

Revista saúda

Vantagens
exclusivas
com
CARTÃO SAÚDA
P. 45

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | JUL 24 | N.º 102

Serviços na Farmácia
SAÚDE ANIMAL



APROVEITAR



BARRIGA & BEBÉ

Os primeiros dias
do recém-nascido

MAIS SAÚDE

Os essenciais
para a "farmácia de férias"

MARTA FAIAL

«Dar tudo no trabalho
e ser mãe presente é o meu desafio»



Farmácias
Portuguesas

Há lugares que estão sempre à nossa espera



Consulte todos os artigos
de saúde, feitos por
especialistas, e saia bem
informado e totalmente
esclarecido.

farmaciasportuguesas.pt



farmaciasportuguesas.pt

Um lugar para a **vida**

APROVEITAR

Diana Amaral

Farmacêutica, diretora da Revista Saúde

Neste mês, convidamos a refletir sobre a arte de aproveitar cada momento da vida. Esta edição começa com uma entrevista inspiradora com a atriz Marta Faial e as suas duas filhas gémeas. Marta partilha os desafios de equilibrar a carreira com a maternidade, revelando que, desde o nascimento das filhas, o tempo para cuidar de si própria tem sido cada vez menor. A atriz enfatiza, no entanto, a importância do apoio que recebe da farmacêutica que a acompanha desde o teste de gravidez na sua farmácia. Marta destaca como esse suporte tem sido fundamental para manter a saúde e o bem-estar no seu dia a dia.

Conheça a história emocionante de Mónica Barroso. Aos 39 anos, sofreu um AVC que afetou a sua capacidade de comunicação, um golpe especialmente duro já que tinha uma filha de apenas cinco anos. Determinada a recuperar a sua independência, Mónica dedicou-se à reabilitação e, em apenas três anos, voltou a ser completamente independente. A sua jornada é um

exemplo de coragem e resiliência, fazendo dela um verdadeiro Herói Saúde.

Para os novos pais, sugerimos o guia dos primeiros cuidados com o recém-nascido, preparado por Jorge Sales Marques, pediatra na CUF Trindade. Este artigo oferece orientações valiosas, ajudando a aproveitar ao máximo esses dias preciosos na bolha de amor que envolve a chegada de um bebé.

Ainda na linha de aproveitar ao máximo cada momento, consulte o guia de férias recheado de dicas para desfrutar do verão sem contratempos. Saiba quais os medicamentos e produtos de saúde que deverá ter sempre à mão para lidar com os problemas mais comuns nesta época do ano.

Temos o prazer de anunciar uma nova rubrica dedicada à Saúde Animal. Regularmente, veterinários e farmacêuticos especializados trarão artigos para ajudar a cuidar do seu amigo de quatro patas, garantindo que, também eles, aproveitem a vida ao máximo.

E, como é habitual, usufrua do bom tempo para explorar a oferta turística de Oliveira do Hospital. Fuja das multidões e reconecte-se com a Natureza e as paisagens deslumbrantes deste concelho.

Aproveite sempre, a vida é curta! ♥





Uma onda de cuidado.

Aqui, na Farmácia

PROMOÇÕES
EXCLUSIVAS





**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.



farmaciasportuguesas.pt

Promoção válida de 01.07.2024 a 31.08.2024 em produtos selecionados. Exceto Oleoban®, válida de 01.07.2024 a 31.07.2024. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. NAN OPTIPRO - Nota importante: O leite materno é o melhor alimento para o bebé. Antes de utilizar uma fórmula infantil, consulte um profissional de saúde. Exceto Leites 1 e Leites para Fins Medicinais Específicos. Esta promoção não é acumulável com outras em vigor. I OLEOBAN® - Válido para toda a gama Oleoban® Bebê, Diário e Derma, incluindo os artigos Creme Bebê 200 g + 25% grátis, Creme Diário 200 g + 25% grátis e 1000 g + 20% grátis. Nesta campanha não estão incluídos os Packs promocionais com desconto incluído no PVP e Sabonetes Bebê e Diário. Campanha não acumulável com outras campanhas em vigor. Oleoban® Creme Diário e Oleoban® Creme Antiprurido devem ser utilizados em crianças com mais de 6 anos. 2406F_920257. I SAFORELLE® - Saforelle® é uma gama de cosméticos. Para mais informações, contacte: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida da República, 18, 11.º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. Email: info@biocodex.pt. Tel: 211 319 134





MARTA FAIAL

**«SER ATRIZ E MÃE
PRESENTE É O MEU
DESAFIO DIÁRIO»**

Em Angola fez duas novelas, que foram nomeadas para os Prémios Emmy, em Nova Iorque.

Entrevista Telma Rocheta - WL Partners | Fotografia Pedro Loureiro

Como foi a experiência de gravar nos Açores a novela "Senhora do Mar" após ser mãe? E gerir emocionalmente estar longe das gémeas de pouco mais de dois anos?

Profissionalmente, foi ótimo fazer a vulcanóloga Liliana Mendes, um recomeçar em grande. Também foi um desafio incrível porque a maternidade traz-nos capacidades de supermulher, de podermos fazer o dobro ou o triplo do que fazíamos. Quando estou ausente gosto de deixar tudo pronto, os lanches, os almoços, tudo. Não quero aborrecer ninguém, para que seja mais fácil para elas, e para quem está com elas, neste caso o pai e também a minha mãe. Insisti com a produção para poder vir a casa ao fim de semana. Consegui dar 100% de mim no que mais gosto de fazer, ser a mãe que quero ser. Ser atriz e mãe presente é o meu desafio diário. Elas nunca sentiram muito a minha ausência, senti mais eu a delas, porque em dois anos e meio nunca tinha dormido uma noite longe.

«Queremos que elas se lembrem do casamento» dos pais

Teve com o seu marido, e pai das suas filhas, um processo de conhecimento longo. Como foi?

Ainda não nos casámos porque, como nasceram as duas bebés, faz mais sentido elas fazerem

parte da celebração e lembrarem-se. Vamos aguardar mais um pouco, até terem três, quatro anos. Conheci o Gonçalo [o pai das filhas] numa viagem de estudantes à neve. Encantámo-nos um com o outro e passámos um dia juntos. Mas, assim como nos encontrámos, perdemo-nos um do outro. Só nos vimos passados três anos, muito rapidamente, nos Santos Populares. Voltámos a reencontrar-nos 16 anos depois.

Aí percebeu que o Gonçalo era a pessoa certa para criar uma família?

Estávamos em fases de vida muito parecidas e percebemos que tínhamos os mesmos valores, os mesmos objetivos. Decidimos ver onde é que as coisas iam. E deu nisto. Quanto a ser mãe: se fosse, tudo bem; se não fosse, tudo bem também. O importante é ter encontrado a pessoa ideal com quem queria partilhar a tarefa.

A sua mãe, Ana Marta, modelo famosa nos anos 1980, 1990, influenciou-a a ser atriz?

Desde pequena tinha um grande fascínio por cinema. Mas foi sem querer que acabei por ser atriz. Eu tinha muito acesso aos bastidores da moda, porque andava muito com a minha mãe. Nessa altura, os desfiles eram muito mais teatrais, eram verdadeiros espetáculos. Via toda a produção, a maquilhagem, o guarda-roupa, as



Marta encontrou o equilíbrio entre a paixão pelo trabalho e a missão de ser mãe presente



«A minha mãe é angolana, os avós são cabo-verdianos, os bisavós holandeses. Na família temos mulatos, negros, com olhos verdes, castanhos, cabelos loiros»

músicas e gostava de tudo. Fui sempre muito independente e por volta dos 16 anos comecei a trabalhar. Na altura apareceram várias agências de manequins e de atores, inscrevi-me em quatro. Fazia o que aparecesse e trabalhava no verão para sustentar a minha outra paixão, as viagens.

Como passou da moda para a estreia nos “Morangos com Açúcar”?

Uma dessas agências chamou-me para um *casting*, mas deram-me a morada errada. Estive duas horas perdida à procura do sítio, não encontrei e vim-me embora. Passadas duas semanas, outra agência chamou-me para o mesmo *casting*.

«Nessa altura [em que a mãe era modelo], os desfiles eram verdadeiros espetáculos»

Estava na praia e fui toda esgadelhada, cheia de sal, com uma saia a arrastar pelo chão. Achei que não ia dar em nada. Não sei se por causa do meu visual, acabei por ficar com uma personagem *hippie*. Isto foi em 2005, há quase 20 anos.

Fez um curso de atores em Nova Iorque. Como correu?

Fui com um grupo de amigos e foi uma aventura espetacular. Já tinha feito os “Morangos com Açúcar” e o “Rebelde Way”, tinha trabalhado num bar, o meu objetivo era ir para Nova Iorque. Ao fim de oito meses de lá estar podia ter ficado, mas era muito arriscado, até porque a legalização nos Estados Unidos é complexa.

Depois surgiu trabalho em Angola.

Em 2012 estive cerca de um ano a trabalhar na novela “Windeck”. A seguir participei na “Jikulumessu” e regressei a Portugal. Voltei depois



a Angola para gravar parte da novela “A Única Mulher”. Em Luanda sou sempre muito bem recebida. É um dos sítios onde profissionalmente fui mais feliz.

As duas telenovelas que fez lá foram reconhecidas internacionalmente, incluindo com nomeações para os prémios Emmy do audiovisual. Como foi a experiência?

É um sonho ir aos Emmy a Nova Iorque e aconteceu-me duas vezes. Também por isso tenho com Angola uma relação tão especial. Há muita gente lá que quer fazer coisas boas e se esforça muito. Na área da televisão, ainda é tudo novo. É maravilhoso acompanhar esse processo e ver Angola crescer e desenvolver-se.

Angola, país das raízes da sua mãe...

A minha mãe é angolana, os meus avós são cabo-verdianos e os meus bisavós eram holandeses,

uma grande mistura. Na família temos mulatos, negros, com olhos verdes, olhos castanhos, cabelos loiros. A minha mãe é de Benguela, que fica a 700 km de Luanda. Adorava conhecer a terra onde a minha mãe andou, os caminhos que percorreu. Mas não tive oportunidade porque os horários das gravações eram longos e intensos, e são distâncias longas. Ainda tenho o sonho de ir a Benguela e conhecer alguns familiares.

«É um sonho ir aos Emmy. Também por isso tenho com Angola uma relação tão especial»



«Fui sempre muito independente. Comecei a trabalhar aos 16 anos para sustentar a minha outra paixão: as viagens»

Como é a relação com a sua mãe, agora que têm carreiras de certa forma paralelas?

É a minha companheira, a minha melhor amiga e uma avó espetacular. Mas são carreiras muito distintas. Eu não conseguiria fazer o que ela fez. E ela não consegue fazer o que eu faço. Ela fez de minha mãe durante uns episódios dos “Morangos com Açúcar” e não se adaptou. E eu entrei em duas “ModaLisboa” e percebi que também não conseguia seguir esse caminho. Somos muito unidas, com personalidades muito distintas. Ela quando desfilava era um furacão, cheia de garra, eu sou mais tranquila e reservada.

O que faz para cuidar da saúde?

Desde que fui mãe não penso tanto em mim como deveria. Tento cuidar mais da saúde

«Desde que fui mãe não penso tanto em mim como deveria»

mental, porque é cansativo ter duas bebés e trabalhar. Especialmente após uma pandemia, guerras, tudo o que está a acontecer, em que andamos todos meio estranhos. Não temos motivos para andar contentes, mas também não podemos deixar-nos ir abaixo porque senão é uma bola de neve. Portanto, foco-me em ver as minhas bebés felizes, em ter tempo para os meus. Se puder fazer exercício, ótimo, mas não sou uma aficionada do ginásio.



Costuma ir a alguma farmácia em especial, como é a relação que tem com os farmacêuticos?

Tenho um relacionamento espetacular com a farmácia perto da minha casa. Como tenho crianças, há sempre necessidade de ibuprofeno ou paracetamol, por exemplo. Mas também vou à farmácia ver o peso, levo a minha mãe para ver como estão os níveis da diabetes, essas coisas. Gosto deste contacto humano. Ainda por cima temos uma situação muito peculiar em que a farmacêutica fez toda a diferença: quando fiquei grávida, o meu teste — que tem 99% de fiabilidade — deu erro. Dizia “grávida, não grávida, 22 a 33 semanas”. Fui explicar à farmacêutica, que enviou o teste para a fábrica porque nunca tal tinha acontecido. Ainda hoje, quando passamos perto da farmácia, as

minhas filhas obrigam-me a parar para dizer olá às senhoras. Portanto, aquela farmácia tem mesmo impacto na nossa vida. ♥

«Possuo um relacionamento espetacular com a minha farmácia. Como tenho crianças pequenas, há sempre necessidade de ibuprofeno... mas também levo a minha mãe, para ver os níveis de diabetes»

CONTINUAR A COMUNICAR

Aos 39 anos, um AVC deixou Mónica sem falar. Passados 15 anos, a afasia não lhe retirou a capacidade de comunicar bem.

Texto Teresa Oliveira - WL Partners | Fotografia Ricardo Castelo

Mónica Barroso sofreu um acidente vascular cerebral (AVC) aos 39 anos. Sobreviveu à doença que, segundo os dados mais recentes, é a principal causa de morte em Portugal, mas ficou com sequelas graves. Quando saiu do hospital, não conseguia falar, controlar a mão direita e tinha dificuldade em movimentar a perna do mesmo lado do corpo. A vida acabara de pregar uma terrível rasteira à mãe de uma menina com cinco anos e professora universitária.

Passados 15 anos, caminha com a ajuda de uma bengala e continua a não poder contar com a mão direita, mas já consegue comunicar por palavras. O AVC deixou-a com afasia (uma

perturbação que afeta a linguagem falada e escrita), mas a sua progressão foi notável porque a doença deixou-a com «zero vírgula zero» de capacidade de falar, repete. Para quem não a conhece, Mónica, alta e de olhos azuis, pode passar por uma mulher estrangeira que está a aprender português.

Mónica aprendeu que pode comunicar bem, mesmo com dificuldade em falar



«Faço tudo sozinha, tudo, tudo»,
diz Mónica



Reunião de grupo no Instituto Português da Afasia. Todos aprendem com todos

«Foi horrível. Não sabe o que é. Eu era professora!», recorda. Para a filha «foi, também, um choque», apesar de a menina ter reagido mais tranquilamente. Ficou «muito calma», conta. «Ela percebeu, “a mamã não fala”, acabou». Nos primeiros três anos a seguir ao AVC o pilar de Mónica foram os pais, diz. A filha também teve um papel muito importante, pois o esforço que fazia a tentar comunicar com a menina foi um grande estímulo para a progressão na fala. «Ela começou a escrever na escola e não era fácil porque eu queria ajudar. Mas eu não conseguia falar, não é? Eu sabia os erros, mas não era fácil falar», lembra. Foram tempos importantes «porque crescemos em equipa».

À medida que o tempo ia passando, a filha compreendia cada vez melhor o que a mãe queria dizer, muitas vezes sem ser preciso falar. «Filha e mãe é diferente», observa. Muitas vezes a filha fez de intérprete da mãe, quando Mónica

Quando percebeu que a mãe não falava, a filha de cinco anos ficou «muito calma»

estava à procura de uma palavra. «Muitas vezes eu estava...», diz, fazendo um gesto de quem está a hesitar, seguido de um estalar de dedos: «A palavra. Ela sabia [a que queria dizer]».

Ao fim três anos e de melhorias muito significativas na comunicação, os pais de Mónica regressaram à casa deles. Hoje, vive sozinha. É muito pragmática em relação ao que consegue fazer, não se flagela com as dificuldades ou mesmo o impossível de alcançar. Tornou-se mestra em



É muito realista em relação às suas capacidades e foca-se no que consegue fazer

arranjar truques para ultrapassar obstáculos. «Eu sei que não posso, mas não estou a pensar [nisso]», afirma. Foca-se no que consegue fazer. «Andar não é fácil, mas ando de carro sozinha, faço tudo sozinha, tudo, tudo!». Passa a roupa a ferro, faz as compras da casa, veste-se só com uma mão e realiza outras atividades do dia a dia, como tratar de assuntos nas Finanças. Calçada com sapatilhas, mostra a forma como consegue segurar os atacadores no sítio. Usa uma peça com uma mola, que os prende, e dá um laço com a mão – só olhando diretamente para os atacadores se percebe que não tem os sapatos atados com os laços habituais. A rir, só assume uma dificuldade: descascar laranjas, porque gosta muito de laranjas. «Corto assim», explica – fazendo ao mesmo tempo o gesto de as



Mónica arranja estratégias para ultrapassar as dificuldades



É Mónica quem faz o desenho da *newsletter* do Instituto Português da Afasia

partir e comer como se fossem melancia – «e já está!». A boa-disposição é permanente.

Oito anos depois do AVC, a mãe de Mónica descobriu o Instituto Português da Afasia (IPA), na Internet. Mónica faz o sinal de uma explosão e exclama «abriu!». Uma ótima novidade tinha entrado na sua vida. No IPA teve, finalmente, a felicidade de encontrar um local onde a sua condição não era estranha. «É tudo diferente. E porquê? Nós todos somos pessoas com afasia», explica «o barco é um só» e cada um ajuda outros com as capacidades que tem, porque a afasia não é igual para todos. «Um não sabe escrever, literalmente, mas sabe falar. Ou outra mais ou menos», mas em grupo progridem todos. «É giro porque nunca fomos amigos», reflete, mas «há uma coisa [a afasia] que nos une». Foi o IPA que os juntou. Mónica é hoje a embaixadora deste instituto e passa a mensagem mais importante: o que interessa «não é falar bem, é comunicar bem. Comunicar é a chave», realça.

A esmagadora maioria das pessoas com quem se cruza percebe as suas necessidades. Em «duas, três vezes em 15 anos» passou por situações desagradáveis, com pessoas que não perceberam o que queria dizer e reagiram mal. Estes incómodos não a travam, pelo contrário, incentivam-na a trabalhar para que a afasia seja uma condição mais conhecida. Junho é o mês da consciencialização da afasia. Se uma das pessoas que a marcou, por ser desagradável, soubesse o que era a afasia teria agido de forma diferente, acredita. Além do trabalho que faz no

A descoberta do Instituto Português da Afasia permitiu a Mónica desenvolver as suas capacidades



O objetivo de Mónica é preservar a sua autonomia

Viver com afasia «é diferente, mas vale a pena. Tudo»

IPA – e para o IPA – Mónica vai construindo a sua própria divulgação. «Vou às Finanças e explico “tive AVC não [me] é fácil falar”». Usa estratégias que antes não tinha e aprendeu no IPA. «Coisas pequeninas, que já usei muitas vezes», por exemplo, contar com a ajuda das pessoas com que está a falar para decifrarem a palavra que lhe está a escapar ou escrevendo o que lhe está a ser difícil pronunciar. O telemóvel, onde tem uma lista das palavras mais difíceis, «ajuda muito».

Como tem dificuldade em falar quando há muito barulho, aprendeu a pedir para «baixar o volume». Mónica diz que fala «mais ou menos», mas lembra que há pessoas com afasia

que falam «zero. É “sim, não, olá”». Para estes casos, a comunicação faz-se através de cartões com palavras ou desenhos. «Adoro», exclama, realçando a importância de associações como o IPA, que não existiam quando sofreu o AVC, para dar um acompanhamento mais completo às pessoas com afasia.

No seu caso, o Instituto Português da Afasia foi o terreno que lhe permitiu desenvolver as capacidades para alcançar o seu objetivo. «Queria, e quero, fazer tudo sozinha», diz, determinada. Apesar de saber que precisa de ajuda para realizar determinadas atividades, não gosta de pensar «não posso», tenta não depender dos outros. E afirma que nunca teve receio de se exprimir como foi podendo, porque a afasia «não é vergonha» nenhuma. Por isso, passa um recado às pessoas que passam pelo que passou. «[Digo-lhes] para não desistir» porque «vale a pena, a sério. É diferente, mas vale a pena. Tudo». ♥



HEPATURIX - ASSOCIAÇÃO NACIONAL DAS CRIANÇAS E JOVENS TRANSPLANTADOS OU COM DOENÇAS HEPÁTICAS CRÓNICAS

O QUE É?

A Hepaturix é uma associação sem fins lucrativos cuja missão é representar os interesses de todas as crianças e jovens com doenças hepáticas crónicas. A associação surgiu da vontade de um grupo em combater os efeitos negativos do transplante e da doença hepática crónica.

A associação procura apoiar as famílias, de forma contínua ou em emergência, promover a igualdade de oportunidades para que a doença hepática não constitua um fator de diferenciação na escola, na comunidade e na integração no mundo de trabalho. Representa, entre outros, jovens que vivem com hepatite autoimune (inflamação no fígado causada por problemas no sistema imunológico); com doença de Wilson (doença rara provocada pela incapacidade do corpo em metabolizar o cobre) e síndrome de Alagille (caracterizada pela insuficiência de ductos biliares e hepáticos, que causam a acumulação de biliar no fígado).

A associação desenvolve iniciativas de promoção do conhecimento, informação e compreensão pública para este tipo de doenças, que em muitos casos necessitam de transplante de fígado. A Hepaturix promove ações de sensibilização da população para as características das doenças hepáticas, junto das famílias. Sempre tem capacidade, apoia e ajuda em estudos sobre a transplantação hepática.

QUEM APOIA?

A Hepaturix apoia todas as crianças e os jovens transplantados ou com doença hepática crónica, bem como as suas famílias e cuidadores.

QUE SERVIÇOS DISPONIBILIZA? QUE ATIVIDADES DESENVOLVE?

- Apoio a jovens a partir dos 18 anos, na transição do hospital pediátrico para o hospital de adultos;
- Promoção de ações de reforço de informação junto da comunidade envolvente dos jovens, em contexto de família, escolas, e instituições de saúde;
- Disponibilização de um serviço de atendimento para apoiar as famílias com jovens em fase de pré e pós-transplante;
- Organização de um regime de voluntariado entre pais disponíveis a apoiar, em primeira linha, as famílias que se encontram em situação crítica de pré e pós-transplante;
- Realização de estudos, seminários, colóquios e outras iniciativas para promoção de debate e reflexão sobre a doença hepática crónica na infância e os seus efeitos.

COMO AJUDAR A HEPATURIX?

Além de poder tornar-se sócio, pode ajudar a Hepaturix fazendo donativos, consignando 0,5% do IRS, divulgando a atividade da associação e adquirindo os produtos solidários disponíveis (veja mais informação no *site*). ♥

B.I.

Nome: Hepaturix - Associação Nacional das Crianças e Jovens Transplantados ou com Doenças Hepáticas Crónicas

Sede: Av. Santos Dumont, n.º 67, 1.º, 1050-203 Lisboa

Contacto telefónico: 935 809 520

E-mail: hepaturix.a.mexer@gmail.com

Plataformas digitais:     



KEOPS®

TESTADO DERMATOLOGICAMENTE

EFICAZ NA PROTEÇÃO CONTRA A TRANSPIRAÇÃO



FORMULADO PARA MINIMIZAR
O RISCO DE ALERGIAS

0%
ÁLCOOL*
FRAGRÂNCIA

* Exceto Spray Fresco 100 ml.



Jorge Sales Marques

Diretor clínico e coordenador de pediatria do Hospital CUF Trindade

OS PRIMEIROS CUIDADOS

Um guia para os pais de recém-nascidos.

Quando o bebé nasce, quais os cuidados a ter? Nas primeiras horas de vida do bebé dar de mamar é um momento único para a relação entre a mãe e o filho. Nos dias seguintes há pequenos cuidados de saúde a ter em atenção. É fundamental limpar o umbigo com soro fisiológico, até à queda do restante cordão umbilical, em média, até ao oitavo dia.

- Reduzir as visitas ao mínimo protege o bebé de possíveis infeções. É prudente pais, familiares ou amigos usarem máscara se estiverem doentes, para evitar a transmissão de doenças que podem pôr em risco a saúde do bebé. A ventilação do quarto é, igualmente, importante, com a temperatura ambiente entre os 18° e os 21°C;
- Proporcionar momentos de contacto pele com pele fortalece o vínculo emocional entre pais e filhos;

Reduzir as visitas protege o bebé de possíveis infeções

- A troca frequente de fraldas e a aplicação de cremes protetores, especialmente os que contêm zinco, ajudam a evitar irritações na pele. Manter as unhas do bebé curtas, evita arranhões acidentais;
- Para regular o ciclo de sono do recém-nascido, estabelecer uma rotina suave, com banhos mornos antes de dormir, pode ajudar;
- É normal as cólicas surgirem nos primeiros meses. Podem ser combatidas com massagens na barriga e alguns medicamentos para aliviar a dor, como os probióticos e os que contêm simeticone;

- É estritamente proibido fumar perto dos bebês. Constitui um dos fatores de risco de morte súbita do lactente!;
- Nos primeiros meses, promover a estimulação visual suave, com brinquedos coloridos, contribui para o desenvolvimento da visão. Os pais devem procurar educar-se sobre os sinais de alerta que podem indicar algum problema, de visão ou de outro tipo, e consultar o pediatra;
- Criar um ambiente seguro, livre de objetos pequenos e perigosos, é crucial para prevenir acidentes;

Cumprir o calendário vacinal da DGS é fundamental na proteção contra infeções graves

- Cumprir o calendário vacinal da Direção-Geral da Saúde é fundamental para a proteção do bebé contra infeções graves, promovendo a saúde a longo prazo. No primeiro ano de vida, para além das vacinas do plano, sugere-se dar duas outras vacinas: contra o rotavírus e contra a meningite;
- Antes dos seis meses, não deve ser aplicado protetor solar na pele do bebé. Após este período, deve ser utilizado um protetor solar mineral, de preferência 50+, sempre que permaneça no exterior.

Além disso, é essencial programar consultas regulares ao pediatra, para avaliar o crescimento



A primeira consulta deve ser feita até aos 15 dias de vida

e o desenvolvimento do bebé. A primeira consulta deve ser feita até aos 15 dias de vida, principalmente para ver se o bebé recuperou o peso.

O apoio emocional aos pais também desempenha um papel importante, principalmente quando são pais pela primeira vez. Sentir-se-ão muito mais seguros e preparados para o grande momento. ♥

MAIS DE
100 ANOS
DE EXPERIÊNCIA

PÉS MACIOS E SEDOSOS COM 2 SIMPLES PASSOS

1



Remove as peles secas e endurecidas

2



Aplique o creme hidratante



BEM-ESTAR
A CADA
PASSO

Scholl

FARMÁCIA PARA FÉRIAS

Texto Maria Jorge Costa com CEDIME

Guia para viajar com medicamentos e produtos de saúde.

As férias grandes estão à porta, mais um ano letivo terminou. As pessoas já só pensam em fazer as malas e sair para as merecidas férias grandes na praia ou no campo, dentro ou fora do país. Para quem faz férias sem sair de casa os programas e descansos são bem vindos.

Para que este período passe sem aflições de última hora, nada como preparar uma "farmácia de férias". Seja por poucos dias ou temporadas maiores, há uma lista de medicamentos que deve levar consigo incluindo produtos de saúde adequados à duração da viagem, ao clima, aos dias em que vai estar fora e, naturalmente à condição de saúde.

Para os mais distraídos segue-se um guia prático para ir de viagem descansado:

1. Caso o destino seja de calor, mas não só – basta que as férias incluam ar livre e exposição ao sol, é fundamental levar **protetor solar**, idealmente com fator de proteção solar (FPS) mínimo de 30, adequado a cada idade e tipo de pele. Lembre-se das recomendações do médico assistente ou do pediatra: até aos 12 meses de idade, não exponha os bebés diretamente ao sol. As crianças até aos três anos e as pessoas com pele muito sensível devem optar por protetores minerais, por reduzirem o risco de reações alérgicas, e com FPS 50+; medicamentos **analgésicos** (para a dor), **antipiréticos** (para baixar a febre) **antidiarreicos**

e reguladores da **flora intestinal** não podem faltar na bagagem;

2. Para situações de desidratação, é conveniente levar unidades de soro fisiológico, cremes hidratantes e pomada ou creme reparador (para aliviar o desconforto, em caso de escaldão). Para se proteger de picadas de insetos, escolha repelentes adequados à idade e ao país de destino, já que há regiões onde o risco de doenças transmitidas por mosquitos é maior; opte por roupas largas, de algodão e de cor clara, preferencialmente que cubram a maior parte do corpo. Camisas de manga comprida e calças são boas soluções. Em áreas de vegetação densa sugere-se meias por fora das calças;

Crianças até aos três anos e pessoas com pele muito sensível devem optar por protetores minerais

3. Se viajar de avião, leve os medicamentos na **bagagem de mão**, evitando desvios e perdas. A bagagem que segue para o porão tem probabilidade de ser desviada e, se os medicamentos forem de toma diária, pode ser um problema chegar ao destino final sem eles;
4. Leve sempre medicamentos **a mais**, em particular os de toma habitual. Desta forma,



Quando o intestino perde o equilíbrio natural, pode ocorrer diarreia



Viagens



Alteração da dieta



Antibióticos



Vírus

UL-250, 250 mg, Cápsulas. Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo.

Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Contém *Saccharomyces boulardii* e é utilizado no tratamento sintomático da diarreia aguda em crianças e adultos e para prevenção da diarreia associada à toma de antibióticos. Não tome se tem alergia à substância ativa ou a qualquer outro componente deste medicamento, se tem um catéter venoso central, se é um doente imunocomprometido ou está hospitalizado (devido a doença grave ou sistema imunitário enfraquecido/alterado). Deverá consultar imediatamente o seu médico, se não se sentir melhor após 2-3 dias de tratamento, se tiver febre ou vômitos, caso verifique a presença de sangue ou muco nas fezes, em caso de sentir sede exagerada, se urazia língua. Não deve ser utilizado com líquidos a temperaturas >50 °C. Este medicamento contém sacarose e lactose mono-hidratada. Tomar 1 cápsula 3 vezes/dia. Novembro 2018, Titular da AIM Biocodex - 7 avenue Gallieni; 94250 Gentilly; França. Medicamento não sujeito a receita médica. Para mais informações contacte o Representante Local do Titular da AIM: Biocodex Unipessoal Lda., Av. da República 18, 11º, 1050-191 Lisboa; NIPC: 515036684.

Uc-0012/2022

caso haja algum imprevisto e a viagem se prolongue, garanta que tem medicação suficiente para toda a estadia. É, também, uma boa ideia – e há mesmo países que o exigem – levar receita médica para medicamentos sujeitos a receita médica de toma habitual e, quando possível, uma declaração médica em inglês. Há países que impõem restrições à quantidade de medicamentos que pode levar – o melhor é verificar esses detalhes com as embaixadas de cada destino;

5. **Armazene** corretamente os medicamentos e produtos de saúde. Temperaturas altas podem comprometer a estabilidade e a eficácia dos medicamentos. Transporte-os nas embalagens originais acompanhadas dos folhetos informativos. Os medicamentos não podem ser expostos ao calor, por exemplo, no porta-bagagens ao sol;
6. Na chegada ao destino, verifique se há alguma **mudança** na aparência ou no cheiro e, caso tal aconteça, não deve usá-los;
7. Informe-se sobre as condições climáticas, a alimentação e os costumes dos países para onde vai;
8. Conheça as medidas de proteção contra o calor, o frio e o sol;

Se viajar de avião, leve os medicamentos na bagagem de mão

9. Evite ingerir água ou alimentos potencialmente contaminados quando se desloca a países onde as doenças transmitidas por água e alimentos são comuns, por exemplo nos trópicos. É aconselhável beber somente água engarrafada, comer alimentos cozinhados ou que tenha a certeza de serem bem lavados; comer em restaurantes e não comprar comida ou bebidas vendidas na rua; descascar a própria fruta; apesar de apetecer no calor, deve evitar bebidas com gelo pois a água usada pode não estar nas melhores condições – idealmente, os cubos de gelo devem ser feitos com água previamente fervida. E, naturalmente, lavar as mãos com frequência;
10. Evite o contacto direto com animais domésticos que não conheça em zonas onde exista raiva, ainda endémica em muitos países, assim como com animais selvagens ou em cativeiro. ♥

Saiba mais

Se o destino for distante ou de clima tropical, a forma mais segura de preparar umas férias tranquilas é consultar um profissional de saúde. Em consulta recebe conselhos adaptados às suas necessidades médicas específicas e planos de viagem. Pode haver necessidade de medicação preventiva e de vacinas específicas, algumas delas até obrigatórias para a deslocação. Na consulta de

viajante, o médico também fornece a documentação e as receitas necessárias para garantir que a medicação seja suficiente para a viagem. Para saber como e onde marcar consulta de viajante, necessidade de vacinas e cuidados especiais, pode consultar os links:

<https://www.sns24.gov.pt/servico/consulta-do-viajante/>
<https://www.sns.gov.pt/cuidados-de-saude-no-estrangeiro/>

barral[®]

Íntima

Higiene
Íntima



CUIDADO E PROTEÇÃO DA ZONA ÍNTIMA EM TODAS
AS FASES DE VIDA DA MULHER

Prepare-se para se surpreender

AÇÃO 6 em 1

A pensar no desenvolvimento
saudável do seu bebé hoje e no futuro.

ALIMENTE TUDO O QUE O SEU BEBÉ PODERÁ SER.

NOVO

*B.infantis
B.lactis*

6
HMO®

OPTIPRO®
HA





Ana Mexia
Médica dentista

PRÓTESES REMOVÍVEIS

Este é o tratamento mais acessível em reabilitação oral.

Em caso da falta de um ou mais dentes, a colocação de uma prótese removível é a opção mais acessível para muitos portugueses, na medida em que o seu custo é bastante inferior ao de uma reabilitação fixa, com implantes orais.

Existem dois tipos de próteses removíveis:

1. Em **acrílico**, também conhecidas por “placas” ou “dentaduras” que se apoiam na mucosa oral;
2. **Esqueléticas**, têm na base uma liga metálica e são suportadas também pela mucosa nas zonas com acrílico e por ganchos que se apoiam nos dentes existentes. Não constituem opção em situação de ausência total de dentes.

Como o próprio nome indica, estas próteses podem ser colocadas e tiradas da boca. Devem ser higienizadas e cuidadas com a mesma preocupação e regularidade dos dentes naturais, prevenindo o aparecimento de doenças e a acumulação de placa bacteriana na boca.

Após as refeições, muitas pessoas sentem restos de comida entre a prótese e a gengiva. Pode ser necessário retirar e passar por água, para eliminar restos alimentares. De manhã e de noite, a higiene da prótese e dos dentes, caso ainda haja deve ser mais cuidada.

Dicas para uma boa higiene:

- Remover a prótese da boca e escovar os dentes com a escova e pasta de dentes habitual;
- Pode ser útil colocar uma toalha no lavatório para evitar danos na prótese caso esta lhe fuja das mãos;
- Deve utilizar uma escova de dentes com cerdas suaves ou uma escova específica para higienizar as próteses dentárias, de forma a prevenir ranhuras durante a limpeza que abrem espaços para a acumulação de bactérias e de pigmentos dos alimentos;
- As pastas de dentes comuns provocam desgaste e irregularidades na superfície da prótese tornando-a rugosa. Pode utilizar espumas refrescantes próprias que se compram nas farmácias ou sabão neutro (azul e branco).

Além da escovagem e da limpeza diária das próteses, uma vez por semana é aconselhável ser feita a desinfeção dos microrganismos eventualmente alojados nas próteses. Esta desinfeção é feita com pastilhas próprias efervescentes de oxigénio ativo, à venda na sua farmácia.

De seis em seis meses, marque consulta com o seu médico dentista não só para verificar o estado da sua saúde oral, como também a adaptação da sua prótese, já que, com o uso e passar do tempo, sofrem alterações e desgaste. ♥

ATÉ 70% DAS PESSOAS COM CANCRO SOFRE DE MALNUTRIÇÃO COM PERDA DE PESO.

FAÇA UMA AVALIAÇÃO
GRÁTUITA DO SEU ESTADO
NUTRICIONAL NOS NÚCLEOS
DA LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO



INSCREVA-SE EM:

ligacontracancro.pt/nutricao



Uma iniciativa da:



LIGA
PORTUGUESA
CONTRA
O CANCRO

Em parceria com:

NUTRICIA
Fortimel[®]



Carlos Godinho
Médico veterinário

NÃO HÁ CÃO NEM GATO

O papel da farmácia no apoio à saúde dos animais.

Os animais de companhia têm vindo a ocupar um lugar cada vez mais relevante na relação com as pessoas. A melhoria de cuidados de saúde proporcionada aos animais e a alimentação adequada tem contribuído para o aumento da sua esperança média de vida.

Estima-se que em Portugal mais de 50% das casas tenha animais de companhia. Este dado sugere que metade dos utentes das farmácias se preocupam não só com a sua saúde, mas também com a dos animais com quem vivem.

A saúde, quer dos animais, quer das pessoas, é cada vez mais coincidente na farmácia.

Metade dos utentes das farmácias tem animais de companhia

A farmácia não substitui o veterinário nem pretende fazê-lo. O seu papel é complementar, mas muito importante no que refere à saúde, bem-estar, conforto e higiene dos animais.

As farmácias têm um serviço diferenciador para corresponder às necessidades de saúde dos animais de companhia. O Espaço Animal conta com uma equipa com formação,

Faz STOP

aos piolhos e lêndeas!

STOP PIOLHOS®



Proteção



+1
ANO

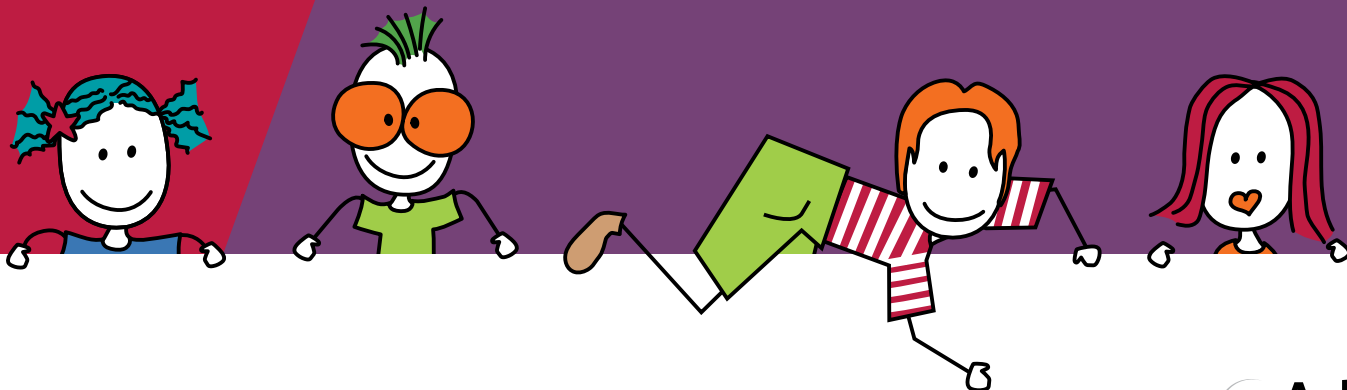
Tratamento



+6
MESES

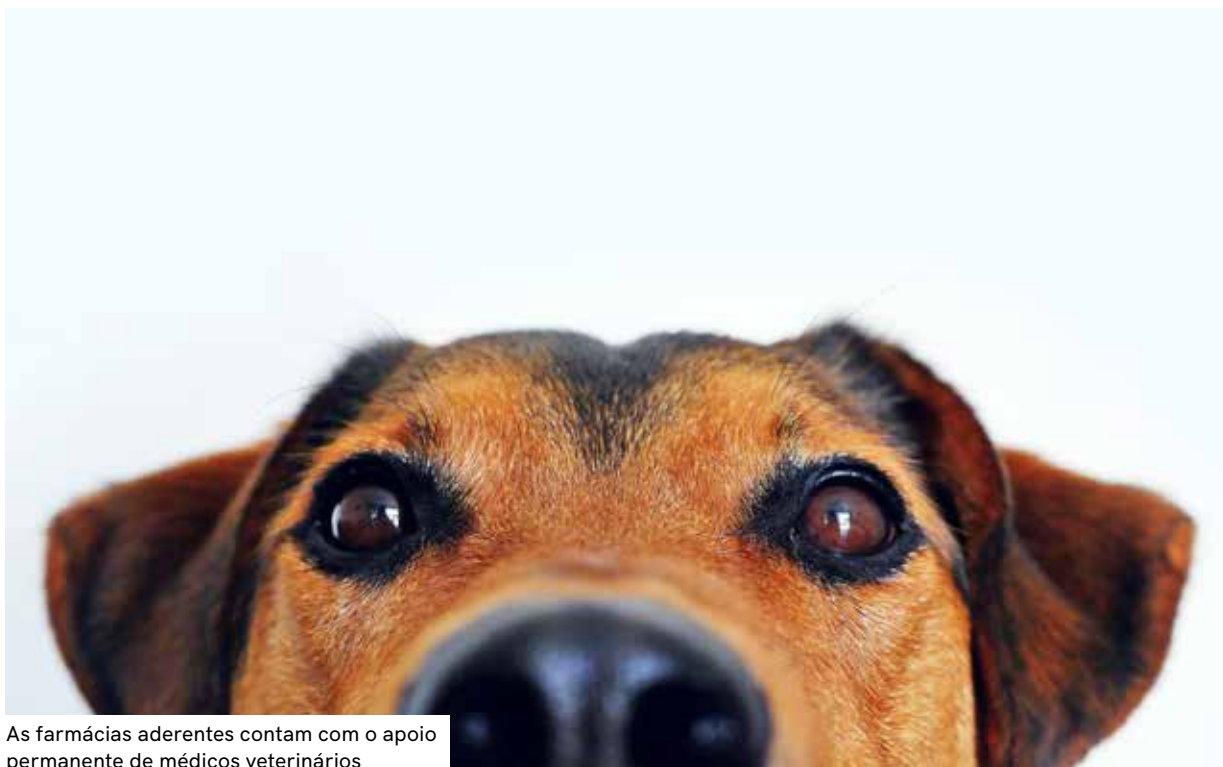
5
minutos
100% EFICÁCIA

FÓRMULA
MELHORADA



Stop Piolhos anti-piolhos e anti-lêndeas são Dispositivos Médicos Classe I. Não utilizar em caso de alergia conhecida a algum dos componentes. Manter fora do alcance das crianças. Antes de aplicar, leia cuidadosamente a rotulagem, as precauções e as instruções de utilização do produto. Em caso de dúvida, consulte o seu farmacêutico.

Arko
PHARMA



As farmácias aderentes contam com o apoio permanente de médicos veterinários

preparação, conhecimento técnico e científico, preparados para a dispensa de produtos e medicamentos, assim como o seu aconselhamento.

A mais-valia do serviço é o facto de nas farmácias aderentes as pessoas poderem contar com o apoio permanente de uma equipa de médicos veterinários. Estes profissionais estão disponíveis para dar suporte sobre os temas relacionados com a saúde animal – medicamentos, o uso racional e correto, interpretação da prescrição veterinária, alternativas em caso de rutura, ou até conselhos sobre a melhor forma de os administrar aos animais.

Estas farmácias têm apoio 24 horas por dia, 365 dias por ano.

Assegura-se a componente clínica de apoio, garantindo que o farmacêutico tem uma melhor capacidade para perceber os problemas de saúde dos animais e dar resposta às questões colocadas pelas pessoas.

Atualmente, a farmácia pode disponibilizar todos os medicamentos para os animais, sejam

sujeitos a receita médica ou de venda livre, bem como produtos de higiene e conforto, suplementos alimentares apropriados e acessórios específicos.

A preocupação com as boas práticas de gestão da terapêutica animal, para impedir o uso indiscriminado de determinados medicamentos nos animais tem levado a maior controlo por parte das autoridades fiscalizadoras e ao consequente encerramento de alguns locais de venda por incumprimento de medidas de segurança obrigatórias.

A aplicação das boas práticas de gestão da terapêutica animal é um pilar do serviço

Nas farmácias com o serviço Espaço Animal, os utentes podem encontrar equipas preparadas para promover e apoiar a saúde dos seus animais de companhia em total segurança. ♥

Empurrão extra?

A forma certa¹ é com



**MAIOR
ABSORÇÃO
DE
MAGNÉSIO¹**

• fraqueza • câimbras • fadiga • irritabilidade

TAMBÉM DISPONÍVEL SEM AÇÚCAR



tecnimed
CONSUMER HEALTHCARE

TECNIMÉDE - Sociedade Técnico-Medicinal, S.A.,
Rua da Tapada Grande, nº 2, 2710-089 ABRUNHEIRA,
PORTUGAL | www.tecnimed.com | NIF: 500636413

PT-M0845 | Março/24 | Revalidado anualmente

Sintomas sugestivos de falta de magnésio: fadiga, fraqueza, irritabilidade, câimbras, náuseas e parestesias (formiguesiros).

1. Muhlbauer B, Schwenk M, Coram W M, Antonin K H, Etienne P, Bieck P R, et al. Magnesium-L-aspartate-HCL and magnesium oxide: bioavailability in healthy volunteers, Eur Jour Clin Pharm 1991;40:437-3. Magnesiocard e Magnesiocard sem açúcar são medicamentos não sujeitos a receita médica. Leia atentamente o folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consultar o médico ou farmacêutico. Magnesiocard e Magnesiocard sem açúcar estão disponíveis sob a forma pó para solução oral, acondicionado em saqueta, contendo cada saqueta 1229,6 mg (*) de cloridrato tri-hidratado de L-aspartato de magnésio (*) equivalente a 5 mmol (121,5 mg) de magnésio. O medicamento deve ser tomado para prevenção e alívio de queixas sugestivas de falta de magnésio, tais como fraqueza, fadiga, irritabilidade, náuseas, câimbras e parestesias (formiguesiros). A dose diária média recomendada é de 0,247 mmol (6,0 mg) de magnésio por kg de peso. Na deficiência de magnésio crónica e aguda grave, e na ausência de contra indicações, a dose diária pode ser aumentada para 0,37 mmol (9,0 mg) de magnésio por kg até a deficiência ser corrigida. Não utilize este medicamento em caso de hipersensibilidade conhecida à substância ativa ou a qualquer um dos excipientes, ou em doentes com insuficiência renal grave. Para mais informações deverá contactar o Titular da Autorização de Introdução no Mercado.

OLIVEIRA DO HOSPITAL

UMA CIDADE ANTIGA QUE ATRAI OS JOVENS

Tradições, paisagens deslumbrantes, ruínas romanas
e um concelho com grande oferta turística.



Parece um jovem acabado de sair das aulas, mas quando se junta ao rebanho de ovelhas percebe-se que domina uma atividade ancestral. Os assobios e interjeições de Edgar Pinto, de 19 anos, conduzem as 40 ovelhas pelo terreno. É conhecido como o mais jovem pastor de Portugal: começou aos 16 anos e é na quinta dos avós, perto de Oliveira do Hospital, que tem o curral. Na família não se conhecem pastores, mas desde criança, recorda, largava o pai e ia atrás das ovelhas de um pastor. «Gosto muito disto, dá bastante trabalho, muitas pessoas dizem que sou doido, e até o reconheço», conta na cozinha rudimentar onde se junta para petiscadas com os amigos. «Levantar cedo às vezes custa, e não há fins de semana, nem férias», mas o jovem não troca este contacto com a Natureza e a solidão dos pastos por nada, e é aqui que imagina o seu futuro. Até porque a venda de borregos «já dá algum dinheiro», explica.

Também Ana Baptista não tem antecedentes familiares, mas é outra figura da nova geração a levar uma tradição para a frente. Chorou quando soube que em vez de Fisioterapia fora colocada na licenciatura em Engenharia Alimentar, mas adorou o curso e o estágio final em queijos. Após uma experiência na indústria das carnes, com a qual «não se identificou», aceitou o convite da Associação Nacional de Criadores de Ovinos Serra da Estrela (ANCOSE) para voltar aos queijos. No segundo ano de trabalho, a ANCOSE passou-lhe a queijaria. Apaixonou-se pela delicada produção de queijos amanteigados da Serra da Estrela e, desde 2022, a engenheira alimentar de 35 anos desenvolveu a marca Ferreira da Estrela. «É um queijo certificado, cumprimos o caderno de especificações, com muitas regras. Tem de ser com leite de ovelha bordaleira da Serra da



Edgar Pinto, o mais jovem pastor português, com o seu rebanho, na quinta dos avós



Ana Baptista licenciou-se em Engenharia Alimentar e apaixonou-se pela «delicada» produção dos queijos amanteigados da Serra da Estrela

«Dá bastante trabalho, muitas pessoas dizem que sou doido, e até o reconheço», refere Edgar, acrescentando que a venda de borregos «já dá algum dinheiro»



Em Chão Sobral, perto da cidade, a farmacêutica Cristina Gonçalves com Vítor Courinha, o artesão de miniaturas de casas em xisto



Estrela», explica, e além do leite o queijo só leva sal e a flor do cardo.

Cristina Gonçalves, diretora técnica da Farmácia Gonçalves, defende que Oliveira do Hospital, no distrito de Coimbra, «não está a envelhecer como outras cidades do Interior». Rui Silva, arqueólogo no município, entende que a Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Politécnico de Coimbra (ESTGOH), sediada no centro da cidade desde 2001, "chamou" muitos jovens que «ficaram cá e casaram».

Também a mãe de Cristina Gonçalves veio de fora. A madeirense estudou Ciências Farmacêuticas no Porto, onde conheceu o marido, originário do concelho de Oliveira do Hospital. Acabaram por comprar uma pequena farmácia no centro da cidade. Em 2022 inaugurou-se um novo espaço, onde sobressai um impressionante robô de 11 metros, invulgar no país, que faz a organização de toda a medicação bem como a dispensa de toda a medicação e a faz chegar até ao balcão. A farmácia

**Oliveira do Hospital
«não está a envelhecer»,
garante a farmacêutica
Cristina Gonçalves**

ficou equipada para o futuro e «os miúdos adoraram ver os dois braços a colocar as embalagens nas prateleiras», conta a farmacêutica.

«O dinamismo de Oliveira do Hospital pode ver-se a muitos níveis, mesmo na integração de pessoas», considera Cristina Gonçalves. Exemplo disso é a Associação para Recuperação de Cidadãos Inadaptados de Oliveira do Hospital (ARCIAL). Manuel Garcia, assistente social e coordenador da instituição, mostra como os utentes cortam em tiras e tecem as mantas de trapos que outrora se usavam como cobertas ou tapetes, e que hoje já há pouco quem as

saiba fazer. São uma forma de reciclagem, de manter a tradição e de «valorizar as competências dos utentes», entende.

Em Chão Sobral, a 20 km de Oliveira do Hospital, Vítor Courinha desde há 16 anos faz miniaturas de casas de xisto, num processo autodidata, em que se nota o labor e a atenção. «Um senhor fazia estas miniaturas, mas emigrou, e perguntaram-me se eu queria pegar nisto. Fiz



Praia fluvial na aldeia de Avô, junto ao rio Alva

um exemplar e pediram-me 500», recorda. Tem reproduções de várias aldeias da zona, «incluindo a aldeia do Colcurinho, que é muito nossa». É na Serra do Açor, a 500 metros da oficina de Vítor Courinha, que se situa esta povoação deserta desde os anos 1950. Com um riacho, uma ponte de xisto, um moinho e uma capela branca, a aldeia é um romântico lugar de paragem.

No miradouro do Colcurinho (aconselhável a quem não tenha fobia a estradas de montanha), pode usufruir-se de uma vista a 360°, incluindo a Torre da Serra da Estrela e, num vale, a célebre aldeia de Piódão. Os ciclistas mais afoitos terão um percurso épico desde a Aldeia das Dez até este pico, a 1.242 metros de altitude. A vista é deslumbrante, a vegetação de uma coloração intensa.

Quem sabe como era antes do grande fogo de 15 de outubro de 2017 nota, porém, a diferença. «Isto era um paraíso verde, os ramos das árvores juntavam-se e faziam túneis nas estradas», lem-

Entre a Aldeia das Dez e o miradouro do Colcurinho, ciclistas afoitos fazem a estrada até 1.242 metros de altitude

bra Cristina Gonçalves. Mesmo assim, a Natureza continua a ser uma grande atração.

As praias fluviais classificadas enchem-se de gente no verão e permitem passar bons momentos quer no rio Alva quer no rio Alvouco. A praia fluvial de Alvouco das Várzeas, com uma ponte medieval – erradamente referida como romana, alerta Rui Silva – é uma delas. Na bela aldeia de Avô existe a praia no rio Alva, rodeada de um casario antigo a servir de moldura. A praia de São Gião é um paraíso verdejante. E o Açude da Ribeira, em Ervedal da Beira, zona requalificada há um ano, com um passadiço para observação da queda de água, é agora um lugar de passagem obrigatória. Os



Rui Silva, nas ruínas romanas da esplendíssima Bobadela

O arqueólogo Rui Silva, orgulhoso oliveirense, afirma: «Sabemos receber, somos da Ordem dos Hospitalários»



caminhos pedestres, cicláveis e zonas naturais multiplicam-se pela serra. No *site* da Câmara Municipal pode consultar-se as várias ofertas.

Rui Silva diz ter «uma honra tremenda em ser oliveirense». São muitos os motivos. «Sabemos receber, somos da Ordem dos Hospitalários», exemplifica. Além dessa característica humana, o arqueólogo refere que o concelho tem uma riqueza paisagística e histórica fora do comum «desde a pré-história, com as antas e as necrópoles, até à contemporaneidade, com solares lindíssimos». «Quem cá vem quer voltar, porque percebe que falta muito para ver», considera.

Na Igreja Matriz, no centro de Oliveira do Hospital, é onde as origens da cidade ganham sentido. Na Capela dos Ferreiros, anexa a este templo, estão as sepulturas de Domingos Joanes e da mulher, Domingas Sabachais. «Foi a este cavaleiro que D. Teresa, mãe de D. Afonso



O centro de Oliveira do Hospital, com a Igreja Matriz ao fundo, onde se situa a Capela dos Ferreiros

Henriques, doou em 1120 uma propriedade que compreendia uma vasta área que inclui Oliveira do Hospital», explica Rui Silva. Não só pelos túmulos dos fundadores da cidade, de grande valor artístico, esta capela é um dos mais importantes espaços funerários medievais portugueses. A pequena estátua em granito de um cavaleiro, símbolo da cidade, confere à capela uma mística especial.

Outra marca da terra é a cidade romana de Bobadela, descoberta a partir de 1980, onde se recuperaram os traços de uma importante *civitas*, que uma lápide identifica como *esplendís-sima*. «O que significa que não era uma cidade qualquer», salienta Rui Silva, que participou nas escavações. Nesta aldeia bucólica a presença romana revela-se tanto no anfiteatro a céu aberto como no Centro Interpretativo de Bobadela Romana. ♥

BULA

Casa Luzarte

Estrada Nacional 17, 10A
R. Catraia de São Paio
Oliveira do Hospital
T. 238 604 476

Centro Interpretativo de Bobadela Romana

Rua João Borges de Brito, 1
Bobadela
T. 238 609 289

Hotel Solar do Rebolo

R. Alexandre Herculano, 16
Oliveira do Hospital
T. 238 607 135

Hotel Quinta da Geia

Largo do Terreiro Fundo do Lugar
Aldeia das Dez
T. 238 670 010

Museu do Azeite

Travessa dos Vales, 7
Bobadela
T. 238 603 095



Leia também:

- ♥ A última grande oficina de cobre
- ♥ Uma igreja moçárabe



DIA DOS AVÓS

Procura atividades para divertir as crianças durante o verão? No Museu da Farmácia, aos sábados, a animação anda de mão dada com a aprendizagem, tendo a ciência como ingrediente principal. Os ateliês educativos realizam-se nas instalações de Lisboa e do Porto, e foram pensados com o objetivo de promover temas de saúde e bem-estar junto dos mais novos.

No Dia dos Avós, a 26 de julho, os pequenos cientistas vão ter a oportunidade de criar um presente especial para eles. Mas os próprios avós são convidados a visitar o Museu com os netos, proporcionando uma experiência feliz entre gerações. A proposta passa por uma viagem pela História da Saúde e da Farmácia ao longo dos séculos. ♥

INTERESSADO?

Contacte o Museu da Farmácia para mais informações:
museudafarmacia@anf.pt
 213 400 688 (Lisboa)
 226 167 995 (Porto)

VAMOS NAVEGAR (6 DE JULHO, 15H)

Convidamos as crianças a embarcarem numa aventura marítima. Durante a atividade, vão construir diversos tipos de barcos e depois perceber como eles flutuam.



FÁBRICA DOS AROMAS (20 DE JULHO, 15H)

De forma a garantir uma prenda para os avós, os participantes vão produzir diferentes produtos de higiene bem cheirosos e perceber a importância de cada ingrediente no produto final.



*Juntos
na confiança
e na saúde,
até na sua farmácia.*



*Patta é a marca especialista em saúde animal, presente na sua farmácia de sempre, para que possa dar os melhores cuidados ao seu Pattudo. **Sempre que ele lhe pedir, dê a Patta.***

Patta®
Dar é cuidar.



www.revistasauda.pt

Diretora

Diana Amaral

Diretora-adjunta - Editorial

Maria Jorge Costa

Diretora de Comunicação

Marta Roquette

Editor de Fotografia

Pedro Loureiro

Diretora de Marketing

Elisabete Alonso

Redação

revista@sauda.pt

Carina Machado

Irina Fernandes

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Sandra Costa

Tânia Pereira

Tiago Gonçalves

Secretária de Redação

comunicacao@anf.pt

Paula Santos

Publicidade

comercial@sauda.pt | 210 159 159

Ana Garcia

Pedro Quintas

Mariana Ferreira da Silva

Tiago Dias

Direção de Arte e Paginação

Ideias com Peso

Projeto Editorial

Farmácias Portuguesas

Projeto Gráfico

Ideias com Peso

Capa

Fotografia de Pedro Loureiro

Periodicidade

Mensal

Tiragem

70.000 exemplares

Preço

2 euros

Estatuto Editorial em www.revistasauda.pt

Morada de redação e editor

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

Propriedade

Farminveste - Investimentos, Participações e Gestão, SA

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

NIPC: 502334967

Conselho de Administração: Ema Isabel Gouveia Martins

Paulino Pires, José Luís Bonifácio Lopes, Luís Miguel Reis

Sobral, Rui Manuel Assoreira Raposo, Nuno Miguel

de Araújo Cardoso

ERC

126753

ISSN

2183-640X

Depósito Legal

399199/15

Impressão

Lidergraf - Sustainable Printing

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

Distribuição

Lidergraf - Sustainable Printing

Edição gratuita para portadores do cartão Saúde.
Oferta limitada à tiragem disponível.
Todos os direitos reservados.

Recolha e recicle o papel usado.

Fortimel



NUTRIÇÃO



-6€
EM DUAS
EMBALAGENS

Imagem meramente ilustrativa

NAN Optipro



BEBÉ E MAMÃ



-4€

Imagem meramente ilustrativa

Saforelle



SAÚDE ÍNTIMA



-2€
EM TODA
A GAMA

Imagem meramente ilustrativa

Hansaplast Spray e Pomada



FARMÁCIA
DE FAMÍLIA



-1,5€

Imagem meramente ilustrativa

Fortimel



Alimentos para fins medicinais específicos.

Alimentos para fins medicinais específicos indicados para a gestão nutricional de malnutrição associada a doença. Exclusivamente destinados a uso entérico. Se o seu profissional de saúde lhe recomendou um suplemento nutricional oral, aconselhe-se com o seu farmacêutico sobre esta campanha. Promoção válida em Portugal nas farmácias aderentes. Promoção relativa ao preço de venda praticado nos estabelecimentos comerciais aderentes a esta campanha. A farmácia é responsável pela livre determinação do PVP. Esta campanha não acumula com outras promoções em vigor. Limitado ao stock existente. Ação válida para os produtos: Fortimel 4x200ml (sabores Baunilha; Chocolate e Morango); Fortimel Compact Protein 4x125ml (sabores Baunilha; Morango; Café; Banana; Pêssego-Manga; Neutro; Gengibre Tropical; Frutos Vermelhos); Fortimel Extra 2Kcal 4x200ml (sabores Morango; Baunilha e Café), Fortimel Advanced 4x200ml (sabores Baunilha Tropical e Morango Silvestre) e Fortimel Energy 4x200ml (sabores Morango, Baunilha e Banana).

Promoção válida de 01.07.2024 a 31.07.2024. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

CNP Vários

NAN Optipro



Fórmula Infantil.

Nota importante: O leite materno é o melhor alimento para o bebé. Antes de utilizar uma fórmula infantil consulte um profissional de saúde. Exceto Leites 1 e Leites para Fins Medicinais Específicos. Esta promoção não é acumulável com outras em vigor.

Promoção válida de 01.07.2024 a 31.08.2024. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

CNP Vários

Saforelle



Cuidado íntimo feminino.

Saforelle é uma gama de cosméticos. Para mais informações contacte : Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. Email:info@biocodex.pt. Tel:211 319 135. SF.0041/2024

Promoção válida de 01.07.2024 a 31.08.2024. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

CNP Vários

Hansaplast Spray e Pomada



Hansaplast Spray para Feridas: Indicado para a limpeza de feridas agudas, pequenas queimaduras de primeiro e segundo grau e bolhas abertas. Também pode ser utilizado para feridas crónicas e para o cuidado de feridas pós-operatórias mediante indicações médicas. Adequado para crianças a partir dos 2 anos e para todos os tipos de pele.

Hansaplast Pomada para Cicatrização de Feridas: Ajuda a cicatrização de feridas agudas e queimaduras de primeiro e segundo grau. Adequado para bebés a partir dos 3 meses de idade e para pele irritada, agredida, seca e sensível.

Estes produtos são dispositivos médicos. Leia cuidadosamente as rotulagens e instruções de utilização. Em caso de dúvida, consulte um profissional de saúde.

Spray para Feridas, Pomada para Cicatrização de Feridas e Pensos Hansaplast são dispositivos médicos que limpam, ajudam a cicatrização, cobrem e protegem feridas de pequena, média e grande dimensão. Em caso de feridas com exsudado intenso ou sinais de infeção consulte um profissional de saúde. Ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Beiersdorf Portuguesa, Lda. Rua Soeiro Pereira Gomes 59, 2730-178 Barcarena

Promoção válida de 01.07.2024 a 31.07.2024. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

CNP Vários

Hansaplast Pensos

FARMÁCIA
DE FAMÍLIA



-1,5€



Imagem meramente ilustrativa

Aquoral®

FARMÁCIA
DE FAMÍLIA



-2€



Imagem meramente ilustrativa

Kukident

SAÚDE ORAL



-1€



Clearblue

SAÚDE SEXUAL



-2€



Imagem meramente ilustrativa



Hansaplast Pensos

Hansaplast Pensos Aqua Protect: Indicado para cobrir e proteger feridas de pequena, média e grande dimensão. 100% à prova de água. Ideal para utilizar no banho. Disponível nos vários formatos: Pack 20, Pack 40, Pack 5 - Formato XL (6x7cm), Pack 5 - Formato XXL (8x10cm), Pack 5 - Formato 3XL (10x15cm) e Pack 5 - Formato 4XL (10x20cm)

Hansaplast Pensos Sensitive: Indicado para cobrir e proteger feridas de pequena, média e grande dimensão. Hipoalergénicos. Adequados para a pele sensível e diabéticos. Disponível nos vários formatos: Pack 20, Pack 40, Pack 10 (6x10cm), Pack 5 - Formato XL (6x7cm), Pack 5 - Formato XXL (8x10cm), Pack 5 - Formato 3XL (10x15cm) e Pack 5 - Formato 4XL (10x20cm)

Estes produtos são dispositivos médicos. Leia cuidadosamente as rotulagens e instruções de utilização. Em caso de dúvida, consulte um profissional de saúde.

Spray para Feridas, Pomada para Cicatrização de Feridas e Pensos Hansaplast são dispositivos médicos que limpam, ajudam a cicatrização, cobrem e protegem feridas de pequena, média e grande dimensão. Em caso de feridas com exsudado intenso ou sinais de infeção consulte um profissional de saúde. Ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Beiersdorf Portuguesa, Lda. Rua Soeiro Pereira Gomes 59, 2730-178 Barcarena

Promoção válida de 01.07.2024 a 31.07.2024. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

CNP Vários

Aquoral®



Secura ocular

Aquoral® é uma solução oftálmica, hidratante e lubrificante com ácido hialurónico indicada para o tratamento dos sintomas do olho seco ligeiro a moderado.

Limitada ao stock existente, não aplicável a packs promocionais. Promoção válida nos produtos Aquoral® Multidoses (7126458), Aquoral® Monodoses (7126441).

Aquoral® Monodoses e Aquoral® Multidoses são dispositivos médicos. Recomendamos a leitura das instruções de utilização e da rotulagem antes da sua utilização. EST-PT-20240313-191(C) ESTEVE 2024

Promoção válida de 01.07.2024 a 31.07.2024. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

CNP Vários

Kukident



Fixação próteses dentárias.

Promoção válida de 01.07.2024 a 31.08.2024. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

CNP Vários

Clearblue



Teste de Gravidez.

Semanas desde a conceção apresentadas como 1-2, 2-3 ou 3+ no visor. O Teste de gravidez Clearblue com Indicador de Semanas é um dispositivo médico para diagnóstico in-vitro. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções antes de utilizar. Em caso de dúvida fale com o farmacêutico ou médico. Manter fora da vista e do alcance das crianças.

Promoção válida de 01.07.2024 a 31.08.2024. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

CNP 6056994

Eucerin



BELEZA



-5€



Imagem meramente ilustrativa

Patta



SAÚDE ANIMAL



-1,5€



Fullmarks



CABELO



-4€



Imagem meramente ilustrativa

Durex



SAÚDE SEXUAL



-2€



Imagem meramente ilustrativa

Eucerin



Alívio dermatológico da pele seca.

Aplicável a Eucerin pH5 e UreaRepair Plus, incluindo formatos promocionais. Exclui Sabonete Syndet, Higiene Íntima, Cremes de Mãos, Sticks de Lábios, Desodorizantes, Espuma de banho 5% Ureia e cuidados de pés. Todas as decisões de preço e promoção são da exclusiva responsabilidade do retalhista.

Promoção válida de 01.07.2024 a 30.09.2024. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

CNP Vários

Patta



Snacks funcionais.

Promoção válida de 01.07.2024 a 31.08.2024. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

CNP Vários

Fullmarks



Tratamento Anti-Piolhos e Anti-Lêndeas.

Fullmarks Loção e Spray Anti-Piolhos e Anti-Lêndeas são dispositivos médicos, indicados para adultos e crianças com mais de 2 anos, que eliminam piolhos e lêndeas. Apenas para uso externo. Manter o cabelo afastado de qualquer chama ou fonte de calor. Em caso de contacto com a pele (que não o couro cabeludo) ou os olhos, lavar abundante e imediatamente com água tépida. Não utilize em caso de alergia ou sensibilidade a algum dos ingredientes. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico. Em caso de reação de sensibilidade ou desconforto, interrompa o seu uso. Em caso de persistência dos sintomas ou se ocorrer qualquer outro efeito indesejável, consulte o seu médico. Fullmarks champô é um produto cosmético. Reckitt Benckiser Healthcare, Lda., Rua D. Cristovão da Gama, nº1, 1ºC/D - 1400-113 Lisboa - NIPC 504225910. RKT-M-60651

Promoção válida de 01.07.2024 a 31.08.2024. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

CNP Vários

Durex



Preservativos e Lubrificantes.

Os produtos Durex são dispositivos médicos (exceto os brinquedos sexuais e Intense Orgasmic Gel). Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Se sentir irritação ou desconforto interrompa o seu uso. Reckitt Benckiser Healthcare, Lda., Rua D. Cristovão da Gama, nº1, 1ºC/D - 1400-113 Lisboa - NIPC 504225910. RKT-M-63372

Promoção válida de 01.07.2024 a 31.08.2024. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

CNP Vários

Todos os dias a nossa **zona íntima**
merece um cuidado especializado



Saforelle
SOLUÇÃO DE
CALMANTE
E SUAVIZANTE
2 em 1 DESCONFORTO
& USO DIÁRIO
GENTLE
CLEANSING CARE
2 in 1 INTIMATE DISCOMFORT
& DAILY USE
250 ml e 1.7

Saforelle
SOIN LAVANT
DOUX APAISANT
2 em 1 INCONFORT intime
& quotidien
GENTLE
SOOTHING
CLEANSING CARE
2 in 1 INTIMATE DISCOMFORT
& DAILY USE
250 ml e 1.7

RECOMENDADO
Nº1
POR GINECOLOGISTAS

Saforelle®

O poder que há em ti

BIOCODEX
Saúde feminina e do equilíbrio hormonal

Saforelle é uma gama de cosméticos. Para mais informações contacte : Biocodex Unipessoal Lda, Avenida Da República 18, 11º,
1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. Email: info@biocodex.pt. Tel: 211 319 134
N1 recomendado por ginecologistas em Portugal: Dados HMR PT RX Journey – Dez 2022 Sf.0020/2024

2x ABSORÇÃO
MAIS RÁPIDA*
PARA O ALÍVIO DA DOR



IBUPROFENO



DEIXE A DOR CONNOSCO.



*2x mais rápido que Nurofen na forma ácida, no formato comprimidos, com base no RCM.

Nurofen Xpress 400 mg cápsulas moles é um medicamento não sujeito a receita médica de venda exclusiva em farmácia indicado para o tratamento sintomático de dores ligeiras a moderadas, como dores de cabeça, dores menstruais, dores de dentes, e de febre e dor associadas a constipação em adultos e adolescentes com mais de 40 Kg de peso (12 anos de idade e acima). Não tome se tem e/ou já teve alergia ao ibuprofeno ou aos excipientes, ao AAS ou outros AINEs, distúrbios na produção das células sanguíneas, úlcera/hemorragia péptica, hemorragia ou perfuração gastrointestinal ao tomar AINEs, hemorragia no cérebro ou outra hemorragia ativa, insuficiência cardíaca, renal ou hepática grave, desidratação grave, se está nos últimos 3 meses de gravidez, crianças com menos de 12 anos. Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo. Em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. Reckitt Benckiser Healthcare, Lda., Rua D. Cristóvão da Gama, nº 1, 1.º C/D - 1400-113 Lisboa - NIPC 504225910.

RKT-M-62548