

Revista saúda

Vantagens
exclusivas
com

CARTÃO SAÚDA

P. 45

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | JAN 25 | N.º 108
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Vacinação a partir dos 50 anos:
AMANHÃ JÁ É TARDE



SONHAR



BARRIGA & BEBÉ

Bebés que nascem
no inverno

NUTRIÇÃO

Ganhar massa muscular
sem aumentar massa gorda

CALEMA

«A nossa música
dá vontade de viver»

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.

*Ouído-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

12 OPORTUNIDADES PARA SER FELIZ

Diana Amaral

Farmacêutica, diretora da Revista Saúde

Janeiro abre as portas para um novo ano e, com ele, para 12 meses cheios de oportunidades de crescimento, renovação e felicidade. É o momento de refletir sobre o que realmente importa e abraçar as oportunidades que a vida nos dá, independentemente dos desafios que possamos enfrentar.

Nesta edição celebramos histórias de coragem, perseverança e bem-estar. Abrimos com a entrevista dos Calema, que explicam como a estabilidade emocional é essencial para enfrentar os desafios da carreira e continuar a encantar os fãs. Com uma mensagem poderosa, os irmãos António e Fradique, de São Tomé, desafiam os mais jovens a nunca desistir «dos sonhos, porque cada oportunidade conta».

Outro testemunho de superação é o de Ana Ribeiro que não se deixou ir abaixo com as sequelas de um parto complicado. Hoje, graças à sua determinação, leva uma vida quase normal, mostrando que a força mental é uma das nossas maiores aliadas.

O mês de janeiro é também sinónimo de frio, e com ele chegam os desafios da saúde, especialmente para os mais pequenos. A pediatra Mariana Coutinho Nogueira alerta para a importância da prevenção de infeções respiratórias, enfatizando o papel crucial da vacinação. Este é o momento certo para proteger os nossos bebés e fortalecer os nossos lares.

Como o inverno ainda vai a meio, nunca é demais reforçar a necessidade de se proteger de

infeções respiratórias. Se pertence ao grupo dos 50 aos 84 anos vacine-se contra a gripe e a COVID-19. As farmácias continuam a administrar vacinas gratuitas e eficazes para proteger a sua saúde e a dos mais vulneráveis, mesmo nesta altura do ano.

Janeiro também é um mês de novos começos e resoluções. Muitos procuram melhorar a saúde física. A nutricionista Rita Varela Ramos deixa o desafio de se focar num objetivo ambicioso: ganhar massa muscular sem aumentar a massa gorda. Este é o ano para redefinir a sua relação com o corpo e transformar objetivos em conquistas.

Para os pais de crianças pequenas, a médica dentista Ana Mexia partilha estratégias práticas para tornar este processo mais leve e eficaz, garantindo o bem-estar da criança.

Ainda no âmbito do desenvolvimento, a professora de ensino especial Carla Oliveira reflete sobre os diferentes ritmos de aprendizagem na leitura. É essencial respeitar o tempo de cada criança, sem pressões ou comparações, para garantir um progresso saudável e feliz.

Por fim, visitamos a centenária Farmácia Brito, em Vila Praia de Âncora, um espaço de resistência contra a Monarquia e o Estado Novo, que foi sempre muito além da função de dispensa de medicamentos.

Que 2025 seja um ano de inspiração em que cada um possa contribuir para a saúde individual e a prosperidade de todos.

O segredo da felicidade está em agarrar cada ocasião com vontade e coragem. Afinal, todos os dias são uma nova oportunidade de ser a melhor versão de si mesmo.

Feliz ano novo e boas leituras! ♥





**Tudo para cuidar
da família.
Aqui, na Farmácia**

**PROMOÇÕES
EXCLUSIVAS**





Farmácias
Portuguesas
É para a vida.



farmaciasportuguesas.pt

Promoção válida de 01.01.2025 a 28.02.2025 em produtos selecionados, exceto Oleoban e Halibut válida até 31.01.2025. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. NANCARE: Alimentos para fins medicinais específicos não incluídos (NANCARE Hydrate e Hydrate-Pro). 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. HALIBUT: Válido para toda a gama HALIBUT MUDA FRALDAS®, incluindo o artigo Creme Protetor 100 g + 50% grátis. Nesta campanha não estão incluídos os packs promocionais com desconto incluído no PVP ou produtos de oferta. Campanha não acumulável com outras campanhas em vigor. FORTIMEL: Alimentos para fins medicinais específicos indicados para a gestão nutricional de malnutrição associada a doença. Exclusivamente destinados a uso entérico. Se o seu profissional de saúde lhe recomendou um suplemento nutricional oral, aconselhe-se com o seu farmacêutico sobre esta campanha.



CALEMA

«SE QUEREM ALGO, LUTEM E O SONHO ACONTECE»

A seis meses de se estrearem no Estádio da Luz, a dupla revela como a música e a saúde mental são fundamentais para o sucesso.

Entrevista Marta José Santos - WL Partners | Fotografia Pedro Loureiro

No dia 7 de junho de 2025 estreiam-se em concerto no Estádio da Luz. Estão preparados?

Fradique: Claro que sim! Este será, sem dúvida, o show das nossas vidas. É a primeira vez que um artista da lusofonia, cantando em português, se apresenta num espaço tão especial. Estamos a reunir toda essa energia fantástica que conecta a lusofonia através da língua portuguesa. Estamos a preparar tudo para ser um momento único. É uma grande responsabilidade.

António: É um novo desafio, especialmente para a música cantada em português, num local onde, normalmente, vemos apenas artistas internacionais. Queremos mostrar que a música em português tem força suficiente para encher um espaço tão emblemático. Estamos a preparar um concerto único, que ficará marcado na história e na memória das pessoas que acreditaram em nós até hoje.

Porque decidiram celebrar a música lusófona?

Fradique: Porque é o que nos define. Faz parte da nossa cultura, algo que nos acompanha desde sempre. A música aproxima-nos ainda mais uns

dos outros. Faz-nos viajar, transporta-nos e é a nossa identidade. Durante anos, décadas e séculos, a música cantada em português conquistou espaços importantes e precisa, sem dúvida, de continuar esse caminho.

«É a primeira vez que artistas da lusofonia se apresentam num espaço tão especial»

Qual foi o momento mais marcante da vossa carreira?

António: Nestes últimos anos, tivemos várias *tournées* frente a frente com as pessoas que vivem e consomem a nossa música. Em todos esses lugares, sentimos uma ligação incrível e ouvimos histórias marcantes que aconteceram ao som das nossas canções, nos nossos concertos. Já vivemos momentos inesquecíveis, como pedidos de casamento durante os shows, ouvimos relatos de fãs que enfrentaram fases difíceis, como a depressão, e encontraram na nossa música força para superar esses desafios.



Como é o vosso processo criativo?

Fradique: Há várias formas de trabalhar e desenvolver música. Tem a parte da produção da música, por exemplo, que é mais o lado do António. Ele produz e faz os *flows*, ou seja, dá à música uma direção e eu trabalho mais na parte da letra e de criar a história, mas procuramos trabalhar mais em conjunto. O processo é desenvolver o instrumental, colocar a ideia, criar uma história com a qual a maioria das pessoas se possa identificar. Algo que é vivido todos os dias.

Sendo imigrantes, e como a carreira de músico não é fácil, tiveram momentos em que a vossa saúde mental ficou afetada?

Fradique: Não nos afetou tanto ao ponto de nos tirar o equilíbrio, mas sim quando fazemos vários shows seguidos, estamos em lugares diferentes, climas diferentes, horário completamente trocado. É preciso ter um bom equilíbrio, uma estabilidade emocional boa, familiar, para que as pessoas possam ter o melhor de nós. É uma gestão

importante. Tanto é, que há pessoas que passam por fases depressivas. Convém procurar ajuda e não ver isso como um capricho. A maioria dos problemas que nós criamos, passam-se só dentro da nossa cabeça. Quem tem algum problema precisa procurar ajuda, falar com alguém próximo, conversar. É sempre melhor desabafar, ouvir um conselho, uma visão diferente do que estamos a pensar, e vai ajudar de certeza.

«Ouvimos relatos de fãs que enfrentaram fases difíceis e encontraram força na nossa música»

Além desse cuidado com o ter equilíbrio com a saúde mental, têm cuidado com a vossa saúde física?

António: Sempre! Existe o exercício físico e psicológico. É importante termos limites, mesmo na alimentação, termos cuidado a acompanhar a nossa saúde geral, o peso, a saúde mental.



Costumam fazer *check-ups*?

Fradique: Pelo menos uma vez por ano. Mas o melhor mesmo é fazer duas vezes, de seis em seis meses. A saúde é importante. Aliás, corpo são, mente sã.

António: Viemos de uma realidade onde andávamos imenso, queimávamos muitas calorias, comíamos muita fruta, muita coisa proveniente da natureza. Isso também influenciou a dieta que mantemos hoje.

As pessoas devem concentrar-se em descobrir a origem dos problemas de saúde. As farmácias estão lá para ajudar no processo

Qual é a importância das farmácias para vocês?

Fradique: As farmácias são um meio rápido para termos acesso a medicamentos, mas é importante que as pessoas se concentrem em

descobrir a origem dos problemas de saúde. É preciso conhecimento e consciência, e as farmácias estão lá para nos ajudar nesse processo.

Se pudessem melhorar algum aspeto na saúde, o que seria?

Fradique: Eu faço exercício, treino cárdio e musculação. Acho que é mais manter essa consistência e continuar a fazer exercício. É mais fácil ficar sentado, mas temos de marcar na agenda ou colocar uma nota a dizer que temos um encontro connosco. A nossa saúde é o que nos ajuda. Nós gostamos de estar com outras pessoas, para isso temos de cuidar de nós para estarmos mais tempo com essas pessoas.

António: Preciso caminhar mais. Acho que um dos problemas dos dias de hoje é andarmos sempre de transportes. Pelo menos cinco mil passos já iam fazer uma diferença enorme. Antes íamos para a escola a pé e não precisávamos de fazer exercício. Estávamos sempre em forma, e comíamos de tudo.



Queremos ajudar quem, como nós,
tem um sonho e precisa de apoio
para o alcançar



Têm algum sonho por realizar?

António: Um grande sonho é olhar para o lugar de onde viemos e fazer a diferença. Queremos ajudar quem, como nós, tem um sonho e precisa de apoio para o alcançar. Viemos de São Tomé e Príncipe, um lugar desfavorecido, e conseguimos levar a nossa música ao mundo. É gratificante saber que tocamos muitas vidas e queremos continuar a contribuir para quem mais precisa.

Fradique: Queremos mostrar que é possível! A nossa música faz diferença no seio de muitas famílias e queremos reconectar ainda mais a música cantada em português.

«A nossa música dá vontade de viver, sair para a rua»

Que mensagem gostariam de deixar para os jovens que vos têm como exemplo?

António: Saibam que vão encontrar muitas barreiras e desafios, mas isso serve para vos preparar. Aquilo que vocês desejam requer preparação, e os desafios moldam-nos. Se querem algo de verdade,

corram atrás, lutem, porque o sonho sempre acontece. No final vais ver que valeu a pena.

Pretendem ter um impacto positivo e saudável com a vossa música?

Fradique: Sem dúvida! A nossa música apela sempre ao lado positivo das coisas. Isso é que é a vida. Nós sabemos que há partes menos boas, claro, mas o melhor mesmo é apelar ao lado positivo, com esperança e fé. E dá para dançar também bastante.

António: A nossa música é *fit*!

Fradique: Dá vontade de querer viver, sair para a rua, começar a viver.♥



Leia também:

♥ A união é a força dos irmãos Calema



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 esforço¹.



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 Expectoante Mel.** Medicamento indicado no tratamento da tosse produtiva (com expectoração). Não tomar em caso de porfíria. 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 ANTITÚSSICO MEL & VICKS XAROPE EXPECTORANTE MEL. MAT-PT-VICKS-24-000132

ANA RIBEIRO

LEVAR O CORPO MAIS ALÉM

Um parto muito complicado deixou sequelas irreversíveis em Ana Ribeiro. Surda e com dificuldades de locomoção, o tempo somado à sua teimosia permitem-lhe ter uma vida quase normal.

Entrevista Teresa Oliveira - WL Partners | Fotografia Pedro Loureiro

No perfil de Instagram de Ana Ribeiro, repleto de cores vibrantes e referências a artistas plásticos, aparece uma publicação em que, com um sorriso tranquilo, pergunta: «Como fiquei surda?».

Ana, saudável até aos 39 anos, desportista - praticava e deu aulas de trapézio, entre outras atividades, conta que o parto do filho mais novo, em 2019, foi «particularmente difícil», deixando-a com «lesões numa anca e uma série de outras complicações, tão violento foi». As piores consequências, porém, estavam por vir. Devido a «uma negligência hospitalar na aplicação da anestesia», 24 horas após o nascimento do bebé «não ouvia, não me levantava, tinha dores de cabeça horríveis e febres altíssimas».

Apesar dos sinais de doença grave, enfrentou preconceitos que adiaram uma correta avaliação dos seus sintomas, interpretados como «uma psicose». No seu Boletim de Saúde da Grávida constava uma depressão, que nunca quis esconder. «A saúde mental é para ser falada e tratar», declara. E observa, com ironia: «Se é uma pessoa que já teve uma depressão, é óbvio que só pode ser uma coisa do foro psiquiátrico, não é?».

Mesmo nos momentos mais difíceis, nunca perdeu a força mental e o foco



ES NO CHAO
CABECA
NO CEU *





A pandemia trouxe-lhe a oportunidade de voltar a trabalhar com artes plásticas e com crianças

Com exames a indicarem níveis alarmantes de infeção geral, Ana foi finalmente transferida para o serviço de infeccologia. Uma punção lombar revelou uma meningite bacteriana. Nesta fase, já «tinha alucinações, tinha bactérias no cérebro, não sei como não me fui de vez». Seguiram-se «21 dias de penicilina intravenosa sete vezes por dia, com o cateter a ser mudado a cada 24 horas. Foi tudo muito, muito agressivo».

Ana ficou com surdez profunda e problemas graves de equilíbrio, que se somaram às lesões da anca. Quando teve alta não conseguia andar. «Subi os dois andares até casa à conta de braços», com a força que conquistara no trapézio e com a ajuda de um fisioterapeuta que a levava a treinar nas escadarias do hospital. Mesmo nos momentos mais difíceis, nunca perdeu a força mental e o foco: « Eu disse-lhe “moro no segundo andar, não tenho elevador e não vou para casa ao colo de ninguém”». Foi uma das «pessoas incríveis» que também conheceu nos hospitais.

**Um médico disse-lhe:
«a partir de agora tem
de ser uma atleta de alta
competição para ter
uma vida normal»**

Outro passo essencial para a sua recuperação foi a colocação de implantes cocleares, que lhe permitiram recuperar algum grau de audição. «Sou um ser biónico», brinca, «há uma parte de mim que funciona tecnologicamente e de X em X tempo precisa de ir à revisão, como um carro». A gravidade dos danos na cóclea, a parte do ouvido responsável pela função auditiva, não permite «sons limpos. É sempre um borrão sonoro».

Cinco anos depois, o tempo foi um facilitador. «Por duas razões: porque nos habituamos e porque o ser humano tem esta capacidade

Acha que qualquer

✕ **Dor de barriga** 🔍

é uma urgência?

9:41



**Melhor que
achar é ligar
808 24 24 24**



«O ser humano tem uma capacidade incrível de criar estratégias»



incrível de criar estratégias, o cérebro é altamente plástico». Exemplo desta capacidade cerebral é o facto de apesar de não conseguir entender todas as palavras que ouve, percebe o seu significado, como muitas vezes acontece com as línguas estrangeiras. «O meu sistema vestibular [essencial para manter o equilíbrio] morreu, mas eu vou para o meu cérebro arranjar uma forma alternativa de chegar aos sítios. Isto implica treinos diários para andar e treino, treino, treino». Um médico disse-lhe «a partir de agora, tem de ser uma atleta de alta competição para ter uma vida normal». E é o que faço: todos os dias levo o meu corpo um bocadinho mais além».

Nestes anos também conseguiu melhorias na discriminação dos sons, mas para entender bem os outros depende da leitura labial, técnica que só é eficaz em ambientes silenciosos e bem iluminados. Aprendeu a pedir ajuda quando precisa, o que no início lhe era muito complicado. Não

por não querer que os outros saibam das suas dificuldades em ouvir. «Até gosto que se vejam os implantes, porque as pessoas às vezes não acreditam que eu sou surda. Nunca tive questões com a deficiência, nunca a quis esconder. Quanto mais informação eu colocar do lado de lá, mais me facilitam a vida».

Ana já consegue fazer oficinas presenciais com crianças

Professora de artes visuais, apaixonada pelos alunos, pelo trabalho na sala de aula e pela escola, teve de se reformar. A pandemia de COVID-19, que chegou poucos meses depois de voltar para casa, trouxe-lhe a oportunidade de voltar a trabalhar com artes plásticas e com crianças. Como a escola da sua filha, acabada de fazer quatro anos, não propôs atividades à distância, Ana pôs mãos à obra.

HERPES LABIAL?

ATUA RÁPIDO
AOS PRIMEIROS
SINTOMAS



ÚNICO*
com DUPLA AÇÃO

- RÁPIDO A TRATAR O HERPES LABIAL**
- REDUZ A PROGRESSÃO DA FERIDA**

*dentro dos tratamentos disponíveis não sujeitos a receita médica **quando usado desde os primeiros sintomas.

Zovirax Duo 50 mg/g + 10 mg/g creme, Medicamento não sujeito a receita médica. Tratamento dos sinais e sintomas iniciais do herpes labial recorrente para reduzir a progressão dos episódios de herpes labial para lesões ulcerosas. Precauções especiais de utilização: apenas para uso cutâneo no herpes labial nos lábios e pele junto aos lábios. Não aplicar nas membranas mucosas (olho, interior da boca, nariz ou órgãos genitais); não utilizar com pensos oclusivos, como emplastros ou pensos/emplastros específicos para o herpes labial; evitar utilização contínua >5 dias; contém álcool cetosteárfico, propilenoglicol e laurilsulfato de sódio (podem causar irritação cutânea e reacções cutâneas locais). Leia cuidadosamente as informações incluídas no folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Haeon Portugal, Lda, Rua Dr. António Loureiro Borges, 3, Arquiarque, Miraflares, 1495-131 Algés, Portugal, NIPC 500276994. As marcas registadas são detidas ou licenciadas ao grupo empresarial Haeon. ©2024 Haeon ou seu licenciador. PM-PT-ZOV-24-00003 - 07/2024



Ana não esconde os seus implantes

Socorrendo-se da grande biblioteca infantil da mãe, educadora de infância, através do YouTube começou a contar uma história diariamente e a propor uma atividade à turma da filha. Os vídeos tiveram tanto sucesso, que amigos e conhecidos começaram a pedir para ter acesso às suas aulas e o projeto cresceu.

Quando terminou o confinamento e as crianças voltaram à escola, Ana confrontou-se com a sua realidade. «Como vou sobreviver? Não consigo viver sem dar aulas. Não consigo viver sem pensar estas questões da arte e da educação». Criou o projeto “Um artista aí em casa”, nas redes sociais com o mesmo nome, com materiais de educação pela arte para crianças dos três aos dez anos. Através de um pequeno livro e de atividades para fazer em casa, propõe às crianças (e aos seus pais) conhecer a obra de Amadeo de Souza-Cardoso, Monet, Mondrian

Tinha medo que o filho não criasse vínculo. Agora é o menino da mamã

ou Edward Hopper, só para citar alguns dos 36 artistas plásticos que já abordou. Agora, com o apoio de uma assistente que a ajuda a interpretar o que os outros dizem, dá formações a pequenos grupos de professores e já consegue fazer oficinas presenciais, o que lhe permitiu voltar a trabalhar diretamente com crianças.

Passados estes anos, não consegue ignorar a revolta quando pensa nas sequelas que o filho possa ter sofrido, com quem praticamente não teve contacto durante o seu primeiro mês de vida, e mesmo o impacto de todo o processo na filha mais velha. «Tinha o medo imenso de que o meu filho não criasse vínculo», confessa. «O pai costuma dizer que ele é o menino da mamã, porque faço tudo o que ele quer – assumo-o, é verdade, nós fomos privados de muito no início, tivemos de ir compensando. Ele está ótimo!».

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 oncológico¹

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

ANDO PORTUGAL ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE DISPLASIAS ÓSSEAS

O QUE É?

A ANDO Portugal nasceu em 2015, no seguimento de um encontro entre pessoas que vivem com displasias ósseas. Desde 2017 é reconhecida como organização não governamental (ONG) para pessoas com deficiência e tem como missão apoiar estas e as respetivas famílias. Procura fazê-lo através da criação e divulgação de informação atual sobre o tema, esclarecimento de questões sociais, educativas e profissionais, e colaboração com a investigação científica, clínica e social.

As displasias ósseas abrangem um conjunto heterogéneo de condições ósseas raras de origem genética, que afetam o desenvolvimento, a estrutura e a constituição dos ossos, cartilagem e da dentina. Estão identificados 771 tipos de displasias ósseas, de baixa e de alta mortalidade. Embora sejam individualmente raras, têm a prevalência média de um em cada 5.000 nascimentos. Estima-se que, em Portugal, existam cerca de 1.500 pessoas com displasia óssea, sendo que a mais frequente é a acondroplasia, que afeta a conversão da cartilagem em osso. Os efeitos mais visíveis desta displasia são a baixa estatura, a desproporção dos membros e características faciais. Ser diferente pode ser muito impactante para as pessoas com displasia óssea e para as suas famílias.

QUEM APOIA?

A ANDO Portugal apoia pessoas que vivem com displasia óssea e respetivas famílias, através da promoção do conhecimento sobre o tema e da mudança de conceitos na sociedade em relação à diferença física, alterando a forma de encarar estas pessoas.

QUE SERVIÇOS DISPONIBILIZA?

QUE ATIVIDADES DESENVOLVE?

- Organização de vários encontros, congressos e projetos a nível nacional e internacional;
- Parcerias com várias instituições privadas e públicas, proporcionando benefícios diretos para os seus associados;
- Criação da Bolsa ANDO, que permite a estudantes de cursos de saúde realizarem estágios em conceituadas equipas internacionais sobre displasias ósseas e produzirem teses de mestrado e licenciatura nesta área;
- Organização de *webinars* ANDO (disponíveis no canal de YouTube da Associação) focados nos novos tratamentos para displasias ósseas, de participação aberta a qualquer pessoa interessada;
- Participação em diversos estudos e investigações realizados pela comunidade científica, de forma a aumentar o conhecimento sobre as displasias ósseas;
- Disponibilização de recursos que promovem a independência e a vida ativa de pessoas com displasias ósseas.

COMO AJUDAR A ANDO PORTUGAL?

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

B.I.

Nome: ANDO Portugal - Associação Nacional de Displasias Ósseas

Sede: Av. D. Leonor Fernandes, 46, 7005-144 Évora

Associados: 250

Contacto telefónico: 910 442 840

E-mail: info@andoportugal.org

Plataformas digitais:    

Especialistas na tosse para

MELHORAR O SEU DIA A DIA

-3€

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt



Dispositivos Médicos

Promoção válida de 01.11.2024 a 31.01.2025 em produtos selecionados.

Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

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) DEZ 24 | MAT-PT-2400738 (1.0)



Mariana Coutinho Nogueira
Pediatria no Hospital CUF Descobertas

BEBÉS DE INVERNO

Após o regresso à escola, e com a chegada dos meses de frio, começa a angústia dos pais: o aparecimento das primeiras infeções.

O inverno é a época de excelência de circulação de microrganismos. As temperaturas baixas e a diminuição dos raios UV contribuem para uma maior sobrevivência dos mesmos. Além disso, as vias respiratórias ficam mais secas e são menos eficazes na eliminação de agentes externos, o que, aliado à permanência mais longa em espaços fechados, é a receita ideal para a transmissão de vírus e bactérias. Há, assim, um aumento exponencial do número de infeções, em particular respiratórias, como é o caso da gripe.

Nas crianças, os principais agentes causadores de infeção mais frequentes são o vírus *influenza*, o rinovírus, o vírus sincicial respiratório e o adenovírus. Na escola são constante-

mente expostas a novos vírus, podendo transitar naturalmente de uma infeção para outra e perpetuar sintomas como ranho, tosse, febre e diarreia, ao longo de vários meses.

Na escola, as crianças são constantemente expostas a novos vírus

A frase é comum: «O meu filho está sempre ranhoso e constipado». Isto é particularmente verdade nos bebés que iniciam a creche, numa altura que coincide, também, com a diminuição dos anticorpos transmitidos pelo leite materno, a partir dos seis meses.

Felizmente, a grande maioria destas infeções é benigna e resolve-se espontaneamente. Representam mesmo uma ferramenta na construção de defesas e memória da imunidade, que melhoram a resposta a futuros contactos com vírus e bactérias. A tosse é um mecanismo de defesa, importante para limpar as secreções produzidas durante a infeção.

A grande maioria destas infeções é benigna e resolve-se espontaneamente

Em caso de aparecimento de sintomas respiratórios, os cuidados incluem lavagem nasal, fracionamento de refeições, elevação da cabeceira da cama e vigilância de sinais de alarme como falta de ar, vómitos persistentes ou recusa em comer, que obrigam a observação médica.

No caso das crianças mais pequenas, sobretudo antes dos quatro meses, o sistema imunitário é mais vulnerável e pode não ser capaz de responder eficazmente contra a infeção. Além disso, as particularidades das vias respiratórias, nesta faixa etária, podem tornar a doença mais grave ou originar complicações.

Os “bebés de inverno” estão, por isso, sujeitos a infeções potencialmente mais agressivas. Para ajudar a evitá-las, é importante cumprir o Programa Nacional de Vacinação, que permite melhorar a resposta imunitária do bebé, e redobrar os cuidados, em especial nos primeiros meses de vida. Os cuidadores devem higienizar frequentemente as mãos, diminuir o número de visitas ao bebé, em particular no primeiro mês, ventilar os espaços e evitar o contacto com pessoas doentes. Isto não é, no entanto, sinónimo de ter de ficar sempre em casa. Os passeios ao ar livre são benéficos, tanto para o recém-nascido, como para a família.



É importante cumprir o Programa Nacional de vacinação, que permite melhorar a resposta imunitária do bebé



Jaime Pina

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

VACINAR EM TODAS AS FASES DA VIDA

O Programa Nacional de Vacinação, universal e gratuito, deve abranger todos os grupos de risco e as pessoas com mais de 60 anos.

O ano de 1965 é um marco histórico para a medicina portuguesa: foi criado o **Programa Nacional de Vacinação (PNV)**, universal e gratuito, focado nas crianças, com o objetivo de reduzir a mortalidade infantil, elevada quando comparada com a de outros países europeus. Nesse programa, sucessivamente atualizado, foram sendo imunizadas as nossas crianças contra as mais temíveis doenças infecciosas: poliomielite, difteria, tétano, tosse convulsa, meningite e tuberculose, entre outras.

O sucesso do PNV revelou uma acentuada diminuição da morbidade e da mortalidade infantil e a adesão dos pais a esta forma de medicina preventiva, tornou-o uma referência internacional, um exemplo a seguir.

Porém, nos últimos 60 anos, a medicina sofreu uma verdadeira revolução. Novos conhecimentos e tecnologias permitiram à indústria farma-

cêutica criar vacinas para novas realidades, quer infecciosas (não esquecer que, entretanto, aconteceram quatro pandemias), quer demográficas. Ambas determinaram a necessidade de vacinar novos grupos de pessoas; um deles é o das **pessoas com idade superior a 60 anos**.

Acima dos 60 anos, a imunidade diminui e abre a porta a infeções graves e mortíferas

O conceito é simples: nessas pessoas, cada vez em maior número, os diversos tipos de imunidade enfraquecem - com um particular realce para a imunidade anti-infecciosa - tornando as infeções mais frequentes, mais graves e mais mortíferas.

As vacinas antipneumocócica, contra o vírus sincicial respiratório e varicela-zóster são caras. A inclusão no PNV traria mais ganhos em saúde



Estamos a falar de infeções provocadas tanto por **bactérias** como por pneumococos, a principal bactéria causadora de pneumonias, ou **vírus**, como os da gripe, da COVID-19 e o vírus sincicial respiratório, microrganismos responsáveis por importante morbidade e mortalidade entre os mais velhos. É contra elas que os nossos idosos devem ser protegidos, e a melhor forma de o fazer é através da vacinação.

As vacinas contra a gripe e a COVID-19 já estão incluídas no Programa Nacional de Vacinação, são administradas gratuitamente nos centros de saúde e, mais recentemente, também, na rede nacional de farmácias, entre os 50 e os 84 anos. O que falta? Falta, sobretudo, a inclusão gratuita das outras duas vacinas respiratórias: as vacinas **antipneumocócica** e contra o **vírus sincicial respiratório**.

A um nível diferente, por proteger contra uma doença de menor gravidade, realça-se a vacina contra o vírus **varicela-zóster**, responsável por uma doença muito incomodativa – a zona – e recomendada para pessoas com mais de 60 anos.

A maioria dos idosos não tem disponibilidade financeira para adquirir estas vacinas, significativamente caras. Por isso, não as fazem. A sua

inclusão gratuita no PNV, para a população acima dos 60 anos, não só lhes traria mais saúde, como permitiria significativos ganhos em saúde.

As vacinas contra a gripe e a COVID-19 são administradas gratuitamente nas farmácias para quem tem entre 50 e 84 anos

O facto de se propor a gratuitidade não deve ser encarado como um custo, mas como um investimento. Como diversos estudos de farmacoeconomia têm demonstrado, cada dólar gasto em vacinas gera um retorno de sete a 11.

Com o programa de vacinação já aplicado às nossas crianças, que até aos dez anos são imunizadas contra 14 diferentes microrganismos; com a vacinação das grávidas, que já são vacinadas contra o tétano, a difteria e a tosse convulsa em cada gravidez; e com a vacinação dos adultos contra o tétano e a difteria, a inclusão destas vacinas tornaria o programa vacinal mais coerente, mais adaptado à nova **realidade demográfica** e mais eficaz.♥

AMANHÃ JÁ PODE SER TARDE

Se tem mais de 50 anos e menos de 85 anos, já pode vacinar-se contra a gripe e a COVID-19 gratuitamente na farmácia.

Os encontros familiares e eventos com elevada concentração de pessoas durante o Natal e o Ano Novo resultam normalmente no aumento de casos de infeções respiratórias, como a gripe e a COVID-19. Ainda é possível proteger-se contra estas doenças e consequências graves através da vacinação que continua disponível nas farmácias e nos centros de saúde. Desde o dia 17 de dezembro a vacinação nas farmácias foi alargada a todas as pessoas a partir dos 50 anos.

Os dados registados têm demonstrado a importância de medidas preventivas, em que a vacinação se destaca como a mais eficaz para reduzir hospitalizações e complicações graves.

Ainda que muitas pessoas considerem que a altura de se vacinarem já passou, é importante lembrar que o organismo demora apenas cerca de duas semanas para desenvolver imunidade após a administração destas vacinas, pelo que ainda está a tempo de evitar o contágio durante o pico de infeções do primeiro mês do ano.

A hesitação vacinal continua a ser um desafio importante. Entre os principais mitos que persistem, destacam-se:

1. "Já tive COVID-19 ou gripe, não preciso da vacina": A imunidade natural conferida por

infeções anteriores é menos duradoura e eficaz do que a conferida pelas vacinas.

As vacinas continuam a ser eficazes mesmo quando administradas na época ativa das doenças

2. "A vacina tem efeitos secundários graves": As vacinas disponíveis em Portugal passaram por rigorosos testes de segurança, e os efeitos adversos são, na maioria, ligeiros e temporários.

3. "Já é tarde para me vacinar": As vacinas continuam a ser eficazes mesmo quando administradas durante a época ativa das doenças. Num momento em que as infeções respiratórias atingem níveis elevados, a administração das vacinas é um ato de responsabilidade individual e coletiva. Além de proteger a sua saúde, reduz a circulação dos vírus e protege os mais vulneráveis à sua volta.

Ainda vai a tempo de agir! É simples - marque na sua farmácia - ligue ou agende em <https://agendamento.farmaciasportuguesas.pt/>.♥



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



Carla Oliveira

Professora de educação especial | www.clinicamim.com

«AINDA NÃO SABE LER»

O ritmo de aprendizagem varia de criança para criança, sem que isso represente um problema.

Muitos pais, ao verem os filhos a terminar o primeiro ano sem conseguirem ler fluentemente, ficam preocupados. «Ainda não sabe ler! Será normal? O que devo fazer?» são as questões colocadas. É importante compreender que o ritmo de aprendizagem pode variar consideravelmente de criança para criança. A ciência, através de diversos estudos, indica o caminho a percorrer e o tempo limite para essas aquisições.

Um processo com o seu próprio ritmo

A aprendizagem da leitura é complexa. Frequentemente, os pais criam expectativas quanto ao percurso que deve ser seguido. O desenvolvimento da leitura segue etapas que precisam de ser respeitadas e cada criança pode levar mais ou menos tempo para alcançar essas competências. Durante o primeiro ano, as crianças iniciam este processo com a aquisição do princípio alfabético, a descodificação de palavras e

textos simples. A fluência completa, que inclui ler com fluidez e compreensão, pode ser atingida de forma mais plena até ao final do segundo ano de escolaridade.

O papel das famílias

Os pais têm um papel crucial na aprendizagem da leitura, mas nem sempre é fácil saber como ajudar. Uma dica valiosa é transformar a leitura numa atividade de partilha e diversão. Em vez de exigir que a criança leia em voz alta para praticar, os pais podem criar momentos de leitura conjunta. Ler uma história ao deitar ou partilhar um livro interessante pode fazer toda a diferença! O objetivo é associar a leitura a um momento positivo e relaxante.

E se as dificuldades realmente existirem?

De facto, algumas crianças podem enfrentar dificuldades de aprendizagem. Se notar sinais persistentes em dificuldades, ou se tiver dúvidas

sobre a evolução do processo de aprendizagem do seu filho, converse com o professor e partilhe as suas preocupações. Caso se conclua que a criança apresenta dificuldades em associar letras a sons, pode ser benéfico procurar ajuda especializada para avaliar a existência de dificuldades associadas, independentemente da existência de um posterior diagnóstico.

É sabido que a deteção precoce de dificuldades é essencial para garantir o apoio necessário. A literatura científica refere que, mediante intervenções adequadas, a maioria das crianças consegue ultrapassar os desafios e aprender a ler com sucesso.

Dicas práticas de apoio:

- **Criar uma rotina de leitura:** ler diariamente, mesmo que por poucos minutos, ajuda a desenvolver o hábito, a fluência e a compreensão;
- **Dar o exemplo:** quando as crianças veem os pais a ler, entendem a importância da leitura;
- **Usar jogos de palavras:** brincar com rimas, palavras cruzadas ou jogos de associação pode ajudar a criança a perceber que as palavras são divertidas e interessantes;
- **Valorizar o processo, não só o resultado:** é importante elogiar o esforço, mesmo que a criança ainda não consiga ler fluentemente.

Nem todas as crianças aprendem a ler ao mesmo tempo, e isso é perfeitamente normal. O papel dos pais é crucial para criar um ambiente onde a aprendizagem seja vista como uma experiência positiva, sem pressão ou comparações. Com paciência, reforço positivo e uma abordagem relaxada, a maioria das crianças desenvolve as suas competências de leitura a um ritmo saudável. Caso existam dificuldades reais, o apoio especializado poderá fazer toda a diferença.

Acima de tudo, o que importa é que a criança sinta que aprender a ler é uma viagem entusiasmante e não uma corrida contra o tempo.♥



O papel dos pais é crucial para criar um ambiente sem pressão ou comparações

PÉ DIABÉTICO

Cuidados e prevenção diária com a ajuda da sua farmácia.

Os níveis permanentemente elevados de açúcar no sangue de pessoas com diabetes e com a doença mal controlada, afetam as terminações nervosas dos pés. O resultado dessa situação é a lenta perda de sensações como a pressão, a dor e a temperatura, danos nos vasos sanguíneos desta área do corpo, comprometendo a circulação do sangue para os pés. Um dos primeiros sinais é a dificuldade na cicatrização de feridas.

Como a pessoa perde sensibilidade, pode fazer feridas nos pés sem se aperceber: pequenos cortes, arranhões ou queimaduras, que podem evoluir para feridas que infetam com facilidade e são difíceis de tratar.

As pessoas com diabetes e cuidadores devem prestar atenção a manifestações indiciadoras desta condição:

- Embora pareça inofensiva, **a pele seca e mais espessa**, tendencialmente provoca fissuras que, sem cuidados específicos podem evoluir para feridas (úlceras);
- Os **calos e calosidades** resultantes da pressão do calçado, conjugada com a perda de sensibilidade, são uma das origens de feridas;
- **Cortes ou bolhas** podem evoluir para úlceras, que infetam e não cicatrizam;

- **Alterações nas unhas** indicam pressão causada pelas unhas encravadas, evoluindo para ferida;
- A **má circulação** provoca dor nas pernas à maioria das pessoas. A perda de sensibilidade nos pés para quem vive com diabetes encobre essa dor.

Calosidades resultantes da pressão do calçado, conjugada com a perda de sensibilidade, são uma das origens das feridas

Cuidados e hábitos diários a ter por quem vive com diabetes:

- **Observar os pés**, sem esquecer a planta do pé e as unhas, recorrendo, em caso de necessidade, a um espelho para ver a parte inferior dos pés ou pedindo ajuda a outra pessoa, se não conseguir sozinho;
- Lavar os pés com **água morna e sabonete de pH neutro**;
- **Secar muito bem** os pés com uma toalha de algodão, sem esfregar, dando especial atenção às zonas entre os dedos;



- **Aplicar creme hidratante** nas pernas e nos pés, evitando colocar o creme entre os dedos para diminuir a humidade e a possibilidade de desenvolvimento de infeções fúngicas;
- **Evitar que as unhas encravem** e, para tal, estas devem ser limadas a direito, de preferência com uma lima de cartão;
- **Não utilizar calcidas** nem produtos semelhantes e não recorrer a objetos cortantes para a remoção de calos e/ou calosidades.

É recomendada a utilização de **meias sem costuras nem elásticos**, preferencialmente de lã ou algodão. As **palmilhas** e os **sapatos** devem estar **devidamente adaptados ao pé**. Opte por comprar o calçado ao final do dia, quando os pés estão geralmente mais inchados, garantindo que, mesmo nestas situações, os sapatos não ficam apertados. A opção mais adequada é a compra de **sapatos fechados e confortáveis**, que não provocam pressão excessiva.

A falta de sensibilidade impede, frequentemente, sentir a existência de algum objeto dentro do calçado (pedras, pregos, grãos de

areia, entre outros), pelo que é importante que as pessoas com diabetes **verifiquem o interior dos sapatos antes de os calçar**. Como o risco de infeção após uma ferida no pé é superior para as pessoas com diabetes, **nunca se deve andar descalço**, mesmo em casa.

Opte por comprar o calçado ao final do dia, quando os pés estão mais inchados

A monitorização dos níveis de açúcar no sangue é o primeiro passo para a gestão do pé diabético. Para o controlo da diabetes, é recomendada a adoção de uma alimentação saudável, a prática de atividade física regular e a toma correta da medicação. Muitas farmácias dispõem do Serviço de Apoio ao pé diabético, garantindo o acompanhamento e monitorização dos parâmetros bioquímicos e o tratamento clínico por parte de especialistas.♥



Rita Varela Ramos

Nutricionista | @ritavarelamosnutricao

O EQUILÍBRIO EXISTE

É possível ganhar massa muscular sem ganhar massa gorda.

A maioria das pessoas chega à consulta com objetivos definidos de ganhar massa muscular (hipertrofiar) sem aumentar a gordura corporal. E, se possível, ainda perder gordura durante o processo.

A resposta a esta dúvida é sim. É possível, mas dificilmente acontece de forma expressiva quando o objetivo é obter grandes ganhos de massa muscular. Isso ocorre porque é necessário um aumento do consumo energético, e muitas vezes até um excedente calórico, ou seja, ingerir mais calorias do que as que o corpo gasta. Este excesso, por sua vez, pode resultar num ganho de gordura.

Há, no entanto, estratégias que podem ser adotadas para minimizar o aumento da gordura corporal:

- Aumentar as calorias de forma gradual. Quanto mais **gradual** for o aumento das calorias ingeridas, mais controlado será o ganho de massa gorda, evitando o acumular exagerado de gordura;
- Priorizar a **qualidade** nutricional. Prefira alimentos com alto valor nutricional, como

batata-doce, aveia, proteínas magras, nozes, azeite, abacate, entre outros. Lembre-se de que o aumento de peso não depende apenas de alimentos industrializados e evite consumir alimentos processados. Qualquer alimento consumido em excesso, mesmo sendo saudável, pode levar ao aumento de peso.

Qualquer alimento consumido em excesso, mesmo saudável, pode levar ao aumento de peso

A abordagem mais eficaz para alcançar volume e definição muscular envolve uma programação adequada e bem estruturada, com etapas distintas e estratégias específicas para cada marco. Isso inclui uma fase de ganho de massa muscular e outra de perda de massa gorda. Esta abordagem permite maximizar o ganho de massa muscular enquanto controla o ganho de gordura para passar ao objetivo seguinte de definir a massa muscular que construiu, resultando num corpo mais forte e equilibrado. ♥

Neste Novo Ano vou deixar de fumar!



Com Dextazin agora é possível!

25
dias

**Rápido
um só
tratamento**



**Minimiza
eficazmente
os sintomas
de abstinência**



**Sem
nicotina**

**3x
mais!**

**Hipóteses
de deixar
de fumar**

Tratamento inovador para deixar de fumar



Ana Mexia
Médica dentista

CHUCHA: SIM OU NÃO?

A utilização excessiva depois dos dois anos pode ser prejudicial.

Muitos pais recorrem ao uso de chucha como uma forma de acalmar os bebês, especialmente quando choram. No entanto, a sua utilização excessiva e o uso acima dos dois anos de idade pode provocar alterações prejudiciais na saúde oral e disfunções na estrutura oro facial, alterando a anatomia da boca das crianças:

- A sucção pode afetar o **desenvolvimento da mandíbula** e alterar a posição dos dentes, levando a problemas como mordida aberta (os dentes superiores não encostam nos inferiores), mordida cruzada (dentes inferiores mordem por fora dos dentes superiores, má oclusão, entre outros);
- A **deformação do palato** (céu da boca) é outra consequência possível de um prolongado uso da chupeta, sendo o estreitamento ou a sua deformação as consequências mais comuns;
- Além disso, o uso excessivo da chucha pode aumentar o risco de **infecções do ouvido**, uma vez que a sucção prolongada interfere na drenagem adequada dos fluidos no ouvido médio;
- Em muitos casos, os pais adicionam ainda soluções açucaradas, o que aumenta consideravelmente o risco de infecções por **cárie dentária**;

Largar a chucha antes de todos os dentes de leite terem crescido permite reverter alterações

- Na maioria dos casos, se uma criança deixar a chucha antes de todos os dentes de leite terem crescido, estas alterações são reversíveis. No entanto se a criança continuar a utilizar, ou chuchar no dedo (tem os mesmos efeitos), é muito provável que venha a precisar de **tratamento ortodôntico** (aparelhos dentários).

O que podem os pais fazer

- **Limite** o uso: reserve apenas para momentos de sono ou desconforto extremo;
- Estimule **hábitos alternativos**, procure outras formas de confortar o seu filho, como oferecer um brinquedo macio. Os mordedores são uma boa opção;
- Marque uma **consulta** com um médico dentista odontopediatra: este profissional de saúde avalia a saúde oral do seu filho e, se necessário, pode dar instruções personalizadas e recomendações para ajudar o seu filho a abandonar o uso da chucha.♥



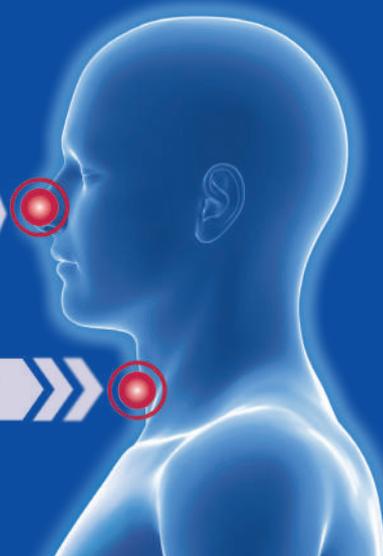
OS SEUS SINTOMAS DA CONSTIPAÇÃO PIORAM À NOITE?

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



FARMÁCIA BRITO

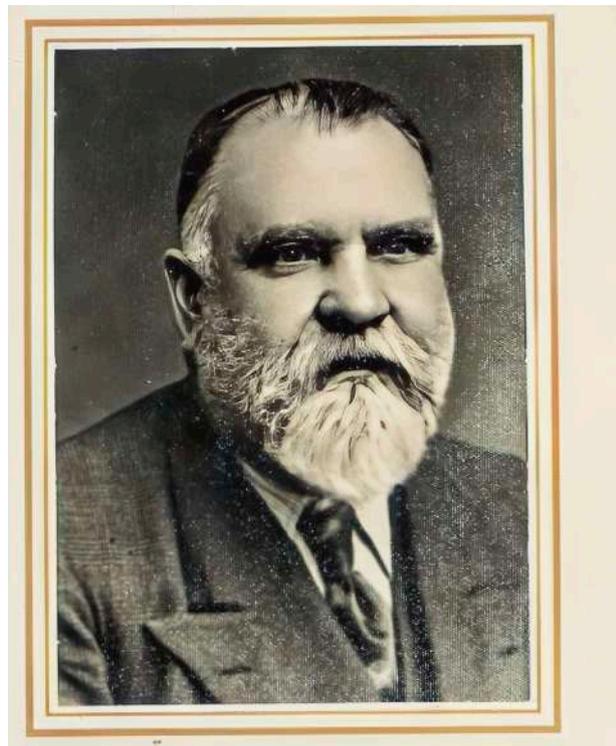
UMA BOTICA ONDE SE FEZ POLÍTICA

Em Vila Praia de Âncora, pai e filho dedicaram a vida à Farmácia Brito. Além da dispensa de medicamentos e prestação de cuidados de saúde, foi um local de tertúlia contra a monarquia e, depois, o Estado Novo.

Texto Teresa Oliveira - WL Partners | Fotografia Eduardo Martins



Durval Brito com a neta, filha de Olga



O fundador da farmácia, João José de Brito

«**E** ntrar na Farmácia Brito, em Vila Praia de Âncora, é regressar ao século XIX». A observação é de Paulo Ferreira, proprietário da farmácia mais antiga da vila, há dez anos. Fundada na transição do século XIX para o XX, os sucessivos proprietários mantiveram-na quase inalterada ao longo das suas 13 décadas de existência.

O fundador, João José de Brito era irmão de Júlio José de Brito, farmacêutico retratado na edição de dezembro da Revista Saúde. Antes de abrir a sua própria farmácia em Covas e, posteriormente, em Ponte de Lima, Júlio trabalhou em Vila Praia de Âncora com o irmão.

«Sempre ouvi dizer que João Brito era uma pessoa muito querida de todos, porque estava sempre pronto a ajudar», recorda Olga Brito Rodrigues, neta do fundador e também farmacêutica. No final de 1800, e na primeira metade

do século XX, numa vila voltada para a pesca, onde a vida era frequentemente difícil, João Brito fornecia medicamentos a crédito, que as pessoas iam pagando quando podiam. «Já nessa altura levava medicamentos a casa das pessoas», revela Olga. O farmacêutico de Gontinhães, como se chamava Vila Praia de Âncora até 1924, quando recebeu a atual designação, também prestava cuidados de saúde e aplicava injeções. «Naquela altura fazia-se de tudo nas farmácias», relembra, acrescentando que também se recorda de ver o pai, Durval Brito, executar as mesmas tarefas.

João Brito, sempre pronto a ajudar, era uma pessoa muito querida da população

Paulo Ferreira, atual proprietário da Farmácia Brito



A farmácia era lugar de convívio de republicanos e opositores a Salazar



Texto de homenagem a Durval Brito, escrito pelo amigo Francisco Sampaio

Na sua botica, como foi conhecida até tarde, João Brito não se limitava a cuidar da saúde da comunidade. Republicano convicto e opositor ao Estado Novo, a farmácia era também um ponto de encontro para aqueles que se opunham à monarquia e, mais tarde, ao regime de Salazar. «O meu avô era muito ativo politicamente», afirma Olga Brito Rodrigues, «tanto que esteve preso pela PIDE durante dois anos».

Francisco Sampaio, vice-presidente da Região de Turismo do Alto Minho e grande defensor das tradições locais, escreveu em 2008, por ocasião da morte do amigo Durval Brito, que as tertúlias da farmácia deram origem a iniciativas cívicas, como o Clube Recreativo Ancorense, fundado em 1906, «onde pontificava o não menos histórico Grémio dos 21».

Este Grémio – a que João Brito pertencia – desempenhou um papel importante na criação de instituições como a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários da Praia de Âncora, em 1917, e o Sindicato de Iniciativa (posteriormente Junta de Turismo), em 1923. «Está aqui (segundo penso) a gênese do associativismo,

que, desde esses tempos, vem marcando a sociedade civil e a cidadania da Vila Praia de Âncora, até hoje», considerava Francisco Sampaio, também já falecido.

João Brito dedicou-se tanto à farmácia que, segundo a sua neta, terá morrido ao balcão, em 1948. O filho, Durval Brito, assumiu o negócio, seguindo o mesmo caminho de dedicação. «A vida do meu pai era a farmácia. Não tinha férias, nunca ia passar um fim de semana fora. Nada, absolutamente nada. Por isso diziam que, como o pai, iria morrer ao balcão da farmácia», comenta Olga. De facto, Durval continuou a trabalhar até que a saúde o obrigou a afastar-se, pouco tempo antes de morrer, aos 86 anos.

Paulo Ferreira, o atual proprietário, lembra-se bem da relação de respeito e camaradagem com Durval Brito. Quando comprou a Farmácia Moderna, há cerca de 25 anos, concorrente da Farmácia Brito, não perdeu tempo a apresentar-se. «Ele gostava muito de conversar comigo, e eu com ele», recordando que «era uma pessoa prestigiada na vila». Davam-se tão bem que, quando Paulo Ferreira ia de férias, era Durval quem «fazia a substituição do diretor-técnico» da Farmácia Moderna, o que na altura era permitido. «Ia mesmo perguntar se estava tudo bem, se era necessária alguma coisa».

A amizade entre os dois farmacêuticos chegava ao ponto de Durval Brito substituir Paulo Ferreira quando este ia de férias

Durval teria cerca de 25 anos quando o seu pai, João José de Brito, morreu. Embora formado em Magistério Primário e já a dar aulas, foi a necessidade que o levou a tirar o curso de Farmácia e assumir o negócio da família. Herdou

Olga Brito Rodrigues também trabalhou na farmácia fundada pelo avô



Frasco de Bálsamo de Tolu, com propriedades expetorantes



Antigas etiquetas de substâncias vendidas na farmácia

Na sua botica, como foi conhecida até tarde, João Brito não se limitava a cuidar da saúde da comunidade

não apenas o ofício, mas também a generosidade - «sempre ajudou quem lhe pedisse», continuando a tradição de anfitrião das tertúlias con-

tra o Estado Novo, embora o seu envolvimento político fosse «mais resguardado».

Olga recorda o pai como uma pessoa bem-humorada, cheia de histórias para contar. «Depois das 19 horas, não havia movimento, principalmente no inverno. Então apareciam os amigos dele, hoje um, amanhã outro, outras vezes juntavam-se mais do que um, contavam histórias e anedotas. Muitas vezes dizia-me: “Agora tens de ir embora, que isto é conversa de gente grande. Não podes ouvir”».

Segundo Francisco Sampaio, Durval «era um conversador nato, sem pressas», que manteve a Farmácia Brito «como nos tempos do pai»: «Uma verdadeira tertúlia, fiel às tradições democráticas da família, sendo poiso obrigatório de republicanos e local de convergência contestatária ao regime caído em 25 de Abril». Após a Revolução, o ponto de reunião manteve-se, mas numa toada mais leve, dedicada às muitas histórias e anedotas contadas por Durval e companheiros.

Quando adquiriu a Farmácia Moderna, Paulo Ferreira nunca pensou vir a ser proprietário



Fresco que decora o teto da Farmácia Brito

Imagem da farmácia Brito antes de ter sido substituído o balcão e os candeeiros que o encimavam



desta farmácia histórica. Hoje, a Farmácia Brito é também uma atração turística de Vila Praia de Âncora, que vê a população duplicar no verão. «Muitos turistas gostam tanto da farmácia que pedem para fotografá-la», conta. Os móveis antigos, o ferro forjado, os azulejos e os frascos azuis que contiveram os ingredientes da antiga farmacopeia encantam os visitantes. Em 130 anos, apenas um balcão e dois candeeiros foram retirados.

A Farmácia Brito é uma atração na vila, que muitos turistas pedem para fotografar

Manter uma farmácia assim exige esforço e cuidado. «Às vezes as pessoas não têm noção»,

observa Paulo Ferreira, referindo-se à atenção que é preciso ter no manuseamento destes objetos do passado. Apesar do uso constante, os móveis originais permanecem em ótimo estado. «Já não se fazem móveis assim», afirma, alertando que não são peças decorativas, mas de trabalho. «Abrimos várias vezes ao longo do dia estas janelas e olhe, olhe como estão!», exclama com orgulho.♥

Leia também:

♥ Uma mentalidade aberta





VEM CELEBRAR O TEU ANIVERSÁRIO NO MUSEU DA FARMÁCIA!

O Museu da Farmácia convida-te a celebrar o aniversário de forma inesquecível com os seus programas educativos e interativos. Localizado em Lisboa e no Porto, estão disponíveis várias temáticas que combinam diversão e conhecimento para crianças de diferentes idades, permitindo uma experiência imersiva no Museu da Farmácia, enquanto a curiosidade e o gosto pela ciência são espicaçados.♥



"OS MISTÉRIOS DA ALQUIMIA"

Na biblioteca do seu laboratório, Sara encontra um livro muito antigo e enigmático, cheio de fórmulas, símbolos e experiências, que pertencia ao seu avô. O livro chama-se "Os Mistérios da Alquimia".

O que é isto da Alquimia?

Será ciência ou magia?

Vem fazer experiências e descobrir com a Sara todos os segredos do misterioso mundo da Alquimia!

Duração: 2 horas

Crianças dos 5 aos 8 anos

"INVESTIGAÇÃO NO MUSEU"

Oh, não! A Vila Saúde acordou com uma terrível notícia: houve um assalto no Museu da Farmácia! O culpado foi muito esperto, não vai ser fácil apanhá-lo! Pode ser que tenha deixado pistas suficientes para se poder resolver este crime! O João Comichão e a Rita Catita foram os primeiros a chegar, mas vão precisar da ajuda de corajosos detetives para poder desvendarem-se este mistério. Será que vão conseguir? Queres ajudá-los?

Duração: 2 horas

Crianças dos 8 aos 12 anos

INTERESSADO?

Descobre os restantes programas em www.museudafarmacia.pt ou na próxima edição da **Revista Saúde**.

Para mais informações: museudafarmacia@anf.pt
213 400 688 | 226 167 995

CANSADA DE ESTAR CANSADA?

Salus

100 Salus
YEARS 1916-2016



Floradix Elixir Fórmula líquida com ferro

- * O ferro contribui para o transporte normal do oxigénio no organismo e para a redução do cansaço e da fadiga
- * A tiamina contribui para o normal metabolismo produtor de energia
- * Contém vitaminas B, extratos herbais e sumo de frutos concentrados
- * Contém Vitamina C que aumenta a absorção do ferro
- * Sem álcool, conservantes nem corantes ou aromatizantes
- * Adequado para vegetarianos



Em complemento de uma alimentação variada e equilibrada e de um modo de vida saudável!



SOLMIRCO
Laboratórios

Tel: 219267200 - www.solmirco.pt - solmirco@solmirco.pt

**Diretora**

Diana Amaral

Diretora-adjunta - Editorial

Maria Jorge Costa

Diretora de Comunicação

Marta Roquette

Editor de Fotografia

Pedro Loureiro

Diretora de Marketing

Elisabete Alonso

Redação

revista@sauda.pt

Carina Machado

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.

Fortimel

 NUTRIÇÃO



-6€
EM DUAS
EMBALAGENS



NANCARE

 BEBÉ E MAMÃ



-2€



Oleoban

 BELEZA



-3€*



Halibut

 BEBÉ E MAMÃ



-2€*



Fortimel



Alimento para fins medicinais para a gestão nutricional da malnutrição associada a doença.

Alimentos para fins medicinais específicos indicados para a gestão nutricional de malnutrição associada a doença. Exclusivamente destinados a uso entérico. Se o seu profissional de saúde lhe recomendou um suplemento nutricional oral, aconselhe-se com o seu farmacêutico sobre esta campanha.

Promoção válida em Portugal nas farmácias aderentes. Promoção relativa ao preço de venda praticado nos estabelecimentos comerciais aderentes a esta campanha. A farmácia é responsável pela livre determinação do PVP. Esta campanha não acumula com outras promoções em vigor. Limitado ao stock existente. Ação válida para os produtos: Fortimel 4x200ml (sabores Baunilha; Chocolate e Morango), Fortimel Extra 2Kcal 4x200ml (sabores Morango, Café e Baunilha), Fortimel Advanced 4x200ml (sabores Baunilha Tropical e Morango Silvestre), Fortimel Energy 4x200ml (sabores Morango, Baunilha e Banana), Fortimel Compact Protein 4x125ml (sabores Pêssego/Manga, Baunilha, Morango, Café, Gengibre Tropical, Frutos Vermelhos, Banana e Neutro) e Fortimel Forticare 4x125ml (Sabores Pêssego/Manga e Frutos Vermelhos).

Promoção válida de 01.01.2025 a 28.02.2025 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 01.01.2025 a 28.02.2025 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 Bebê, Diário e Derma. Incluindo os artigos Creme Bebê 200g+25% grátis, Creme Diário 200g+25% grátis e 1000g 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.

Promoção válida de 01.01.2025 a 31.01.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Halibut



Pomada reparadora

*Válido para toda a gama HALIBUT MUDA FRALDAS®. Incluindo o artigo Creme Protetor 100g+50% grátis. Nesta campanha não estão incluídos os packs promocionais com desconto incluído no PVP ou produtos de oferta. Campanha não acumulável com outras campanhas em vigor.

Promoção válida de 01.01.2025 a 31.01.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

LETIAT4

 BELEZA



-3€



Imagem meramente ilustrativa

LETIbalm

 BELEZA



ATÉ **-3€**



Imagem meramente ilustrativa

Clearblue

 SAÚDE SEXUAL



-5€



Imagem meramente ilustrativa

Avène

 BELEZA



ATÉ **-5€***



Imagem meramente ilustrativa

LETIAT4



Especificamente desenvolvido para o cuidado da Pele Atópica.

Promoção válida de 01.01.2025 a 28.02.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

LETibalm



Especificamente desenvolvido para uma Reparação e Hidratação Profunda da Pele.

*Letibalm Repair 4g/10ml: -1€ | Letibalm Repair 30/15/75/100/150ml: -3€

Promoção válida de 01.01.2025 a 28.02.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Clearblue



Teste de Ovulação Digital.

O Teste de Ovulação Clearblue Digital é um Dispositivo Médico para diagnóstico in-vitro. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções antes de utilizar. Em caso de dúvida fale com o farmacêutico ou médico. Manter fora da vista e do alcance das crianças.

Promoção válida de 01.01.2025 a 28.02.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Avène



Gama de proteção solar.

*Corpo: -5€ | Rosto: -4€

Promoção válida de 01.01.2025 a 28.02.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Patta

SAÚDE ANIMAL



-3€



Imagem meramente ilustrativa

Ducray

CABELO



-5€



Depuralina

EMAGRECIMENTO



ATÉ -8€*



Imagem meramente ilustrativa

Chicco

BEBÉ E MAMÃ



-30€



Imagem meramente ilustrativa

Patta

Multivitamínico e Reforço da Imunidade.



Promoção válida de 01.01.2025 a 28.02.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Ducray

Gama especialista no cuidado antiqueda de cabelo, reacional ou crónica.

Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado nem de um modo de vida saudável. Não deve ser excedida a toma diária indicada.



Promoção válida de 01.01.2025 a 31.01.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Depuralina

Novo ano, novas medidas.

Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, nem de um modo de vida saudável.



Promoção válida de 01.01.2025 a 31.01.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Chicco

Para extrair mais leite em menos tempo, com todo o conforto.



Promoção válida de 01.01.2025 a 28.02.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Mebocaína[®]
Protect **KIDS**

CUIDA e **ALIVIA** A GARGANTA IRRITADA



EFEITO CALMANTE

PARA A GARGANTA

+3

**A PARTIR
DOS 3 ANOS**



**SEM
AÇÚCARES**

SABOR A FRAMBOESA



2 CHUPA-CHUPAS / DIA

STADA

Mebocaína Protect Kids é um suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. Indicado para crianças a partir dos 3 anos. Não exceder a toma diária recomendada. Manter for a da vista e do alcance das crianças. Stada, Lda: Quinta da Fonte, Ed.D.Amélia - Piso 1 Ala B 2770-229 Paço de Arcos

daflon® 1000mg

**DOR NAS PERNAS?
PERNAS CANSADAS?
HEMORROIDAS?**



Eficácia clinicamente comprovada^{1,2}



Retorno venoso³



Microcirculação venosa³



Ação anti-inflamatória⁴

Sinta-se Imparável

1. Bouskela E, et al. New Perspectives on Micronized Purified Flavonoid Fraction in Chronic Venous Disease: From Microvalves to Clinical Effectiveness. *Adv. Ther.* 2022; 2. Godeberge P, et al. MPFF in the treatment of HD. *J. Comp. Eff. Res.* 2021; 3. Resumo das Características do Medicamento aprovado a 11.2023; 4. Albuquerque de Matos A, Mansilha A, et al. Recomendações no diagnóstico e tratamento da doença venosa crónica: SPACV, Junho 2011.

Nome do medicamento: Daflon 1000. **Composição:** Bioflavonoides (Fração Flavonoica purificada micronizada). Cada comprimido de 1000 mg contém: 90% de diosmina, ou seja, 900 mg; 10% de flavonoides expressos em hesperidina, ou seja, 100 mg. **Forma farmacéutica:** Comprimido revestido por película, cor de salmão e de forma oval. Comprimido mastigável de cor amarelo pálido a acastanhado mosqueado, forma redonda. **Indicações terapêuticas:** Tratamento dos sintomas e sinais relacionados com a insuficiência venosa (pernas pesadas, dor, cansaço, edema). Tratamento sintomático da crise hemorroidária. **Posologia e modo de administração:** Posologia habitual: 1 comprimido por dia. Na crise hemorroidária: nos 4 primeiros dias: 1 comprimido 3 vezes ao dia; nos 3 dias seguintes: 1 comprimido 2 vezes ao dia; em seguida voltar à posologia de manutenção: 1 comprimido por dia. Modo de administração: o comprimido mastigável deve ser mastigado inteiro e em seguida, o que sobrar, deglutido. **Contraindicações:** Hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos excipientes. **Advertências e precauções especiais de utilização:** A administração deste medicamento no tratamento sintomático da crise hemorroidária não substitui o tratamento de outros problemas anais. Se não houver remissão dos sintomas, deve ser consultado um médico de forma a proceder-se ao exame proctológico e à revisão do tratamento, caso haja necessidade. Excipientes: Daflon 1000 comprimido revestido por película é isento de sódio e contém álcool benzílico; Daflon 1000 comprimido mastigável contém sorbitol e álcool benzílico. O álcool benzílico pode causar reações alérgicas. **Interações medicamentosas e outras formas de interação:** Não foram realizados estudos de interação. Da experiência de pós-comercialização do medicamento, nenhuma interação medicamentosa clinicamente relevante foi notificada até à data. **Fertilidade, gravidez e aleitamento:** Gravidez: Os estudos em animais não indicam toxicidade reprodutiva. A quantidade de dados sobre a utilização da fração flavonoica purificada micronizada em mulheres grávidas, é limitada ou inexistente. Como medida de precaução, o tratamento deve ser evitado durante a gravidez. Amamentação: Desconhece-se se a substância ativa/metabólitos são excretados no leite humano. Não pode ser excluído qualquer risco para os recém-nascidos/lactentes. Tem que ser tomada uma decisão sobre a descontinuação da amamentação ou a descontinuação/abstenção da terapêutica com Daflon 1000 tendo em conta o benefício da amamentação para a criança e o benefício da terapêutica para a mulher. **Fertilidade:** Estudos de toxicidade em ratos machos e fêmeas não mostraram efeitos na fertilidade. **Efeitos sobre a capacidade de conduzir e utilizar máquinas:** Efeitos indesejáveis: Freqüentes: diarreia, dispnéia, náuseas, vômitos. Pouco frequentes: colite. Raros: tonturas, cefaleias, mal-estar geral, erupções cutâneas, prurido, urticária. Frequência desconhecida: dor abdominal, edema isolado da face, dos lábios e das pálpebras. Excepcionalmente edema de Quincke. **Sobredosagem:** Sintomas: A experiência de sobredosagem com Daflon 1000 é limitada. Os eventos adversos mais frequentemente notificados em casos de sobredosagem foram eventos gastrointestinais (tais como diarreia, náuseas, dor abdominal) e eventos cutâneos (tais como prurido, erupção cutânea). Tratamento: O tratamento da sobredosagem deve consistir no tratamento dos sintomas clínicos. **Propriedades farmacológicas:** Daflon 1000 exerce uma ação sobre o sistema vascular de retorno: ao nível das veias, diminui a distensibilidade venosa e reduz a estase venosa; ao nível da microcirculação, normaliza a permeabilidade capilar e reforça a resistência capilar. **Apresentação:** Caixas de 30 e 60 comprimidos. **Titular da AIM:** Servier Portugal - Especialidades Farmacêuticas, Lda., Torre Oriente - Av. Colégio Militar 37F - Piso 6 - Fração B, 1500-180 Lisboa. Tel: 213122000. www.servier.pt. Para mais informações deverá contactar o titular de AIM, Daflon 1000 é um MNSRM. RCMs Daflon 1000 comprimido revestido por película e mastigável aprovados em 11.2023. IECRCM 18.06.24. ³Para uma informação completa por favor leia o Resumo das Características do Medicamento. Leia atentamente as informações constantes na embalagem e no folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico.