

Revista saúda

Vantagens
exclusivas
com

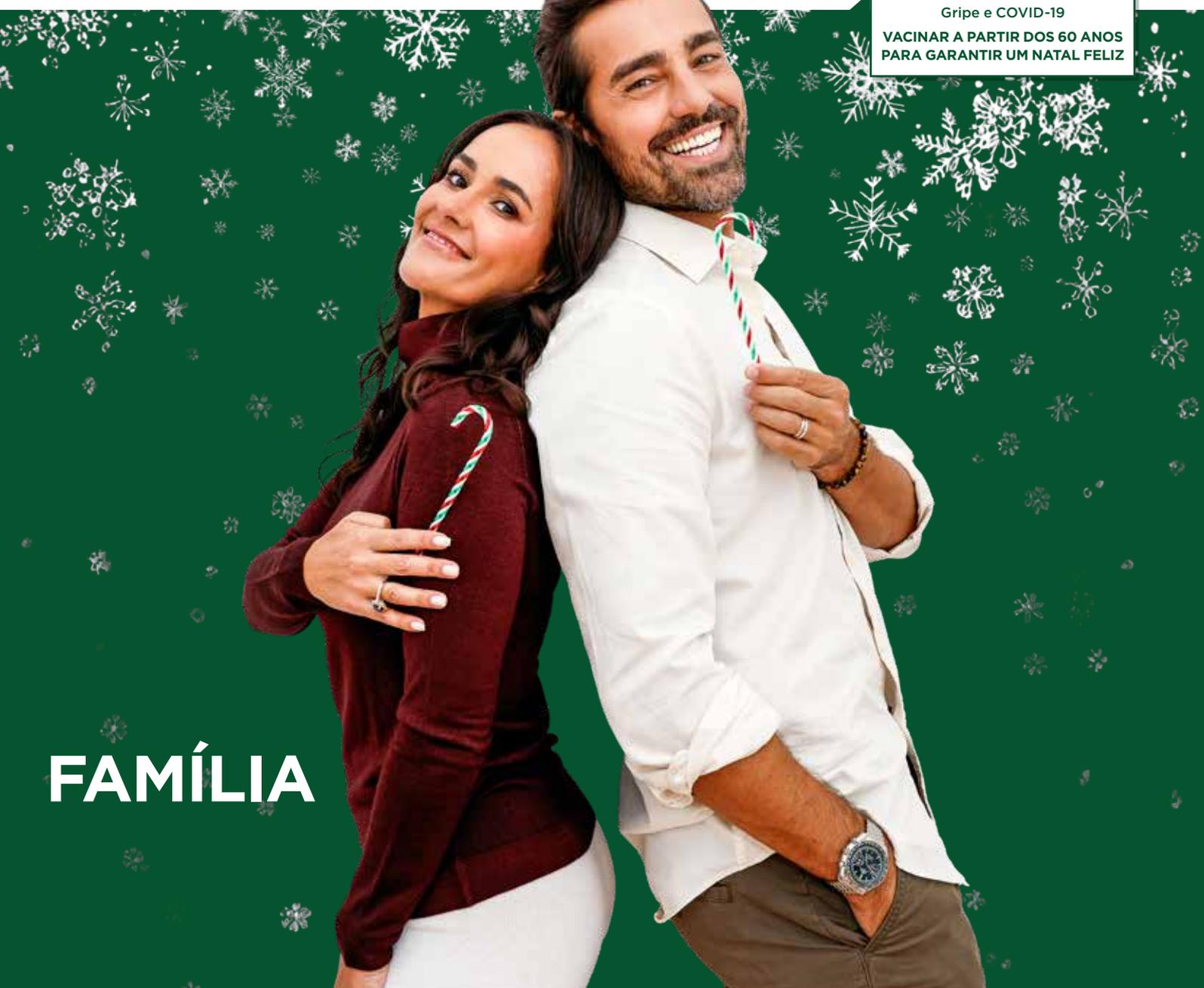
CARTÃO SAÚDA

P. 43

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | DEZ 24 | N.º 107
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Gripe e COVID-19

VACINAR A PARTIR DOS 60 ANOS
PARA GARANTIR UM NATAL FELIZ



FAMÍLIA



BARRIGA & BEBÉ

Gravidez de gémeos:
alegria a duplicar

FAMÍLIA

A terapia de casal não se destina
apenas a situações de rutura

FRANCISCA E RICARDO PEREIRA

«Temos uma relação amorosa
e saudável de dois companheiros»

MAIS DE
100 ANOS
DE EXPERIÊNCIA

**SINTA A
DIFERENÇA
COM
GELACTIV®**



**BEM-ESTAR
A CADA
PASSO**



NATAL EM FAMÍLIA

Diana Amaral

Farmacêutica, diretora da Revista Saúde

Dezembro é muito mais do que o último mês do ano, é a época por excelência em que regressamos ao que realmente importa: família, saúde e o propósito de viver bem. Nesta edição da Revista Saúde, convidamos os leitores a refletir sobre o impacto dos pequenos hábitos do dia a dia no futuro, o nosso e o de quem amamos.

Os entrevistados de capa, Francisca e Ricardo, revelam como há 18 anos cuidam da sua relação e saúde como pilares do casamento e da construção da família. Com o objetivo audacioso de chegarem juntos aos 120 anos, seguem uma rotina inspiradora assente no exercício físico diário, numa alimentação equilibrada e no sono reparador. O mais bonito desta história? Assumem ser um legado que passam aos filhos, preparando-os para um futuro igualmente pleno.

Madalena Passeiro, a Herói Saúde faz o testemunho de uma realidade diferente e inspiradora. A hospedeira de bordo viveu durante anos rotinas desreguladas, agravadas quando passou aos voos mais longos, sem tempo para cuidar do corpo ou da mente. Tudo mudou após o diagnóstico de cancro de mama, aos 35 anos, que a forçou a reavaliar prioridades. A história Madalena mostra que nunca é tarde para nos reinventarmos e que, mesmo em momentos de maior adversidade, é possível encontrar força e renovação.

Outro assunto desta edição é a vacinação.

Apesar da crescente hesitação dos portugueses em se

vacinar, não é demais sublinhar que as vacinas são a única forma eficaz de proteção coletiva. Com o Natal à porta, apresentamos respostas a eventuais dúvidas que ainda subsistem para não comprometer os, tão aguardados, momentos em família.

A médica radiologista, Élia Coimbra escreve sobre os miomas uterinos, explica os melhores tratamentos de acordo com os sintomas e fases da vida das mulheres.

Sendo a família ainda um pilar da sociedade, falamos de terapia de casal com a psicóloga Cristina de Faria, que desmistifica o conceito e mostra como pode ser uma ferramenta de transformação para relações em crise e preventivamente para as boas relações também.

Contamos ainda com a estreia da farmacêutica certificada em saúde intestinal. Bárbara Marrucho desafia a ideia de que idas regulares à casa de banho, não são por si só, indicativas de um bom equilíbrio intestinal.

Finalmente, convidamos a arquiteta Aline Guerreiro para abordar um aspeto menos óbvio, mas tão presente nas casas das famílias portuguesas: a construção dos edifícios influencia o bem-estar geral. É no aconchego do lar, especialmente no inverno, que a qualidade do ambiente interno faz toda a diferença.

A terminar apresentamos na rubrica Farmácias com História, uma das mais antigas de Ponte de Lima que se mantém na mesma família desde o primeiro dia.

A todos os leitores e respetivas famílias a equipa da Revista Saúde deseja um feliz Natal recheado de amor, partilha, transmissão de tradições às gerações mais novas e muita saúde.

Feliz Natal! ♥





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 e Uriage, 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).

FRANCISCA E RICARDO PEREIRA

«VAMOS VIVER ATÉ AOS 120 ANOS»

Juntos há 18 anos, partilham uma relação cheia de energia, em que o cuidado com a saúde e o bem-estar, aliado ao amor e à cumplicidade, são a base do casamento.

Entrevista Marta José Santos - WL Partners | Fotografia Pedro Loureiro

Quem são a Francisca e o Ricardo?

Francisca: O Ricardo é perfeccionista, maravilhoso, competente, bom pai, bom marido, divertido. O melhor do mundo.

Ricardo: A Chica? Maravilhosa, espetacular, companheira e sorridente, melhor mãe do mundo, grande amiga. É o meu amor.

Como descrevem a vossa relação de 18 anos?

Francisca: Nós brincamos que este ano atingimos a maioridade. Mas acho que tem sido uma relação amorosa e saudável, acima de tudo, de dois companheiros.

Ricardo: Não há regras. Não há um manual nas relações. Vamos vivendo cada momento com muita troca, muita entrega, muito companheirismo, muita união. Experiências vividas a dois e sentidas a dois é diferente. Acho que isso é fun-

damental e significa que estamos muitas vezes juntos e depois saber ouvir o outro, saber entender, saber conversar, também.

Francisca: Falamos muito, trocamos muitas ideias. Para onde é que queremos ir? Onde vamos estar daqui a 100 anos? Nós vamos viver 120 anos. Estamos a cuidar do nosso corpo para viver 120 anos e eu acho que é isso. Procuramos juntos encontrar o caminho certo para sermos felizes.

«Tem sido uma relação amorosa e saudável, acima de tudo»

Com esse objetivo de querer viver até aos 120 anos, sempre tiveram cuidados com a saúde?

Francisca: O Ricardo sempre fez muito desporto na vida dele. Eu fiz dança durante alguns





«Não é só o nosso bem-estar. É estar bem para acompanhar a evolução dos filhos e ajudá-los em tudo o que precisarem»

anos, mas não tinha essa noção do desporto, como o Ricardo. Quando começámos a namorar, fomos para o Brasil, país com esse lado da saúde, do corpo, do culto do desporto muito enraizado, e acho que acabámos por ser influenciados pela energia que vem da terra do Rio de Janeiro.

Ricardo: Gostamos de estar juntos, por isso tornou-se uma rotina fazermos juntos o que desse. Faz parte da nossa vida acordar de manhã, fazer

exercício, juntos ou separados e até mesmo com os nossos filhos. É uma das coisas que fazemos para cuidar de nós. Somos do verbo "ir", do verbo "aprender".

Ricardo: Eu acho que olhar para a saúde não tem a ver única e exclusivamente com o aspeto físico. Tem a ver com bem-estar e, acima de tudo, como vais evoluindo. À medida que se vai avançando na idade, vai-se ganhando noção de algumas coisas. Acho que o mundo também avançou muito na área dos cuidados, da prevenção, na saúde, na alimentação, na nutrição funcional, nos cuidados médicos, na longevidade, no antienvhecimento, numa série de coisas. Para quem realmente tem vontade de conhecer um bocadinho mais sobre esse universo, há muita informação acessível e cientificamente provada. Acho que nós, como a Chica diz, navegamos um bocadinho por tudo e temos a sede do conhecimento, de ir à procura, de perceber o que é que se anda a fazer. Mas, mais do que tudo, não é só o nosso bem-estar, é o estar bem para acompanhar a evolução dos filhos e conseguir, em idades mais avançadas, ajudá-los em tudo o que precisarem.

Nós queremos viver mais tempo e apostar nisso!

«Em casa há certas regras. Temos atenção ao que [os filhos] comem, bebem, dormem. Dormir é fundamental!»

A saúde é uma prioridade que passam aos vossos filhos?

Ricardo: Sim, eles praticam muito desporto.

Francisca: Sabem que em casa há certas regras na alimentação, como não haver doces durante a semana, comerem mais legumes. Temos atenção ao que comem, bebem, dormem. Dormir é fundamental!



VICKS XAROPES PARA A TOSSE

CLINICAMENTE COMPROVADO
2 FÓRMULAS COM
TECNOLOGIA DE REVESTIMENTO

ALÍVIO RÁPIDO DA TOSSE



Tosse seca

Dextrometorfano
alivia a tosse até 6
horas¹.



Tosse produtiva

Guaifenesina
liberta a expectoração
sem esforço^{1,2}.



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. RESUMO DAS CARACTERÍSTICAS DO MEDICAMENTO - VICKS XAROPE ANTITUSSIVO MEL & VICKS XAROPE EXPECTORANTE MEL. **2.** 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-24-000126

Ao fim de semana gostamos de andar de bicicleta, de fazer caminhadas. Eles fazem trilhas connosco, de três horas se for preciso. Já estão acostumados.

Aos 120 anos, Francisca e Ricardo querem estar «bem, com saúde, ao lado dos filhos e dos netos»

Têm algum conselho para quem queira ser mais ativo?

Francisca: Acho que é uma pergunta difícil, porque depende de cada um. O que é que quer fazer com o seu corpo? Só custa o início! Quando se começa a criar uma rotina e a adaptar-se aos exercícios físicos ou à alimentação. Acho que que é tudo uma questão de hábito. Nós somos animais de hábito, não é? Todos nós conseguimos o que quer que seja. Temos é de nos propor a isso e começar, não é? Portanto, o conselho é começar.

Ricardo: Há várias formas de praticar desporto, de nos movimentarmos. Eu, por exemplo, não concebo a minha vida, o meu dia a dia, a vida agitada que tenho profissionalmente, sem a atividade física. Nós, como pais, queremos estar lá para os nossos filhos em todos os momentos deles. Isso exige forma física. Cada pessoa tem de perceber o que quer fazer e procurar o que a faça sentir bem. Eu prefiro de manhã porque o meu dia é diferente. O mais importante para nós, no desporto, é o nosso bem-estar.

Tínhamos um treinador maravilhoso. Ele dizia assim: «Vem cá, você não acorda todos os dias e não escova os dentes? Então porque não acorda e faz qualquer coisa?»

Está mais do que provado que fazer qualquer coisa é superimportante, depois cada um tem de encontrar aquilo que consegue e quer fazer.

Esta rotina é imprescindível mesmo com uma agenda preenchida?

Ricardo: Preenchemos a agenda sempre com isso já em mente.

Francisca: É como lavar os dentes.

Essa disciplina também entra nas festividades? Por exemplo, no Natal?

Francisca: Nós somos supersaudáveis. Para ter um momento em família, jantar, beber um vinho, não somos extremistas.

Ricardo: É aquela velha máxima de sete dias, uma semana. Se em dois dias comeres aquilo que te apetece, os teus pratos favoritos, está OK. Não podes é fazer disso rotina. Nós também comemos um doce. Não é nem oito nem 80. Dieta não significa inibição de comida.

Com o trabalho que tenho, às vezes preciso de ter o meu corpo moldado à personagem, e isso significa ter uma profissional sempre connosco a acompanhar. Agora também não somos daquele tipo «Não posso isto e jamais poderei aquilo». Há que manter o equilíbrio!

Quais são os vossos objetivos ou projetos até aos 120 anos?

Ricardo: Eu aos 100 anos quero ir ao espaço! Imagina...

Francisca: Eu quero, aos 118, ainda conseguir atar o meu sapato, ir à farmácia. Acho que é isso. Ter boa qualidade de vida até ao máximo de anos possível. Se for 120, ótimo. Se for com ele, ainda melhor.

Ricardo: Aos 124 anos quero ser aquele avozinho que diz adeus a toda a gente. Impecável, digo adeus, dou abraços. Caminhar com um sorriso e bem!

Francisca: É ser feliz. Estarmos bem, com saúde, ao lado dos filhos e dos netos. ♥

Agradecimentos:

- Scalpers
- Falconeri
- Lovelystay Properties - Ando Living

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





MADALENA PASSEIRO

«EU QUERO CONTINUAR»

Madalena Passeiro descobriu que tinha cancro aos 35 anos. Foi lidando, desafio a desafio, porque «um elefante come-se às postas».

Entrevista Teresa Oliveira - WL Partners | Fotografia Pedro Loureiro

Qos 34 anos, Madalena Passeiro levava um estilo de vida desregulado. Hospedeira de bordo, profissão que «acumulava com uma série de outras atividades, por gosto», tinha problemas de sono, agravados a partir do momento em que começou a fazer voos de longo curso. Se inicialmente pensou que seria mais fácil recuperar porque faria menos viagens e estaria mais tempo nas escalas, a realidade não foi assim. «Não me adaptei bem», lamenta. Quer pela necessidade de acordar a meio da noite para ir trabalhar, quer por causa da diferença horária para os locais para onde voava: «não conseguia dormir e ficava muito ansiosa». As constantes viagens também dificultavam o planeamento da alimentação. Comia o que estivesse disponível nos aviões ou em restaurantes, onde fazia escalas.

Para ocupar o tempo e tentar não desregular ainda mais o sono, o que aconteceria se

dormisse durante o dia, Madalena decidiu inscrever-se num curso de cozinha, para onde ia «quase sempre de "direta"». À culinária juntava a pintura, a que se dedicava sempre que podia. No meio deste turbilhão, o seu pai adoeceu com cancro. «Perdi o meu pai em quatro meses e foi

Depois da morte do pai, decidiu finalmente tratar de si

muito duro. Foi um ano mesmo duro».

Há alguns anos andava preocupada com uma descamação na mama direita. Tinha ido a consultas, tinha feito uma ecografia mamária que não acusou nada. Saía sempre com um diagnóstico de eczema e indicação para aplicar um creme. Nunca deixou de sentir «uma impressão» nessa mama. Meses antes de fazer 35 anos, começou



Madalena adiou a ressonância para fazer o exame do curso de culinária

«Nós, os doentes oncológicos, controlamos muito pouco de tudo, do processo, da patologia, das surpresas ao longo do caminho»

com sintomas semelhantes na mama esquerda, uma espécie de «prurido, uma sensação estranha» que desvalorizou pela semelhança com a outra mama.

Depois da morte do pai, decidiu finalmente tratar de si. «Como estava numa altura de mais stresse, sentia mais desconforto na zona das maminhas e fui novamente à minha ginecologista», relata Madalena, acrescentando que a médica fez a palpação e não sentiu nada. Por insistência do marido, que a achava excessivamente preocupada, a médica prescreveu uma ressonância magnética, mas aconselhou-a a ir «com calma, com imensa calma, porque não vai ser nada, é só para vermos se não teria um quistozinho que pudesse estar a causar esta impressão».

Madalena seguiu o conselho e até adiou um mês a realização da ressonância porque coincidia com a data do exame do curso de cozinha. No pico do verão de 2023, 11 dias depois de ter feito 35 anos, recebeu o resultado. Tinha cancro na mama esquerda. «Fui completamente apanhada de surpresa. Completamente». As más notícias não ficaram por ali. Apesar de o tumor aparentar estar delimitado, percebeu-se mais tarde que os gânglios linfáticos também estavam afetados.

O diagnóstico atingiu-a profundamente. «Foi muito difícil, esta faixa etária dos 30 anos é muito importante na vida», sublinha Madalena. «Todas são, obviamente», corrige, «mas esta fase é importante no sentido em que as pessoas estão a construir algo: ou têm filhos pequenos, ou estão a pensar em ter, ou estão finalmente a estabilizar num trabalho e na vida em geral. Um diagnóstico com esta gravidade «é



*A **saúde** e o **amor** são as verdadeiras prendas.
Que em **2025** continue a correr por boas causas.*

Boas festas.





A fotografia é um dos passatempos de Madalena, além da pintura e da cozinha

Ter um seguro de saúde acelerou o processo. «E essa foi a minha sorte, porque já estava mais avançado do que se julgava»

completamente desestabilizador e acaba com muitos dos nossos sonhos. Ficamos um bocadinho sem pé». Por outro lado, ter sido descoberto quase por acaso, «foi uma sorte, para ser sincera» — o que a leva a insistir que «se sentimos que alguma coisa não está bem, temos mesmo de bater o pé, procurar ajuda e respostas».

Em pouco mais de mês e meio fez a ressonância magnética, uma biópsia, uma estimulação dos ovários para prevenir uma futura gravidez,

e a operação. «Se estivesse à espera do Sistema Nacional de Saúde teria de aguardar, porque a biópsia dizia que eu tinha um tumor sem metástases». Ter um seguro de saúde acelerou o processo. «E essa foi a minha sorte, porque já estava mais avançado do que se julgava».

Madalena, que tem formação de base em enfermagem, considera que «nós [os doentes oncológicos] controlamos muito pouco de tudo, do processo, da patologia, das surpresas que vamos tendo ao longo do caminho. É tudo muito imprevisível, a principal mensagem é essa». No seu caso, ajuda-a não ter expectativas, mas antes «viver o agora mesmo, aproveitar o dia a dia e a vida, ter experiências boas, fazer o que se gosta e evitar situações que causem stress». Na altura da morte do pai frequentou uma psicóloga, e agora, passados os oito meses em que esteve a «correr tratamento após tratamento, e

E essa tosse que não descola?

Livra-te da expetoração com Broncoliber.



Também disponível para crianças



sem lactose



sabor agradável a ananás



anos

Para a tosse produtiva que prende a tua vida.



A cortar o cabelo antes da quimioterapia, e em viagem



não tinha muita capacidade para estar a tratar de tudo ao mesmo tempo», regressou à terapia.

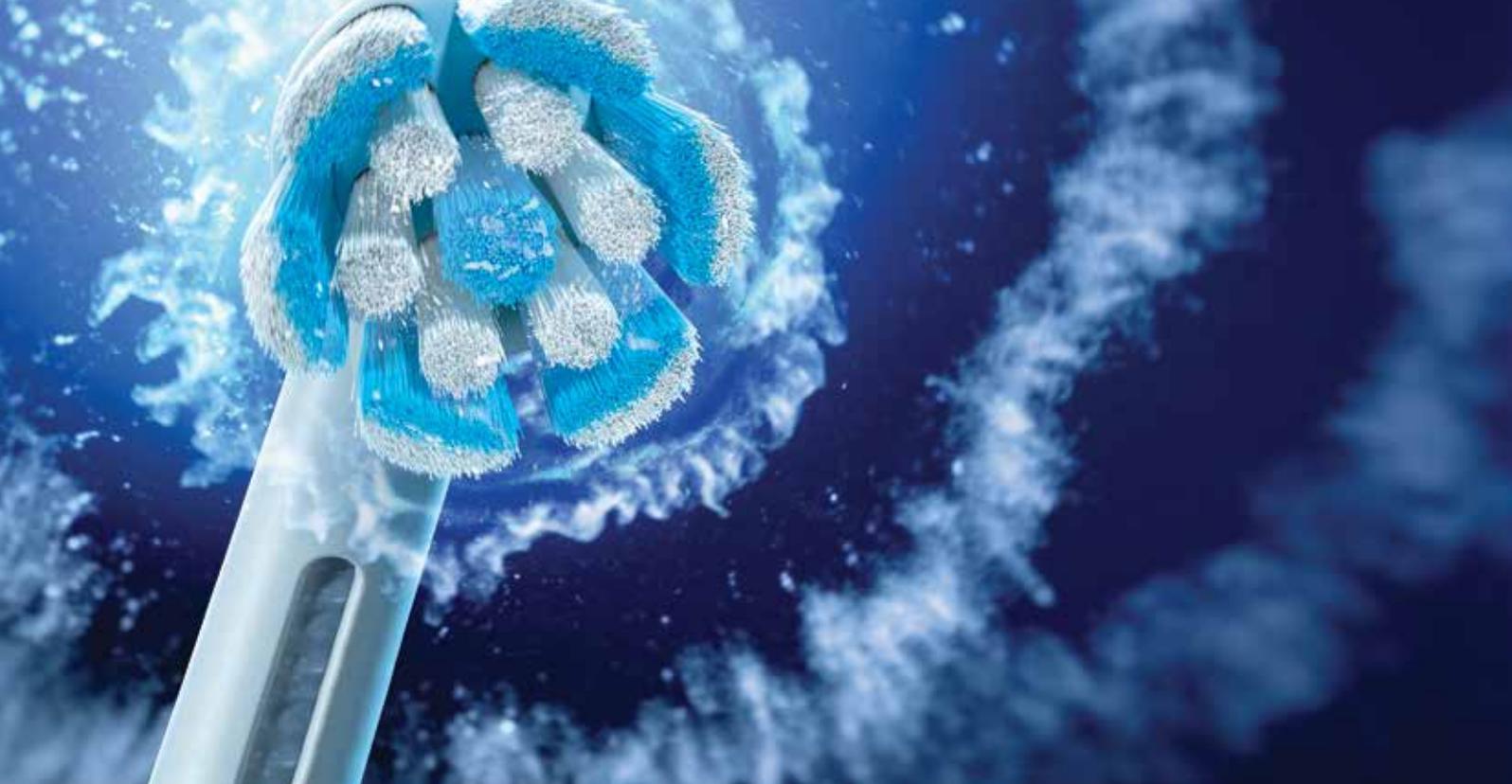
Com calma, «também para não criar ansiedade», foi resolvendo o que a incomodava. «Como o meu marido me está sempre a dizer, “o elefante come-se às postas”». Ter tido um cancro fez com que estivesse mais alerta aos sinais do corpo e que se respeitasse mais. Hoje come melhor, mais vegetais e frutas, fez fisioterapia, praticou e pratica desporto - o que a «ajudou e ajuda imenso, porque nos faz sentir melhor e, principalmente para quem faz quimioterapia, tão aniquiladora para o corpo, voltar a sentir que temos um bocadinho de controlo sobre os nossos movimentos e a forma como nos sentimos, além de melhorar também as dores articulares, é muito importante, mesmo».

O sono é o mais desafiante. «É-nos induzida a menopausa, uma coisa muito abrupta, e temos imensos sintomas. Um dos mais maçadores são os afrontamentos, sempre à noite». Estava preocupada, mas depois de comprar uma pul-

seira para monitorizar o sono, porque chegava a acordar «duas vezes por hora, a morrer de calor», percebeu que mesmo assim recupera. «Portanto, está tudo bem», assegura.

«É-nos induzida a menopausa, uma coisa muito abrupta, e temos imensos sintomas»

Ainda não sabe exatamente o seu futuro profissional, mas tem a esperança de passar para outra função na companhia aérea onde trabalha. «Estou feliz porque, no fundo, sinto que é uma vida nova, um *reset*», na certeza de que quer «trabalhar, continuar a aprender e a desenvolver projetos». Ao nível mental, considera muito importante sentir-se integrada e ter outros desafios. «E não estar só focada no cancro e no que me aconteceu, porque não sou nenhuma coitadinha. Há coisas que nós não decidimos. Isto aconteceu e a vida continua. E eu quero continuar», assegura com um riso.♥



Oral-B **iO**TM
LABORATORY

Dentes até
100 %
mais limpos e
gengivas mais
saudáveis em
apenas 1 semana.*



Marca Nº1 Utilizada por
Dentistas em todo o mundo

*vs. uma escova de dentes manual.





Ana Patrícia Domingues

Coordenadora de obstetrícia no Hospital CUF Descobertas

GRAVIDEZ GEMELAR

Alegria a duplicar, cuidados a dobrar.

A incidência da gravidez gemelar aumentou nas últimas décadas, ascendendo atualmente a cerca de 3% a 4% das gestações. Estas gravidezes apresentam um risco significativamente maior de complicações maternas, fetais e neonatais, para as quais é importante sensibilizar as famílias.

Se as características da mãe (nomeadamente a obesidade e/ou elevada estatura), a origem étnica e geográfica dos pais (para se ter melhor noção, veja-se o exemplo: por cada mil partos registados na Europa e na América do Norte, oito são de gémeos, ao passo que na Nigéria o número aumenta para 50), o número de partos anteriores e a história familiar de gémeos aumentam a probabilidade, os principais fatores responsáveis pela crescente prevalência são o aumento da idade materna e o recurso a técnicas de apoio à fertilidade.

O aumento da idade materna e o recurso a técnicas de apoio à fertilidade são os principais fatores

Existem vários tipos de gémeos, consoante o número de placentas (corionicidade) e de sacos amnióticos. Assim, a gravidez gemelar pode ser monocorial, quando os bebés partilham a mesma placenta, ou bicorial, quando cada um tem a sua placenta. De um modo geral, cerca de 70% a 80% das gravidezes gemelares espontâneas são bicoriais.

A gravidez gemelar é considerada de alto risco. As grávidas têm um risco acrescido de sofrer de anemia, hipertensão gestacional, pré-eclampsia e doenças tromboembólicas, além de, habitualmente, se registarem mais queixas



de enjoos e retenção de líquidos. Por sua vez, os bebês têm um maior risco de anomalias congênitas e restrição de crescimento fetal. Contudo, a complicação mais comum é o parto pré-termo (antes das 37 semanas), que acontece em cerca de metade das gestações de gêmeos, sendo que 5% nascem mesmo antes das 28 semanas, considerando-se pré-termos extremos.

O parto pré-termo acontece em cerca de metade das gestações de gêmeos

As complicações fetais variam consoante a corionicidade de cada gravidez. Como tal, a determinação precoce do número de placentas e sacos amnióticos, através da ecografia obstétrica, é fundamental, uma vez que permite antecipar

possíveis riscos e definir um plano de vigilância da gravidez individualizado, focado na otimização e na redução do risco de complicações.

Estas gravidezes são acompanhadas com uma frequência superior às outras, em consultas pré-natais, com a realização de análises e ecografias adaptadas a cada situação específica, a par da toma de suplementos adequados durante a gravidez, da redução gradual da atividade laboral e física, e do controlo do peso materno. O parto exige, igualmente, cuidados acrescidos, pois a probabilidade de complicações é maior.

A vigilância e orientação da gravidez gemelar numa Unidade de Alto Risco Obstétrico, com uma equipa multidisciplinar diferenciada, experiente e preparada para lidar com todas as situações, é fundamental para garantir a saúde e o bem-estar da mãe e dos bebês, não só ao longo de toda a gestação, como no pós-parto.♥



Élia Coimbra

Radiologista de Intervenção no Hospital CUF Tejo

MIOMAS UTERINOS

Sintomas e abordagens de tratamento adequadas a cada situação.

Os miomas uterinos são tumores benignos, que podem estar localizados no interior ou nas paredes do útero. Estima-se que entre 20% a 40% das mulheres com mais de 35 anos tenha, pelo menos, um mioma na vida.

Na maioria dos casos, não causam sintomas, contudo, se se tornarem grandes (em casos graves, chega a ser possível identificá-los pelo volume abdominal) ou numerosos, podem causar dor, sensação de peso ou inchaço na zona pélvica, menstruação intensa e prolongada, hemorragias fora da menstruação, dor na relação sexual, urgência ao urinar e infertilidade.

Normalmente, o diagnóstico dos miomas uterinos faz-se através do exame físico na consulta

de ginecologia e de exames complementares, como a ecografia. Em certos casos, pode ser necessário realizar uma ressonância magnética pélvica, para melhor caracterizar os tumores e definir o plano adequado do tratamento.

O diagnóstico faz-se através do exame físico em consulta e de exames complementares como a ecografia

Existem várias opções de tratamento disponíveis, desde medicamentos a cirurgias. A histerectomia é uma cirurgia mais radical, que remove o útero, deixando de ser possível engravidar. A miomectomia remove o mioma, preservando o



útero. Como alternativa à cirurgia, a embolização das artérias uterinas é um procedimento bem estabelecido e com bons resultados.

A embolização é um procedimento minimamente invasivo, realizado por um especialista em radiologia de intervenção, que permite aliviar os sintomas, através da redução do fluxo sanguíneo para as artérias que irrigam os miomas. O objetivo é deixarem de ser alimentados, acabando por encolher e diminuir o desconforto da mulher. Ao preservar o fluxo de sangue no resto do útero, dá-se às mulheres em idade fértil a possibilidade de uma futura gravidez.

A embolização dos miomas é feita através de uma punção na artéria da virilha ou do punho, onde se introduz um pequeno cateter conduzido, com o apoio de raio-X, até às artérias uterinas. Aí, liberta-se pequenas partículas, que bloqueiam a circulação do sangue.

O procedimento pode ser feito com anestesia local ou sedação, consoante a preferência.

É rápido, não deixa cicatrizes e tem uma taxa de complicações baixa. Normalmente, a alta é dada no próprio dia ou no dia seguinte. Nos dias que se seguem, é normal surgir desconforto semelhante ao de cólicas menstruais, podendo ser recomendada a toma de medicação para controlar a dor. A maioria das mulheres consegue retomar a rotina normal após uma ou duas semanas.

A embolização das artérias uterinas, é um procedimento pouco invasivo que permite aliviar os sintomas

Se sofre de miomas uterinos, as opções terapêuticas devem ser discutidas com o seu ginecologista. A escolha do tratamento mais adequado depende dos sintomas de cada mulher, do impacto dos mesmos na qualidade de vida, do desejo em manter o útero e da possibilidade de querer engravidar.♥



Cristina de Faria

Psicóloga clínica | www.clinicamim.com

LAÇOS E CONEXÕES

A terapia de casal é uma intervenção valiosa que pode transformar a qualidade dos relacionamentos.

A terapia de casal é vista por muitos como o último recurso, perante a perspectiva de colapso do relacionamento do casal. Numa perspectiva mais positiva, pode ser vista como um investimento na saúde emocional e na longevidade do casal, melhorando a comunicação, a resolução de conflitos e o fortalecimento da conexão emocional.

Trata-se de uma ferramenta de transformação em qualquer fase do relacionamento, oferecendo benefícios em momentos de crise, mas também como medida preventiva para o crescimento contínuo e a saúde emocional dos parceiros. A terapia oferece um espaço seguro e neutro, onde o casal pode explorar emoções e dinâmicas, com a orientação de um terapeuta habilitado que facilita o diálogo, ajuda à identificação de padrões negativos e promove a construção de competências para melhorar a convivência.

A terapia oferece um espaço seguro e neutro, onde o casal pode explorar emoções e dinâmicas

Há vários aspetos abordados durante o processo. A comunicação eficaz é um deles, como base de qualquer relacionamento saudável. O foco do processo terapêutico deve envolver técnicas de comunicação eficaz, como a escuta ativa, a expressão clara dos sentimentos e das necessidades, enquanto forma de ajudar o casal a evitar mal-entendidos e promover a resolução de conflitos de forma construtiva.

Também a empatia e a validação mútua são enfatizadas. Ao compreender e validar os sentimentos do parceiro, os membros do casal podem

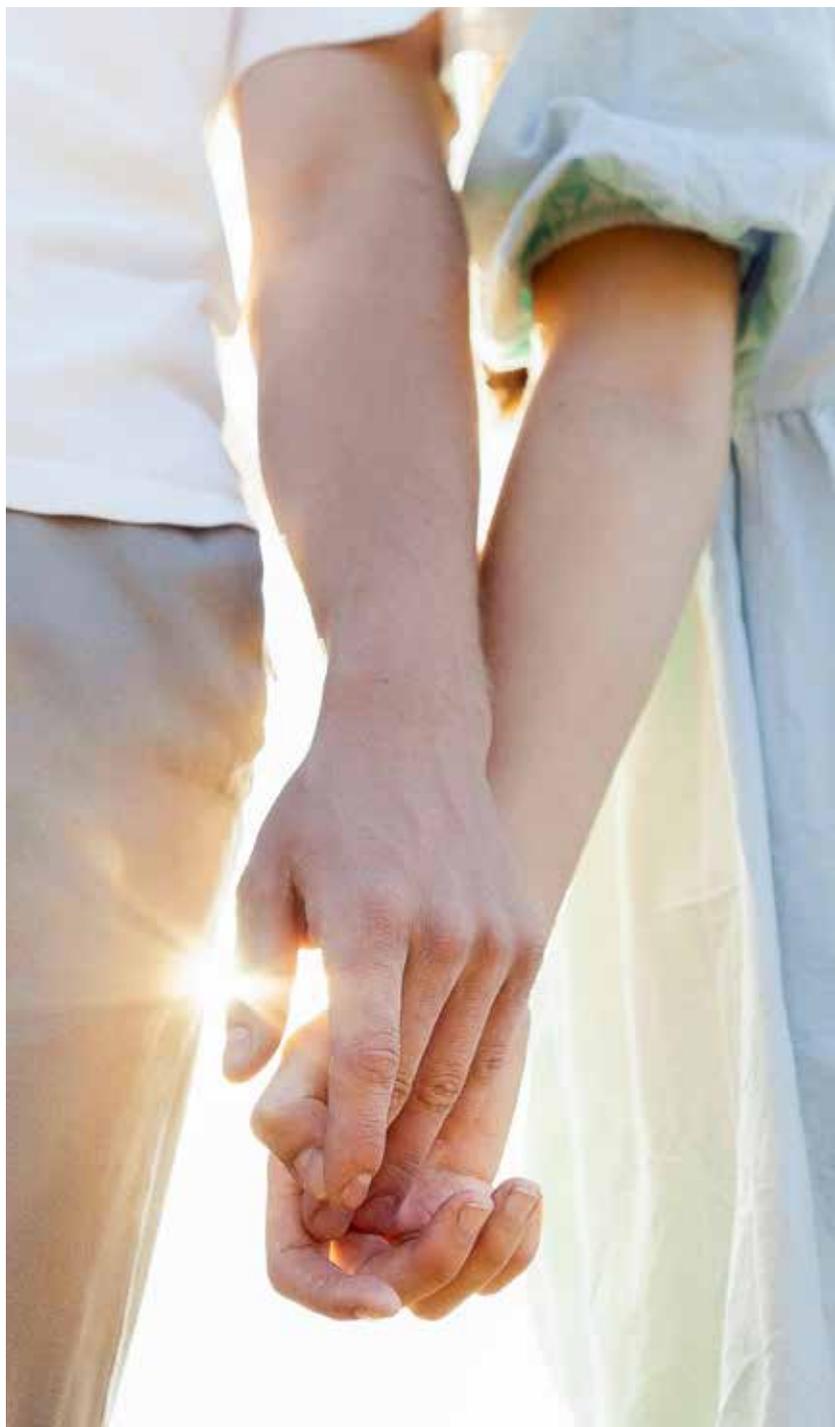
criar um ambiente de apoio e respeito mútuo. Este processo é fundamental para fortalecer a conexão emocional e promover a intimidade.

Uma das necessidades que pode ser identificada em terapia de casal é o reconhecimento e a modificação de padrões negativos de comportamentos: muitos conflitos nos relacionamentos resultam de padrões repetitivos de interação que podem ser difíceis de resolver sem o auxílio do terapeuta. Ao tomarem consciência desses padrões, os parceiros podem trabalhar juntos para substituí-los por interações mais saudáveis.

Por outro lado, a terapia de casal não é apenas sobre resolver problemas atuais, mas também sobre promover o crescimento pessoal e relacional do casal. Ao trabalhar nas questões do relacionamento, os parceiros desenvolvem uma maior consciência, com reflexos na saúde geral do relacionamento.

Assim, embora possa ser uma opção para casais em rutura, não precisa de ser o último recurso. A terapia de casal é uma intervenção valiosa que pode transformar a qualidade dos relacionamentos. Ao melhorar a comunicação, resolver conflitos e fortalecer a conexão emocional, a terapia oferece aos casais as ferramentas necessárias para construir uma relação mais saudável e satisfatória. Desconstruir os mitos em torno da terapia de casal e entender os seus benefícios podem ajudar mais casais a aproveitarem esta importante forma de suporte e crescimento para reconhecerem o seu valor e procurarem a ajuda necessária de modo a fortalecer e enriquecer as suas vidas, juntos.

Com a orientação certa, qualquer casal pode transformar os desafios em oportunidades para o crescimento e a conexão mais profunda.♥



**Com a orientação certa,
qualquer casal pode transformar
os desafios em oportunidades**

O NATAL ESTÁ A CHEGAR! AINDA NÃO SE VACINOU?

Não espere para se proteger a si e aos mais vulneráveis.

Tem entre 60 e 84 anos, foi contactado pelo SNS para se vacinar e ainda não o fez? Alguém da sua família ainda não foi vacinado e tem indicação para tal? Então este artigo é para si.

- Se quer um Natal descansado em família, sem se preocupar saiba que as vacinas contra a gripe e contra a COVID-19 não causam a doença, são seguras, diminuem a probabilidade de adoecer, ou de reduzir a possibilidade de doença grave, previnem complicações, especialmente em pessoas de risco, com diabetes, doenças cardíacas, renais ou respiratórias.

Se pensa que a melhor forma de ganhar defesas é contrair ou ter tido há pouco tempo a doença, saiba que, especialmente no caso das doenças evitáveis pela vacinação, isso não é sempre verdade. As vacinas apresentam menos riscos e conferem a única proteção contra uma infeção. No caso da gripe e da COVID-19, a imunidade vai diminuindo ao longo do tempo, mesmo a adquirida por doença. O reforço anual é, por isso, necessário para garantir a proteção.

Está cansado(a) de se vacinar? Pense que contrair a doença significa arriscar-se a desenvolver complicações graves. A gripe pode causar pneumonia ou encefalite (inflamação do cérebro), em pessoas vulneráveis, podendo exigir internamento e, em situações mais extremas, provocar a morte. A COVID-19 pode originar formas graves da doença, hospitalização

e mortes, especialmente em grupos de risco. Há a considerar ainda sintomas durante meses ou anos: dificuldade de concentração, alterações de memória, depressão, entre outros é a chamada Condição Pós-COVID-19 ou COVID Longa.

Não sente necessidade de se vacinar, apesar de ter indicação? A vacinação contra a COVID-19 previne a propagação do vírus, e conseqüente aparecimento de mutações, evita novos surtos, em especial em formas mais contagiosas. Lembre-se do período da pandemia de COVID-19. Contribua para a diminuição da pressão sobre os serviços de urgência, tão impactante nesta época do ano.

No início de janeiro deste ano, em plena época vacinal, e após o Natal, registou-se um aumento de casos de urgência hospitalar por síndrome gripal, com mais hospitalizações, e mortes por doenças do sistema respiratório. Relativamente à COVID-19, só em janeiro foram registados 2.618 casos de COVID-19, dos quais resultaram 154 mortes.

Tem receio dos efeitos secundários das vacinas? Tal como qualquer outro medicamento, pode causar reações, mas são geralmente ligeiras e de curta duração. Por vezes, há reações após a vacinação, não necessariamente causadas pela vacina, mas por medicamentos que a pessoa possa estar a tomar ou devido a outra doença. A vacinação é a forma mais segura de proteger a saúde de todos.♥

FORTIMEL FORTICARE

SENSATIONS 2.4 KCAL/ML

DESTINADO
A DOENTES
ONCOLÓGICOS

NOVO



Sabor Frutos Vermelhos
Sensação Refrescante



Sabor Pêssego - Manga
Sensação Refrescante



FALE COM O
SEU PROFISSIONAL
DE SAÚDE

Suplemento nutricional oral
especialmente formulado com:



Elevado teor proteico



Com ácidos gordos
ómega 3 (EPA e DHA)



Baixo volume



Vitamina D



Sabores sensoriais

Para a gestão nutricional
do doente oncológico ¹

DHA: ácido docosaexaenóico; EPA: ácido eicosapentaenóico.

¹ Arends J, et al. Clin Nutr. 2017;36(1):11-48.

Alimento para fins medicinais específicos para a gestão nutricional da malnutrição associada a cancro, doença catabólica metabólica crónica e/ou caquexia. Fortimel® forticare sensations 2.4 kcal/ml é um suplemento nutricional com alto teor proteico e energético. Isento de glúten. Fortimel® forticare sensations 2.4 kcal/ml é composto por sabores especialmente desenvolvidos para doentes com alterações de paladar e proporciona uma sensação refrescante na boca. Deve ser consumido sob supervisão médica. Exclusivamente para uso entérico. Não adequado para utilização por via parentérica. Para mais informações consulte o rótulo dos produtos. Siga as recomendações do seu profissional de saúde



Bárbara Marrucho

Farmacêutica certificada em saúde intestinal | Instagram @intestinology

SEGUNDO CÉREBRO

O que o corpo revela sobre a saúde do intestino.

O intestino é um dos órgãos mais complexos e importantes do corpo. Além da sua função principal, a digestão, absorção de nutrientes e excreção, tem um impacto profundo na saúde mental, na imunidade e até na aparência da pele. Um intestino saudável está diretamente relacionado com o bem-estar geral.

Muitas pessoas acreditam que evacuar regularmente significa estar tudo bem, no entanto o equilíbrio intestinal vai muito além da frequência das idas à casa de banho. Problemas subtis podem surgir e manifestar-se não apenas no trato digestivo, mas em outras partes do corpo.

Sinais de desequilíbrio:

- **Inchaço e excesso de gases.** O inchaço abdominal frequente ou a produção excessiva de gases são um sinal de que o intestino pode não estar a funcionar corretamente. A acumulação de gases pode indiciar uma digestão ineficaz ou a fermentação excessiva de alimentos, geralmente causada por um desequilíbrio na microbiota intestinal, ou seja, nas bactérias que habitam no intestino;
- **Desconforto ou dor abdominal.** Sentir dor ou desconforto após as refeições é outro sinal a ser considerado. A síndrome do intestino irritável ou as inflamações leves no revestimento intestinal podem estar presentes, sem

que isso afete necessariamente a frequência das evacuações;

- **Mudanças na textura ou na aparência das fezes.** Mesmo que a evacuação seja regular, deve prestar atenção à textura e cor das fezes. Fezes muito duras, pastosas, ou com alteração de cor indicam que algo se passa. Podem ser intolerâncias alimentares, alterações na alimentação ou mesmo alguma doença.

O equilíbrio intestinal vai muito além da frequência das idas à casa de banho

Sinais externos. Outros sintomas podem aparecer fora do trato digestivo:

- **Cansaço persistente.** Sentir-se constantemente cansado, mesmo dormindo o suficiente. Sendo o órgão responsável por absorver nutrientes essenciais que fornecem energia ao corpo, se a absorção estiver comprometida, o organismo deixa de ter acesso a todos os nutrientes de que precisa, resultando numa sensação crónica de cansaço;
- **Problemas de pele.** A pele reflete o estado de saúde do intestino. Erupções, acne, eczemas e até alergias podem ser exacerbados por desequilíbrios intestinais, especialmente

quando há inflamação ou proliferação excessiva de bactérias prejudiciais na microbiota intestinal;

- **Alterações de humor e ansiedade.** O eixo intestino-cérebro é uma via de comunicação direta com o sistema nervoso central. Ao intestino compete a produção de 90% da serotonina, o neurotransmissor crucial para a regulação do humor;
- **Sistema imunológico enfraquecido.** Como 70% do sistema imunitário está localizado no intestino, qualquer alteração na microbiota pode comprometer as defesas do organismo. Se estiver em desequilíbrio, fica mais suscetível a infecções, constipações e gripes frequentes ou reações alérgicas exacerbadas.

Principais causas. Existem vários fatores, reconhecê-los pode ser o primeiro passo para restaurar a saúde intestinal. Entre os mais comuns estão:

- **Alimentação** inadequada. Dietas ricas em alimentos processados, açúcares refinados e gorduras saturadas;
- Excesso de **antibióticos.** Embora os antibióticos sejam essenciais, o uso excessivo pode destruir não só as bactérias prejudiciais, como as boas, necessárias para o equilíbrio intestinal;
- **Stresse crônico.** Afeta diretamente o funcionamento intestinal, alterando a motilidade e favorecendo a inflamação;
- **Falta de fibras e probióticos.** A dieta pobre em fibras e probióticos, essenciais para desenvolver e alimentar as boas bactérias do intestino, pode levar ao crescimento excessivo de bactérias prejudiciais.

Restaurar o equilíbrio. Algumas dicas práticas:

1. Adote uma dieta rica em **fibras e prebióticos.** Alimentos ricos em fibras, como frutas, legumes e cereais integrais, são fundamentais para uma boa saúde intestinal. Ajudam a regular o trânsito intestinal e alimentam as bactérias benéficas. Além disso, incluir prebióticos



como alho, cebola e banana promove o crescimento de bactérias boas;

2. Inclua **probióticos.** Os probióticos são bactérias vivas benéficas que ajudam a manter o equilíbrio da microbiota intestinal. Podem ser encontrados em iogurtes, *kefir*, couve fermentada (chucrute) e *kombucha*. Suplementos probióticos também podem ser uma opção para algumas pessoas;
3. **Reduza o stresse.** O stresse crônico afeta profundamente o intestino. Práticas como meditação, ioga e exercícios físicos regulares ajudam a reduzir os níveis de stresse, melhorando a saúde intestinal;
4. **Hidratação.** A água ajuda a manter as fezes macias e facilita a passagem pelo trato digestivo;
5. **Modere o consumo de alimentos processados e açúcares refinados.** Os alimentos processados e ricos em açúcares refinados prejudicam a microbiota intestinal ao promover o crescimento de bactérias prejudiciais.♥



Aline Guerreiro
Arquiteta

EDIFÍCIOS SAUDÁVEIS

A saúde também é influenciada pelo ambiente interior e pelos materiais usados na construção.

Já pensou que é dentro dos edifícios que passamos 90% do nosso tempo de vida? Salvo algumas exceções, só de noite, passamos 50% desse tempo, a descansar. E o resto do dia estaremos a trabalhar, provavelmente, dentro de um edifício. Se é verdade que os edifícios são indispensáveis à vida, é igualmente verdade que são responsáveis por algumas doenças bem conhecidas do quotidiano. Está cientificamente provado que a má qualidade do ar interior pode ser responsável por patologias do foro respiratório, doenças mentais, dores de cabeça, náuseas, fadiga, baixa produtividade, ou, até, o tão famigerado cancro...

Mas não só. Também o conforto térmico e a iluminação, por exemplo, desempenham um papel fundamental na classificação de edifícios saudáveis.

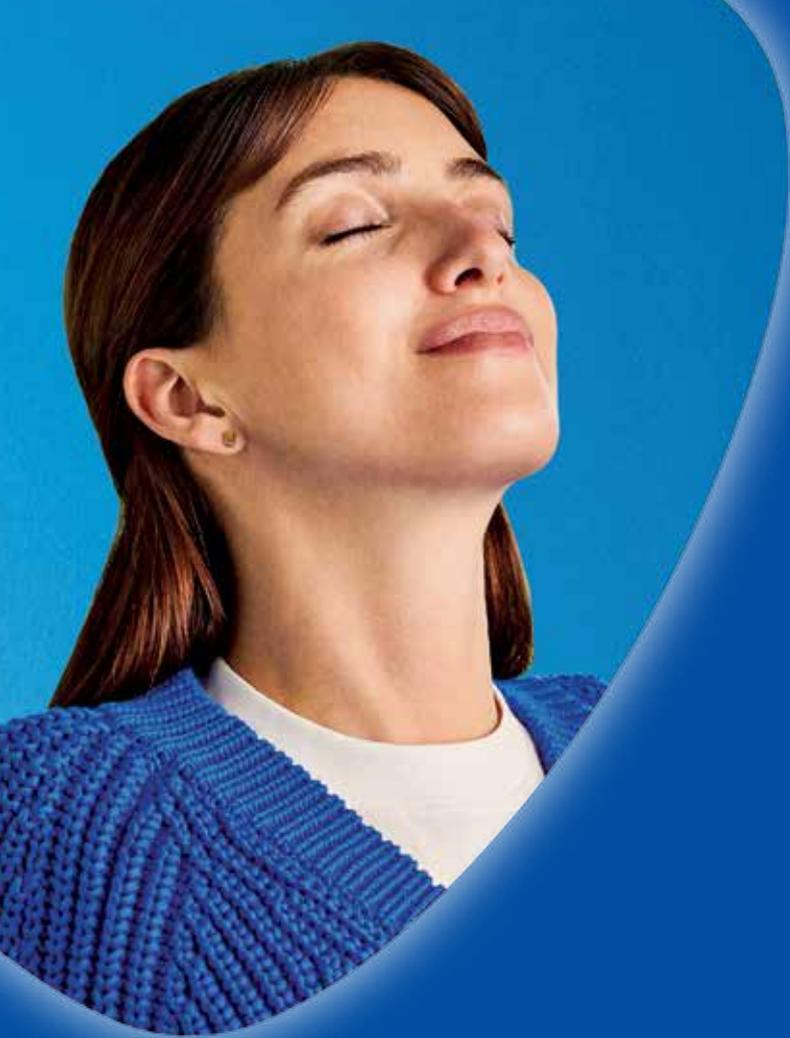
Como em quase tudo, cada um de nós pode tomar medidas para que os edifícios sejam mais saudáveis. Para tirar partido do sol e do vento para obter conforto térmico, deveremos, no inverno e quando há sol, deixar que este penetre no interior através do vidro das janelas, forma mais natural de aquecer o espaço interior. Já na estação quente deve abrir-se as janelas em fachadas opostas, para permitir a ventilação natural. Maximizar a luz do dia e seleccionar aparelhos de iluminação de alta qualidade são algumas medi-

das para uma iluminação inócua. A baixa qualidade do ar é, geralmente, causada pela falta de ventilação, poluição externa, contaminantes biológicos, mas principalmente por contaminantes químicos de fontes internas, ou seja, pelos materiais de construção utilizados.

Alguns exemplos:

- Os compostos orgânicos voláteis (COV), substâncias que se transformam em gás quando entram em contacto com a atmosfera, geralmente emitidos por produtos como tintas e vernizes, revestimentos de parede, colas e adesivos, e até produtos de limpeza, causam alergias cutâneas, irritação dos olhos ou das vias respiratórias, dores de cabeça, e mesmo falta de ar e perda de memória;
- A inalação de formaldeído, presente em compostos de madeira, painéis de aglomerado, contraplacado e MDF, pode causar irritação dos pulmões, olhos, pele, nariz e mucosas, bem como dermatite, asma e rinite.

A legislação nacional proibiu, por exemplo, o amianto, e prevê baixos níveis de COV em alguns compostos, mas ainda há muito a fazer. Todas as manhãs, promova a renovação do ar da sua casa, através de meios naturais. Basta manter todas as janelas abertas dez minutos por dia para que o ambiente se torne mais saudável.♥



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



Sócio N.º 1070

Nome JULIO JOSÉ DE BRITO

PONTE DE LIMA

A PHARMÁCIA DE JÚLIO JOSÉ DE BRITO

A recordação de muitas décadas de história desta farmácia de Ponte de Lima, contada por quem nela passou parte da vida. As memórias do fundador, um farmacêutico "João Semana" e um património recebido pelo bisneto, que o entregará às novas gerações.

Texto Teresa Oliveira - WL Partners | Fotografia Eduardo Martins



A Pharmácia Brito em 1910, com o fundador à porta, e atualmente

Afama precedia Júlio José de Brito quando, em 1908, fundou a Pharmácia Brito, em Ponte de Lima, a poucos metros da localização atual. «Tinha vindo de Covas, com uma aura brutal à volta dele por várias peripécias, mas sobretudo por ser o "João Semana" lá do sítio», conta Mário Leitão, farmacêutico com uma profunda ligação à farmácia, onde o pai trabalhou quase 50 anos.

Licenciado em Ciências Farmacêuticas em 1898, Júlio de Brito começou na farmácia de um irmão em Vila Praia de Âncora, tendo depois exercido a profissão em Covas, Vila Nova de Cerveira, a 20 km de Ponte de Lima. Cumprindo o triplo papel de farmacêutico, médico e veterinário, «corria a cavalo as "Argas" todas [as aldeias de Arga de Baixo, Arga de Cima e Arga de São João, na Serra d'Arga], terras a dez, 15 e talvez até 20 km de distância de Covas, onde

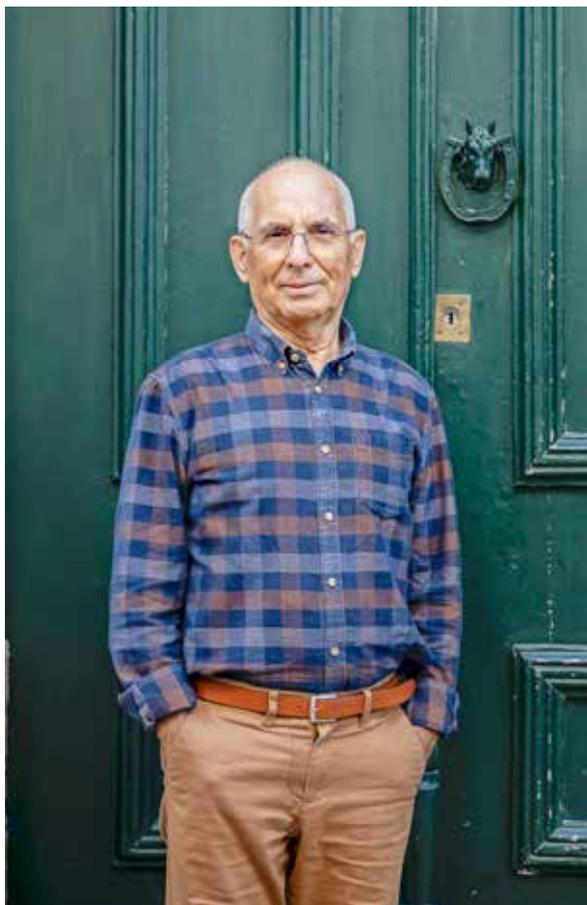
estava a farmácia. Naquele tempo, era obra! Saía de manhã e vinha à noite», acrescenta Mário Leitão.

«Contava o meu pai que, por vezes, os aldeãos a quem o senhor Brito, como era conhecido, ia "postar a cura", não o deixavam vir embora, pela hora avançada da noite e com medo dos lobos ou salteadores» que lhe pudessem aparecer ao caminho. A ligação era tão forte que, quando saiu de Covas, muitos deles passaram a fazer a distância até Ponte de Lima para continuar a ser atendidos por ele.

**Júlio de Brito
cumpria o triplo papel
de farmacêutico, médico
e veterinário**



Perspetiva do rio Lima a partir do centro de Ponte de Lima. À direita, antigos móveis da Pharmácia Brito. Em baixo, Mário Leitão



Já nos anos 1960, Mário Leitão, nascido em 1949, comprovou pessoalmente essa fidelidade. Com 16, 17 anos, conta que o fascinavam as «raparigas lindas que vinham à farmácia vestidas de camponesa» em dias de feira. Eram dias tão atarefados que Afonso Leitão, cujo pai, que era técnico de farmácia na Farmácia Brito, não o deixava ir à escola para dar uma ajuda no atendimento aos clientes.

O farmacêutico era conhecido por "João Semana" por andar pelas aldeias, anos a fio

«Oh! rapaz», explicou-lhe um dia o pai, perante o encantamento de Mário: «Estas meninas e estas senhoras são as filhas e netas de pessoas que eram curadas pelo Dr. Júlio José de Brito, quando andava feito "João Semana" pelas aldeias, anos a fio». Fazia partos, cirurgias a pernas, o que fosse necessário. «Era altamente conceituado».

RHINOMER PLUS⁺



LIMPEZA E DESCONGESTÃO NATURAL EFICAZ

- Limpa as cavidades nasais de muco acumulado, vírus, bactérias e alergénios.
- Ajuda a prevenir infeções secundárias de ORL*, como otites.



100% NATURAL, COMO RESPIRAR.

*Ouvindo-nariz-garganta
Rhinomer Plus, soluções hipertónicas de água do mar para descongestão natural e limpeza do nariz. Podem ser utilizadas a partir de 1 mês de idade (Rhinomer Plus Força 1 Suave), dos 6 anos de idade (Rhinomer Plus Força 2 Média) ou dos 12 anos de idade (Rhinomer Plus Força 3 Forte). Apenas para uso nasal. Manter fora do alcance das crianças. Não utilizar em caso de hipersensibilidade a algum dos componentes. Dispositivos Médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização e em caso de dúvidas fale com o seu médico ou farmacêutico. As marcas registadas são detidas pela Haleon ou à mesma licenciadas. ©2024 Haleon ou seu licenciador. PM-PT-RHINO-24-00002 - 07/2024

Voltando um pouco atrás, não foi só pela vocação assistencial que Júlio de Brito ficou conhecido. Uma das estórias em que se viu envolvido ficou para a história, ainda em Covas. O regedor da freguesia, José Gonçalves, andava muito preocupado com um «malfeitor à solta». Para o capturar, pediu ajuda a Júlio de Brito, que acabou atingido a tiro pelo ladrão. Uma bala atravessou-lhe um pulmão e deixou-o a lutar pela vida. O farmacêutico era um conhecido ateu, que, na sua «religiosidade recém-descoberta, na iminência da morte, teria prometido à Senhora da Peneda [no Gerês] que, se não morresse do ferimento e ficasse bom, lá iria um dia fazer uma promessa».

O pai de Mário Leitão foi acolhido na Pharmácia Brito quando tinha 13 anos

Um ano antes tinha sido procurado por uma camponesa «pedindo um remédio para curar umas vacas», igualmente prometidas à Senhora da Peneda. O Dr. Brito deu um remédio para os animais, insistindo com a proprietária para as curar, mas «para as comer ou vender. Deixe lá a Santa, não pense nisso!». Por coincidência, mal o farmacêutico teve alta, foi cumprir a promessa na festa da Senhora da Peneda e «cruzaram-se os dois no escadório [a escadaria que antecede a igreja]». Divertido, Mário Leitão imagina a cena: «o Dr. Júlio José de Brito, se calhar com uma vela na mão, e talvez vestido todo amortalhado [com uma túnica branca], como se fazia naquele tempo». As camponesas não podiam deixar de o reconhecer: «“Então o senhor doutor por aqui?” - “Pois é, quando elas apertam...”».

O pai de Mário Leitão, Afonso, foi acolhido na Pharmácia Brito quando tinha 13 anos. Órfão de pai, ferreiro, e não querendo seguir a mesma profissão, uns tios propuseram a Júlio de Brito que o tomasse como aprendiz. Começou em agosto de



Uma balança antiga



Júlio de Brito e o regedor de Covas

1931 e ficou durante cinco décadas, progredindo na carreira. «Primeiro aprendiz, depois praticante, depois ajudante técnico». Cresceu, casou e teve filhos. Quando Júlio de Brito morreu, em meados da década de 1950, o seu filho, Eurípedes de Brito, decidiu fazer face às farmácias da concorrência que já ofereciam atendimento permanente e convidou Afonso para assegurar o serviço. Em troca, a família viveria gratuitamente na casa por cima do estabelecimento.

abem:

Rede Solidária
do Medicamento

DÊ TROCO A QUEM PRECISA

NUMA
FARMÁCIA

9 A 20 DE DEZEMBRO

Doe o troco das suas compras
numa farmácia aderente.

O seu donativo irá apoiar o
Programa **abem:**, que ajuda
famílias em situação de pobreza a
acederem aos medicamentos de
que precisam.



Faça um donativo
via MBWAY **932 440 068**
por transferência bancária
PT50 0036 0000 9910 5914 8992 7
ou no website www.abem.pt

Os doadores podem enviar comprovativo de transferência, nome e NIF para geral@dignitude.org
para que lhes seja enviado o recibo de donativo



Bernardo Brito, bisneto do fundador e atual proprietário da farmácia

Mário tinha sete anos e rapidamente o pai o transformou em ajudante. «E ali fui percebendo de tudo», lembra. «Aprendi a atender receituário e, ao fim de algum tempo, nem o meu pai nem o senhor Capitão [outro funcionário] sequer olhavam para o receituário». O futuro farmacêutico adorava, mas nem tanto do laboratório onde também passou muitas horas da sua infância e adolescência. Lembra-se com precisão da enorme mesa onde eram preparados os medicamentos, à roda da qual andava de bicicleta quando o pai não estava. «O laboratório daquele tempo era "pesado"», lembra, «havia muitas preparações feitas no momento». Lembra-se de fazer pílulas, hóstias, pomadas, supositórios de glicerina- o que adorava, porque depois podia brincar com a massa de glicerina que sobrava.

Pesar e embalar substâncias como DDT ou borato de sódio, «aos 300 pacotes». Era um martírio. Nesses dias em que não ia à escola por causa do muito trabalho na farmácia, dia de feira quinzenal em Ponte de Lima, o estabelecimento

«começava a trabalhar às 7h00, 7h30 da manhã, e só fechava lá para a meia-noite. E vinha gente de todas as aldeias». Vendiam os seus produtos e iam abastecer-se nas lojas da vila. Da farmácia levavam medicamentos para os humanos e os animais, tratamentos para a agricultura e até tinta para a roupa.

Os clientes da farmácia «são os mesmos, embora às vezes se possa pensar que não», sublinha o bisneto do fundador atualmente à frente da farmácia

Bernardo Brito, farmacêutico, bisneto do fundador, está agora à frente da Pharmácia que leva o seu nome. Nascido em Lisboa, rumou a Ponte de Lima, onde sempre passou férias, com a vontade de cuidar do património da família. Os clientes da farmácia, explica, «são os mesmos, embora às vezes se possa pensar que não são». Apesar de Ponte de Lima ser um centro urbano, está «muito dependente das suas freguesias», a que somam novos clientes fruto do forte turismo na região, nomeadamente os que fazem o Caminho de Santiago.

Nesta farmácia com 116 anos, a que deve muito da sua vida adulta, graças ao bisavô, sente-se de passagem. «Foi-me entregue e espero vir a entregá-la a outros», afirma. «É um bocadinho essa a ideia que tenho em relação aos negócios, mas mais ao património, porque eu olho para a farmácia como um património».♥

Fotografias antigas cedidas por Mário Leitão.



Leia também:

♥ As plantas vendidas pelas aldeãs

O LEITE MATERNO É O MELHOR PARA O BEBÊ.



NANCARE.

ao lado dos bebês em todos os momentos



Um **cuidado extra** para **ajudar**
todos os bebês e crianças



A FÁBRICA DO PAI NATAL

Dezembro é a altura perfeita para abrir as portas do Museu da Farmácia a um mês repleto de tradições, e comemorar a ciência, a história e o entretenimento de forma muito especial. As crianças são desafiadas a explorar a fábrica de decorações do Pai Natal e têm a

oportunidade de se tornarem verdadeiros ajudantes, construindo as próprias decorações natalícias.

No final das atividades, convidamos toda a família a descobrir como o passado e o presente se entrelaçam para proporcionar uma experiência inesquecível.♥

7 DE DEZEMBRO, 15H - DECORAÇÕES DE NATAL

No Natal, o encanto e a magia inundam os espíritos dos mais pequenos. Neste ateliê, os participantes são estimulados a aliar a ciência com a magia e a criatividade. Nesta atividade, os pequenos cientistas são convidados a construir as suas próprias decorações de Natal, que levarão para casa no final.



INTERESSADO?

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





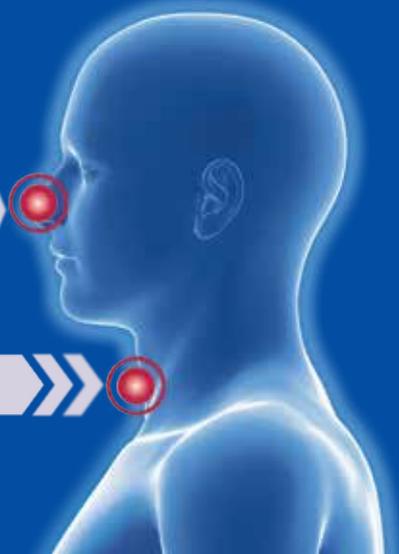
OS SEUS SINTOMAS DA CONSTIPAÇÃO PIORAM À NOITE?

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

**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 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.

Chicco



BEBÉ E MAMÃ



-2€



Imagem meramente ilustrativa

Maalox



FARMÁCIA
DE FAMÍLIA



30
PONTOS
ADICIONAIS



Imagem meramente ilustrativa

LETIbalm



BELEZA



ATÉ
-3€



Imagem meramente ilustrativa

ATL



BELEZA



ATÉ
-4€*



Imagem meramente ilustrativa

Chicco



A Chicco PhysioForma® Dual Soft combina a inovação do escudo semi-rígido com um design anatómico, garantindo conforto e apoio ao desenvolvimento fisiológico da boca do bebé.

Promoção válida de 01.12.2024 a 31.12.2024 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Maalox



Alívio da azia, enfiamento e flatulência.

Maalox Plus® (hidróxido de alumínio, hidróxido de magnésio e simeticone) está indicado para o alívio sintomático de perturbações do sistema digestivo como a pirose, enfiamento e flatulência. Precauções: doentes com problemas intestinais, problemas renais, doentes diabéticos, com porfiria ou a fazer hemodiálise ou com problemas hereditários de intolerância a açúcares. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. (2.0) Setembro 24 | MAT-PT-2400103 (1.0)

Promoção válida de 01.12.2024 a 31.12.2024 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP 5490578

LETIbalm



Fórmula única para o cuidado corporal, do nariz e dos lábios durante todo o ano.

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

ATL



Hidratação da pele.

* ATL Gel de Banho e ATL Baby Creme Hidratante: -4€ | ATL Creme Hidratante e ATL Creme Gordo: -3€

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

Arkovox e Arkotoss

FARMÁCIA DE FAMÍLIA



-2,5€



Imagem meramente ilustrativa

NANCARE

BEBÉ E MAMÃ



-2€



Imagem meramente ilustrativa

NAN OPTIPRO

BEBÉ E MAMÃ



-4€



Imagem meramente ilustrativa

Aquilea

SUPLEMENTOS ALIMENTARES



ATÉ -4€*



Imagem meramente ilustrativa

Arkovox e Arkotoss



Indicado para o alívio da tosse, dor de garganta e tratamento dos sintomas de constipação.

ARKOVOX® Spray Nasal é um Dispositivo Médico Classe IIb. Leia cuidadosamente a rotulagem, precauções, contraindicações e as instruções de utilização. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou aconselhe-se com o seu farmacêutico. Manter fora do alcance das crianças. Não utilizar em caso de alergia conhecida a um ou mais componentes do produto e em crianças com idade inferior a 2 anos.

ARKOTOSS® Xarope é um Dispositivo Médico Classe I. Leia cuidadosamente a rotulagem, as precauções, contraindicações e as instruções de utilização. Não utilizar em caso de alergia a um ou mais componentes da formulação, ao Tomilho ou outra planta da família das Lamiáceas, em caso de intolerância à frutose, em caso de insuficiência respiratória e em crianças com idade inferior a 2 anos. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou aconselhe-se com o seu farmacêutico. Manter fora do alcance das crianças. Data revisão do Material: 2021-03.

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

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

Aquilea



À mesa com boa digestão, naturalmente.

* Aquilea Stagutt Detox 20 e 30: -4€ | Restantes: -2€

Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, nem de um modo de vida saudável. Aquilea Antiácido e Aquilea Lax S.O.S. são dispositivos médicos.

Promoção válida de 01.12.2024 a 31.12.2024 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Bisolnatural

FARMÁCIA
DE FAMÍLIA



-3€



Imagem meramente ilustrativa

Ecotainer

ESSENCIAIS
DE FARMÁCIA



-1,5€



Imagem meramente ilustrativa

Symbiosys Alflorex

FARMÁCIA
DE FAMÍLIA



-2€



Imagem meramente ilustrativa

Fresubin PRO DRINK PLANT BASED DRINK

NUTRIÇÃO



-8€

NA COMPRA DE DUAS
EMBALAGENS



Imagem meramente ilustrativa

Bisolnatural



Alívio da tosse seca e tosse produtiva.

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)

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

Ecotainer



Limpeza e lavagem nasal.

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 7405209

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

Fresubin



Fresubin PRO DRINK, Fresubin PLANT-BASED Drink
Terapêutica nutricional, idoso, sarcopenia, fragilidade.

Alimentos para fins medicinais específicos. Os suplementos nutricionais orais são adequados para a gestão nutricional de utentes em risco/com malnutrição. Devem ser consumidos sob supervisão médica.

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

Artelac

FARMÁCIA DE FAMÍLIA



-2€



Imagem meramente ilustrativa

Kukident

SAÚDE ORAL



-1€



Imagem meramente ilustrativa

Corega

SAÚDE ORAL



-1,5€



Imagem meramente ilustrativa

Patta

SAÚDE ANIMAL



-20%



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

Kukident



Creme adesivo para próteses dentárias

Os produtos Kukident são Dispositivos Médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Manter fora do alcance e da vista das crianças. KPT_2024.14

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

Corega



Creme fixativo para próteses dentárias.

Promoção válida de 01/11/2024 a 31/12/2024. *Face ao preço anteriormente praticado. Promoção limitada ao stock existente, não aplicável a packs promocionais, nos produtos Corega Sem Sabor 40g (6118968) e Corega Super 40g (6780973). Dispositivos Médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Manter fora do alcance e da vista das crianças. Algumas pessoas poderão ser sensíveis ou alérgicas ao creme fixativo. Se ocorrer alguma reação alérgica pare de usar imediatamente. As marcas registadas são detidas pela Haleon ou à mesma licenciadas. ©2024 Haleon ou seu licenciador. PM-PT-PLD-24-00050, 09/2024

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

Patta



Snacks funcionais para cães.

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

Para a azia e flatulência...

Tripla Ação

Maalox[®] Plus

- 1** Regula a acidez
- 2** Neutraliza a azia
- 3** Alivia a indigestão e o inchaço



sanofi

Maalox Plus[®] (hidróxido de alumínio, hidróxido de magnésio e simeticone) está indicado para o alívio sintomático de perturbações do sistema digestivo como a pirose, enfiamento e flatulência. Precauções: doentes com problemas intestinais, problemas renais, doentes diabéticos, com porfíria ou a fazer hemodiálise ou com problemas hereditários de intolerância a açúcares. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. (2.0) NOVEMBRO 24 | MAT-PT-2400381 (1.0)

barral[®]
CREME GORDO
Original



Hidratação
Profunda



PELE MUITO SECA OU ZONAS SECAS LOCALIZADAS