

Revista

# sauda

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA | MENSAL | Nº 46 | AGO 19 | 2€

Vales  
de desconto  
p. 47



Farmácias  
Portuguesas



## Arriscar

Viajar com diálise  
Desligar o telemóvel  
Mergulhar na terra

**David  
Carreira**

«Malta, isto era  
a brincar»

# Fastum®

## Limitações zero



**MARCAS e  
PANCADAS  
na PELE\***



CNF: 6068008

- ✓ Efeito calmante e refrescante
- ✓ Sensação imediata de alívio

\* Usar em pele intacta

A. Menarini Industrie Farmaceutiche-Finanziarie s.r.l.  
Via Sette Santi, 3, 50130 Firenze (Italy)  
Lubefar - Produtos Farmacêuticos, Lda. (NIF: 502 540 543)  
uma empresa do grupo Menarini, Quinta da Fonte,  
Ed. D. Manuel I, Piso 2-A, Rua dos Malhões, nº53,  
2070-010 Paço de Arcos - Portugal

## PRONTO PARA AS FÉRIAS?

Leve consigo a sua farmácia de viagem

## OCERILMAX®

Dispositivo Médico Classe I

- ✓ **Cria** uma barreira de proteção
- ✓ **Previne** a formação de rolhão
- ✓ **Auxilia** no tratamento da Otite

### O Salva ouvidos da família



CNF: 6276725

Composição: Azeite purificado, glicerol, complexo de ácido glicirretínico, totarol, óleo de gerânio, óleo da árvore de chá melaleuca, óleo de limão, óleo de cedro, óleo de lavanda, óleo de hortelã, óleo de alecrim e extrato de ginkgo biloba. Ocerilmax® é um Dispositivo Médico Classe I. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização antes de utilizar Ocerilmax®. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Conservar em local seco em posição vertical e a temperatura entre 15°C e 25°C. Distribuído por Lubefar-Produtos Farmacêuticos, Lda, Quinta da Fonte, Edifício D. Manuel I, Piso 2-A, Rua dos Malhões nº 1, 2770-071 Paço de Arcos. NIF: 502551941 | E-mail: lubefar@menarini.pt

/// *Editorial*

# Agarre as férias

**Sílvia Rodrigues**

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

Este é o mês em que a maior parte das famílias portuguesas vai de férias. Acabaram os exames dos filhos mais velhos, a escola dos mais novos fecha. As famílias organizam-se para descansar em Agosto. Pais e filhos estão mais tempo juntos, sem pressas nem correrias. A adaptação ao convívio e a 24 horas do dia juntos pode gerar choques,

sobretudo entre os filhos mais crescidos habituados a estar ligados através do telemóvel ou em jogos online. Não são os únicos: muitos adultos estão presos ao mesmo “vício”. A pensar num Verão mais tranquilo a sua Revista Saúde foi ouvir sugestões de dois especialistas: Rita Antunes e Tito de Moraes.

E lançamos o desafio aos leitores: Arrisque aproveitar as férias para um *detox* digital. Siga as sugestões e usufrua da paz e alegria renovadas dos momentos em família. Até os persistentes adolescentes vão gostar.

Se estiverem num momento mais parado pode dar-lhes a ler a nossa entrevista de capa com David Carreira, que faz furor entre os mais jovens. O cantor mostra-se tímido, apesar da imagem de pessoa segura e bem-disposta. Mas gosta de

arriscar, testar os limites e ir mais além.

Quem vive a pisar o risco é o casal Catarina e Filipe Almeida. A insuficiência renal dele não os impede de fazerem o que mais gostam: viajar. Em Março, o nosso Herói Saúde saiu com a mulher e o filho de dois anos numa viagem pelo Mundo. Estabeleceu um roteiro detalhado de clínicas de confiança para fazer hemodiálise três vezes por semana.

No Verão podem surgir problemas de saúde menores. O pediatra Hugo Rodrigues deixa sugestões e cuidados a seguir.

Aproveite as férias para inculir aos mais novos, e manter com os mais velhos, a rotina de uma boa higiene oral. Dentes saudáveis são muito mais do que um sorriso. •



/// Farmácias Portuguesas no NOS Alive'19

# Lugar único no rock

O espaço Saúde do NOS Alive permite às grávidas gozarem o festival de forma protegida.

**Texto de** Sandra Costa

**Fotografias de** Miguel Ribeiro Fernandes

Zoe Green e o companheiro vieram de Londres para assistir ao NOS Alive. Ela está grávida de seis meses. No avião estavam um pouco apreensivos. O calor, o cansaço, os empurrões. Quando souberam do apoio do espaço Saúde ficaram contentes. «Lemos que este é o primeiro espaço para grávidas num festival em todo o mundo. É incrível!».

Marta, grávida de gémeos, 30 semanas de gestação, veio de Vila do Conde. Não quis perder os The Cure. «Quando soube deste espaço que ajuda as pré-mamãs tive a certeza de que

**«Lemos que este é o primeiro espaço para grávidas num festival em todo o mundo. É incrível!»**

podia vir. Valeu a viagem! O atendimento foi muito bom, senti-me uma privilegiada», conta.

Catarina, Mónica, Filipa, Rosa, Marta, Margarida. Todas souberam por amigas, ou leram algures, sobre o apoio prestado a grávidas durante o festival. Nalguns casos, foi decisivo para não terem desistido. Quando Mónica recebeu o bilhete para o NOS Alive, como presente de Natal, ainda não sabia que estava grávida. «Se não tivesse este espaço não tinha vindo», assegura. A viver a primeira gravidez, Rosa diz o mesmo. «Aqui temos um ambiente relaxado. Estou mesmo impressionada».

Este é o quarto ano do projecto, uma parceria entre as Farmácias Portuguesas

**«Aqui temos um ambiente relaxado. Estou mesmo impressionada»**

e a organização do NOS Alive. Acolhe mais de 100 grávidas a cada dia do festival. Assistem aos concertos sentadas, com os companheiros. Têm acesso a casas de banho exclusivas e recebem água, fruta e bolachas. Têm direito a “miminhos”, como massagens ou *belly painting*.

Hélder, futuro pai da Laura, que deverá nascer a 9 de Agosto, diz que estavam com algum receio de vir. «Quando percebi o conceito do espaço pareceu-me bem». «Supertranquilo! Não têm de se preocupar, mamãs», garante a companheira, Catarina. •



1



2

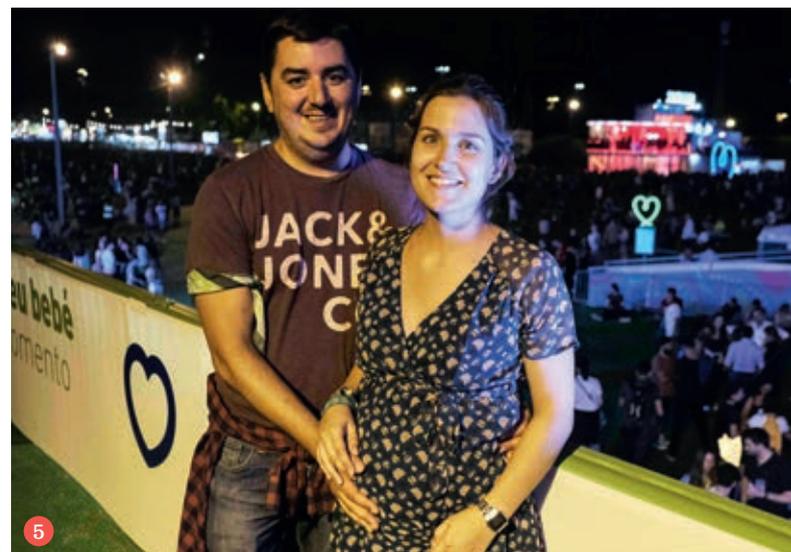


3

- 1 Catarina e Hélder, futuros pais da Laura
- 2 Filipa Lemos, grávida de cinco meses
- 3 Marta, 39 anos, grávida de gémeos
- 4 Zoe Green, grávida de seis meses, e o companheiro, ambos londrinos
- 5 Mário e Catarina, futuros pais do Diogo



4



5

/// *Entrevista a David Carreira*

# «Ainda bem que arrisquei»

**Texto de** Carina Machado

**Fotografias de** Pedro Loureiro

**O novo disco, “7”, tem um conceito um pouco Yin e Yang.**

Sim, um bocado. É o meu sétimo álbum e gira em torno de opostos. Não me ocorreu de imediato, mas quando tinha já quatro ou cinco músicas escritas percebi que havia histórias que se ligavam, mostrando uma perspectiva feliz ou triste de um mesmo tema.

**De que modo é que a escrita neste álbum se relaciona com a sua vida pessoal?**

Eu escrevo sobre a minha vida, sobre coisas que me acontecem e são próximas. Não consigo explicar o processo criativo. O tema “Primeira Dama”, por exemplo, surgiu no carro com amigos. Íamos a falar do Benfica e alguém disse que não conhecia a “primeira-dama” do presidente Luís Filipe Vieira. Não sei porquê, as palavras

ressoaram: *primeira-dama, presidente, estou na tua mente, frequentemente...* Comecei a pensar: “E se usasse isto numa música?”.

**Alguns escritores dizem que as histórias os acompanham até ao ponto final. Com uma música também é assim?**

Para mim, uma música só está terminada quando deixo de me divertir com ela. Mas chega uma altura em que tenho de deixar de me divertir para que os outros o possam fazer.

**Há pouco dizia que escreve sobre a sua vida pessoal. A exposição não o incomoda?**

Incomoda. Mas tento ter cuidado, não mostro a minha vida, escrevo sobre ela. Acho que se não escrevesse sobre mim não seria verdadeiro. Não acredito que isso seja expor-me demasiado. A melhor

forma de alguém me conhecer é ouvir a minha música, mas com a minha vida privada tento ser cauteloso.

**«Uma música só está terminada quando deixo de me divertir com ela»**

**A sua resposta entra em contradição com o documentário intimista sobre um ano da sua vida?**

Aceito que possa parecer estranho, mas senti que as pessoas não me conheciam de facto. Tinham acesso a uma parte de mim através da música, mas sentia que havia a ideia de que chegava ao estúdio e me limitava a cantar o que outros já tinham escrito. Quis mostrar o processo criativo de um modo cru. →



David Carreira prepara concerto no Altice Arena, em Lisboa: «O mais importante da minha carreira»



Quis tirar Economia para ter um "plano B" mas o sonho era ser futebolista

## Não mostro a minha vida, escrevo sobre ela

**Essa decisão prendeu-se com a necessidade de se provar enquanto artista? Não podemos fugir ao apelido Carreira e às comparações.**

Há sempre essa necessidade, pelo menos para mim. Sou competitivo, quero ir sempre mais além, arriscar. Mas não vejo que tenha propriamente a ver com o nome Carreira. Acho que é mesmo algo meu, esta necessidade de provar permanentemente que continuo a merecer o meu lugar. No mundo da música há

sempre malta nova a aparecer e temos de nos reinventar. Para mim, isso é também uma forma de respeitar o meu público.

**O apelido não traz uma pressão extra?**

[pausa] Não. Vivo bem com isso. Aliás, nunca pensei muito no facto de ter a família na música. Sempre senti que estava no meu canto, a fazer as minhas cenas, e é diferente, é engraçado.

**Muito antes da música, houve uma carreira no futebol que nunca se concretizou.**

Sim. Às vezes ainda penso nisso! Andei em Economia,

porque era importante ter um "plano B", mas sempre quis ser futebolista. Acho até que tinha algum jeito, mas tive várias lesões. Quando cheguei ao primeiro ano como sénior e as melhores propostas eram uma sandes no fim dos jogos, pensei que era melhor dedicar-me aos estudos! Precisamente nessa altura, recebi o convite para o *casting* dos "Morangos com Açúcar" e, não sei porquê, aceitei.

**Não sabe porquê?**

Ainda hoje não sei. Tinha 18 anos, queria divertir-me, conhecer miúdas giras. Quando avançaram que o David Antunes – na altura ainda →

YourGoodSkin™  
em equilíbrio consigo

“A minha pele  
respira equilíbrio.”

## A INOVAÇÃO EM DERMOCOSMÉTICA CHEGOU ÀS FARMÁCIAS PORTUGUESAS

Uma gama completa, clinicamente comprovada,  
que melhora as **5 principais características**  
de uma pele saudável.

- ❧ Pele visivelmente mais saudável em 28 dias
- ❧ Dermatologicamente testada
- ❧ Para todos os tipos de pele,  
mesmo as mais sensíveis



Luminosidade ❧ Oleosidade ❧ Hidratação ❧ Textura ❧ Tonalidade

VENDA EXCLUSIVA EM FARMÁCIAS  



# CANAL 129

CANAL DE TELEVISÃO TEMÁTICO

**7 DIAS POR SEMANA  
24 HORAS POR DIA**



Saúde | Bem-Estar | Wellness | Novas Terapias | Avanços tecnológicos e científicos



**SAÚDE QUE SE VÊ**

não era Carreira – ia ser o protagonista, estive quase para lhes dizer: “Malta, isto era a brincar!”. Mas arrisquei e ainda bem. Os “Morangos” foram uma escola: aprendi

## «Nunca pensei muito no facto de ter a família na música»



«Os “Morangos com Açúcar” foram uma escola: aprendi a lidar com as câmaras, a estar em palco»

a lidar com as câmaras, a estar em cima de um palco... O meu personagem adorava cantar músicas mais antigas, nas quais não me revia, por isso em casa compunha as minhas cenas. Foi assim que nasceu o meu primeiro álbum.

### Diz-se uma pessoa introvertida.

Sim, sou bastante tímido. Não sou uma pessoa muito social.

### Contudo, tem uma forte presença nas redes sociais.

Faz parte do trabalho. Mas acabo os concertos e vou para casa. Procuo o meu espaço, a minha tranquilidade. Gosto de receber os amigos, fazer jantares... Sou mais reservado, não consigo socializar facilmente. Só sou extrovertido em palco. Sei que por vezes isso pode ser confundido com arrogância, mas a verdade é que, socialmente, fico mais calado porque não sei o que dizer. Tenho dificuldade em falar de certas coisas. Foi por isso que escrevi uma música para o meu pai. Já escrevi uma música para a Sara [irmã], para a minha mãe... Só falta para o Mickael!

### Foi difícil encontrar o seu espaço no meio de referências tão fortes?

Nunca vi as coisas dessa perspectiva. O meu pai e o meu irmão já cantavam quando comecei a compor, mas não o fiz a pensar numa carreira na música, foi mais para me divertir. É óbvio que o facto de vir de uma família de cantores me ajudou a ter maior visibilidade no primeiro *single*, mas isso também me fechou várias portas.

## É comum pensar-se que os filhos de famosos só crescem à conta dos pais. Acontece-me acharem o mesmo de mim

### Foram muitas as portas fechadas?

Muitas mesmo. É comum pensar-se que os filhos →



«Tenho dificuldade em falar de certas coisas. Foi por isso que escrevi uma música para o meu pai»

de famosos só crescem à conta dos pais. Eu, como outros, tenho a responsabilidade acrescida de provar que mereço um lugar no panorama artístico.

### Isso contraria o que disse, sobre o apelido não pesar.

Talvez. A verdade é que não penso muito sobre isso, e essa é a melhor forma de o ultrapassar. É como em tudo: se nos focamos muito no problema, nunca arranjamos soluções. Tento fazer a minha cena, divertir-me e procurar com isso contagiar as pessoas.

### Há pessoas que estão em todos os concertos, somos já uma grande família e eu gosto muito disso

Pouco a pouco, as portas que antes me foram fechadas vão-se abrindo, por vezes em ocasiões inesperadas.

### Como vive a época de concertos?

É onde me divirto mesmo. Adoro a sensação de partir em

digressão com os músicos, os bailarinos, do encontro com os fãs.

### E com a saúde, tem cuidados?

Tenho, em especial com a alimentação, porque gosto muito de comer. Não bebo álcool. E gosto de ir ao ginásio, treino bastante. Também presto atenção à voz, aqueço muito durante a digressão e antes de subir ao palco. E tento descansar.

### Está a preparar um concerto diferente, em Lisboa, no final do ano.

O concerto no Altice Arena será o mais importante da minha carreira até agora. Vamos ter um palco montado em 360 graus na maior sala do país e só isso já é pouco comum. Para quem está a actuar será mais complicado, porque não existe a segurança do *backstage*. Estamos totalmente expostos e como vai haver muitas coreografias o grau de dificuldade eleva-se. Além disso, vamos ter muitos convidados em palco: a Sara, o Deejay Telio, o MC Zuka, Supa Squad, Kell Smith... Vai ser fixe! •



Continue a ler em:

[www.revistasauda.pt](http://www.revistasauda.pt)

- A relação com os fãs
- Novo disco em francês
- Lançou uma marca de roupa
- David Carreira é romântico?

[VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS](#)

# E QUANDO O ENJOO PARECE NÃO TER FIM...



Vomidrine® indicado na prevenção e alívio de náuseas, vômitos e enjoo provocado pelo movimento, frequentes em viagens por via marítima, terrestre ou aérea.

## Vomidrine®

O SEU COMPANHEIRO DE VIAGEM

**Vomidrine 50 mg comprimido:** 50 mg dimenidrinato. **Indicações terapêuticas:** prevenção e alívio de náuseas, vômitos e enjoo provocado pelo movimento – tão frequentes nas viagens por via marítima, aérea ou terrestre. **Posologia:** Prevenção: a primeira dose deve ser administrada cerca de 30 minutos antes da viagem. Adultos: A dose usual é de 50-100mg, 3 a 4 vezes ao dia. Crianças: 2 a 6 anos – ¼ a ½ comprimido, 7 a 12 anos – ½ a 1 comprimido, 13 anos ou mais – 1 a 2 comprimidos, administrados 2 a 3 vezes por dia. **Contraindicações:** alergia ao dimenidrinato ou a qualquer outro componente de Vomidrine, glaucoma, hipertrofia prostática, recém-nascidos. **Precauções especiais:** asma brônquica, enfisema pulmonar e arritmias cardíacas, toma de alguns antibióticos (como os aminoglicosídeos), epilepsia ou antecedentes de crises convulsivas. **Vomidrine Direct 50 mg comprimidos sublinguais:** 50 mg dimenidrinato. **Indicações terapêuticas:** Prevenção e tratamento de enjoos de movimento (em adultos e crianças com mais de 12 anos). **Posologia:** 50 mg a 100 mg [1 – 2 comprimidos sublinguais], 3 a 4 vezes por dia. A primeira dose deve ser tomada pelo menos 30 – 60 minutos antes de viajar, numa dose máxima de até 400 mg por dia. Colocar sob a língua e permitir que o mesmo dissolva, sem água. Não mastique ou engula. Tomar após as refeições. **Contraindicações:** Alergia ao dimenidrinato ou a qualquer outro componente deste medicamento; alergia a quaisquer medicamentos conhecidos como agentes anti-histamínicos; glaucoma (aumento da pressão no olho); dificuldades ou dores ao urinar devido a um aumento da glândula da próstata; asma aguda; feocromocitoma; convulsões [epilepsia]. **Precauções especiais:** intolerância a alguns açúcares, problemas no fígado ou nos rins, asma. Não deve beber bebidas alcoólicas ou tomar medicamentos que contêm álcool durante o tratamento. **Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica.** Leia cuidadosamente as informações constantes do folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, deve consultar o médico ou farmacêutico.

**AZEVEDOS**

Laboratórios Azevedos – Indústria Farmacêutica, S.A. Estrada da Quinta, 148, Manique de Baixo, 2645-436 Alcáideche Tel.: 21 472 59 00 Fax: 21 472 59 90 | E-mail: mail@azevedos-sa.pt Matrícula na C.R.C. da Amadora, Contribuinte nº 507474287 | www.grupoazevedos.com | 1905PAVOM003



A doença renal obriga Filipe Almeida a fazer hemodiálise três vezes por semana

/// Heróis Saúda

# Volta ao mundo num golpe de rins

**Texto de** Maria João Veloso

**Fotografias de** Pedro Loureiro

Filipe, Catarina e Guilherme Almeida estão a concretizar um sonho. Provavelmente cruzam a ponte Carlos, em Praga, na República Checa, para mostrar ao filho Guilherme aquele castelo encantado que parece saído de um filme da Walt Disney.

O sonho-cliché passa pela cabeça de muitos: dar a volta ao mundo. Mais um casal de aventureiros que embarca numa viagem com o filho único de dois anos, dirão muitos. Assim seria, não fosse um pequeno pormenor. Filipe, hoje com trinta anos, sofre de nefropatia por IgA, uma doença renal auto-imune que o obriga a fazer hemodiálise três vezes por semana.

**Quando ficou doente decidiu levar a vida a viajar**

Primeira lição: perceber esta doença “palavrão”. Filipe compara-a a um passador de massa: «Quando escorremos a água, temos uns furinhos para não deixar a massa passar. Imaginem que esse passador tem uns buracos muito grandes. Passa a água e a massa». Era isto que acontecia com os rins de Filipe. Não filtravam o que deveria filtrar.

A doença foi-lhe detectada aos 12 anos. Começou por ser uma constipação que teimava em não passar. Foi hospitalizado e depois de uns exames recebeu o diagnóstico: os rins não funcionavam a 100 por cento. Como foi descoberta num estado muito inicial foram tentadas algumas terapêuticas. «Sempre tive noção de que poderia não ter cura, mas até aos vinte e tal anos nunca ouvi falar de hemodiálise».

Com a doença praticamente adormecida, Filipe teve uma

## Filipe faz hemodiálise três vezes por semana

adolescência perfeitamente normal. Comeu fast food, passou noites sem dormir, na altura tocava piano – ainda toca – e dava concertos. «Vivia sem me lembrar da doença». Quer dizer, havia a previsão de que lá para os 40 anos poderia ter de iniciar a diálise. A necessidade apareceu antes dos 30.

A vida seguia o seu rumo. Juntos há meia dúzia de anos, Filipe e Catarina preparavam o ninho para receber Guilherme, um filho muito desejado. O empresário tinha investido todas as economias numa empresa de turismo e, de repente, uma semana antes do filho nascer, chegaram os sintomas. «A meio de uma viagem, vomitei e no dia seguinte estava exausto». →



Dez dias antes do filho nascer, Filipe começou a fazer hemodiálise

Dois anos antes de chegar a esta situação, Filipe fazia análises com frequência e já as interpretava. Naquela época sentia-se bem, até que estranhou um valor e marcou uma consulta com um nefrologista (médico dos rins), que lhe disse, admirado: «Já devia estar a fazer diálise. Sente-se cansado, acorda maldisposto?» A resposta foi negativa, Filipe era uma pessoa que fazia o seu dia-a-dia normal na área do turismo. Quando naquele dia perdeu as forças, as palavras do médico

**Escolheu o tratamento de seis horas e meia: «a filtração do sangue é mais eficaz»**

ecoavam sem parar na cabeça. Uns dias depois dava entrada no Hospital de Santa Cruz, em Carnaxide, para pôr o cateter e fazer hemodiálise.

«Comecei a fazer os tratamentos a 19 de Abril e o Guilherme nasceu a 29». Dez dias para chorar, para fazer todas as perguntas, para ir ao fundo e levantar-se.

«Quando o meu filho nasceu dei uma volta. Pensei: “Tenho 28 anos. Ainda tenho muito para viver. Se é a hemodiálise que me traz vida, vou aproveitar e não me vou entregar à doença”». O facto de ter uma empresa novinha em folha fê-lo escolher fazer os tratamentos da meia-noite às seis e meia da manhã. Deitava-se num cadeirão que dava para esticar as pernas como se fosse uma cama. «Nunca tive

**«Se é a hemodiálise que me traz vida, vou aproveitar»**

problemas de dormir onde quer que fosse, mas havia aquele restinho. O que faço aqui?» Acabou por encaixar a nova rotina. Costumam dizer a brincar que a Catarina é mãe solteira às segundas, quartas e sextas.

Ao longo deste par de anos, Filipe apercebeu-se de que o tratamento de seis horas e meia é mais eficiente e elegeu esse. «A filtração do sangue é mais eficaz e o coração não tem de trabalhar a uma velocidade tão grande», aconselha Filipe, que considera o tratamento de quatro horas bastante mais duro. →

Quando a diálise chegou, surgiu a questão: «Não vamos poder viajar mais?». Mas à medida que Filipe se familiarizava com o tratamento, o alter ego de viajante falou mais alto e a viagem chegou num esboço, ainda que esbatido. Os entraves não tardariam. O maior de todos era a falta de informação que existe na Internet sobre locais de confiança para pessoas com insuficiência renal poderem fazer o tratamento.

Depois há aquele dia em que tudo se conjuga. A Catarina chega estafada a casa, farta das rotinas do dia-a-dia. E o Filipe pergunta em voz alta: «O que nos faz feliz?». A resposta sai-lhes natural: «viajar». E o projecto começa a ter pernas para andar. Na altura viajava muitas vezes para o Norte de Portugal e já fazia diálise. Surge então a ideia de dar a volta ao mundo e com ela fazer uma espécie de base de dados onde os doentes renais podem encontrar clínicas de confiança para fazer tratamento e nasce o [allboardfamily.com](http://allboardfamily.com). «É fundamental explicarmos às pessoas que é possível sair da nossa clínica de sempre, ir para outro país e sentirmo-nos em casa».

**«Um dia perguntei: "O que nos faz feliz?". A resposta foi natural: viajar»**

Em Portugal, Filipe faz diálise numa clínica de Linda-a-Velha com sucursais em vários países do mundo, uma ajuda em todo →

Na viagem pelo mundo, o casal está a criar uma base de dados onde os doentes renais podem encontrar clínicas de confiança para tratamento





Farmácias Portuguesas



PARA QUEM  
A MAIOR DOR  
É ESTAR PARADO.

ZAFLEX. TRATAMENTO DAS DORES MUSCULARES.  
PARAR, SÓ NA SUA FARMÁCIA.

Zaflex é o novo gel anti-inflamatório e analgésico das Farmácias Portuguesas. Indicado no tratamento de dores musculares ligeiras a moderadas, contusões e dores pós-traumáticas.



Farmácias  
Portuguesas  
É para a vida.

Zaflex é um gel que contém 10 mg/g de diclofenac. Está indicado como anti-inflamatório e analgésico em dores musculares ligeiras a moderadas, contusões e dores pós-traumáticas. **Não utilize Zaflex:** se tem alergia ao diclofenac ou a qualquer outro componente deste medicamento; se tem hipersensibilidade ao ácido acetilsalicílico ou a outros anti-inflamatórios não esteroides. Não é recomendado em crianças com idade inferior a 12 anos. Doentes com insuficiência renal não devem utilizar Zaflex. **Precauções:** aplicar apenas em pele sã; não colocar em contacto com tecido conjuntivo ou mucosas; não ingerir. A área tratada não deve ser exposta à luz solar. Zaflex deve ser usado com precaução em doentes com história de asma e úlcera péptica. Não é recomendado na gravidez ou durante a amamentação. Contém propilparabeno, metilparabeno e propilenoalcol. Medicamento não sujeito a receita médica. Leia cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico.



Os pais esperam ensinar ao filho o melhor verbo para ser feliz: descomplicar

o processo. O percurso foi estrategicamente planeado. A primeira coisa é saber se há uma clínica de diálise não muito longe do lugar onde se vão instalar. «O corpo, depois do tratamento, ainda está a acordar». Por isso, uma semana em cada cidade é o mínimo para Filipe conseguir fazer hemodiálise e ainda disfrutar da cidade, enquanto Catarina está encarregue de alimentar o Instagram e o blogue, postando fotografias de lugares incríveis e contando as aventuras próprias da viagem.

## A viagem começou em Março, nas Bahamas

Além da vertente da diálise, no blogue também se encontram dicas pertinentes para andar pelo mundo com gente de palmo e meio.

Quanto a Guilherme, vai alternando entre o colo do pai e da mãe, conhecendo novas culturas e, sobretudo, aprendendo na prática o melhor verbo para ser feliz: descomplicar.

Depois desta viagem que começou em Março, nas Bahamas, a família Almeida espera que a experiência lhes abra portas no campo profissional, não descartando a possibilidade de ficarem a viver noutro país. Convém dizer que, para a concretização da

empregada, Catarina despediu-se de um emprego seguro. O casal vendeu a casa em que vivia e Filipe vendeu a empresa. «O que aprendemos é que este é o nosso plano A. E só existe este. Quando se fala em plano B é porque o A já não é um sucesso».



Continue a ler em:

[www.revistasauda.pt](http://www.revistasauda.pt)

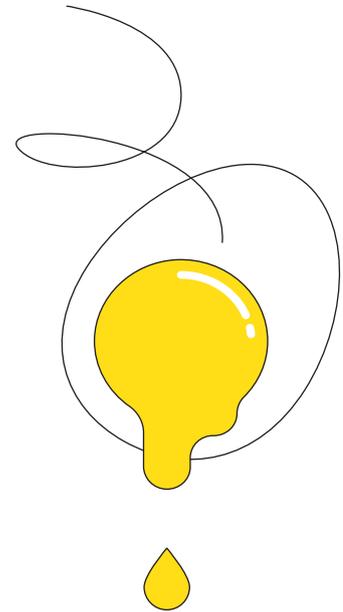
- Como cura um nascimento de um filho
- Uma inspiração
- Catarina, o testemunho da cuidadora

[VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS](#)



/// *Pediatria para todos*

# Doenças de Verão



Aprenda a lidar com episódios menores do tempo quente.



**Hugo Rodrigues** Pediatra  
[pediatriaparatodos.com](http://pediatriaparatodos.com)  
[www.bebessauda.pt](http://www.bebessauda.pt)

As doenças infantis são muito associadas ao Inverno, mas há situações características do Verão:

- **Gastrenterite** aguda. Com o tempo quente, aumentam os casos de gastrenterite aguda bacteriana provocada por bactérias salmonela. Esse

risco é mais significativo se houver consumo de ovos mal cozinhados (especialmente ovos caseiros), maioneses, bolos com creme ou águas contaminadas

- Irritações na **pele**. Agravam-se com o calor, porque aumenta a circulação de sangue e a conseqüente inflamação. Há produtos (cremes, detergentes da roupa, protectores solares) que podem provocar algum tipo de reacção, particularmente quando em contacto com o suor. A estes factores acresce o consumo de alimentos com mais aditivos (gomas, gelados, rebuçados), potenciadores de irritação ou alergia na pele
- **Picadas**. A partir da Primavera há mais insectos. Mosquitos, melgas ou carraças podem provocar apenas uma lesão no local da

**Ovos mal cozinhados, maioneses, bolos com creme são as principais causas para gastrenterites provocadas por salmonela**

picada ou causar outros tipos de complicações

- **Acidentes**. Esta é a altura do ano em que ocorrem mais acidentes de viação ou pessoais. As crianças andam mais no exterior e com menos supervisão, pelo que é muito frequente haver lesões: quedas, traumatismos cranianos, cortes ou fracturas

A prevenção é a forma de aproveitar o Verão da melhor forma possível por toda a família e, se possível, com muitas actividades de exterior. •

## COMIDA INTEIRA

[Diana Magalhães]

**O meu filho vai fazer um ano. Ainda não consegui que coma arroz, massa e batata. Come bolacha e pão, mas o resto não. Só se for tudo passado. Nem a farinha de pau ele come. Já não sei mais o que fazer.**

Se ele come pão e bolacha significa que se trata mais de uma questão comportamental do que de alguma dificuldade específica. Pode ajudar colocar os alimentos à frente dele, para que os explore com as mãos e os leve à boca por iniciativa própria. Ofereça alimentos com cores, texturas e formas diferentes, para lhe despertar a curiosidade. Não lhe dê a sopa primeiro, para ver se ele passa a ter a curiosidade de os experimentar e, dessa forma, os começa a comer por vontade própria.

## ALERGIA A LEITE DE VACA

[Romina Vau]

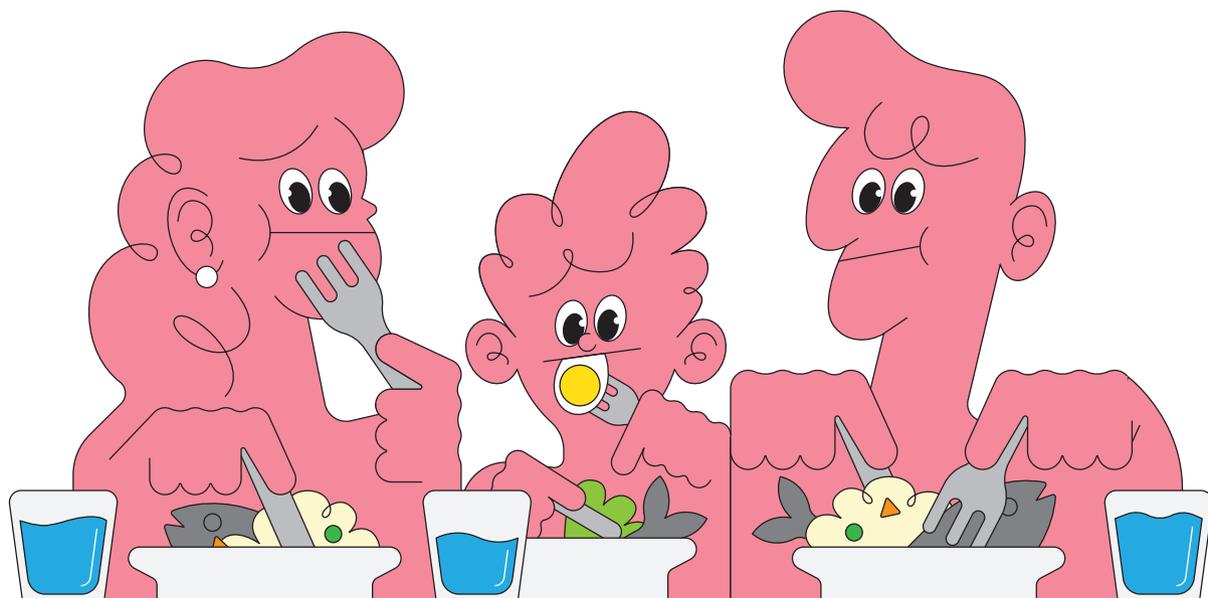
**Há uns tempos suspeitei de que a minha bebé de três meses e meio tivesse alergia à proteína do leite de vaca (APLV). Ela está a leite materno em exclusividade. Tinha sintomas de má evolução, muco nas fezes e um ruído respiratório no final da mamada. Ainda tentei retirar da minha alimentação o leite de vaca mas tanto o pediatra como os meus familiares desvalorizaram e acabei por desistir. Aos cinco meses e meio, e sem querer, pegou no meu copo com leite e entornou sobre ela um bocadinho (tinha o pijama vestido ou seja nem foi directamente) e ficou assim (ver foto). Para tirar as teimas, passei um bocadinho de leite no braço dela e ficou igual à barriga. O que faço agora? Fiquei um**



D.R.

**pouco desnorreada sem saber o que devo fazer.**

Efectivamente, parece tratar-se de uma alergia à proteína do leite de vaca, pelo que deve evitar o consumo de lácteos e não lhe dar leite nem derivados, até indicação médica em contrário. Geralmente, reintroduz-se ao fim de um mês, para ver se voltam a surgir os sintomas. Se os manteve, retira-se esses alimentos durante cerca de seis meses.



## /// Família

# Detox digital

**Nestas férias, desligue a Internet e ligue-se aos seus.**

**Texto de** Sónia Balasteiro

As férias são o momento ideal para desligar. Dê o exemplo aos mais novos: saia de casa sem telemóvel ou desligue-o.

Quando foi a última vez que ficou apenas sentado, sem nenhum aparelho na mão? Ou que passeou apenas a ouvir os sons que o rodeiam? Ou conversou com alguém sem desviar os olhos para um ecrã? O silêncio é essencial para sermos felizes e estarmos em contacto connosco mesmos. É importante saber deixar os ruídos do mundo para trás.

**Perante o vazio de não saber o que fazer, planeie programas diferentes para a família**

O desafio das férias é ficar offline, desligado. No início, pode parecer difícil, mas vai valer a pena.

Perante o vazio de não saber o que fazer, planeie programas diferentes para a família. Vão para a rua, descubram países, apanhem conchas, cozinhem.

Leiam um livro. Desporto, exercício físico, brincadeiras, jogos. As possibilidades são imensas.

Sem alternativas saudáveis «as crianças vão naturalmente ocupar o tempo com aquilo em que geralmente não dependem dos pais e que têm à mão», alerta o fundador do projecto Miúdos Seguros na Net – [www.miudossegurosna.net](http://www.miudossegurosna.net), Tito de Morais. Nos dias de hoje há sempre à mão telemóveis, computadores, tablets e consolas de jogos.

Depende dos adultos evitar esta verdadeira escravatura tecnológica, garante o especialista. «Nas férias as crianças têm mais tempo livre. É importante os pais estabelecerem algumas regras de utilização desses meios, definindo, nomeadamente, prioridades e tempos de utilização».

Explicar que «o uso de um aparelho electrónico é um privilégio e não um direito ajuda a criar hábitos mais saudáveis»,

**Assinar um "contrato de férias" com regras ajuda a manter a família motivada**

defende a psicóloga educacional Rita Antunes.

Assinar, alegremente, um "contrato de férias", assumindo regras no uso das tecnologias, pode ajudar a manter a família motivada, diz a psicóloga. «Por exemplo, estipular um local a que podem chamar de "Ser feliz offline", onde todos possam largar os telemóveis: durante a refeição, um filme ou jogo em família». As férias de Verão são uma «altura ideal para os chamados *detox* digitais. Todos beneficiam em melhorar a qualidade de tempo em família como em fazer actividades em conjunto, em detrimento das individuais, ligadas a ecrãs», sublinha Tito de Morais. Tal envolve o esforço, a dedicação e o empenho de todos. E garante: «Apesar da resistência inicial, estas experiências →



## «O seu filho vai perceber que perder coisas online não é nada de especial», garante Tito de Moraes

são bastante apreciadas. O seu filho vai perceber que perder coisas online «não é nada de especial e, em contrapartida, ganha a família».

No resto do tempo, é importante os pais acompanharem as actividades online dos filhos. «Os pais não se podem limitar a ser pais offline, têm também de ser pais online», diz Tito de Moraes. O mesmo acontece com o resto da família. «O acompanhamento parental e familiar é essencial».

Rita Antunes alerta para os perigos a que os pais devem estar atentos: revelar informação pertinente sobre si próprios a estranhos (incluindo identidade e localização), serem vítimas de agressores (o chamado *cyberbullying*), partilhar conteúdos e/ou informações que os possam deixar vulneráveis a manipulação posterior.

Estar atrás de uma câmara «pode facilitar uma maior exposição pessoal, íntima, o que pode reforçar contactos inapropriados com adultos, ou expô-los a conteúdos inapropriados», sublinha Rita Antunes.

A excessiva ligação digital provoca outro tipo de consequências negativas

### COMO FAZER

- Desligue as notificações que não sejam de pessoas
- Reduza ao essencial o número de atalhos para aplicações no ecrã inicial
- Mantenha o telemóvel fora do quarto, mesmo para carregar
- Deixe de usar o telemóvel como despertador e passe a usar um despertador tradicional
- Elimine as aplicações de *social media*
- Envie mensagens de áudio ou telefone em vez de enviar mensagens de texto
- Responda com *emojis*



no desenvolvimento, como a «inibição de algumas competências pessoais e sociais», o que penaliza fortemente os relacionamentos». Há cada vez menos contactos "face a face". O resultado é a «perda da espontaneidade e de oportunidades únicas de experimentar estratégias diferentes para resolver conflitos», não desenvolver

**A excessiva ligação digital inibe competências sociais. Bloqueia a criatividade e o pensamento crítico, alerta Rita Antunes**

a criatividade nem o pensamento crítico. Diminui ainda «a motivação pelo jogo simbólico e pelo brincar», essenciais ao desenvolvimento, explica a psicóloga.

Estão identificadas igualmente «dificuldades de auto-regulação, de tolerância à frustração». A efemeridade trazida pelas novas tecnologias torna mais difícil aprender a saber esperar, gerir tempos livres e regular comportamentos.

Desligar é essencial para um desenvolvimento feliz e equilibrado. Por isso, esteja atento. E, em família, privilegie o *detox* digital durante as férias. •

# doce alívio<sup>®</sup>

*é o nosso segredo!*



À VENDA NA  
FARMÁCIA



o **laxante**  
de **confiança**



Doce Alívio é um Medicamento Não Sujeito a Receita Médica de dispensa Exclusiva em Farmácia, que contém como substâncias ativas Cáscara Sagrada 0,1345g; Extrato de Beladona 0,0051g; Pó de folhas de Meimendro 0,0102g; Dihidroxitalofenona 0,1345g; Podofilino 0,0051g. Está indicado para obstruções de diversas etiologias e antes de exame ou cirurgia intestinal. Contraindicado em caso de hipersensibilidade às substâncias ativas ou a qualquer um dos excipientes, em pacientes com obstrução ou inflamação intestinal, em lactentes e crianças com idade inferior a 12 anos, em situações clínicas associadas à hipertensão e no glaucoma. Não deve ser usado em doentes com dores abdominais, náuseas ou vômitos de etiologia desconhecida. Contém lactose. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Leia cuidadosamente a informação presente na rotulagem e no folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas deve consultar o médico ou farmacêutico. Entidade promotora: Moreno II - Produtos de Saúde, Lda. Rua Central do Olival, 2272, 4415-726 Olival VNG Portugal, NIPC 500016240. PUBLICIDADE. Divulgação Junto do Público em Geral. Última revisão: Abril de 2019. MRN20190403P

/// Vila Saúda



# Trate o vício deles em jogos

Os jogos electrónicos de **consolas, computadores, tablets e telemóveis** podem ser uma boa forma de manter os mais novos entretidos. Há jogos tão envolventes e bem construídos que até os mais velhos gostam de jogar.

Se bem utilizados, estes jogos podem ser extremamente didácticos, ensinando aos mais novos muitos conceitos de um modo rápido e divertido. Mas se não se tiver certos cuidados, também podem prejudicar as crianças. Médicos e psicólogos concluíram recentemente que o uso excessivo pode estar associado a problemas



de saúde. Os profissionais de saúde já falam em **distúrbio** associado aos jogos electrónicos. Esta situação pode originar:

- Dificuldade em controlar a vontade de jogar
- Ideia de que os jogos são mais importantes do que todas as outras actividades
- Necessidade de jogar cada vez mais, mesmo sabendo que faz mal

A longo prazo, o distúrbio pode afectar as relações das crianças com familiares e amigos, e comprometer o sucesso escolar. Isso quer dizer que o seu filho deve parar de utilizar estes jogos definitivamente? Em princípio, não. Deve, sim, aprender a fazê-lo de um modo seguro. Transmita-lhe estas ideias:

- **Primeiro as responsabilidades:** as crianças devem aprender a dar prioridade às actividades escolares (aulas e trabalhos de casa), aos *hobbies* (como

o desporto ou a música) e às brincadeiras com a família e os amigos. Só no final de tudo isto deverão vir os jogos electrónicos

- **Os adultos ditam as regras:** estipule horários para a utilização dos jogos. Quando o tempo chegar ao fim, seja firme. Mostre também que não limita nem proíbe nada “porque sim”, mas porque se preocupa
- **Existem alternativas:** mostre ao seu filho que o tempo de jogo é tempo que poderia passar com a família e os amigos – os elementos mais importantes da sua vida

**Bem utilizados, os jogos electrónicos podem ser muito didácticos**

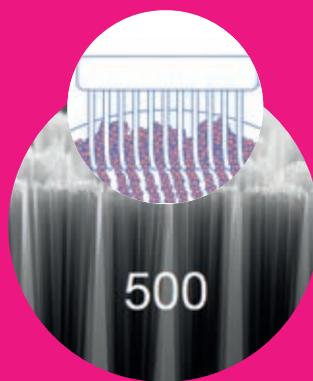
Por fim, lembre-se da importância de manter a janela da **comunicação** aberta. Ouça atentamente o que o seu filho lhe diz e lembre-se: o diálogo é, quase sempre, a melhor forma de ajudar aqueles de quem mais gostamos. •



O DIFÍCIL...

É MESMO  
ESCOLHER.

SENTE A DIFERENÇA!



ESCOVA  
CONVENCIONAL



ESCOVA CS 5460  
ULTRA SOFT

# Bases sólidas

## Cuide dos pés que o levam de férias.

Os pés estão mais expostos durante o tempo quente e, portanto, mais vulneráveis. É a altura para os cuidar melhor. Apesar da pequena dimensão, os pés sustentam o corpo, ajudam ao equilíbrio e à deslocação. São alicerces sólidos se estiverem saudáveis. A estrutura dos pés é complexa: ossos, articulações, ligamentos, músculos. Têm glândulas que produzem suor, unhas e pele. Cada um destes componentes deve ser bem cuidado para evitar o desconforto ou doenças.

Factores ambientais, doenças, cuidados deficientes, calçado desapropriado e posturas incorrectas contribuem para:

- Pele seca e desidratada
- Gretas e fissuras
- Mau odor
- Unhas encravadas
- Infecções (pé-de-atleta ou verrugas)

**O pé muda de tamanho e formato com os anos, e os dois pés não são iguais**

- Deformações (joanetes, dedos em garra ou martelo, dedos sobrepostos)
- Calos e calosidades
- Pé chato (ou raso)
- Inflamação do tendão de Aquiles (tendinite)
- Perda de sensibilidade (caso do pé diabético)

Para evitar problemas:

- Deve **vigiar** regularmente os pés, dando especial atenção a alterações na coloração da pele ou zonas inchadas. As unhas merecem uma atenção particular: corte-as a direito, mas não rente. Não corte os cantos, pois ao crescerem podem encravar, o que causa dor e inflamação. Ao cuidar da pele e das unhas, use sempre utensílios próprios e desinfectados
- Muitos problemas decorrem do uso de **calçado inadequado**: não é por acaso que as mulheres são as principais vítimas. Quando comprar calçado novo para os seus filhos lembre-se que o pé da criança cresce. É fundamental que os sapatos

acompanhem cada fase. Veja regulamente o tamanho dos sapatos e, em caso de dor ou outros sinais de desconforto, consulte um especialista

- **Lave** diariamente os pés. Prefira água morna com sabonete ou gel. Seque muito bem, insistindo entre os dedos, zona mais sujeita à concentração de humidade e micróbios
- **Hidrate** para prevenir a pele seca e fissuras. Massageie para o produto penetrar bem na pele. Elimine as peles mortas regularmente
- Previna o **mau odor**. Recorra a um desodorizante ou antitranspirante apropriado e use meias de algodão
- Aplique **protector solar**, quando expõe os pés ao sol
- O pé muda de **tamanho** e formato com os anos, além de que os dois pés não são iguais. Experimente sempre os sapatos e ande com eles na loja. Assegure que tem espaço para os dedos. Não compre sapatos apertados na esperança de que se adaptem ao pé. Evite sapatos pontiagudos e saltos altos. •



#CHANGINGLIVES

**“O HOLMES PLACE AJUDOU-ME  
A RECUPERAR DA GRAVIDEZ”**

*FILIPA VALENTE - SÓCIA*



**HOLMES PLACE**  
PREMIUM FITNESS CLUBS

## Bebés Saúda



Siga-nos em:

[www.bebessauda.pt](http://www.bebessauda.pt)

# Sejam bem-vindos os primeiros dentes

**O exemplo dos pais é a chave para bons hábitos de higiene oral.**

**Texto de** Maria Jorge Costa

Lavar os dentes é um hábito que se deve inculcar aos bebés assim que nasce o primeiro dente. A melhor forma de as crianças aprenderem é com o exemplo e, para isso, nada como os filhos assistirem a esta rotina de higiene diária dos pais, de manhã e à noite. Como querem imitar tudo o que vêem, vão aderir com entusiasmo quando lhes derem para a mão uma escova de dentes. «Se os vossos filhos vos virem preocupados com a saúde e higiene oral, certamente irão valorizar esse

comportamento», defende o Pediatra Saúda, Hugo Rodrigues.

A família Bebés Saúda de Portimão é um exemplo de cuidados precoces. Começa por usar dedeira ou compressas e soro para lavar as gengivas dos filhos aos três meses de idade. Após o nascimento do primeiro dente passam para a escova e pasta dentífrica, adequadas à idade. →



# PARANIX

## DE PIOLHOS E LÊNDEAS NÃO REZA A HISTÓRIA!



# -2€

CHAMPÔ E LOÇÃO  
DE TRATAMENTO\*

**100% EFICAZ  
CONTRA PIOLHOS  
E LÊNDEAS EM APENAS  
1 TRATAMENTO**



\*Promoção válida de 1 de Agosto a 31 de Agosto de 2019. Desconto válido para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão. Limitado ao stock existente e à disponibilidade do sistema. Não acumulável com outras promoções. Disponível na Revista Saúde de Agosto de 2019. "Nº1 em Portugal e na Europa" - Portugal: Dados IQVIA, Mercado Anti-parasitário Capilar, MAT Fevereiro 2019, Farmácia + Mass Market, Valor e Volume; Europa: IMS Health, Data of Head Lice Europe, MAT Q4 2017, Pharmacy, Value and Volume; "100% eficaz numa só aplicação" - Ensaios clínicos demonstraram 100% de eficácia de Paranix Champô de Tratamento no tratamento contra piolhos e lêndeas, numa infestação de nível europeu. Data On-File; Os produtos de tratamento de Paranix (Champô e Loção de Tratamento) são Dispositivos Médicos para o tratamento da pediculose. Apenas para uso externo. Evitar o contacto com os olhos ou as mucosas. Em caso de contacto com os olhos, lavar abundantemente com água. Não usar em caso de alergia a algum dos ingredientes. Paranix Loção de Tratamento está indicado para crianças com mais de 6 meses. Paranix Champô de Tratamento está indicado para crianças com mais de 2 anos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Manter fora da vista e do alcance das crianças.

**Perrigo**

Já a família do Furadouro iniciou os cuidados aos filhos Daniel e Margarida após terem nascido os primeiros dois dentes. «Nem sempre é fácil mas explicamos a importância desse gesto», explica a mãe, Ana Gonçalves.

Rodrigo, o Bebê Saúda de Lisboa, começou com uma dedeira aos 12 meses e só depois passou para a escova de dentes «pelo menos duas vezes por dia (a seguir às refeições). Para ele já se tornou parte da rotina diária», conta a mãe, Ana Sanches.

Portugal dispõe de um Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral que apresenta medidas de forma a reduzir a incidência e prevalência das doenças orais em crianças e jovens. Entre elas destaca-se a escovagem dos dentes quando surge o primeiro dente. Devem ser utilizados dentífricos de quantidade elevada de flúor (entre 1.000-1.500 ppm). A dose é equivalente à unha do dedo mindinho da criança e a escovagem deve ser realizada, no mínimo, duas vezes por dia (uma delas obrigatoriamente antes de dormir). Até aos seis, sete anos, ou dependendo da autonomia da criança, a higiene oral deve ser supervisionada por um adulto de modo a garantir a limpeza cuidada.

Se os cuidados forem diários deixa de estar indicada a suplementação com flúor, excepto a partir dos três anos para crianças com alto risco de cárie, de acordo com o pediatra.

Importante para a manutenção da saúde da cavidade oral é promover uma alimentação preferindo alimentos menos cariogénicos, ou seja, deve evitar-se comida açucarada ou processada.

Hugo Rodrigues sugere uma primeira consulta no dentista por volta dos três anos, quando a criança já é capaz de colaborar. Se surgir algum problema antes, deverá ser antecipada. •



D.R.



D.R.



D.R.

Os bebés Saúda Dinis, Rodrigo e Margarida já lavam os dentes



# Tasectan®

Tanato de Gelatina



## RÁPIDO A RESTABELEECER O SEU RITMO NATURAL<sup>1</sup>



Controla e reduz  
os sintomas  
associados à diarreia<sup>2</sup>



Melhora significativamente  
a consistência das fezes  
nas primeiras 12 horas de  
tratamento.<sup>1</sup>



**NOVO**

#### POSOLOGIA:

**ADULTOS:** 1-2 cápsulas (500mg) a cada 4/6h

**CRIANÇAS DOS 3-14 ANOS:** 1-2 saquetas (250mg) a cada 6h

**CRIANÇAS ATÉ AOS 3 ANOS:** 1 saqueta (250mg) a cada 6h

**Referência:** 1. Carretero JB et al. A comparative analysis of response to ORS (oral rehydration solution) vs. ORS + Gelatin tannate in two cohorts of pediatric patients with acute diarrhea, Rev Esp Enferm Dig 101(1):41-8, 2009. 2. Manual de formação do produto. Tasectan® é um dispositivo médico usado para restaurar a função fisiológica das paredes do intestino. É formulado especificamente para controlar e reduzir os sintomas associados à diarreia resultante de várias causas, tais como tensão abdominal e evacuações frequentes. É eficaz num período de 12 horas. O Tanato de Gelatina, de que é composto o produto, não é alterado no estômago e atua através da formação de uma película que protege a mucosa intestinal, reduzindo a frequência e a duração dos episódios de diarreia, Rev. 01, datado Maio de 2018.

Representante em Portugal: Laboratórios Azevedos - Indústria Farmacéutica, S.A., Sede: Estrada Nacional 117-2, Alfragide, 2614-503 Amadora Tel. 21 472 59 00 | Fax 21 472 59 95 | E-mail: mail@azevedos-sapt | Matriculada na C.R.C. da Amadora, Contribuinte nº 507474287 | www.grupoazevedos.com

**AZEVEDOS**

/// Suplementos na farmácia

# Sorrisos de saúde

**Maria Margarida Antunes**  
Farmacêutica



Manter a boca e toda a cavidade oral saudáveis é importante para o estado geral de saúde. Para tudo correr bem é muito importante manter uma boa higiene oral diária pelo menos desde o nascimento dos

**A vitamina C  
protege a mucosa  
das gengivas  
contra as bactérias**

primeiros dentes do bebé. A placa bacteriana é formada principalmente por bactérias constituintes da saliva e restos alimentares. Esta massa fixa-se aos dentes, devendo ser removida, no mínimo, duas vezes por dia. Os pais devem promover o hábito com os filhos e assegurar a manutenção de dentes saudáveis durante toda a vida.

Uma boa higiene oral não dispensa a consulta anual ao dentista, para prevenção e detecção de alguma inflamação ou doença periodontal (infecção ou inflamação da gengiva, e sustentação dos dentes: cimento, ligamento periodontal e osso).

Investigações recentes indicam haver uma relação entre a doença periodontal e problemas de saúde. As bactérias podem provocar inflamações no organismo e evoluir para doenças. Está

demonstrado que a doença periodontal e as cáries podem agravar ou piorar condições de saúde já existentes. Por isso é tão importante manter cuidados preventivos diários.

A suplementação na saúde oral é um tema em constante evolução, no entanto, na farmácia é possível encontrar algumas respostas. A vitamina C, por exemplo, protege a mucosa das gengivas contra as bactérias e auxilia o sistema imunitário. Outra alternativa podem ser os probióticos, que, de acordo com investigações recentes, desempenham um papel importante na preservação da saúde oral e protecção da boca de potenciais agressores patogénicos. Um estudo da Universidade do Kentucky em Lexington, nos Estados Unidos da América, propõe a suplementação com ómega-3 pelas propriedades antibacterianas contra patógenos orais. •



# Viver melhor é uma questão de equilíbrio

Durante episódios de diarreia ou vómitos é essencial reduzir o risco de desidratação e restaurar a flora intestinal.

Floralis é um suplemento alimentar que proporciona a combinação perfeita para o equilíbrio da flora intestinal.

Floralis SRO é um suplemento alimentar que permite equilibrar a flora intestinal e ultrapassar a perda de líquidos, reduzindo o risco de desidratação.



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN



SEM GLÚTEN



**Farmácias  
Portuguesas**  
É para a vida.

/// Nutrição

# Comer água

A hidratação vai para além da necessidade de beber líquidos.

**André Ribeiro**  
Nutricionista

A água é muito importante para o correcto funcionamento do corpo. Sem ela, várias funções básicas e vitais do organismo deixam de funcionar correctamente. Sabia que o

corpo humano é composto por mais de 50 por cento de água?

Mantenha-se hidratado. Recomenda-se beber oito copos de água por dia. Coma fruta e legumes da época. A desidratação é especialmente perigosa nas crianças e nos idosos. A falta de água no organismo pode levar ao mau funcionamento dos órgãos, em especial os rins e o coração. Nos casos mais graves pode provocar lesões cerebrais.

**Para além do protector solar, leve sempre para a praia água e um lanche**

Como planear um dia de praia? Para além do protector solar, deve levar sempre água e um lanche. Levar comida de casa evita comprar um lanche menos saudável, com demasiada gordura ou demasiado açúcar.

Na praia, com muito calor, uma cerveja fresquinha até

**Melancia, melão, morangos, framboesas e maçã são boas escolhas**

pode ser agradável, mas o efeito diurético aumenta a produção de urina e a consequente perda de água.

Frutas como a melancia, melão, morangos, framboesas, amoras, uvas, pêra, pêsego e maçã são boas escolhas para os dias quentes. São ricas em vitaminas e minerais, contêm fibra e elevada percentagem de água.

Nos legumes, o tomate e pepino são óptimos em saladas, mas também podem ser usados em sanduíches. Quando preparar o lanche para a praia não se esqueça que vai estar calor. Se não tem lancheira com capacidade para manter os alimentos frios, deve evitar os alimentos que se estragam com o calor. •



# Receitas

## Crepes coloridos

**250 g** de farinha  
**3** ovos  
**250 ml** de leite meio gordo  
**2** colheres de sopa de azeite  
Sal **q.b.**  
**100 g** de espinafres em folha

**1** beterraba  
**1** cenoura raspada  
**1** alface  
**2** tomates às rodelas  
**1** pepino em rodelas  
**2** latas de atum em azeite

### Preparação:

Coloque num liquidificador a farinha, os ovos, o leite, o azeite e metade do sal. Triture até obter uma massa homogénea. Divida a massa em duas porções.

A uma das porções misture os espinafres, à outra misture a beterraba e triture até obter duas massas homogéneas. Deixe repousar dez minutos.

Aqueça bem uma frigideira antiaderente e deite uma dose de massa de forma a ter uma camada fina por toda a superfície da frigideira. Deixe cozinhar 30 segundos e vire do outro lado. Repita o processo até esgotar a massa.

Distribua pelos crepes as folhas de alface, o atum escorrido, a cenoura, o tomate e o pepino. Pode mudar o recheio a gosto, por exemplo: substituir o pepino por maçã laminada. Enrole. Está pronto a comer.

## Iogurte com fruta

**120 g** de iogurte natural  
**Uma porção** de fruta triturada (quatro morangos ou uma banana)  
**1** colher de sobremesa de sementes de chia

### Preparação:

Misture bem, ponha numa caixa e leve para a praia em recipiente térmico.





*/// Saúda convida: Porto de Mós*

# Mergulho fresco na terra

**Texto de** Sandra Costa

**Fotografias de** Mário Pereira

Quando atravessar a porta que dá acesso às Grutas de Mira de Aire, olhe para cima. Lá encontra uma estreita fenda – algar – que denunciou a existência deste grande complexo subterrâneo. As maiores grutas de Portugal estendem-se por 11,5 quilómetros, por baixo da vila com o mesmo nome, no concelho de Porto de Mós. Nesta região calcária de serras e planaltos há mais de uma centena de grutas e algares. O concelho parece um queijo suíço. Quem dantes andava por aqueles montes a pé corria bem o risco de ficar aprisionado num algar.

**As grutas foram descobertas em Julho de 1947**

Mas não foi um acidente que originou a descoberta, naquele dia 27 de Julho de 1947. Deve ter sido um ano quente e seco, e as pessoas foram à procura de água. Calculavam que ali houvesse uma fonte por verem sair vapor de água nos frios meses do Inverno. A explicação é simples: o ar húmido do interior da gruta, a 17º todo o ano, transformava-se em vapor de água quando, subindo pela fenda, entrava em contacto com o exterior.

Quando o afoito aldeão desceu ao fundo da terra terá tido uma grande surpresa. E água, aquilo que procurava, não faltava. O maciço calcário estremenho, como é conhecido o grupo compacto de montanhas, é o maior reservatório de água subterrâneo de Portugal. À superfície é difícil →





16,5 milhões de pessoas visitaram  
as Grutas de Mira de Aire



encontrá-la, porque a natureza calcária das serras faz com que toda a água se infiltre rapidamente. A história é desfiada por Carlos Alberto Jorge, presidente do conselho de administração das Grutas de Mira de Aire. Está ligado às grutas há 48 anos e sabe tudo sobre elas.

**Ao longo dos 683 degraus de acesso, há cinco "farmácias" improvisadas, para eventuais acidentes**

Na escuridão húmida da gruta, sob o rumor constante da água, prepare-se para descer 683 degraus, que equivalem a 110 metros. Ao longo do percurso há cinco "farmácias" improvisadas, para eventuais acidentes, e seis telefones internos. Salvaguardadas as medidas de segurança, deixe-se deslumbrar com a imponência do local. Galerias amplas pontilhadas de estalactites, estalagmites, colunas (quando se juntam) e outras formações calcárias de nomes incomuns, como bandeiras ou tubulares, que traduzem rendilhados diversos, construídos ao longo de milhares de anos. Longe de qualquer sinal de telemóvel ou Internet, o tempo pára neste mundo subterrâneo pintado de tons de terra e entrecortado por riachos e lagoas.

Desde que abriram ao público, em 1974, as Grutas de Mira de Aire já foram visitadas por 16,5 milhões de pessoas. No interior são organizados espectáculos de música, dança, jantares, eventos empresariais e provas

A enfermeira Clarisse Louro, nascida e criada entre as serras



O Castelo de Porto de Mós, onde pernôitaram D. João I e Nuno Álvares Pereira na véspera da Batalha de Aljubarrota

**Há 12.500 garrafas da Casa Ermelinda Freitas a 80 metros de profundidade, em estágio**

de vinhos. Até um casamento já lá se realizou. A 80 metros de profundidade, com temperatura

e humidade constantes, estão em estágio 12,5 mil garrafas, numa experiência conjunta com a Casa Ermelinda Freitas. No exterior, há *bungalows*, um restaurante com gastronomia local e um parque aquático. Até é possível visitar um museu com fósseis encontrados numa antiga pedra das serras →

# ESTE VERÃO, COM O CARTÃO SAÚDA, É FÁCIL POUPAR



50 PTS  
**2€**

Cartão Saúda, o cartão que faz bem.

Troque os seus pontos por vales para pagar a conta da farmácia.

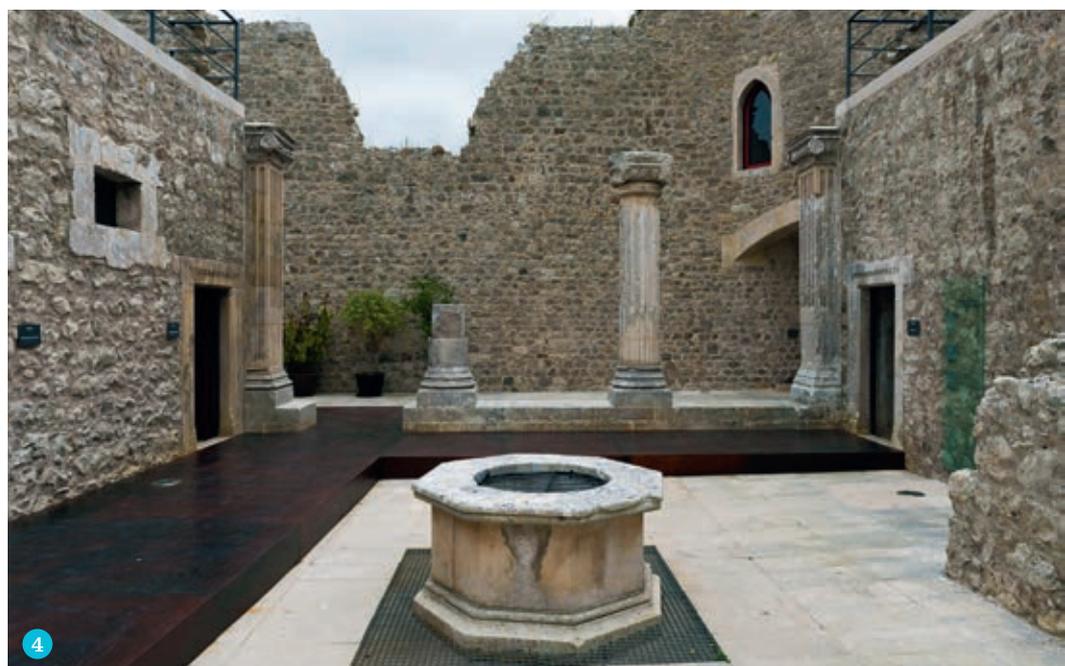
O **Cartão Saúda** é o cartão das **Farmácias Portuguesas** que lhe permite transformar em pontos cada euro gasto em compras (exclui medicamentos sujeitos a receita médica). Sejam produtos de saúde e de bem-estar, medicamentos não sujeitos a receita médica ou serviços farmacêuticos. **Neste verão**, cada 1€ gasto, converte-se num ponto que, por sua vez, se converte em vantagens únicas para as suas férias.

Adira ao Cartão Saúda  
na sua Farmácia ou em  
[www.farmaciasportuguesas.pt](http://www.farmaciasportuguesas.pt)

App disponível em :



**Farmácias  
Portuguesas**  
É para a vida.



- 1 A Fórnea é um enorme anfiteatro natural
- 2 Malas recriam a tradicional cestaria de junco
- 3 Centro de interpretação dedicado à história da Batalha de Aljubarrota
- 4 Pátio interior do Castelo de Porto de Mós

de Aire e Candeeiros, chamada Praia Jurássica de São Bento.

As Grutas de Mira de Aire são a grande atracção turística da região. Mas não é só debaixo daquelas rochas calcárias que se faz sentir a beleza do parque natural constituído pela serra de Aire de um lado, e pela serra dos Candeeiros do outro. «As serras fazem parte das nossas vivências e marcam a nossa identidade», garante Clarisse Louro, enfermeira de formação. Nasceu e cresceu

numa aldeia da freguesia de Serro Ventoso, mas hoje vive no concelho de Alcobaça e dirige a Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Leiria. Mantém uma ligação «de alma e coração» à sua terra. Desde que, em 2017, assumiu a presidência da Assembleia

**A tradição mantém-se nas mantas coloridas, na cestaria de junco, e no azeite certificado**

Municipal de Porto de Mós, ambiciona ver as grutas a funcionar como âncora de desenvolvimento do concelho.

A serra é paisagem predominante no itinerário proposto por Clarisse Louro. Por todo lado, a pedra. Nas casas, moinhos e muros. Nas pedreiras, as cicatrizes que marcam a montanha. A pedra continua a ser a grande fonte de receita económica da região. A calçada portuguesa da aldeia de Alqueidão →

Descubra toda a  
**nutrição**  
de um **óleo**  
agora em loção

**NOVO**



**Rápida absorção**

Textura leve e não gordurosa



**Com Óleo de Sésamo**  
origem natural

Confere um toque acetinado à pele.



**Nutre e hidrata por 24h**

Ação 2 em 1



**Neutrogena**

DESENVOLVIDO COM DERMATOLOGISTAS

**FÓRMULA  
NORUEGUESA**

\* Fonte hmR: dados de vendas em valor MAT fevereiro 2019 Farmácia e Parafarmácia (somatório dos mercados de hidratação corporal (H17.8.2. – Hidratante dos pés + H17.3.1. – Protetor labial sem fator proteção + H17.6.1. – Hidratante corporal + H17.5.1. – Hidratante para as mãos) excluindo os de hidratação facial)



Os moinhos de pedra são parte da paisagem das serras



Reservatório de água feito de rocha, na aldeia da Mendiga

da Serra é reconhecida internacionalmente. Do lado de cima, a serra faz-se sentir nas mantas coloridas, na cestaria de junco, no azeite certificado, na gastronomia, na humildade das gentes.

Paragem obrigatória é a Fórnea, «um dos lugares mais bonitos do mundo». Para chegar a este anfiteatro natural, onde correm cascatas em algumas alturas do ano, é preciso subir a pé por carreiros ladeados de ervas aromáticas: alecrim e rosmaninho. A vista é de cortar a respiração.

Na aldeia da Mendiga existem reservatórios de água feitos a partir do aproveitamento de grandes superfícies rochosas. Era preciso reter as águas da chuva antes que se infiltrassem no subsolo. A população preenchia todas as fendas das rochas com argila, para criar uma grande superfície impermeável que, por efeito da gravidade, canalizava a água para um depósito, que depois abastecia toda a aldeia. «Estes “telhados de água” existiam em várias aldeias da serra»,

explica Jorge Figueiredo, técnico camarário responsável pelo património e arqueologia.

Não é possível deixar Porto de Mós sem visitar o seu castelo de arquitectura singular. Foi ali que pernottaram as tropas de D. João I e D. Nuno Álvares Pereira nas noites anteriores à Batalha de Aljubarrota. A história da famosa batalha é contada no Centro de Interpretação da Batalha de Aljubarrota, construído no exacto local onde se deu o confronto, a 14 de Agosto de 1385. A escolha deste planalto foi decisiva na estratégia militar que conseguiu travar o enorme exército castelhano. Também aqui o chão determinou o destino da região e, neste caso, de Portugal. •



Continue a ler em:

[www.revistasauda.pt](http://www.revistasauda.pt)

- A “piação dos charais da terruja”
- Artes serranas

VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS

## Bula

### **Restaurante Sabores Únicos**

*Av. Dr. Luciano Justo Ramos  
Mira de Aire  
T. 244 441 093*

### **Tasquinha da D. Maria**

*Livramento, Porto de Mós  
T. 244 403 115*

### **Restaurante Cova da Velha**

*R. António dos Santos Major, 1  
Zambujal de Alcaria  
T. 924 383 976*

### **Casa das Grutas de Mira de Aire**

*Av. Dr. Luciano Justo Ramos,  
470  
Mira de Aire  
T. 244 440 322*

### **Cooking and Nature – Emotional Hotel**

*R. Asseguia das Lages, 181  
Alvados  
T. 244 447 000*

### **Pastelaria Portomosense**

*Av. da Igreja, 3  
Porto de Mós  
T. 962 616 899*



Bragança

**Há festa no Castelo.** Este Verão há recriações históricas por todo o país. Podes viajar no tempo e aprender os usos e costumes de povos de tempos antigos. Em Bragança, de 14 a 17 de Agosto as ruas da cidadela regressam ao período medieval para a Festa da História. Por estes dias, vais cruzar-te com diversas personagens, como os soldados a controlar a entrada do castelo e os mercadores a animar a feira com os seus pregões. Música, teatro, dança, espectáculos, oficinas e actividades com falcões vão alegrar esta festa.



Porto

**Tubarões à vista!** A Galeria da Biodiversidade está cheia de tubarões e tu podes descer ao fundo do oceano para os observar. O Centro Ciência Viva do Museu de História Natural e da Ciência da Universidade do Porto mostra 50 imagens de Brian Skerry. Este fotógrafo da *National Geographic* tem mais de 10 mil horas de mergulho – imagina só! – e já fez 14 viagens à volta do mundo para fotografar as mais variadas espécies, entre as quais o tubarão-tigre, o tubarão-branco e o tubarão-azul. “Sharks, uma missão de Brian Skerry” alerta para o perigo em que vivem os tubarões e a sua importância no equilíbrio dos ecossistemas marinhos.



# estrelas & ouriços

**Programas em família**  
por Joana Leitão



Lisboa

**A música dá à costa.** Se és festiveiro, está aí à porta o festival “O Sol da Caparica”. Apesar de haver três dias com programação dedicada aos adultos – com fado, *hip-hop*, samba, rock alternativo, funk, ritmos africanos e música de dança – o quarto dia é inteiramente dedicado à tua diversão e às dos teus amigos. Toma nota desta data: 18 de Agosto. Nesse domingo, no Parque Urbano da Costa de Caparica, em Almada, vão marcar presença “Mão Verde”, “O Recreio da Anita” e “Porbatuka”. Entre um e outro mergulho, tens muitas actividades à escolha. Curioso? Vai até lá!



Tróia

**Noite de Estrelas nas Ruínas.** Queres ser romano por uma noite e ver as estrelas a partir de um sítio arqueológico único?

Nos dias 2, 3, 23 e 24 de Agosto, pelas 21h30, as Ruínas Romanas de Tróia acolhem a Noite de Estrelas, um evento em que a astronomia se cruza com a mitologia romana. E há tantas histórias para aprenderes neste monumento com mais de dois mil anos. Sabias que funcionou como o maior local para salgar o peixe do Império Romano? Com a ajuda de um astrónomo e de uma arqueóloga vais descobrir os mitos associados a cada constelação, entre muitos outros segredos.



Algarve

**À conquista de Silves.** Entre 10 e 19 de Agosto, a cidade algarvia de Silves transforma-se num cenário que te vai dar a conhecer o quotidiano árabe medieval. Entre as 18h e a 1h, podes viver aventuras únicas que te vão fazer regressar a outras épocas – ao tempo em que Silves era a capital do Al-Gharb (assim se chamava o Algarve!). Só para dar alguns exemplos: torneios a cavalo, manjares medievais, dança, animação e muita azáfama nas ruas do centro histórico.

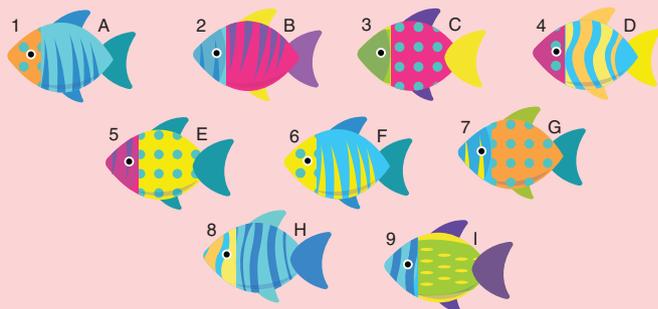




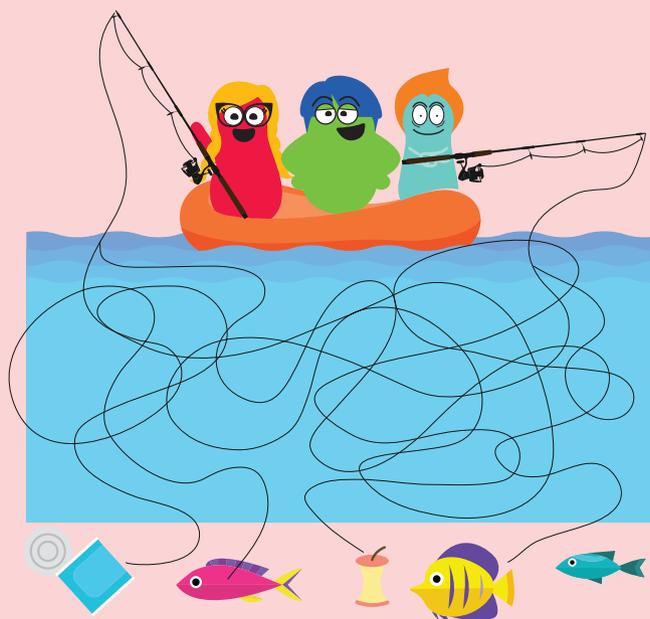
# /// Passatempos



Observa os peixes e diz a que corpo pertence cada cabeça.  
Damos-te uma ajuda: 1-6



Quem teve mais sorte nesta pescaria? Segue as linhas da cana e descobre quem pescou mais peixe.



SOLUÇÕES  
1.º JOGO: 1-G | 2-A | 3-I | 4-C | 5-B | 6-E | 7-F | 8-D | 9-H  
2.º JOGO: A BONECA VERMELHA

[www.revistasauda.pt](http://www.revistasauda.pt)

**Directora**

Sílvia Rodrigues

**Director-adjunto – Editorial**

Carlos Enes

**Director-adjunto – Marketing**

Pedro Ferreira

**Subdirectora editorial**

Maria Jorge Costa

**Editor de Fotografia**

Pedro Loureiro

**Responsável de Marketing**

Cátia Alexandre

**Redacção**

revista@sauda.pt

Carina Machado

Irina Fernandes

Maria João Veloso

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Rita Leça

Sandra Costa

Sónia Balasteiro

Vera Pimenta

**Redacção online**

Patrícia Fernandes

**Secretária de Redacção**

Paula Cristina Santos

comunicacao@anf.pt

**Publicidade**

Ana Lúcia Conceição

Nuno Gomes

Cláudia Morgado

Philippe Simão

comercial@sauda.pt | 213 400 706

**Direcção de Arte e Paginação**

Ideias com Peso

**Projecto Editorial**

Farmácias Portuguesas

**Projecto Gráfico**

Brandia Central

**Capa**

Fotografia de Pedro Loureiro

**Periodicidade**

Mensal

**Tiragem**

200.000 exemplares

Estatuto Editorial em [www.revistasauda.pt](http://www.revistasauda.pt)**Propriedade**

Farminveste – Investimentos, Participações e Gestão, SA

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

NIPC: 502334967

Conselho de Administração: Paulo Cleto Duarte,

Vitor Manuel Lopes Segurado, Ana Cristina Clarkson Gaspar,

Nuno Vasco Rodrigues Viegas Vieira Lopes, Abel Bernardino

Teixeira Mesquita

**ERC**

126753

**ISSN**

2183-640X

**Depósito Legal**

399199/15

**Impressão**

Lidergraf - Artes Gráficas, SA

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

**Distribuição**

Alloga

Cabra Figa, Rio de Mouro

Edição gratuita para portadores do cartão Saúde.

Oferta limitada à tiragem disponível.

Esta revista é escrita de acordo com a antiga ortografia.

Todos os direitos reservados.

anf



## CeraVe

Na compra de uma embalagem CeraVe

CNP Vários

vale  
**2,5€**



**CeraVe**  
DESENVOLVIDA COM DERMATOLOGISTAS

vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Agosto de 2019

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

## Paranix Champô/ Loção de Tratamento

Na compra de uma embalagem Paranix Champô/  
Loção de Tratamento

CNP Vários

vale  
**2€**



**PARANIX**

**Perrigo**

vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Agosto de 2019

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

## Meritene Força e Vitalidade

Na compra de uma embalagem Meritene Força  
e Vitalidade

CNP Vários

vale  
**5€**



**Meritene**  
**Nestlé**  
HealthScience

vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Agosto de 2019

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

## Aftaspray e Aftum

Na compra de uma embalagem Aftaspray,  
Aftum Gel e Aftum Colutório

CNP Vários

vale  
**1,5€**



**FERRAZLYNCE**  
ESPECIALIDADES FARMACÉUTICAS, S.A.

vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Agosto de 2019

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

## Paranix Champô/ Loção de Tratamento

Paranix é a marca nº1 em Portugal e na Europa\* no tratamento da pediculose. Os NOVOS Paranix Champô e Loção de Tratamento são 100% eficaz\*, em apenas uma aplicação, em 10 minutos! Com Paranix de piolhos e lêndeas não reza a história!

\*Data on file

1-Para Paranix Loção de Tratamento. 15 minutos para Paranix Champô de Tratamento

Os produtos de tratamento de Paranix (Champô e Loção de Tratamento) são Dispositivos Médicos para o tratamento da pediculose. Apenas para uso externo. Evitar o contacto com os olhos ou as mucosas. Em caso de contacto com os olhos, lavar abundantemente com água. Não usar em caso de alergia a algum dos ingredientes. Paranix Loção de está indicado para crianças com mais de 6 meses. Paranix Champô de Tratamento está indicado para crianças com mais de 2 anos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Manter fora da vista e do alcance das crianças.



SAUDA19080002

Validade: 1 a 31 de Agosto de 2019

CNP Vários

## CeraVe

CERAVE

Nº1 RECOMENDADO POR DERMATOLOGISTAS NOS EUA\*

Uma gama de produtos para o rosto e corpo com 3 ceramidas essenciais e tecnologia MVE que ajudam a restaurar a barreira cutânea mantendo a pele hidratada durante todo o dia.

A missão da CeraVe é desenvolver fórmulas com dermatologistas que ajudem a restaurar a barreira cutânea do rosto e do corpo com texturas elegantes e confortáveis acessíveis a todos. Adaptado para todos os tipos de pele incluindo a pele com tendência a eczema.

\*Fonte: Marca de hidratantes. ProVoice (parte da IMS Health), Acum. móvel NOV 2017.



SAUDA19080001

Validade: 1 a 31 de Agosto de 2019

CNP Vários

## Aftaspray e Aftum

Aftaspray, Aftum gel e Aftum colutório são dispositivos médicos de classe IIa, indicados para o alívio imediato da dor de aftas e outras úlceras da mucosa oral. Leia atentamente o folheto de informação ao consumidor. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

AFT 02\_01\_18



SAUDA19080004

Validade: 1 a 31 de Agosto de 2019

CNP Vários

## Meritene Força e Vitalidade

Meritene é uma bebida solúvel em pó, rica em proteínas, vitaminas e minerais, que contribui para ter força e vitalidade. Força, pois é rico em proteínas que contribuem para o crescimento e manutenção da massa muscular e vitalidade, pois Meritene é rico em vitaminas B2, B6 e B12, que contribuem para a redução do cansaço e da fadiga. Dissolve-se o conteúdo de uma saqueta Meritene em 200ml de leite ou água. É importante realizar uma dieta variada, equilibrada e praticar exercício físico regularmente.

Limitado ao stock existente. Não acumulável com outras promoções em vigor.



SAUDA19080003

Validade: 1 a 31 de Agosto de 2019

CNP Vários

## Neutrogena® Hidratação Pés

Na compra de uma embalagem Neutrogena®  
Fórmula Norueguesa Pés

CNP Vários

vale  
**3,5€**



Neutrogena

Johnson & Johnson

vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Agosto de 2019

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.  
Limitado a 5 utilizações por cartão.

## ViV Sport Hidra+

Na compra de uma embalagem ViV Sport Hidra+

CNP Vários

vale  
**2€**



viv  
SPORT

vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Agosto de 2019

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.  
Limitado a 5 utilizações por cartão.

## Ocerilmax® DM Classe I

Na compra de uma embalagem de Ocerilmax® –  
O salva ouvidos da família

CNP 6276725

vale  
**2€**



OCERILMAX



A. MENARINI PORTUGAL

vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Agosto de 2019

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.  
Limitado a 5 utilizações por cartão.

## Barral DermaProtect Hidratação Profunda da Pele Sensível

Na compra de uma embalagem Barral DermaProtect

CNP 6837591

vale  
**2,5€**



barral  
DermaProtect

vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Agosto de 2019

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.  
Limitado a 5 utilizações por cartão.

## ViV Sport Hidra+

ViV Sport Hidra+ é um bebida isotónica que combina aminoácidos como a alanina e a glutamina com eletrólitos essenciais para uma boa hidratação durante o treino desportivo.

Sem glúten.

Sem adição de açúcares.

ViV Sport Hidra+ Pinacolada (7756023)

ViV Sport Hidra+ Morangada de Limão (7756031)



SAUDA19080006

Validade: 1 a 31 de Agosto de 2019

CNP Vários

## Neutrogena® Hidratação Pés

**Creme Pés Rápida Absorção:** Para pés secos. Está cientificamente comprovado que hidrata os pés secos durante 24 horas. A sua rápida absorção permite que se calce imediatamente sem deixar a sensação de oleosidade. Hidrata intensamente os pés, deixando-os com uma aparência saudável e extrassuaves.

**Creme Pés Ultra-hidratante:** Adaptado para pé diabético. Para pés secos e danificados. Ajuda a reparar e proteger os pés secos e danificados desde o 1º dia. Ajuda a reparar a pele dos pés, graças à sua potente ação hidratante, prevenindo a sua secura, de uma forma duradoura e reforçando a barreira natural da pele.

**Creme Pés Reparador Calcanhares Gretados:** Para calcanhares gretados. Ajuda a reparar calcanhares gretados desde o 1º dia. Alivia de imediato, hidrata intensamente e ajuda a reparar as gretas dos calcanhares, deixando os pés suaves e macios. O creme é rapidamente absorvido, sem deixar sensação gordurosa na pele.

**Creme Pés Redutor Calosidades:** Com ureia eficaz no cuidado das calosidades nos pés. Demonstrado em estudos clínicos que reduz as calosidades e hidrata intensamente os pés, deixando-os suaves e macios. O creme é rapidamente absorvido.



SAUDA19080005

Validade: 1 a 31 de Agosto de 2019

CNP Vários

## Barral DermaProtect Hidratação Profunda da Pele Sensível

Barral DermaProtect Creme Emoliente Reparador foi desenvolvido especificamente para responder às exigências da pele seca e atópica da criança e do adulto. Alivia as irritações e diminui a vermelhidão cutânea e a secura da pele, restaurando a barreira cutânea através da adição de ácidos gordos, colesterol e ceramidas. Previne a descamação e desidratação cutânea.



SAUDA19080008

Validade: 1 a 31 de Agosto de 2019

CNP 6837591

## Ocerilmax® DM Classe I

O Salva Ouvidos da Família!

Ocerilmax ajuda a remover o excesso de cera e faz a higiene regular dos ouvidos prevenindo a acumulação de cera e o seu endurecimento.

Previne os incómodos no ouvido causados por diversos fatores como: viagens, voos de avião, altitude, mergulhos na água, entre outros. Também ajuda em tratamentos auriculares e na irritação auricular.

Adequado para toda a família (adultos e crianças a partir dos 2 anos).

Fácil de utilizar. Sem água, sem álcool, sem conservantes.

Ocerilmax é um Dispositivo Médico de Classe I destinado a auxiliar o tratamento da otite.



SAUDA19080007

Validade: 1 a 31 de Agosto de 2019

CNP 6276725

# AFTAS?

*Diz adeus às aftas!*

Alívio rápido,  
SEM ARDOR



## aftaspray

SPRAY ORAL



*Utilização da cânula  
para aftas de difícil acesso.*

## aftum

GEL ORAL



*Produto com maior concentração  
de ácido hialurónico.  
Utilizado para aftas de fácil  
acesso, de maior dimensão  
e mais dolorosas.*

## aftum

COLUTÓRIO



*Utilizado em prevenção  
e para aftas diversas.  
Indicado para doentes que  
utilizem aparelhos ortodônticos,  
ou doentes oncológicos.*

ALÍVIO | REGENERAÇÃO | PREVENÇÃO

AFT02\_02\_19 Aftaspray/Aftum colutório e Aftum gel oral são dispositivos médicos de classe IIa. Modo de utilização: aftaspray/aftum gel oral: Aplicar após as refeições 2 a 3 vezes por dia, ou mais se necessário, durante uma semana ou até ao desaparecimento dos sintomas; aftum colutório: Bochechar com 10 ml do produto após as refeições, 2 a 3 vezes por dia, ou mais se necessário, durante uma semana ou até ao desaparecimento dos sintomas. O produto está pronto para ser usado, não sendo necessário diluir. Em caso de dor persistente, Aftaspray, Aftum Gel oral e Aftum Colutório podem ser aplicados com segurança mais vezes por dia. Não é aconselhável comer ou beber durante pelo menos 30 minutos após a aplicação. É importante ler a rotulagem e as instruções de uso no folheto incluso na embalagem. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.



FERRAZLYNCE  
www.ferrazlynce.pt

# AMOR INCONDICIONAL PARA A PELE DO MEU HERÓI.

barral<sup>®</sup>  
BabyProtect



**INOVAÇÃO**  
PREBIÓTICO DERMATOLÓGICO

