

Revista saúda

Vantagens
exclusivas
com

CARTÃO SAÚDA

P. 45

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | NOV 24 | N.º 106
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Suplementos na farmácia
MENOPAUSA



CALMA



Farmácias
Portuguesas

BARRIGA & BEBÉ

Prematuros: cuidados
clínicos e apoio aos pais

SAÚDE DA MULHER

Não deixar a menopausa
sem resposta

LUÍS TRIGACHEIRO

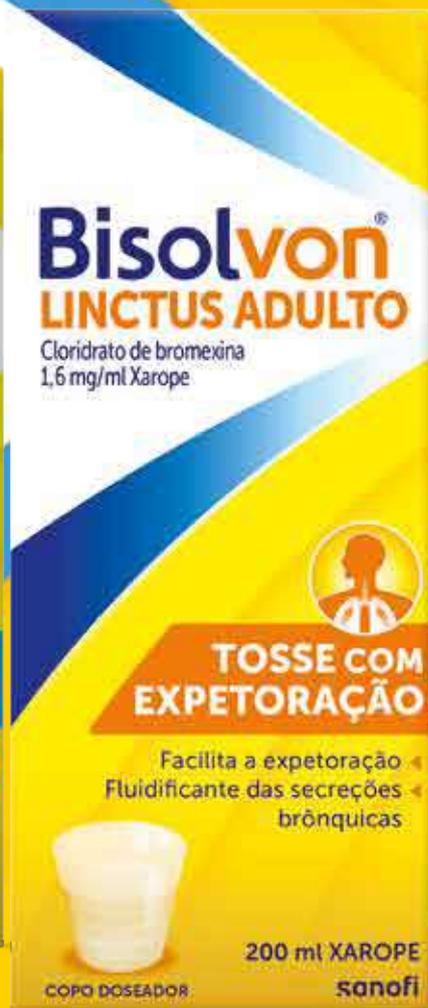
«O equilíbrio é a chave
para tudo»

Especialistas na tosse para

MELHORAR O SEU DIA A DIA



MNSRM



MNSRM



Dispositivo
Médico

Bisoltussin Tosse Seca[®] (Dextrometorfano) Tratamento sintomático de tosse irritativa e seca. Precauções/contraindicações: gravidez, aleitamento, doenças respiratórias, hipersensibilidade à composição, adolescentes e jovens adultos, doentes com antecedentes de abuso de drogas ou de substâncias psicoativas, doentes a tomar anti-depressivos inibidores da monoaminoxidase, doentes asmáticos; doentes com problemas hereditários raros de intolerância à frutose; crianças com menos de 5 anos que já estão a administrar um substrato para a álcool desidrogenase ou doentes com função renal ou hepática comprometida. Em doses superiores às recomendadas pode causar adicção. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. (4.0) **Bisolvon[®]** (cloridrato de bromexina), adjuvante mucolítico do tratamento antibacteriano das infeções respiratórias em presença de hipersecreção brônquica. Precauções/contraindicações: gravidez, aleitamento, hipersensibilidade à composição, úlcera gastroduodenal, doença hepática e insuficiência renal, asma, lesões cutâneas, intolerância à frutose. Não associar com um antitússico nem com um secante de secreções. Pode haver um aumento no fluxo das secreções. O xarope é adequado para diabéticos. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de agravamento ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. (2.0) **Bisolnatural[®] 2 em 1 Sem Açúcar** é um dispositivo médico indicado para a tosse (tosse seca e tosse produtiva) em adultos e crianças com mais de 2 anos de idade. Não utilizar em caso de hipersensibilidade ou alergia individual a um ou mais componentes e consultar o médico antes de tomar, se estiver sob supervisão médica, grávida ou a amamentar. Contém glicerol (pode causar dor de cabeça ou desconforto digestivo leve). Ler cuidadosamente a rotulagem com as instruções de utilização. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. (1.0) JULHO 24 | MAT-PT-2400398 (1.0)

CALMA

Diana Amaral

Farmacêutica, diretora da Revista Saúde

Neste mês de novembro, trazemos uma edição que é um convite à serenidade. A calma, muitas vezes subestimada, é uma força poderosa na manutenção da saúde e do bem-estar. E quem melhor para representar esse equilíbrio do que Luís Trigacheiro, músico alentejano, cuja voz ecoa com a tranquilidade das planícies alentejanas? Luís fala sobre a importância das farmácias na região mais profunda do Alentejo, onde muitas vezes são o único ponto de apoio à população envelhecida. Reflete sobre o seu percurso, a ligação com a terra, a gastronomia regional e, até, sobre o simples prazer de partilhar um copo de vinho – não só como tradição social, mas também como gesto de cuidado com a saúde mental. A calma, segundo Luís Trigacheiro, é essencial para encontrar equilíbrio em face da pressão do quotidiano.

Francisco Rodrigues, filho de um farmacêutico, oferece-nos, por seu lado, uma lição de resiliência. Tetraplégico após um acidente, tem progredido com calma, focando-se em cada pequeno passo rumo à autonomia. A sua história é inspiradora, lembrando-nos que a paciência e a persistência podem vencer as adversidades mais difíceis. Neste mês, convidamos-vos a juntarem-se a nós para apoiar Francisco no seu caminho.

Por falar em momentos que exigem tranquilidade: a menopausa, o grande tema do momento. Partilhamos um artigo da maior especialista em

modulação hormonal em Portugal, Ivone Mirpuri, que nos esclarece sobre este tratamento fundamental no alívio dos múltiplos sintomas deste período da vida. A menopausa não deve ser vivida em silêncio, é com calma e conhecimento que podemos oferecer às mulheres o apoio necessário.

Para complementar, a farmacêutica Inês Veiga dá a conhecer os suplementos mais indicados para acalmar os sintomas da menopausa. Este guia prático será certamente uma ajuda para todas as mulheres que procuram uma solução natural para melhorar o seu bem-estar.

A médica Joana Afonso aborda a dor crónica, muitas vezes invisível, e que rouba a calma e o prazer de viver, mas com mudanças no estilo de vida e uma abordagem integrada, há esperança. Este artigo é um lembrete de que, com paciência, é possível encontrar alívio.

Com o Natal a aproximar-se, aproveitamos para reforçar a importância da vacinação contra a gripe e a COVID-19, disponível na farmácia mais próxima de si. Não deixe que a sua saúde estrague o convívio natalício. Proteja-se a si e aos seus.

Para encerrar esta edição, na rubrica “Farmácias com História”, partimos numa viagem no tempo até à Farmácia Sália, em Setúbal. Um convite a conhecer um pouco mais das raízes da Farmácia em Portugal, numa leitura que merece a sua calma e atenção.

Por isso, acenda a lareira, sirva um copo de vinho e mergulhe com tranquilidade nas páginas da edição de novembro da sua Revista Saúde. Que este mês seja vivido com serenidade, reflexão e, é claro, muita saúde! ♥





Cuidar de si é o melhor presente Aqui, na Farmácia

PROMOÇÕES
EXCLUSIVAS





**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.



farmaciasportuguesas.pt

Promoção válida de 01.11.2024 a 31.12.2024 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Exceto Oleoban, válida de 01.11.2024 a 30.11.2024. 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. | NANOPTIPRO: Nota importante: O leite materno é o melhor alimento para o bebê. 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. | BISOLNATURAL: Bisolnatural@ 2 em 1 e Bisolnatural@ 2 em 1 Sem Açúcar são dispositivos médicos para a tosse (tosse seca e tosse produtiva). Bisolnatural@ 2 em 1 é indicado para adultos e crianças + 1 ano de idade. Bisolnatural@ 2 em 1 Sem Açúcar é indicado para adultos e crianças + 2 anos de idade, contém glicerol (pode causar dor de cabeça ou desconforto digestivo leve) e em caso de supervisão médica, gravidez ou amamentação deverá ser consultado o médico antes da sua toma. Não utilizar em caso de hipersensibilidade ou alergia individual a um ou mais componentes. Ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. (1.0) | SET 24 | MAT-PT-2400433 (1.0) | NANCARE: Alimentos para fins medicinais específicos não incluídos (NANCARE Hydrate e Hydrate-Pro).

LUÍS TRIGACHEIRO

«SEMPRE FUI MUITO EQUILIBRADO EM TUDO»

Da tranquilidade do Alentejo ao palco do "The Voice Portugal", o músico adaptou-se a um universo diferente sem nunca perder as raízes e o amor por uma boa açorda de alho.

Entrevista Marta José Santos - WL Partners | Fotografia Pedro Loureiro

Quem é o Luís Trigacheiro?
É um rapaz de Beja. É difícil falar de mim, mas o Luís é um rapaz. É o que está à tua frente. O Luís é muito pouco mais do que isto. É simples e honesto, genuíno e - ia dizer que é humilde - mas é um bocado de falta de humildade, não é?

Como foi a experiência de vencer o "The Voice Portugal" e lidar repentinamente com uma vida mais mediática?

Tive de adaptar-me a um mundo diferente, mas tenho o meu mundo também. Talvez o Luís às vezes seja duas pessoas, mas duas pessoas boas. Há uma versão mais conectada com o mundo artístico, em que trabalho, e a minha versão mais pessoal, para os amigos e a família. Às vezes tenho de mostrar uma imagem mais assertiva e saber colocar os outros no sítio deles.

Com a exposição pública, passou a ter presença ativa nas redes sociais. Teve algum impacto?

As redes sociais, atualmente, têm impacto na vida e na saúde mental de qualquer pessoa. Nem sempre pelos melhores motivos. Às vezes dou por mim numa mesa com os amigos e estamos todos a mexer no telemóvel. E isso irrita-me constantemente. Na área profissional tem mesmo de ser, porque é um canal importantíssimo para mostrar ao mundo o nosso trabalho, a nossa arte. Mas também neste campo deve haver um controlo.

Ganhou notoriedade ao vencer a edição de 2020 do "The Voice Portugal". A influência do cante alentejano é uma marca na sua identidade artística





Que hábitos tem para manter o equilíbrio entre a vida profissional e a pessoal?

Sou uma pessoa muito ansiosa e, portanto, tento arranjar formas de ocupar o tempo. Vou treinar, vou almoçar com um amigo, agarro na guitarra. Tento fazer alguma coisa quando não

tenho concertos ou entrevistas, quando tenho um dia completamente livre. Ficar em casa sem nada para fazer é das piores coisas que me podem fazer.

«Devemos fazer desporto, mas também podemos beber um copo de vinho com as pessoas, socializar»

A prática de exercício físico e a preferência por uma vida mais saudável faz parte de si?

Antes não tinha cuidado nenhum. Há cerca de cinco, seis anos, deixei de fumar e comecei a fazer exercício físico, e a partir daí tem sido uma constante. Não faço competições, mas gosto de fazer desporto diariamente. Sinto que esse equilíbrio é bom, pois, quando estou com os meus amigos a jantar, por exemplo, ou com a minha família, não me privo de comer.

Costuma partilhar os seus treinos. Inspira as pessoas a treinar?

Acho que sim. Soube há pouco tempo que, pelo menos em Portugal, a percentagem de pessoas que treinam é muito baixa. Pensava que era mais elevada, mas falamos de 30%, o que não é nada. Se calhar também porque temos uma população mais envelhecida.

Partilha nas redes sociais várias campanhas publicitárias de vinho. Acredita que serve como um lembrete saudável para a sua comunidade?

O exagero é mau. Aliás, em tudo. Devemos fazer desporto, mas também devemos beber um copo de vinho com as pessoas, socializar, fazer provas de vinhos. Não precisamos de beber vinho até cair para o lado, mas podemos beber um copo de vinho, dois, três. E se a companhia for



VICKS XAROPES PARA A TOSSE

CLINICAMENTE COMPROVADO
2 FÓRMULAS COM
TECNOLOGIA DE REVESTIMENTO

ALÍVIO DA TOSSE EM **5 MIN**¹



Tosse seca

Dextrometorfano
alivia a tosse até 6
horas².



Tosse produtiva

Guaifenesina
liberta a expectoração
sem esforço^{2,3}.



Vicks Xarope Antitussivo Mel. Medicamento indicado no tratamento sintomático de tosse que não está acompanhada por expectoração. Não tome se tem dificuldade em respirar, tem tosse asmática, tem tosse com expectoração, se está a tomar algum IMAO ou ISRS utilizado para o tratamento da depressão ou Parkinson, se estiver grávida ou a amamentar, ou se sofre de doença hepática ou renal. Este medicamento pode causar dependência. Como tal, o tratamento deve ser de curta duração. Não administrar a crianças com menos de 6 anos. Precauções especiais: em diabéticos ou em doentes com problemas em digerir alguns açúcares (contém sacarose), em casos de abuso de dextrometorfano, em alcoólicos (contém etanol), em doentes com ingestão controlada de sódio, com dermatite atópica e em caso de gravidez ou amamentação. **Vicks Xarope Expectorante Mel.** Medicamento indicado no tratamento da tosse produtiva (com expectoração). Não tomar em caso de porfiria. Não administrar a crianças com menos de 6 anos. Precauções especiais: em doentes com problemas hepáticos ou renais, tosse crónica ou persistente (como tosse asmática), tabagismo ou em situações associadas a excesso de muco tais como bronquite e enfisema; em diabéticos ou em casos de problemas em digerir alguns açúcares (contém sacarose); em alcoólicos (contém etanol), e em doentes com ingestão controlada de sódio, em caso de gravidez ou amamentação. Leia cuidadosamente o folheto informativo e rotulagem e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. * A tosse foi induzida com aerossol de ácido cítrico em pacientes saudáveis. A ação durante 5 minutos foi medida com o Vicks Xarope Antitussivo. 1. SADOFSKY, L. & MORICE, A. (2024, SEPTEMBER 18). TREATING VIRAL COUGH: A ROLE FOR GUAIFENESIN. [HTTPS://DOI.ORG/10.31219/OSF.IO/6TNJM](https://doi.org/10.31219/OSF.IO/6TNJM) 2. RESUMO DAS CARACTERÍSTICAS DO MEDICAMENTO - VICKS XAROPE ANTITUSSIVO MEL & VICKS XAROPE EXPECTORANTE MEL. 3. OHAR J.A., DONOHUE J.F., SPANGENTHAL, S. THE ROLE OF GUAIFENESIN IN THE MANAGEMENT OF CHRONIC MUCUS HYPERSECRETION ASSOCIATED WITH STABLE CHRONIC BRONCHITIS: A COMPREHENSIVE REVIEW. MAT-PT-VICKS-24-000088



Nasceu e cresceu em Beja, no Alentejo, região de onde bebe muita da inspiração musical

boa, quem sabe? Portanto, lá está a questão do equilíbrio. É mesmo a chave para tudo.

Ser alentejano potencia esse sentido de equilíbrio?

Sempre fui muito equilibrado em tudo. Não sei se é só por ser alentejano, mas se calhar tem impacto.

A gastronomia do Alentejo é uma tentação...

Uma das coisas boas que o nosso país tem é mesmo a gastronomia, não só no Alentejo. Comemos muito bem e é difícil irmos a algum lado, saber que há um prato típico dali, e sair sem o provar. Fomos há uns dias a Miranda do Corvo e tivemos de comer chanfana! É o mesmo que ires ao Alentejo e não comeres uma açorda de alho. Tens de comer! É regra!

Além da atenção ao desporto e à alimentação, costuma ter cuidado com a saúde?

Quando vou doar sangue, normalmente aproveito para fazer análises. Junto o útil ao agradável. Estou a planear fazer uma doação agora, porque durante o verão, com os concertos, não é fácil. Penso que há duas alturas do ano em que as reservas estão mais em baixo, o verão e o inverno, por isso vou aproveitar para doar



sangue. Tento sempre, pelo menos, fazer uma ou duas doações por ano. Sei que posso doar quatro vezes por ano - os homens é quatro vezes, penso que as mulheres é três vezes.

Porque costuma doar sangue?

Amanhã posso ser eu a precisar de sangue e não ter. Nunca tive alguém da minha família sequer perto de ter um problema de saúde que precisasse de sangue, mas não me custa nada. Estamos a falar de meio litro de sangue e no dia a seguir estás novo, portanto...

«Amanhã posso ser eu a precisar de sangue. Não me custa nada!»

Que papel têm as farmácias na vida das pessoas?

As farmácias são importantíssimas, é dos poucos serviços que deveriam estar sempre abertos. Precisamos sempre de alguma coisa, em especial as pessoas mais velhas. Há medicamentos e outros produtos farmacêuticos que têm de estar acessíveis. Ainda bem que existe um sítio com alguém com conhecimentos técnicos e científicos

para nos guiar e ajudar a encontrar uma resposta ao problema que temos no momento.

E sobretudo em regiões mais rurais, como o Alentejo.

Falamos de uma das regiões com mais pessoas idosas no país. Não interessa muito a dimensão da farmácia, mas que tenha o básico, o necessário para essas pessoas. Muitas não têm carta de condução, nem têm como ir a um hospital porque está a 100 quilómetros de distância. Haver uma farmácia perto que possa ajudar é muito importante.

«Haver uma farmácia perto que possa ajudar é muito importante»

Como descreve o mais recente álbum, “Ela”?

É um álbum que defende muito a figura feminina. Nas canções, praticamente todas, fala de mães, de filhas, de namoradas, de futuras conquistas. Fala do ser feminino e do amor em diferentes formas. Foi produzido pela Luísa Sobral e constitui uma homenagem à minha avó, que faleceu. Pela conjugação destes três motivos, surge o título “Ela”. É imponente, um *ela* com “E” grande!

Tem alguma música favorita neste álbum?

Gosto de todas! A “Fada Madrinha” é uma delas. Também gosto imenso da “Desfocada” e do “Imagina a Cara Dela”.

Com que música as pessoas se vão identificar mais?

Com a “Desfocada”, acho.

As personagens do novo disco são saudáveis? O álbum “Ela” é saudável?

Sim, acho que o meu álbum é dos mais saudáveis. ♥





FRANCISCO RODRIGUES

«O QUE VIER É GANHADO»

Enquanto vivia o sonho de viajar pelo mundo, Francisco teve um acidente que o tornou tetraplégico. Não gosta de definir objetivos nem de se agarrar à esperança, mas está a dar tudo para progredir o máximo possível.

Texto Teresa Oliveira - WL Partners | Fotografia Pedro Loureiro

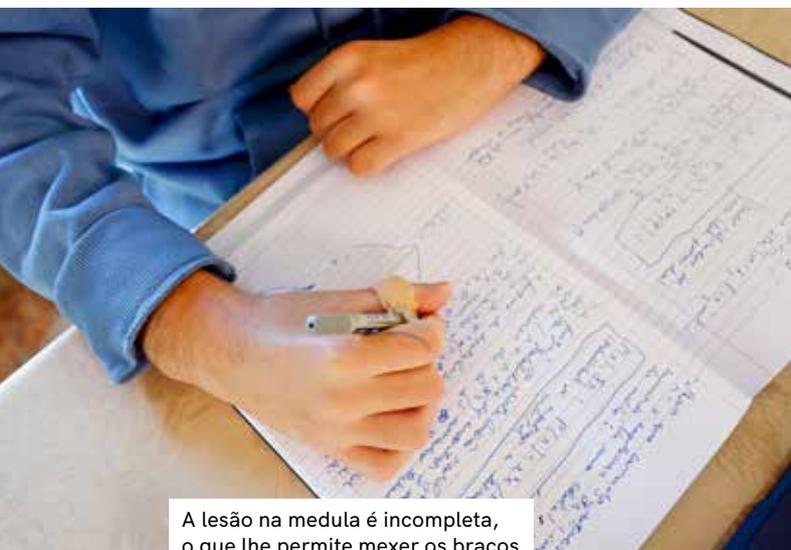
Aos 18 anos, terminado o ensino secundário, Francisco Rodrigues realizou o sonho de fazer uma pausa nos estudos e viajar sozinho pelo mundo. Depois de dividir-se entre a escola e trabalhos na restauração para conseguir o dinheiro necessário para a viagem – o projeto «foi todo, todo, financiado pelo trabalho do Francisco», sublinha o pai, João Rodrigues –, embarcou na aventura tão esperada.

Percorreu diversos países, nomeadamente na Ásia, e regressou à Europa para continuar o percurso. Inesperadamente, no dia 24 de junho de 2023, um acidente virou a sua vida do avesso. Na Eslovénia, ao mergulhar num lago, embateu numa pedra e sofreu uma lesão na medula espinal. Apercebeu-se ainda na água de que não estava a conseguir mexer-se. Pouco depois, no hospital, recebeu a cruel notícia de que tinha ficado tetraplégico.

Operado de urgência na Eslovénia, para estabilizar a coluna, começou aí o período mais complicado da sua vida. «A cirurgia foi mal feita», diz Francisco, e deixou sequelas difíceis de curar, a que se somaram complexas consequências inerentes à lesão na medula. Rapidamente encaminhado para Portugal, uma nova cirurgia corrigiu os erros da original, mas a recuperação não foi fácil nem rápida.

Percorreu diversos países da Ásia. Regressou à Europa em 2023. Um acidente na Eslovénia virou a sua vida do avesso

Quem o vê não imagina que só faz fisioterapia há sete meses. Está sentado ao computador, a estudar – está no primeiro ano de Engenharia Física, e quando sai da mesa entretém-se a



A lesão na medula é incompleta, o que lhe permite mexer os braços

fazer “cavalinhos”, isto é, a empinar a cadeira de rodas, ficando apenas com as duas rodas traseiras no chão – treino essencial para andar mais facilmente com a cadeira.

Apesar da tetraplegia, paralisia que na forma mais grave atinge os membros superiores e os inferiores, a lesão de Francisco é incompleta, ou seja, «a medula não foi completamente quebrada». Simplificando, em vez de um corte completo, ainda há informação a passar entre o seu cérebro e os membros, o que lhe permite mexer os braços e, por exemplo, impulsionar a cadeira para se movimentar, ainda que em distâncias relativamente curtas. «Tenho pouquinha força», diz, «só sinto 60% dos braços». Se consegue «ativar bem» o ombro e os bíceps, o mesmo já não acontece com os tríceps, explica. Também não consegue agarrar objetos. Se o vemos a escrever à mão é por conta de técnicas que adquire na fisioterapia, de truques que vai aprendendo com uma amiga que, entretanto, conheceu e que está na mesma situação há dez anos, ou do que vai tendo conhecimento através da Internet.

Francisco faz fisioterapia cinco vezes por semana e complementa com trabalho em casa

A fisioterapia é uma componente fundamental da sua vida, cinco dias por semana, complementada com trabalho em casa. Levanta pesos presos aos pulsos, puxa elásticos e usa uma espécie de marquesa, mas mais larga, para treinar movimentos de deslocação. «Já comecei a conseguir deslocar-me para a frente e para trás em cima de superfícies, e a fazer transferências da cadeira para a cama ou para o sofá, com ajuda», conta. «Esta marquesa

Herbalife corrida 2024 sempre mulher

A Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama agradece a todos os participantes e parceiros o apoio na
HERBALIFE CORRIDA SEMPRE MULHER!



Naming Sponsor

Herbalife

Patrocinador Nº Frontal

FULL PROTEIN P
TODOS OS DIAS CONTAM

Patrocinador Boné

CAVida
Seguros para a vida

Mecenas

FUNDAÇÃO CALOUSTE GILBENKIAN

Apoio

LISBOA

Hotel Oficial

DOUBLETREE
by Hilton
LISBON-FONTANA PARK

Comunicação

CREATIVE MINDS_

Patrocinadores Oficiais

D
DEICHMANN

EY
Building a better
working world

NESTLE
PRO

Norauto

bankinter.

NISSAN

INTEG

ALDI

Patrocinadores Oficiais

VINCI
ENERGIES

Salutem
Desde 1954
Para a vida toda

Peñacova
Água Mineral Natural

Fitness

Transportes Oficiais

fertagus

TTS

COMBOIOS DE PORTUGAL

Apoio

profitecla
escola profissional

Parceiros Media

WOMAN

Saúde
MAGALHÃES

SABER VIVER
SV

Farmácias
Portuguesas

TV Oficial

tvi

Rádio Oficial

RFM

Canal Oficial

TV CINE

serve para treinar esses movimentos, ainda em fase muito embrionária», diz. Ao ouvir isto, João, o pai, intervém: «Muito rápido evoluíste tu!». Este tipo de situação, acrescenta, «nunca é no tempo que a gente quer, é no que se pode ir, sempre muito devagar. E o Francisco tem tido a capacidade de evoluir muito rapidamente», sublinha o pai.

Além do estudo, online e presencialmente na faculdade, treina cerca de quatro horas por dia. Tanto no caso da sua lesão, quanto no da sua amiga, também tetraplégica, «não era suposto mexer-mo-nos tanto, o que se pode atribuir ao facto de sermos novos». Francisco fez 20 anos em outubro, a amiga tem 22. Explica que já deveria ter atingido uma fase de estagnação, mas continua a progredir. «E não planeio abrandar o ritmo enquanto [a estagnação] não chegar».

«Não era suposto mexer-me tanto»

Não gosta de definir objetivos, nem de se agarrar à esperança. «Se uma pessoa tem um objetivo, fica obcecada com ele. Se não cumprir, fica chateada; se o cumprir, fica feliz. No meu caso, é impossível dizer o que se vai ganhar ou não, por isso fixar um objetivo seria mais um sacrifício do que propriamente uma meta de "quero chegar a este ponto"». A decisão que tomou é «continuar a treinar e a ser consistente; o que vier é ganho».

Sendo uma lesão incompleta, é nestes casos que «há mais espaço para melhoria, se for trabalhada a parte sensorial». De forma simples, explica que existem dois tipos de fisioterapia. A intensiva, disponível em Portugal, e que consiste em «estimular os músculos ativos e tentar trabalhá-los ao máximo», e a «sensorial, para estimular os músculos ainda não ativos». É muito difícil fazer esta última em Portugal, «por isso também queremos apostar nos tratamentos no estrangeiro».



Francisco no Japão, durante a sua viagem pelo mundo

É através da simulação dos movimentos e da sua associação mental a comportamentos que a fisioterapia sensorial procura "despertar" os músculos "adormecidos". Por exemplo, em Itália, para onde o filho e o pai, farmacêutico, querem ir. «Há muito trabalho com exoesqueletos [esqueletos exteriores ao corpo], que se colocam e simulam, por exemplo, a marcha». Além do gigantesco peso emocional e físico de viver com tetraplegia, todos os equipamentos são muito dispendiosos. O Estado ajuda, mas demora. Para se ter uma ideia, a almofada que Francisco usa na cadeira, para evitar deformações na coluna vertebral e escaras, custou 700 euros. Também foi preciso fazer obras em casa. Para ajudar a suportar estas despesas avultadas e não deixar passar a oportunidade de fazer a fisioterapia sensorial, Francisco está a angariar fundos.♥

Quem quiser, pode ajudar através de:

MB WAY: telefone n.º +351 916 019 918

IBAN: PT50 0035 0326 00006790730 30 BIC SWIFT: CGDIPTPL

Conta "One for all and all for Francisco", na plataforma GoFundMe.

Mebocaína®

OS ALIADOS DA TUA GARGANTA

SEGUE-NOS
NAS
REDES
SOCIAIS



MNSRM

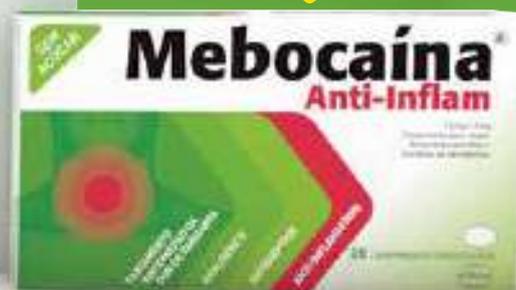
GARGANTA
INFLAMADA

GARGANTA
INFLAMADA

DOR DE
GARGANTA



MNSRM



MNSRM



STADA

Mebocaína Forte 4mg pastilhas. Composição: 4 mg de tioridina, 1 mg de cloreto de cetilpiridínio e 0,2 mg de cloridrato de oxibuprocaina. Excipientes, ver RCM completo. Indicações terapêuticas: Tratamento local de infeções da cavidade bucofaringea e inflamações associadas a gripe ou constipações, bem como alívio das dores de garganta, da deglutição dolorosa, faringites, rouquidão, aftas, gengivites e estomatites. Posologia e modo de administração: Deixar que a pastilha se dissolva lentamente na boca sem mastigar ou engolir. Crianças dos 6 aos 12 anos: 1 pastilha a cada 2 ou 3 horas até ao máximo de 3 por dia. Adultos e crianças com mais de 12 anos: 1 pastilha cada 1 ou 2 horas (casos graves) ou 1 pastilha cada 2 ou 3 horas (casos menos graves) até ao máximo de 12 por dia. Utilização de curto prazo: 5 a 7 dias. Contraindicações: Hipersensibilidade aos componentes. Não recomendado a crianças com menos de 6 anos devido a possível alergia ao mentol. Não deverá ser utilizada durante a gravidez ou aleitamento, a menos que estritamente necessário. Efeitos indesejáveis: hipersensibilidade aos componentes. Medicamento não sujeito a receita médica. Data de revisão do texto: agosto de 2020. • Mebocaína Anti-Inflam 1,2 mg + 3 mg comprimidos é um medicamento não sujeito a receita médica indicado no tratamento sintomático de inflamação dolorosa da garganta, boca e gengivas, antes e após extracções dentárias. Dissolver um comprimido para chupar lentamente na boca a cada 2/3 horas até ao máximo de 6 comprimidos para chupar por dia. Contraindicado em caso de hipersensibilidade aos componentes e fenilcetonúria. Só deve ser utilizado em gravidez e aleitamento nos casos de necessidade efetiva e sob controlo médico. O uso prolongado pode provocar sensibilização. Ler cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consultar o médico ou o farmacêutico. Data de revisão do texto: agosto de 2020. • Mebocaína Intensive Spray 8,75 mg/dose solução para pulverização bucal (16,2 mg/ml) é um medicamento não sujeito a receita médica indicado no alívio, a curto prazo, dos sintomas de garganta inflamada, tais como garganta irritada, com dor e inchaço, e dificuldade em engolir, em adultos com 18 anos ou mais. Apenas para administração bucal e utilização de curto prazo (não mais do que 3 dias). Administrar uma dose de 3 pulverizações na parte de trás da garganta a cada 3-6 horas, conforme necessário, até um máximo de 5 doses (15 pulverizações) no intervalo de 24 horas. Não inalar durante a pulverização. Contraindicado em caso de hipersensibilidade aos componentes, úlcera/hemorragia no estômago ativa recorrente ou antecedentes e ulceração intestinal, histórico de hemorragia gastrointestinal ou perfuração, colite grave, hemorragia ou distúrbios hematopoiéticos relacionados com tratamento anterior com AINEs, insuficiência cardíaca, renal ou hepática graves, último trimestre de gravidez. Não recomendado se estiver a amamentar. Ler cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consultar o médico ou o farmacêutico. Data de revisão do texto: março de 2024. Stada, Lda. Quinta da Fonte - Ed. D. Amélia Piso 1. Ala B 2770-229 Paço de Arcos. MEBOCAINA/Out24/FD

APORMAST – ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE DOENTES COM MASTOCITOSE E DOENÇAS MASTOCITÁRIAS

O QUE É?

A APORMast é uma organização sem fins lucrativos, criada em outubro de 2022 por um grupo de pessoas e familiares de quem vive com mastocitoses.

Tem como objetivo apoiar e contribuir para a melhoria global da saúde e qualidade de vida dos doentes com **mastocitose, síndrome de ativação mastocitária e alfa-triptasémia hereditária**, através de ações relacionadas com aspetos sociais, educacionais, culturais, médicos, científicos e de investigação.

As **doenças mastocitárias** são provocadas pela acumulação de mastócitos anormais/ativação excessiva dos mastócitos. Estas células do sistema imunitário, ao serem ativadas, libertam mediadores inflamatórios geradores de diferentes sintomas, desde comichão na pele a sintomas graves, de que se destaca o choque anafilático. Devido à semelhança com os sintomas de reações alérgicas, o diagnóstico é, por vezes, difícil de estabelecer e pode demorar anos ou até décadas. O tratamento baseia-se em medicamentos que estabilizam os mastócitos ou evitam que os mediadores libertados desempenhem o seu papel. O medicamento mais eficaz para o controlo dos sintomas, o **cromoglicato de sódio**, está disponível apenas sob a forma de manipulado, não é compartilhado e tem um custo muito elevado, sendo inacessível a muitos doentes. Esta é, atualmente, uma das principais prioridades da APORMast junto das entidades oficiais, com vista a melhorar a acessibilidade e combater a discriminação de que estes doentes são alvo.

QUEM APOIA?

A APORMast apoia pessoas que vivem com mastocitoses e doenças mastocitárias, assim como os seus familiares e cuidadores.

QUE SERVIÇOS DISPONIBILIZA?

QUE ATIVIDADES DESENVOLVE?

- Promoção da integração social das pessoas que vivem com estas doenças, visando a dignificação e a salvaguarda dos seus interesses e direitos;
- Realização de campanhas de divulgação e ações de sensibilização;
- Apoio à investigação e realização de reuniões, jornadas e congressos dedicados a estas doenças;
- Celebração de acordos de cooperação com várias entidades, no sentido de melhorar o acesso a meios de diagnóstico e terapêutica;
- Participação em eventos como a Feira da Alergia, com o intuito de sensibilizar a população para o tema;
- Dinamização de várias iniciativas no contexto do Dia Internacional da Patologia Mastocitária, assinalado a 20 de outubro;
- Divulgação de iniciativas realizadas no âmbito da consciencialização para as doenças raras e doenças mastocitárias;
- Organização anual das Jornadas de Patologia Mastocitária, para doentes, cuidadores e profissionais de saúde.

COMO AJUDAR?

Pode apoiar a APORMast tornando-se associado, sendo voluntário e/ou apoiando as atividades da Associação através de donativos. ♥

B.I.

Nome: APORMast – Associação Portuguesa de Doentes com Mastocitose e Doenças Mastocitárias

Sede: Av. Almirante Reis, 74F, 3.º, 1169-196 Lisboa

Associados: 90

E-mail: mastocitose.portugal@gmail.com

Plataformas digitais:   



E RECUPERE MAIS RÁPIDO!*

ALÍVIO RÁPIDO

Vicks Sinex Respir descongestiona o nariz em apenas 25 segundos.



REDUZ A RINITE

Vicks Sinex Respir atua directamente na inflamação e reduz a duração da rinite de 6 para 4 dias.



* Num estudo clínico, a oximetazolina permitiu a redução da duração da rinite em dois dias comparativamente a placebo

Vicks Sinex Respir, solução para pulverização nasal, cloridrato de oximetazolina. Medicamento descongestionante nasal para situações de sinusite e rinite aguda, alérgica ou vasomotora. Não utilizar se sofre de rinite seca e em crianças com menos de 6 anos. Leia cuidadosamente o folheto informativo e rotulagem e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico.
MAT-PT-NASIVIN-24-000004



Cristina Matos

Pediatra e coordenadora da Unidade de Neonatologia no Hospital CUF Descobertas

ANTES DO TEMPO

Um em cada dez bebés nasce antes das 37 semanas de gestação.

Um bebé que nasce antes das 37 semanas de gestação é considerado prematuro. Em todo o mundo, um em cada dez bebés é pré-termo; são cerca de 15 milhões de bebés prematuros por ano. Em Portugal, estima-se que seja 8% de todos os recém-nascidos.

Um bebé prematuro não nasce só mais pequenino e com menos peso. Os mais prematuros registam grande imaturidade dos órgãos e sistemas, e necessitam de cuidados especializados. Muitas vezes, passam os primeiros tempos de vida internados em unidades de Neonatologia.

A idade gestacional é o fator com maior peso na possibilidade de o bebé sobreviver. Em Portugal, o limiar de sobrevivência de um prematuro está nas 24 semanas de gestação. Antes disso, a probabilidade de problemas graves e irreversíveis é muito elevada.

Em Portugal, o limiar de sobrevivência de um prematuro está nas 24 semanas de gestação

Em cerca de 50% dos casos, desconhece-se a causa que leva ao nascimento antes do tempo. Mas sabe-se que há alguns fatores que podem estar associados: a idade materna (adolescentes abaixo dos 17 anos e mulheres acima dos 35), ter tido um parto prematuro anterior, uma gravidez gemelar, e fetos com restrição de crescimento fetal. Acrescem outras causas identificadas como desencadeantes: doença materna (como a diabetes), hipertensão arterial, infeções (urinária, ginecológica ou outra), assim como gravidez resultante de procriação medicamente assistida.



Quanto mais prematuros forem os bebés, mais exigentes são os cuidados de que necessitam e mais longo o tempo de internamento na neonatologia. Estamos perante um ser frágil, vulnerável, muitas vezes doente, com necessidade de recurso a alta tecnologia para poder sobreviver. Um bebé prematuro pode precisar de apoio para respirar, para se alimentar, e está mais sujeito a infeções, alterações neurológicas e eventuais sequelas resultantes da prematuridade.

Se, por um lado, o desenvolvimento tecnológico tem permitido a melhoria dos cuidados prestados, aumentando a sua sobrevivência e qualidade de vida futura, por outro lado, pode perturbar a vinculação precoce entre pais e filhos. Nas unidades de neonatologia é recomendada, e incentivada, a presença dos pais junto do bebé.

É incentivada a presença dos pais junto do bebé, permitindo o contacto pele a pele, a amamentação, e o cuidar no dia a dia

Os pais estão ansiosos, preocupados e fragilizados perante o inesperado nascimento de um bebé pré-termo. A equipa de Neonatologia ajuda na sua capacitação, dá-lhes a oportunidade de conhecerem melhor o seu bebé, permitindo o contato pele a pele, a amamentação, e o cuidar no dia a dia, tudo para que se sintam mais preparados e confiantes na ida para casa. Fomenta-se, assim, um desenvolvimento futuro do bebé física e emocionalmente equilibrado, e uma família mais preparada e competente. ♥



Ivone Mirpuri

Médica especialista em modulação hormonal e medicina antienvhecimento

SEM AFRONTAMENTOS

Estilo de vida saudável e acompanhamento clínico pela modulação hormonal, uma proposta para manter a qualidade de vida.

Muito se tem escrito e falado sobre o desafio que a menopausa representa para muitas mulheres. É certo que esta fase da vida implica ajustes, mas com a ajuda profissional adequada (médico e aconselhamento farmacêutico), é possível contornar os sintomas incômodos e manter uma vida leve e feliz. A modulação hormonal e a reposição hormonal revelam-se, frequentemente, determinantes na qualidade de vida da mulher.

Existem cinco pilares para uma vida saudável: alimentação, exercício físico, suplementação alimentar, controlo do stresse e boa higiene do sono.

A menopausa é um processo biológico no ciclo de vida da mulher, assinalando o fim do período fértil. Por definição, diz-se que uma mulher entrou na menopausa depois de 12 meses consecutivos sem menstruação. Os ovários deixam de produzir as hormonas sexuais, designadamente estradiol, progesterona e testosterona, o que provoca sintomas como afrontamentos, secura vaginal, dor durante o ato sexual, diminuição da libido, incontinência urinária, sintomas psicológicos que podem manifestar-se com ansiedade, depressão ou falta de concentração.

A modulação e a reposição hormonal revelam-se, frequentemente, determinantes na qualidade de vida da mulher

Se é possível atravessar este período sem qualquer tratamento? É claro que sim! Se tem de ser assim? Evidentemente que não!

O que é a modulação hormonal?

Existe uma grande confusão acerca do que é a modulação hormonal e os benefícios desta abordagem na vida de todas as pessoas, homens e mulheres, independentemente da fase da vida em que se encontrem.

A modulação hormonal traduz-se no conjunto de medidas adotadas para otimizar a formação, a libertação, o transporte, a ação e a metabolização (decomposição/transformação) das hormonas no corpo.

Este é um dos pilares de uma vida repleta de saúde e vitalidade, e está ao alcance de todos, ao adotar hábitos de vida saudável. E sim, tem impacto na gestão dos sintomas associados à menopausa.



A medicina deve adaptar-se às necessidades de cada pessoa, assente numa visão holística e integrada, que envolva outros profissionais: farmacêuticos, nutricionistas e preparadores físicos

As hormonas, nomeadamente as implicadas na menopausa, não funcionam bem sem **alimentação** adequada, por exemplo. Sem os nutrientes certos, não é possível a sua correta formação para viver em equilíbrio. As células também não vão conseguir responder adequadamente aos estímulos que receberem, nomeadamente os hormonais. O corpo vai-se adaptando, tal como acontece na menopausa, mas a resposta nem sempre é a mais agradável para a pessoa. Contudo, como já percebeu, é possível influenciar positivamente o que acontece a este nível.

As hormonas são responsáveis por controlar todos os processos que acontecem no organismo e é por isso que a modulação hormonal é tão importante, nomeadamente em períodos desafiantes como a menopausa.

Modelar as hormonas significa ter em atenção a alimentação (a maior fonte de disruptores endócrinos no organismo), o exercício físico, a

suplementação alimentar, a eventual reposição hormonal e, acima de tudo, alterar os hábitos para um estilo de vida saudável, favorecendo o bom funcionamento das nossas hormonas.

Cada caso é um caso. A medicina tem de ter a capacidade de adaptar-se às necessidades de cada pessoa, personalizando as recomendações com base numa visão holística, abrangente e integrada. Para este processo contribuem outros profissionais, como o farmacêutico (especialista do medicamento, por excelência), o nutricionista, o preparador físico, entre outros.

A modulação hormonal traduz-se num conjunto de medidas para otimizar a formação, libertação, transporte, ação e metabolização das hormonas



É possível influenciar positivamente as alterações hormonais da menopausa

Reposição hormonal – um possível aliado

Quando falamos de reposição hormonal, tem de levar-se a cabo um estudo pormenorizado de cada pessoa, das queixas e do estilo de vida.

O processo de reposição hormonal, também conhecido por terapia de substituição hormonal, consiste na administração de hormonas promovendo impacto positivo nos sintomas associados à menopausa. Este acompanhamento deve ser sempre conduzido por um médico. Envolve a análise de diferentes parâmetros fisiológicos e hormonais. As hormonas estão todas inter-relacionadas, e mexer numa significa, indiretamente, mexer nas outras.

A ciência tem evoluído muito nesta área, nomeadamente no que diz respeito às hormonas bioidênticas (amplamente utilizadas nos Estados Unidos da América e no Brasil). Estas têm uma estrutura e composição química igual às produzidas pelo corpo humano, o que traz vantagens em termos da atuação no organismo.

Importa ainda sublinhar que, nos casos em que é prescrita terapia de substituição hormonal,

por exemplo para o controlo dos sintomas associados à menopausa, a mulher deve ser seguida de forma atenta e frequente, dado que podem ser necessários ajustes. As farmácias têm aqui um papel muito importante no esclarecimento de eventuais dúvidas e como forma de promover a adesão da pessoa ao tratamento.

As farmácias têm um papel muito importante no esclarecimento de dúvidas e de adesão ao tratamento

Como percebeu, a menopausa não tem de ficar sem resposta. A classe médica tem de ser capaz de apresentar resposta ajustada às necessidades de cada mulher. Para isso, há que olhar para a pessoa de forma integrada e utilizar a evolução da ciência a nosso favor, recordando que os cinco pilares para uma vida saudável são a chave para vivermos mais e melhores anos. ♥

Tosse, nariz entupido e dor de garganta?

Temos a solução!



Benflux, Benflux Forte, Benflux Tosse Seca, Diclofenac e Ringerge são medicamentos não sujeitos a receita médica. Leia atentamente os folhetos informativos. Em caso de agravamento ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Benflux e Benflux Forte são adjuvantes mucolíticos do tratamento das infeções respiratórias, em presença de hipersecreção brônquica. Não tome estes medicamentos se tem alergia a algum dos componentes das formulações, se sofre de úlcera gastroduodenal ou se é asmático. Os comprimidos de Benflux contêm lactose. Os xaropes Benflux/Benflux Forte contêm sorbitol e sacarose. Se foi informado pelo seu médico que tem intolerância a alguns açúcares, contacte-o antes de tomar estes medicamentos. 05/2022. **Benflux Tosse Seca** está indicado no tratamento sintomático da tosse de origem irritativa, não produtiva. O período de tratamento não deve ultrapassar os 5 dias. O tratamento deve ser limitado ao período de ocorrência da tosse sem nunca ultrapassar as doses recomendadas. Benflux Tosse Seca está contraindicado em caso de hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos excipientes, em caso de insuficiência respiratória, episódio agudo de asma, tosse produtiva, terapia concomitante com inibidores da MAO (Inibidores da monoaminoxidase), antidepressivos ISRS, haloperidol, quinidina, gravidez, mulheres a amamentar. Se sofre de tosse crónica ou persistente (por exemplo, tabagismo, enfisema ou asma) ou se a tosse é acompanhada de excesso de secreção, se sofre de insuficiência hepática e/ou renal e é idoso, deve contactar o seu médico ou farmacêutico antes de começar a tomar este medicamento. O dextrometorfano pode conduzir ao desenvolvimento de dependência. Após longos períodos de administração, os doentes podem desenvolver tolerância, assim como dependência psíquica e física. Os doentes com tendência para abuso ou dependência só devem tomar Benflux Tosse Seca durante curtos períodos de tempo e sob estreita vigilância médica. 05/2022. **Diclofenac** está indicado para utilização por um curto período no tratamento sintomático dos estados irritativos e inflamatórios da cavidade orofaríngea, por vezes associados a dor (por exemplo gengivite, estomatite, faringite) e em consequência de tratamento dentário conservador ou de extração. Não utilizar este medicamento em caso de hipersensibilidade à substância ativa, a qualquer dos excipientes, ao ácido acetilsalicílico ou a outros medicamentos anti-inflamatórios não esteróides. O uso de preparações tópicas particularmente se, prolongado, pode levar ao desenvolvimento de fenómenos de sensibilização. Se tal ocorrer, deve o tratamento com Diclofenac deve ser suspenso e iniciar tratamento apropriado se necessário. 05/2022. **Ringerge** está indicado para o alívio rápido e prolongado da congestão da mucosa nasal e dos seios perinasais associada a constipações, rinite, sinusite, febre dos fenos e outras alergias do trato respiratório superior. A posologia habitualmente recomendada nos adultos e crianças com idade superior a 6 anos consiste em 2 ou 3 nebulizações, em cada narina, duas x dia (manhã e noite), salvo diferente prescrição médica. Em alguns casos de sinusite, a nebulização pode ser repetida após 10 a 15 minutos. Ringerge não deve ser utilizado em automedicação durante períodos superiores a 3 dias. Ringerge está contraindicado no caso de hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos outros componentes do medicamento, sensibilidade conhecida aos efeitos farmacológicos de substâncias adrenérgicas, e nas crianças com menos de 6 anos. Ringerge contém cloreto de benzalcónio que pode causar tumefação da mucosa nasal, especialmente quando utilizado durante longos períodos. Caso se suspeite da ocorrência desta reação (congestão nasal persistente), deverá ser considerada a utilização de um medicamento semelhante para uso nasal, mas que não contenha cloreto de benzalcónio. Como este tipo de medicamentos não se encontra disponível sem conservantes, deverá ser considerada a utilização de uma forma farmacéutica alternativa. A dosagem excessiva e/ou prolongada ou a utilização muito frequente de Ringerge pode provocar irritação da mucosa nasal e, especialmente em crianças, causar efeitos sistémicos. Em crianças, doses excessivas ou a ingestão inadvertida de Ringerge, pode causar depressão profunda do sistema nervoso central, podendo ser necessária a prestação de cuidados intensivos de suporte. Encontra-se descrita a ocorrência de depressão do sistema nervoso central, hipotensão tipo choque e como com substâncias análogas, pelo que deve ser considerada a possibilidade de ocorrerem com a oximetazolina. Para minimizar os riscos de propagação de infeções, os aplicadores não devem ser utilizados por mais de uma pessoa. 05/2022



Joana Afonso

Médica especialista de medicina geral e familiar

A DOR QUE NÃO PASSA

Considerada por muitos uma doença invisível, a dor crónica caracteriza-se por ser prolongada no tempo, podendo durar vários meses ou anos.

Estima-se que 36,7% da população portuguesa sofra de dor crónica. São mais de três milhões de pessoas. Por não ser um distúrbio visível, é frequentemente desvalorizada pelo doente, pelos que o rodeiam e até por prestadores de cuidados de saúde.

Pelo enorme impacto que apresenta na qualidade de vida das pessoas, torna-se fonte de sofrimento. Impacta negativamente ao nível emocional (levando a quadros de ansiedade, depressão e baixa autoestima), na qualidade do sono, na dinâmica familiar e na capacidade laboral, sendo uma das principais causas de absentismo.

Apesar de inevitável, existem soluções para aliviar a intensidade e a duração

Apesar de inevitável, existem soluções para aliviar a intensidade e duração da dor:

Através da terapêutica farmacológica há medicamentos, com mecanismos de ação diferentes, que poderão estar indicados, sempre de acordo com a prescrição médica. Os analgésicos,

que incluem anti-inflamatórios não esteroides, os anestésicos e os opioides conseguem aliviar a dor. Há ainda medicamentos que ajudam na sua ação, como antidepressivos, anticonvulsivantes e relaxantes musculares. Em alguns casos, há indicação para infiltração ou injeção direta no local da dor. Este tipo de tratamento só deve ser feito por médicos habilitados, de forma a diminuir a sensação de dor, a inflamação e os espasmos musculares, a longo prazo, por um período de semanas a meses.

Em alguns casos, há indicação para infiltração ou injeção direta no local da dor

A terapêutica não farmacológica faz parte do plano global de tratamento, na maioria das vezes em associação ao uso de medicamentos:

- Tente relaxar de forma a diminuir o desconforto;
- Durma bem, pelo menos sete a oito horas por noite;
- Pratique exercício físico com regularidade, para reforçar e incrementar a flexibilidade de todo o corpo. Pode também optar por exercícios de relaxamento, como a prática de pilates, ioga e tai chi;
- Não fume;
- Controle o peso: mantenha uma dieta equilibrada e hidrate-se bem;
- Corrija a sua postura ao longo do dia;
- Invista no seu bem-estar, por exemplo através de psicoterapia. Se controlar situações de ansiedade ou depressão, terá maior auxílio na melhoria das dores em geral;
- Faça fisioterapia, principalmente se houver limitação de movimento. Com estes tratamentos, promoverá o alívio da dor e evitará o bloqueio das articulações, bem como o enfraquecimento muscular. ♥



A prática de pilates, ioga ou tai chi contribui para o relaxamento muscular



Jaime Pina

Médico pneumologista e imunoalergologista – Fundação Portuguesa do Pulmão
www.fundacaoportuguesadopulmao.org

COMBATER A RESISTÊNCIA AOS ANTIBIÓTICOS

O uso excessivo destes medicamentos tornou-se um grave problema de Saúde Pública.

O antibiótico é uma substância natural ou sintética, que tem a capacidade de inibir a multiplicação e destruir os microrganismos responsáveis por infeções. Falamos de resistência aos antibióticos quando estes perdem essa capacidade: na sua presença, os microrganismos não são destruídos, continuam a multiplicar-se e a agravar as doenças.

Fenómenos na base da resistência aos antibióticos:

- Há mecanismos naturais dos próprios microrganismos que, para sobreviverem, "aprendem" a resistir a estes fármacos;
- O contacto permanente com estas substâncias acontece pelo uso abusivo, sem controlo, na criação de gado, na piscicultura e outros setores da indústria alimentar. Ingerimos, sem saber, antibióticos contidos em muitos dos alimentos que comemos. Essa realidade é um fator de indução de resistência;
- Mas a principal causa está no uso indiscriminado, inadequado e incorreto. A automedicação, a utilização de antibióticos em situações não indicadas (constipações, resfriados, gripe

e outras viroses), o não cumprimento da posologia diária e do tempo total de tratamento, são as principais causas deste fenómeno.

Este é um problema crescente em todo o mundo, tornando ineficazes muitos tratamentos anti-infecciosos que obrigam à utilização de antibióticos alternativos, mais potentes, mais caros e mais tóxicos.

O uso excessivo obriga a recorrer a antibióticos mais potentes, mais caros e mais tóxicos

Existem já algumas bactérias (por exemplo, estafilococos e E. coli), que se revelam resistentes a todos os antibióticos disponíveis. Nestas situações, é como se se regressasse à era pré-antibiótica, em que se registava elevada mortalidade, sobretudo nas infeções mais graves.

A solução do problema envolve várias componentes que passam pela adoção de regras muito



precisas aquando da prescrição, quer por parte da medicina veterinária, quer dos médicos.

Não se esqueça: cumpra, pelo menos, estas sete regras:

- Adote comportamentos de **higiene** que diminuam as infeções, como lavar frequentemente as mãos com água e sabão, e cozinhe bem os alimentos;
- Evite a disseminação de infeções: por exemplo, em caso de infeção respiratória, a prática da **etiqueta respiratória** e o uso de máscara são muito importantes;
- Use as **vacinas** disponíveis para evitar as infeções. Quanto menos infeções, menos antibióticos. As vacinas são a principal arma de defesa, sobretudo nas idades extremas de vida, quando a imunidade ainda não está formada ou já esta enfraquecida;
- Diga não à **automedicação**. Nunca tome antibióticos por sua iniciativa. Os antibióticos só devem ser tomados quando forem prescritos pelo seu médico;

- Respeite a **posologia** aconselhada: tome o antibiótico às horas indicadas;
- Cumpra o **prazo de tratamento** prescrito: não interrompa antes do tempo, mesmo se se sentir melhor;
- Em caso de intolerância ou de **reação adversa**, contacte imediatamente o seu médico ou farmacêutico, e cumpra as indicações que lhe forem dadas.

O cumprimento das regras de prescrição e a adoção de hábitos de higiene são regras simples para impedir a ampliação deste problema

Com estas medidas simples estará a dar um importante contributo para impedir a ampliação deste problema, já considerado um grave problema de Saúde Pública. ♥

NATAL SEGURO

Em tempo de encontros familiares, a proteção dos mais vulneráveis é ainda mais importante. A vacinação contra a gripe e a COVID-19 é a melhor prevenção.

A aproximação das festas natalícias é, tradicionalmente, sinónimo de reencontros familiares em que várias gerações se juntam. Não é novidade que é nesta época que se assiste ao aumento de transmissão de infeções respiratórias, pela concentração de pessoas em espaços fechados, pouco arejados devido ao tempo frio do inverno.

A sazonalidade de doenças como a gripe e a circulação permanente do vírus SARS-CoV-2, responsável pela COVID-19, é motivo para reforço da proteção da nossa saúde e da dos familiares mais frágeis. Há grupos populacionais mais vulneráveis, como os mais idosos, mas também quem vive com doenças crónicas (ex.: diabetes, doenças cardíacas, doenças respiratórias), mais suscetíveis a desenvolver complicações graves. É preciso assegurar a sua proteção. E a forma mais eficaz de o fazer é através da vacinação.

As vacinas contra a gripe e a COVID-19 diminuem a probabilidade de contrair estas doenças e de as propagar junto de quem nos é mais querido.

A gripe, muitas vezes desvalorizada, pode evoluir para doenças graves, como a pneumonia, ou agravar doenças crónicas, como a asma, a doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC), doenças cardíacas e a diabetes, para citar alguns exemplos.

Também a COVID-19, apesar do final da pandemia, continua a apresentar elevado risco de

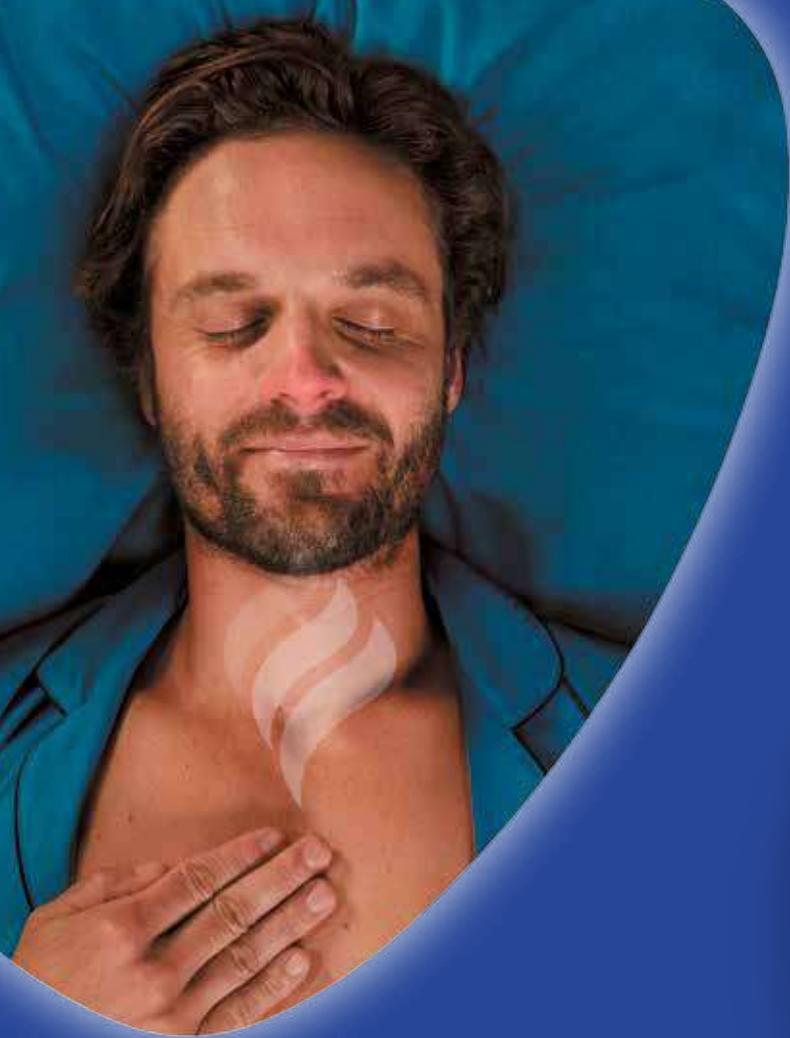
infeção, devido às muitas variantes que têm aparecido, e pode resultar em doença grave nas pessoas mais fragilizadas.

As vacinas são a melhor garantia para umas festas felizes

Por tudo isto, é muito importante apostar na prevenção. Sem esquecer outras medidas como a etiqueta respiratória, o arejamento de espaços fechados e a lavagem frequente das mãos. Deste modo, cada pessoa pode contribuir para evitar a sobrecarga dos serviços de urgência, numa época habitualmente sobrecarregada, precisamente com doenças respiratórias frequentes nesta época do ano.

Se tem entre 60 e 84 anos e ainda não se vacinou; se pretende preparar o Natal descansado e em segurança com a família e os amigos sem a preocupação de eventuais contágios, vacine-se! Proteja a sua vida e a de todos. A Direção-Geral da Saúde reforçou a confiança nas farmácias portuguesas para a vacinação deste grupo da população nas mesmas condições de gratuitidade do que no Serviço Nacional de Saúde. Não espere, agende na sua farmácia, pessoalmente ou através da plataforma de agendamento das farmácias portuguesas:

<https://agendamento.farmaciasportuguesas.pt>♥



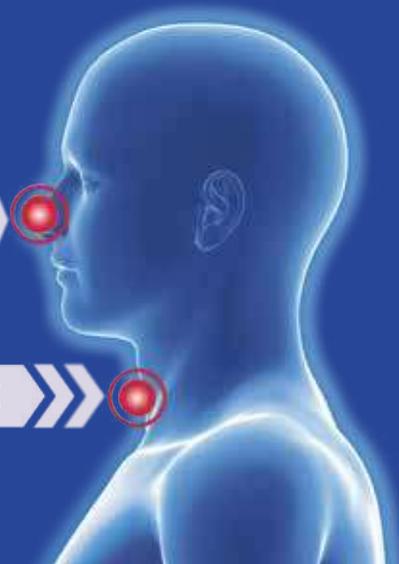
OS SEUS SINTOMAS DA CONSTIPAÇÃO PIORAM À NOITE?

PARA COMBATER UMA CONSTIPAÇÃO TAMBÉM PODE APLICAR **VICKS VAPORUB**

ALIVIA 2 SINTOMAS DA CONSTIPAÇÃO PARA UMA BOA NOITE DE SONO

CONGESTÃO NASAL

TOSSE



Vicks Vaporub, pomada. Medicamento indicado no tratamento da congestão nasal e tosse associada a gripes e constipações, em adultos e crianças com mais de 30 meses (uso cutâneo) e adultos e crianças com mais de 6 anos (inalação). Não utilizar em caso de acidentes convulsivos, nem aplique diretamente nas narinas, face, mucosas, queimaduras ou sobre a pele lesada. Leia cuidadosamente o folheto informativo e rotulagem e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. MAT-PT-VICKS-22-000087



Inês Veiga
Farmacêutica

MENOPAUSA

Durante a menopausa o corpo da mulher atravessa mudanças hormonais, que podem resultar em sintomas como: suores noturnos, fadiga e oscilações de humor. O declínio hormonal está, também, associado ao aumento do risco cardiovascular, e à perda de massa óssea e muscular. Conheça alguns suplementos importantes nesta fase:

Melatonina. Hormona que regula o ciclo do sono, cuja produção diminui com a idade. Pode ser benéfico para melhorar a qualidade do sono.

As **isoflavonas** derivadas da soja são fitoestrogénios que atuam nos recetores de estrogénio, mimetizando a sua ação, com efeitos reconhecidos no alívio dos sintomas vasomotores (suores noturnos e calores súbitos – afrontamentos). A maioria dos estudos indica doses entre 40 e 80 mg por dia.

O **óleo de espinheiro marítimo** é rico em nutrientes antioxidantes e ácidos gordos ómega-7, que promovem a integridade e hidratação das membranas mucosas. O ómega-7 mantém a barreira lipídica, prevenindo a perda de humidade e mantendo a mucosa vaginal hidratada. Recomenda-se uma dose diária de 1.000 mg.

Suplementos essenciais para reduzir o risco cardiovascular, a osteoporose e o declínio da função cognitiva:

- Conhecida pelas propriedades antioxidantes,

a **coenzima Q10** desempenha um papel crucial na produção de energia nas células, sendo a maior aliada contra o cansaço frequente nesta fase. Vários estudos apontam para o contributo da coenzima Q10 na saúde cardíaca, função cognitiva, e na melhoria da elasticidade da pele. Recomenda-se uma dose diária de 100 mg;

- Com o avançar da idade, a capacidade do corpo de produzir **vitamina D** diminui. A sua suplementação dá suporte à integridade óssea. A dose recomendada para mulheres na menopausa varia dependendo de vários fatores, como a idade e a época do ano;
- Na menopausa, o stresse oxidativo aumenta, contribuindo para o envelhecimento celular e o desenvolvimento de doenças crónicas. O **selénio** combate os danos oxidativos, promovendo o envelhecimento saudável. Adicionalmente, é normal um declínio na função da tiroide (hipotireoidismo). O selénio contribui para a regulação das hormonas tiroideias, reforça o sistema imunitário, melhora a saúde da pele, ajuda a manter o cabelo mais saudável e menos propenso à queda.

Os suplementos alimentares são aliados numa estratégia nutricional, mas não substituem uma alimentação variada e equilibrada, nem um estilo de vida saudável. ♥

Kukident®

“A minha
prótese dental
não me define”

CREME ADESIVO PARA PRÓTESES DENTÁRIAS COMPLETAS E PARCIAIS

Kukident
PRO ULTIMATE



O nosso melhor
adesivo dental*
3 em 1

**CONFORTO
TODO O DIA**

**BARREIRA
ANTI-
COMIDA**

**FIXAÇÃO
TODO O DIA**

Os produtos Kukident são Dispositivos Médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Manter fora do alcance e da vista das crianças.



Henrique Salgado

Psiquiatra | www.clinicamim.com

ADULTOS IRREQUIETOS E DISTRAÍDOS?

A perturbação de hiperatividade, com ou sem défice de atenção, é pouco valorizada depois da adolescência.

«**N**a escola não ficava quieto e não conseguia focar-me nos estudos (...) estavam sempre a chamar-me a atenção (...) diziam que tinha capacidades, mas que era preguiçoso», «perco-me nas conversas, não consigo estar concentrado numa reunião»; «estou sempre a perder o telemóvel, as chaves e a carteira»; «não consigo manter nada na minha vida, farto-me de tudo muito rápido»; «distraio-me e nunca acabo nada! (...) estou sempre a procrastinar!»; «nem sabia que existia, mas vi no instagram que tenho todos os sintomas. Será que tenho hiperatividade ou défice de atenção?»

Questões como estas são cada vez mais frequentes em consulta. A Perturbação de Hiperatividade e Déficit de Atenção (PHDA) nos adultos continua a ser desvalorizada.

A PHDA é uma alteração do neurodesenvolvimento que surge na infância e permanece, numa parte significativa das pessoas, na idade adulta. A sintomatologia é variável, sendo comum a desatenção, impulsividade, desregulação emocional, e dificuldades na capacidade de execução de tarefas e obrigações. Outras manifestações comuns incluem inquietação corporal e agitação psicológica. Iniciar projetos sem os terminar, agir ou falar impulsivamente, ter dificuldade na

gestão do tempo, perder objetos com facilidade, e ser incapaz de prestar atenção a conversas, são comportamentos frequentes. Estes sintomas provocam inúmeras consequências negativas nas relações interpessoais e no bem-estar destas pessoas. Queixam-se repetidamente de dificuldades na vida pessoal, familiar, académica e profissional. A PHDA está também associada a maior incidência de acidentes de viação e de criminalidade.

Importa notar que os sintomas de PHDA podem ser semelhantes aos de múltiplas outras perturbações de saúde mental. A correta avaliação e a realização do diagnóstico diferencial são essenciais. A existência de comorbilidade é também muito comum nestes doentes.

O tratamento é bastante eficaz e tem impacto direto no alívio dos sintomas, com tradução na melhoria das capacidades de quem sofre desta doença. Todavia, em alguns casos, podem surgir efeitos indesejáveis, como a perda de apetite. Assim, quando há suspeita de PHDA, é indispensável realizar um estudo médico cuidadoso e metódico. Esta avaliação é essencial para obter um diagnóstico correto, permitindo a escolha do tratamento adequado à pessoa e à patologia, e a consequente melhoria da qualidade de vida de quem sofre desta doença. ♥

URIAGE

EAU THERMALE

INOVAÇÃO

AGE ABSOLU

SÉRUM MICRORREDENSIFICANTE

DUPLO BOOST DE COLAGÉNIO ⁽¹⁾

MICROESFERAS E PÉPTIDOS

PROCOLAGÉNIO **X6** ⁽²⁾
EFEITO DE PREENCHIMENTO
IMEDIATO



RECOMENDADO POR DERMATOLOGISTAS

(1) Boost de microesferas de colagénio + péptido de procolagénio. Ingredientes testados in vitro.

(2) Péptido de procolagénio: nível de proteína procolagénio-1. Estudos sobre os fibroblastos in vitro.

"A nossa líder é... apaixonada pela vida e pelo saber, amiga, exigente, firme, visionária, vanguardista, destemida, vitoriosa, sábia, honesta, generosa, otimista, conquistadora, prestável, determinada, inteligente, lutadora, persistente, conselheira, honesta e atenciosa."

Sália Maria Grilo Fernandes Tiago

Nascida a
14 de Junho 1917, casa nº1
Quinta do Casalinho, Pinhal Novo.

1936
Cirurgiã e Ginecologista
Quinta Pinhal do Pinhal Novo

1971
Completou 50 anos de "Cura Feliz"
Quinta do Casalinho e Industrial de Setúbal (actual Quinta da Senhora da Moura) de Farmácia

1975
Fundou o Centro de Geriatria (C.G.)
Quinta do Casalinho de Pinhal Novo

1976, 3 de Dezembro
Casou com António Manuel Pereira Tiago
Quinta do Casalinho

1978, 16 Junho
Casou com António Manuel Pereira Tiago
Quinta do Casalinho

1980
Completou em Coimbra o curso de Farmácia
Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa

1980
Casou em Pinhal Novo
Quinta do Casalinho

1985, 29 de Abril
Abriu a Farmácia Rosado Pinto
Rua de Coimbra em Setúbal, fundada em 1917

1987, 2 de Maio
Abriu a primeira Farmácia Sália e passou a Sália Tiago

2008, 2 de Dezembro
Foi eleita "Mãe" de Setúbal

2010, 10 de Maio
Foi eleita "Mãe" de Setúbal

2010, 10 de Setembro
Foi eleita "Mãe" de Setúbal em Farmácia Comunitária
Quinta do Casalinho

2014, 10 de Junho
Foi eleita "Mãe" de Setúbal



FARMÁCIA SÁLIA NOVA VIDA

A antiga Farmácia Rosado Pinto sobreviveu a duas guerras mundiais, aos anos duros da década de 1980 em Setúbal e transformou-se. Em 1985, Sália Tiago pegou no estabelecimento e preparou-o para o futuro.

Sália Tiago festeja todos os anos o dia 29 de abril. Em 1985 assinou nesse dia a escritura da Farmácia Rosado Pinto, na Praça de Bocage, em Setúbal. Também não esquece o dia seguinte: «Passei-o a pintar os armários e comprei uma tinta dourada, caríssima, para os rebordos». A mais antiga farmácia da cidade era escura e parada no tempo, e Sália Tiago, então com 28 anos, quis imprimir-lhe um novo ânimo.

Após a compra, o estabelecimento fundado em 1867 mudou de nome para Farmácia Sália, mas a nova proprietária preservou as memórias. Recuperou a velha cadeira do Dr. Rosado Pinto e guardou diversos objetos: a "água assassina perfumada", que 'extingue por completo os piochos', as agulhas das seringas que eram fervidas e embrulhadas em algodão com álcool. O espólio inclui uma Farmacopeia, datada de 1935, «a "Bíblia" para fazer os manipulados».

Com o apoio de Joaquim Costa, antigo funcionário da Farmácia Rosado Pinto que se manteve a trabalhar com a nova proprietária, Sália Tiago recorda os tempos iniciais. A jovem farmacêutica chegava antes de abrir o expediente para fazer limpezas e, a seguir, ela e o fiel funcionário apresentavam-se ao balcão. «Foi muito difícil. Nos primeiros anos era só eu e o senhor Joaquim. E tinha 24 horas de serviço de cinco em cinco dias». Foram tempos duros, mas, como, «nasci no campo, estava preparada». A vida já lhe tinha apresentado outros desafios. Aos 18 anos, recém-casada e a frequentar o curso de Ciências Farmacêuticas, foi mãe de gémeas. Uma delas, Isabel, sucede agora à mãe na direção técnica da farmácia.

Aos poucos, o projeto de modernização foi-se cumprindo e Sália Tiago foi expandindo o negócio, que agora ocupa todo o prédio, num total de 990 m². A farmacêutica lembra que participou, desde a primeira hora, na criação do Sifarma, o software usado pela maioria das farmácias. «Fui bastante revolucionária desde o início. Fomos uma das primeiras farmácias em Portugal a ser



Cadeira de António Rosado Pinto



Antigas agulhas de seringas



Rótulos de produtos que eram vendidos na farmácia

informatizada e a instalar um robô de dispensa de medicamentos».

Nos anos 80 do século XX, o distrito foi especialmente atingido pela pobreza, fome e agitação social, com o célebre bispo D. Manuel Martins a alertar para os problemas graves da península de Setúbal. Na farmácia da Praça de Bocage, Joaquim Costa, dirigente sindical, reunia-se



Sália Tiago e Joaquim Costa, à direita, e a «praça bonita» que a farmacêutica escolheu para se instalar, à esquerda



para tratar de assuntos laborais, com a autorização da entidade patronal. Sália recorda que o cantor Zeca Afonso, autor da canção "Grândola, Vila Morena", «então já muito doente, passava os sábados de manhã aqui dentro enquanto a companheira fazia compras no mercado». Às tardes, o largo em frente era palco de comícios e, conta a farmacêutica, guardavam na farmácia os presentes que seriam oferecidos aos oradores. «Éramos uma comunidade», refere. «Os farmacêuticos têm um grande relevo social», acrescenta Joaquim Costa.

Tanto Joaquim como Sália Tiago, ele nascido em Lisboa, em 1948, ela no Pinhal Novo, em 1957, têm memórias de infância em Setúbal. Sália vinha para casa dos tios numa rua do centro para ir às feiras e à praia. A mãe insistia que as duas filhas deveriam levar injeções de vitaminas duas vezes ao ano, por isso iam à farmácia que um dia seria sua, onde o proprietário lhes administrava os injetáveis. «Lembro-me dos frascos no balcão com animais preservados e não gostava nada de vir aqui. É engraçado que, mais tarde, havia duas outras farmácias onde podia ir, mas só queria esta, na praça bonita, em frente à Câmara».



Um dos animais embalsamados que decoravam a farmácia

Já casado, Joaquim Costa mudou-se para Setúbal. A 2 de maio de 1974, em pleno período revolucionário e a seguir às comemorações históricas do Dia do Trabalhador, entrou nos quadros da Farmácia Rosado Pinto. A contrastar com o ambiente social efervescente, o interior era museológico: «Havia todo um aparato antigo, tínhamos um balcão de frente com animais embalsamados, um frasco grande com um feto. Encontrei apetrechos para preservação de ratinhos, tanques para as sanguessugas».

Nas primeiras impressões, o novo funcionário notou que o farmacêutico Rosado Pinto não atendia ao balcão, dirigia-se imediatamente para o escritório, e não usava bata. «Eu achava aquilo pouco democrático, parecia que faltava qualquer coisa», recorda, mas a convivência fê-lo ter grande estima por António Gabriel de Almeida Simal Rosado Pinto, que caracteriza como «excelente pessoa e bom patrão para todos os empregados». Tanto que, «desde que não prejudicasse o serviço», autorizou que o seu funcionário participasse na novela "Chuva na Areia", filmada em Tróia, onde fez de farmacêutico.

Demasiado cansada?



A rotina diária consegue ser bastante cansativa, mas o BioActivo Q10 Forte pode ajudar de uma forma natural.

A coenzima Q10 associada à vitamina B2, que contribui para a produção normal da energia das células, é o reforço perfeito quando se sente demasiado cansado.

A elevada absorção e a biodisponibilidade do BioActivo Q10 Forte estão documentadas em múltiplos estudos científicos.

A formulação original de Q10

Ganhe uma amostra grátis*



Participe a partir do código QR

* Oferta limitada a 50 embalagens de BioActivo Q10 Forte 100 mg 20 cápsulas (Starter Pack)



+ À venda em farmácias

BioActivo Q10 Forte contém 100 mg de coenzima Q10 e vitamina B2 que contribui para o metabolismo normal de produção de energia e redução do cansaço e fadiga. BioActivo Q10 Forte é um suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado ou de um estilo de vida saudável.

 **Pharma Nord**
www.bioactivo.pt

Para mais informações contacte-nos através do telefone 21 413 11 30, nos dias úteis.



«A "Bíblia" dos manipulados», em edição de 1935

No geral, António Rosado Pinto era uma pessoa reservada, e Joaquim Costa lembra a ligação do patrão com o dono da vizinha loja do Henrique, ponto de encontro no comércio local, onde se vendiam cortes de fazendas e tecidos. «Ao Henrique Duarte de Sousa – como prova de boa vizinhança e amizade», o farmacêutico ofereceu uma brochura datada de 16-12-1967, a assinalar os 100 anos do estabelecimento. «A farmácia era um lugar de respeito onde os doentes iam procurar alívios para os seus males e escutavam com a máxima atenção todos os ensinamentos», considera o autor do panfleto. Contava António Rosado Pinto que em 1867, sete anos após Setúbal passar de vila a cidade, tinha nascido a Farmácia Rosa, que, até 1890, pertenceu a Francisco Maria Xavier da Rosa. Nesta data, Manuel Maria Pinto comprou o alvará mudando o nome para Farmácia Pinto. Em 1902, por doença do proprietário, António Pedro de Lima Rosado Pinto é convidado para administrar a farmácia, da qual tomará posse e a que dará os seus apelidos.

É de António Rosado Pinto a descrição do tempo em que o pai tomou conta da farmácia. «Os manipulados eram a vida da farmácia, o grande almofariz de bronze era de uso corrente, onde se preparavam os pós compostos, os electuários sólidos, os trociscos e as massas pilulares. Nas prateleiras estavam largas bilhas de grés para as águas destiladas, o hidromel e o hypoglós». Em

todo o conjunto «predominava o carácter científico e o aspeto da gravidade». Aqui reunia-se «a melhor sociedade de Setúbal». E foram alguns destes ilustres que «formaram um grupo de ginástica sueca e um grupo musical, cujos ensaios eram efetuados na própria farmácia».

Já bastante doente, o cantor Zeca Afonso passava as manhãs de sábado na Farmácia Sália

O período das duas guerras mundiais foi particularmente doloroso. Com a epidemia de gripe espanhola, em 1919, «trabalhava-se sem descanso» e como o público tinha receio de que os medicamentos não chegassem, «foi necessário requisitar agentes da PSP para manter a ordem». Na sequência da Segunda Guerra Mundial, foi criado um laboratório onde se produziam «especialmente os sais de quinina e iodetos» que tanto faltavam.

Algum do espólio da Farmácia Rosado Pinto foi doado ao Museu da Farmácia, em Lisboa. Entre as peças doadas encontra-se um frasco com uma cobra cuja etiqueta refere: «apanhada nesta casa em 3 de junho de 1966, proveniente de qualquer cabaz trazido por pessoa do campo», o que mostra o gosto museológico do proprietário e o quão longe estamos da cidade de hoje e da Farmácia Sália que renovou a herança.♥

Saúde também é isto

MALOCLINIC

Da ciência ao sorriso

sorrir



Apresente o seu Cartão Saúde na MALO CLINIC e aproveite descontos até 15% em serviços de medicina dentária.

MALO CLINIC S.A. | ERS N.º 12920.



HOLMES PLACE
PREMIUM FITNESS CLUBS

Apresente o seu Cartão Saúde num ginásio Holmes Place e aproveite a oferta de 7 dias de utilização num dos clubes Holmes Place + 1 Avaliação Postural com Fisioterapeuta.

bem-estar

Cinemas

NOS

emoção



Apresente o seu Cartão Saúde nos Cinemas NOS e aproveite o desconto de 25% na compra dos bilhetes.

 **Farmácias Portuguesas**
É para a vida.

Saiba mais em
farmaciasportuguesas.pt

saúda
o cartão que faz bem



 Farmácias Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt



JURÁSSICO

Em novembro, o Museu da Farmácia apresenta um conjunto de atividades educativas que combinam diversão e aprendizagem de forma única, tornando os sábados ainda mais divertidos. No dia 9, os pequenos exploradores são transportados para o "Parque Jurássico", em que vão ser

convidados a recuar milhões de anos na história e criar os seus próprios fósseis. No dia 23, Dia Mundial da Ciência, o desafio passa pela "Gincana Científica", com as surpresas e criação de experiências a que o Museu já nos habituou, e que estimulam o pensamento crítico e a descoberta científica.♥

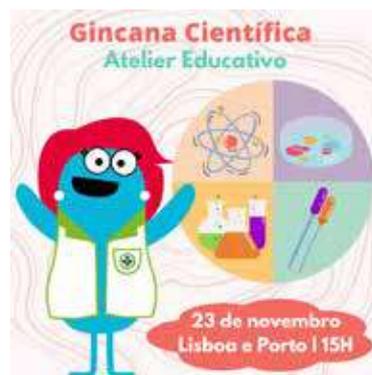
9 DE NOVEMBRO, 15H - PARQUE JURÁSSICO



Pela primeira vez no Museu da Farmácia, as crianças a partir dos cinco anos vão poder participar num ateliê educativo que as levará numa viagem ao passado muito distante. Neste emocionante mergulho na história, os pequenos exploradores são convidados a entrar no "Parque Jurássico", onde podem aprender sobre os fascinantes seres que habitaram a Terra há milhões de anos. Além disso, as crianças serão convidadas a criar os seus próprios fósseis, despertando a curiosidade científica e estimulando a imaginação.

23 DE NOVEMBRO, 15H - GINCANA CIENTÍFICA

Para comemorar o Dia Mundial da Ciência, o Museu da Farmácia promove para os mais novos a oportunidade de realizarem experiências diferentes. Durante o tempo de criação de cada experiência, as crianças serão incentivadas a fazer perguntas, a criar hipóteses e a descobrir as respostas através da ciência. Será uma atividade onde a imaginação voa livremente e o entusiasmo pela descoberta está sempre no ar.



INTERESSADO?

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



Soluções auditivas de topo com um
DESCONTO IMPERDÍVEL

DESCONTO*
35%



**Marque a sua
consulta gratuita**

Ligue grátis
800 300 360

*Desconto válido na compra de aparelhos auditivos das gamas TOP e EXCELLENCE nos centros Minisom, de 2 de novembro a 31 de dezembro 2024, mediante a apresentação do cartão Saúde. Não acumulável com outras campanhas, promoções ou descontos em vigor.

minisom.pt

minisom
uma marca **amplifon**

A Amplifon Portugal S.A. presta serviços de saúde na área da audição e reabilitação auditiva, sendo os seus centros auditivos registados na Entidade Reguladora da Saúde (nº 26950) e os seus técnicos de diagnóstico audiologistas com cédula profissional emitida pela Administração Central do Sistema de Saúde. A Amplifon Portugal S.A. disponibiliza nos seus centros auditivos serviços de saúde de reabilitação auditiva com recurso a aparelhos auditivos, que são dispositivos médicos. Deve sempre ler atentamente a rotulagem e as instruções de utilização dos dispositivos médicos. Os aparelhos auditivos são parte da habilitação auditiva e podem precisar ser complementados com treino auditivo e leitura labial e devem ser utilizados apenas conforme orientado e ajustados por um técnico especializado em aparelhos auditivos. A utilização indevida pode resultar em perda auditiva repentina e permanente. Perigo de asfixia e risco de ingerir pilhas e outras peças pequenas. Para mais informações ligue 800 206 740 (chamada gratuita).

A V D I T E Á S V O
 P V I L V Q G I A T
 E U S B N L O A O L
 D P I N T O S S E Q
 I L Ó L E A Q M U Y
 L F E B R E N N N T
 A B A Z M V I C I S
 M T Y D Ó N E I T X
 E R R X M Q S A Á L
 N N E B E F T P R U
 T R E G T B R X I F
 E S P I R R O S A F
 S O S T O T L Z B R
 V L Q T E S T R I I
 C A S A C O O

CASACO

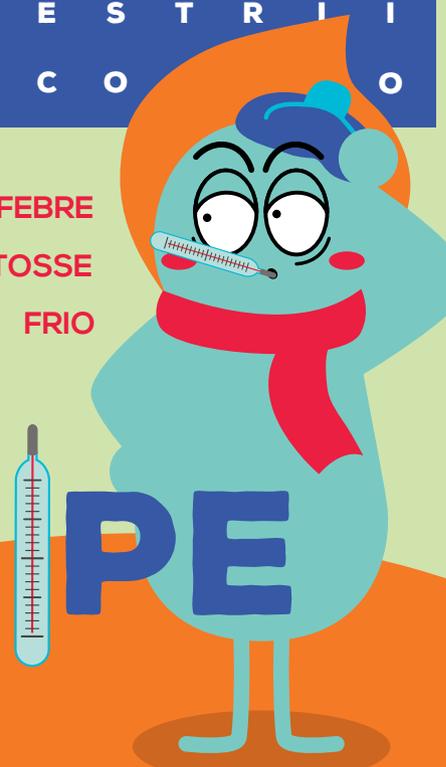
FEBRE

ESPIRROS

TOSSE

TERMÓMETRO

FRIO



GRUPE

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

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Sandra Costa

Tânia Pereira

Tiago Gonçalves

Secretária de Redação

comunicacao@anf.pt

Paula Cristina 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, detida a 100% por Farminveste - SGPS, S.A.

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.

Artelac®

FARMÁCIA DE FAMÍLIA



-2€



Imagem meramente ilustrativa

Centrum

SUPLEMENTOS ALIMENTARES



ATÉ -5€*



Imagem meramente ilustrativa

Dulcosoft

FARMÁCIA DE FAMÍLIA



-3€



Imagem meramente ilustrativa

Fortimel

NUTRIÇÃO



-6€ EM DUAS UNIDADES



Imagem meramente ilustrativa

Artelac®



Alívio dos sintomas do olho seco moderado ou grave.

© 2024 Bausch & Lomb Incorporated ® /™ são marcas registadas da Bausch & Lomb Incorporated ou das suas filiais. Dispositivos médicos. Para mais informações sobre o produto, leia atentamente a rotulagem e instruções de utilização ou contacte-nos.

Promoção válida de 01.11.2024 a 31.12.2024 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP 7277897

Centrum



Suplemento alimentar com vitaminas e minerais.

*Centrum Homem/Mulher 50+ e Centrum Mulher 90 Comp.: -5€ | Centrum Junior 60 Comp.: -4€ | Centrum Homem/Mulher 50+, Centrum Homem/Mulher, Centrum Junior 30 Comp., Centrum Movimento e Força, Centrum Beleza & Colagénio e Centrum Imunidade e Defesa: -3€ | Centrum Imuno C Granulado Saq. X14: -2€ Suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, bem como de um modo de vida saudável.

Promoção válida de 01.11.2024 a 30.11.2024 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Dulcosoft



Alívio eficaz e suave da prisão de ventre.

DULCOSOFT® Pó para Solução Oral e DULCOSOFT® Solução Oral são dispositivos médicos para tratar os sintomas da prisão de ventre e amolecer as fezes duras e secas e facilitar a evacuação (DULCOSOFT® Pó para Solução Oral). A administração a grávidas e crianças com menos de 8 anos deve ser preferencialmente supervisionada por um profissional de saúde. As crianças não devem tomar DULCOSOFT® por mais de 3 meses.. Não tome DULCOSOFT® no caso de alergia ao macrogol 4000 ou a qualquer outro ingrediente, se tiver alguma doença intestinal inflamatória grave ou megacólon tóxico, perfuração digestiva ou risco de perfuração digestiva, íleus, suspeita de obstrução intestinal, estenose sintomática ou síndromes abdominais dolorosas de causa indeterminada. Leia com atenção a rotulagem e instruções de utilização. (6.0) SETEMBRO 24 | MAT-PT-2400145 (1.0)

Promoção válida de 01.11.2024 a 30.11.2024 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Fortimel



Alimentos para fins medicinais específicos.

Alimentos para fins medicinais específicos indicados para a gestão nutricional de manutenção associada a doença. Exclusivamente destinados a uso enterico. 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 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 01.11.2024 a 30.11.2024 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Kukident

 SAÚDE ORAL



-1€



Imagem meramente ilustrativa

NAN Optipro

 BEBÉ E MAMÃ



-4€



Imagem meramente ilustrativa

NANCARE

 BEBÉ E MAMÃ



-2€



Imagem meramente ilustrativa

Oleoban

 BELEZA



-3€



Imagem meramente ilustrativa

Kukident



Adesivo para próteses dentais.

Kukident é um Dispositivo Médico. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Manter fora do alcance das crianças. Não usar mais quantidade do que o recomendado.

Promoção válida de 01.11.2024 a 31.12.2024 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

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 01.11.2024 a 31.12.2024 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

NANCARE



Suplementos alimentares para bebés e crianças.

Alimentos para fins medicinais específicos não incluídos (NANCARE Hydrate e Hydrate-Pro).

Promoção válida de 01.11.2024 a 31.12.2024 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Oleoban



Indicado na rotina de banho e hidratação para a pele de toda a família.*

Válido para toda a gama OLEOBAN Bebé, Diário e Derma. Incluindo os artigos Creme Bebé 200g+25% grátis, Creme Diário 200g+25% grátis e 1000g 20%grátis. Nesta campanha não estão incluídos os *packs* e *stock* promocionais com desconto incluído no PVP e Sabonetes Bebé e Diário. Campanha não acumulável com outras campanhas em vigor. *Oleoban Creme Diário deve ser utilizado em crianças com mais de 6 anos. 2410D_920522

Promoção válida de 01.11.2024 a 30.11.2024 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

PIC Solution Nebulizadores

ESSENCIAIS
DE FARMÁCIA



-10€



Imagem meramente ilustrativa

Supradyn

SUPLEMENTOS
ALIMENTARES



ATÉ
-7€*



Imagem meramente ilustrativa

Symbiosys Alforex

FARMÁCIA
DE FAMÍLIA



-2€



Imagem meramente ilustrativa

Termómetros Veroval

ESSENCIAIS
DE FARMÁCIA



-7,5€



Imagem meramente ilustrativa



PIC Solution Nebulizadores

Terapia respiratória silenciosa e portátil, sempre a seu lado.

Dispositivo médico. Antes da sua utilização, deve ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Promoção válida de 01.11.2024 a 31.12.2024 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Supradyn



Gama completa de multivitamínicos para toda a família.

*Supradyn Energy 90un e Energy 50+ 90un: -7€ | Restantes excepto criança: -3€

Supradyn é uma gama de suplementos alimentares. Não é substituto de um regime alimentar variado, equilibrado e de um modo de vida saudável. Com vitamina C que contribui para o normal metabolismo produtor de energia.

Promoção válida de 01.11.2024 a 31.11.2024 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Symbiosys Alflorex



Para o desconforto gastrointestinal recorrente.

SUPLEMENTO ALIMENTAR. Toma diária recomendada é de 1 cápsula. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. Para mais informações consultar a rotulagem. Contacto: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. Email:info@biocodex.pt. Tel:211319134

Promoção válida de 01.11.2024 a 31.12.2024 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP 6349068

Termómetros Veroval



Veroval Baby: Termómetro de infravermelhos para a medição da febre na testa sem contacto. Dispõe de uma funcionalidade 3 em 1 que lhe permite detetar a temperatura do corpo humano através de medição na testa, tal como medir a temperatura ambiente e de objetos. Medição de temperatura sem ruído: Não incomoda o bebé enquanto dorme.

Veroval Duo Scan: Termómetro de infravermelhos para uma medição fácil e rápida da temperatura no ouvido ou na testa. Em apenas 1 segundo é possível medir a temperatura no ouvido. As capas protetoras descartáveis fornecidas, tornam a medição da temperatura no ouvido particularmente higiénica, minimizando fortemente o risco de transmissão de bactérias ou vírus.

Estes produtos são Dispositivos Médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Em caso de dúvida, consulte o seu farmacêutico.

Promoção válida de 01.11.2024 a 30.11.2024 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

NOVO

HALEON

Centrum

ENERGIA &
VITALIDADE 50+



Falta de
Concentração?



Fadiga?



Cansaço?



ENERGIA SURPREENDENTE, depois dos **50 ANOS.**

*na gama Centrum. **após reconstituição.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, bem como de um modo de vida saudável. Contém vitamina B12 que contribuiu para o normal metabolismo produtor de energia e para a redução do cansaço e da fadiga. As marcas registadas são detidas pela Haeon ou à mesma licenciadas. ©2023 Haeon ou seu licenciador. PM-PT-CNT-23-00100 - 11/23

2x ABSORÇÃO
MAIS RÁPIDA*
PARA O ALÍVIO DA DOR



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, **reckitt** 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