

Revista **saúda**



Farmácias
Portuguesas

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA | #05 MAR16 | 2€

Seja feliz

Teté ensina
a dar a volta
por cima

O stress
e a depressão
têm cura

50€
Vales
de desconto
p. 47





INOVAÇÃO

- SENSÇÃO DE DENSIDADE
- VOLUMES HARMONIZADOS
- LUMINOSIDADE



NOVA FÓRMULA
EFICÁCIA + FRESCURA

Reequilibra os efeitos visíveis da menopausa na pele, de dia e de noite.

NEOVADIOL COMPLEXO REEQUILIBRANTE

Cuidado Reactivador Fundamental para a pele madura.

Durante a menopausa a pele perde vitalidade. Pela primeira vez na Vichy, um Complexo Reequilibrante que combina [ÁCIDO HIALURÔNICO] - um ativo usado na dermatologia a uma elevada concentração de [PRO-XYLANE], para lutar contra 3 marcadores cutâneos visíveis da menopausa. Densidade: as camadas da pele recuperam a densidade. Volumes remodelados: o contorno do rosto fica mais definido. A luminosidade e homogeneidade são melhoradas. Prolongue a eficácia do creme de dia durante a noite com NEOVADIOL NOITE. A sua nova textura extra refrescante ajuda a equilibrar as sensações de desconforto e calor durante a noite, reduzindo a temperatura da pele até -2.7°C*, para uns traços suavizados ao acordar.

Peça conselho ao seu farmacêutico. / vichy.pt / #nopause
Disponível em farmácias e parafarmácias.

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

*Teste termográfico - Temperatura medida 1 minuto após a aplicação.

** Formulado para minimizar os riscos de alergia.

/// Editorial

Curar a dor interior

As doenças e perturbações mentais são uma pandemia. Temos de acreditar que é possível vencer o sofrimento desnecessário.

Sílvia Rodrigues

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

Os europeus que morreram e os europeus que sobreviveram a duas guerras mundiais ficariam surpreendidos se soubessem o que hoje se passa. A Europa Ocidental, pela primeira vez na História, vive em paz há sete décadas. Nós

não devíamos saber o que é o inferno, só vemos a guerra pelas notícias.

As estatísticas, no entanto, vão fazer parecer aos historiadores do futuro que a guerra está a acontecer agora.

Os povos dos países da Europa Ocidental são profunda e maciçamente infelizes. Já não há tanques nem aviões a largar bombas nas principais cidades, mas o ambiente continua a ser muito agressivo para seres humanos. Os estudos clínicos indicam que o stress é responsável, pelo menos, por metade das idas ao médico e tornou-se mais mortal do que o tabaco, como enfatiza o psiquiatra David Servan-Schreiber num *best-seller* que lembramos nesta edição.

Portugal também não é um paraíso à beira-mar plantado. Dados publicados pela OCDE, no ano passado, indicam que somos o terceiro país do mundo com maior consumo de antidepressivos. Em cada mil portugueses, 88 dependem destes medicamentos, contra 65 na Espanha e apenas 13 no Chile. Na edição de 5 de Março, o Expresso revelou que todos os dias são receitadas 933 embalagens de psicofármacos a crianças e jovens menores de 18 anos. Uma em cada cinco crianças e adolescentes apresenta sinais de perturbação mental. No Hospital Dona Estefânia, de Lisboa, as urgências de pedopsiquiatria cresceram cinco vezes em apenas seis anos.

Seria tão errado dramatizar estes números como relativizar o seu significado. Carpideiras e avestruzes não aproveitam à saúde pública. Parece evidente que o stress, a depressão e a ansiedade são pandemias com causas plantadas no nosso estilo de vida, da dieta ao sono, do ambiente familiar ao mundo do trabalho. Esta complexidade não pode servir de justificação a qualquer atitude passiva dos profissionais de saúde, decisores políticos e comunidade. Pelo contrário. Podemos fazer muitas coisas, porque há muitas áreas sensíveis ao nosso esforço.

Esta edição da Saúde pretende contribuir para o combate urgente a este problema de Saúde Pública. Procurámos as raízes das doenças da mente em campos tão vastos como os erros alimentares, as perturbações do sono e a falta de afectos. Há esperança e saídas terapêuticas, farmacológicas e de outras naturezas. Não nos rendemos, nem à doença nem ao preconceito. Como no tempo de guerra, a nossa obrigação é vencer o sofrimento desnecessário. Como bem sabe a palhaço Teté, nós podemos «transformar o mal-estar em bem-estar».



/// Farmácias Portuguesas

O Carrossel do Superpai

Pedro recorre a um amigo pediatra e à farmácia do bairro para tratar as viroses frequentes dos três filhos. Para as crianças, o serviço de saúde é como um parque infantil.

Texto de Carlos Enes

Fotografias de Pedro Loureiro

Assistiu ao parto, arrepiado, e depois andou muitos dias nas nuvens. Só sentia emoções fortes, não lhe sobrava tempo para pensar como iria ser a vida de pai. Cada movimento da Maria Rita parecia-lhe uma proeza olímpica, como as braçadas do Michael Phelps. Encheu a maternidade de flores e só a queria ter ao colo. Não podia haver melhor cama do que os braços de Pedro para o sono da filha.

Para ele, a gravidez foi um tempo intenso de estudo. Comprou muitos livros de puericultura e inscreveu-se em “chats” para jovens pais na internet. Voltou a encontrar-se regularmente e a conversar horas com um pediatra seu amigo de infância. A barriga da mulher enchia-o de ternura, mas também de responsabilidade. Por volta dos seis meses, deitou para trás das costas o medo de que algo pudesse correr mal. Entrou na farmácia do bairro e apetrechou-se com o equipamento todo. O saco de maternidade, um termómetro digital com a forma de urso panda, dois biberões e uma colecção de chupetas.

Como gosta de dizer, Pedro é, «claramente, um pai da nova geração». Não prescinde das licenças de paternidade e apoia a mulher em tudo. Maria Rita ficava muitas vezes entregue aos cuidados do pai. Num sábado de manhã voltou à farmácia, aflito e cheio de olheiras. Já tinha tentado tudo, mas a criança não parava de chorar. A directora técnica dispensou-lhe um medicamento para as cólicas e partilhou a experiência dela de mãe, o que o deixou tranquilo.

Sara e Pedro ficaram amigos. Nas semanas seguintes, começaram a debater as ciências das fraldas e dos leites. Aconselhado por ela, levou para casa um suplemento alimentar de ómega-3, a fim de deixar a mulher a salvo do fantasma →



da depressão pós-parto, e passou a preferir sardinhas, cavalas e atum fresco na peixaria do mercado. Sara abre-lhe sempre a porta, mesmo fora de horas, quando deixa esgotar o xarope recomendado pelo amigo pediatra para as viroses frequentes dos três filhos. Sim, porque Maria Rita, agora com sete anos, já tem dois irmãos: Pedro, de cinco, e Filipa, com dois.

Pedro não cozinha, mas serve os jantares. Dá a maioria dos banhos e leva-os ao parque e à natação. Todas as noites lhes conta uma história e troca os últimos beijos antes de dormir. A farmácia ajuda o superpai a cuidar bem dos filhos e a manter-se em forma. Foi lá que encontrou os punhos adequados para não voltar a lesionar-se a jogar ténis. Usa o cartão Saúde para reservar fins-de-semana românticos nas melhores redes de hotéis. As crianças adoram ficar com os avós. Investe os pontos acumulados em cartão nos cremes que a farmacêutica lhe recomenda para manter-se impecável.

Pedro já descarregou a aplicação móvel e começou a comprar produtos no portal das Farmácias Portuguesas. Gosta de chegar a casa e ter à sua espera o champô certo para o banho das crianças. Continua a visitar Sara, no mínimo, duas vezes por semana. Os miúdos adoram o carrossel que ela instalou para eles. Maria Rita, Pedro e Filipa divertem-se muito a andar à roda, enquanto o mundo pula e avança na farmácia do bairro. •



/// Entrevista com Teresa Ricou

«Ainda vou descer de rappel do tecto do Coliseu»

Teresa Ricou já em criança tinha uma obsessão: transformar o mal-estar em bem-estar. Tornou-se Teté, a primeira mulher palhaço da Europa. Os palhaços não têm idade. Ela tem vida, energia e vontade de «transformar tragédias em coisas viáveis». Que comece o espectáculo.

Texto de Filipe Mendonça

Fotografias de Pedro Loureiro

Teresa ou Teté?

Depende. É mais fácil ser Teté, porque temos de facilitar as coisas, não é? Mas não estou em pista, por isso o meu nome é Teresa Ricou.

Ricou não é apelido de palhaço. Como é que a família lidou com essa ideia?

[Suspira] Eles não tinham ideia. Nem eu. Isto foi uma coisa que me foi surgindo ao longo da vida, à medida que queria transformar o mal-estar em bem-estar, o pouco em muito. Quando estava de castigo nos

colégios, transformava aquilo num grande arraial. Desde pequena que tenho esta coisa de fazer rir, de transformar as tragédias em coisas viáveis e interessantes. Fui percebendo que é a rir que devemos dizer aquelas coisas que as pessoas não gostam de ouvir. Tinha esse dom.

Mas de onde é que isso vem? Não foi educada para ser palhaça...

Fui educada para ser religiosa e a minha religião veio dar à arte. Nós somos uma família grande

do Norte, da Granja, onde cada um nascia predestinado. Nasci para ser a rapariga religiosa, bem comportada, atenta, sempre pronta a ajudar, e tal... Mas corri África com o meu pai e com os meus sete irmãos, e isso deu-me uma perspectiva do mundo. Hoje sei de onde sou. Sou uma mistura entre o meu pai, médico franco-suíço, a minha mãe brasileira, a minha avó italiana...

Hoje sabe de onde é?

Ao fim de 33 anos de projecto, 40 de revolução e quase 80 de vida, →



estou a ver como volto a ser aquilo que devia ter sido e não fui: palhaço, a minha profissão, artista de circo.

Vai voltar à pista?

Quero e vou conseguir, não há dúvida. Ainda vou descer de rappel do tecto do Coliseu, tipo Mary Poppins. Quero descer de palhaço, de Teté, com uns sapatos grandes, bonitos... Vamos ver é se não me estampo lá no final. [risos] Mas também já caí tantas vezes que não há-de ser esse o problema.

«O circo é redondo, como o mundo. É a melhor metáfora da vida»

Quem gostaria de ter na primeira fila, no dia em que voltar ao Coliseu?

O circo é redondo, como o mundo. É a melhor metáfora da vida. Gostava de lá ter os putos todos que ensinei. Todos ali, a aplaudir, a perceber como é, e a dizer: “Afinal ela faz”. Falta-me ter essa oportunidade, de mostrar o que era a minha profissão, porque dei a minha profissão a outros. Ensinei.

Quando percebeu que queria ser palhaço?

Lá pelos 20, 21 anos. Estava a sair da TAP, fazia muita publicidade, andava no meio do cinema a animar aquela coisa toda. A verdade é que só descobri que estava na minha profissão no dia em que entrei no Coliseu com o senhor Luciano Nobre, o grande palhaço português e chefe dos



“Faz Tudo”, tinha ele 80 anos. Trabalhei depois com o senhor Totó Campos e de seguida com o senhor Zeca Elizabete, os grandes do mundo do circo. No final resolvi ficar sozinha e descobrir em mim a mulher palhaço: a Teté. Já viu a volta que fui dar para chegar à Teté?

O que é que a maquilhagem da palhaço Teté esconde da Teresa?

Não esconde. Antes pelo

contrário, embeleza-me. Gosto muito dessa máscara. Fico muito bonita pintada de palhaço, apesar de ser uma coisa muito simples e ter evoluído ao longo do tempo. Primeiro, tinha umas grandes bocas, uns olhos grandes e ainda usava calças, não tinha cabeleira. Depois arranjei uma cabeleira bonita, que se levanta quando me enervo e tal... Mas já não me lembro da última vez que me vesti de palhaço. →

Peça Saúde



O cartão das
Farmácias Portuguesas

saúda
o cartão que faz bem



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

Prisão de ventre?

Da natureza vem a resposta.



NOVO
FRUTOS & FIBRAS
CONCENTRADO



Se tem problemas de trânsito intestinal e se já tentou de tudo, está na hora de procurar a resposta na natureza. Frutos & Fibras da Ortis, com figo e ruibarbo que contribuem para o normal funcionamento intestinal, com tamarindo que promove o trânsito através de um efeito de volume e com uma boa dose de fibras, é a resposta da natureza contra a prisão de ventre.

Gama de suplementos alimentares à venda em farmácias.
Veja quais em www.frutosefibras.com.

 **ORTIS**
laboratoires

Harmonia com a natureza.®



O bem-estar do palhaço esconde alguma solidão?

Não sei se a solidão é própria do palhaço. O mundo das artes é um mundo onde somos obrigados a pensar, e quando se pensa não se pensa em conjunto, pensamos muito sozinhos. Portanto, qualquer artista acaba por ter momentos de grande solidão. Depois, o sucesso é perigoso. Eu apanhei um susto quando percebi que estava no topo. O Chapitô começou aí. Cheguei a um patamar tão elevado ao nível da comunicação e do sucesso, da inclusão social.

«Ao fim de 33 anos de projecto, 40 de revolução e quase 80 de vida, estou a ver como volto a ser aquilo que devia ter sido e não fui: palhaço»

Qual é a fonte dessa energia?

Vem da minha família, que me ajudou a ter um sentido muito prático e também muito espiritual da vida.

Eu não sou católica, mas tenho uma espiritualidade que me acompanha. Acredito nuns astros e numas coisas... E depois é a rua. Gosto muito de ir à farmácia – que é um sítio onde ainda há alguém que nos ouve, à mercearia, andar de bicicleta – de três rodas, para ir às pinhas – e andar a pé, porque a natureza também nos rejuvenesce muito. É importante dominar o nosso corpo, da ponta do pé à ponta da cabeça. Isso faz-nos estar de bem com a vida. A alma e o corpo são uma peça só. →

Primeiros dentinhos?

Camilia[®]

Acalma o bebé.

FACES ROSADAS?
GENGIVAS INFLAMADAS?
BEBÉ AÇITADO?

Novidade



CONTRAINDICAÇÕES: Hipersensibilidade às substâncias ativas ou a qualquer um dos excipientes. O CAMILIA é um medicamento não sujeito a receita médica. Medicamento não compartilhado. Consulte o folheto informativo e a embalagem deste medicamento, antes de o utilizar. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. Para mais informações deverá contactar o titular da autorização de introdução no mercado. AIM - Registo n.º 5558721

CMFED/SET15

BOIRON

www.boiron.pt

«Um palhaço não tem idade. É a única profissão em que podemos ir até aos cento e tal anos e nunca estamos velhos»

E descansa?

Normalmente, nove e meia, dez horas já estou quase pronta para sair, mas às três, quatro da manhã ainda estou a pensar o que, e como, vou fazer no dia seguinte. Vivo entre as dez e as quatro da manhã. Durmo cinco, seis horas enquanto estou a trabalhar, porque tenho medo de falhar. Herberto Helder dizia-me muitas vezes: «Não tenhas medo, vai para a frente». Mas sim, sou uma pessoa da madrugada.

E à luz do dia, que projectos ainda quer pôr a andar?

A Universidade do Circo, por exemplo. É um espaço que tenho no porto de Lisboa e o projecto está pronto para arrancar. A ideia é fazer formação de circo a nível superior. Aliada a isso há também a intenção de lançar o Museu do Humor e do Riso, com todo o espólio que tenho.

Um palhaço envelhece?

É a única profissão em que podemos ir até aos cento e tal anos e nunca estamos velhos. E quanto mais velha, mais apurada a pessoa está. Os truques, por exemplo, demoram segundos a ser feitos e uma vida inteira a



«É importante dominar o nosso corpo, da ponta do pé à ponta da cabeça. A alma e o corpo são uma peça só»

ser construídos. É a única profissão no mundo em que quem está do outro lado não se apercebe nem da nossa idade, nem de quem somos. Quem está do outro lado,

acha que está sempre tudo a andar. Um palhaço não tem idade. Já eu estou em fase de transformação, até porque estou a caminho dos 80 [sorri, porque ainda faltam dez anos]. •



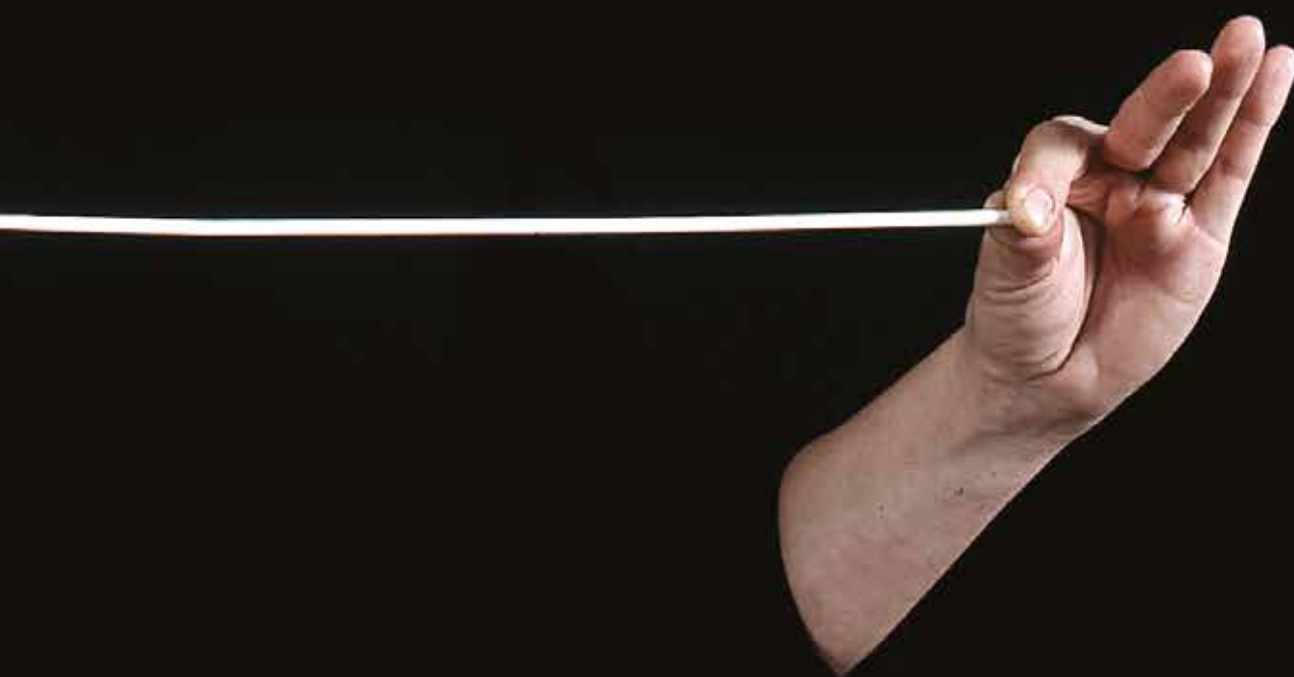
/// Heróis Saúda

Quando o equilíbrio fica doente

Texto de Rita Leça

Fotografias de Pedro Loureiro





Os primeiros sinais de algo errado chegaram na adolescência, mas só muito mais tarde conseguiu emprestar um nome à sua condição: doença bipolar. Passou por várias crises, esteve duas vezes internada, mas há 13 anos que está estável. O segredo, garante, está no equilíbrio emocional.



Tem 48 anos, é funcionária pública, é doente bipolar. Chamemos-lhe Patrícia, que o equilíbrio profissional e pessoal foram árduas conquistas. É que «o estigma ainda é grande», assegura, optando pela prudência na hora de decidir sobre a revelação da sua identidade.

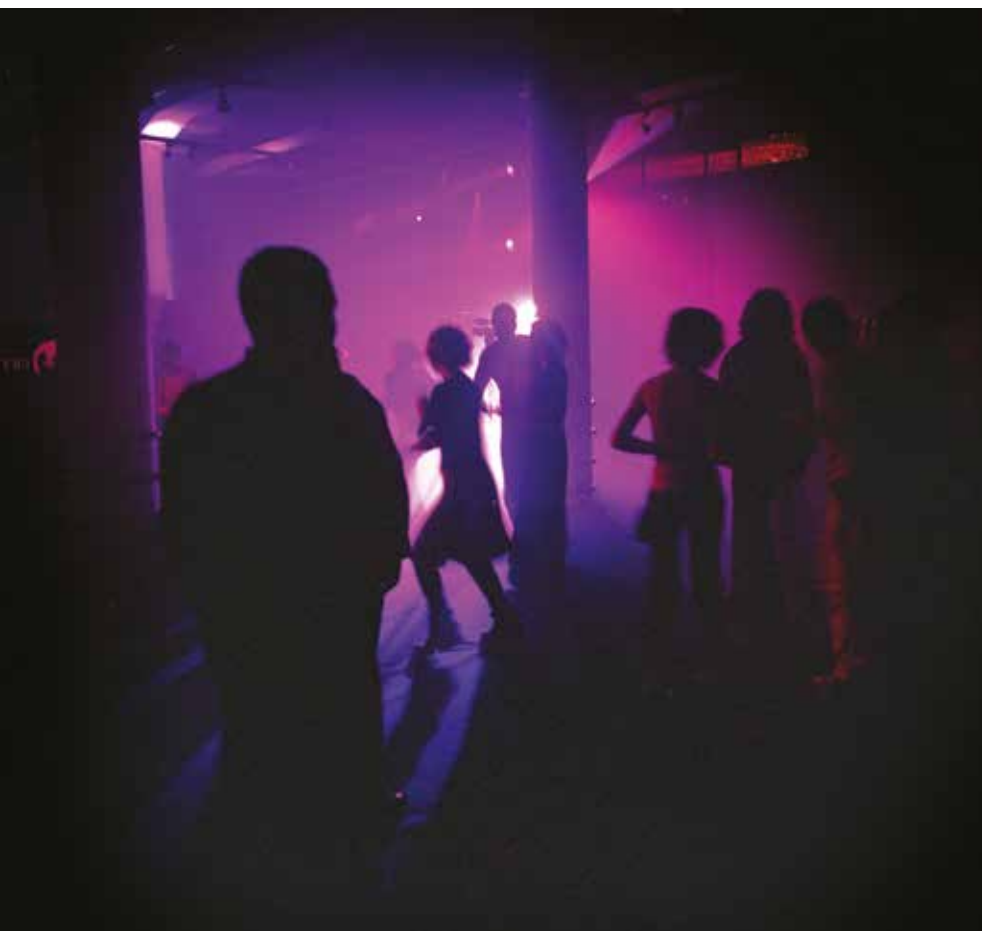
Conta que os primeiros sinais de que algo de diferente se passava consigo chegaram quando frequentava o 10.º ano de escolaridade e um episódio de varicela a obrigou a uma paragem de duas semanas. «Estudava num colégio interno muito exigente e quando regressei às aulas percebi que tinham avançado muito na matéria. Fiquei com medo de chumbar e de ter de sair do colégio, onde tinha as minhas amigas».

Durante um mês, com a ansiedade ao rubro, foi incapaz de dormir uma única noite inteira. Os ruídos tornaram-se companhia indesejada: «ouvia todos os relógios da minha camarata». Encontrou-se apática, com pensamentos negativos, por vezes suicidas. Consultou um psiquiatra que lhe apontou uma crise nervosa e lhe prescreveu uma medicação que «me deixou zombie: de dia andava cheia de sono, sem conseguir concentrar-me, e à noite não dormia». Foram os pais que a ajudaram a ultrapassar a situação. Com esforço, passou o ano escolar, e o assunto ficou arrumado no passado, desvalorizado.

Estava no terceiro ano da faculdade quando um incidente veio pôr a nu um conjunto de fragilidades que a obrigaram a repescar o tema e a reavaliá-lo.

«Andava, por essa altura, numa grande euforia. Parecia que estava sempre sobre o efeito de speeds: queria ir a todas as festas, estava superconfiante, gastava dinheiro de forma desmesurada». Características que aparentavam ser as de uma pessoa «naturalmente alegre», como Patrícia se define; mas eram mais do que isso. Após uma discussão com o então namorado, teve um aparatoso acidente de automóvel. Poucas foram as mazelas físicas, mas o seu comportamento tornou evidente um problema maior: mentiu ao enfermeiro que a socorreu, disse-lhe que estava grávida.

Foi uma amiga que a aconselhou a procurar um médico psiquiatra no Porto. Acompanha-a até hoje. →



«Andava numa grande euforia. Parecia que estava sempre sobre o efeito de speeds: queria ir a todas as festas, estava superconfiante, gastava dinheiro de forma desmesurada».

«O que eu sentia não era alegria. A euforia é uma máscara da tristeza»

Adira aos pacotes NOS e ganhe pontos no seu Cartão Saúde

Ligue 800 99 00 99
e conheça as condições especiais

TV
Net
Fixo
Móvel





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

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.



«Lembro-me de me ter perguntado na primeira consulta: "Está a ver como faz sofrer os seus pais?" Aquilo abriu-me os olhos». Tinha 29 anos quando ficou internada, duas semanas, no Hospital Magalhães Lemos, e foi só então que se apercebeu da verdadeira gravidade da sua doença.

A perturbação bipolar, também chamada de doença maniaco-depressiva, é caracterizada por uma oscilação acentuada do humor entre crises depressivas e crises de mania. No primeiro caso, o doente cai num estado de tristeza e desespero, perdendo a vontade de fazer até as coisas mais banais. No segundo, a auto-estima eleva-se aos píncaros, entra-se num estado de humor elevado, expansivo, eufórico ou irritável. A duração das fases é, ela própria, instável e o diagnóstico médico pode não ser simples, porque a doença é facilmente mal-interpretada.

Mas uma vez diagnosticada, o doente inicia um «processo interior muito profundo. Primeiro de aceitação e depois de autoconhecimento, para identificar os sinais e pedir ajuda imediatamente. Deixar arrastar para ver se passa é sempre uma má opção», testemunha Patrícia, para quem «a pessoa tem, em primeiro lugar, de aprender a contar consigo própria».

O percurso de Patrícia é feito de mais duas crises e um internamento, altos e baixos de uma vida com um casamento, vários empregos, algumas tentativas para engravidar sem sucesso. Conta que nos piores momentos chegou a rejeitar

o marido - «estourei-lhe o dinheiro todo do cartão» - e a criar atritos no trabalho. À medida que relembra as desventuras de uma doença onde nada é o que parece, nota que «o que eu sentia não era alegria. Era euforia. E a euforia é uma máscara da tristeza».

Hoje baliza-se muito: cumpre a medicação, tem atenção redobrada às horas de sono, ao dinheiro que gasta e se existe uma excessiva tendência para interpretar tudo. É que «nos piores dias, até as matrículas podem ter um significado oculto. Tudo ganha um segundo sentido. Tornamo-nos muito esotéricos». Recorda os tempos em que se julgava vítima de vudu.

Há 13 anos que não sofre uma crise. «Tenho muita sorte com a minha família, com o meu marido, com o meu médico e com as minhas chefias. Sempre foram muito compreensivos», admite, aludindo a casos nos grupos de ajuda mútua que frequenta e que lhe permitem perceber que

Durante um mês, com a ansiedade ao rubro, foi incapaz de dormir uma única noite inteira

nem sempre é assim. «Há muita solidão e incompreensão». Por isso, o seu primeiro conselho para quem enfrenta o mesmo problema é ir à ADEB – Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares, onde pode encontrar ajuda especializada. «Está provado que é nas pessoas solitárias, sem família, sem apoio no trabalho ou que estejam em processo de divórcio, por exemplo, que a perturbação bipolar tem mais incidência. Quanto mais só uma pessoa se sente, maior é a propensão para ter uma crise, para piorar. Esta é, sem dúvida, uma doença dos afectos». •





COPO MENSTRUAL

Me Luna



Chegou a Portugal **Me Luna**, o Copo Menstrual mais completo do mercado. Disponível em quatro tamanhos, três níveis de rigidez e dez divertidas cores. A única alternativa aos pensos e tampões.

COMO SE USA?

O Me Luna é inserido, tal como um absorvente interno (tampão). Pode ser usado por 12h consecutivas, evitando o incómodo de mudar de absorventes várias vezes ao dia. É reutilizável e tem um prazo de validade de cerca de dez anos.

PORQUÊ O ME LUNA?

- Porque está disponível em dois comprimentos, quatro tamanhos, três níveis de rigidez, o que o torna único no mercado;
- Porque possui quatro tipos de haste que facilita a remoção e se adequa a cada tipo de mulher;
- Porque existe numa variedade ímpar de cores, tornando o seu período menos cinzento;
- Porque é produzido na Alemanha, com controlos rigorosos em todas as fases de produção, sendo a única marca produzida na União Europeia; e
- Porque possui certificados de qualidade dos órgãos principais deste país. O material é certificado com vantagens em relação ao silicone. Foi desenvolvido especificamente para instrumentos médicos e pode ser esterilizado a quente. É ainda utilizado em vários outros produtos, como materiais desportivos, odontológicos e até em próteses.



- ✓ SAUDÁVEL, ECOLÓGICO, ECONÓMICO, HIGIÉNICO e CONFORTÁVEL
- ✓ Utilizável desde o primeiro dia da primeira menstruação
- ✓ Para todas as mulheres
- ✓ Confortável no quotidiano
- ✓ Indicado em todas as situações: trabalho, escola, desportos, lazer, praia, piscina...



SAIBA MAIS EM WWW.MELUNA.PT

CONTACTOS Isabel Girão e Sandra Marques

ME LUNA PORTUGAL Representante exclusiva em Portugal e PALOP's
Importado e Distribuído por Newuse, Lda.

SEDE R. C, Ed. 27 Sul, R/C, Loja TAP • Aeroporto de Lisboa • 1700-007 Lisboa

TELEFONES 21 458 29 64 . 96 473 66 37 . 96 470 68 51

WEB www.meluna.pt

EMAIL geral@meluna.pt • meluna.pt@gmail.com

 MELUNA PORTUGAL



/// Utente Saúde

Muito para além dos medicamentos

Mário Beja Santos

Técnico de Defesa do Consumidor



PEDRO MENSURADO

Já reparou que as farmácias são muito mais do que o local onde adquire os medicamentos que lhe foram prescritos pelo médico? Tenho a certeza que sim, mas já pensou no impacto positivo que isso traz à sua vida?

Na farmácia do seu bairro medem-lhe a glicemia, a pressão arterial, ajudam-no a perceber se o colesterol está alto ou baixo ou como estão os níveis dos triglicerídeos. Se é um doente crónico, daqueles que têm de estar sempre muito bem controlados, sabe bem do que falo.

Eu valorizo muito a comodidade de um serviço próximo como a farmácia, em que não tenho de estar à espera. E ainda mais importante do que isso é o acompanhamento terapêutico que tenho do meu farmacêutico e o encaminhamento para o médico sempre que é preciso.

Na farmácia conhecem-me. Sei que mantêm um registo actualizado dos meus problemas de saúde, dos medicamentos que tomo e de como me dou com eles. A tecnologia que utilizam para construir estas “fichas dos utentes” permitiu ao farmacêutico aconselhar-me, uma vez, a não adquirir um medicamento que me causaria alergias, e noutra vez um creme. Isso tranquiliza-me.

Vejo, por isso, como muito útil e necessário o alargamento a outro tipo de serviços. As farmácias estão não só aptas cientificamente, através dos seus profissionais altamente qualificados, mas também tecnologicamente preparadas para ir ao encontro de cuidados de saúde de que os doentes possam precisar.

É o caso da renovação das receitas dos doentes que têm de tomar sempre a mesma medicação. Não faz sentido ocupar o tempo do médico com procedimentos deste género, quando as farmácias o poderiam fazer. Com toda a segurança.

Esta e outras situações já são uma realidade em alguns países, com resultados positivos. Em Portugal, a tendência é também para uma ainda maior ligação dos farmacêuticos aos outros profissionais de saúde e, quanto a mim, com ganhos para todos! •

Valorizo muito a comodidade de um serviço próximo como a farmácia, em que não tenho de estar à espera. E ainda mais importante do que isso é o acompanhamento terapêutico que tenho do meu farmacêutico



/// Portugal Saúda

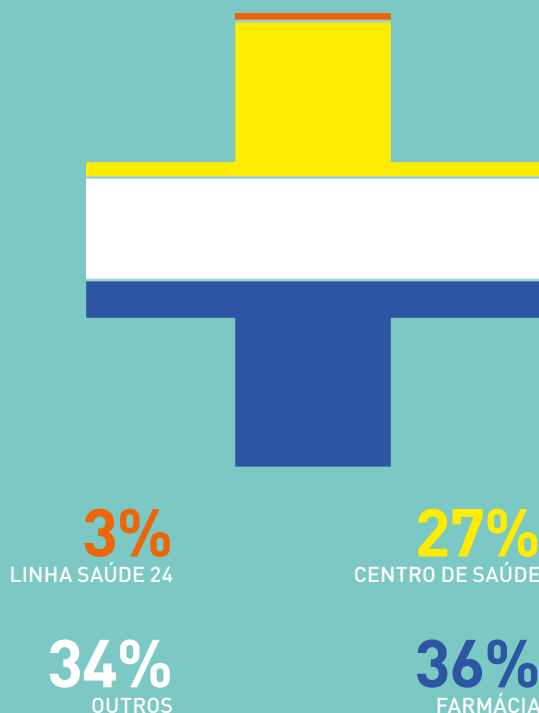
Portugueses querem ainda mais das farmácias

Sondagem da Universidade Católica

A farmácia é o serviço preferido dos portugueses para resolver os problemas menores de saúde.

No dia-a-dia, os portugueses preferem:

E gostam:



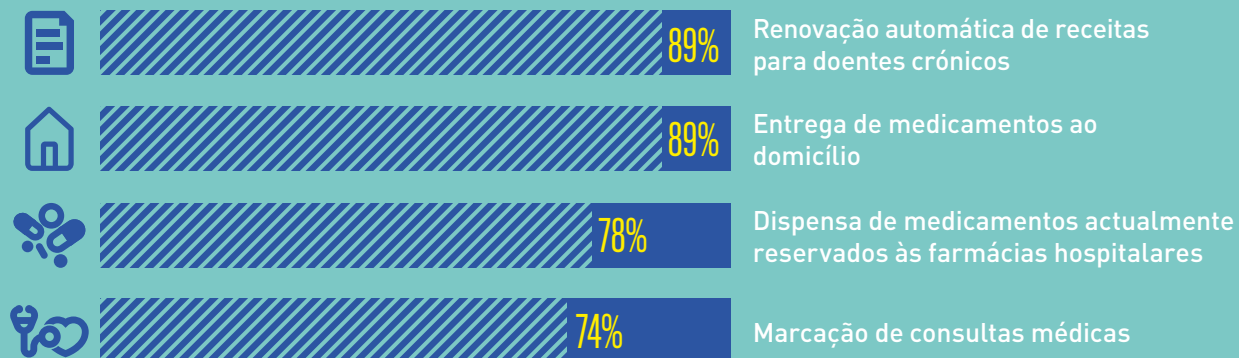
Satisfação com o serviço farmacêutico:



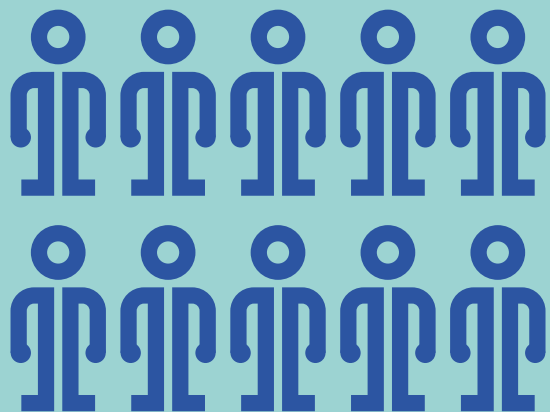
**Reconhecimento da competência
dos profissionais:**



Os portugueses dão grande valor aos serviços prestados nas farmácias e reclamam a implementação de:



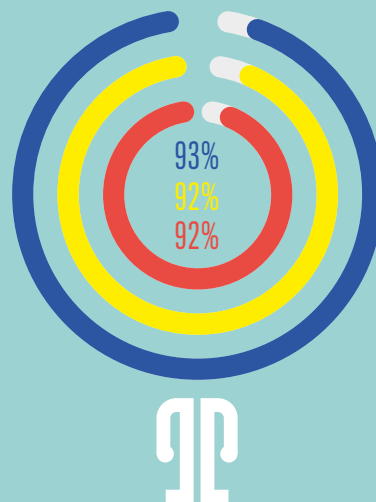
De acordo com o estudo “Um Novo Modelo de Farmácia”, realizado pela Universidade Católica



OS PORTUGUESES

querem, mesmo, cuidados de saúde alargados nas suas farmácias.

A população valoriza os serviços já existentes e é favorável ao respectivo desenvolvimento, como, por exemplo:



- TESTES RÁPIDOS E DE TRIAGEM
- APOIO NO CONTROLO DE DOENTES CRÓNICOS
- ACONSELHAMENTO DE MNSRM

/// Consultório

Os antibióticos e as superbactérias

O uso incorrecto e indiscriminado de antibióticos está a tornar algumas bactérias resistentes a todos os tratamentos conhecidos.

Jaime Pina

Médico



PEDRO LOUREIRO

O Homem tem mantido, desde sempre, uma luta permanente contra os microrganismos que lhe causam doença. Mesmo nas civilizações mais antigas, há indícios da utilização de substâncias naturais no combate às infecções.

Na história dessa luta, o ano de 1928 – ano em que o cientista inglês Alexander Fleming descobriu a penicilina – marca o início da “era dos antibióticos”, fármacos maravilhosos que vieram mudar a evolução sanitária e demográfica da espécie humana, contribuindo para o aumento da esperança de vida.

Mas se o início dessa história foi marcado pela esperança da vitória definitiva contra as infecções mais temíveis (tuberculose, tifo, cólera, pneumonias e tantas outras),

87 anos volvidos o que existe é uma grande preocupação relativamente à emergência de bactérias resistentes à maioria e, em alguns casos, à totalidade dos antibióticos. São as chamadas superbactérias.

De entre as causas para o seu aparecimento, o uso indiscriminado e incorrecto dos antibióticos está à cabeça: a automedicação, a utilização de antibióticos em situações em que não estão indicados (por exemplo, nas viroses) ou a sua utilização incorrecta (não cumprimento da posologia diária ou do tempo total de tratamento), contam-se entre as principais causas deste fenómeno.

Apesar da solução do problema ter várias componentes, que passam pela adopção de regras muito precisas aquando da prescrição de antibióticos, há comportamentos muito simples que contribuem para que as bactérias não adquiram resistência a estes fármacos.

Assim, não se esqueça:

- Tenha comportamentos de higiene que diminuam as infecções e, assim, a necessidade de tratamentos com antibióticos:

lave frequentemente as mãos com água e sabão. Cozinhe bem os alimentos.

- Use as vacinas disponíveis para evitar as infecções. Quanto menos infecções, menos antibióticos.
- Nunca tome antibióticos por sua iniciativa. Os antibióticos só devem ser tomados quando prescritos pelo seu médico.
- Respeite a posologia que lhe foi aconselhada: tome o antibiótico às horas que lhe foram indicadas.
- Cumpra o prazo de tratamento que lhe foi prescrito: não pare o tratamento antes do tempo que lhe foi indicado, mesmo que já se sinta melhor.
- Se sentir algum tipo de intolerância, não interrompa o tratamento por sua iniciativa. Avise o seu médico e cumpra as indicações que ele lhe der. Com estas medidas tão simples estará a dar um importante contributo para que não se amplie este problema, já considerado um grave problema de Saúde Pública. •



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**



/// Saúde com ciência 

Depressão

Quando a tristeza se torna doença

A depressão é uma perturbação do humor que interfere na capacidade de lidar com as situações naturais do dia-a-dia e apreciar os aspectos positivos da vida. Trata-se de uma doença do foro mental caracterizada por sentimentos de profunda angústia e desinteresse, que tendem a ser persistentes e se manifestam de modos variáveis, emocional e fisicamente.



A depressão interfere com a capacidade de funcionar no dia-a-dia e de aproveitar a vida



CAUSAS

Pensa-se que a depressão, enquanto doença, resulta de um desequilíbrio químico ao nível do cérebro. Estão, geralmente, envolvidos “mensageiros” (neurotransmissores) que regulam o humor (modo como nos sentimos).

Na origem de uma depressão podem estar factores tão diferentes como características da personalidade, doenças, medicamentos, abuso de substâncias como o álcool, ou mesmo a hereditariedade.

É também frequente o seu surgimento associado a momentos decisivos na vida, como o desemprego, o divórcio, a morte de alguém próximo, o período pós-parto ou até a reforma profissional.

As hormonas têm igualmente influência e por isso as mulheres sofrem de depressão duas vezes mais do que os homens. Assim como a idade – os idosos são particularmente vulneráveis.



SINAIS

É importante reconhecer os sinais e procurar ajuda, porque uma depressão mal tratada pode conduzir a situações graves, em que a incapacidade de lidar com os sentimentos gera pensamentos e comportamentos extremos, como o suicídio.

Sintomas emocionais

- Sentimento de tristeza na maior parte do dia, todos os dias
- Sensação de vazio, inutilidade, culpa
- Vontade de chorar sem motivo aparente
- Perda de interesse por actividades anteriormente apreciadas
- Sentimentos de ansiedade e inquietação
- Dificuldade de concentração e na tomada de decisões
- Dificuldade em dormir ou, pelo contrário, vontade de dormir o dia inteiro
- Pensamentos mórbidos e suicidas



Sintomas físicos (não devidos a outra doença)

- Cansaço permanente
- Perda ou ganho de peso sem explicação
- Dores de cabeça
- Sensação de desequilíbrio
- Aperto ou picadas no peito



TRATAR É PRECISO

A depressão trata-se com recurso a medicamentos – antidepressivos – ou a apoio psicológico – psicoterapia –, sendo comum uma abordagem que combine ambas as terapêuticas. Contudo, pede-se ao doente que, simultaneamente, faça um esforço no sentido de introduzir alterações no seu estilo de vida, procurando lidar com as emoções, os comportamentos e os acontecimentos que possam estar na origem da depressão. •

Quando a tristeza teima em permanecer e a pessoa não é capaz de lidar com ela, o melhor é pedir ajuda

Faça um esforço

» *Respeite as indicações do médico quanto ao tratamento: nunca o altere e nunca o interrompa por iniciativa própria*

» *Mantenha uma alimentação saudável e pratique exercício físico*

» *Regule os horários de sono*

» *Procure actividades que lhe dão prazer e evite isolar-se*

» *Partilhe os sentimentos com os outros (familiares e amigos)*

» *Evite os pensamentos negativos. Seja tolerante consigo próprio e acredite que vai superar a depressão*

/// Desporto

Actividade física e envelhecimento

Mexa-se!

Sofia Silva

Academy Master Trainer - Training Academy
Holmes Place Health Clubs



DIREITOS RESERVADOS

O envelhecimento não é um estado, é um processo natural e irreversivelmente progressivo pelo qual todos os seres humanos passam. Neste âmbito, surge um conceito muito interessante: o envelhecimento activo.

A noção de envelhecimento activo abrange todos os domínios: o físico, o mental e o social. E inclui as tarefas cognitivas, os encontros sociais e as actividades físicas que se decida fazer, de forma a promover o aumento da

autonomia, do bem-estar e da qualidade de vida.

Os benefícios e impacto positivo da prática regular de exercício físico são de tal forma abrangentes na vida das pessoas mais idosas, que se tornaram numa marca constante do discurso médico a cada consulta. Se pensarmos que é um meio para melhorar a força, o equilíbrio, a coordenação, a flexibilidade, a resistência, a saúde mental, o controlo motor e a função cognitiva, facilmente percebemos a razão!



Reforce a musculatura

Sabia que as quedas são a maior causa de incapacidade? O reforço muscular e o desenvolvimento do equilíbrio são capacidades essenciais, que um plano de exercício orientado ajuda a desenvolver e que podem contribuir, de forma muito efectiva, para minimizar o risco de quedas.



Combata a solidão

Quando as pessoas optam por se aposentar é natural que surja uma tendência para algum sedentarismo e isolamento. A prática de uma actividade física poderá ser um importante aliado na adaptação a novas rotinas. E é igualmente relevante ao nível da motivação e sentimento de conquista.



Experimente



Comece com 30 minutos de marcha ou outro tipo de actividade aeróbica (contínua ou acumulada durante o dia).



Qualquer exercício a que se proponha deve ser divertido. Por que não reunir um grupo de amigos ou familiares, em dois ou três horários durante a semana? Também pode optar por aulas de grupo no ginásio.



Pelo menos duas vezes por semana, inclua exercícios de promoção da força muscular. Em ginásio, opte por exercícios em máquinas de musculação com carga adequada; em casa, ou no exterior, use o peso corporal.



Deve sempre iniciar a sua actividade física com um bom aquecimento e terminar com um plano de alongamentos. Ambos são imprescindíveis para o aumento da sua mobilidade e autonomia.

Benefícios e Resultados da Actividade Física



Benefícios

Reduz o risco de desenvolver doenças das artérias coronárias, diabetes, hipertensão e obesidade

Reduz o risco de desenvolver cancro do cólon

Reduz as sensações de depressão e ansiedade

Aumenta a força muscular e ajuda na manutenção da densidade óssea

Melhora o equilíbrio e a postura



Resultados

Melhora a capacidade cardiovascular e pulmonar

Melhora a saúde e qualidade de vida

Promove a estimulação mental e social

Combate a osteoporose e os efeitos da perda de massa muscular e dores reumáticas

Ajuda na prevenção de quedas

O exercício físico:



» Melhora a força



» Melhora o equilíbrio



» Melhora a coordenação



» Melhora a flexibilidade



» Melhora a resistência



» Melhora a saúde mental



» Melhora o controlo motor



» Melhora a função cognitiva

Venha Correr ou Andar 5Km por uma Boa Causa

Organização:
 SHPERFORMANCE.COM
ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS



Informações e Inscrições:

Tel.918 234 803 (de 2ª a 6ª feira das 09h às 18h)

www.corridasempremulher.com

Praça Restauradores

10 Abril | 10h30

5 km COMPETIÇÃO

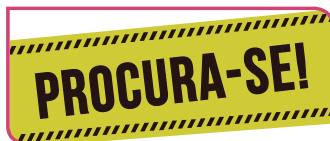
+

CAMINHADA



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

Patrocinador T-shirt



Patrocinador Nº Frontal



TV Oficial



Apoio



Comunicação



Patrocinadores Oficiais



Água Oficial



Apoio Institucional



Parceiros Oficiais



Parceiros Media



Transporte Oficial



Green Partner



/// Suplementação

CARLA BESSA



Ansiedade e insónia

Dormir bem é fundamental para o nosso completo bem-estar físico, psíquico e social. As perturbações do sono associadas à ansiedade devem, por isso, ser abordadas com uma integração equilibrada de medidas não farmacológicas e farmacológicas.

Pedro Feliz
Farmacêutico

Segundo a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, cerca de 16,5% da população portuguesa sofre de doenças do foro da ansiedade.

É muito comum surgirem perturbações do sono associadas à ansiedade. A dificuldade em adormecer, que se caracteriza pela sensação de um sono nocturno escasso, de má qualidade e não reparador, tem como consequências dificuldades de concentração e cansaço durante o dia, afectando a qualidade de vida. A abordagem de medidas não farmacológicas é

fundamental para promover uma correcta higiene do sono, como por exemplo evitar o consumo de cafeína após a hora de almoço, procurar sempre deitar-se e acordar à mesma hora, bem como praticar exercício físico.

Associados às medidas não farmacológicas, existem suplementos que ajudam no combate à ansiedade e insónia.

A passiflora é uma planta medicinal que se caracteriza por reduzir os sintomas de ansiedade. É uma substância segura quando tomada nas doses recomendadas

e nunca por um período superior a dois meses.

O extracto da raiz da planta *Valeriana officinalis* está indicado nas perturbações nervosas ligeiras e pode ser uma solução adequada para a necessidade de um tratamento mais prolongado.

A melatonina é uma hormona natural produzida pelo nosso organismo. O seu uso está indicado em situações de perturbação do sono, como por exemplo o jetlag ou trabalho por turnos. •

/// Dermocosmética 

Caspa

Liberte o seu cabelo

A caspa é um problema comum, mas não há razão para viver com este desconforto. Existem várias alternativas para eliminar as desagradáveis partículas brancas que marcam o couro cabeludo.



Associamos quase sempre à caspa as pequenas partículas brancas que se libertam do couro cabeludo e caem sobre os ombros. Mas, na verdade, a caspa pode apresentar características distintas, de acordo com a sua origem e gravidade.



DOIS TIPOS DE CASPA

Oleosa

Manifestação da dermatite seborreica, doença que se caracteriza por um fenómeno inflamatório provocado pelo excesso de oleosidade, associado à presença de certos fungos. Este desequilíbrio pode ser causado por variações hormonais ou stress e o resultado é vermelhidão e comichão intensa do couro cabeludo, com escamas oleosas e amareladas que se colam à cabeça.

Seca

Pode corresponder a uma forma mais suave da caspa oleosa ou traduzir apenas um fenómeno natural de descamação. Esta descamação pode resultar de uma renovação mais rápida das células do couro cabeludo, do uso de produtos agressivos e do secador, de fricção excessiva, de uma alimentação pobre em minerais, como o zinco, e vitaminas, como as do complexo B, e ainda em certas gorduras. As manifestações mais comuns são a comichão e as partículas secas, muito finas e brancas, que se libertam facilmente. →

FARMACIASPORTUGUESAS.PT

FAÇA COMPRAS NA SUA FARMÁCIA, AGORA ONLINE.



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

Disponível em:



**Farmácias
Portuguesas**

Se faz bem, a Farmácia tem.



/// Dermocosmética

Para cabelos saudáveis

É possível controlar a caspa com tratamentos que visam reduzir a oleosidade e eliminar o excesso de células mortas. Existem para isso, sob a forma de champôs e loções:

- Produtos que removem as escamas maiores que estão aderentes;
- Produtos que controlam a multiplicação fúngica;
- Produtos que combatem a inflamação e a comichão.

Qualquer que seja a abordagem, será sempre necessária persistência e paciência. Mas se ao fim de duas semanas de tratamento não notar melhorias ou se os sintomas se agravarem, com escamas oleosas e sinais de inflamação, é aconselhável consultar um dermatologista para que a situação seja avaliada e instituído o tratamento necessário. •

O peixe e o marisco, frutos como o alperce, e vegetais como a alface, a couve, a cenoura e o tomate, são bons amigos do cabelo



GESTOS ESSENCIAIS



Se o seu couro cabeludo tem tendência para a oleosidade, lave o cabelo diariamente, intercalando um champô de tratamento com um de frequência, mais suave e menos agressivo para o couro cabeludo. Assim previne o aparecimento ou agravamento da caspa.



Lave o cabelo com água morna a fria.



Lave o cabelo com um champô normal antes de aplicar o produto de tratamento. Deste modo, remove o excesso de oleosidade e as escamas, e activa a circulação.



Comece por separar o cabelo por mechas e só depois aplique o produto, para que haja um contacto directo com o couro cabeludo.



Evite o uso de secadores, espumas e lacas, pois podem agredir ou irritar o couro cabeludo, agravando a caspa.



Não durma com o cabelo húmido ou molhado.



Faça uma alimentação rica em zinco e vitamina B. São amigos do cabelo alimentos como o peixe, o marisco, vegetais como a alface, a couve, a cenoura e o tomate, e frutos como o alperce.

HOLMESPLACE.PT

FITNESS | NUTRIÇÃO | SPA

30
DIAS

de
BEM-ESTAR
BY HOLMES PLACE

ADIRA GRÁTIS EM

30DIASBEMESTAR.PT



HOLMES PLACE

FITNESS | NUTRIÇÃO | SPA

5 DE OUTUBRO | ALGÉS | ALVALADE | AMOREIRAS | ARRÁBIDA | AVEIRO | AV. DA LIBERDADE
AV. DEFENSORES DE CHAVES | BOAVISTA | BRAGA | CASCAIS | COIMBRA | CONSTITUIÇÃO
DOLCE VITA TEJO | MIRAFLORES | PARQUE DAS NAÇÕES | QUINTA DA BELOURA | QUINTA DA FONTE

/// Mães, pais e filhos

Se fossem meus filhos...

Estratégias de sobrevivência para pais de vários filhos com idades aproximadas.

Rute dos Santos

Farmacêutica

Quando comecei a elaborar a ideia de ser mãe, lembro-me de pensar que os meus filhos nunca fariam birras e fitas, nem teriam comportamentos desadequados. Para mim era óbvio que a educação vem do berço e, portanto, comigo seria diferente! Mas depois vieram os gémeos... Começou, então, a verdadeira saga da educação das crianças.

“Se fosse fácil não tinha graça”, diz o adágio popular. Ao que eu respondo: e qual é o defeito de ser fácil?

Não, não é fácil, mas as estratégias vão-se aprendendo. Muitas vezes recorro aos ombros das amigas, mães lá do colégio, para me fazerem sentir

menos mal e, sobretudo, para interiorizar que todos os miúdos têm dias difíceis, semanas tramadas e fases de fugir.

Cá por casa vai-se sobrevivendo. Percebemos, sobretudo depois do terceiro filho, que há períodos mais complexos e tentamos reduzir ao mínimo as imprevisibilidades. Por exemplo, as refeições, especialmente o pequeno-almoço. Se é preciso sair a horas, porque os mais velhos já estão no 2.º ano, então a roupa fica pronta na véspera (e colocada na ordem de vestir), as mochilas, batas e casacos ficam à porta para não haver hipótese de esquecimentos e, é claro, a mesa do pequeno-almoço pronta (sem os refrigerados, claro!!).

Percebemos, sobretudo depois do terceiro filho, que há períodos mais complexos e tentamos reduzir ao mínimo as imprevisibilidades

As férias também são uma fase de pouco descanso, e depois de umas experiências falhadas em hotéis mais finos, percebemos que os espaços para famílias são os melhores. Afinal, nesses espaços todos os miúdos falam alto e deixam cair comida para o chão...

Claro que as viagens de carro são uma aventura, especialmente quando o trajecto não acaba no fim da rua. Assim, levamos sempre comida, água e a previsão de parar muitas vezes, assim como umas roupas extra, porque às vezes os enjoos vêm na viagem, mesmo sem serem convidados.

Sinto-me culpada a maior parte dos dias pela falta de tempo e, nos piores dias, sei que a paciência acaba e os gritos vêm com facilidade, mas, lá está, “se fosse fácil não tinha graça”. •





PORQUE O FUTURO DO SEU FILHO COMEÇA HOJE

Desde os primeiros dias, o seu bebé começa a escrever o seu futuro e o leite materno dá-lhe o melhor início de vida. Para depois do leite materno, criámos **Aptamil 2, o único com Pronutra+™**, uma combinação única de nutrientes, a pensar no desenvolvimento do seu filho, para que possa ajudá-lo a preparar-se para grandes desafios.

Saiba mais em www.aptababy.com.pt



100 ANOS
DE INVESTIGAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO

NOTA IMPORTANTE: O leite materno é a nutrição ideal para o seu bebé. Consulte sempre o seu Profissional de Saúde sobre a melhor nutrição para o seu bebé. Aptamil 2 não deve ser utilizado como substituto do leite materno, mas sim, como parte da dieta diversificada após os 6 meses de idade. O DHA contribui para o desenvolvimento visual normal dos lactentes até aos 12 meses de idade.

/// *Cultura Saúde*

As Receitas do Dr. Schreiber

Um psiquiatra francês espantou o mundo com uma combinação terapêutica surpreendente, de tão ousada e óbvia.

Texto de Carlos Enes



David Servan-Schreiber escolheu um título longo – *Curar o stress, a ansiedade e a depressão sem medicamentos nem psicanálise* – mas alcançou números de best-seller: mais de 1,3 milhões de exemplares vendidos, em 28 línguas. David analisou com a mesma profundidade as técnicas dominantes no mundo ocidental como as oriundas de outras culturas. Focou-se nos resultados, assentes em ensaios clínicos e até meios complementares de diagnóstico, documentando, por exemplo, a regeneração das células cerebrais. Algumas das estratégias terapêuticas de Schreiber não dispensam uma leitura do livro e apoio especializado. Optamos aqui por partilhar apenas introduções às propostas mais simples e intuitivas.

Respirar pelo coração.

Contra o stress, é preciso a coragem de parar. As práticas comuns de meditação incentivam o indivíduo a concentrar-se na respiração, libertando-se de outros pensamentos. Imaginarmos *respirar através do coração* é a forma mais simples de nos pormos em sintonia com ele. Uma sensação de calor vai invadir-nos o peito. Este exercício é poderoso contra palpitações frequentes, estados de ansiedade e ataques de pânico.

Acordar com a luz natural.

O telemóvel e outros despertadores sonoros não permitem ao cérebro fazer uma transição sem riscos do sono para um novo dia. Quando o trabalho ou outros compromissos tornam impossível acordar com a luz do Sol, podemos usar temporizadores que ligam progressivamente a luz do candeeiro de mesa-de-cabeceira.

Alimentar o cérebro com ómega-3. A vantagem de uma dieta rica nestes ácidos gordos é evidente nas grávidas: melhora o peso dos bebés à nascença, diminui o risco de

parto prematuro e de depressão pós-parto. São um poderoso antidepressivo, graças à acção regeneradora das células do cérebro. Os peixes selvagens de água fria, como o salmão, cavala, atum, anchovas inteiras e sardinha, são grandes fontes de ómega-3, que também existe como suplemento alimentar.

Exercício físico regular.

O importante contra o stress não é fazer muito exercício, mas adquirir hábitos de actividade física. O importante é cada um esforçar-se nos seus limites, sem os ultrapassar. Vários estudos indicam que 20 minutos três vezes por semana já fazem maravilhas pelo nosso cérebro emocional.

Amor. Nos seres humanos, como noutros mamíferos, o equilíbrio fisiológico dos bebés depende da afeição que lhes é dedicada. Isso continua a ser verdade nos adultos: quem se sente amado é menos vulnerável à depressão e até a complicações cardiovasculares e neurológicas que podem levar à morte. No sentido inverso, o amor continua a ser decisivo. Quem tem oportunidade de servir os outros e consegue encontrar missões na sociedade dá outro sentido à vida e usufrui de mais saúde. •

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





/// Farmacêutico convida

Porto novo

Se não visita o Porto há dois ou três anos, já não o conhece: a cidade reinventa-se permanentemente. O aviso é do farmacêutico Ricardo Alves, que nota que até o antigo tem uma nova roupagem. É ele o nosso guia, num passeio onde velho é só mesmo o aconchego sempre sentido por quem pisa as ruas da Invicta.

Texto de Rita Leça

Fotografias de Alexandre Almeida

O Porto deixou de ser «uma pequena cidade onde às 20h já não se via ninguém na rua». Quem o diz é Ricardo Alves, que ali vive desde os três meses de idade e fez da Invicta a cidade da sua família, do seu clube e do seu coração. «Nos últimos anos sentiu-se uma enorme mudança», conta-nos o farmacêutico de 35 anos, proprietário da Farmácia Firmeza, na rua com o mesmo nome situada na baixa portuense.

A cidade ganhou um cosmopolitismo único no país, uma «movida» conquistada com a remodelação de vários prédios antigos, abertura de lojas personalizadas e dezenas de restaurantes, bares, hotéis, *guesthouses*, etc...

Facilmente se descobre o segredo: a cidade conseguiu conciliar harmoniosamente o antigo e o moderno. →



É comum ver uma loja que inaugura ao lado de um dos barbeiros mais típicos. Sem confrontações. É talvez por isso que o nosso roteiro começa na Rua Miguel Bombarda, também chamada “a rua das galerias de arte”.

«Uma vez por mês, todas as galerias abrem ao público, organiza-se animações e a rua enche-se de gente», diz-nos Ricardo Alves, à medida que nos cede passagem para entrar no Rota do Chá, um lugar intimista, decorado ao estilo oriental, situado na mesma rua. Tomamos um chá para aquecer, aproveitando a tranquilidade de um pátio que, do lado de fora, poucos arriscariam a adivinhar.

Ruas abaixo entramos nos jardins que circundam o Palácio de Cristal. Contempla-se o final do dia, antes de descobrir toda a vida de um Porto quando a noite cai. Ao «hábito recente de, após o trabalho, ir tomar um copo com amigos», em bares como o Candelabro ou a Aduela, somam-se as inúmeras ofertas à medida que as horas avançam.

A Champanharia, o Gin House ou a Casa do Livro fazem as honras de uma noite que continua, depois, na Tendinha dos Clérigos, para os amantes do rock, ou no Pinguim, com as suas noites de poesia. Mas há mais: Plano B, Maus Hábitos, Passos Manuel ou o Mercedes já são famosos, até para quem nunca visitou o Porto.

E para petiscar até mais tarde, há sempre o Moonshine ou o Pipa Velha.

Novas andanças em calçadas antigas na cidade que, para Eugénio de Andrade, era «só uma certa maneira de me refugiar na tarde, forrar-me de silêncio e procurar trazer à tona algumas palavras». Uma procura que aceitamos também, como uma espécie de desafio deixado pelo poeta que viveu os seus últimos 50 anos no Porto, e partimos para um passeio vespertino até à beira do Douro.

Da Rua dos Aliados seguimos até à Rua das Flores, tornada pedonal e que conduz ao Palácio da Bolsa, para chegar ao Miradouro da Sé, que nos apresenta, vista de cima, a cidade completa.

Continuamos por ruas antigas e estreitas, calçadas gastas, roupas nos estendais, até chegarmos à Ribeira, património mundial da UNESCO, para contemplar o pôr-do-sol (afinal, o Porto não é sempre cinzento!). Caminhamos paralelo ao rio e apanhamos, por fim, o Funicular dos Guindais para regressar à Batalha. →

«Só uma certa maneira de me refugiar na tarde, forrar-me de silêncio e procurar trazer à tona algumas palavras»

Eugénio de Andrade

Um passeio solitário ou bem familiar. Aliás, se o seu plano é um fim-de-semana em família, este «novo Porto» também não desaponta. Ao percorrer o Passeio Alegre, os mais pequenos vão querer jogar uma partida de minigolfe e no Parque da Cidade será difícil resistir a um passeio de bicicleta.

Passear pela Baixa e comer um pastel de nata no Aquarela é outra opção recomendada pelo nosso anfitrião, a recordar outros tempos. «No Natal, costumava ir com a minha família para a Rua de Santa Catarina, ver as lojas, a rua cheia de gente e, às vezes,

O novo Porto está a explodir de turistas. A cidade tem «movida»

esperar o que pareciam ser horas sem fim para cortar o cabelo».

A Fundação de Serralves oferece actividades específicas para famílias, além de exposições de arte e um restaurante com vista garantida para os jardins. O Museu das Marionetas, o Museu de História Natural da Universidade do Porto, a Casa

da Música ou o Museu dos Transportes e Comunicações, também são garantia de um dia bem passado. Há ainda o parque temático World of Discoveries, em Miragaia, onde poderá aprender muitas histórias sobre os Descobrimentos portugueses.

Já se é amante da natureza pode visitar o Sea Life e descobrir os segredos da vida marinha, com tubarões, tartarugas e dezenas de espécies de peixes. Olhar as estrelas no Planetário ou conhecer os animais que vivem no Parque Biológico de Gaia ou os residentes do Zoo da Maia são outras alternativas. •



Bula

Mercado do Bolhão
Rua Sá da Bandeira

Rota do Chá
Rua de Miguel Bombarda, 457
T. 220 136 726
www.rotadocha.pt

Fundação de Serralves
Rua D. João de Castro, 210
T. 226 156 500
www.serralves.pt

Café Aquarela
Rua de Santa Catarina 534, r/c
T. 222 026 212

Funicular dos Guindais
Liga a Ribeira
à Rua Augusto Rosa

Sea Life
Rua Particular Nº 1
Castelo do Queijo 1
T. 226 190 400
www.visitsealife.com



clube da Sara

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

Olá! Hoje vamos tratar
de um problema muito sério
que afecta os jovens.



O que é a Droga?

As Drogas são substâncias que podem ser fumadas, mastigadas, inaladas, tomadas sob a forma de comprimidos ou injectadas.

O que são?

As pessoas procuram as Drogas para **provocar** desinibição, bem-estar, aumento da energia física e psíquica, redução das horas de sono, etc.

A ilusão de bem-estar leva a que continuem com a Droga, o que origina **dependência física e psíquica**.

ILUSÃO DE
BEM-ESTAR

DROGA FUMADA

O que acontece?

Quando já se **está dependente** e não se toma a Droga, **sofre-se**. Sente-se dores, mal-estar físico e mental, não se consegue fazer a tarefa mais simples, porque o nosso **corpo e mente sentem a falta da Droga**.

Chama-se a isso **síndrome de abstinência**.

O **toxicodependente** é uma pessoa dependente da Droga, que necessita de a tomar para não sofrer a **síndrome de abstinência**.

TOXICODEPENDENTE

TREMER

A Droga pode parecer muito fixe mas **não resolve** os problemas e só **provoca** outros ainda mais graves.

TREMER

FERIDAS



Porquê?

As pessoas começam a usar Drogas geralmente quando são jovens, talvez por ser um período de **grandes mudanças, curiosidade e espírito de aventura.**

Quando surgem problemas, dúvidas e vozes de falsa amizade, os jovens podem começar a **agarrar-se a alguma coisa** que pensam que os ajuda - Droga, a "solução".

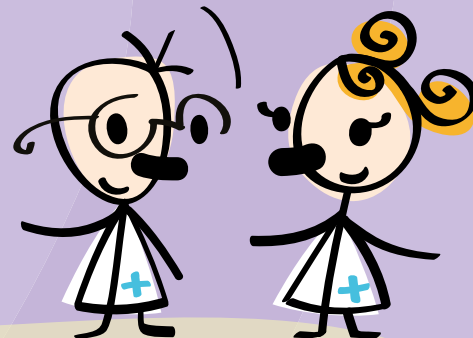
Consequências

As Drogas envolvem muitos riscos:

- * Dependência que obriga a doses cada vez maiores
- * Alucinações, emoções exageradas ou problemas mentais
- * Uma dose excessiva pode levar ao coma ou à morte
 - * Lesões físicas
 - * Depressão
 - * Paragem respiratória

Os problemas mais graves surgem com as **Drogas injectadas**. Provocam problemas nas veias, intoxicações, infecções e transmitem doenças graves, como a **sida** ou a **Hepatite B**.

CONTA CONNOSCO!



Se uma pessoa tem problemas com a Droga, há locais onde se pode dirigir para ser auxiliada. Não te esqueças, os **farmacêuticos, os médicos e os enfermeiros** estão **prontos para ajudar**. Pergunta-lhes o que quiseres sobre a Droga.





/// Passatempos



www.puz.pt

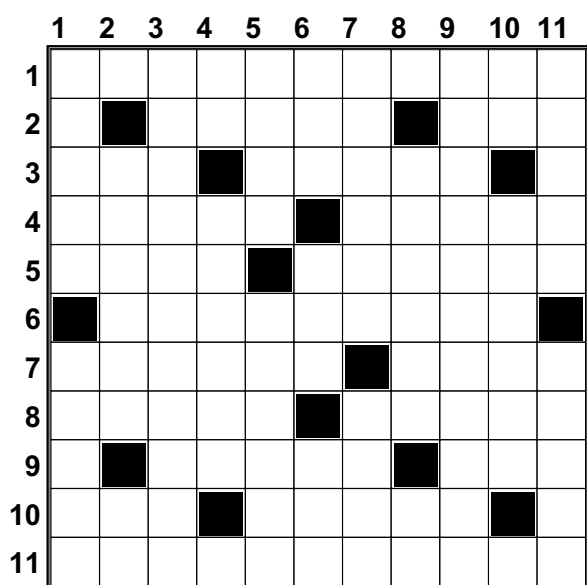
Palavras cruzadas N.º 1

HORIZONTAIS

1-Arte dramática. 2-Ovais. Casei. 3-Residência. Ira, ódio. 4-Solfeja, canta. Órgão que estabelece a ligação entre os centros nervosos e o corpo. 5-Transpiração. Terreno alaga diço de fundo margoso. 6-Concluísse. 7-Trabalhar com bilros. Prefixo que significa oito. 8-Utilizais. Vestis. 9-A parelha dianteira, num carro puxado por mais de uma. Doas. 10-Norma social. Mato animais. 11-Fizeras carícias.

HORIZONTAIS

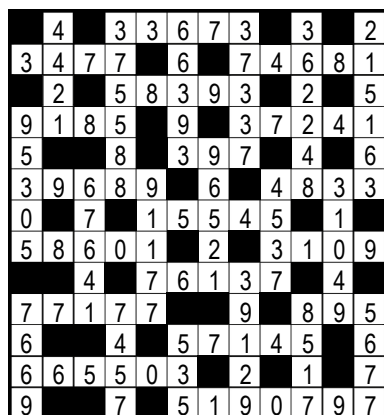
1-Combinação da prep. *de* com o pron. *eles*. Engano fraudulento. 2-Que duram um ano. Era-Cristã (abrev.). 3-Rotura da aorta. 4-Milivolt (abrev.). Espécie de lenço usado pelos Romanos. 5-Aérea (Pref.). Chegai. 6-Corda de rebocar. Oceano. Abecedário. 7-Fábricas. Trajai. 8-Poesia (pl.). Basta!. 9-O que guarnece. 10-Índio (s.q.). Usava como traje. 11-Antisséptico derivado do dermatol. Ossadas.



© PUZ 2015



Soluções da edição anterior



FICHA TÉCNICA

Directora

Sílvia Rodrigues

Director Adjunto – Editorial

Carlos Enes

Director Adjunto – Marketing

Hugo Maia

Editores Executivos

Carina Machado

Editor de Fotografia

Pedro Loureiro

Responsável de Marketing

Karine Ramos

Redacção

Filipe Mendonça

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

200.000 exemplares

Propriedade

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

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

ERC

126753

ISSN

2183-640X

Depósito Legal

399199/15

Impressão

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.

Klorane Cuidado Capilar

Na compra de um Champô 200ml Klorane

CNP Vários

2€
desconto



vale saúde

saúde



Validade: 19 de Março até 30 de Abril 2016
Desconto válido para uma única utilização por cartão Saúde,
apenas nas Farmácias Portuguesas, excepto compras online.

Ekicê® Imuno +

Na compra de uma embalagem de ekicê® imuno +

CNP 7399980

2€
desconto



vale saúde

saúde



Validade: 19 de Março até 30 de Abril 2016
Desconto válido para uma única utilização por cartão Saúde,
apenas nas Farmácias Portuguesas, excepto compras online.

Alvita Tensiómetro

Na compra de um tensiómetro automático de braço

CNP 6123307

14€
desconto



vale saúde

saúde



Validade: 19 de Março até 30 de Abril 2016
Desconto válido para uma única utilização por cartão Saúde,
apenas nas Farmácias Portuguesas, excepto compras online.

Pasta dentífrica Parodontax

Na compra de uma embalagem dos dentífricos
Parodontax (75ml)

CNP Vários

2€
desconto



vale saúde

saúde

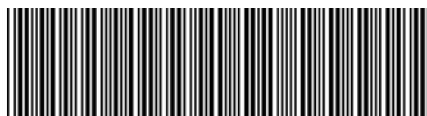


Validade: 19 de Março até 30 de Abril 2016
Desconto válido para uma única utilização por cartão Saúde,
apenas nas Farmácias Portuguesas, excepto compras online.

Ekicê® Imuno +

ekicê® imuno + é um suplemento alimentar constituído por uma combinação cuidada de equinácea, vitamina C, zinco, selénio e ginseng, que contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário e reforça as defesas do seu organismo.

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



SAUDA16030004

Validade: 19 de Março até 30 de Abril 2016

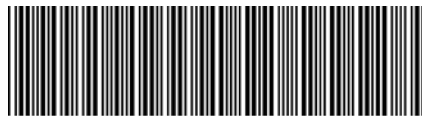
CNP 7399980

Klorane Cuidado Capilar

Há 50 anos que Klorane trabalha para lhe trazer o melhor da ciência botânica para os seus cabelos.

Com uma vasta gama de cuidados capilares, Klorane utiliza para cada indicação uma planta, de forma a propor cuidados capilares eficazes mais inócuos.

Descubra mais sobre os nossos cuidados em www.klorane.pt



SAUDA16030003

Validade: 19 de Março até 30 de Abril 2016

CNP Vários

Pasta dentífrica Parodontax

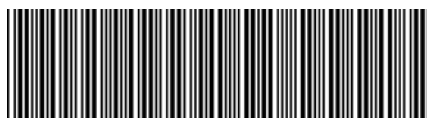
Dentífrico 75ml de uso diário que ajuda a reduzir o sangramento ocasional das gengivas.

Branqueadora (CNP 6933457): ajuda a restaurar o branco natural dos dentes, removendo suavemente as manchas superficiais.

Extra Fresh (CNP 6933226): deixa na boca uma sensação de frescura e limpeza durante horas.

Flúor (CNP 7954719): com flúor, para prevenir o aparecimento das cáries.

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.



SAUDA16030006

Validade: 19 de Março até 30 de Abril 2016

CNP Vários

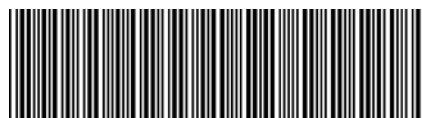
Alvita Tensiómetro

Tensiómetro automático de braço.

Braçadeira (24-36cm), 4 pilhas, bolsa e instruções de utilização.

Para medição da tensão arterial. Fácil de usar.

Garantia de 24 meses em condições normais de uso.



SAUDA16030005

Validade: 19 de Março até 30 de Abril 2016

CNP 6123307

Gama Neovadiol

Na compra de 1 pote Neovadiol 50ml

CNP Vários

5€
desconto



VICHY
LABORATOIRES

vale saúde

saúde



Validade: 19 de Março até 30 de Abril 2016

Desconto válido para uma única utilização por cartão Saúde, apenas nas Farmácias Portuguesas, excepto compras online.

Aptamil Junior Leite de Crescimento

Na compra de uma embalagem Aptamil Junior 4 ou Aptamil Junior 5 750g

CNP Vários

3€
desconto



vale saúde

saúde



Validade: 19 de Março até 30 de Abril 2016

Desconto válido para uma única utilização por cartão Saúde, apenas nas Farmácias Portuguesas, excepto compras online.

NasoDrill

Na compra de uma embalagem de NasoDrill

CNP 6114991

2€
desconto



Naso
Drill

Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique

vale saúde

saúde



Validade: 19 de Março até 30 de Abril 2016

Desconto válido para uma única utilização por cartão Saúde, apenas nas Farmácias Portuguesas, excepto compras online.

Bomba tira-leite Avent

Na compra da bomba tira-leite eléctrica Natural

CNP 6926642

20€
desconto



vale saúde

saúde



Validade: 19 de Março até 30 de Abril 2016

Desconto válido para uma única utilização por cartão Saúde, apenas nas Farmácias Portuguesas, excepto compras online.

Aptamil Junior Leite de Crescimento

Os primeiros anos de vida do seu filho são marcados pelo seu rápido crescimento e desenvolvimento, contribuindo para a sua saúde futura. A gama Aptamil Junior 4 e 5 é adequada às necessidades nutricionais específicas das crianças a partir dos 12 e 24 meses, respectivamente. Não deve ser utilizada como substituto do leite materno, mas sim como parte de uma dieta diversificada, equilibrada e saudável, após os 12 meses de idade. Consulte sempre o seu profissional de saúde quando considerar introduzir alimentos complementares. Desconto relativo ao preço de venda nas Farmácias Portuguesas. Não acumulável com outras promoções, incluindo Cartões de Desconto.

Aptamil Junior 4 750g (CNP 7381129)

Aptamil Junior 5 750g (CNP 7381137)



SAUDR16030008

Validade: 19 de Março até 30 de Abril 2016

CNP Vários

Gama Neovadiol

Após 14 anos de investigação e 13 patentes, e inspirados nos benefícios da DHEA na pele, os Laboratórios Vichy desenvolveram uma fórmula única capaz de actuar nos sinais cutâneos característicos da menopausa. Com Neovadiol Complexo Reequilibrante, a pele é rejuvenescida em todas as suas dimensões. Conheça também Neovadiol Magistral, especificamente desenvolvido para a pele após a menopausa.

NEOVADIOL PNM 50ml (CNP 6955211)

NEOVADIOL PS 50ml (CNP 6955229)

NEOVADIOL NOITE 50ml - NOVO (CNP 6965343)

NEOVADIOL MAGISTRAL 50ml (6897504)



SAUDR16030007

Validade: 19 de Março até 30 de Abril 2016

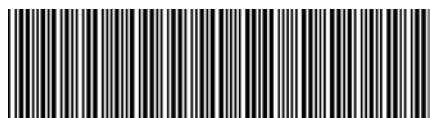
CNP vários

Bomba tira-leite Avent

Bomba tira-leite eléctrica Natural

Mais confortável apenas com um toque no botão.

- 1 programa de estimulação e 3 de extracção.
- Permite uma posição cómoda de extracção.
- 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 extracção, armazenamento e alimentação com leite materno.



SAUDR16030010

Validade: 19 de Março até 30 de Abril 2016

CNP 6926642

NasoDrill

Naturalmente rico em enxofre, NasoDrill é um spray nasal à base de Água Termal de Luchon.

Está indicado para a higiene das vias nasais, especialmente no caso de infecções crónicas ou recorrentes, tais como rinites ou rinofaringites.

NasoDrill exerce uma acção de limpeza mecânica que limpa o nariz e ajuda a manter a actividade fisiológica das membranas nasais.

NasoDrill é um dispositivo médico.



SAUDR16030009

Validade: 19 de Março até 30 de Abril 2016

CNP 6114991

CAUDALIE

PARIS

NOVA
PATENTE*

*Um lifting natural
pode ser eficaz? Sim.*

RESVERATROL [LIFT]
Preenche. Redensifica. Refirma.

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



www.caudalie.com



NUROFEN[®]
IBUPROFENO



XPRESS

**MAIS
RÁPIDO
NA FEBRE E DOR**

**COMO É QUE O IBUPROFENO
ATUA NA DOR?**



O princípio ativo de Nurofen, o ibuprofeno, atua na origem da dor, através do bloqueio da produção de prostaglandinas, um químico natural envolvido na sinalização da dor e inflamação.

**O IBUPROFENO ATUA
EM QUE TIPO DE DOR?**



Nurofen Xpress está indicado para dores ligeiras a moderadas, como dores de cabeça, dores de dentes e dores menstruais.



NUROFEN

**Único em cápsulas moles
permite uma rápida absorção**

FEBRE • DORES de CABEÇA • DORES de DENTES • DORES MENSTRUAIS



Nurofen Xpress 200 mg cápsulas moles é um medicamento não sujeito a receita médica indicado no tratamento sintomático de dores ligeiras a moderadas e febre. Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo. Tome especial precaução se tiver antecedentes de hemorragia gastrointestinal, úlcera péptica, broncoespasmo ou asma, rins e/ou fígado relacionados com a terapêutica, hipersensibilidade ao medicamento, distúrbios hemorrágicos ou insuficiência hepática, renal ou cardíaca graves. Em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou o farmacêutico.