a comer certas coisas de que não gostavam. Ou permitiu que descobrissem um talento para a cozinha que não conheciam. Há senhoras super queridas, quase com 90 anos, que vêm ter comigo para me dizer: «Tenho aprendido tanto consigo». Isso para mim é uma bênção! É incrível que uma senhora do alto dos seus 90 anos, que já sabe tudo na vida, me diga a mim, uma garota, que tem aprendido comigo. Sei que falo para pessoas de todas as idades e é este público que me faz querer fazer mais. Porque é bom ter sorte, mas a sorte dá muito trabalho.

Então as expectativas para o “Famílias Frente a Frente” estão em alta.

Sim. Este é um projecto que me põe lado a lado com pessoas que admiro. →

health4beauty

THE EXPERIENCE 4 FEIRA DE SAÚDE E BEM-ESTAR



FROM INSIDE

30 MAR
01 ABR '19

EXPONOR

health4beauty.exponor.pt

EXPONOR     Farmácias
Portuguesas
Europa

TROQUE OS SEUS PONTOS POR MAIS SAÚDE.



1€
=
1 PONTO*



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

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



Farmácias Portuguesas
É para a vida.

*Exclui medicamentos sujeitos a receita médica.

É um concurso de famílias, para famílias. E que me diz muito, porque a mesa sempre foi um ponto de união da minha própria família. Vamos dar a conhecer a Portugal tudo o que temos cá dentro. E não temos só cozido à portuguesa – também temos muamba, cachupa e vindalho.

«O "Famílias Frente a Frente" é um concurso de famílias para famílias»

No meio de tanta comida, qual é o truque para manter uma dieta equilibrada?

Eu não sei viver numa amarra de comida saudável, porque o meu trabalho não é assim. Eu penso em comida 12 horas por dia. Mas tenho cuidado com a alimentação, porque sou roliça desde que me lembro. Acho que tem muito a ver com quantidades. As pessoas entram em pânico com esse bicho-papão do açúcar, do glúten e da lactose. Mas agora vamos todos comer só abacate e óleo de coco? Não, não. Imaginem deixarmos de fazer o bolinho da avó. A vida não é, nem pode ser, só isso. O equilíbrio é a chave.

«A mesa sempre foi um ponto de união da minha família»

Lá em casa, quem cozinha?

Eu cozinho praticamente todos os dias. Mas há quem ache que em minha casa é só bife *Wellington*. Não, malta, eu sou uma pessoa normal. Muitas vezes compro frango assado (risos)! Já estou nesta vida há cinco anos e no início achava que todos os dias a minha cozinha tinha de ser um laboratório de testes. Entretanto nasce uma filha e tu percebes que não és uma supermulher e que a tua vida tem de ser real. Não tens de ser a mãe perfeita, nem a cozinheira perfeita. →

Mousse de chocolate SOS para namorados esquecidos

Ingredientes:

200 ml de natas bem frias (35 por cento de matéria gorda)

200 g de creme de avelã

Preparação:

Bater as natas até virar chantili. Adicionar o chantili ao creme de avelã por três vezes, batendo a cada adição. E já está!



O que mudou com o nascimento da Julieta?

Um filho é uma espécie de bombinha atômica de amor que te cai em casa. Tudo fica cheio de amor, mas as paredes abanam. E eu levava uma vida de malhão: "Comer e beber, ó terrim-tim-tim, passear na rua" (risos). Não digo que se perca liberdade, mas perde-se espontaneidade. Às 17h30 tens a tua filha a regressar da escola e o mais justo é estares disponível para ela.

E como está a ser a segunda gravidez?

Muito diferente da primeira. Na outra estava completamente deslumbrada, a perceber cada detalhe. Já tinha lido mil coisas, já tinha chegado ao fim da Internet. Desta vez, o receio é a reacção da Julieta. Como vai ser passarmos de três pessoas em casa para quatro. Como vão ser as rotinas e os horários.

Filipa Gomes está curiosa pela reacção da filha mais velha ao bebé

Ter mais filhos está nos planos?

Ai! Depende se este rapaz vai ser tranquilo (risos).

Um conselho para quem quer aventurar-se na cozinha...

Se não tens jeito, não te obrigues. Somos todos bons a jogar futebol? Não.



«Na cozinha, o truque é não ter medo de falhar»

Nem todos podemos ser o Cristiano Ronaldo. O talento para a cozinha não é inato. Se quiserem cozinhar mas acharem que não têm muito jeito, o truque é ir experimentando e não ter medo de falhar. É nas falhas que as coisas acontecem. As minhas receitas são um guia. Se eu uso maçã e as pessoas gostam mesmo é de pêssego, então vão em frente, mudem! •



Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

- Filipa com *twist*
- Desafios da maternidade
- O amor do público
- Uma questão de equilíbrio
- O prato favorito

VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS



Farmácias Portuguesas



MEDICAMENTO NÃO SUJEITO A RECEITA MÉDICA

Para grandes gripes, grandes remédios.

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

*Comercializado em Portugal.

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



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

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



/// Heróis Saúda

Ele vive no mundo da música

Texto de Sandra Costa

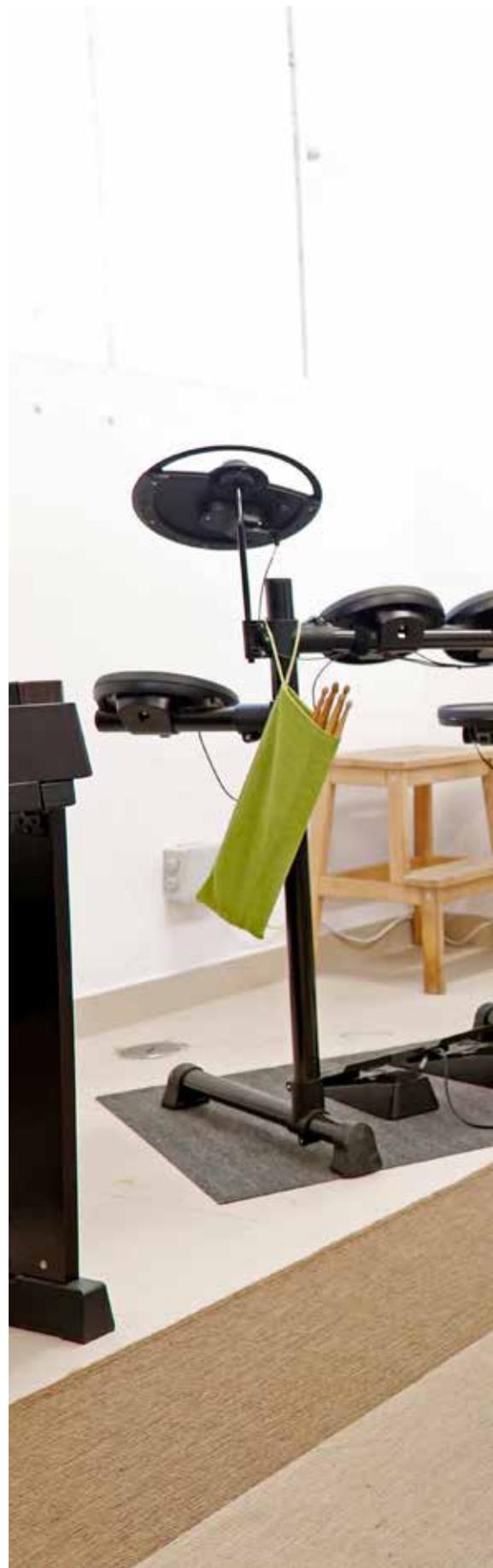
Fotografias de Pedro Loureiro

A síndrome de Asperger, diagnosticada aos 12 anos, não impediu a licenciatura de Pedro Miguel Dias em Design Sonoro. Fez o mestrado em Artes Musicais, tirou a carta de condução. Domina o inglês e está a fazer um curso de edição de produção musical, na World Academy. Continua a lutar pelo sonho de fazer carreira na música.

A patologia, enquadrada na franja do autismo de alto funcionamento, foi confundida durante anos com hiperactividade com défice de atenção. O diagnóstico tardio, gerado pelo desconhecimento da doença, não facilitou a vida à família. Os pais separaram-se quando Pedro ainda era

A paixão pela música vem da infância. Pedro aprendeu a tocar piano aos 11 anos

criança. Até aos 16 anos, viveu com a mãe e contou com o apoio da avó. Desde então vive com o pai. O comportamento muitas vezes desajustado levou a que fosse frequentemente tomado como uma criança mal-educada. As férias eram um stress. Na praia era preciso estar sempre atento, pois a qualquer momento Pedro podia desaparecer sem avisar. Na escola causava estranheza e foi alvo de *bullying*. →







Chegou a tomar medicação para controlar a hiperactividade.

É uma pessoa «motivada, directa e determinada». Nunca desiste

Característica do Asperger, Pedro Dias sempre sentiu dificuldade em comunicar e interagir. Em compensação, a doença conferiu-lhe traços de carácter úteis. É trabalhador, focado, organizado e preocupado com o pormenor. Tem uma enorme capacidade lógica e de memorização. Na escola era excelente aluno a matemática, mas tinha lacunas nas áreas mais subjectivas e de interpretação, como o português. Aos 28 anos, Pedro Dias alcançou mais êxitos do que é habitual nas pessoas com síndrome de Asperger. «Poucos conseguiram concluir uma licenciatura», orgulha-se o pai, Carlos Dias.

Pedro define-se como uma pessoa «motivada, directa e determinada». Às pedras no caminho responde com resiliência. Nunca desiste. O exame de matemática do 12.º ano é um bom exemplo. No primeiro ano chumbou nos dois exames, no ano seguinte voltou a preparar-se e passou.

A família sempre o apoiou e proporcionou-lhe oportunidades. O relativo desafogo económico familiar permite-lhe ocupar o tempo a fazer o que mais gosta: complementar a formação

Pedro está entusiasmado com o projecto de desenhar imagens dos concertos a que assiste



musical; ouvir, criar e tocar música no pequeno estúdio caseiro; assistir a concertos das bandas favoritas; passar tardes inteiras na Fnac; comprar livros e CD. Uma vida que não seria possível com os 260 euros de subsídio mensal que recebe da Segurança Social pela incapacidade.

A paixão pela música vem da infância. Pedro aprendeu a tocar piano aos 11 anos. Toca órgão electrónico e guitarra, e está a aprender baixo e bateria. Tem um bom domínio de mistura e masterização, e já produziu mais de dez CD,

Pedro compõe, toca e canta na banda Black Cat and the Ghosts

os primeiros de *covers* (músicas regravadas). Os mais recentes já têm originais. É ele que compõe a música e as letras, em inglês, para além de tocar e cantar. Ganhou experiência na banda de música da Associação Portuguesa de Síndrome de Asperger (APSA). Há um ano criou uma banda, Black Cat and the Ghosts. →



AGORA, HÁ UMA FORMA MAIS SIMPLES DE SE SENTIR PROTEGIDO.

A gama Imun tem os agentes certos para regular e fortalecer as defesas do seu organismo. Imun C e Imun Rapid reforçam o sistema imunitário e ajudam na prevenção de doenças do trato respiratório, como gripes e constipações. Quando se trata de prevenção de doenças, o mais seguro é passar na sua farmácia.



Farmácias Portuguesas
É para a vida.

Luz, câmara, 25% de desconto!

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

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

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

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

**25%
desconto**



 /farmaciasportuguesas

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



No ateliê de expressão plástica da APSA, o seu preferido, desenvolveu o gosto pelo desenho

A música que toca, «ecléctica», reflecte o gosto musical. «Não ficamos presos no mesmo estilo musical. O pós-*punk* e o *indie rock* são os estilos principais da banda desde o início da carreira», conta.

Durante quatro anos, Pedro Dias frequentou os ateliês da chamada “Casa Grande” da APSA, para treinar a autonomia e melhorar as competências sociais. Nos primeiros dois ia todo o dia, hoje vai uma vez por

O sonho de Pedro é fazer carreira na música

semana. Aprendeu a cozinhar, fazer jardinagem, artes plásticas, música. O que lhe foi mais útil foi «aprender a falar melhor com os outros». A culinária não resultou. «Sou mau cozinheiro», assume, e mais não faz do que aquecer a comida no microondas.

No ateliê preferido, de expressão plástica, Pedro desenvolveu o gosto pelo desenho. Durante algum tempo dedicou-se a um projecto de retratos a carvão, a partir de fotografias. Chegou a oferecer pessoalmente ao Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, o desenho que

dele fez. Também recebeu do Vaticano o agradecimento pelo retrato do Papa Francisco. Hoje está mais interessado no desenho, a carvão e tinta da china, de imagens dos concertos a que assiste, a partir de fotografias que ele próprio tira. As fotografias são publicadas no blogue “Arte by Pedro Dias”, juntamente com comentários, ao estilo de crítico musical. Pedro sente-se «muito confortável e tranquilo» na vida quotidiana. Continua a ser difícil gerir os imprevistos e o desconhecido, mas depois de algum treino consegue realizar a maioria das actividades diárias de forma autónoma. →



O pai, Carlos Dias, orgulha-se das realizações do filho, como ter concluído o mestrado



Pedro tem um estúdio caseiro onde ouve, cria e toca música

Hoje tem bastante autonomia e sente-se «confortável e tranquilo» na vida quotidiana

Prepara o almoço, desloca-se de transportes públicos até à APSA ou à World Academy, vai ao supermercado. Em casa, entretém-se com a música, vê séries na televisão, lê. Gosta especialmente de

A família continua a ser o centro da sua vida

Stephen King, mas também dos contos de Edgar Allan Poe, onde vai buscar inspiração para as letras das músicas.

Tem alguns amigos ligados à música, como os membros da banda, mas mais facilmente se lembra de ir sozinho ao cinema ou a um concerto do que de combinar com alguém. Sente empatia por alguns dos monitores da APSA, referências na sua vida, e recorre à família sempre que precisa. A família é o seu centro.

O grande desafio é a empregabilidade, para deixar de ser um eterno formando e conseguir sustentabilidade futura. Não é fácil ultrapassar as entrevistas de emprego, onde o muito treino pode sempre esbarrar numa pergunta inesperada, de difícil interpretação. A facilidade de trabalhar com softwares e o curso profissional de informática tornam a programação uma possibilidade de emprego. Mas o sonho é trabalhar no meio musical ou, melhor ainda, ter uma carreira artística. «O futuro que eu quero desenvolver é ir para o estúdio fazer regravações dos álbuns que andei a trabalhar no estúdio caseiro, para depois comercializar através de uma editora discográfica», diz. A ambição é grande e as dificuldades não são menores, mas o futuro o dirá. Persistência não lhe falta. •

Bronchodual®

Alivia QUALQUER TOSSE*

NOVO



AGORA PARA OS MAIS PEQUENOS

SABOR A MORANGO

*Associada à constipação.

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

www.bronchodual.pt

Perrigo



/// *Pediatria para todos*



É preciso ter calma

O bê-a-bá para os primeiros dias do recém-nascido.

Hugo Rodrigues Pediatra
pediatriaparatodos.com
www.bebessauda.pt

O nascimento de um filho é um momento de grande ansiedade. As opiniões começam a surgir de todo o lado, acabando algumas vezes por ser mais prejudiciais do que benéficas.

A primeira vacina é dada na maternidade: hepatite B

Assim, é importante pensar nalguns aspectos, de forma a minimizar e lidar melhor com algumas situações:

Visitas

Não é fácil gerir este assunto, porque quando nasce um bebé toda a gente quer ir visitá-lo. Também não acho

que seja necessário restringir completamente as visitas, mas é preciso haver bom senso. Nos primeiros dias o bebé e a mãe precisam de descanso. Aos poucos, pode-se ir gerindo com tranquilidade, pedindo aos familiares e amigos para não irem todos visitar ao mesmo tempo. Permite maior sossego e maior segurança para o bebé.

Rotinas

Alguns conselhos:

- Tenha sempre à mão fraldas e toalhetes (ou compressas), para quando fizerem falta
- Tenha disponível o que precisa para dar

A consulta domiciliária de enfermeiros do centro de saúde é uma enorme ajuda

o leite ao seu bebé (seja leite materno ou adaptado)

- Prepare com antecedência a hora do banho, para quando chegar o momento estar tudo operacional (se o bebé tiver fome, dê-lhe de comer antes do banho, para ele estar mais tolerante)
- Sempre que colocar o bebé numa espreguiçadeira ou cadeirinha aperte os cintos (mesmo que ainda não se mexa muito) →

Consultas

A primeira consulta deve ser realizada entre o 10.º e o 14.º dia de vida. No entanto, muitos centros de saúde organizam uma primeira consulta domiciliária, pela equipa de enfermagem, que pode ser uma mais-valia.

Vacinas

Na maior parte das vezes, a primeira vacina é administrada logo na maternidade (contra a hepatite B). Todas as outras são administradas a partir dos dois meses. Deve falar com o médico assistente, até para saber quais as vacinas fora do Programa Nacional de Vacinação que estão recomendadas. •

CONSULTÓRIO

DOR DE BARRIGA

(Guilherme Vieira)

O meu neto queixa-se de dor na barriga e recusa-se a comer. O que pode ser?

A resposta não é fácil de dar sem observar a criança, porque depende se tem mais alguma queixa. A situação mais comum é tratar-se de uma infecção vírica que está a começar. Provavelmente, ao fim de um ou dois dias manifesta-se também por vómitos e/ou diarreia. Nos casos em que a recusa em comer for total ou praticamente total, a criança deve ser vista por um médico.

BEBER ÁGUA

(Ivandre Oliveira)

Tenho uma filha de sete meses. Damos água mas ela fica a brincar com o biberão. Como posso fazer para que beba mais água?

Se a sua filha não quer beber água não acho que se deva preocupar. O mais importante é ir oferecendo, mas a decisão de beber ou não acaba por ser dela, consoante tem ou não sede. Pode experimentar trocar o biberão para ver se resulta, mas se o comportamento for igual deixe ser mesmo ela a gerir.





Debaixo de olho

Os exames e consultas pré-natais aconselhados na gravidez.

As consultas de vigilância da gravidez permitem acompanhar a evolução do bebé e monitorizar a saúde da futura mamã. O **plano das consultas** deve ser adaptado às necessidades individuais e a factores de risco (como, por exemplo, a hipertensão ou o excesso de peso/obesidade) associados a cada mulher. De um modo geral, de acordo com a Direção-Geral da Saúde (DGS), recomenda-se que a grávida:

- Realize a **1.ª consulta**, o mais cedo possível, até às 12 semanas de gravidez
- Marque as **consultas de vigilância pré-natal**:
 1. a cada 4 a 6 semanas, até às 30 semanas
 2. a cada 2 a 3 semanas, entre as 30 e as 36 semanas
 3. a cada 1 a 2 semanas, após as 36 semanas e até ao parto

Em cada trimestre da gravidez serão pedidos exames e análises para aferir a saúde e despistar eventuais problemas. De um modo geral, realizam-se:

- **Análises regulares ao sangue e à urina**
- **Ecografias**, uma por cada trimestre, para verificar o desenvolvimento do bebé
- **Outros exames complementares de diagnóstico**, sempre que necessário •



Exames mais comuns

1.º Trimestre

- Hemograma completo – permite avaliar as células do sangue e outros parâmetros, como a hemoglobina
- Análises, para determinar o grupo sanguíneo
- Rastreio da diabetes gestacional
- Rastreio da rubéola e toxoplasmose
- Rastreio da sífilis, vírus da imunodeficiência humana (VIH) e hepatite B
- Em casos muito específicos, rastreio do cancro do colo do útero

2.º Trimestre

- Hemograma completo
- Rastreio de rubéola e toxoplasmose (nas mulheres não imunes)
- Rastreio da diabetes gestacional
- Se houver indicação, realizar a amniocentese – permite diagnosticar malformações e anomalias nos cromossomas do bebé (exemplo: trissomia 21)

3.º Trimestre

- Hemograma completo
- Rastreio de sífilis e VIH
- Rastreio de toxoplasmose (nas mulheres não imunes)
- Rastreio da hepatite B nas grávidas não vacinadas e cujo rastreio foi negativo no 1.º trimestre
- Rastreio da bactéria estreptococos do grupo B

Ecografias

1.º Trimestre

Quando: entre as 11 e as 13 semanas

Objectivo: datar a gravidez, confirmar batimentos cardíacos e detectar eventuais problemas

2.º Trimestre

Quando: entre as 20 e as 22 semanas

Objectivo: avaliar o crescimento do bebé, permitindo confirmar dados da ecografia do 1.º trimestre e, caso os pais pretendam saber, determinar se é menino ou menina (dependendo sempre da posição em que o bebé se encontra)

3.º Trimestre

Quando: entre as 30 e as 32 semanas

Objectivo: avaliar o desenvolvimento do bebé



**Um correcto
acompanhamento
permite agir a tempo**

/// Consultório



O₂ para dois

Mulheres asmáticas dão grávidas felizes.

Jaime Pina Médico

Fundação Portuguesa do Pulmão

www.fundacaoportuguesadopulmao.org



As grávidas com asma controlada passam melhor, assim como aquelas para quem a gravidez é sinónimo de felicidade. De qualquer modo, é aconselhável um controlo mais apertado da doença.

Os medicamentos antiasmáticos prejudicam a gravidez?

Numerosos estudos têm demonstrado que os

medicamentos actualmente utilizados no controlo da asma – os beta-agonistas e os corticóides administrados por via inalatória – são considerados seguros. Não há razão para serem evitados.

Mesmo os medicamentos mais temidos, os corticóides, devem ser tomados nas crises graves. Quando administrados em doses elevadas e longos períodos, estão associados a pré-eclampsia, diabetes gestacional e atraso no desenvolvimento do feto. Considera-se que as crises podem ser muito mais perigosas na sequência das baixas concentrações de oxigénio no sangue.

Nos episódios de infecção respiratória podem ser prescritos antibióticos seguros. Há antibióticos contra-indicados: tetraciclina,

Os medicamentos por inalação são seguros. Os corticóides devem ser usados em crises graves

aminoglicosídeos, sulfamidas e quinolonas.

Relativamente à imunoterapia específica – a chamada vacinação antialérgica – se está a fazer em dose de manutenção, não há razão para a interromper. O tratamento não deve ser iniciado durante a gravidez. Se estiver em fase de progressão das doses, deve ser interrompido.

Por serem considerados inseguros, fármacos como a teofilina, os anti-histamínicos →

e os descongestionantes nasais devem ser evitados, sobretudo nos três primeiros meses.

Há consequências da asma para o feto?

Quando bem controlada, a asma tem poucas repercussões no feto. Porém, em situação de instabilidade verificam-se mais casos de crianças nascidas antes do termo da gestação e com peso abaixo da média. Por isso, a gravidez numa doente asmática aconselha a um controle obstétrico e respiratório mais apertado. A asma não está associada ao aumento de mortalidade fetal ou perinatal.

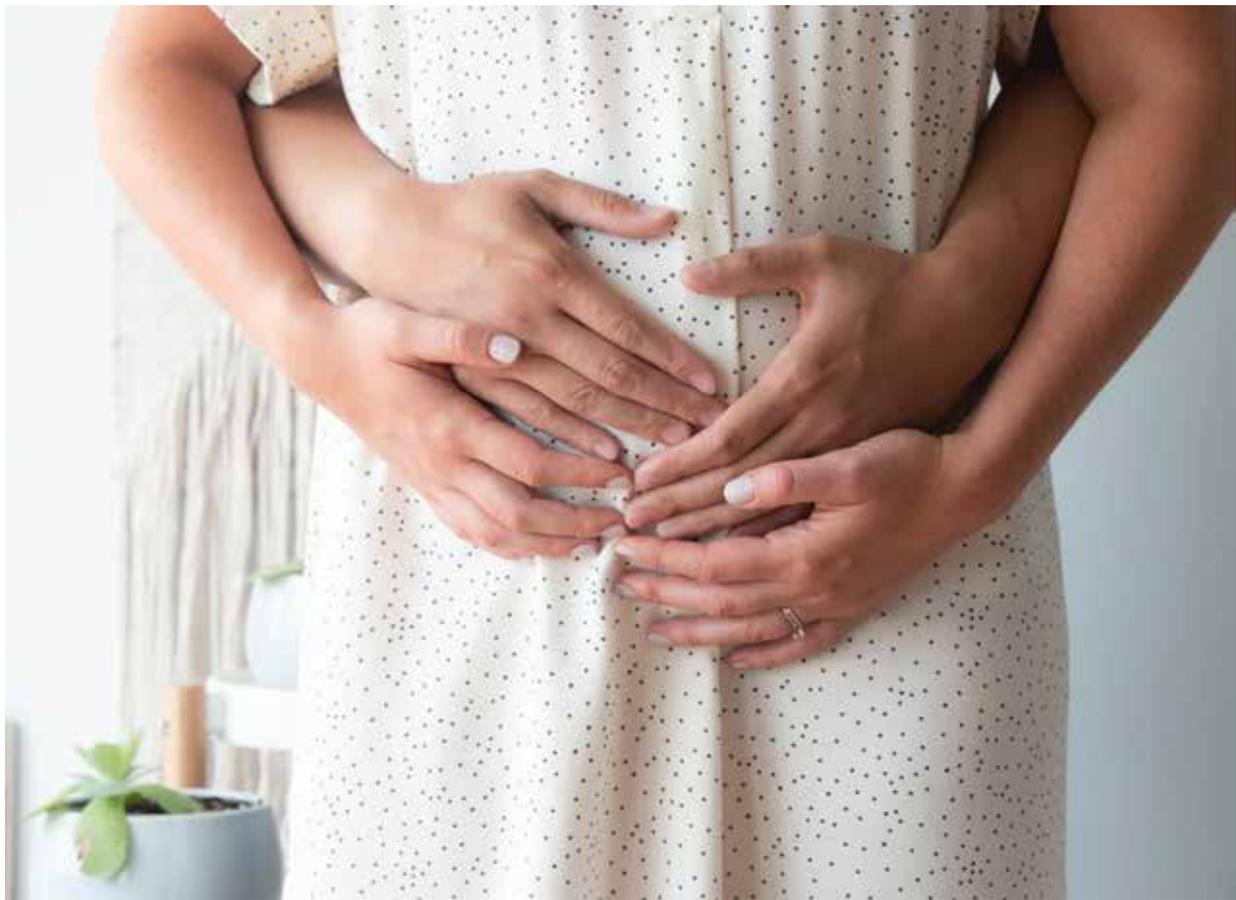
A mãe asmática deve amamentar o bebé, pois vai protegê-lo contra alergias

A medicação para a asma impede a amamentação?

Actualmente, a medicação-tipo da asma brônquica é por via inalatória, o que faz com que a concentração dos medicamentos no leite materno seja inofensiva para o bebé. Já o mesmo pode não acontecer quando se toma fármacos por via oral, sobretudo os corticóides. Nestes casos,

os medicamentos podem ser encontrados no leite materno e, por isso, a prescrição deve ser confinada a situações de indicação formal. A mãe asmática deve amamentar o bebé, pois vai protegê-lo contra o desenvolvimento de alergias.

Os medicamentos antiasmáticos por via inalatória são inofensivos para a criança na gestação e na amamentação. É muito mais arriscado e perigoso – para a mãe e para o feto – ter a asma sem controlo. As crises de asma associadas a baixas de oxigénio no sangue podem ser muito graves para ambos. •



A asma não aumenta risco de aborto ou de morte perinatal, mas se não for controlada pode originar um parto prematuro

Bebés Saúda



Siga-nos em:

www.bebessauda.pt

Conhecer o novo bebé

O psicólogo Eduardo Sá recomenda visita «fugaz» dos avós ao hospital.

Texto de Irina Fernandes

Os pais devem esperar «pelo menos uma semana» para apresentar o bebé. Para o psicólogo clínico Eduardo Sá, é essencial promover este comportamento. «Hoje em dia, os internamentos pós-parto são curtos. Se a família puder esperar, a mãe e o bebé agradecem e muito». Durante o internamento, recomenda apenas «visitas fugazes» dos avós. «Quando se está numa maternidade o descanso é essencial.

Em regra geral, a mãe não está num quarto individual. À noite vários bebés choram e, num primeiro momento, a amamentação não é uma experiência simples», justifica. Na opinião de Eduardo Sá, nem sempre os irmãos devem ser levados à maternidade. «As crianças mais pequenas ficam muito chocadas por a mãe estar tão vulnerável e não lhes poder pegar ao colo com a mesma desenvoltura. E, sobretudo, por terem de a deixar lá quando viram costas». →

Tasectan®

Tanato de Gelatina



RÁPIDO A RESTABELEECER O SEU RITMO NATURAL¹



Controla e reduz
os sintomas
associados à diarreia²



Melhora significativamente
a consistência das fezes
nas primeiras 12 horas de
tratamento.¹



NOVO

POSOLOGIA:

ADULTOS: 1-2 cápsulas (500mg) a cada 4/6h

CRIANÇAS DOS 3-14 ANOS: 1-2 saquetas (250mg) a cada 6h

CRIANÇAS ATÉ AOS 3 ANOS: 1 saqueta (250mg) a cada 6h

Referência: 1. Carretero JB et al. A comparative analysis of response to ORS (oral rehydration solution) vs. ORS + Gelatin tannate in two cohorts of pediatric patients with acute diarrhea. Rev Esp Enferm Dig 101(1):41-8. 2009. 2. Manual de formação do produto.

Tasectan® é um dispositivo médico usado para restaurar a função fisiológica das paredes do intestino. É formulado especificamente para controlar e reduzir os sintomas associados à diarreia resultante de várias causas, tais como tensão abdominal e evacuações frequentes. É eficaz num período de 12 horas. O Tanato de Gelatina, de que é composto o produto, não é alterado no estômago e atua através da formação de uma película que protege a mucosa intestinal, reduzindo a frequência e a duração dos episódios de diarreia. Rev. 01 datado Maio de 2016.

Representante em Portugal: Laboratórios Azevedos - Indústria Farmacéutica, S.A., Sede: Estrada Nacional 117-2, Alfragide, 2614-503 Amadora Tel.: 21 472 59 00 | Fax: 21 472 59 95 | E-mail: mail@azevedos-sagit | Matrícula na C.R.C. da Amadora, Contribuinte nº 507474287 | www.grupoazevedos.com

AZEVEDOS

Siga-nos em:

www.bebessauda.pt

Já em casa, na primeira semana, Eduardo Sá aconselha «uma certa interdição» a visitas. «Sei que não é fácil, mas se os familiares e amigos conseguirem esperar duas semanas protegerão muito mais o bebé e a mãe». A «dimensão bacteriológica» que envolve o bebé não deve assustar os pais: «está muito bem blindado pela amamentação». Também as mudanças de humor da mãe, conhecidas por *baby blues*, devem ser encaradas sem alarmismos. «As grávidas saudáveis precisam de ficar cansadas e às vezes saudavelmente tristonhas». A viver uma fase de descoberta e adaptação – ao bebé e à nova dinâmica de casal – as ajudas da família «são muito importantes». «Se a mãe não tiver que fazer refeições ou outras tarefas, tanto melhor», defende. Nesta fase, «a mãe e o bebé precisam de tempo, espaço e sobretudo de tranquilidade», conclui Eduardo Sá. •

Momentos do pós-parto das famílias Saúda do Furadouro, Lisboa e Portimão

O descanso da mãe e do bebé deve ser a prioridade para amigos e família



DIOGO ONOFRE



MIGUEL RIBEIRO FERNANDES



MIGUEL RIBEIRO FERNANDES



À venda
na
Farmácia

COMO O PODEMOS AJUDAR?



PARACETAMOL ALGIK e IBUPROFENO ALGIK

Congestionamento Nasal - **SINOMARIN BEBÉS**

Diarreias Induzidas por Antibióticos - **ANTIBIOPHILUS**

Controla e reduz os sintomas associados à diarreia - **TASECTAN**

Complemento Nutricional - **CEREGUMIL INFANTIL**

Paracetamol Algik, Solução Oral contém 32 mg/ml de Paracetamol; **Ibuprofeno Algik**, Solução Oral contém 20 mg/ml de Ibuprofeno; **Antibiofilus Cápsulas** contém 250 mg de Lactobacillus casei (8x10⁸ germes/g) por cápsula; **Antibiofilus Pó para suspensão oral** contém 1500 mg de Lactobacillus casei (10⁸ germes/g) por saqueta. **Indicações terapêuticas:** Prevenção das diarreias induzidas por antibióticos. Tratamento sintomático das diarreias de origem não orgânica. **Posologia e modo de administração:** Antibiofilus saqueta ou cápsula deve ser administrado diariamente, podendo ser tomado com ou dissolvido (no caso das saquetas) em água, sumos e alimentos. **Profilaxia de diarreias induzidas por antibióticos:** 2 cápsulas ou saquetas por dia. **Tratamento sintomático de diarreia de origem não orgânica:** 4 a 8 cápsulas por dia. **Perturbações do trânsito intestinal:** 4 a 8 saquetas por dia. Este medicamento pode ser tomado por lactentes (idade inferior a dois anos) em complemento da reidratação, bem como em crianças com idade superior a 2 anos, se necessário em complemento da reidratação. Não há necessidade de ajuste posológico nas crianças, idosos e insuficientes renais ou hepáticos. **Contraindicações:** Antibiofilus não deve ser utilizado em doentes que tenham hipersensibilidade à lactose e ao leite. Os doentes com problemas hereditários raros de intolerância à galactose, deficiência em lactase Lapp ou deficiente absorção de glucose-galactose não devem tomar este medicamento. **Efeitos indesejáveis:** O Lactobacillus casei variedade rhamnosus, pode produzir um aumento do flato intestinal, no início da terapêutica, mas normalmente este efeito diminui com a continuação da terapêutica. Antibiofilus Cápsulas e Pó para suspensão oral são MNSRM. Ler cuidadosamente a informação incluída. Para mais informações deverá contactar o titular da AIM. **Sinomarin Bebés e Tasectan**, saquetas de 250 mg de tanato de gelatina e **Tasectan**, cápsulas de 500 mg de tanato de gelatina são dispositivos médicos. Ler cuidadosamente a informação incluída. Em caso de dúvida consulte o responsável pela colocação no mercado. **Ceregumil Infantil** é um suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. É importante para a saúde manter um modo e um estilo de vida saudável e um regime alimentar variado e equilibrado. Não deve ser excedida a dose diária indicada.

AZEVEDOS

Laboratórios Azevedos – Indústria Farmacêutica, S.A. Sede: Estrada Nacional 117-2, Alfragide, 2614-503 Amadora | Serviços Centrais: Estrada da Quinta, 148, Manique de Baixo, 2645-436 Alcabideche | Tel.: 21 472 59 00 | E-mail: mail@azevedos-sa.pt | Matrícula na C.R.C. da Amadora, Contribuinte nº 507474287 | www.grupoazevedos.com | 1901PLOTCP04

/// Suplementos



Grávidas de ferro

Miguel Pereira

Farmacêutico



O **ferro** é um mineral essencial no corpo humano. Está em todas as células e é o principal composto da hemoglobina. Esta molécula é responsável por levar o oxigénio dos pulmões a todas as partes do corpo. O ferro dá ao sangue a cor vermelha. Como o corpo não o consegue produzir, temos de o receber através da alimentação.

O défice de ferro é comum na gravidez

O défice de ferro é comum na gravidez e pode levar ao aparecimento de anemia.

Quando recomendados, os suplementos de ferro são tomados uma hora antes da refeição, ou ao deitar, para aumentar a absorção. Podem surgir efeitos adversos no estômago e intestino, como náuseas, vômitos, diarreia ou obstipação. Nesses casos, devem ser tomados com alimentos. Deve-se evitar tomar com ovos, leite, cereais e antiácidos, porque diminuem a absorção.

Alimentos ricos em ferro são carne vermelha, peixe, marisco e carne de aves. As nozes, feijões, alguns vegetais de folha escura e cereais fortificados são igualmente ricos neste mineral.

O **ácido fólico** (vitamina B9) é fundamental na formação dos glóbulos vermelhos (células sanguíneas) e na

O ácido fólico é essencial na formação do tubo neural no bebé

divisão celular. É muitas vezes tomado em conjunto com ferro, porque o défice de vitamina B9 pode levar a anemia. O ácido fólico é essencial na formação do tubo neural no bebé, sendo indicado na gravidez. Pode também ajudar na manutenção de um cérebro saudável.

O ácido fólico existe em alguns alimentos, como a carne, o peixe gordo, a gema, a cenoura, o feijão, as lentilhas e os legumes de folha verde escura, tais como espinafres e brócolos. Uma alimentação equilibrada é, na maioria das vezes, suficiente para prevenir o défice de ferro e ácido fólico.

Em caso de necessidade de suplementação, informe-se com o seu médico ou farmacêutico. •



COMECE O ANO DA MELHOR FORMA COM UMA CONSULTA DE NUTRIÇÃO

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



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

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





/// Nutrição

Boca a boca

Se a mãe come, o bebê vai gostar.

Carla Campos Correia

Nutricionista

Os bebês aceitam melhor os alimentos que as mães ingeriam com maior frequência durante a gravidez.

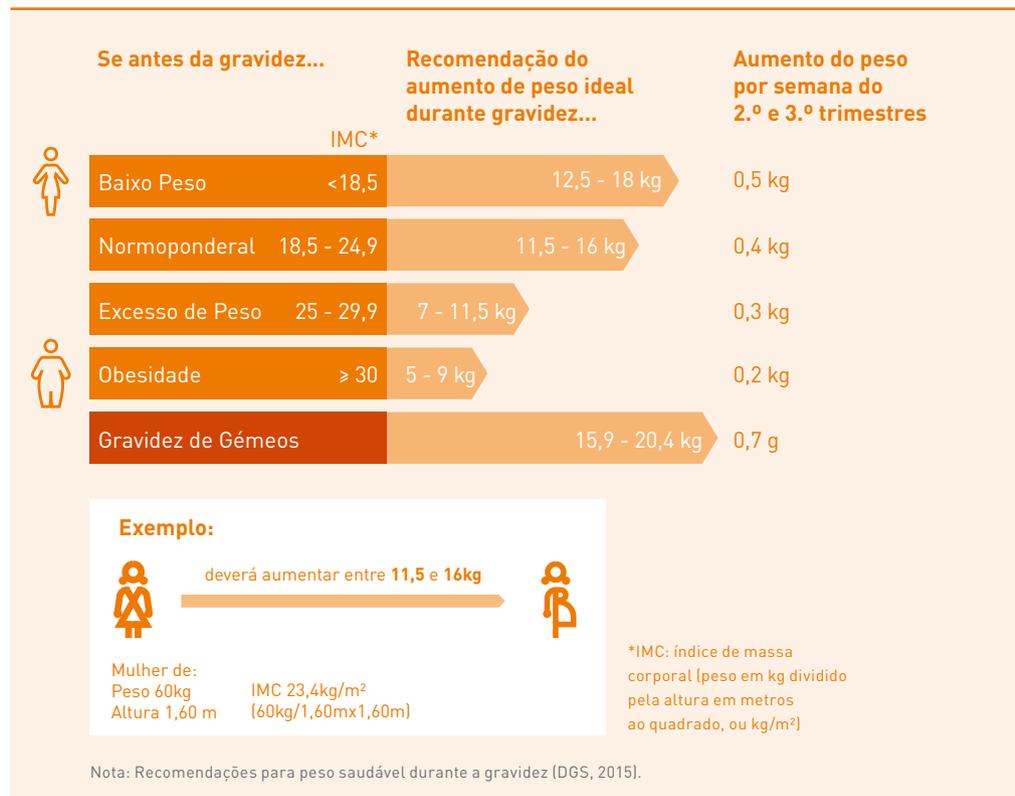
A grávida não deve comer por dois, mas de forma completa, variada e equilibrada. As recomendações não são muito distintas da população saudável: comer várias refeições ao longo do dia, privilegiar o consumo de hortofrutícolas. Comer sopa de legumes, preferir peixe gordo e carnes brancas. Beber laticínios magros, utilizar o azeite como gordura principal, moderar o consumo de sal.

Durante o 1.º trimestre, as necessidades da grávida são semelhantes ao período pré-gestacional, mas a partir daí variam. O ganho de peso é natural ao longo da gravidez. Provém do feto, placenta e líquido amniótico, tecidos reprodutivos, aumento de fluidos e reservas de gordura corporal. É importante alertar que a gravidez não deve ser um período para emagrecer.

No 2.º e 3.º trimestres, as necessidades proteicas

umentam devido à formação e ao desenvolvimento dos tecidos. Os hidratos de carbono complexos são a principal fonte de energia. Os ácidos gordos essenciais, presentes no azeite, peixe gordo, e em alguns frutos, como o abacate e o coco, contribuem para o desenvolvimento do cérebro e da visão.

Durante a amamentação, as recomendações de hidratação rondam os 2l por dia. A ingestão de bebidas alcoólicas, refrigerantes e bebidas com cafeína está contra-indicada. Alimentos crus ou mal confeccionados devem ser evitados, de modo a prevenir intoxicações alimentares. •



Receitas

SOPA

Abóbora e amêndoa laminada (5 doses)

500g de abóbora
1 curgete pequena
5 dentes de alho
1 cebola
50 g de amêndoa torrada laminada
Azeite **q.b.**

Preparação:

Depois dos legumes cozinhados e triturados, adicionar a amêndoa torrada laminada e um fio de azeite.

PRATO

Medalhões de pescada em sumo de laranja com alho francês e arroz de legumes

(4 pessoas; 30 minutos)

4 medalhões de pescada congelados
2 laranjas pequenas
1 alho francês
Azeite **q.b.**

1 chávena de arroz
1/2 chávena de ervilhas
1 cenoura cortada
Sal **q.b.**

Preparação:

Colocar azeite apenas a cobrir o fundo do tacho, e adicionar o alho francês lavado cortado em rodela e meio copo de água. Deixar cozer cinco minutos, e adicionar os medalhões de pescada, previamente descongelados e marinados em sumo de duas laranjas, durante 30 minutos. Adicionar sal q.b. Quando os medalhões e o alho francês estiverem cozinhados, adicionar o sumo de laranja e deixar apurar. Noutro tacho, adicionar o arroz, a cenoura e as ervilhas, com três chávenas de água, adicionar sal e deixar cozinhar.

/// Sexualidade

Sexo feliz na terceira idade

Nuno Monteiro Pereira

Urologista e Andrologista

A sexualidade é uma das vertentes que mais se ressentem com o envelhecimento.

Na mulher, o envelhecimento sexual é sobretudo marcado pela menopausa, com diminuição da lubrificação e atrofia vaginais, quase sempre associadas a diminuição ou perda do desejo sexual. Mais do que a diminuição da capacidade sexual, as mulheres ressentem-se com as alterações do próprio corpo.

Uma feminilidade confiante só se consegue com boas habilitações sociais e afectivas

No homem, o envelhecimento sexual é principalmente manifestado pela consciência da diminuição da função erétil e/ou pelo receio

da perda definitiva dessa capacidade. As modificações são geralmente encaradas de modo menos dramático pelos homens.

A velhice pode ter, e tem quase sempre, importantes repercussões na comunidade. Um corpo envelhecido é para muitas pessoas percebido como um corpo deteriorado, estragado, socialmente inútil. Esta perda de valor é ainda mais acentuada quando a idade está associada a outros factores de vulnerabilidade, como a pobreza, a baixa educação, a solidão, ser pensionista, ser mulher.

Os factores relacionados com a conjugalidade ou dinâmica social são igualmente importantes. Idosos que precisam de acompanhamento permanente por alguma incapacidade física, psicológica ou mental, sentem mais. A solidão, por falta de

companheiro ou companheira, é um factor determinante para uma sexualidade ausente ou pouco saudável.

A sexualidade sénior existe e recomenda-se

Como combater estes factores? **Nas mulheres**, uma feminilidade confiante só pode ser conseguida pelo refúgio em habilitações sociais e afectivas. Socialmente, é essencial alguma auto-exigência nos cuidados com o corpo, vestuário, penteado e postura, para sentir-se bem. Afectivamente, as atenções dirigem-se ao marido, se este existir, embora muitas vezes elas privilegiem os filhos, os sobrinhos e, principalmente, os netos.

Os homens têm piores habilitações sociais e afectivas. Devem procurar contrariar →

a resignação, a depressão, a perda de auto-estima, o desinteresse pelo mundo que os rodeia, o isolamento.

Têm de contrariar os mitos enraizados na sociedade: o natural termo da actividade sexual, a influência nefasta do sexo no estado de saúde. Na ausência de doenças (próstata, diabetes, aterosclerose, hipertensão, depressão e algumas doenças oncológicas) ou de alguns tratamentos dirigidos à região pélvica (radioterapia e/ou cirurgias da próstata e do recto), a sexualidade deverá manter-se activa e adequada até idades avançadas. A não ser que

Há várias armas terapêuticas para combater o envelhecimento sexual masculino

haja uma forte diminuição da produção hormonal. Para além disso, devem saber que existem várias armas terapêuticas para combater o envelhecimento sexual masculino, nomeadamente fármacos vasoactivos penianos, testosterona e aconselhamento sexológico.

No caso das mulheres, as soluções terapêuticas para

a disfunção sexual são muito limitadas, quase só dirigidas aos cremes que melhoram a lubrificação e favorecem a mucosa vaginal. Para o desejo sexual a terapêutica hormonal com testosterona é pouco utilizada, por ser alvo de receios e suspeitas pouco fundamentadas.

A sexualidade sénior existe e recomenda-se, desde que as mulheres e os homens saibam e queiram combater os mitos do passado. Com mentalidade aberta e livre, que não despreze viver a vida e viver a sexualidade. E, se necessário, procurando ajuda especializada. •





/// Saúda convida: Vila do Bispo

Onde a terra acaba e a lenda começa

Texto de Maria João Veloso

Fotografias de Miguel Ribeiro Fernandes

Dois dias de Primavera no Inverno foram suficientes para desfazer algumas lendas e conhecer outras que caem por terra ou voam do promontório da Fortaleza de Sagres até ao oceano Atlântico.

O termómetro marca 19 graus. O sol a pique sobre o azul do céu faz acreditar que se podia mergulhar naquele mar verde escuro onde magotes de surfistas desfazem as ondas com tiques de bailarina.

Há quem acredite que foi

Rui Inácio, funcionário da Ermida atribui aos românticos do século XIX a existência da mítica escola

a partir daqui que se desbravou o mundo. Como explica João Paulo Oliveira e Costa, comissário da exposição “Henrique, o Infante que mudou o mundo”, «Sagres não foi ponto de partida nem houve aí uma escola, mas o rochedo ermo escolhido por Henrique tornou-se um símbolo das Descobertas e um lugar mítico da secular história portuguesa».

Rui Inácio, funcionário da Ermida de Nossa Senhora de Guadalupe, atribui aos românticos do século XIX a existência da mítica escola, mas a Vila do Infante ficará para sempre ligada por mar ao mundo. →







Rodeado de mar por todos os lados – menos pelo caminho que o liga ao continente – este promontório foi considerado um lugar sagrado por gregos, fenícios, romanos e cartagineses. Quem o diz é Artur Vieira de Jesus, historiador e técnico superior do Município de Vila do Bispo. Lembra que «Há dois mil anos o mundo era considerado uma superfície plana e os antigos acreditavam que dali o sol mergulhava todos os dias no oceano».

Isa Ataíde, enfermeira em função de chefia, fala da energia do lugar. A fortaleza foi construída na escarpa para controlar os barcos entre o oceano Atlântico e o Mediterrâneo. Da fortaleza do século XV pouco ou nada resta, uma vez que o terramoto de 1755 afectou bastante a região. A Igreja de Nossa Senhora da Graça data de 1570 e substituiu a primitiva Igreja de Santa Maria. O facto de não se estar perante as pedras originais não retira o misticismo deste lugar «onde a terra acaba e o mar começa».

O Promontório de Sagres foi lugar sagrado para gregos, fenícios, romanos e cartagineses

A um par de horas do entardecer, pescadores à linha tentam a sorte debruçados na ravina, sob o olhar atento dos gatos da fortaleza e das gaivotas locais. A afluência de turistas fará crer aos mais

David Correia, à esquerda, descarrega a adrenalina na apanha do percebe



distraídos que o Verão paira por estas paragens e ninguém dirá que Sagres é conhecida pelos ventos e tempestades impiedosas.

O culto vicentino invade a terra, naquele que ficará conhecido através das décadas por Cabo de São Vicente. Reza a lenda que o santo nascido em Saragoça tinha vocação, tornando-se pregador. Em 304 d.C., um édito romano proibiu a fé cristã e o diácono foi torturado até à morte. Quatro séculos depois – com o território sob o domínio muçulmano – um grupo de cristãos recolheu os restos do mártir e levou-os até ao extremo da Península, onde foi construído um templo que se tornou lugar de peregrinação cristã. No século XII, D. Afonso Henriques mandou que as relíquias fossem trasladadas para Lisboa, mas o culto ficou.

As águas de Sagres são partilhadas por surfistas e marisqueiros

O Cabo de São Vicente ergue-se por cima do antigo convento homónimo como baluarte da lenda. Insondáveis também são os mistérios de David Correia, que desde os 12 anos anda com o pai na apanha do percebe. Primeiro por brincadeira e, depois de atingir a maioridade, como profissional. Bombeiro de profissão, o marisqueiro assume uma vida associada ao risco. «Há quem vá para dentro de água fazer surf, para mim apanhar percebes é a descarga de adrenalina». A conversa abre o apetite para o jantar no Café Correia, a cozinhar afectos há 50 anos. Uma vez à mesa, deverá esperar pela obra-prima de José Francisco. →

MUSEU da FARMÁCIA

5 Mil Anos de História do Homem e da Saúde



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

20%
desconto*
com o Cartão Saúde.

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

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

mf
MUSEU da FARMÁCIA



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

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



1



2



3



4



5

- 1 José Francisco, do Café Correia, a preparar o banquete
- 2 Ermida de Nossa Senhora de Guadalupe
- 3 Mural de Kruella D'Enfer (artista visual e ilustradora)
- 4 Entardecer no Cabo de São Vicente
- 5 A enfermeira Isa Ataíde vai duas vezes por semana ao Mercado Municipal de Vila do Bispo

UM CARTÃO QUE LHE DÁ MAIS, SÓ PODE FAZER BEM

Médis Saúde traz mais saúde à sua farmácia



VANTAGENS PARA CLIENTES MÉDIS SAÚDE

Beneficie destes **Serviços Farmacêuticos** a preços especiais na sua farmácia:

- Administração Injetáveis
- Administração Vacinas
- Colesterol Total
- Glicemia
- IMC
- Teste de Gravidez
- Triglicédeos
- INR
- Consulta de Nutrição

Serviços disponíveis em mais de **600 farmácias***

Ao aderir ao Seguro Médis Saúde, **ganhe 50€**** em Cartão Saúde até 28/02/2019



Informe-se na sua farmácia ou através do **218 506 336**

*Consulte as farmácias aderentes em www.medis.pt/guia-medis

** Válido para adesões aos produtos Médis Saúde até 28-02-2019. Creditado em 10 vales de 5€ disponíveis no Cartão Saúde da referência, após boa cobrança do primeiro pagamento do prémio. Utilizável para compras com Cartão Saúde na rede de Farmácias Portuguesas. Vales não convertíveis em dinheiro.



saúda



Médis – Companhia Portuguesa de Seguros de Saúde, S.A. Sede: Av. Dr. Mário Soares (Tagus Park), Edifício 10, Piso 1, 2744-002 Porto Salvo. Pessoa coletiva n.º 503 496 944, matriculada sob esse número na Conservatória do Registo Comercial de Lisboa, com o capital social de € 12.000.000,00.

Mediador de Seguros Ligado: GO FAR INSURANCE – Soluções e Serviços para Proteção da Saúde, S.A., com Sede na Avenida Dr. Mário Soares, Edif. 10, 2744-002 Porto Salvo – Capital Social 550.000,00 Euros – N.º único de matrícula e de Pessoa Coletiva 514501790. Mediador de Seguros Ligado n.º 217455073 – Data de Registo: 17/10/2017. Autorização para mediação de seguros dos Ramos Vida e Não Vida dos Seguradores Ocidental – Companhia Portuguesa de Seguros de Vida, S.A., Ocidental – Companhia Portuguesa de Seguros S.A. e Médis – Companhia Portuguesa de Seguros de Saúde, S.A. Informações e outros detalhes do registo disponíveis em www.asf.com.pt. O Mediador não está autorizado a celebrar contratos de seguro em nome do Segurador nem a receber prémios de seguro para serem entregues ao Segurador. O Mediador não assume a cobertura dos riscos inerentes ao contrato do seguro, que são integralmente assumidos pelo Segurador.

Publicidade. Não dispensa a consulta da informação pré-contratual e contratual legalmente exigida.



A conversa abre o apetite para o jantar no Café Correia, a cozinhar afectos há 50 anos

Há que dar-lhe tempo. Depois de provar os «percebes de qualidade superior» de que falava David, os olhos comem o colorido da mesa onde concorrem gambas guisadas, lulas à Correia, faceiras de porco e coelho no tacho. Para Isa, «as lulas são especiais, têm a mão da tradição no prato». Este ambiente familiar é decisivo para a enfermeira, que já recebeu convites para ir trabalhar para Lagos, onde vive. Mas o espírito de equipa e ser um apoio fundamental de uma população envelhecida fazem-na ficar no Centro de Saúde de Vila do Bispo.

O Centro de Interpretação da vila é paragem obrigatória e até ponto de partida para descobertas menos óbvias no concelho. Foi ali que funcionou a única lota de percebes do país. A apanha foi sempre muito importante para a economia local. Tocava-se a sineta e os percebes eram leiloados. Neste espaço museológico pode apreciar-se os sapatos usados pelos apanhadores da velha guarda. Feitos de corda e pneu. Artur Vieira de Jesus chama-lhe «posto de informação avançado», onde se faz lançamentos de livros, exposições e seminários sempre debruçados sobre as tradições do lugar. Na parede lateral do edifício, destaque para o mural “Lugares da

Globalização”, com a assinatura da ilustradora Kruella D’Enfer.

Com missa às quartas-feiras e domingos, a Igreja Matriz de Nossa Senhora da Conceição, em Vila do Bispo, merece ser visitada. Quem olhar o edifício à pressa não imagina os tesouros que encerra. A talha dourada barroca reveste o altar e é de fabrico algarvio. Ao centro uma imagem de Nossa Senhora da Conceição, que veio do convento do Cabo de São Vicente. Do século XVIII, os azulejos feitos em Lisboa são sobretudo de carácter naturalista. Também trabalhado, o tecto está carregado de simbologia. Nele pode ver-se um barco que remete para a pesca dos discípulos de Jesus ou aos afazeres das gentes do lugar, que se dedicaram sobretudo à pesca e à agricultura. Para ver a produção local, é ir as coloridas bancas do mercado da vila. Um par de vezes por semana, a enfermeira vai à banca biológica de Victor e Paula, um casal de agricultores, onde compra fruta e produtos hortícolas.

No Centro de Interpretação de Vila do Bispo funcionou a única lota de percebes do país

Segundo a anfitriã Isa Ataíde, para a visita ficar completa é obrigatório assistir ao entardecer na Praia da Cordoama e comer um arroz de polvo no restaurante A Sagres, na vila homónima que há 60 anos faz parte do roteiro gastronómico do concelho. •



Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

- A cozinha familiar
- As praias mais bonitas

VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS

Bula

Fortaleza de Sagres

Sagres

T. 282 620 142

Farol do Cabo de São Vicente

Sagres

Restaurante A Sagres

Sítio do Tonel, Sagres

T. 282 624 171

Restaurante Gigi

R. Comandante Matoso,

Sagres

T. 282 624 316

Café Correia

R. Primeiro de Maio, 4

Vila do Bispo

T. 282 639 127

Ermida de Nossa Senhora de Guadalupe

EN 15 – entre Figueira

e Raposeira

Centro de Interpretação de Vila do Bispo

EN268 – Antigo Mercado

Municipal

T. 282 630 416

Igreja Matriz de Nossa Senhora da Conceição

de Vila do Bispo

Restaurante O Mexilhão

R. Primeiro de Maio, 32

Vila do Bispo

T. 282 639 108

Hotel Memmo Baleeira

Sítio da Baleeira

Sagres

T. 282 624 212



estrelas & ouriços

Programas em família
por Joana Leitão



Lisboa

Carrega no PLAY! O 6.º Festival Internacional de Cinema Infantil & Juvenil de Lisboa regressa para encher as telas do Cinema São Jorge e da Cinemateca Júnior, de 16 a 24 de Fevereiro. Durante a semana, podes ir com os teus colegas e professores e, aos fins-de-semana, com a família e amigos. Este ano, o Festival PLAY traz uma grande novidade: conta com sessões para bebés. Assim, se tens um irmão pequenino, também o podes levar! Assiste às melhores curtas e longas-metragens e participa nos ateliês de cinema de animação, dobragens e filosofia.



Porto

Uma epopeia para valentes conquistadores. O World of Discoveries convida-te a embarcar na história dos Descobrimentos e a explorar as aventuras mais incríveis de forma interactiva. Consegues adivinhar quem te recebe à chegada deste parque temático do Norte? "O Conquistador" Infante D. Henrique num holograma à escala real. Apura a tua sabedoria, prepara os instrumentos de navegação (não

esqueças a bússola!) e ruma aos novos continentes - Brasil, África, Índia, China. Cuidado com o terrível Mar Tenebroso!



Viana do Castelo

Sopram ventos que cheiram a chocolate. Se, quando ouves falar em Fábrica do Chocolate, te sentes como o Charlie que sonhava conhecer o seu maior fabricante, Willy Wonka, vais gostar de saber que existe uma fábrica desta guloseima em Portugal. Fica em Viana do Castelo e é um apelo a todos os teus sentidos, com experiências em 3D e 4D. Não deixes de participar no processo de fabrico e de fazer o teu próprio chocolate, para levar para casa. Isto, se não quiseres ficar lá a dormir com a família, já que este espaço também funciona como hotel.



Algarve

À procura de Nemo... Sabias que o Centro Ciência Viva

do Algarve foi um quartel de bombeiros, tornando-se, em 1997, no primeiro centro do género do país? Situado junto à Doca de Faro, o Apalpário, é um aquário aberto em que é possível tocar e interagir com espécies que habitam as zonas entremarés da Ria Formosa. Como se não bastasse esta atracção, para um grande cientista como tu, há uma exposição que te vai permitir aumentar as noções de astronomia e de geologia, e um espaço para observares o Sol e as aves que vivem na Ria.



Castelo Branco

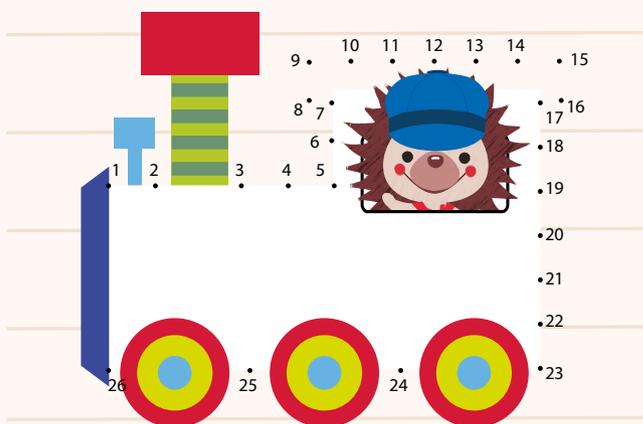
Um museu ao ar livre. O castelo ditou a construção da cidade, que fica bem no centro de Portugal e tem histórias que chegam para ouvires contar até que tenhas netos! Há muitas tradições em Castelo Branco - dos queijos aos bordados, que até aparecem desenhados nas fachadas de alguns edifícios. A escassos 50 quilómetros fica Monsanto, a chamada "aldeia mais portuguesa de Portugal". Desafia a tua família para um fim-de-semana prolongado e passeia por entre as vielas e as casas em granito desta povoação situada lá bem no alto do monte e com belas vistas a toda a volta.



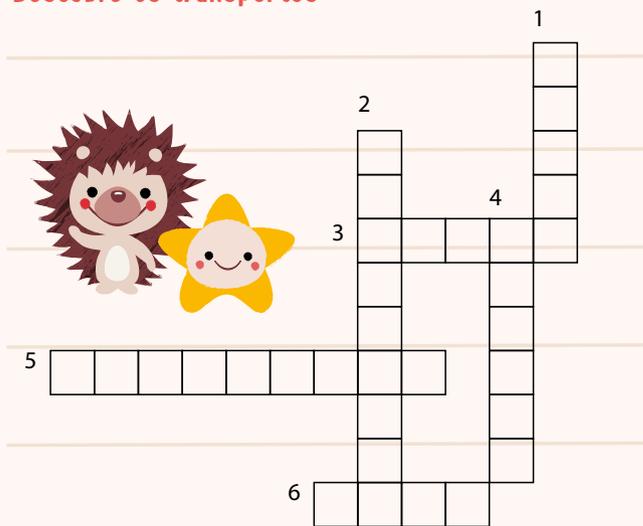


/// Passatempos

Une os pontos



Descobre os transportes



HORIZONTAL

3. Desloca-se na água
5. Transporta muitas pessoas
6. Tem duas rodas

VERTICAL

1. Voa alto
2. Anda debaixo de água
4. Há muitos na cidade

SOLUÇÕES: 1. Avião | 2. Submarino | 3. Barco | 4. Carros | 5. Autocarro | 6. Moto

www.revistasauda.pt

Directora

Sílvia Rodrigues

Director-adjunto – Editorial

Carlos Enes

Director-adjunto – Marketing

Pedro Ferreira

Subdirectora editorial

Maria Jorge Costa

Editor de Fotografia

Pedro Loureiro

Responsável de Marketing

Cátia Alexandre

Redacção

revista@sauda.pt

Carina Machado

Irina Fernandes

Maria João Veloso

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Rita Leça

Sandra Costa

Sónia Balasteiro

Vera Pimenta

Redacção online

Diana Veiga

Patrícia Fernandes

Secretária de Redacção

Paula Cristina Santos

comunicacao@anf.pt

Publicidade

Ana Lúcia Conceição

Cláudia Morgado

Filipa Cabral

Nuno Gomes

comercial@sauda.pt | 213 400 706

Direcção de Arte e Paginação

Ideias com Peso

Projecto Editorial

Farmácias Portuguesas

Projecto Gráfico

Brandia Central

Capa

Fotografia de Pedro Loureiro

Periodicidade

Mensal

Tiragem

200.000 exemplares

Estatuto Editorial em www.revistasauda.pt

Propriedade

Farminveste – Investimentos, Participações e Gestão, SA

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

NIPC: 502334967

Conselho de Administração: Paulo Cleto Duarte,

Vítor Manuel Lopes Segurado, Ana Cristina Clarkson Gaspar,

Nuno Vasco Rodrigues Viegas Vieira Lopes, Abel Bernardino

Teixeira Mesquita

ERC

126753

ISSN

2183-640X

Depósito Legal

399199/15

Impressão

Lidergraf - Artes Gráficas, SA

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

Distribuição

Alloga

Cabra Figa, Rio de Mouro

Edição gratuita para portadores do cartão Saúda.

Oferta limitada à tiragem disponível.

Esta revista é escrita de acordo com a antiga ortografia.

Todos os direitos reservados.



anf

EKICÊ IMUNO +

Na compra de uma embalagem de EKICÊ IMUNO +

CNP 7399980

vale

2€

ekicê
imuno+

FERRAZLYNCE
Farmácias Ferraz Lda



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 28 de Fevereiro de 2019

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

Bomba tira leite elétrica Natural

Na compra de uma embalagem de "Bomba tira leite elétrica Natural"

CNP 6108738

vale

30€

PHILIPS
AVENT



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 28 de Fevereiro de 2019

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

Bronchodual® INFANTIL, alivia qualquer tosse*

Na compra de uma embalagem de Bronchodual® INFANTIL 200 ml

CNP 6237628

vale

1,5€

Bronchodual®



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 28 de Fevereiro de 2019

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

Sterillium Gel

Na compra de uma embalagem de Sterillium Gel 50ml

CNP 6975573

vale

1€

Sterillium®



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 28 de Fevereiro de 2019

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

Bomba tira leite elétrica Natural

Bomba tira leite elétrica Natural

Mais confortável apenas com um toque no botão.

- 1 programa de estimulação e 3 de extração.
- Permite uma posição cómoda de extração.
- Suave almofada massajadora que estimula o fluxo de leite.
- Inclui: 1 biberão (125ml) e tetina Natural para facilitar a combinação entre a amamentação e o biberão.
- Compatível com a nossa gama de produtos de alimentação.
- Com tudo o que necessita para a extração, armazenamento e alimentação com leite materno.



SAUDR19020002

Validade: 1 a 28 de Fevereiro de 2019

CNP 6108738

EKICÊ IMUNO +

Ekicê® Imuno + é um suplemento alimentar que contém extratos secos de Equinácea e Ginseng, vitamina C, zinco e selénio. Ekicê® Imuno + é um suplemento alimentar que constitui uma fonte concentrada de substâncias nutrientes ou outras, com efeito nutricional ou fisiológico.

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

Não deve ser excedida a toma diária recomendada.

Leia atentamente o folheto de informação ao consumidor.

Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

EKC 09_03_17



SAUDR19020001

Validade: 1 a 28 de Fevereiro de 2019

CNP 7399980

Sterillium Gel

O Sterillium Gel é um desinfetante de mãos em gel à base de etanol (85% m/m) que contém na sua formulação emolientes responsáveis por hidratar as mãos, ao mesmo tempo que elimina de forma eficaz a maior parte dos microrganismos. A utilização Sterillium Gel é a forma mais eficaz de evitar contágios por contacto da gripe sazonal (eficaz contra o vírus influenza, entre outros), e por isso é importante a sua utilização habitual nas alturas de pico desta doença altamente contagiosa.



SAUDR19020004

Validade: 1 a 28 de Fevereiro de 2019

CNP 6975573

Bronchodual® INFANTIL, alivia qualquer tosse*

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



SAUDR19020003

Validade: 1 a 28 de Fevereiro de 2019

CNP 6237628

TENA Slip

Na compra de uma embalagem de TENA Slip

CNP Vários



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 28 de Fevereiro de 2019

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

Meritene Regeneris Magnésio & Potássio

Na compra de uma embalagem de Meritene Regeneris Magnésio & Potássio

CNP 6007260



Meritene
Regeneris



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 28 de Fevereiro de 2019

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

CLEARBLUE TESTE DE OVULAÇÃO DIGITAL

Na compra de uma embalagem de CLEARBLUE TESTE DE OVULAÇÃO DIGITAL

CNP 6423137



Clearblue

vale saúde

saúde



Validade: 1 a 28 de Fevereiro de 2019

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

NASOMAR

Na compra de uma embalagem de NASOMAR Adulto, Infantil e Descongestionante.

CNP Vários



Dispositivos médicos CE-0459

NasoMar



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 28 de Fevereiro de 2019

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

Meritene Regeneris Magnésio & Potássio

MERITENE® REGENERIS é um suplemento alimentar com uma fórmula única que lhe fornece Magnésio que contribui para a redução do cansaço e da fadiga; Potássio que contribui para o normal funcionamento muscular e uma combinação de antioxidantes, Vitamina B2, Vitamina C, Selénio e Zinco que contribuem para a protecção das células contra oxidações indesejáveis. Também contém Coenzima Q10, Resveratrol e Luteína. É importante realizar uma dieta variada e equilibrada acompanhada da prática de exercício físico. Não acumulável com outras campanhas ou promoções. Limitado ao stock existente.



SAUDA19020006

Validade: 1 a 28 de Fevereiro de 2019

CNP 6007260

TENA Slip

TENA Slip com ConfioAir™ é totalmente respirável, dermatologicamente testada e, por isso, promove uma pele saudável.

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

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



SAUDA19020005

Validade: 1 a 28 de Fevereiro de 2019

CNP Vários

NASOMAR

NasoMar Lactente/Criança e NasoMar Adulto – Indicações: higiene diária das fossas nasais, coadjuvante no tratamento ou prevenção de patologias dos ouvidos, nariz e garganta, humedificação da mucosa nasal em atmosferas secas.

NasoMar Descongestionante – Indicações: descongestionamento do nariz em caso de constipação, sinusite e rinite alérgica.

Precauções especiais: no caso da membrana mucosa se encontrar muito irritada pode ocorrer uma sensação de ardor durante a aplicação. Em caso de persistência dos sintomas ou do seu agravamento, consulte o seu médico ou farmacêutico.

Data de revisão do texto: fevereiro de 2018.

Para mais informações deverá contactar o representante legal em Portugal: Laboratórios Vitória, S.A. 7253-NAS-2019-1



SAUDA19020008

Validade: 1 a 28 de Fevereiro de 2019

CNP Vários

CLEARBLUE TESTE DE OVULAÇÃO DIGITAL

Precisão superior a 99% na identificação dos 2 dias mais férteis* – com resultados digitais sem margem para dúvidas. As mulheres podem engravidar apenas em alguns dias de cada ciclo. Portanto, é muito importante ter relações sexuais nestes dias se está a tentar engravidar. O Teste de Ovulação Clearblue Digital ajuda-a a maximizar as suas hipóteses de engravidar naturalmente, identificando os 2 dias mais férteis de cada ciclo medindo as mudanças no nível da principal hormona de fertilidade – hormona luteinizante (LH). É mais preciso do que os métodos do calendário e temperatura* e dá-lhe resultados sem margem para dúvidas num ecrã digital.

* Ellis JE., et al. Human Reproduction (2011) 26: i76 (0-191)



SAUDA19020007

Validade: 1 a 28 de Fevereiro de 2019

CNP 6423137



ekicê

O PARCEIRO IDEAL
NA DEFESA DO SEU ORGANISMO

.....
Uma combinação única de extratos naturais,
vitaminas e minerais!



ekicê® imuno+

Defesas para o
seu organismo

- + Estimulante e modulador do sistema imunitário¹
- + Diminuição da probabilidade de desenvolver uma constipação, e da sua duração¹
- + Efeito energizante e aumento da resistência a infeções²

 **FERRAZLYNCE**
www.ferrazlynce.pt

A vitamina C, o zinco e o selênio contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário.

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

1. Shah et al. Lancet Infect Dis 2007; 7: 473-80.

2. Kang et al. J Ginseng Res 2012;36:354-68.

AGORA É AINDA MAIS FÁCIL SABER COMO TOMAR OS MEDICAMENTOS



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



**Farmácias
Portuguesas**

É para a vida.



Saiba mais
na sua
farmácia