

Revista saúda



Farmácias
Portuguesas

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA | N.º 26 | DEZ 17 | 2€

Super Viver

loga aos 93

Bebés a dormir

Amar na consoada

**Eunice Muñoz
Ruy de Carvalho**

revelam o segredo
para uma vida feliz

Vales
de desconto
p. 47

Inverno: guia de segurança para os mais velhos [pág. 30]

CAUDALIE

PARIS



Nº1 DO ANTIENVELHECIMENTO⁽¹⁾

RESVERATROL [LIFT]

Uma pele + densa após 7 dias⁽²⁾

PATENTE PCT/IB2015/054257 DEPOSITADA POR CAUDALIE E HARVARD UNIVERSITY.
Em farmácias, parafarmácias e em caudalie.com

(1) Números Quíntessence France, clientes distribuidores de marca, em valor acumulado fco no final de abril de 2017. (2) Teste controlado, 100 mulheres, 30 dias. 90% das mulheres acharam a sua pele mais densa após 7 dias.

/// *Editorial*

A Rede do Natal

Sílvia Rodrigues

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

Por esta altura, a rede de serviços de saúde mais próxima dos portugueses está em festa. Parece impossível, mas nas farmácias o ambiente torna-se ainda mais familiar do que no resto do ano.

A Farmácia Dias da Silva, na Azambuja, desafia toda a gente a trazer presépios. Durante o mês de Dezembro, as montras da farmácia são uma exposição de Natal em renovação permanente, para poderem exibir mais de 70 presépios partilhados pela população da vila ribatejana.

No Minho, toda a gente volta à infância por momentos. A equipa da Farmácia Beirão Rendeiro vai

ao musgo, recolhe troncos e prepara carinhosamente o berço ao Menino. As crianças decoram as montras com desenhos natalícios.

Um pouco mais acima, Valença assume-se como a “Cidade Presépio”. A Farmácia Jardim entra na festa com frascos de medicamentos antigos e de cosméticos modernos, orgulhosamente vestidos de Jesus, Maria e José.

Maria José Mateus, da Farmácia Mateus, em vale de Santarém, e muitos outros farmacêuticos vestem-se também: de Pai Natal, para grande alegria das crianças. A equipa da Farmácia Biotifar, em Miratejo, compõe coreografia e música original para partilhar com os utentes nas redes sociais. O YouTube enche-se de vídeos de equipas de bata branca e gorro vermelho a cantar. Há tómbolas, rifas e sorteios. Na Farmácia Lusitana, da Avenida de Roma, há prémios em cosmética. A Farmácia Avó, em Évora, oferece bolos-reis individuais. A Farmácia Alto da Eira, em Santa Iria de Azóia, festeja o Natal e o próprio aniversário com um grande magusto comunitário.

A Farmácia Pinto Coelho, em Manhente, Barcelos, oferece cabazes aos mais pobres e uma mesa recheada das melhores iguarias de Natal a toda a gente, mas confeccionadas com baixas calorias e pouca quantidade de sal. A solidariedade é uma vocação permanente da rede. As farmácias da região Centro estão a recolher bens urgentes e brinquedos para as crianças da Casa de Acolhimento Temporário de Tábua. Centenas de farmácias de todo o país montam as suas próprias campanhas solidárias de proximidade. A Farmácia Iriense recolhe donativos, vestuário, brinquedos e material escolar para uma instituição que apoia as crianças de Fátima. A Farmácia Simões Ferreira, de Tábua, leva presentes a crianças e idosos institucionalizados. Já a Farmácia João de Deus, em Silves, consegue combinar solidariedade, festa e alegria. Um grande baile solidário permite oferecer cabazes de Natal aos mais carenciados, que até incluem vales para trocar por carne, graças à colaboração de um talho vizinho.

As farmácias são a Rede do Natal. ★





5€ NO SEU SAPATINHO, OU MELHOR, NA SUA CARTEIRA!

Este Natal, na *App Farmácias Portuguesas*, tem direito a uma oferta adicional.
Ao fazer uma compra online, entre 1 e 25 de Dezembro, ganha um vale de 5€
no seu Cartão Saúde, para uma próxima compra online.



LOJA ONLINE

Compre produtos directamente na *App* e use os pontos do seu Cartão Saúde.



DADOS DE SAÚDE

Registe os seus dados biométricos na *App*.



CARTÃO SAÚDE

Adira ao Cartão Saúde e comece a acumular pontos de imediato.



SAÚDE DE A - Z

Aceda a conteúdos e artigos úteis, escritos por profissionais de saúde.



LOCALIZADOR DE FARMÁCIAS

Selecione a sua farmácia preferida ou encontre a mais próxima de si.



ALERTA DE MEDICAMENTOS

Receba ou crie os seus alertas de medicamentos e planos de tomas.



ENTREGA AO DOMICÍLIO

Levante os produtos na farmácia ou receba-os na morada que indicar.



PROMOÇÕES EXCLUSIVAS

Promoções exclusivas e vales de desconto em produtos seleccionados.

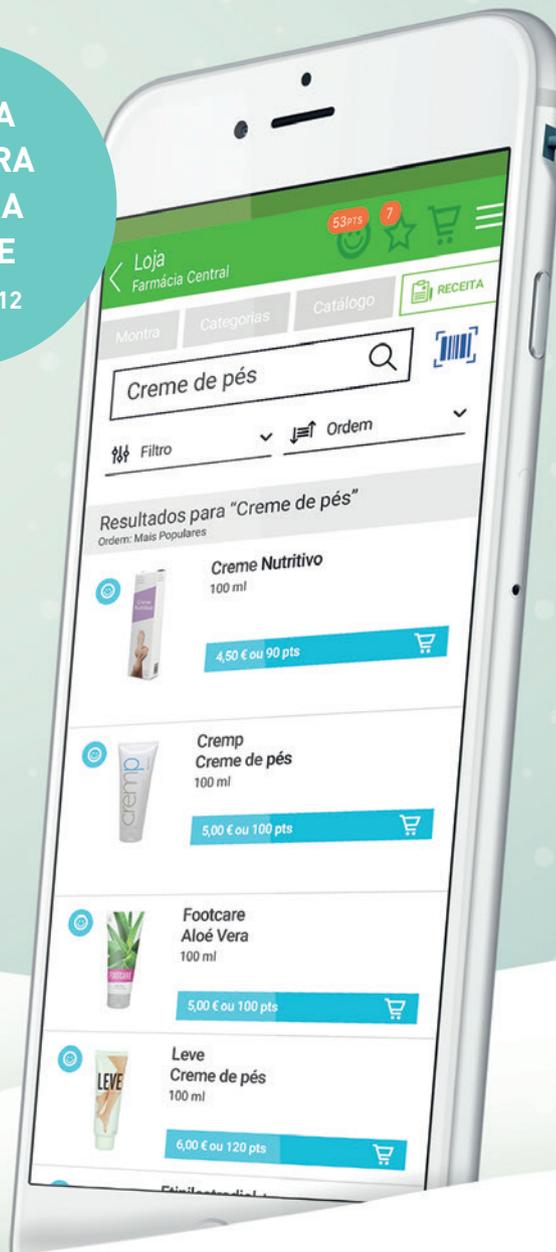


Saiba todas as condições em: www.farmaciasportuguesas.pt



**OFERTA
DE
5€**

**NA SUA
PRIMEIRA
COMPRA
ONLINE**
1/12 a 25/12



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

Disponível em:



www.farmaciasportuguesas.pt

/// *Entrevista com Eunice Muñoz e Ruy de Carvalho*

Retrato de Natal

Texto de Maria João Veloso

Fotografias de Miguel Ribeiro Fernandes

Como era o Natal da infância?

Eunice Muñoz (E.M.) – Era a grande festa da família. Éramos muito unidos e vivemos durante anos todos juntos. É uma data que me traz sempre boas lembranças, sorrisos e ternura. Gente meiga, que amava a vida, todos eles. Foram bons exemplos que tive.

Ruy de Carvalho (R.C.) – Sou filho de um casal de viúvos. Tinha irmãos dos dois lados, eu era o pequeno que apareceu. Só passei um Natal com eles, fui para África com o meu pai em comissão de serviço e aí tínhamos um Natal triste, sem família. Quando voltámos, reuníamos-nos de novo neste dia. Casei-me e a minha mulher – que é do Funchal – adorava esta época festiva. Fazia a sua lapa (petisco

madeirense) e tínhamos um Natal muito feliz.

Têm muitos anos de carreira. Qual a melhor recordação que vos vem à memória?

R.C. – Há momentos bonitos na minha vida. Uns em que há uma felicidade enorme no nosso trabalho e outros em que vivemos essa felicidade com a família. Pertencemos a famílias bonitas. A nossa outra parte é muito saudável. Somos dois cidadãos normais, muito ao lado das pessoas. Com uma qualidade: temos jeito para representar. Ela até já tem talento.

E.M. – Ele tem um certo jeito, faz o possível, coitado. (risos)

R.C. – O talento é uma coisa que se constrói com a vida. Há momentos em que desesperamos, andamos

à procura e esses são os tempos tormentosos que temos. É quando se quer encontrar uma personagem e ela não vem. Um dia dá-se o clique e ela aparece.

Uma personagem que os tenha marcado...

R.C. – O momento mais belo da minha carreira chama-se “Render dos Heróis”, de José Cardoso Pires. →

«O Natal traz-me sempre boas lembranças, sorrisos e ternura. Gente meiga, que amava a vida, todos eles», recorda Eunice





Fazia de cego e representava o povo português. É cego quando quer, e vê quando lhe apetece. Essa personagem marcou-me muito.

E.M. – Há vários papéis pelos quais me apaixonei: “Mãe Coragem”, “Zerlina”, a protagonista de “O Caminho para Meca”, encenada por João Lourenço.

A Eunice assumiu que transporta as agruras da vida para o palco...

E.M. – Sim, sim. Temos que usar tudo o que nos rodeia.

R.C. – Somos observadores da vida e de comportamentos vários. O lago de Otelo, por

exemplo, era um cínico simpático, um amor, mas um filho da mãe. Temos que observar tudo: a forma como as pessoas interagem no eléctrico, no autocarro, como pegam no garfo, como mexem no dinheiro. Tudo é trabalho.

O Ruy disse que gostaria de ser jovem como Peter Pan. Há em ambos uma juventude inata. Ser jovem é um modo de vida?

R.C. – Temos de ser jovens até morrer. Tenho 18 anos por dentro e 90 por fora. Mas ter 18 por dentro é o que me anima para trabalhar. E como tenho 18, posso entrar em qualquer parte, sou adulto.

Ruy de Carvalho:
«Tenho 18 anos por dentro e 90 por fora»

Até pode ir ao casino...

R.C. – Ao casino não vou. Tenho pena de gastar o dinheiro no jogo. Prefiro gastá-lo num bom livro, num passeio pelo mundo, num cruzeiro, ou a conhecer o nosso país que é tão bonito. Está todo queimado neste momento, mas mesmo assim é tragicamente bonito. →

ThermaCare®

Faixas Térmicas Terapêuticas

2€

DESCONTO

THERMACARE USO VERSÁTIL



COMBATA AS DORES MUSCULARES
SEM MEDICAMENTOS

*Validade: De 1 a 31 de Dezembro de 2017, para uma embalagem de ThermaCare Uso Versátil e até cinco utilizações por Cartão Saúde, apenas nas Farmácias Portuguesas.

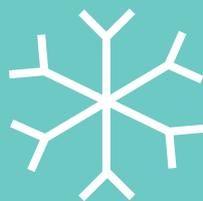
Pfizer Consumer Healthcare

Pfizer Biofarmacêutica, Sociedade Unipessoal Lda.
Lagoas Park, Edifício 10 • 2740-271 Porto Salvo • Portugal
NIPC 513 300 376

ThermaCare é um dispositivo médico eficaz no alívio da dor muscular e das articulações. Verifique periodicamente a pele, e caso detete sinais de irritação ou queimadura, remova imediatamente o produto. Antes de usar leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Não contém Medicamentos

Cheque Oferta

Este Natal ofereça saúde a quem mais gosta



Os cheques-oferta Saúda são a forma mais prática de oferecer presentes úteis neste Natal.

QUEM OFERECE

Escolhe o valor que deseja com a garantia de que oferece o melhor: Saúde.

QUEM RECEBE

Pode trocar o cheque pelos produtos ou serviços que mais lhe convier em qualquer Farmácia Portuguesa.

Saiba mais em:

 /farmaciasportuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Para a actriz, ser feliz «tem a ver com o facto de não querer mal a ninguém»

A Eunice também não se sente com 89 anos. Qual é o segredo?

E.M. – É a minha natureza. É não ter coisas negativas dentro de mim. Não ter raiva de ninguém. Fico muito contente com o sucesso dos meus colegas na televisão ou quando vou vê-los ao teatro. Vou muito ao teatro ver os jovens. Tenho grandes satisfações a ver os progressos que eles fazem. Há muita gente nova com bastante qualidade. É uma alegria e uma esperança.

Continuar em palco pode ser considerado uma espécie de elixir da juventude?

R.C. – É o nosso recreio espiritual. A nossa profissão tem um bocadinho de sacerdócio e de professor. Representamos figuras, boas ou más. Ou assim-assim. Mostramos às pessoas como reagem as personagens. A tal procura que fazemos na vida, está aí.

É um privilégio fazer o que se gosta...

R.C. – Claro que sim. A cultura é a grande riqueza de um povo, e fazer parte dela honra-nos muito. Parece que há um acordar dos portugueses para os novos artistas que vão aparecendo e escolhem ser actores de teatro, o que não é fácil. →



O palco «é o nosso recreio espiritual. A nossa profissão tem um bocadinho de sacerdócio e de professor»



Mais de três horas de cumplicidade em casa de Eunice Muñoz



Eunice Muñoz e Ruy de Carvalho em "Mãe Coragem e os Seus Filhos"

Vamos sendo acreditados como pessoas, isso deixa-me feliz. Antigamente julgavam que éramos apenas boémios, não estudávamos e só fazíamos poucas-vergonhas. É mentira, não temos tempo para isso.

E.M. – Há aquela história que conta o João Perry... Um homem dizia, em tom de crítica: vocês quando saem do teatro vão para aqui, para ali, vão cear. Ele respondeu: quando sai do emprego vai-se deitar? E o tal homem respondeu: claro que não. Então connosco acontece o mesmo. (risos).

Têm horários diferentes...

E.M. – É muito raro jantar. Temos que comer coisas leves. Para podermos respirar à vontade, temos de nos sentir leves.

Qual o segredo para se sentirem felizes?

E.M. – Penso que tem a ver com o facto de não querer mal a ninguém, não fazer mal às pessoas. Sinto que não prejudiquei ninguém.

R.C. – Sabermos que contribuimos para a felicidade do nosso povo. Tenho andado com as pessoas que têm sofrido nos fogos.

Tenho ido acarinhá-las e dar-lhes a minha amizade. Já que me vêem na televisão e no teatro, tenho a obrigação de lhes ir agradecer.

E.M. – O Ruy teve este gesto tão bonito agora por causa dos incêndios.

Que cuidados especiais têm convosco?

E.M. – Tenho cuidado com a alimentação, sem fazer esforço nenhum, porque dada a minha idade não como muito. Bebo o meu vinho tinto sempre às refeições, isso não dispenso. Já agora, passo a publicidade à Amareleja, tenho bebido o vinho da minha terra.

R.C. – Tem uma boa pinga, tem. Eu bebo água, não me dou com o vinho. Mas não faço nada de especial. Chego aos 90 anos não vou deixar de comer o que gosto. Também não vou abusar da comida. Hoje almocei uma sopa e fruta. Só. Agora vou jantar caril.

E desporto?

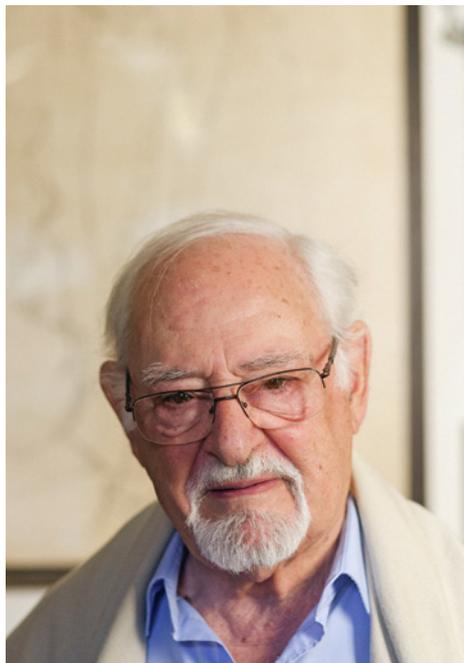
R.C. – Não tem ideia do esforço físico que um actor faz. Imagine o que é fazer uma "Mãe Coragem", uma "Zerlina", a ginástica que obriga a fazer.

E.M. – Já fiz ginástica com um *personal trainer*. Fiz até há pouco tempo. Agora a minha preocupação é andar. Faço pelo menos um quilómetro por dia.

R.C. – E anda, anda bem. Tem muito prazer em andar. É bonito vê-la andar por aqui. Vai mais para o lado de terra do que para o lado do mar. Eu faço muitos quilómetros, mas mais de automóvel. →



Já teve um *personal trainer*.
«Agora a minha preocupação é andar.
Faço um quilómetro por dia»



Tem «andado com as pessoas que têm sofrido
nos fogos. Tenho ido acarinhá-las e dar-lhes
a minha amizade»

Mas também ando, sei que
é preciso andar porque
precisamos de nos mexer.

E.M. – Para mim é mais
fácil andar, porque deixei de
conduzir. E ele como continua a
conduzir, a tentação é maior. ★



Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

- Recordações de outros tempos
- Ser humilde e imortal
- Uma amizade sem idade

VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS

“AI O QUE ISTO ME
DÓI...”



NOVO

Se a dor não passa, passe para ALGIK

IBUPROFENO ALGIK 400mg

ANALGÉSICO | ANTI-INFLAMATÓRIO | ANTIPIRÉTICO

DORES REUMÁTICAS • DORES MUSCULARES • DORES DE COSTAS
NEURALGIAS • ENXAQUECAS • DORES DE CABEÇA • DORES DE DENTES
DORES MENSTRUAIS • FEBRE

IBUPROFENO
ALGIK MG
400 mg

AZEVEDOS

Laboratórios Azevedos – Indústria Farmacéutica, S.A. Sede: Estrada Nacional 117-2, Alfragide, 2614-503 Amadora. Serviços Centrais: Estrada da Quinta, 148, Manique de Baixo, 2645-436 Alcabideche. Tel.: 214 725 900 | Fax: 214 725 990 | Email: mail@azevedos-sa.pt | www.grupoazevedos.com

Ibuprofeno ALGIK 400mg é um MNSRM-EF. Este medicamento contém 400mg de Ibuprofeno. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Ler cuidadosamente a informação inclusa.



Aos 93 anos, Clô é professora de ioga

/// Heróis Saúda

A mulher que respira a vida

Texto de Sónia Balasteiro

Fotografias de Pedro Loureiro

Energia. Foi a energia da respiração a levantar Clotilde Ferreira da operação às ancas a que foi sujeita aos 90 anos. Leu bem: aos 90 anos. Dona 'Clô', como é conhecida, levantou-se e caminhou, «com a permissão do médico, claro», porque... respirou. Parece demasiado simples? É o resultado de uma vida inteira a conhecer o corpo.

«No fundo, o ioga é a concentração e o trabalho de cada movimento», explica a professora Clô, sentada, costas direitas, os gestos acompanhando as palavras. «Quando levantamos o braço, sabemos que levantamos o braço acompanhando sempre com a respiração», continua. Sabe do que fala. Ensina ioga há meio século no Ginásio Clube Português, em Lisboa.

Afinal, a fonte da vida é apenas a consciência da relação intrínseca dos movimentos do corpo com a respiração.

Ouvindo-a e olhando-a, sorridente, pequena e segura, na residência para idosos onde vive, é estranho pensar que passaram só duas semanas desde que caiu desamparada. Mais uma vez, o ioga ajudou-a. «É a minha vida», repetirá ao longo da conversa.

Prestes a completar 94 anos, no dia 10 de Janeiro, Clô «tem uma energia sem igual», define a aluna Manuela, 74 anos. E partilha-a todos os dias, ajudando os alunos no encontro com esta forma de estar na vida. Tal como foi ajudada há muito tempo quando, ao ler um artigo numa revista, percebeu que o seu caminho poderia passar pelo ioga. «Engraçado, é uma maneira diferente de fazer ginástica!», pensou na altura. «Nunca tinha ouvido falar».

Mas vamos ao início da história. Clô foi uma menina curiosa e empenhada na escola, «marrona», como se descreve, sorrindo de alegria como só

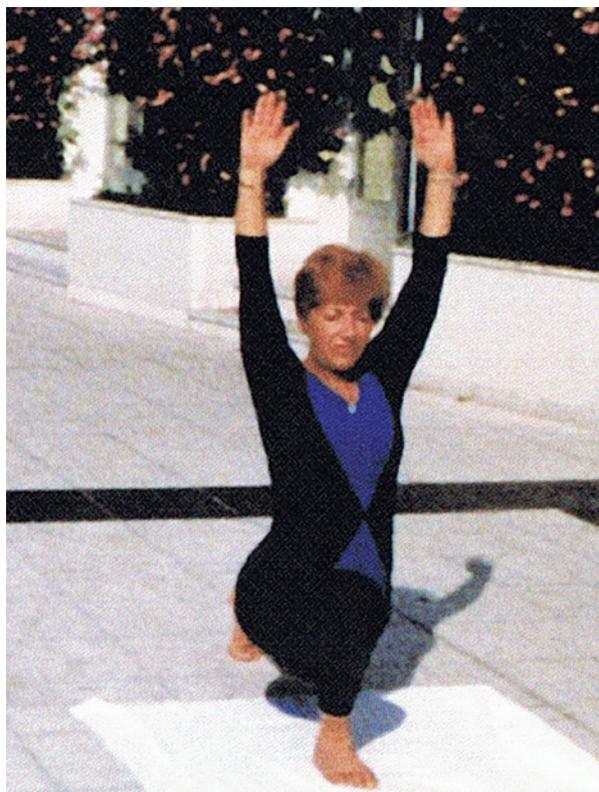
os sábios sorriem. Vivia com os tios e dois primos. «Os meus pais estavam no Congo Belga, em África. O meu tio ajudou-me muito, achava graça a que uma miúda se interessasse por certas coisas. Eu perguntava porquê e ele explicava-me», recorda.

Uma das suas grandes paixões era a ginástica. «Faço ginástica desde miúda. E sabe como são as miúdas: com sete, oito anos, o meu corpo fazia coisas fantásticas... gostava muito!» Sorri de novo, para logo acrescentar: «Foi muito divertido, devia ter seguido». O destino, porém, trocou-lhe as voltas. →

Foi a energia da respiração a levantar Clotilde Ferreira, após ser operada às ancas aos 90 anos



No Ginásio Clube Português, Clô ensina o Kripalu ioga



Fotografia antiga, numa posição de ioga

Aos 18 anos, com os estudos de liceu completos desde os 15, durante uma visita à família em África conheceu um rapaz de origem belga, com quem acabaria por casar. E, na mesma altura, descobriu o ioga, no tal artigo numa revista.

Obstinada, procurou «ir a fundo» na descoberta. Instigada por um amigo médico, foi «à Bélgica fazer um curso, porque não sabia o que era o ioga». Foi amor à primeira experiência.

Os anos seguintes foram passados entre Portugal, a Bélgica e o Congo Belga, onde o marido criara uma empresa com dois amigos. «Ele era director e sócio da companhia», desfia a dona Clô, enquanto

declara o seu amor por África. «Gostei muito do Congo. África é um encanto». Nasceram os filhos do casal, primeiro António, depois Alexandra, e Clotilde dedicou-se à família. Continuava a praticar ioga para bem-estar pessoal.

Alguns anos depois, a vida voltou a trocar-lhe as voltas. O marido contraiu tuberculose. «Comecei a dar aulas na Bélgica e no Congo quando ele estava doente. Ele dizia-me: “Vai buscar energia, tu trazes-me muita energia”. E era, eu vinha cheia de energia... Saía de manhã, ia dar aula, voltava e ficava a fazer as respirações com ele. E isso ajudou-o muito... Eu já sabia que não tinha cura, o médico informou-me. Tinha os pulmões muito atacados, fumava imenso».

«O ioga é a concentração e o trabalho de cada movimento», explica a professora Clô

Aos 38 anos, viúva com dois filhos pequenos, Clô voltou a Portugal. «Foi uma grande mudança», diz, em jeito de resposta às condições difíceis que viveu. «Tinha de os ajudar, percebe? Tinha de ser alegre.» De novo sozinha, foi buscar energia ao mais fundo de si, «ao ioga», para recomeçar. →



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.

corrida 2017 sempre mulher

A Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama agradece a todas as participantes e patrocinadores a presença e apoio na **CORRIDA SEMPRE MULHER** Parque das Nações 2017.



Patrocinador T-shirt



Patrocinador Nº Frontal



Fisio Sponsor



Apoio



Apoio



Comunicação



Patrocinadores Oficiais



Patrocinadores Oficiais



Água Oficial



Patrocinadores de Sampling



Apoio Institucional



Green Partner



Parceiros Media

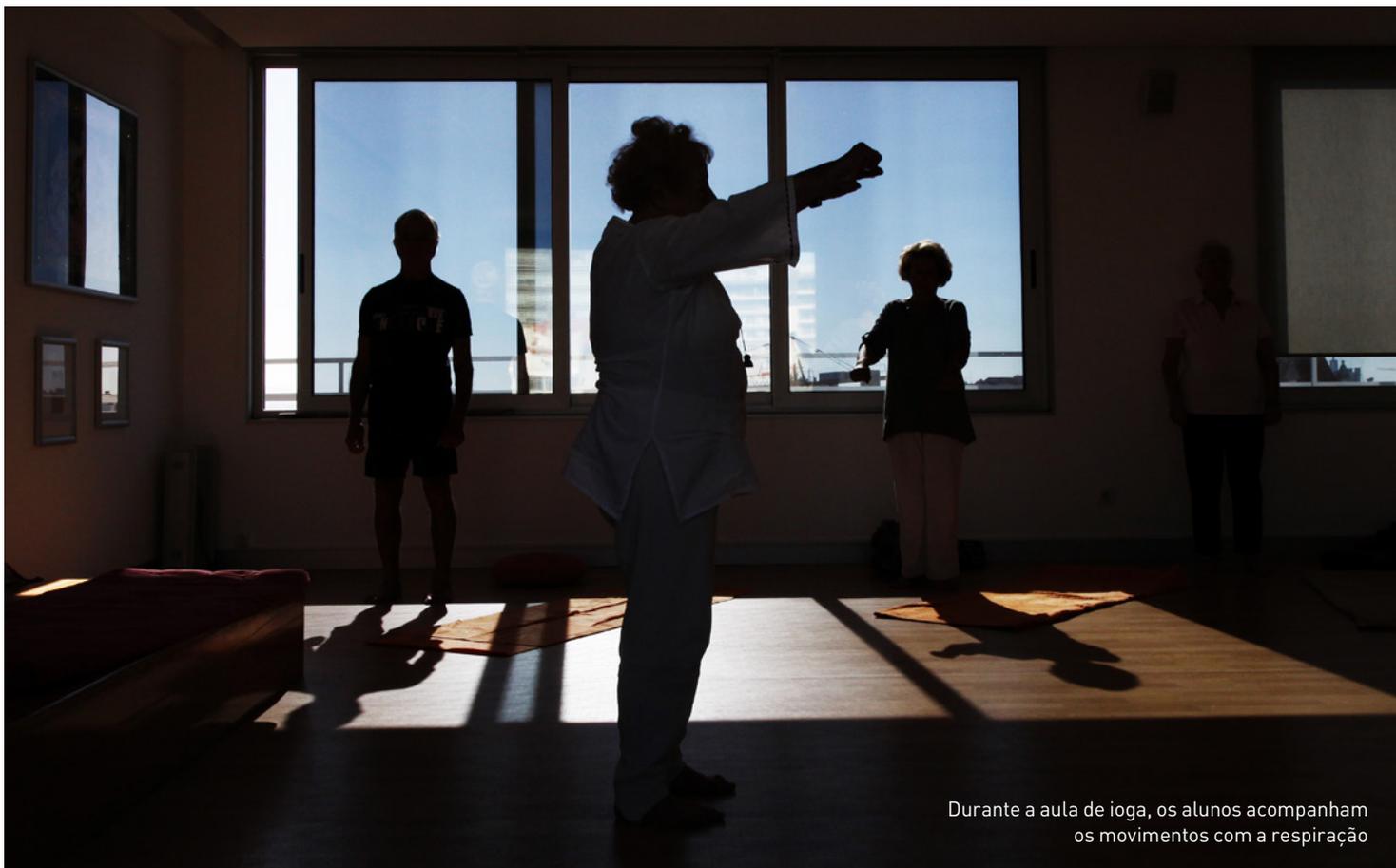


TV Oficial



Canal Oficial





Durante a aula de ioga, os alunos acompanham os movimentos com a respiração

Dirigiu-se ao Ginásio Clube Português e perguntou se estavam interessados nas suas aulas. «E eles aceitaram logo, foi fantástico! Uma grande ajuda».

Entretanto, continuou a ir a Bruxelas e a seminários na Suíça para se formar. «Todos os anos, no início de Agosto, íamos a Zinal [pequena localidade de serra na Suíça]».

Quando o marido adoeceu com tuberculose, Clô ajudava-o a respirar. «Vai buscar energia, tu trazes muita energia», pedia-lhe ele

É dessa época o seu encontro com aquele que escolheu para seu mestre, o yogi indiano Almrít Desai. Continuou a ir a Zinal. «Fui cinco anos, segui uma ordem. Tinha de conhecer bem o corpo primeiro, perceber o porquê. No ioga é assim. E depois de conhecer bem o corpo, praticar».

Com o yogi, apaixonou-se pelo Kripalu ioga, por isso decidiu ir aos Estados Unidos, onde ele ensinava. Para aprender e aprofundar conhecimentos sobre a prática assente na respiração.

Enquanto fala, Clô sorri e repete: «E aqui estou, há 50 anos a fazer ioga..., a minha vida é baseada no ioga».

De novo no presente. Nesta tarde de terça-feira, duas

Foi aos Estados Unidos aprender Kripalu ioga com um mestre indiano

semanas após a queda que a manteve afastada do Ginásio Clube Português, Clô vai dar aula, como faz sempre de segunda a sábado. «Prometi ir esta semana», esclarece. «Se nós trabalharmos, mesmo quando caímos, conseguimos ultrapassar mais depressa. Não esperamos que cicatrize. Quer dizer, o movimento continua aberto... É difícil explicar isto no ioga». →



Os alunos seguem a professora nos movimentos à frente, acompanhando sempre com a respiração



Fotografia tirada nos anos 50, num momento de alegria

Contentemo-nos em testemunhar a tremenda força desta mulher. A mesma que a levantou quando, aos 90 anos, foi operada às ancas, «gastas com todo o trabalho». «Agora estou ótima. Aliás, o médico, disse-me: “Depois da operação, a senhora faça o que costuma fazer”».

Ela costuma fazer ioga. «Logo a seguir à operação, fiz as respirações para me dar energia. Todas as manhãs, fazia a respiração ioga e ia tentando fazer o movimento». O método é sempre o mesmo, explica: «Podemos fazer toda uma aula

mental. Quando eu estou deitada e estou mentalmente a pensar levantar o braço, estou a levantar, mesmo sem o levantar».

Os seus dias estão impregnados desta consciência permanente. «Quando tomo duche, quando me visto, tenho sempre a intenção de o fazer de maneira consciente». É tudo uma questão de concentração. «Quando visto as calças, estou a vestir as calças, uma perna, depois a outra. Estou a pensar no que estou a fazer... Isso chama-se consciência». E é a fonte da energia sem igual de Clô. ★

«Quando tomo
duche, quando
me visto, tenho
sempre a
intenção de o
fazer de maneira
consciente»



Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

- Saiba os benefícios do ioga sentidos pelos alunos de dona Clô



A mestre Clô, na sala onde dá aulas todos os dias

“NÃO ME CONSIGO
LIVRAR DESTA DOR QUE
EU TENHO NA TÍGUA”



Se a dor não passa, passe para ALGIK

IBUPROFENO ALGIK 400mg

ANALGÉSICO | ANTI-INFLAMATÓRIO | ANTIPIRÉTICO

DORES REUMÁTICAS • DORES MUSCULARES • DORES DE COSTAS
NEURALGIAS • ENXAQUECAS • DORES DE CABEÇA • DORES DE DENTES
DORES MENSTRUAIS • FEBRE

IBUPROFENO
ALGIK MG
400 mg

AZEVEDOS

Laboratórios Azevedos – Indústria Farmacéutica, S.A. Sede: Estrada Nacional 117-2, Alfragide, 2614-503 Amadora Serviços Centrais: Estrada da Quinta, 148, Manique de Baixo, 2645-436 Alcabideche Têl.: 214 725 900 | Fax: 214 725 990 | Email: mail@azevedos-sa.pt | www.grupoazevedos.com

Ibuprofeno ALGIK 400mg é um MNSRM-EF. Este medicamento contém 400mg de Ibuprofeno. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Ler cuidadosamente a informação incluída.



/// *Pediatria para todos*



D.R.

Está na hora da caminha



Hugo Rodrigues Pediatra
blogpediatriaparatodos.blogspot.pt
www.bebessauda.pt

O organismo recupera e regenera nas horas de sono. Alguns exemplos:

- **Crescimento** – durante o sono é produzida a hormona responsável pelo crescimento e desenvolvimento celular
- **Bem-estar físico** – a privação de sono é um factor de risco para obesidade e doenças cardiovasculares. O descanso é fundamental para restabelecer o equilíbrio corporal do ponto de vista metabólico e para o funcionamento dos diferentes órgãos
- **Memória** – algumas fases do sono ajudam a estabilizar conhecimentos, permitindo a sua “armazenagem” a nível cerebral, dando origem às memórias e, conseqüentemente, ao processo de aprendizagem
- **Pensamento abstracto/lógica** – o sono é responsável pelo desenvolvimento e consolidação da capacidade de abstracção e flexibilidade do pensamento, que permitem um desenvolvimento cognitivo adequado às exigências colocadas às crianças
- **Humor** – a regulação emocional depende muito das horas de descanso, sendo frequente a irritabilidade e impulsividade sempre que não são respeitadas

É fundamental perceber que dormir bem implica o número de horas necessário, que o sono tem de ser tranquilo e reparador, e o horário seja adequado de forma regular e consistente todos os dias. Só assim se consegue tirar o máximo proveito das horas de descanso.

A título informativo, deixo apenas o número de horas estimado que cada criança precisa de dormir. Trata-se de uma estimativa. Não tem de ser levada completamente “à risca”, mas é um bom indicador:

- Lactentes dos quatro aos 12 meses: 12 a 16 horas por 24 horas (incluindo sesta)
- Crianças de um a dois anos: 11 a 14 horas por 24 horas (incluindo sesta)
- Dos três aos cinco anos: 10 a 13 horas por 24 horas (incluindo sesta)
- Dos seis aos 12 anos: 9 a 12 horas de sono nocturno
- Adolescentes dos 13 aos 18 anos: 8 a 10 horas de sono nocturno ★



[Lígia Farinha]
O meu filho tem três anos e com frequência fica engripado. Está há mais de oito dias com tosse com expectoração e congestionado. Dei-lhe um anti-histamínico com triprolidina (três dias) e xarope três vezes por dia, e está melhor, mas noto que tem muita expectoração e de noite deitou sangue do nariz. É normal?

Geralmente, nesse tipo de infecções respiratórias a tosse dura duas a três semanas. Começa por ser “seca”, mas ao fim de alguns dias começa a ter expectoração. Só depois volta a ser “seca” até desaparecer. Quanto ao sangue no nariz, é muito frequente surgir nesse contexto, porque a mucosa está inflamada e sangra mais facilmente. Desde que não seja em muita quantidade e pare facilmente, não há problema.

[Joana Brasileiro]
Tenho uma sobrinha de nove meses que, pela segunda vez, faz febre sem causa aparente e vomita após ingerir alimentos. Hoje foi ao pediatra e ele aconselhou a levá-la ao hospital para fazer análises à urina. A mãe dela gosta muito de sushi e comeu este fim-de-semana, assim como da outra vez que teve estes sintomas. Pode ser do sushi?

Não me parece que tenha a ver com o sushi. O mais provável é que tenha sido uma infecção viral. A mãe pode comer. No entanto, se a bebé voltar a vomitar nesse contexto deve ser avaliada de forma mais cautelosa, pois o facto de ser improvável a relação com o sushi não quer dizer que seja impossível.

Pergunte ao pediatra:

pediatria@sauda.pt

O Dr. Hugo Rodrigues responde.





/// Consultório

O seu cigarro faz mal às crianças

Jaime Pina
Médico



PEDRO LOUREIRO

Os povos ibéricos trouxeram do continente americano para a Europa a planta do tabaco. Portugueses e espanhóis divulgaram e dispersaram o tabaco pela Europa.

Nessa altura era considerada uma planta com fins terapêuticos. Chamava-se, então, "droga panaceia", por se acreditar ter capacidade para tratar todas as doenças.

A partir da segunda metade do século XX, surgiram os primeiros relatórios que relacionaram o consumo de tabaco com doença

respiratória, cardiovascular e cancro. Caíram por terra os estereótipos de associação do tabaco à masculinidade, nos homens, e à elegância e emancipação da mulher.

Se, nos dias de hoje, os malefícios do tabagismo activo são incontestáveis – o tabaco é responsável por cinco milhões de mortes por ano – dá-se cada vez maior importância aos malefícios do tabagismo passivo, sobretudo em crianças.

As crianças, com o sistema imunitário e o aparelho respiratório imaturos, são muito sensíveis às substâncias químicas contidas no fumo do tabaco ambiental. E esses malefícios começam na gestação: regista-se uma maior taxa de abortos, nados mortos e crianças com baixo peso em grávidas fumadoras.

As crianças que convivem com fumadores activos apresentam níveis mais elevados de doença, como otites, infecções das vias aéreas superiores, infecções brônquicas e asma. São crianças mais doentes.

Filhos de fumadores têm muito mais doenças

Presentemente dá-se particular realce ao chamado "fumo em 3.ª mão". Este conceito deriva de uma realidade apenas recentemente apercebida: quando se fuma no interior de uma habitação, mesmo que se renove o ar da mesma, partículas do fumo do tabaco continuam a impregnar o meio ambiente, ficando retidas nas superfícies (paredes, soalho e tecto), e em equipamentos como móveis, sofás e tapetes.

A mensagem é muito clara: fumar é sempre mau para a saúde; fumar no interior de uma habitação é mau para os que lá vivem, mesmo não sendo fumadores; quando há crianças na habitação, então não é mau... é péssimo.

Com os conhecimentos que hoje temos, fumar em ambientes em que coabitam crianças é uma prática inadmissível. Nunca o faça, por si e pelas suas crianças. ★

Frezyderm

The skin's science

A leveza nos seus olhos



Eye Balm

Gel-creme para olhos cansados

Ativa a microcirculação
Efeito reafirmante e drenante (anti-bolsas)
Aumenta a elasticidade e luminosidade

CONHEÇA A LINHA COMPLETA ANTI-AGEING FREZYDERM

Em farmácias e parafarmácias

  @frezydermportugal

/// Nutrição

Natal com sabor e saúde

Graça Raimundo
Nutricionista

Nesta época tão especial a alimentação tem um significado cultural e diferente dos restantes dias do ano. É a época em que as famílias se juntam e surgem iguarias típicas da quadra, com cheiros, sabores e cores a que se torna difícil resistir!

Existem, no entanto, estratégias que podem ajudar a viver estes momentos de forma mais saudável, conciliando sabor e saúde à mesa. Para que tal possa acontecer, siga as seguintes sugestões:

- Inicie o dia com um bom pequeno-almoço. Este deverá incluir lacticínios, como o leite, o queijo ou o iogurte (deve preferir as opções magro ou meio-gordo sem adição de açúcar). Em situações particulares poderá optar por bebidas de amêndoa, arroz, soja, entre outras. Inclua cereais e derivados como pão ou cereais (opte pelos efectuados com farinhas pouco refinadas) e ainda fruta,

optando por fruta fresca e da época

- Não se esqueça de fazer 5 a 6 refeições por dia
- Inicie as refeições com um bom prato de sopa de hortícolas. A sopa tem baixo valor calórico, provoca saciedade, é rica em minerais, vitaminas e fibras, pobre em gorduras, principalmente saturadas, ajuda a controlar os níveis de colesterol e promove o bom funcionamento intestinal
- Acompanhe as refeições com uma quantidade generosa de hortícolas, como as tradicionais couves cozidas, os grelos e também curgetes, beringelas, entre outras. Todas pobres em calorias, isto se não ficarem regadas por grande quantidade de gordura

O facto de ser dia de festa não isenta de efectuar uma adequada ingestão de hortícolas.

Os pratos tradicionais da época natalícia, como o peru assado e o bacalhau, são óptimos para uma refeição saudável. O bacalhau cozido com couve e batata, temperado com azeite, é um excelente prato e em nada o fará ficar com peso na consciência. Mas, obviamente, deve ter atenção à quantidade de gordura utilizada e à porção que irá comer.

O peru assado, tão típico desta quadra, pode ser uma opção adequada. Para confeccionar este prato, pode utilizar um spray ou um pincel para espalhar a gordura, de forma a utilizar menos quantidade. Não se esqueça de enriquecer o prato com uma boa dose de hortícolas. Quando cozinhar batatas assadas opte por cortá-las em grandes pedaços, para uma menor absorção de gordura!

Feliz Natal! ★

Receitas para um Natal mais saudável

BACALHAU DA CONSOADA

Dose para 6 pessoas

Ingredientes:

Bacalhau grosso 6 postas
Batatas 1kg
Couves penca 2 unidades
Ovos 3
Dentes de alho 4
Azeite 2dl
Vinagre q.b.
Sal q.b. (pouca quantidade)

Preparação:

- ▶ Demolhe bem o bacalhau
- ▶ Corte as batatas ao meio, escolha e lave bem as folhas da couve
- ▶ Coza as batatas com pele, os ovos e metade do bacalhau; noutra panela coza as couves e o resto do bacalhau
- ▶ Prepare o molho: leve ao lume o azeite com os dentes de alho esmagados e deixe alourar, adicione vinagre a gosto e mantenha quente
- ▶ Tire a pele às batatas e descasque os ovos
- ▶ Coloque todos os ingredientes numa travessa e sirva de imediato
- ▶ Acompanhe com o molho à parte

LOMBO DE PORCO ASSADO COM TÂMARAS

Dose para 6 pessoas

Ingredientes:

Lombo de porco 1 (aprox. 1,2kg)
Dentes de alho 8
Tâmaras 100g
Maçã reineta 100g
Canela q.b.
Azeite 1dl
Vinho 5dl
Pimenta a gosto
Sal 5g

Preparação:

- ▶ Coloque as tâmaras em água, duas horas antes de preparar a carne, depois retire-lhe os caroços e reserve
- ▶ Peça no talho para lhe abrirem o lombo de porco, de forma a ficar com um quadrado de carne
- ▶ Polvilhe a carne com sal e pimenta, pique os alhos e espalhe sobre a carne. Disponha metade das tâmaras e a maçã cortada em pequenos pedaços sobre a carne. Enrole o carne e ate
- ▶ Coloque o lombo num recipiente apropriado, pincele com azeite e polvilhe com canela em pó
- ▶ Disponha as restantes tâmaras por cima e em volta da carne. Por último, regue com vinho branco e coloque em forno médio, durante acerca de 50 minutos. Vá regando a carne com o próprio suco, durante a confecção, para que não seque
- ▶ Acompanhe com arroz de legumes

/// Suplementos na farmácia

Cão e gato têm presentes no sapatinho



Sara Ramos
Farmacêutica



De um modo geral, um cão ou gato, em bom estado de saúde e com uma ração completa e equilibrada, não necessita de suplementos alimentares.

No caso de animais com uma alimentação pouco equilibrada, ou algum problema de saúde que exija uma ingestão adicional de certos nutrientes, será útil a utilização deste tipo de reforços.

Na veterinária, os suplementos são particularmente úteis em áreas como o fortalecimento articular, a saúde da pele e a pelagem, o funcionamento do sistema digestivo e a prevenção de carências nutricionais.

O fortalecimento das articulações obtém-se com suplementos de **glucosamina** e **condroitina**. Estas substâncias nutrem a cartilagem, mantendo a elasticidade e prevenindo o desgaste.

Os suplementos ricos em ácidos gordos essenciais, nomeadamente **ômega-3** e **ômega-6**, para além de promoverem uma pelagem saudável, sedosa e brilhante, têm um efeito benéfico em situações de irritação e inflamação da pele. No caso particular dos gatos, a utilização de pastas orais

ricas em **malte** está também indicada para evitar a formação de bolas de pêlo.

A utilização de probióticos e prebióticos é especialmente benéfica para o sistema imunitário do animal e a saúde digestiva, nomeadamente em casos de diarreia.

Em animais seniores a suplementação com antioxidantes, como **vitamina C** e **E** ou **coenzima Q10**, permite atenuar algumas consequências do envelhecimento, tanto a nível cardíaco como cognitivo.

A escolha do suplemento indicado para o seu animal deve ter sempre em atenção factores como a idade, espécie e problemas de saúde pré-existentes. Por isso, fale sempre com o farmacêutico ou médico veterinário antes de utilizar um suplemento alimentar para o seu amigo de quatro patas. ★

/// Programa Abem

Dê troco!

Campanha solidária nas farmácias financia medicamentos a quem não os pode pagar.

Mais de 500 farmácias de oito distritos do país – Beja, Coimbra, Lisboa, Portalegre, Porto, Santarém, Setúbal e Viseu – aderiram à iniciativa que convida a doar o troco das compras efectuadas ao fundo Abem, para ajudar a pagar o acesso aos medicamentos.

«Não temos mínimos a atingir. Quanto maior for o valor angariado, maior será o número de pessoas que

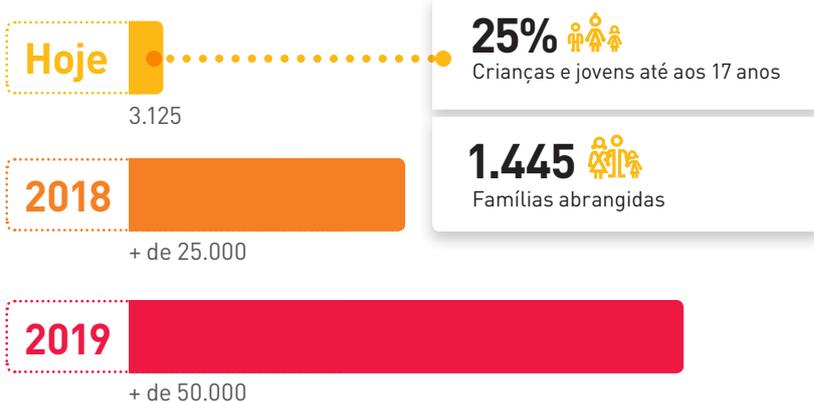
o Abem ajudará a adquirir os medicamentos de que precisa», disse Maria de Belém Roseira. A presidente do Conselho Geral e de Supervisão da Associação Dignidade – entidade dinamizadora do Programa Abem – recorda que um em cada cinco portugueses não tem hoje acesso aos medicamentos de que necessita. «Queremos sensibilizar a comunidade e fazer pedagogia contra a indiferença».

Os pequenos donativos resultantes de acertos no troco dos produtos adquiridos na farmácia são de imediato alocados ao fundo solidário do Programa Abem e aos beneficiários que dele fazem parte. ★

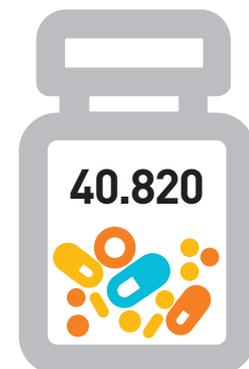
Pode contribuir através do site www.abem.pt ou na página de Facebook  [pg/programaabem](https://www.facebook.com/pg/programaabem)

NÚMEROS ABEM

> BENEFICIÁRIOS



> MEDICAMENTOS adquiridos desde Maio de 2016



/// *Especial Gripe* Centro de Estudos de Inverno

Seguros em casa

Guia para os mais velhos passarem bem o Inverno.

O passar dos anos pode trazer limitações e é principalmente em casa que os acidentes acontecem.

O frio é responsável por muitas emergências médicas: hipotermias (temperatura corporal abaixo dos valores normais), problemas respiratórios, queimaduras e quedas. Por isso, para se manter em segurança, são necessárias medidas de prudência e precaução.



TEMPERATURA

Mantenha a temperatura da casa entre os 18°C e os 21°C (pode controlar mais facilmente a temperatura colocando o termómetro num local visível)

- Utilize equipamentos próprios de aquecimento; na impossibilidade de os ter, utilize botijas de água quente

- Vede as fendas de portas e janelas para evitar a entrada de ar frio e a saída de calor



AQUECIMENTOS

Tenha especial atenção ao utilizar braseiras, lareiras, salamandras e equipamentos de aquecimento a gás: mantenha a correcta ventilação das divisões de forma a evitar a acumulação de gases que causam intoxicações graves

- Não utilize dentro de casa fogareiro a carvão para se aquecer ou quaisquer outros equipamentos de aquecimento de exterior

- Para evitar incêndios, deve ter cuidado para não deixar

objectos de fácil combustão (cortinados, mantas) junto das fontes de aquecimento

- Evite o uso de sistemas de aquecimento enquanto dorme; não se esqueça de os apagar ou desligar antes de se deitar ou sair de casa



PREVENÇÃO

- Evite dormir perto de qualquer fonte de calor

- Evite correntes de ar frio dentro de casa

- Assegure a correcta utilização de botijas de água quente, para evitar o risco de queimaduras

- Evite andar descalço no chão frio, escorregadio ou molhado; →

use sapatos com solas antiderrapantes e ajustados ao pé. Os chinelos e meias não são boas opções, porque aumentam o risco de tropeçar ou escorregar e cair

CONTACTOS À MÃO

Tenha sempre à mão, bem visíveis, contactos de segurança, como o de familiares, amigos, vizinhos, farmácia e bombeiros

- Deixe o telefone ou telemóvel num local de fácil acesso, no caso de precisar de pedir ajuda

Proteja-se do frio sem colocar em risco o seu conforto e segurança. ★



NOVA APRESENTAÇÃO



CNP 7772996

CNP 7069104

CNP 7069161

CNP 7069120

MAGNÉSIO

PROCURE EM
ERVANÁRIAS,
FARMÁCIAS E
PARAFARMÁCIAS

UM NUTRIENTE
FUNDAMENTAL
PARA MANTER O
EQUILÍBRIO DO NOSSO
ORGANISMO*

NOVIDADE



CNP 7751313

CNP 6057398

INSÓNIA?
JET LAG?
IRRITABILIDADE?
CANSAÇO?

CANSAÇO? FADIGA? STRESS?
FALTA DE SONO? FALTA DE CONCENTRAÇÃO?
SE A SUA ENERGIA NÃO CHEGA PARA TUDO...

* O magnésio contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso e dos músculos, e para a manutenção dos ossos em condições normais.

/// Sexualidade

Mau tempo no casal

Marta Xavier Cuntim

Psicóloga clínica



O frio e menos luz solar são um teste às relações amorosas. A biologia atrapalha o que já é complexo por natureza. Nada como descobrir estratégias para contornar dificuldades.

Um dos motivos que faz com que nos sintamos mais felizes na Primavera e no Verão é a influência da luz solar. O clima e a luz do dia têm a capacidade de influenciar estados de espírito. Não é em vão que no Verão nos sentimos mais felizes e mais activos.

A exposição à luz do Sol estimula a produção de serotonina,

dopamina e melatonina – responsáveis pelo bom humor, energia e regulação do ciclo do sono. Para além das reacções químicas que o Sol impõe ao organismo, também existem benefícios psicológicos. Nos meses mais quentes, a vontade de interagir com os outros aumenta.

A melatonina é uma hormona que segregamos naturalmente e cuja função principal é a regulação dos ciclos de sono-vigília. A secreção de melatonina aumenta durante a tarde, mantendo-se em níveis elevados praticamente toda a noite e diminui quando o Sol nasce. Com a serotonina ocorre o oposto: aumenta com a exposição à luz solar. Os níveis de serotonina descem muito no Inverno e associam-se a sintomas como tristeza e irritabilidade.

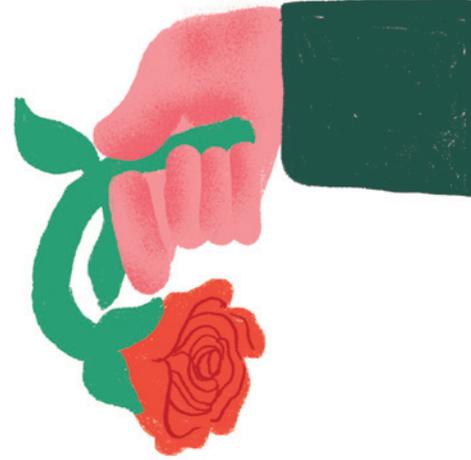
Com os dias mais curtos e as horas de escuridão mais longas, os níveis de melatonina podem aumentar e os

de serotonina diminuir, criando, por vezes, condições biológicas para o mau humor, às quais devemos acrescentar o histórico familiar, o contexto social, condições pessoais e experiência.

No Inverno as relações sexuais caem a pique. O Natal é uma excepção. Aproveite

A partir do momento em que muda a hora de Verão para a de Inverno saímos de casa de noite e regressamos de noite. Pouco tempo se consegue aproveitar com sol.

Se juntarmos as condições meteorológicas às hormonais, temos a conjuntura ideal para hibernar e não falar com ninguém. E isto impacta a relação do casal: →



o mau humor é mais frequente, não há vontade para fazer nada, sair de casa, ou conversar. Só apetece dormir. Vários estudos (como o Inquérito Global sobre Disfunção Erétil, de 2012) referem um decréscimo de 30% na frequência das relações sexuais durante o Inverno. Valérie Tasso (terapeuta sexual) menciona cinco razões para este facto:

- Falta de sol
- Temperatura mais baixa e mais vestuário
- Alterações hormonais
- Falta de saídas/viagens
- Alimentação (no Verão há maior consumo de alimentos que potenciam o desejo sexual)

A boa notícia é que há várias coisas que podemos fazer para melhorar o nosso humor e as nossas relações durante o Inverno:

- Exercício físico – aumenta os níveis de endorfinas, deixando-nos mais bem-dispostos e animados, melhorando o funcionamento cerebral
- Relaxar – eventualmente através de um banho quente
- Dormir entre sete e oito horas por noite – é durante o sono que o cérebro integra as aprendizagens e processa as emoções, adquirindo maior energia e boa-disposição para o dia seguinte

- Comer de forma regular e saudável
- Socializar regularmente
- Procurar actividades que transmitam prazer e bem-estar
- Cuidar de si e da sua imagem

Por fim, o Inverno traz-nos também o Natal. Nos últimos dez anos, Setembro tem sido o mês do ano com maior número de nascimentos de bebés. Nove meses depois do Natal. Isto leva-nos a acreditar que nem tudo é mau no Inverno. Alguns casais conseguem ultrapassar todas as adversidades e desfrutar do frio e dos cobertores! ★





Bebés Saúda



Siga-nos em:

www.bebessauda.pt



A todos um bom Natal

A hora de montar a árvore de Natal chegou. Margarida, que completa três anos no dia 10 de Dezembro, está eufórica de tanta alegria. Quer fazer um pouco de tudo: desenrolar fitas, pendurar os enfeites de Natal; não há ramo que lhe escape. «Olha mamã, o Pai Natal ainda não chegou», solta apontando para a lareira ao centro da sala.

Este é um Natal muito especial. «É o primeiro com o nosso Rodrigo. Sabemos que ele não se lembrará de nada, mas para nós vai ser ainda mais preenchido», afirma Vera Antunes. →



JORGE FIRMINO

Junto à árvore, Margarida olha para o irmão e para os pais com pose de maestrina enquanto entoia um cântico natalício:
*«Pinheirinho, Pinheirinho, pinheirinho,
 De ramos verdinhos.
 P'ra enfeitar, p'ra enfeitar.
 Bolas, bonequinhos»,*
 canta juntamente com os pais.

Com o bacalhau e as papas de carolo entre as iguarias natalícias preferidas, Vera garante que haverá presentes para toda a família. «Para o Rodrigo vamos comprar um miminho, porque ele ainda não consegue dar muito valor. Já à Margarida vamos dar um presente à escolha dela. A Rita, que estará também connosco no dia de Natal, vai ter igualmente um presente». ★ [I.F.]

Para Vera e Hugo, esta será uma época mais preenchida. Casa cheia e iguarias tradicionais na mesa, como gostam



JORGE FIRMINO



NECKERCHEW®

BABETE COM MORDEDOR INCLUÍDO
 Super absorvente

CHEWY®

MORDEDOR
 100% latex natural

Facilita o nascimento dos primeiros dentinhos



CHEEKY CHOMPERS

Great stuff that helps

www.cheekychompers.pt
info@cheekychompers.pt

· PARROT STAGE ·
 Representante e distribuidor autorizado em Portugal



O primeiro

Ao colo do pai, junto à árvore de Natal, Rodrigo entretém-se com uma bola dourada. Foi durante as festas do ano passado que o casal anunciou à família a chegada do bebé. «Oferecemos aos nossos pais um presente com duas coisas: um babete e a fotografia da ecografia», recorda Ana Sanches, sorrindo. Diogo Onofre lembra as reacções. «A minha mãe deu saltos de felicidade. E a mãe da Ana não acreditava, só dizia: “Isto é mesmo a sério? Mas estão a falar mesmo a sério?”».

A viver as primeiras alegrias no papel de pais, Ana e Diogo garantem que vão conter-se na compra de presentes para o filho. «Nesta fase vamos dar-lhe sobretudo roupa. Ele cresce rápido. Há coisas que, muito em breve, vão fazer falta, como a cadeirinha para ele começar a comer», diz Ana frisando: «Não queremos enchê-lo de brinquedos de plástico até porque ele é capaz de preferir uma caixa».

Diogo já sonha com o próximo Natal, altura em que Rodrigo estará a andar. «Daqui a uns anos vai ser mais giro... quando ele, por exemplo, já andar a correr pela casa. Mas este primeiro Natal é sempre especial». ★ [I.F.]



ALEXANDRE VAZ

A família é o presente



LUÍS FURTADO

Para Zara Mesquita e Luís Furtado, no Natal celebra-se a família. Segundo Luís, valoriza-se «a união, a amizade, a alegria e a felicidade». O facto de a família ter recebido Dinis em Abril enriquece a festa. Além disso, há um pacto que se tem cumprido: «só as crianças têm direito a presentes». Já os adultos apreciam mais a reunião à volta da mesa. Destaque para o cabrito assado no forno e para o formigo, um doce típico do Norte que Zara faz. →

Este ano o casal de Portimão receberá parte da família a 24, sobretudo «para não se viajar de noite». A festa continua ao almoço de 25 e prossegue a 26 de Dezembro, porque Luís faz anos e aí já tem direito a presente. ★ [M.J.V.]



LUÍS FURTADO

Tradição vai mudar de mãos

Daniel cozinha para o avô de Margarida

Faz parte da tradição Ana e Daniel andarem de um lado para o outro no Natal. Se a consoada se realiza em casa dos pais de Ana, no dia seguinte almoçam em casa dos pais do Daniel já que o avô paterno da Margarida faz anos nessa data. «Como não temos espaço para reunir toda a gente, será assim», justifica Ana. À mesa da consoada «há bacalhau cozido, cabrito assado, leitão, muitos doces e barulho.» No dia de Natal a família do Daniel reúne-se à volta de uma caldeirada de cabrito feita pela avó, que já passou o testemunho ao neto. Em princípio será Daniel a cozinhá-la este ano. «Como os pequeninos dão outra cor à época, estou ansiosa pelo Natal», confessa Ana. ★ [M.J.V.]



ANA GONÇALVES



/// Saúda convida: Reguengos de Monsaraz

Todo o tempo do mundo

Texto de Sónia Balasteiro

Fotografias de Alexandre Vaz

Os campos mantêm os tons dourados do Estio. Quadrados de terra castanha e vermelha prendem o olhar aqui e ali. É quando se sucedem as azinheiras e os sobreiros, árvores de troncos fortes e copas verdes, que sentimos o lugar onde estamos: o Alentejo profundo, ancestral, pacífico, onde o tempo parece cronometrado com relógios diferentes.

Há tempo para tudo, até para descobrir outros tempos. Em Reguengos de Monsaraz, o Megalítico espera há milhares de anos para ser descoberto e contar histórias dos nossos antepassados.

Rui Aparício, farmacêutico ribatejano de 57 anos que se apaixonou por Monsaraz há

mais de 30, é o contador das histórias e memórias do seu Alentejo. Recebe-nos na vila erguida sobre a colina, eleita Aldeia Monumento no concurso “7 Maravilhas de Portugal”.

Das muralhas da vila medieval, ou “Monte Saris”, como a nomearam os mouros que a ocuparam até 1167, há beleza até onde o olhar alcança. «Chamaram-na assim devido à abundância de estevas. Na Primavera conseguimos ver grandes extensões de estevas em flor», conta Rui.

Por estes dias, as estevas não estão floridas, mas vê-se montes, alguns povoados, campos e campos a perder de vista, com Espanha a poucos quilómetros. Lá em baixo, o Alqueva. E vinhas.

A produção do néctar dos deuses é um dos grandes orgulhos da região, diz Rui, para logo acrescentar que está longe de ser o único. Acreditamos.

Nas terras contíguas ao grande lago em que se transformou o rio Guadiana há um tempo anterior ao da produção vitivinícola: o da magia, quando os nossos antepassados acreditavam na necessidade de garantir morada após a morte, e construíam antas para a assegurar. →

**Estamos no
Alentejo profundo,
ancestral, pacífico.
O tempo parece
cronometrado por
outros relógios**



Monsaraz foi eleita Aldeia Monumento no concurso
"7 Maravilhas de Portugal"



Das muralhas de “Monte Saris”, como a nomearam os mouros, há beleza até onde o olhar alcança

Partimos à descoberta da Idade do Bronze no Olival da Pega, mas a aldeia de São Pedro do Corval impõe uma visita. As cores vivas e o modo de ser e viver alentejano estão expostos em pratos pendurados nas paredes do casario térreo. «São Pedro do Corval tem a maior concentração de olarias do país», comenta Rui.

Na Olaria Tavares somos recebidos por Dora, filha do dono. «Abrimos há 52 anos», diz, acolhedora e sorridente, contando que na aldeia há ainda 17 olarias a funcionar. Ela e a amiga Lídia pintam as peças construídas na fábrica da família, nas traseiras da loja.

Pouco depois, nova paragem à beira da estrada, na Pedra dos Namorados, formação

geológica semelhante a um cogumelo gigante. «Segundo a tradição, as raparigas casadoiras vinham aqui atirar pedras para o rochedo. Se as pedras ficassem lá em cima, arranjavam marido», conta o farmacêutico.

Finalmente, o conjunto megalítico do Olival da Pega. Datado de 3500 a.C. a 3000 a.C. e constituído pelas Antas 1 e 2, foi um grande complexo funerário. Nas pesquisas foram encontradas 134 placas de xisto e 200 vasos cerâmicos, além de uma necrópole colectiva onde estariam sepultadas 158 pessoas. E porque é de um olival que se fala, é impossível não reparar nas oliveiras, algumas milenares, em redor das antas.



As oliveiras milenares convidam-nos a demorar

O conjunto megalítico do Olival da Pega foi um grande complexo funerário

A zona guarda também a herança dos tempos em que os homens acreditavam que fecundar a terra com enormes pedras fáticas garantiria melhores colheitas. Uma dessas pedras fica na aldeia do Outeiro. Encontrado tombado em 1964, o Menir do Outeiro, com 5,6 metros de altura, foi reerguido e restaurado. Os estudos arqueológicos revelaram que teria funcionado para rituais de fertilidade.

Partimos à descoberta do modo de fazer vinho alentejano. →

URGO Gama Aftas



A gama mais completa para o **TRATAMENTO** e a **PREVENÇÃO***

URGO AFTAS FILMOGEL®

Ideal para lesões localizadas:
eficaz mesmo enquanto come



URGO AFTAS SPRAY

Ideal para zonas de difícil acesso



URGO AFTAS COLUTÓRIO

Previne* e promove a cura. Zonas extensas e de difícil acesso



Para cada **PROBLEMA**, uma **SOLUÇÃO** URGO

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

*Indicado também na prevenção de aftas, preservando a integridade da mucosa oral. URGOHCPT0045/17 - NOVEMBRO 2017. Dispositivos médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Distribuidor em Portugal: Laboratórios URGO, 29 20120 Hernani (Guipúzcoa), Espanha.



O túnel das barricas da Herdade do Esporão parece não acabar nunca

O destino é a Adega do Esporão, reconhecida pela excelência dos seus produtos

Chegamos a uma adega com cubas de cimento, que permitem uma oxigenação lenta. «Cada uma delas produz parte do mesmo seleccionado, alguns monocastas, experiências...». E há as talhas, um regresso ao passado: «É a forma de produzir vinhos trazida pelos romanos há mais de dois mil anos, aquando da ocupação da Península Ibérica, e que continuou no Alentejo. Temos muitas famílias que produzem os seus vinhos dessa forma. As pessoas estão a aprender a apreciar vinho da talha. São vinhos muito fortes, com taninos fortes, muita acidez, frutos vermelhos acentuados, muito álcool. Ou se gosta ou se odeia», explica Vera.

O destino é uma das adegas da região, reconhecida internacionalmente pela excelência dos seus produtos. Trata-se da Herdade do Esporão, onde o guitarrista Grutera, alter ego de Guilherme Efe, gravou “Sur Lie”, que ganhou o nome em homenagem ao processo de envelhecimento do vinho em barrica.

Vera Simões é a simpática anfitriã da visita pelas vinhas já sem uvas. «Fazemos a vindima de Agosto a Outubro, mas este ano tivemos de apressar as coisas por causa do calor. Terminámos em Setembro», conta, mostrando as enormes cubas e máquinas

que possibilitam a produção dos vinhos Esporão.

«Aqui em baixo ficamos com a uva esmagada. E depois decidimos o que fazer com ela, se a pisa a pé ou mecânica». Na herdade, explica Vera, ainda se pisa a uva a pé «para as melhores castas, com maior potencial de produção». O método permite observar o comportamento da uva e acompanhar o processo de fermentação, preservando a tradição. A pisa mecânica é usada para grandes volumes. Todos os anos, a Herdade do Esporão produz entre 13 e 15 mil litros de vinho.

Da produção, passamos ao estágio em barrica, a sete metros de profundidade e temperatura constante de 18 graus. Ao descer à cave, a sensação é semelhante à entrada num templo. Logo à entrada, pequenos potes com pedaços de carvalho francês e americano, as árvores utilizadas na tanoaria das barricas da Herdade do Esporão, introduzem a esta paixão. «O carvalho francês tem aroma a especiarias, cravinho, pimentas. É mais fino, entra mais oxigénio e mais depressa. E depois temos o carvalho americano, mais grosso, com menor e mais lenta entrada →

NUROFEN®

Ibuprofeno



CHEGOU A SOLUÇÃO PARA FEBRE E DOR



**CÁPSULAS MOLES
PARA MASTIGAR**



**ÚNICAS NO
MERCADO**

- ✓ Não precisa de água
- ✓ Alívio da Febre e Dor
- ✓ Dose adequada à idade
- ✓ Alternativa à Suspensão Oral

ALÍVIO DA DOR E FEBRE ATÉ 8hrs



✓ NÃO É NECESSÁRIO ADMINISTRAR COM ÁGUA

Nurofen 100 mg cápsulas moles para mastigar é um medicamento não sujeito a receita médica indicado no tratamento sintomático a curto prazo da dor leve a moderada como dores de dentes, dores de cabeça, febre e dor associada a constipações. Este medicamento está indicado para utilização em criança com peso corporal entre 20 kg (7 anos) e 40 kg (12 anos). Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo. Tome especial precaução se tiver hipersensibilidade ao medicamento ou outros AINEs, antecedentes de asma brônquica ou doença alérgica, rinite e urticária relacionados com a toma de ácido acetilsalicílico ou outros AINEs, hemorragia ou perfuração gastrointestinal, úlcera péptica/hemorragia, hemorragias cerebrais ou outras, insuficiência hepática, renal ou cardíaca graves, distúrbios na produção de células sanguíneas. Em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou o farmacêutico.

O grande lago, como ficou conhecido o Alqueva, é omnipresente numa visita à zona



É hora de olhar o céu negro, imenso, estrelado do Alentejo

É chegada a hora de olhar o céu negro, estrelado, infinito. Com todo o tempo do mundo. ★



Rui Aparício na Olaria Tavares, em São Pedro do Corval

de oxigénio, com aromas próximos ao coco, à baunilha, ao caramelo». Confirma-se. Os vinhos ficam aqui «oito, 12, 18 meses», precisa Vera, no corredor que parece não acabar nunca. Foi este o túnel, onde estão sobrepostas em geometria perfeita entre 2.500 e 3 mil barricas, escolhido por Grutera para dar corpo à música da sua guitarra no terceiro disco a solo.

Jantamos, na Taverna “Os Templários”, em Monsaraz. A vista sobre a paisagem é soberba, com os dourados, pontuados aqui e ali por verdes e vermelhos, casas, outros montes. «Espanha é logo ali», aponta Rui. Começa a escurecer quando chegam as bochechas de porco e o vinho – alentejano, claro está.

Conjunto megalítico do Olival da Pega



Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

- À descoberta dos recantos e encantos da bela vila de Monsaraz

VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS

Bula

Restaurante "O Gato"

*Praça da Liberdade, 13
Reguengos de Monsaraz
T. 266 502 353*

Taverna "Os Templários"

*Rua Direita, 22
Monsaraz
T. 266 557 166*

O Gaspacho

*Rua Direita, 5
Monsaraz
T. 926 874 825*

Herdade do Esporão

*Apartado 31,
Reguengos de Monsaraz
T. 266 509 280*

Olaria Tavares

*Rua dos Castelhanos, 10
São Pedro do Corval
T. 266 549 230 / 938 690 016*

Dark Sky Alqueva

www.darkskyalqueva.com

Hotel Rural Horta da Moura

*Horta da Moura, Apartado 64
Monsaraz
T: 266 550 100*

São Lourenço do Barrocal (Monte)

*Monsaraz
T. 266 247 140*

mustela®

NESTE NATAL
A ESCOLHA DE SEMPRE



Disponível também
em ROSA e AZUL



MUSTELA®, TUDO COMEÇA NA PELE

EXPANSCIENCE
LABORATOIRES

Inovar para preservar o capital saúde



/// Passatempos



www.puz.pt

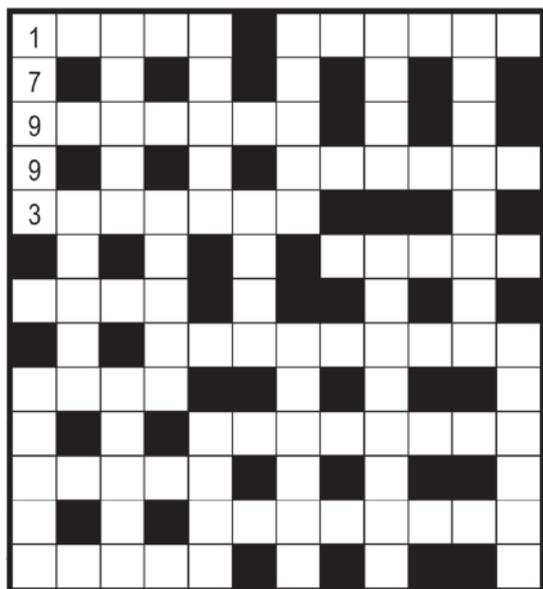
Cruzadex Numérico

HORIZONTAIS

1. Provocar ou sentir grande calor (Fig.). Sargaço (pl.). 2. Andara a pé. 3. Dor (Interj.). Grita-se nas touradas. Rio da Rússia. 4. Resultante de embriaguez. Oés-Noroeste (abrev.). 5. Caminharem. Prato (Ant.). 6. Tornarei macio. 7. Descer o hidroavião no mar. Semente do cafeeiro. 8. Decifrar. Estandartes, pendões. 9. Associava. Olhar. Região Militar (abrev.). 10. Palavra ou locução de sabor italiano. 11. Adicionei. Cures.

VERTICAIS

1. Andei para trás. Abalais, sacudis. 2. Ato de saibrar. 3. Sobreloja (abrev.). Move-riam os remos. 4. Lançar coima, taxar. Levante voo. 5. Peça cilíndrica. Protóxido de cálcio. Segundo. 6. Aspirava e expelia o ar por meio dos pulmões. 7. Fluido que envolve a Terra. Fala em público. Haveres. 8. Interpretou o que estava escrito. Arquearia. 9. O m. q. garrotear (Bras.). Senhor (abrev.). 10. Parecido à aranha. 11. Salicilato de fenol. Cálculos aproximados. ©



© PUZ 2017



Soluções da edição anterior

1	9	3	0	5	■	3	2	1	6	5	3
7	■	3	■	5	■	6	■	0	■	5	■
9	1	0	0	1	4	2	■	6	■	8	■
9	■	3	■	9	■	9	5	0	9	3	■
3	9	3	1	3	2	7	■	■	■	2	■
■	9	■	3	■	4	■	8	6	8	4	1
7	4	8	5	■	3	■	■	7	■	1	■
■	8	■	1	4	3	4	9	2	4	7	2
1	1	5	3	■	■	1	■	9	■	■	3
6	■	8	■	1	9	0	4	2	2	1	4
3	5	9	2	9	■	7	■	6	■	■	1
2	■	5	■	6	3	7	4	3	6	6	3
9	5	3	8	5	■	8	■	4	■	■	8

www.revistasauda.pt

Directora

Sílvia Rodrigues

Director-adjunto – Editorial

Carlos Enes

Director-adjunto – Marketing

Hugo Maia

Subdirectora editorial

Maria Jorge Costa

Editor de Fotografia

Pedro Loureiro

Responsável de Marketing

Cátia Alexandre

Redacção

revista@sauda.pt

Carina Machado

Irina Fernandes

Maria João Veloso

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Rita Leça

Sónia Balasteiro

Redacção online

Diana Veiga

Maria José Silva

Vera Pimenta

Secretária de Redacção

Paula Cristina Santos

comunicacao@anf.pt

Publicidade

Nuno Gomes

Cláudia Morgado

comercial@sauda.pt | 213 400 706

Direcção de Arte e Paginação

Ideias com Peso

Projecto Editorial

Departamento de Comunicação

Departamento de Desenvolvimento

do Negócio da Farmácia

Associação Nacional das Farmácias

Projecto Gráfico

Brandia Central

Capa

Fotografia de Miguel Ribeiro Fernandes

Periodicidade

Mensal

Tiragem

200.000 exemplares

Propriedade

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

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

ERC

126753

ISSN

2183-640X

Depósito Legal

399199/15

Impressão

Sogapal, SA

Distribuição

Alloga

Cabra Figa, Rio de Mouro

Edição gratuita para portadores do cartão Saúde.
Oferta limitada à tiragem disponível.

Esta revista é escrita de acordo
com a antiga ortografia.

Todos os direitos reservados.

anf

ThermaCare – Faixas Térmicas Terapêuticas

Na compra de uma embalagem de Thermacare Faixas Térmicas Terapêuticas - Uso Versátil

CNP 6317792



ThermaCare
Faixas Térmicas Terapêuticas

Pfizer Consumer Healthcare



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Dezembro 2017

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

Gama Serum⁷

Na compra de uma embalagem da gama Serum⁷, Serum⁷ Lift e Serum⁷ Renew

CNP Vários



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Dezembro 2017

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

AloBaby[®] Primeiros Dentes – Gel 10ml

Na compra de uma embalagem de AloBaby[®] Primeiros Dentes

CNP 6949404



AloBaby

JABA RECORDATI



vale saúde

Validade: 1 a 31 de Dezembro 2017

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

Lactacyd Gel Higiene Íntima Diária

Na compra de uma embalagem de Lactacyd Gel Higiene Íntima Diária

CNP 6809269



LACTACYD

OMEGA PHARMA



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Dezembro 2017

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

Gama Serum⁷

Serum⁷, marca antienvhecimento da Boots Laboratories, está presente no mercado português desde 2008. Todos os nossos produtos têm qualidade e eficácia comprovada em laboratórios independentes e visíveis na pele de 8 milhões de mulheres em todo o mundo.

Serum⁷ (CNP 6836585, CNP 6853549, CNP 6853556, CNP 6836635, CNP 6889782)

Serum⁷ Lift (CNP 6862409, CNP 6862383, CNP 6862391, CNP 6862417)

Serum⁷ Renew (CNP 6923961, CNP 6923979, CNP 6923987, CNP 6923995)

Serum⁷ (CNP 6897231, CNP 6897249, CNP 6897223, CNP 6943712, CNP 6952200, CNP 6957183)



SAUDA17120002

Validade: 1 a 31 de Dezembro 2017

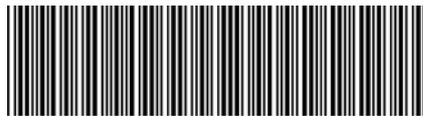
CNP Vários

ThermaCare – Faixas Térmicas Terapêuticas

São faixas térmicas terapêuticas, que não contêm medicamentos. O calor terapêutico, constante durante 8 horas, penetra em profundidade proporcionando um alívio prolongado da dor muscular e/ou articular.

ThermaCare é um dispositivo médico eficaz no alívio da dor muscular e das articulações. Verifique periodicamente a pele, e caso detete sinais de irritação ou queimadura, remova imediatamente o produto. Antes de usar leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Não contém medicamentos.

PP-THE-PRT-0031



SAUDA17120001

Validade: 1 a 31 de Dezembro 2017

CNP 6317792

Lactacyd Gel Higiene Intima Diária

Lactacyd, especialista em higiene íntima há mais de 60 anos, possui uma linha de produtos específica para cada fase da vida da mulher.

O ácido láctico presente na gama Lactacyd é idêntico ao ácido láctico natural produzido pela zona íntima, pelo que reforça as defesas naturais da mulher

Lactacyd íntimo é um gel diário específico para o cuidado da higiene íntima feminina, clinicamente e ginecologicamente testado. O seu uso diário reforça as defesas naturais e protege a flora vaginal, protegendo a zona íntima facilmente irritável. Lactacyd a marca número um em higiene íntima feminina!



SAUDA17120004

Validade: 1 a 31 de Dezembro 2017

CNP 6809269

AloBaby[®] Primeiros Dentes – Gel 10ml

AloBaby[®] Primeiros Dentes é um gel que proporciona alívio aos bebés e aos pais. Com o seu aplicador único, é mais cómodo e higiénico de aplicar e permite uma massagem na gengiva do bebé. A sua fórmula, sem álcool e sem açúcar, combina propriedades anti-inflamatórias e calmantes, com base em ingredientes de origem natural. Tem um agradável sabor a banana. Bom para os Bebés e bom para os Pais.



SAUDA17120003

Validade: 1 a 31 de Dezembro 2017

CNP 6949404

NAN Optipro 2,3,4

Na compra de uma embalagem de NAN OPTIPRO 2 (800g), NAN OPTIPRO 3 (800g) ou NAN OPTIPRO 4 (800g)

CNP Vários

vale

3€



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Dezembro 2017

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

Biberões Gama Natural individuais

Na compra de uma embalagem de Biberões Gama Natural Individuais

CNP Vários

vale

2€



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Dezembro 2017

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

Gillette Máquina Proshield

Na compra de uma embalagem de Gillette Máquina Proshield

CNP 7484832

vale

2€



Gillette



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Dezembro 2017

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

URGO Aftas

Na compra de uma embalagem de Urgo Aftas Filmogel, Urgo Aftas Spray e Urgo Aftas Colutório

CNP Vários

vale

2€



URGO

vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Dezembro 2017

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

Biberões Gama Natural individuais

A tetina com formato semelhante ao peito materno facilita a combinação da amamentação e da alimentação a biberão.

CNP 6926535, CNP 7032987, CNP 7032995, CNP 6926543, CNP 7033001, CNP 7033019, CNP 6926550, CNP 7033035, CNP 7033027



SAUDR17120006

Validade: 1 a 31 de Dezembro 2017

CNP Vários

NAN Optipro 2,3,4

NAN OPTIPRO 2 é um leite de transição para lactentes a partir dos 6 meses de idade.

NAN OPTIPRO 3 é um leite de transição para lactentes a partir dos 10 meses de idade.

NAN OPTIPRO 4 é uma bebida láctea infantil – “leite de crescimento” – para crianças a partir dos 12 meses de idade.

NAN OPTIPRO 2, NAN OPTIPRO 3 e NAN OPTIPRO 4 têm uma tecnologia proteica única, a pensar na saúde futura do seu bebé.

Saiba mais em www.nestlebebe.pt.

NAN OPTIPRO 2 (CNP 6502088)

NAN OPTIPRO 3 (CNP 7366054)

NAN OPTIPRO 4 (CNP 7374751)

Nota importante: O leite materno é o melhor alimento para o bebé. Antes de utilizar uma fórmula infantil, consulte um profissional de saúde. Não acumulável com outras campanhas e promoções. Limitado ao stock existente.



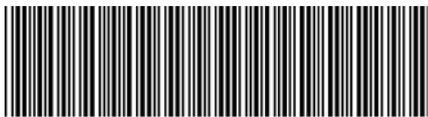
SAUDR17120005

Validade: 1 a 31 de Dezembro 2017

CNP Vários

URGO Aftas

A gama URGO Aftas oferece uma solução para todo o tipo de aftas, feridas e pequenas úlceras, aliviando a dor de forma rápida e prolongada. URGO AFTAS FILMOGEL, penso líquido, é ideal para lesões localizadas: graças à tecnologia Filmogel forma um filme protector que isola a ferida dos alimentos e da saliva até 4 horas, sendo eficaz mesmo enquanto come (a partir do 6 anos de idade); URGO AFTAS SPRAY e URGO AFTAS COLUTÓRIO, graças à sua composição em ácido hialurónico de baixo peso molecular, hidratam e regeneram a mucosa oral promovendo a sua cicatrização; sem açúcar, sem álcool estão indicados para toda a família a partir dos 3 anos. URGO AFTAS SPRAY é ideal para zonas de difícil acesso. URGO AFTAS COLUTÓRIO é ideal para zonas extensas, portadores de próteses dentárias ou aparelhos ortodônticos; o seu uso diário previne e protege a mucosa oral. URGO Aftas Filmogel, 6ml (CNP 6412841) URGO Aftas Spray, 15ml (CNP 6304915), URGO Aftas Colutório, 150ml (CNP 6045450)



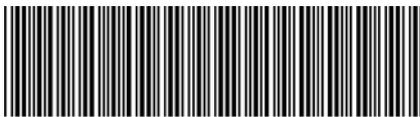
SAUDR17120008

Validade: 1 a 31 de Dezembro 2017

CNP Vários

Gillette Máquina Proshield

A Lâmina de Barbear Gillette Fusion ProShield Men protege ao barbear. A Lubrificação ProShield antes e depois das lâminas deposita uma camada protetora para impedir a irritação. Além disso, a Tecnologia FlexBall proporciona contacto máximo com os contornos do rosto e retira praticamente todos os pelos. A Gillette Fusion ProShield é a lâmina mais avançada da Gillette.



SAUDR17120007

Validade: 1 a 31 de Dezembro 2017

CNP 7484832



abem:

**DÊ TROCO
A QUEM
PRECISA**

**CONTRIBUA NUMA FARMÁCIA ADERENTE
DE 4 DE NOVEMBRO A 24 DE DEZEMBRO**

Os fundos recolhidos serão inteiramente utilizados para auxiliar os doentes que não conseguem comprar os medicamentos de que precisam.

Faça Parte
Saiba mais: **abem.pt**

abem:

Iniciativa a decorrer nas farmácias aderentes nos distritos de Beja, Coimbra, Lisboa, Portalegre, Porto, Santarém, Setúbal e Viseu. Consulte a lista de farmácias aderentes em abem.pt.

da saúde
de todos

VICHY
LABORATOIRES



CÁLCIO & CERA DE ABELHA
PERFUME A ROSAS
ÁGUA TERMAL VICHY



**TOM ROSADO,
ASPETO SAUDÁVEL:
MOSTRE A VITALIDADE
QUE HÁ DENTRO DE SI.**

NOVO

**NEOVADIOL
ROSE PLATINIUM**

CREME FORTIFICANTE & REVITALIZANTE

**IMEDIATAMENTE: PELE FRESCA E LUMINOSA
EM 1 MÊS: PELE MAIS FORTE E FLEXÍVEL.**

Com a idade, a pele fica mais fina e perde a sua luminosidade natural. Os nossos poderosos ativos, formulados numa textura ultraconfortável, ajudam a pele a recuperar a sua vitalidade e o tom rosado característico de uma pele visivelmente saudável.

#happyaging

FÓRMULA HIPOALERGÉNICA
EFICÁCIA COMPROVADA POR DERMATOLOGISTAS

vichy.pt |  vichyportugal |  vichy.pt