



SAÚDE DA MULHER

Endometriose: a importância do diagnóstico precoce

CONSULTÓRIO

Controlar a alergia aos ácaros começa no quarto

TIAGO ALDEIA

«O mais importante é dar o primeiro passo»



A FELICIDADE, PILAR DA SAÚDE

Diana Amaral

Farmacêutica, diretora da Revista Saúda

arço chega com a promessa de dias mais luminosos e um convite à renovação. Com ele, trazemos um tema essencial para o bem-estar: a felicidade. Muito mais do que um estado de espírito, a felicidade é um verdadeiro pilar da saúde, impactando diretamente o sistema imunitário, a saúde mental e até a longevidade.

Nesta edição, destacamos Tiago Aldeia, que nos revela como cuida do seu equilíbrio físico e emocional. Através da alimentação, do exercício e da meditação, encontra o seu ponto de harmonia e conta com a farmácia como aliada na escolha dos suplementos certos para fortalecer o corpo e a mente.

Na rubrica Heróis Saúda, mostramos que os desafios de saúde não definem quem somos, nem limitam o nosso potencial. Daniel e Maria Martins são prova disso. Apesar de viverem com diabetes tipo 1 desde a infância, desafiam limites. Daniel brilha no MMA e é campeão nacional. O acesso à bomba automática de insulina, agora disponível nas farmácias, veio simplificar a gestão da doença e melhorar a qualidade de vida. Para aprofundar este tema, o pediatra Hugo de Castro Faria escreve sobre a prevalência da diabetes infantil e as novas abordagens no seu tratamento.

A ginecologista Margarida Martinho aborda a endometriose, doença crónica e inflamatória que pode comprometer a fertilidade e afeta a qualidade de vida de muitas mulheres. O pneumologista Jaime Pina apresenta estratégias para os doentes alérgicos minimizarem o impacto dos ácaros.

Março é também um mês de consciência e prevenção. No Dia Mundial da Tuberculose (celebrado no dia 24) a médica Joana Afonso esclarece os diferentes tipos da doença, a sua forma de contágio e os tratamentos disponíveis.

A felicidade no trabalho também ganha destaque este mês. O consultor Ricardo Costa reflete sobre a relação entre bem-estar profissional e produtividade, reforçando que as empresas mais humanizadas são mais lucrativas.

Por fim, levamos os leitores numa viagem pela história da Farmácia Faria, na Póvoa de Varzim. Com raízes no século XIX e uma trajetória que cruza oceanos até Angola, Brasil e São Tomé, a sua história é um testemunho da dedicação ao serviço da saúde ao longo das gerações.

Que esta edição seja um convite à reflexão sobre o que realmente nos faz felizes.

Boa leitura!♥







Dê as boas-vindas à Primavera.

Aqui, na Farmácia









farmaciasportuguesas.pt

Promoção válida de 01.03.2025 a 30.04.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente DORMINATUR: DORMINATUR: QUMMIES E DORMINATUR: MELATONINA FORTE são suplementos alimentares. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Não exceda a dose diária expressamente recomendada. Distribuído por: Esteve Pharmaceuticals — Laboratório Farmacêutico, Limitada. Avenida Infante Dom Henrique, 26, 1149-096 Lisboa, Portugal. NIF: 516550071. I info.portugal@esteve.com www.dormidina.pt | NAN Optipro: NOTA IMPORTANTE: O leite materno é o melhor alimento para o bebê. Antes de utilizar uma fórmula infanti, consulte um profissional de saúde Não inclui os leites de etapa 1. | Supradyn: Supradyn é uma gama de suplementos alimentares. Não é substituto de um regime alimentar variado, equilibrado e de um modo de vida saudável. Com vitamina C, que contribui para o normal metabolismo produtor de energia. | Arkosono e Arkoreal: Suplemento alimentar. Não exceder a toma diária recomendada. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Manter fora do alcance das crianças. Não tomar em caso de alergia conhecida a algum dos ingredientes. Em caso de dúvida, consulte o seu meditio con farmacêutico. I Aquoral@ e Aquoral@ Forte são dispositivos médicos. Recomendamos a leitura das instruções de utilização e da rotulagem antes da sua utilização. Distribuído por: Esteve Pharmaceuticals — Laboratório Farmacêutico, Limitada. Avenida Infante Dom Henrique, 26, 1149-096 Lisboa, Portugal. NIF: 516550071. I info.portugal@esteve.com

TIAGO ALDEIA

«O IMPORTANTE É DAR O PRIMEIRO PASSO»

> Entre longos dias de gravação e peças de teatro, Tiago Aldeia mantém a vitalidade optando por um estilo de vida saudável e sustentável.

Entrevista Marta José Santos - WL Partners | Fotografia Pedro Loureiro

omo é ser ator e manter um estilo de vida saudável?

Uma das características da profissão de ator são os horários irregulares. É sempre um desafio articular longos dias de gravação, até 12 horas, com espetáculos teatrais que começam às 19h e terminam por volta da uma da manhã. Depois ainda é preciso jantar e tentar descansar. Com o tempo, vamos aprendendo a gerir essa rotina, mas tudo se consegue conciliar.

Com uma rotina tão acelerada, como gere a saúde mental?

Quando estou numa fase de muito trabalho e preciso de decorar muito texto, tento que as vitaminas que tomo de manhã sejam mais específicas para favorecer a memória e a concentração. Além disso, pratico reiki, o que me ajuda a relaxar. Acredito que é importante cuidar da saúde física, mental e espiritual, seja através de prática religiosa, um momento de meditação ou até mesmo desfrutando de um copo de vinho ao pôr do sol. Cada um encontra a sua forma de equilíbrio.

«Acredito na importância de cuidar da saúde física, mental e espiritual»

Como começa o dia?

De manhã tenho um ritual: preparo um batido com vitaminas, incluindo geleia real, própolis, creatina e colagénio. Brinco que é por isso que pareço ter 18 anos! Tento incluir um complexo





vitamínico para me ajudar, especialmente porque a creatina não só beneficia os músculos, mas também faz bem ao cérebro.

Sente pressão para manter a imagem?

No passado, sim. Houve um papel para o qual fui rejeitado porque procuravam um ator com um corpo mais musculado. Foi então que decidi levar o treino mais a sério. Hoje, pratico musculação porque gosto e me sinto mais confiante e saudável.

Como é a sua rotina de treinos?

Treino três vezes por semana com um *perso-nal trainer*. Ter hora marcada ajuda a manter o compromisso. Prefiro esse acompanhamento porque me ajuda a manter a técnica correta e a ter objetivos claros.

Tem exercícios favoritos?

Gosto de treinar peito e braços. Já pernas... confesso que sou um pouco mais preguiçoso.

Ao partilhar o seu estilo de vida, pretende inspirar outras pessoas?

Sim, recebo muitas mensagens de seguidores que pedem dicas de treino. Recomendo sempre que procurem um profissional para orientação, mas, acima de tudo, acredito que qualquer um pode mudar, independentemente da idade. O importante é dar o primeiro passo.

Quando é que começou a dedicar-se mais à saúde?

Foi justamente após perder o tal papel por não ter o perfil físico pretendido. Tinha 26 ou 27 anos quando decidi começar a treinar regularmente. Antes disso, fazia exercícios esporádicos, mas sem compromisso.

«Qualquer um pode mudar, independentemente da idade. O importante é dar o primeiro passo»

As farmácias têm um papel importante na sua rotina?

Sim. Estou sempre atento a suplementos e complexos vitamínicos, porque, com as minhas minhas rotinas, nem sempre consigo ter uma alimentação equilibrada. As farmácias são essenciais para a prevenção, especialmente no inverno, quando precisamos de reforçar o sistema imunológico.





CONCERTO COMEMORATIVO DOS 50 ANOS DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DAS <u>FARMÁCIAS</u>

07 MAR | 21H

Casa da Música, Porto

Faça parte duma noite inesquecível, repleta de magia!

A Orquestra Sinfónica do Porto Casa da Música irá apresentar um programa especial que celebra a união das Farmácias Portuguesas ao longo das últimas cinco décadas e enaltece o seu compromisso com a saúde e o bem-estar das comunidades.

Adquira aqui os seus bilhetes



50anos.anf.pt



Costuma fazer check-ups regularmente?

Sim, porque tenho a noção de que qualquer problema detetado precocemente é mais fácil de resolver.

Como surgiu a ideia de ter uma casa no campo?

Durante o confinamento percebi que não queria ficar preso num apartamento e decidi investir num espaço rural. Construí uma casa sustentável, de madeira, para estar mais em harmonia com o meio ambiente. O contacto com a Natureza traz-me paz.

Enfrentou desafios na construção?

Como em qualquer obra, houve desafios, mas foi um processo tranquilo. A empresa ficou responsável por quase tudo, e eu apenas precisei de tomar decisões sobre o *design* e os materiais.

O que mais aprecia na vida no campo?

Acordar com o som dos passarinhos, tomar

café ao sol e respirar ar puro. Faz muito bem à cabeça.

«O contacto com a Natureza traz-me paz»

Gosta de treinar ao ar livre?

Gosto, mas foco-me mais na musculação, porque tenho tendência a perder peso e preciso de manter a massa muscular. No entanto, adoro nadar ao ar livre. Não estava à espera, mas quando comecei a partilhar a minha experiência no campo muitas pessoas se interessaram. Se puder inspirar alguém a fazer escolhas mais conscientes, melhor ainda!

Quais são os seus planos para o futuro?

A curto prazo, quero viajar. Profissionalmente, tenho projetos em discussão, espero continuar a ter desafios que me motivem e me divirtam.♥



ALÍVIO RÁPIDO DA TOSSE



Tosse seca

Dextrometorfano alivia a tosse até 6 horas¹.



Tosse produtiva

Guaifenesina liberta a expectoração sem esforço¹.



Vicks Xarope Antitússico Mel. Medicamento indicado no tratamento sintomático de tosse que não está acompanhada por expetoração. Não tome se tem dificuldade em respirar, tem tosse asmática, tem tosse com expetoração, se está a tomar algum IMAO ou ISRS utilizado para o tratamento da depresão 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 açucares (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 indicada on tratamento da tosse produtiva (com expetoração). Não tomar em caso de porfinis 7 ar crianças com menos de 6 anos. Precauções especiais: em doentes com prolames 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 citrico em pacientes saudáveis. A ação durante 5 minutos foi medida com o Vicks Xarope Antitússico.



DANIEL E MARIA MARTINS

PONTAPÉ NA DIABETES

Diagnosticados com diabete tipo 1, ambos aos cinco anos, os irmãos aprenderam a viver com a doença sem limitar a vida. A prova disso mesmo é que Daniel é campeão nacional de MMA.

Entrevista Teresa Oliveira - WL Partners | Fotografia Miguel Ribeiro Fernandes

aniel e Daniela Martins aprenderam muito novos a conviver com a diabetes tipo 1, doença autoimune condicionadora de rotinas diárias, mas não deixaram que limitasse a vida. Daniel (17 anos) e Daniela (14) foram diagnosticados com cinco anos e não tinham antecedentes familiares deste tipo de diabetes.

Primeiro filho, Daniel foi o primeiro a ser diagnosticado e em quem a diabetes teve maior impacto inicial. «Ao início foi muito difícil habituar-me, ainda por cima eu era tão novo», lembra. «Estava habituado a ser "normal"» desabafa. Passou por momentos difíceis, quer pela natural inexperiência dos pais, quer pelo facto de ter de habituar-se a picar os dedos e a lidar com bombas de insulina. No caso de Daniela a «adaptação foi mais fácil», tendo beneficiado da experiência dos pais a detetar os sintomas e do exemplo do irmão. Ainda assim precisou habituar-se a uma «rotina totalmente diferente» e passar a viver com «maior responsabilidade».

Hoje, os irmãos convivem com a diabetes com normalidade e fazem uma vida igual à dos adolescentes da sua idade. «Passado um tempo começamos a sentir-nos mais incluídos e há dias em que até me esqueço que tenho diabetes», comenta

Daniel, apesar de haver « outros dias mais esquisitos, principalmente porque praticamente toda a gente que conheço não a tem, exceto a minha irmã e mais algumas pessoas». Daniela conta que no seu grupo de amigas, a diabetes «nunca foi um assunto assim tão relevante, falamos mais sobre outras coisas». Aliás, acontece mesmo estar «numa festa com elas, tirar a bomba de insulina: elas ficam assim a olhar, "ah, já me esquecia que tinhas diabetes"». Esta normalidade não a fez esquecer o que se sente na altura do diagnóstico. Quando se apercebeu de que uma rapariga conhecida tinha sido diagnosticada, ofereceu apoio e orientação para a ajudar na adaptação. «Por acaso não falava muito com ela, mas fui lá ter com ela e explicar-lhe como é. Reconfortei-a, digamos assim».

A adaptação foi mais difícil para Daniel do que para a irmã. A experiência dos pais e vivência do irmão ajudaram gestão de momentos mais difíceis

A rotina, mas também as evoluções tecnológicas facilitaram a sua vida. Há cerca de um ano, os irmãos usam uma bomba automática de





Com as novas bombas «quase dá para esquecer que temos diabetes»

insulina, que facilita muito o controlo e a gestão da diabetes, e passou a ser disponibilizada nas farmácias desde o início de fevereiro para os utentes com diabetes tipo 1 – uma doença autoimune normalmente diagnosticada em crianças e jovens, mais rara do que a diabetes tipo 2. Esta, afeta sobretudo adultos e está ligada ao estilo de vida (sedentarismo, obesidade ou alimentação menos saudável).

Com as novas bombas, «quase dá para esquecer que temos diabetes», comenta Daniel. Agora o aparelho deteta os níveis de glicose e injeta a insulina, apenas havendo necessidade de ser programado sempre que há ingestão de alimentos. «Quando não comemos nada, ela faz essa função sozinha, através da monitorização contínua», o que dá uma maior liberdade, permitindo que se preocupem menos com medições frequentes, podem dormir noites seguidas sem interrupções para

Energia para ir mais longe



Multivitamínicos para o bem-estar geral









کزچها Colina + DHA



+ Energia







+ Vitalidade depois dos 50

















injeções e concentrar-se noutras áreas das suas vidas, onde o desporto assume um papel fundamental.

As escolhas desportivas do Daniel e da Daniela são a a prova de que a diabetes tipo 1 não impede uma vida plena e de lutar pelo que desejam. Daniel é campeão de Portugal de MMA (Artes Marciais Mistas), um desporto que usa técnicas de artes marciais, como judo, karaté, jiu-jtsu e muay-thai, e de combate, como boxe, kickboxing e wrestling. A mais recente aventura, enquanto esta revista estava a ser impressa, foi a disputa do Campeonato da Europa de MMA, na sua categoria, em Belgrado. «Sentia que estava muito parado e precisava fazer alguma coisa», lembra. «Comecei a ver MMA, e a junção de vários desportos de combate foi apelativo: porquê aprender só um desporto ou dois quando posso aprender todos ao mesmo tempo?».

Daniela, por seu lado, encontrou no kickboxing forma de canalizar energia. «Os desportos que tinha feito, atletismo e natação, nunca despertaram a minha atenção como o kickboxing, nem aquela adrenalina e necessidade que sentia de gastar energia». Nenhum dos dois se permitiu ser limitado pela sua condição. Apenas têm alguns cuidados, como remover a bomba de insulina durante treinos e combates para evitar danos no dispositivo, ou ter uma atenção redobrada às quedas bruscas na glicémia.

A diabetes «não impede de fazer nada, pode causar uma restrição ou outra que conseguimos sempre superar»

A mensagem final dos irmãos a outras crianças e adolescentes que lidam com a diabetes (ou «como em tudo na vida», acrescenta Daniel) é clara: «Não deixar que a diabetes limite em nada, aceita a doença e segue em frente, porque se estivermos sempre a pensar na mesma situação, vamos acabar por nos restringir e a nossa vida não vai andar para a frente». Daniela complementa o irmão: «viver a vida como se fosse "normal", com tranquilidade, porque se estivermos sempre a pensar no mesmo assunto, não vai dar».

A diabetes «não impede de fazer nada, mas às vezes causa uma restrição ou outra que conseguimos sempre superar. Por isso é que eu estou aqui hoje e a minha irmã também», reforça Daniel. A diabetes é parte de quem são, mas não os define.♥



O gel discreto que cuida dos seus lábios.

Tecnologia Única e Inovadora

- Alívio imediato da dor e mal-estar
- Protege enquanto trata
- Prático e Discreto
- Aplicação agradável com Hidrogel mentol





Folheto informativo online **Lipovir 50 mg/g Gel (aciclovir)** | Indicado em adultos e crianças (idade superior a 2 anos), para o tratamento sintomático de infeções de vírus herpes simplex nos lábios e na face (herpes labial recorrente). Utilização em crianças entre 2 e 12 anos sob aconselhamento médico. Contraindicado em casos de hipersensibilidade ao aciclovir, valaciclovir ou excipientes. Não aplicar em membranas mucosas (cavidade oral, olhos) e não usar para tratar herpes genital. Evitar introdução acidental nos olhos. Doentes com herpes labial recorrente muito grave deverão consultar o médico. Lipovir não é recomendado para doentes gravemente imunocomprometidos. Contém propilenoglicol, que pode causar irritação cutânea. Medicamento não sujeito a receita médica. Leia cuidadosamente as informações contidas na embalagem e no folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o médico ou o farmaceutico. Para mais informações contactar o representante do titular da autorização de introdução no mercado: Towa Pharmaceutical, S.A., Av. Do Forte, 3, Edifício Suécia IV, Piso 0, 2794-093 Carnaxide, Portugal | Contacto Geral: +351 214 342 700 | MKT-05-02-25



Hugo de Castro Faria Coordenador de pediatria no Hospital CUF Descobertas e no Hospital CUF Torres Vedras

DIABETES INFANTIL

Como atuar perante a diabetes tipo 1 e o crescimento de casos de diabetes tipo 2 em idade pediátrica.

diabetes é uma doença crónica que se caracteriza pelo aumento dos valores de açúcar no sangue (glicemia). Este aumento causa uma série de alterações metabólicas que provocam sintomas como perda de peso, aumento da sede, e consequente ingestão de líquidos, maior quantidade de produção de urina, aumento da fome e ingestão de alimentos.

A causa difere consoante o tipo de diabetes. Na diabetes tipo 1, mais frequente nas crianças, deve-se à redução significativa da produção de insulina por parte do pâncreas, devido a um ataque do sistema imunitário às células produtoras da hormona. A destruição é tão significativa que provoca a dependência da administração de insulina.

A diabetes tipo 2 é mais rara nas crianças, apesar de ter vindo a registar-se um crescimento nos últimos anos, sobretudo entre os adolescentes. Na diabetes tipo 2 não existe redução da produção de insulina, mas sim menor sensibilidade das células à sua ação, em resultado de erros alimentares e sedentarismo recorrente. A diabetes tipo 2 pode ser tratada com comprimidos ou insulina, mas depende em grande medida da adoção de medidas de promoção da saúde e hábitos de vida saudável, como a alimentação adequada e a prática regular de exercício físico.

A diabetes tipo 1 resulta de um ataque do sistema imunitário às celulas produtoras de insulina







A incidência de diabetes tipo 1 tem aumentado em crianças, sobretudo entre as mais novas. A incidência crescente da diabetes tipo 2 surge como consequência do aumento da obesidade pediátrica.

O tratamento exige o controlo apertado dos valores de glicemia. Na diabetes tipo 1, passa pela administração de insulina através de injeção ou por bomba de insulina. A aprendizagem nutricional é muito importante, uma vez que é preciso adequar as doses de insulina à quantidade de hidratos de carbono ingeridos em cada refeição, assim como o estilo de vida. A criança com diabetes tipo 2 pode necessitar de insulina ou comprimidos. Neste caso, as alterações no estilo de vida são fulcrais.

A correta abordagem à doença exige uma equipa multidisciplinar que inclui especialistas em endocrinologia pediátrica, pediatria, nutrição, enfermagem, psicologia, entre outras áreas, bem como o envolvimento da família e da escola.

Estudos de transplantação de células pancreáticas indiciam esperança na cura

A diabetes infantil não tratada pode ter complicações agudas, que incluem desidratação grave, acidose e coma. Estes quadros podem, e devem, ser prevenidos através do controlo adequado dos níveis de glicemia. A diabetes está associada, igualmente, a complicações crónicas a longo prazo, que incluem doenças nos olhos (a chamada retinopatia diabética), rins e vasos sanguíneos, bem como um maior risco de infeções.

Ainda não existe cura para a diabetes, mas vários estudos em evolução indiciam alguma esperança. Entre estes, destacam-se os que incluem a transplantação de células pancreáticas.



Margarida Martinho

Coordenadora de ginecologia-obstetrícia no Hospital CUF Trindade e coordenadora da unidade da endometriose do Instituto CUF Porto

ENDOMETRIOSE

Caracteriza-se pela presença de tecido endometrial fora do útero.

endometriose é uma doença crónica, com caráter inflamatório e estrógeno-dependente, que afeta sobretudo as mulheres em idade reprodutiva, altura da vida de maior produção de estrogénio. Caracteriza-se pela presença de tecido endometrial fora do útero, que atua de forma semelhante ao endométrio. Ou seja, sempre que ocorre a menstruação há também hemorragia e fenómenos repetidos de inflamação e cicatrização nos sítios onde esse tecido se localiza.

Em Portugal, estima-se que cerca de 228 mil mulheres vivam com endometriose diagnosticada. À escala global, afeta cerca de 176 milhões, o que equivale a perto de 10% das mulheres em idade reprodutiva.

Os principais sintomas associados são dor pélvica incapacitante, sobretudo durante a

O diagnóstico precoce depende da valorização das queixas e da referenciação atempada

menstruação (dismenorreia), que pode estar associada a dor fora da menstruação e durante as relações sexuais (dispareunia). Estes sintomas, pela sua intensidade, têm um forte impacto na qualidade de vida das mulheres.

O diagnóstico precoce desta doença depende da valorização das queixas das mulheres e da sua referenciação atempada para centros especializados, formados por equipas multidisciplinares diferenciadas na matéria, que incluem áreas como a ginecologia-obstetrícia, cirurgia geral, urologia, radiologia, nutrição, psicologia, consulta de dor, entre outras.



A ecografia ginecológica e a ressonância magnética pélvica são a base do diagnóstico e devem ser realizadas por médicos ginecologistas ou radiologistas especializados. Recentemente, surgiram novos métodos, menos invasivos, realizados através da colheita de saliva e de análises ao sangue.

O tratamento deve ser definido em função da idade da mulher e do seu desejo de engravidar, tendo como objetivo controlar os sintomas. A primeira opção de tratamento é, habitualmente, a medicação hormonal. A cirurgia deve ser ponderada em casos específicos, numa decisão tomada de forma individualizada, de acordo com as características de cada doente e da sua doença.

A laparoscopia, uma cirurgia pouco invasiva, feita através de pequenas incisões na parede abdominal e com a utilização de uma câmara que permite ver o abdómen, é a abordagem mais aconselhada. A cirurgia laparoscópica robótica, pela sua maior precisão na manipulação dos tecidos, tem vindo a ganhar terreno e tem demonstrado vantagens no tratamento cirúrgico da endometriose profunda complexa.

Colheita de saliva e análises de sangue são métodos de diagnóstico recentes e menos invasivos

Embora seja uma doença cujo diagnóstico é desafiante, o futuro do tratamento da endometriose é promissor. Estão a decorrer estudos com novas abordagens terapêuticas, que poderão mudar o panorama da doença.



Jaime PinaMédico pneumologista imunoalergologista | Fundação Portuguesa do Pulmão www.fundacaoportuguesadopulmao.org

O QUARTO DO DOENTE ALÉRGICO

Os ácaros da casa são os principais responsáveis pelas alergias.

Primavera e o Outono são as estações do ano mais propícias à multiplicação de ácaros, por causa da temperatura e a humdidade. Nesse sentido, aconselha-se cuidados, especialmente no quarto. Evite ter carpetes, tapetes e cortinas de tecidos naturais, tapeçarias e bonecos de pano ou de peluche. Um pavimento lavável, de linóleo, cerâmica ou madeira envernizada reduz quantidade de ácaros.

A melhor opção é optar por uma decoração minimalista, retirando do quarto todos os objetos não essenciais: bibelôs, brinquedos, CDs, livros, entre outros. A criança pode ler e brincar no quarto, mas os livros e os brinquedos devem ser guardados fora, sempre que possível. Para os mais pequenos procure escolher brinquedos laváveis, tarefa semanal.

A **ventilação** diária do quarto (bastam dez minutos) e a **aspiração** regular com um aspirador de elevada eficiência – aspiradores a água e com filtros HEPA, são medidas fundamentais.

Surgiram recentemente no mercado pequenos aparelhos **esterilizadores** do ar, que funcionam através de uma resistência elétrica que incinera ácaros e fungos, reduzindo progressivamente a respetiva concentração.

O colchão e as almofadas devem ser de fibras artificiais, evite as penas, a lã, a sumaúma ou a palha. Igualmente a evitar são cobertores de lã e lençóis de flanela, preferindo o edredão sintético e lençóis de algodão.

O colchão e as almofadas podem ser protegidos com **coberturas anti-ácaros**, que funcionam como barreira entre os ácaros e a pessoa; a aspiração regular dos dois (uma vez por semana) é obrigatória.

A roupa da cama tem de ser lavada uma vez por semana a 60 °C, preferencialmente estendida ao sol (que tem a capacidade de os eliminar). **Cobertores elétricos** são uma boa arma a longo prazo por diminuírem a humidade na cama.

Nos últimos anos têm-se desenvolvido produtos químicos acaricidas que, quando usados com regularidade (um a dois meses) no colchão e nos tapetes, diminuem a quantidade de ácaros existentes.

Estas medidas de controlo ambiental são a base do tratamento para a alergia aos ácaros. A sua implementação traduzir-se-á num melhor controlo da doença e menor recurso a medicamentos.





ERECUPERE MAIS RÁPIDO!*

ALÍVIO RÁPIDO

Vicks Vicks Sinex Respir

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.



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

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



Joana Afonso Médica de medicina geral e familiar

TUBERCULOSE

Apesar de ser uma doença grave, habitualmente é tratada em casa, sem necessidade de internamento.

tuberculose é uma doença infecciosa de transmissão aérea através da inalação de gotículas expelidas pela pessoa com doença quando tosse, fala ou espirra. Causada pelo micro-organismo *Mycobacterium tuberculosis*, apesar de ser uma doença grave é, potencialmente, curável. Trata-se de um dos grandes problemas de Saúde Pública a nível mundial. Estima-se que cerca de nove milhões de pessoas sejam afetadas por ano. Em Portugal, a taxa de incidência da tuberculose continua a baixar, apesar de ser um dos países da Europa com major incidência.

A 24 de março assinala-se o Dia Mundial de Combate à Tuberculose

Existem três formas de tuberculose: a pulmonar, quando o principal órgão atingido é o pulmão; a extrapulmonar, em que são atingidas outras partes do corpo, como os gânglios linfáticos, as meninges, o coração, os ossos, os rins, o fígado, os intestinos e, até, a pele; e a disseminada, que atinge a circulação sanguínea, podendo afetar todo o corpo. Entre os sintomas, incluem-se: tosse persistente mais de duas a três semanas, com expetoração amarela ou esverdeada e, por vezes, com sangue; cansaço fácil; emagrecimento; perda de apetite; suores noturnos; aumento da temperatura corporal, ao final do dia. A tuberculose extrapulmonar apresenta sintomas típicos dos órgãos afetados. Em algumas fases iniciais é uma doença que pode ser assintomática. O período de incubação, desde a infeção até ao início dos sintomas, pode ir de quatro a 12 semanas.

As crianças e os idosos são as populações com maior risco de contrair a doença, para além de pessoas infetadas pelo vírus da imunodeficiência humana (VIH), com diabetes, com cancro, pessoas cuja medicação enfraqueça o sistema imunitário (quimioterapia, tratamentos biológicos imunossupressores ou uso prolongado de corticoides).

Crianças, idosos e pessoas com doenças crónicas têm major risco

O diagnóstico é feito através da identificação laboratorial do *Mycobacterium tuberculosis* nos produtos orgânicos, como a expetoração. A correta identificação do agente e do perfil de resposta aos medicamentos permite a escolha correta do tratamento.

O tratamento da tuberculose passa pela administração oral (comprimidos, cápsulas e xarope), de antibióticos dispensados gratuitamente pelos Centros de Diagnóstico Pneumológico (CDP), unidades de saúde diferenciadas na área da tuberculose, do Serviço Nacional de Saúde (SNS). A duração mínima do tratamento ronda os seis meses, mas pode chegar aos 24. Cada caso é avaliado e orientado pela equipa clínica do CDP. Em caso de dúvida, deve contactar o seu médico assistente para o devido acompanhamento. O tratamento correto, e



atempado, permite a cura em cerca de 95% dos casos. Para isso, é fundamental o cumprimento rigoroso da medicação, de modo a evitar o desenvolvimento de resistências.

Os centros de diagnóstico pneumológico são unidades de Saúde Pública na área da tuberculose

A maioria das situações é tratada em casa, sem necessidade de internamento, a que se recorre apenas em doença mais grave ou quando as pessoas não reúnem condições sociais ou psicológicas para evitar o contágio ou para manter o cumprimento da medicação prescrita.



Ricardo CostaChairman do Grupo Bernardo da Costa

DOIS LADOS DA MESMA MOEDA

Felicidade no trabalho não é um capricho, é um fator determinante para o sucesso sustentável.

urante demasiado tempo, a sociedade cultivou a ideia de que trabalhar é um sacrifício necessário para garantir um salário que, por sua vez, permite adquirir bens e experiências que nos trazem felicidade. Esta perspetiva reduz o trabalho a um meio para atingir um fim, como se fosse um obstáculo entre cada um e a sua realização pessoal. Mas, e se o próprio trabalho pudesse ser uma fonte genuína de felicidade?

Passamos grande parte da nossa vida a trabalhar – cerca de 50% do tempo em que estamos acordados. Se aceitarmos a ideia de que o trabalho é, por natureza, um peso, estamos a condenar metade das nossas vidas a uma sensação de obrigação e desgaste. Mas a verdade é que o trabalho pode e deve ser um espaço de crescimento, propósito e bem-estar. Quando assim é, não só as pessoas são mais felizes, como as empresas e organizações beneficiam diretamente dessa felicidade.

A felicidade é lucrativa. No meu livro "A Felicidade é Lucrativa", defendo que a felicidade no trabalho não é um luxo, mas antes uma estratégia de gestão que gera melhores

- resultados. Não se trata de uma tendência de mercado ou de uma ideia abstrata. É uma equação simples e comprovada:
- Pessoas Felizes + Ambientes Saudáveis + Liderança Humanizada = Empresas Produtivas

Colaboradores felizes são mais criativos, comprometidos e produtivos. Têm menos absentismo, maior resiliência e um sentido de pertença mais forte. Quando as empresas investem no bem-estar das suas equipas, constroem ambientes em que as pessoas se sentem valorizadas, motivadas e alinhadas com a missão organizacional. E isto reflete-se diretamente nos resultados.

A felicidade no trabalho é uma estratégia de gestão, que gera melhores resultados

 Os estudos são claros: empresas que promovem a felicidade dos seus trabalhadores registam maior capacidade de atrair talento, melhores índices de satisfação dos clientes e maior rentabilidade. A felicidade no trabalho não é um capricho, é um fator determinante para o sucesso sustentável.

- O papel da liderança e do ambiente organizacional. Como construir esta harmonia entre felicidade e trabalho? O primeiro passo é reconhecer que as pessoas não são apenas recursos, mas seres humanos com emoções, aspirações e desafios pessoais. A liderança desempenha um papel fundamental neste processo. Líderes humanizados, que comunicam com transparência, demonstram empatia e promovem uma cultura de confiança, são capazes de criar ambientes onde a felicidade floresce naturalmente. Além disso, é essencial que as organizações valorizem a conciliação entre a vida profissional e a pessoal. Modelos de trabalho flexíveis, respeito pelos momentos de descanso e um verdadeiro equilíbrio entre exigência e reconhecimento são fatores que fazem a diferença. O objetivo não deve ser apenas extrair o máximo de produtividade das pessoas, mas criar condições para que elas possam dar o seu melhor sem comprometer a saúde mental e o bem-estar.
- Uma mudança necessária. Está na hora de mudarmos o paradigma e pararmos de encarar o trabalho como um fardo inevitável. Precisamos de construir um mundo profissional onde as pessoas possam sentir-se realizadas, onde o trabalho seja uma extensão natural da sua felicidade e não um sacrifício necessário para a alcançar.

As organizações que já compreenderam esta realidade estão a colher os frutos: colaboradores mais envolvidos, equipas mais coesas e resultados financeiros mais sólidos. A felicidade não é um custo, é um investimento inteligente e estratégico.

Se queremos um futuro onde o trabalho e a vida pessoal coexistem em harmonia, temos de começar a agir hoje. Porque a verdadeira revolução no mundo do trabalho não passa por fazer menos, mas por fazer melhor, com propósito e felicidade.



A verdadeira revolução no mundo do trabalho passa por fazer melhor, com propósito e felicidade

Dia Mundial da Audição

Mudar mentalidades é urgente!



Celebra-se a 3 de março o Dia Mundial da Audição. Este ano, a efeméride é assinalada com uma campanha da Organização Mundial de Saúde centrada na necessidade de mudança de mentalidades em relação aos cuidados auditivos para superar os desafios decorrentes de preconceitos sociais e comportamentos estigmatizantes. Estigmas que resultam, frequentemente, da falta de informação e de preconceitos sobre a deficiência auditiva.

Até 2030, prevê-se que mais de 500 milhões de pessoas em todo o mundo sofram de perda auditiva incapacitante que exija reabilitação. Sensibilizar para a importância da saúde auditiva é crucial para mudar comportamentos e levar as pessoas a protegerem-se do ruído, prevenir a perda de audição fazendo exames regulares, usar aparelhos auditivos se necessário, e a apoiar aqueles que vivem com perda de audição.

Contrariamente ao que muitos pensam, a perda auditiva não afeta apenas os idosos. Embora seja mais comum em pessoas mais velhas devido ao envelhecimento natural do ouvido, pode ocorrer em qualquer idade.

Quando não tratada, a perda auditiva representa um desafio para pessoas em todas as faixas etárias, dificultando o desenvolvimento da linguagem, da comunicação, da cognição e limitando, em certa medida, o acesso dessas pessoas à educação, ao emprego e a interações sociais.

Estima-se que 60% da perda auditiva em crianças é devida a causas evitáveis e que mais de mil milhões de adolescentes e jovens adultos correm o risco de vir

a sofrer de perda auditiva precoce, devido à exposição a níveis sonoros acima do recomendado quando escutam música ou jogam videojogos.

Factos em torno da audição

- Uma boa audição e comunicação são importantes em todas as fases da vida.
- A perda auditiva, bem como algumas doenças auditivas relacionadas, pode ser tratada se diagnosticada atempadamente.
- Em grande parte dos casos, a perda auditiva pode ser evitada através de simples comportamentos e ações preventivas.
- Fazer um rastreio auditivo anual e usar proteção auricular sempre que exposto a sons altos ou ruído e não limpar os ouvidos com cotonetes; são alguns simples exemplos.
- Pessoas com risco acrescido de perda auditiva, ou com mais de 50 anos devem verificar a sua audição com maior regularidade: 6 meses é o intervalo aconselhado.

Ainda que existam sinais de alerta que indiciem perda auditiva, só um exame específico permite objetivar as alterações da audição. A realização de uma audiometria permite determinar se sofre de perda auditiva, de que tipo e em que grau.

Antes do exame auditivo, faça aqui um pequeno teste:

I. É frequente pedir para lhe repetirem palavras?

Sim () Não ()

2. Custa-lhe entender

conversas telefónicas?

Sim Não

3. Costuma aumentar

o volume da televisão?

Sim Não

4. Tem dificuldade em entender as vozes das crianças?

Sim Não

Se respondeu **"Sim"** a algumas destas perguntas existem indícios de perda auditiva.

Consulte um médico especialista ou dirija-se a um Centro Auditivo onde um audiologista certificado poderá comprovar o estado da sua audição, aconselhar a solução mais adequada, ou simplesmente atestar que a sua audição está "de boa saúde" e ainda oferecer-lhe conselhos para a preservar assim por longos anos.

Recuperar a audição total poderá ser difícil, mas conseguir grande parte do que perdeu é possível com um diagnóstico precoce e o acesso a uma reabilitação atempada.

Cuide da sua saúde auditiva!



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



Bárbara MarruchoFarmacêutica certificada em saúde intestinal | @intestinology

ORDEM PARA LIMPAR

O intestino é um órgão de limpeza e eliminação do organismo.

os últimos tempos, tem-se falado bastante de técnicas milagrosas para limpar o intestino. Hidroterapia, enemas, receitas de efeito laxativo e limpeza total do intestino. Mas será que ter o intestino limpo é realmente algo que devemos perseguir? Estas técnicas são a cura milagrosa da obstipação?

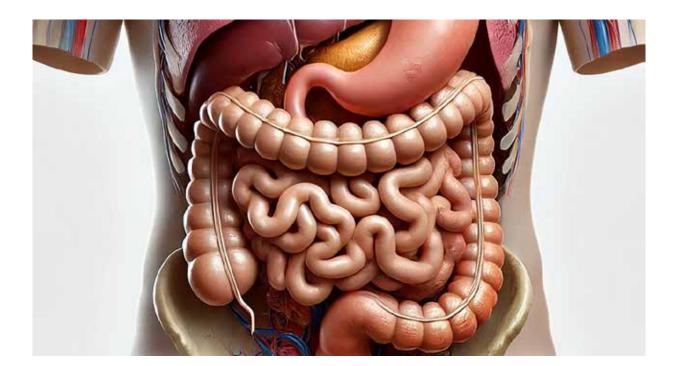
Antes de responder a estas perguntas, é necessário referir que o intestino tem o seu próprio sistema de **autolimpeza**, aliás, ele próprio é um órgão de limpeza e eliminação do organismo. A ingestão de alimentos provoca o chamado reflexo gastrocólico e movimentos peristálticos, para assegurar a eliminação de resíduos e toxinas de forma natural.

Salvo condições específicas, como obstipação severa ou preparação para uma colonoscopia, o corpo não precisa de ajuda externa para limpar o intestino.

O intestino é um órgão com sete metros de comprimento, com muitas dobras que aumentam ainda mais a área de contacto. Por isso, a ideia de que pode estar totalmente limpo é irrealista. O intestino nunca vai estar completamente vazio, pois está constantemente a processar e eliminar o que ingerimos.

Salvo condições como obstipação severa, o corpo não precisa de ajuda externa

Procedimentos como a hidrocolonterapia têm vindo a ganhar popularidade e esta pode ser benéfica, quando bem feita. Pode ser útil em casos de obstipação, por exemplo, para a limpeza de fezes antigas. No entanto, não é uma cura para a obstipação, podendo a situação repetir-se passado pouco tempo. Para ser eficaz, esta técnica deve ser feita por profissionais de saúde capacitados, em ambientes controlados e seguidos de medidas como a reposição de probióticos. É acompanhada de ajuste da alimentação e de hidratação, para que a causa da obstipação seja tratada. Sem esta preocupação de pesquisar a causa da obstipação,



a hidrocolonterapia vai ser mais uma medida temporária aplicada a um problema que se vai manter. O mesmo se passa com os enemas: são ferramentas úteis quando usadas com moderação e indicação, mas a prática frequente, ou sem orientação, pode causar dependência, enfraquecer a motilidade natural do intestino e até gerar complicações, como lesões internas ou infeções.

O recurso a este tipo de intervenções tem sempre riscos: pode existir uma perfuração do intestino, quando ocorre pressão excessiva ou má execução do procedimento. Por isso é fundamental ser feito com o controlo de um profissional de saúde. Se for realizado em casa, deve ser feito com indicação e o profissional de saúde deve explicar muito bem a forma de realizar. Outros dos riscos associados são infeções oportunistas, pelo facto de se introduzir objetos ou substâncias externas ao organismo. O risco é maior em pessoas com o sistema imunitário debilitado.

Estes procedimentos são principalmente perigosos para pessoas com doenças inflamatórias intestinais, como colite ulcerosa ou doença de Crohn, para pessoas com histórico de cirurgias do intestino, doenças cardíacas ou renais, devido ao impacto do equilíbrio dos eletrólitos do corpo.

O ideal é procurar orientação de um profissional de saúde

Seja qual for o motivo para considerar uma limpeza intestinal, o ideal é procurar orientação de um profissional de saúde para avaliar se realmente necessita deste tipo de intervenção. Como profissional de saúde especialista do intestino, aconselho sempre identificar e tratar a causa do problema, permitindo ao corpo trabalhar para fazer a autolimpeza naturalmente. Dessa forma, a prioridade é garantir uma boa hidratação, e uma alimentação rica em fibra e gorduras que vão ajudar na evacuação completa. Como isto pode não ser suficiente, é preciso fazer uma avaliação caso a caso, por isso o meu conselho é pedir ajuda e não experimentar técnicas em vão, que provavelmente serão mais uma solução falhada. •



Casamento de Avelino da Costa Faria com Adelaide Assunção Costa

PÓVOA DE VARZIM

UMA FAMÍLIA DE FARMACÊUTICOS

A Farmácia Faria é um espaço emblemático mesmo em frente aos Paços do Concelho. Paula Faria assegura a quarta geração de uma família cuja história se entrelaça com a da farmácia.

Texto Teresa Oliveira - WL Partners | Fotografia Ricardo Castelo

m 1914, Avelino da Costa Faria tomou de trespasse «uma antiga e acreditada Pharmácia» localizada na Praça do Almada, na Póvoa de Varzim. Para compreender a sua antiguidade, é relevante notar que a expressão "antiga e acreditada" não foi utilizada por Avelino Faria, mas pelo seu predecessor Francisco Vieira Júnior quando ficou à frente do estabelecimento em 1890, 24 anos antes.

A Farmácia Faria tem as suas raízes no séc. XIX

Antes disso, a farmácia teria sido propriedade de Pedro Machado d'Oliveira, formado em Farmácia em 1854, «talvez o sucessor da botica de Marianna do Amor Divino, que terá comprado e mudado o nome, mas mantendo o sobrenome, como era habitual». A autora desta pesquisa, publicada no Boletim Cultural da Póvoa de Varzim por ocasião do centenário da Farmácia Faria, é Bernardete Faria, professora de História, casada com um dos netos de Avelino, Rui Faria.









Se a emblemática farmácia situada em frente aos Paços do Concelho tinha uma história, Avelino Faria não lhe ficava atrás. Sobrinho e afilhado de José Avelino da Costa Faria – também farmacêutico e fundador da primeira Farmácia Faria na Póvoa de Varzim, em 1887, ainda existente com outro nome – Avelino seguiu os passos do tio até à ilha de São Tome onde este tinha aberto uma nova botica. De regresso a Portugal, estabelecer-se-ia em Fão, onde fundou a Farmácia Central, mas poucos meses após o início da I Guerra Mundial fixou-se na Póvoa de Varzim, onde permaneceu à frente da farmácia na Praça do Almada até ao fim da vida.

Avelino Faria esteve em São Tomé, depois em Fão, até se fixar na Póvoa de Varzim

Cerca de trinta anos depois, no final da II Guerra Mundial, o neto, Rui Faria, foi viver com os avós para a casa (onde nascera) situada por cima da farmácia. Com o país em crise económica e a sofrer os efeitos de uma grave seca, «a vida não era fácil e o meu pai [Armando da Costa Faria, também licenciado



Venha Correr ou Andar **5km** por uma Boa Causa

Praça dos Restauradores 6 de abril 10h30

5km Competição + Caminhada

Informações e Incrições:

Tel. 918 234 803 (2ª a 6ª feira das 10h às 18h)

www.corridasempremulher.com

Receita a favor da Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama



Faça gratuitamente o download da app *LiveWell By Zurich e participe no boost que lhe dará a oportunidade de contribuir com seus passos, para o donativo que vai ser feito à APAMCM.

Saiba mais em www.zurich.com.pt

*A LiveWell é uma app de saúde e bem estar da Zurich LiveWell Services and Solutions Ltd, que visa promoção e práticas de bem-estar, sendo a informação e os produtos disponibilizados na LiveWell da responsabilidade desta entidade.



Naming Sponsor































Água Oficial











Peñacova #













Rádio Oficial

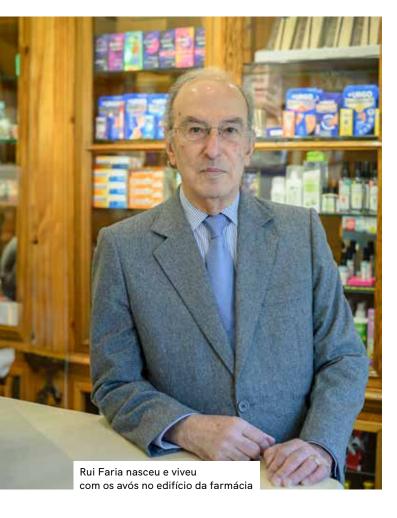


Parceiros Media









Rui Faria fundou um centro de apoio à paramiloidose

em Farmácia] aceitou um prolongamento do serviço militar para ir para Angola», conta Rui, que já frequentava a escola primária e ficou na Póvoa para continuar os estudos. «Aqui vivi até aos 26 anos, quando casei». Quebrando a tradição familiar, escolheu medicina. «Acabámos por ser farmacêuticos a mais», diz, com um sorriso: «o tio do meu avô, o meu avô, o meu pai, o meu irmão, a minha filha, é muita gente em farmácia. Alguém tinha de derivar».

Com uma carreira médica especializada em neurologia e neurocirurgia, viria a ter um papel importante contra a "doença dos pezinhos", a paramiloidose, uma patologia bastante



prevalente na Póvoa de Varzim, de origem hereditária, progressiva e fatal se não for tratada. A doença era «ignorada, escondida, praticamente desconhecida» [foi diagnosticada apenas nos anos 50 do século passado, pelo neurologista Corino de Andrade], lembra o médico. «Andavam aí pessoas entrapadas, com os pés em ferida, muitas vezes em carrinhos de mão empurrados pelos filhos. Era uma desgraça completa».

A paramiloidose, a "doença dos pezinhos", era ignorada e escondida



FORTIMEL CREME PROTEIN

1.6KCAL/G

Com textura cremosa, para consumir à colher, estilo sobremesa

Fale com o seu profissional de saúde

(NUTRICIA Protein

NOVO

Variedade de Sabores

Baunilha, Chocolate, Frutos Silvestres e Banana















Sabor Chocolate



Sabor Frutos Silvestres



Sabor Banana

Suplemento Nutricional Oral hipercalórico e hiperproteico, para a gestão nutricional da malnutrição associada à doença.







Frasco de farmácia e almofarizes de pedra, usados na Farmácia Faria

Rui Faria fundou e é o diretor clínico do Centro de Estudos e Apoio à Paramiloidose (CEAP), na Póvoa de Varzim, criado nos anos 80 para divulgar a doença, e apoiar os doentes e as suas famílias. Antes de existir terapêutica, o transplante de fígado era a única forma de travar a progressão desta patologia. No Centro recuperaram «cerca de 300 transplantados oriundos de mais de 40 concelhos do país», recorda, com orgulho. Hoje, graças à medicação e à fecundação in vitro (que permite fazer uma seleção dos embriões saudáveis), «a paramiloidose aqui na Póvoa quase já não nos dá doentes». Pelo seu trabalho, não só contra a paramiloidose, mas no tratamento de outras patologias do foro neurológico, foi recentemente condecorado pelo Presidente da República com a Ordem de Mérito.

No Natal, a família reunia-se à volta da grande mesa do laboratório

De volta à farmácia, Rui Faria guarda inúmeras recordações das duas décadas em que viveu com os avós. Da «tertúlia com pessoas ilustres aqui da Póvoa» à entrada da farmácia, ao fabrico de preparados farmacêuticos durante a adolescência – «fiz tanta coisa que, garanto, a minha filha nunca fez», brinca – à recordação dos natais. «Juntava-se aqui muita gente», relembra. A celebração acontecia «na farmácia, onde a família se reunia à volta da grande mesa com tampo de mármore, no laboratório, à qual se acrescentavam outras, formando «uma mesa comprida». «Eram natais muito cheios, muito divertidos, de que conservo boas memórias.»

Já ali não morava quando o avô morreu, em 1963. «O meu pai veio do Brasil [onde se tinha estabelecido] para tomar conta da farmácia», explica. Armando da Costa Faria seria uma inspiração para Paula, sua neta e filha de Rui, atualmente à frente da Farmácia Faria. «Nunca gostei de brincar com

Gino-Canesten®

SENTES **COMICHÃO** OU **ARDOR** NA **ZONA ÍNTIMA?**







ADAPTADO À

ANATOMIA FEMININA





*Durante a gravidez deve ser utilizado sob supervisão de um profissional de saúde. Quando utilizado na gravidez, aconselha-se a inserção sem o aplicador. Gino-Canesten 1 cápsula mole vaginal: Com clotrimazo Indicado na Candidíase vaginal recorrente. Contraindicado no caso de hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos excipientes. Advertências e precauções especiais de utilização: Febre, do abdominal inferior, dor de costas, corrimento vaginal de mau odor, náuseas, hemorragia vaginal e/ou dor no ombro associada o doente deve consultar o médico. O tratamento não deverá ser efetuado durant o período menstrual. Durante a gravidez, deverão ser utilizados os comprimidos vaginais/cápsulas moles vaginais, sem se recorrer à utilização do aplicador, sob orientação de um profissional de saúde. Pod ser utilizado durante a amamentação. Pode reduzir a eficácia e a segurança de produtos à base de látex, tais como: preservativos e diafragmas. O efeito é temporário e ocorre apenas durante o tratamento Medicamento não sujeito a receita médica. Leia atentamente o folheto informativo e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. CH-20250213-131.

GineCanesflor+®

CUIDADO ÍNTIMO

DESEQUILÍBRIO NA ZONA ÍNTIMA?







SUPLEMENTO ALIMENTAR





bonecas e talvez por isso me virasse para outras áreas. Aqui tinha o meu avô, via-o a fazer muitas pomadas e achava imensa piada, tentava imitá-lo», conta Paula. Representante da quarta geração na farmácia, lembra ainda o «carisma extraordinário» do avô, que tinha uma «atenção com o utente que ainda hoje tento imitar».

A nora, Bernardete, também trabalhou com o sogro, sendo responsável pela parte administrativa da farmácia durante o dia e passando para a noite as aulas que dava no liceu. Foi ela quem alargou o portefólio de produtos ali vendidos e promoveu o «lançamento de perfumes, o que era uma coisa nova na Póvoa», a que o sogro «achava imensa graça». Com o edifício da farmácia muito degradado, o estabelecimento foi transferido para uma porta ao lado, onde permaneceu por 17 anos. Bernardete também supervisionou as obras que restauraram a farmácia no seu lugar de origem, procurando recuperar material e mobiliário antigos. Apesar dos seus esforços, algumas peças, como a imponente escada em caracol, de madeira, não puderam ser salvas.

«Era emblemática, pugnei muito para que não fosse abaixo, mas estava a desfazer-se».

«Na farmácia há sempre uma ligação diferente que nos torna próximos»

Paula também «gostava de brincar na escada icónica». Aliás, «todos nós lá brincámos, até clientes, que ainda hoje dizem "Ah, quantas vezes eu rolei por essa escada abaixo no corrimão!"». Hoje, é uma farmacêutica realizada, que adora o seu trabalho. «Venho sempre trabalhar com agrado. Gosto desta paz, desta envolvência, destes móveis, da história que nos contam». Apesar de a clientela ser agora «mais exigente e muito mais impessoal», observa que «na farmácia há sempre uma ligação diferente que nos torna próximos». Para Paula Faria, os farmacêuticos são «os amigos, os confidentes», e isso é algo muito gratificante.♥



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







PRIMAVERA NO MUSEU

arço chega ao Museu da Farmácia com um conjunto de atividades que prometem diversão e aprendizagem para os mais novos. Entre experiências científicas e momentos de criatividade, as crianças terão a oportunidade de explorar o mundo da Natureza, descobrir curiosidades sobre os animais, desenvolver trabalhos manuais e mergulhar no fascinante universo das cores.

PORTO



BONECO CABELO DE RELVA (8 DE MARÇO, 15H)

Com a chegada da primavera, está na altura de começar a semear para as plantas crescerem. Neste ateliê, será usada uma cabeça de um boneco com cabelo verde, em vez de um vaso. Os participantes vão aprender quais os elementos essenciais para o crescimento das plantas: a terra, o sol, a luz e a água.

CICLO DE VIDA DOS ANIMAIS (22 DE MARÇO, 15H)

Já pensaste como crescem os animais? Com a ajuda de lupas especiais, as crianças vão descobrir diferentes ciclos de alguns animais vivos e conhecer todas as suas características.



LISBOA



DIA DO PAI (15 DE MARÇO, 15H)

A ciência e a criatividade estão constantemente de mãos dadas. Neste ateliê, desafiamos as crianças a elaborarem um presente para oferecerem aos pais orgulhosos.

INTERESSADO?

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



CANSADA DE ESTAR CANSADA?







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





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



www.revistasauda.pt

Diretora

Diana Amaral

Diretora-adjunta - Editorial

Maria Jorge Costa

Diretora de Comunicação

Marta Roquette

Editor de Fotografia

Pedro Loureiro

Diretora de Marketing

Elisabete Alonso

Redação

revista@sauda.pt

Carina Machado

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Tânia Pereira

Tiago Gonçalves

Secretária de Redação

comunicacao@anf.pt

Paula Santos

Publicidade

comercial@sauda.pt | 210 159 159

Ana Garcia

Pedro Quintas

Constância Oliveira 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 Saúda.

Oferta limitada à tiragem disponível.

Todos os direitos reservados.

Recolha e recicle o papel usado.



Centrum





SUPLEMENTOS

magem meramente ilustrativa

Aquoral ®







Imagem meramente ilustrativa

FARMÁCIA DA FAMÍLIA

Trifene 400

FARMÁCIA DA FAMÍLIA





Imagem meramente ilustrativa

Valdispro & ValdispertNoite





SUPLEMENTOS

Imagem meramente ilustrativa

Centrum



Suplemento alimentar com vitaminas e minerais.

*Embalagens 90 comp.: -5€ | Junior 60 comp.: -4€ | Imuno C: -2€ | Restantes: -3€
Suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, bem como de um modo de vida saudável.

Promoção válida de 01 03 2025 a 31 03 2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à dispopibilidade do sistema e ao stock existente

CNP Vários

Aquoral ®



Hidratação ocular.

Aquoral® e Aquoral® Forte são dispositivos médicos. Recomendamos a leitura das instruções de utilização e da rotulagem antes da sua utilização. Distribuído por: Esteve Pharmaceuticals – Laboratório Farmacêutico, Limitada. Avenida Infante Dom Henrique, 26, 1149-096 Lisboa, Portugal. NIF: 516550071. I info.portugal@esteve.com EST-PT-20250203-285(C) ESTEVE 2025

Promoção válida de 01.03.2025 a 30.04.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Trifene 400



Eficaz no alívio da dor.

TRIFENE 400, medicamento não sujeito a receita médica, contém 400 mg de ibuprofeno, indicado para adultos no alívio sintomático de dores ocasionais de intensidade ligeira a moderada, tais como dores de cabeça, de dentes, menstruais, musculares (contraturas), ou nas costas (lombalgia), bem como em estados febris. A dose recomendada é de 1 a 3 comprimidos por dia, não mais que 3 dias consecutivos na febre e mais de 7 dias na dor. Não tome este medicamento se for alérgico ao ibuprofeno, a outro componente do medicamento ou a outros anti-inflamatórios não esteroides, se tiver antecedentes de hemorragia gastrointestinal ou perfuração, relacionados com tratamento anterior com anti-inflamatórios não esteroides, se sofrer de úlcera péptica/hemorragia ativa ou tiver antecedentes de úlcera péptica/hemorragia recorrente, se tem alterações da coagulação, hemorragia cerebrovascular ou outra hemorragia ativa, se sofrer de insuficiência cardíaca grave, insuficiência hepática ou renal graves, se está grávida ou a amamentar, se sofrer de desidratação significativa, se sofrer de distúrbios sanguíneos, se sofrer de alcoolismo crónico, se tem diade inferior a 18 anos (exceto se recomendado por um médico). Leia atentamente o folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. (08/2022) Laboratório Medinfar – Produtos Farmacêuticos, SA., Rua Henrique Paiva Couceiro, nº29, 2700-451 Amadora, NIF: 500 384045. 2502D_920722

Promoção válida de 01.03.2025 a 31.03.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Valdispro & ValdispertNoite



Dormir descansado

ValdispertNoite e Valdispro são gamas de suplementos alimentares. Não exceder a toma diária recomendada. Vemedia Pharma, S.A. VDS-122025.

CNP Vários







SUPLEMENTOS

Arkosono







Imagem meramente ilustrativa



NANOPTIPRO







BEBÉ E MAMÃ

Dulcosoft







Arkoreal



Energia, geleia real e multivitamínico

Suplemento alimentar. Não exceder a toma diária recomendada. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Manter fora do alcance das crianças. Não tomar em caso de alergia conhecida a algum dos ingredientes. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

Promoção válida de 01 03 2025 a 30 05 2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à dispopibilidade do sistema e ao stock existente

CMP Vários

到 多

Arkosono

Sono e despertares noturnos

Suplemento alimentar. Não exceder a toma diária recomendada. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Manter fora do alcance das crianças. Não tomar em caso de alergia conhecida a algum dos ingredientes. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

Promoção válida de 01.03.2025 a 31.04.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários



NANOPTIPRO

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. Não inclui os leites de etapa 1

Promoção válida de 01.03.2025 a 28.04.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

NP Vários

Dulcosoft

Alívio suave e eficaz da prisão de ventre.

DULCOSOFT® Pó para Solução Oral e DULCOSOFT® Solução Oral são dispositivos médicos para tratar os sintomas da prisão de ventre e amolecer as fezes duras e secas e facilitar a evacuação (DULCOSOFT® Pó para Solução Oral). A administração a grávidas e crianças com menos de 8 anos deve ser preferencialmente supervisionada por um profissional de saúde. As crianças não devem tomar DULCOSOFT® por mais de 3 meses.. Não tome DULCOSOFT® no caso de alergia ao macrogol 4000 ou a qualquer outro ingrediente, se tiver alguma doença intestinal inflamatória grave ou megacólon tóxico, perfuração digestiva ou risco de perfuração digestiva, íleus, suspeita de obstrução intestinal, estenose sintomática ou síndromes abdominais dolorosas de causa indeterminada. Leia com atenção a rotulagem e instruções de utilização. (6.0) | FEV 25 | MAT-PT-2500041 (1.0)



Fortimel





Saugella





Artelac





Imagem meramente ilustrativa

Imagem meramente ilustrativa



Dorminatur





SUPLEMENTOS

Imagem meramente ilustrativa

Fortimel



Alimentos para fins medicinais específicos

Alimentos para fins medicinais específicos indicados para a gestão nutricional de malnutrição associada a doença. Exclusivamente destinados a uso entérico. Se o seu profissional de saúde lhe recomendou um suplemento nutricional oral, aconselhe-se com o seu farmacêutico sobre esta campanha. Promoção válida em Portugal nas farmácias aderentes. Promoção relativa ao preço de venda praticado nos estabelecimentos comerciais aderentes a esta campanha. A farmácia é responsável pela livre determinação do PVP. Esta campanha não acumula com outras promoções em vigor. Limitado ao stock existente. Ação válida para os produtos: Fortimel 4x200ml (sabores Baunilha; Chocolate e Morango), Fortimel Extra 2Kcal 4x200ml (sabores Morango e Café), Fortimel Advanced 4x200ml (sabores Baunilha Tropical e Morango Silvestre), Fortimel Energy 4x200ml (sabores Morango, Baunilha), Fortimel Compact Protein 4x125ml(sabores Pêssego/Manga, Baunilha, Morango, Café, Gengibre Tropical e Frutos Vermelhos), Fortimel Forticare 4x125ml (Sabores Pêssego/Manga e Frutos Vermelhos) e Fortimel Creme Protein 2x125g (Baunilha, Banana, Frutos Silvestres e chocolate).

Promoção válida de 01.03.2025 a 30.04.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

ONP Vários

Saugella

Higiene e bem-estar íntimo



CNP Vários



Promoção válida de 01.03.2025 a 30.04.2025 em produtos selecionados. Limitada a 3 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Artelac



Alívio dos sintomas do olho seco moderado ou grave.

Promoção válida de 01.03.2025 a 30.04.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Dorminatur

Regulação e indução do sono

DORMINATUR® GUMMIES E DORMINATUR® MELATONINA FORTE são suplementos alimentares. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Não exceda a dose diária expressamente recomendada. Distribuído por: Esteve Pharmaceuticals — Laboratório Farmacêutico, Limitada. Avenida Infante Dom Henrique, 26, 1149-096 Lisboa, Portugal. NIF: 516550071. I info.portugal@esteve.com I www.dormidina.pt EST-PT-20250203-286(C)







DIGA ADEUS À

DOR DE GARGANTA

GARGANTA

MEL

EEUCALIPTO > NOVO SABOR

Strepfen Ryr Marie Adda.

Strepfen*
Mel e Eucalipto sem Açúcar
8,75 mg pastilhas FLURBIPROFENO

ALÍVIO DOS SINTOMAS

ALÍVIO EM

2Min

GARGANTA IRRITADA

Strepsils

Mel e Limão

1,2 mg + 0,6 mg Pastilhas Alcool diclorobenzilico

Dor de garganti



GARGANTA IRRITADA E

TOSSE*

Strepsils

ASSOCIADA A CONSTIPAÇÕES E DOR DE GARGANTA

1.2 mg + 0,6 mg Pastilha: Aicool diclorobenzifico

Mentol e Eucalipt

24 PASTILHAS

ALÍVIO EM







International Conference of pages Deputed conference for pages Deputed for pages Deputed