Revista
saúda

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | AGO 20 | N.º 55

Vantagens Exclusivas com CARTÃO SAÚDA P.45

«EU ACREDITO»

Telma Monteiro

Farmácias Portuguesas

DÊ FÉRIAS À COVID-19
O que precisa levar na mala e as regras certas à chegada

AMOR NA TERCEIRA IDADE
Os casais podem dar a volta à "menopausa" dos homens

PEDIATRA SAÚDA
Novo livro de Hugo Rodrigues responde a questões dos pais

O probiótico que faz parte da família há 50 anos

UL-250®

Saccharomyces boulardii CNCM I-745*

UL-250 cápsulas, medicamento probiótico #1 no Mundo*, com tripla ação:

- Previne a diarreia associada a antibióticos
- Trata a diarreia aguda
- Equilibra a flora intestinal

BIOCODEX

Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. UL-250 é um medicamento utilizado no tratamento sintomático da diarreia aguda em crianças e adultos e para prevenção da diarreia associada à toma de antibióticos. UL-250 contém Saccharomyces boulardii como substância ativa e pertence ao grupo farmacoterapêutico dos suplementos enzimáticos, bacilos lácteos e análogos. **Precauções especiais/ contraindicações:** Não tome UL-250, se tem alergia (hipersensibilidade) à substância ativa ou a qualquer outro componente deste medicamento ou se tem um catéter venoso central, se é um doente imunocomprometido ou está hospitalizado (devido a doença grave ou sistema imunitário enfraquecido/alterado). **Precauções especiais:** Deverá consultar imediatamente o seu médico, se não se sentir melhor após 2-3 dias de tratamento, se tiver febre ou vómitos, caso verifique a presença de sangue ou muco nas fezes, em caso de sentir sede exagerada, secura da língua. Nestas situações pode estar mais suscetível a sofrer infeções causadas por fungos durante o tratamento com UL-250, visto que a Saccharomyces boulardii, foi associada a um maior risco de aparecimento deste tipo de infeções (chamadas fungémias). UL-250 é um tratamento adjuvante utilizado em conjunto com importantes medidas dietéticas. Não são conhecidas interações medicamentosas para o medicamento UL-250 para além da diminuição da sua ação quando é utilizado em associação com um medicamento antifúngico oral ou sistémico.Não deve ser utilizado com líquidos a temperaturas superiores a 50 °C. Este medicamento contém sacarose e lactose mono-hidratada. **Posologia:** 1 cápsula 3 vezes por dia. **Modo de administração:** Crianças com idade igual ou superior a 6 anos e adultos: Engolir a cápsula sem mastigar, com um copo de água. Para lactentes e crianças mais jovens encontra-se disponível a formulação em saquetas que é mais adequada para este grupo populacional. Devido ao risco de contaminação do ar, as cápsulas não devem ser abertas nos quartos dos doentes. Os prestadores de cuidados de saúde devem usar luvas durante o manuseamento de probióticos a administrar e, em seguida, eliminar imediatamente as luvas e lavar corretamente as mãos. Novembro 2018 **Titular da AIM** Biocodex - 7 avenue Gallieni; 94250 Gentilly; França. Medicamento não sujeito a receita médica. Medicamento não comparticipado. Para mais informações contacte o Representante Local do Titular da AIM: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11º, 1050-191 Lisboa; NIPC: 515036684.

* IQVIA, YTD Dec 2019 Internal calculations via IQVIA Database: IQVIA, Midas database, ATC3:A7F market scope, Q4 2019 (Saccharomyces Boulardii - Biocodex" is number one Worldwide on probiotics drug market in value)

Uc.0020/2020.

ACREDITAR

Sílvia Rodrigues
Farmacêutica, directora da Revista Saúda

Chegou o tempo mais esperado por todos: férias! Descansar, não ter horas para nada. Ou só ter as horas das crianças, mas poder desligar. O computador do trabalho, as máquinas, o despertador, as obrigações, as rotinas. Parar é fundamental, sobretudo depois de um período excepcional como o que vivemos nos últimos meses.

Para quem possa mudar de ares, ainda melhor. Mas este ano as férias têm de ser diferentes. Com prevenção e cuidados acrescidos. Por isso preparámos um guia com o *kit* de farmácia em viagem e em tempo de COVID-19.

A alegria e boa disposição não são inimigas das novas regras e cuidados. Basta estar atento e manter as recomendações das autoridades de Saúde. A mais importante de todas é lavar ainda mais vezes as mãos, sem esquecer o uso de máscara em locais fechados e o distanciamento social adequado.

Como a doença não tira férias, a COVID-19 e as outras, tome nota do número **1400**. Sempre que precisar de medicamentos ou de outros produtos de saúde, ligue este número. A chamada é gratuita e à distância de um telefonema fica a saber a farmácia mais perto de si, onde pode levantar o que precisa, ou combinar a entrega no domicílio. Em férias, esta chamada vai revelar-se útil, porque pode não conhecer as farmácias do local onde está.

Na revista de Agosto encontra os conselhos do pediatra Saúda, Hugo Rodrigues, sobre a melhor protecção solar para as crianças.

Nuno Monteiro Pereira, urologista, escreve sobre a andropausa, nome atribuído à descida dos níveis de testosterona nos homens, que apenas exige criatividade na vida sexual dos casais.

«É preciso visualizar o sucesso para chegar lá». As palavras são da entrevistada de capa, a campeã de judo Telma Monteiro. É a segunda pessoa mais medalhada do mundo, entre homens e mulheres. Diz que acreditar e trabalhar muito, atrás do sonho, é o segredo para o sucesso. Os portugueses sempre reagiram bem a momentos de crise e a pandemia da COVID-19 veio demonstrar a capacidade de resiliência nacional.

É essa capacidade que convocamos todos, para que voltemos prontos para mais um ano e sem aumento dos números de infectados com o novo Coronavírus.

Boas férias! ♥

Farmácias Portuguesas

-7,5€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Caladryl derma | um toque de confiança | Perrigo

Campanha válida de 15 de julho 2020 a 31 de agosto 2020. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

UM VERÃO DESCANSADO PARA SI E PARA A SUA PELE

Aproveite as promoções do Cartão Saúda em produtos de saúde e bem-estar.
Adira já em **farmaciasportuguesas.pt** ou na sua farmácia.

Farmácias Portuguesas
É para a vida.

«Já ganhei a adversárias que eram técnica e fisicamente mais fortes do que eu, mas do ponto de vista psicológico se eu não for a melhor... estou muito perto disso»

«IMAGINO-ME A VENCER»

Texto **Irina Fernandes** | Fotografia **Pedro Loureiro**

É a segunda judoca mais medalhada a nível mundial. O que faz de si uma campeã?
Ser inconformada, querer sempre mais.

Qual a sua maior força: o corpo ou a mente?
A mente. Sou uma atleta forte, rápida e explosiva, mas psicologicamente estou noutro patamar.

Qual?
Já ganhei a adversárias que eram técnica e fisicamente mais fortes do que eu. Do ponto de vista psicológico, se eu não for a melhor... estou muito perto disso. Psicologicamente tenho uma força diferente das outras.

Em que se distingue?
Sou uma pessoa resiliente, muito pragmática quando existe algum problema. Numa situação mais difícil, sou muito rápida a reestruturar o meu pensamento.

E a dar a volta por cima?
Sim. Não sou de lamentações, procuro as soluções.

«É importante visualizar o sucesso, para chegar lá»

Herdou de alguém o optimismo e a vontade de vencer?
Da minha mãe. É uma pessoa muito positiva. Perante dificuldades ou problemas, ela diz sempre que tudo se há-de resolver. Sempre fui uma pessoa muito positiva. É algo natural em mim.

O judo exige equilíbrio físico e mental. Faz meditação, ioga?
Para nós, atletas de alta competição, meditar é uma ferramenta que adquirimos naturalmente. Passa por visualizar o combate e tudo o que precisamos de fazer para ser bem-sucedidos. É importante visualizar o sucesso, para se chegar lá. A mente alcança o que vemos e imaginamos. A meditação e a visualização imagética são estratégias que uso para atingir os meus objectivos.

Quer isso dizer que antes da luta no tatâmi imagina o sucesso?
Sempre. Imaginar-me a ganhar é uma rotina inconsciente.

E em que pensa?
Imagino-me a vencer o combate. Por exemplo, quando estou a treinar imagino que aquilo não é só um treino, mas sim uma final olímpica. E cos-

tumo dizer em voz alta e várias vezes: «Ganhei os Jogos Olímpicos!».

Iniciou-se na modalidade aos 14 anos. Porquê o judo?
Inicialmente, foi por incentivo da minha irmã. Na altura, eu jogava futebol e estava cansada de só treinar, não competia. Por outro lado, via a minha irmã e as amigas, que praticavam judo, a viajar enquanto eu ficava sempre em casa. Vi no judo uma oportunidade para viajar. Essa foi a minha primeira motivação.

Mas depois...
Rapidamente comecei a gostar, por ser uma modalidade individual na qual tudo pode mudar

«Vi no judo uma oportunidade para viajar»

Telma Monteiro adora o desafio constante e a adrenalina das competições

num só segundo. O desafio constante e a adrenalina são muito atractivos para mim.

Depois de uma competição, o que faz para renovar energias?
Estou com a minha família e amigos. Se estiver muito cansada, passo o dia em casa sem fazer nada. Sou capaz de ficar o dia todo a ver televisão, séries ou vou passear um bocado.

Gosta do *dolce far niente*?
Gosto de ter um ou outro dia em que não faço nada. Mas sou uma pessoa que está habituada a ter sempre alguma coisa para fazer. Não gosto de ficar sem fazer nada, isso stressa-me.

Há quem goste de ouvir música para relaxar...
Eu limpo a casa, gosto. [risos] Quando limpo a casa, descontraio. Gosto de limpar a casa e ouvir música.

Enquanto atleta, que cuidados tem para manter a boa forma física?
Treino de segunda a sexta-feira, e às vezes ao sábado. O domingo é para descansar, que também precisamos. Faço musculação três a quatro vezes por semana e treino a componente cárdio duas vezes. Temos de ter resistência, aguentar os diferentes níveis de intensidade do combate.

Como são os treinos?
Todos os dias de manhã temos um treino físico, que pode ser musculação ou corrida, e à tarde tenho o treino de judo, que também é exigente. Treinamos sempre no máximo. Eu tenho de ter todos os movimentos automatizados. Por exemplo, onde devo agarrar ou como posso impedir a minha adversária de me agarrar.

Sonha criar uma escola de judo porque acredita na modalidade como ferramenta para o desenvolvimento humano

Telma Monteiro treina todos os dias: musculação ou corrida de manhã, judo à tarde

Tem cuidado com a alimentação?
Tento ter algum cuidado, mas não sou a pessoa mais... Já tive de perder muito peso, mas agora não. Mentiria se dissesse que não como bolos ou fritos... Tenho uma alimentação equilibrada para uma atleta.

Quem é a Telma Monteiro fora do tatâmi?
Sou uma pessoa tão simples...

Quais são os maiores prazeres?
Estar com a minha família, ter tempo para eles, rir, comer bem. Queria ter mais tempo para viajar. Não tenho ainda, mas hei-de ter.

Que países sonha visitar?
Gostava de ir à Nova Zelândia, à Indonésia e ao Tibete. Ah, e adoro tirar fotografias!

Tem 34 anos. Como lida com a idade?
O corpo tem um prazo para a alta competição, mas isso não me preocupa. Tenho vivido a modalidade de forma tão intensa que não tenho arrependimentos. Naturalmente, vai chegar o fim da minha carreira. Temos de estar sempre preparados.

E está?
Quando chegar o momento, logo saberei.

Quer realizar algum sonho, quando isso acontecer?
Sempre pensei em ter uma escola de judo. Não o desejo porque ganhei muitas medalhas, mas porque acredito no judo enquanto ferramenta útil para desenvolver o lado humano de cada pessoa.

Como é ser-se praticante mulher num universo desportivo dominado por homens?
Acho que as mulheres têm sempre menos destaque. Sinto que, de um modo geral, há menos reconhecimento. Parece que foi mais difícil quando é um homem a ganhar ou a alcançar algo e isso não é verdade. Na cabeça deles, a mulher ganhou, mas eles poderiam ganhar-lhe.

Nesse campo, continua a fazer história…
Sim. Neste momento, sou a segunda atleta mais medalhada de sempre a nível mundial, entre homens e mulheres. Em termos de medalhas ninguém tem o meu palmarés. E sou mulher. Quebrei esse estigma.

Teve de abdicar de muito?
Talvez pudesse ter ido de férias mais vezes no Verão, mas, por outro lado, nunca fui nem sou pessoa de sair à noite… Não lamento nada. Ser atleta de alta competição tem sido muito gratificante.

Como lida com as derrotas?
Nunca vou aceitar perder. Acredito que é preciso continuar a aprender, a perceber o que fiz bem ou o que há a melhorar. Se me conformar com o sentimento da derrota, não faz sentido competir.

Está feliz com a sua carreira?
Vou ter sempre um sentimento misto: sou muito feliz com o que fiz, tenho consciência de que o que fiz foi histórico, mas vou pensar no que poderia ter feito melhor.

O que lhe falta conquistar?
Tenho medalhas em todas as competições do mundo. Não posso dizer que falta alguma coisa, mas posso sempre querer mais.

Gostou desta conversa ou está capaz de nos fazer um *ippon*? [gesto técnico em que o oponente fica com as costas no tatâmi]
Gostei, sim [risos]. ♥

WWW.REVISTASAUDA.PT

- O significado da saudação no tatâmi
- O ritual antes das competições
- Farmácia, o lugar de todas as horas
- COVID-19: Treinar em confinamento

Veja também os vídeos!

Knowledge Partner: everis

PRÉMIO

SAÚDE SUSTENTÁVEL

VAMOS PREMIAR O QUE DE MELHOR SE FAZ PELA SAÚDE EM PORTUGAL

SANOFI | negocios

EDIÇÃO ESPECIAL 2020
BOAS PRÁTICAS EM CONTEXTO COVID-19

9ª EDIÇÃO

CANDIDATURAS DE 1 DE JULHO A 20 DE SETEMBRO

EDIÇÃO ESPECIAL 2020 | COVID-19

O Prémio Saúde Sustentável é uma iniciativa do Jornal de Negócios e da Sanofi, orientada para a divulgação e incentivo de boas práticas para a sustentabilidade da saúde em Portugal.

A edição deste ano, por decisão unânime do Júri, será dedicada à partilha das Boas Práticas em contexto de COVID-19 e irá reconhecer e distinguir projetos ou instituições que se tenham destacado na luta contra a pandemia que enfrentamos.

Qualquer entidade ou área funcional, prestadoras de cuidados de saúde, dos setores público, privado ou social podem submeter a sua candidatura.

Queremos identificar e partilhar boas práticas implementadas nestes tempos de grandes desafios e exigência.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

- Experiência do Cidadão
- Resultados em Saúde
- Integração de Cuidados
- Impacto Populacional
- Transição Digital
- Replicabilidade
- Escalabilidade

PARTICIPE E DÊ A CONHECER O EXEMPLO DA SUA INSTITUIÇÃO

Mais informações em: premiosaudesustentavel.negocios.pt | Para esclarecimento de dúvidas: 210 494 902 ou saudesustentavel@cofina.pt

Parceiros institucionais:

anf | APAH Associação Portuguesa de Administradores Hospitalares | apdh | convenção nacional SAÚDE | Instituto Nacional de Saúde Ricardo Jorge | União das Misericórdias Portuguesas

Patrocínio:

GOVERNO DE PORTUGAL
MINISTÉRIO DA SAÚDE

COM O ALTO PATROCÍNIO DE SUA EXCELÊNCIA
UNDER THE HIGH PATRONE OF THE PRESIDENT OF THE PORTUGUESE REPUBLIC

O Presidente da República

NASCIDA PARA AMAR

Texto **Vera Pimenta**
Fotografia **José Pedro Tomaz**

«1-2-3-4, 1-2-3-4». A contagem ritmada marca o compasso musical. Numa tarde ensolarada de segunda-feira, Vivaldi entoa na acolhedora sala da escola de música A Pauta. A intensidade doce do violino flui facilmente nas mãos de Bárbara. Perfeccionista e de sorriso tímido, vai respondendo aos desafios da professora Joana, com olho atento na pauta, como na vida.

Bárbara Barros é uma mulher do Norte. Nascida e criada no Porto, os seus conhecem-na pelos olhos sorridentes, a fé sem limites e a mão sempre pronta a estender a quem precisa. A vida cedo ensinou-lhe que os dias são para aproveitar, um de cada vez. Que há sempre uma lição de humildade na bondade do outro. E que para o amor não há barreiras, nem na medicina.

Farmacêutica de profissão, desde tenra idade sabia estar destinada a seguir as pisadas da família. Entre risos, confessa que a paixão vem dos tempos em que ir para a farmácia ajudar era um castigo: «Eu aprendia imenso. E o bichinho ficou lá». Actualmente, é na Farmácia de Gondarém, no Porto, que a directora-técnica passa o dia. Junto do mar, onde se sente em casa.

Embora o corpo já desse sinais há vários meses, foi por mera coincidência que, em 1997, foi diagnosticada com doença de Berger. Numa consulta de rotina, o aparelho de medição da tensão marcava 25/12. Aos 26 anos, Bárbara ficou internada no hospital durante vários dias. As análises deixaram dúvidas que apenas a biopsia renal pôde esclarecer.

A viver com o diagnóstico há mais de vinte anos, Bárbara já se habituou a "trocar por

A mãe insistiu em doar o rim para o transplante, em 1999

Bárbara cedo aprendeu que os dias são para aproveitar, um de cada vez

Sempre quis aprender um instrumento e tinha na memória a paixão do avô pelo violino.
Para além disso, dá catequese e ajuda no Banco Alimentar

miúdos" a nefropatia por IgA: «A doença é auto-imune. Em caso de infecção, os anticorpos fixam-se no rim e atacam-no, como se de um corpo estranho se tratasse». O resultado é uma insuficiência renal, que se vai agravando com o tempo. Tarde ou cedo, o transplante renal é obrigatório sendo a duração do rim transplantado entre dez e 15 anos.

Durante alguns meses a doença foi silenciosa. No entanto, o inevitável haveria de chegar mais cedo do que o desejado. Pouco mais de um ano após a descoberta, numa consulta de acompanhamento da doença, um vírus aparentemente inofensivo foi o suficiente para trazer as

A família uniu-se. Depois da mãe, foi a vez da irmã doar um rim

más notícias: era preciso encontrar um dador e fazer o transplante o mais rapidamente possível.

Na altura com apenas 28 anos, foi transferida para o Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra, onde iniciou os processos de diálise e de procura de dador. Apesar de, naquele tempo, o transplante vivo ainda não ser uma prática comum no país, a família uniu-se e, sem rodeios, os testes de compatibilidade arrancaram.

médis dental

Oferta da **12ª mensalidade** e **25€ em Vale Saúda**

Fácil de aderir e usar, sem limite de idade nem períodos de carência.
Uma equipa de **enfermeiros disponível 24h** por dia, que pode reencaminhá-lo para uma **teleconsulta**.
Um **médico disponível 24h por dia**, sem sair de casa e sem custos até dia 31 de agosto.
Descontos até 20% por incluir familiares no seu seguro Médis Dental.
Ao aderir ao Médis Dental, tem acesso a todas as vantagens do **sistema Médis**.
Faça a **gestão do seguro** através da área de cliente no site ou app Médis, sem sair de casa.

Dirija-se à sua **Farmácia** ou contacte a **Go Far** através do **21 850 6336**.

médis saúda

Farmácias Portuguesas

Entre os cinco irmãos, Mariana, a mais nova, era a mais compatível. «Mas a minha mãe, na altura com 60 anos, sabia que quando fosse necessário fazer um novo transplante já não poderia entrar na corrida», conta Bárbara. Por isso, intercedeu junto do médico responsável para que fosse ela a ceder o rim.

A equipa acedeu ao pedido. «O médico compreendeu a minha mãe e disse que realmente há coisas muito mais fortes do que a medicina», recorda a farmacêutica. Entre elas, a vontade e, tantas vezes, o amor.

Contra a opinião dos médicos, decidiu ser mãe e nasceu a Joana

A doença ensinou-lhe que não há barreiras para o amor

Em Abril de 1999, Bárbara recebeu um rim da mãe e, com ele, uma esperança renovada. Aos poucos, a energia voltou e o corpo começou a recuperar. Alguns meses depois, mudou-se para Torres Novas por demanda da profissão do marido. E por lá ficou durante três anos.

O desejo de ser mãe haveria de chegar na mesma altura. Os médicos desaconselhavam, mas Bárbara insurgiu-se: «Deve vir da mãe», brinca. «Eu disse-lhes: "Vou ter um filho. Vocês arranjem-se"». E engravidou da «Joaninha».

A gravidez de risco obrigou-a a parar. Uma tarefa difícil, para alguém que se recusou a deixar de trabalhar, até mesmo durante o período de preparação para o transplante. «Eu achei que não podia ficar em casa sem fazer nada», lembra.

As aulas de violino foram um acaso feliz. Queria aprender um instrumento e tinha na memória a paixão do avô pelo violino. Na nova cidade encontrou uma escola onde iniciou a aprendizagem e a formação musical. A gravidez, como a música, fluiu naturalmente. E a 10 de Novembro de 2001 Bárbara tinha a primeira filha nos seus braços.

De regresso à cidade natal, voltou também para a profissão que tanto adora. Às aulas de violino somou o voluntariado no Banco Alimentar Contra a Fome, a catequese e a coordenação do grupo de jovens de uma paróquia vizinha.

Na Farmácia de Gondarém, Bárbara continua o legado da família

O CONFORTO E A SEGURANÇA DE ALCURA CHEGARAM À SUA FARMÁCIA.

Aluguer e Compra de **Equipamentos de Ortopedia**

Já disponível na sua **Farmácia.**

Linha de Apoio: **225 322 498**
Dias úteis das 9h às 13h e das 14h às 18h
info@alcura.pt | www.alcura.pt | www.cuidarhoje.pt

CUIDAR HOJE
Alcura

«A minha vida é assim: simples, mas muito boa»

Em 2009 adoptou o Rafael. E a família estava, finalmente, completa. «Tenho dois filhos espectaculares» – sorri – «e tudo o que quero é vê-los felizes e unidos».

Foi no final de 2012, quando o corpo voltou a acusar fraqueza, que Bárbara soube que tinha chegado o momento de passar novamente pela transplantação renal. «Os sintomas de não-filtração percebem-se rapidamente», explica a farmacêutica. «Ficamos tóxicos e o organismo começa a dar sinais disso».

Uma vez mais, a família veio amparar-lhe a queda: «A coisa que nós temos de mais bonita é a ligação entre os irmãos». Bárbara haveria de receber um rim da irmã Mariana, a 13 de Maio de 2013. Um dia que, pelo simbolismo religioso, «só podia indicar que tudo iria correr bem». Aos 49 anos, Bárbara é mãe orgulhosa, farmacêutica apaixonada e mulher invencível. E nunca «uma coitadinha». A doença, garante, ensinou-lhe a ver a vida com outros olhos. «Como é que, de repente, uma mãe e uma irmã decidem dar assim um rim? Uma peça do seu organismo? Olhar para o outro e ver que é tão mais gigante do que nós faz-nos viver de forma mais humilde e responsável».

Hoje, Bárbara tem uma missão: partilhar o seu testemunho com quem precisa de alento. Aos que têm medo, deixa uma palavra: «De todo o processo, a diálise é a parte mais violenta. Mas o corpo adapta-se. E nós aguentamos sempre as coisas que a vida nos vai trazendo».

A mulher que não gosta de clichés acredita com toda a fé que «quando a vida fecha uma porta, abre uma janela». E recorda que a esperança é algo de precioso: «Quando morre, as pessoas vêem a vida muito escura».

Como no violino, muitas vezes a vida corre sem pauta. Por isso, Bárbara não tem sonhos inalcançáveis. Por onde passa, distribui alegria, amor, esperança. «A minha vida é assim: simples, mas muito boa» – remata – «E o meu sonho grande é ser feliz». ♥

Aos 49 anos, Bárbara é mãe orgulhosa e farmacêutica apaixonada

WWW.REVISTASAUDA.PT

- ♥ A paixão pelo violino
- ♥ Dar o exemplo aos outros doentes

Veja também os vídeos!

UM VERÃO DESCANSADO COM A SUA FARMÁCIA

APROVEITE AS PROMOÇÕES

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

Aproveite as promoções do Cartão Saúda em produtos de saúde e bem-estar.
Adira já em **farmaciasportuguesas.pt** ou na sua farmácia.

Caladryl derma | um toque de confiança | Perrigo

Farmácias Portuguesas
É para a vida.

Campanha válida de 15 de julho 2020 a 31 de agosto 2020. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Hugo Rodrigues Pediatra
pediatriaparatodos.com | www.bebessauda.pt

O SOL COMO AMIGO

Proteger a pele dos bebés com cremes e roupa escura.

Tradicionalmente, associa-se a protecção à praia, no entanto é fundamental reforçar a ideia de que as medidas devem ser adoptadas sempre que existe exposição ao sol. Os cuidados devem ser assumidos logo desde o nascimento, uma vez que a pele dos bebés é muito mais sensível do que a dos adultos e, portanto, mais sujeita aos riscos das agressões externas.

De entre as medidas de protecção mais importantes, importa salientar as seguintes:

- Os bebés com menos de seis meses de idade não devem ter exposição solar directa. Isto implica não ir à praia, porque mesmo estando à sombra estão sujeitos à radiação que reflecte na areia clara e na água.
- Não se pode apanhar sol entre as 11h00 e as 17h00. Durante esse período, a intensidade de radiação ultravioleta é muito maior, e os efeitos nocivos na pele são mais prováveis.
- O corpo da criança deve estar parcialmente coberto, para minimizar a área de exposição. Sempre que possível, deve usar uma *t-shirt* e calções. Prefira roupa escura, pois impede mais a passagem da radiação ultravioleta.
- O protector solar ideal é o 50+. Até aos dois anos prefira cremes à base de filtros minerais ou organo-minerais não absorvidos pela pele, de forma a ser mais inócuo.
- Todas as crianças devem usar chapéu de abas, para proteger o pescoço e a nuca. Se possível, também óculos de sol com protecção adequada contra a radiação ultravioleta. ♥

Até aos seis meses não deve haver qualquer exposição solar directa

CONSULTÓRIO

ANDAR

(Luís Silva)

O meu filho tem 15 meses e ainda não anda sozinho. Já anda agarrado ao sofá ou se lhe dermos a mão, mas sozinho ainda não. O que posso fazer?

Se já anda com apoio, em princípio não há motivo de preocupação, se o resto do desenvolvimento estiver bem. O normal é começar a andar até aos 18 meses, pelo que aguardaria até essa idade.

ANIMAIS E RECÉM-NASCIDOS

(Lídia França)

Temos um cão em casa e vou ser mãe em breve. Que cuidados devo ter?

Os principais cuidados a ter são dois:

1) Garantir sempre a segurança do bebé, não o deixando a sós com o cão em circunstância nenhuma.

2) Manter os cuidados veterinários do cão sempre actualizados, nomeadamente a desparasitação e vacinação. Tirando estes cuidados, é só usufruir.

Joana Estrela

FAZER A DIFERENÇA

O novo livro do pediatra Hugo Rodrigues responde a dúvidas da gravidez aos dois anos de vida do bebé.

Texto **Irina Fernandes**

O som do bater do coração do feto anuncia uma nova vida e nesse momento surgem as primeiras dúvidas e medos. O bebé está a desenvolver-se normalmente? Até que idade se deve amamentar? Como introduzir novos alimentos? O banho é diário? Quantas horas precisa de dormir? A pensar nestas e noutras questões, o pediatra Hugo Rodrigues escreveu "O Livro do Seu Bebé - Os Primeiros 1000 Dias".

Este tempo corresponde aos nove meses de duração média de uma gravidez mais os dois primeiros anos de vida. «Os primeiros 1.000 dias de vida são uma altura crucial no desenvolvimento e crescimento de um bebé. Não são só um começo, são um começo em que se pode fazer toda a diferença», garante o pediatra.

Este período determina muito o que o bebé vai ser na idade adulta. Em termos clínicos, pode vigiar-se a probabilidade de desenvolver obesidade, doenças cardíacas, alergias, doenças auto-imunes.

Hugo Rodrigues escreve ainda sobre os cuidados a ter na gravidez e as diferentes etapas de desenvolvimento de acordo com as idades do bebé. O nascimento, a linguagem, a alimentação e amamentação, sono, higiene são algumas das temáticas em destaque.

Os 1.000 dias de vida são um começo que faz toda a diferença na vida do bebé

A alimentação encabeça a lista de assuntos que desassossegam os cuidadores, afiança o especialista. «Numa fase inicial, a alimentação/amamentação é a grande preocupação» porque se vai repercutir no crescimento físico do bebé.

O livro dedica espaço às doenças características desta idade e apresenta conselhos práticos aos pais, identificando-os em subcategorias: *Porque surge*?: *O que fazer*?; *Medicação*; *Quando procurar ajuda médica*?.

Reconhecer sinais de doença e a importância da vacinaçao são alguns dos temas do livro

O pediatra sublinha que a maior parte das doenças pediátricas não são graves, mas aconselha a saber reconhecer «cada sintoma e cada sinal de alarme da doença». Em muitas situações, os sintomas das doenças são mecanismos de defesa do organismo, como a febre, a tosse ou os vómitos.

Saber esperar é muito importante e, «na maior parte das vezes, o tempo é nosso aliado e ajuda a resolver».

Para um futuro risonho e uma melhor protecção do bebé, Hugo Rodrigues reforça a importância da vacinação no crescimento e desenvolvimento ao longo de toda a vida. «Não devemos ter medo de dizer que todas as crianças devem ser vacinadas. A vacinação é dos maiores avanços médicos. Não vacinar é um risco desnecessário», afirma.

«O conhecimento é uma arma poderosíssima, mas mais importante são as escolhas que se fazem baseadas nele». O pediatra evoca as palavras do cantor e compositor canadiano Raffi Cavoukian, popular pelas suas músicas infantis, para deixar uma mensagem de esperança e resiliência aos pais: «Se mudarmos o início da história, mudamos toda a história». ♥

CONTOS INFANTIS

"O Livro Mágico do Avô João" é o primeiro livro de histórias infantis de Hugo Rodrigues. «Foi um desafio lançado pela Porto Editora, ao qual acedi sem hesitação». O pediatra confessa que já tinha vontade de o escrever há algum tempo, até porque sempre gostou muito de contar e inventar histórias para os filhos.

«A ideia foi pegar em situações e temas que nem sempre são fáceis de abordar por parte dos pais e, numa mistura entre Hugo-pai e Hugo-pediatra, transformá-los num momento mágico e acolhedor de um almoço semanal de quatro primos na casa dos avós. E o resto são histórias...».

Médico **Almeida Nunes**
Farmacêutico **Pedro Ferreira**

HIGIENE ÍNTIMA

Almeida Nunes e Pedro Ferreira explicam as melhores rotinas.

Higiene íntima feminina ou masculina?
Farmacêutico: Toda…

Fazem muitas perguntas dessas na farmácia? Aliás, vocês têm lá todos os produtos indicados para isso, não é?
Farmacêutico: Sim. Normalmente quem nos procura está inquieto com infecções urinárias recorrentes, o cuidado vem a seguir. É uma higiene como a do resto do corpo. Exige alguns cuidados específicos, que têm a ver com a sensibilidade da zona em si e com as características do chamado Ph. A vagina é ligeiramente ácida porque tem bactérias que a protegem das bactérias más. Há sempre um equilíbrio no nosso corpo.Os bons são os chamados lactobacilos, que estão ali tipo soldados para proteger o organismo.

Há mulheres mais propensas a infecções urinárias?
Médico: Há, porque depende de várias coisas. Hoje fala-se muito do microbioma intestinal. O orifício vaginal está contíguo ao ânus. Muitas infecções urinárias são provocadas por bactérias que estão no intestino.

Já falámos aqui de como é que a pessoa se deve limpar.
Médico: Um aspecto importante na higiene íntima da mulher é que não tem de se lavar a vagina. A vagina trata-se a si própria. Deve lavar a parte exterior, a chamada vulva e os lábios da vagina.

Pedro Ferreira: «A higiene masculina é igualmente importante»

Como é que se deve fazer?
Farmacêutico: Usar diariamente um produto específico para a zona púbica. Uma vez por dia é suficiente. Há vários produtos disponíveis na farmácia.

Se lavarmos muitas vezes podemos estar a estragar.
Farmacêutico: Estamos a desequilibrar, sim. A lavagem deve ser com movimentos circulares e depois há coisas muito simples que evitam as infecções urinárias: o tipo de roupa interior. O algodão é o tecido mais recomendado. Por ser extremamente permeável, é transpirável, sobretudo nesta altura de calor em que aparecem não só infecções bacterianas, mas também a chamada candidíase vaginal. A *Candida albicans* é um fungo que vive connosco, mas quando o equilíbrio se ultrapassa a cândida prolifera mais.

Então aquelas... as cuecas fio dental podem ser prejudiciais?
Médico: Se forem de algodão, não.

E há quem diga que depois das relações sexuais se deve fazer chichi, é verdade?
Médico: Sim, é verdade.

Ajuda em quê?
Farmacêutico: Arrasta os microorganismos que eventualmente possam ficar à entrada da uretra, no caso da mulher e do homem. Permita-me só também chamar a atenção para o seguinte: nós falamos da higiene íntima da mulher, mas no homem é igualmente importante.

Como é que se têm de lavar?
Farmacêutico: De forma suave, obviamente, é não ser bruto. Com movimentos circulares...

Mas também com produtos específicos?
Farmacêutico: Sim. Há partes do corpo que esfregamos mais violentamente. Estas não convém, porque depois ficam maceradas e, eventualmente, com irritação.

No Verão, homens que suem mais... faz sentido pôr o célebre pó de talco?
Médico: O melhor é a água corrente e produtos o mais naturais possível. Produtos com muito cheiro, com muita cor, geralmente têm adstringentes, detergentes que só fazem mal à saúde. ♥

Almeida Nunes: «Muitas infecções urinárias são provocadas por bactérias que estão no intestino»

FÉRIAS EM TEMPO DE COVID-19

Tudo o que precisa de saber e levar na bagagem para a pausa de Verão.

As férias são essenciais para descansar e contribuem para a saúde, física e mental. Este ano os cuidados são redobrados por causa da COVID-19. A palavra-chave é **prevenção**. Apresentamos o kit básico de farmácia para as férias:

- Medicamentos que toma habitualmente.
- Medicamentos para a dor/edema (inchaço).
- Medicamentos para a diarreia e enjoo, bem como sais de reidratação oral.
- Repelentes e produtos/medicamentos para o alívio das picadas de insectos.
- Protector solar.
- Pensos rápidos, adesivo, ligaduras e compressas esterilizadas, solução desinfectante e soro fisiológico (de preferência em unidoses).

As máscaras, soluções desifectantes e alcóol gel fazem parte da bagagem

Lembre-se dos cuidados a ter com os medicamentos:

- Transporte-os sempre na embalagem original, devidamente acondicionados, para evitar que se estraguem.
- Se viajar de avião, transporte-os na bagagem de mão – deste modo, evita expô-los à acção das temperaturas extremas do porão e que se percam, em caso de extravio da bagagem.
- Preserve-os num espaço fresco e seco (a casa de banho e o porta-luvas do carro não são locais adequados.

E porque ainda estamos em plena **pandemia**, recorde a importância dos cuidados de prevenção e contágio:

- Assegure distanciamento físico (mínimo de dois metros) de pessoas com quem não convive habitualmente. Este cuidado inclui a utilização de **máscara** sempre que necessário (por exemplo, em espaços fechados).
- Evite o contacto com pessoas com manifestações de COVID-19, ou que vivam/tenham contactado com alguém que as tenha.

- **Lave as mãos** (ainda mais) frequentemente, garantindo que o faz de forma adequada e durante o tempo necessário (40-60 segundos).
- Assegure as medidas de **etiqueta respiratória** (ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço – que deverá ser imediatamente colocado no lixo – ou o antebraço, e lave ou desinfecte as mãos de seguida).
- Dê prioridade a actividades ao ar livre ou em espaços bem ventilados.
- Esteja atento a manifestações como:
  - Tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual).
  - Febre (temperatura superior a 38.0°C).
  - Dificuldade respiratória.

Se apresentar um ou mais destes sintomas, lembre-se… o coronavírus não tirou férias. Assim, independentemente do local escolhido para estes dias de descanso, na presença destas manifestações:

- Não frequente espaços públicos (mantenha-se em isolamento).
- Contacte a linha **SNS24 (808 24 24 24)** – poderá ser encaminhado para uma unidade de saúde ou ser aconselhado a iniciar autocuidado, em isolamento.

Perante esta última hipótese, e recordando que deverá manter-se isolado, é essencial assegurar formas de gerir algumas das principais manifestações da COVID-19:

- Tosse (seca).
- Febre.
- Dores musculares.
- Dores de cabeça.

Comece por fixar algumas medidas-chave:

- Em caso de tosse, evite ambientes com muito fumo e/ou pó, e utilize humidificador na divisão da casa onde permanecer mais tempo. Pode experimentar diluir uma colher de chá de mel num chá ou água e beber a mistura (não se aplica a bebés com menos de um ano).
- Descanse o máximo possível.
- Ingira muitos líquidos (de preferência, água, mas também sopa, tisanas, sumos naturais).
- Se tiver febre, mantenha a temperatura da divisão em que se encontra próximo de 20°C e evite o excesso de roupa.

Para controlo da febre, assegure, ainda, que tem consigo um termómetro e medicamentos como paracetamol ou, em alternativa, ibuprofeno. ♥

Se tiver sintomas siga as recomendações e ligue para a linha SNS24

MEDICAMENTOS? LIGUE 1400

Chamadas gratuitas de qualquer rede, 24 horas por dia.

À noite, em caso de necessidade ou depois de sair de uma urgência hospitalar, antes de se dirigir à farmácia ligue 1400.

1

Se precisa de medicamentos, antes de ir à farmácia ligue 1400.

2 1400

Indique o seu nome, número de telefone, dados da receita ou medicamentos de que necessita e o local onde se encontra.

3

A Linha 1400 identifica a farmácia de serviço mais próxima de si e contacta-a para validar a disponibilidade do pedido.

4

O operador 1400 informa-o sobre a localização da farmácia.

5

Só tem de se dirigir à farmácia indicada. O seu pedido já está a ser preparado para levantamento e aconselhamento ao balcão.

EXPOSIÇÃO TEMPORÁRIA

De 8 de Julho a 30 de Setembro

From 8th July until 30th September

Museu da Farmácia, Lisboa

UM MUNDO DE MÁSCARAS

A WORLD OF MASKS

Organização

Apoio Institucional

Parceiros

viV NUTRI

viV MAIS LEVE

PERNAS INCHADAS, CANSADAS E DIFICULDADE EM ANDAR?

Venocline devolve-te o conforto e a leveza.

Venocline é um suplemento alimentar com Vitamina C, que contribui para a normal formação de colagénio para funcionamento normal dos vasos sanguíneos. Contém Ácido Fólico, que contribui para a redução do cansaço e da fadiga e Magnésio, que contribui para o normal funcionamento muscular.

UMA MARCA **Farmácias Portuguesas**

Receitas SAÚDA
VEJA TAMBÉM NO INSTAGRAM!

Revista Saúda
A revista que faz bem

Gelado de fruta

Ingredientes:

400 g de iogurte skyr
Fruta fresca a gosto (manga, frutos vermelhos)
Duas colheres de sopa de coco, granola ou chocolate negro em raspas
Meia colher de sopa de mel (ou, em alternativa, agave, açúcar de coco, estévia)
Se pretender adicionar cor quando usar pêssego ou manga, pode colocar uma pitada de curcuma

Preparação:

Lave a fruta e corte em pedaços pequenos. Use o skyr natural e misture com o adoçante escolhido.

Preencha um terço de formas de gelado com iogurte. De seguida, adicione algumas frutas. Coloque mais skyr por cima e volte a colocar mais fruta. Os moldes devem ficar quase cheios, de modo a sobrar espaço para o *topping* preferido (granola, coco, chocolate negro).

Por fim, só tem de juntar mel e colocar os pauzinhos de madeira. Deixe congelar durante pelo menos seis horas ou durante a noite.

Revista Saúda
A revista que faz bem

Salada grega de legumes e queijo feta

Ingredientes:

15 tomates-cereja
150 g de cogumelos
1 mão de azeitonas pretas sem caroço, cortadas ao meio
1 pepino cortado em fatias
1 cebola roxa pequena fatiada
1 colher de sopa de orégãos secos
1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto
3 colheres de sopa de azeite extra virgem
Sal e pimenta-do-reino
1 colher de sopa de vinagre de vinho branco
200 g de queijo feta

Preparação:

Corte os tomates ao meio e, numa tijela, misture com as azeitonas, o pepino, a cebola, os cogumelos e os orégãos. Tempere com sal e pimenta e adicione azeite, vinho e vinagre.

Misture tudo, coloque o queijo feta por cima e deixe descansar cinco minutos. Está pronta a servir.

Farmacêutica **Ana Margarida Oliveira**

SAÚDE ORAL NA FARMÁCIA

A manutenção de uma boa higiene oral, aliada à prática de uma alimentação saudável e ao reforço da resistência dentária, é fundamental para a prevenção de problemas. Existem no mercado alguns suplementos com acções importantes neste contexto:

Probióticos. São microrganismos vivos, benéficos em termos de saúde. Alguns estudos relacionam a toma de determinados probióticos com a prevenção e tratamento de várias doenças orais infecciosas como as cáries dentárias, doenças periodontais, infecções fúngicas e halitose.

Vitamina E, A, Zinco e alguns **flavonóides** (extracto da casca de limão). Têm um papel importante na manutenção da saúde periodontal, protegendo as células do stress oxidativo, resultante do desequilíbrio entre a agressão dos microrganismos e a resposta inflamatória do organismo.

Vitamina C. Além de contribuir para o equilíbrio do sistema imunitário, é fundamental para a formação do colagénio, uma proteína importante no normal funcionamento dos vasos sanguíneos, dentes e gengivas. A sua deficiência severa pode levar ao aparecimento de lesões graves nas gengivas. Possui também propriedades antioxidantes.

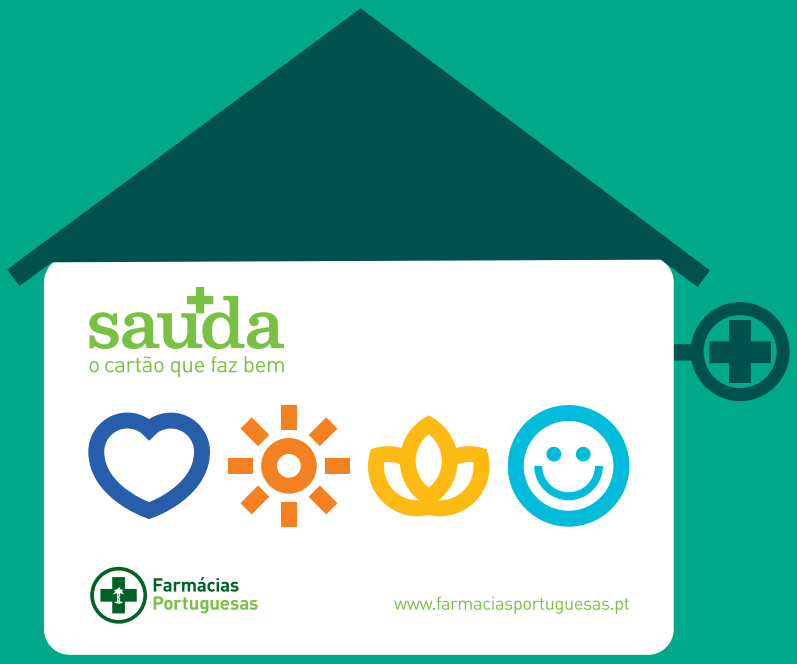
Fluór. Contribui para a manutenção da mineralização dentária, tornando o esmalte mais resistente à destruição pelos ácidos e menos susceptível à cárie dentária.

Cálcio e **Vitamina D**. O cálcio é fundamental para o fortalecimento dos dentes, mas para ser absorvido é necessária a presença da vitamina D. A vitamina D é importante a nível do sistema imunitário e do processo inflamatório. A sua carência pode levar à progressão da doença periodontal. Níveis adequados reduzem o risco de gengivite e periodontite.

É importante esclarecer junto do médico ou do farmacêutico eventuais efeitos secundários associados à toma de suplementos, e se poderá ou não haver interferência com a medicação que se está a tomar. ♥

Cartão das farmácias

Para quem tem a febre das vantagens



Descontos Diretos
Promoções Exclusivas

Quem tem o Cartão Saúda, só tem a ganhar.

Adira já ao Cartão Saúda na sua farmácia ou em
www.farmaciasportuguesas.pt

Farmácias Portuguesas
É para a vida.

Exclui medicamentos sujeitos a receita médica e leites para lactentes

Urologista e Andrologista
Nuno Monteiro Pereira

PRAZER ♂ COM IDADE

A quebra de testosterona surge a partir dos 60 anos.

Há uma fase da vida em que os homens já não se sentem jovens, mas ainda não se sentem velhos. É por essa altura que começam a pensar, ou a ouvir falar, na andropausa, o conjunto de modificações fisiológicas que se deve ao défice da principal hormona masculina, a testosterona.

E, contudo, a andropausa não existe. Etimologicamente, a palavra significa parar de ser homem, o que, obviamente, não é o caso. O termo foi criado há cerca de 50 anos, por analogia com a palavra menopausa, que significa paragem da menstruação, que ocorre a todas as mulheres.

No homem, o termo científico correcto, mas complicado, é Défice Parcial de Androgénios do Homem Idoso, PADAM na sigla inglesa de *Partial Androgen Deficiency of Aging Male*. Este termo explicita não existir qualquer pausa mas uma lenta e progressiva diminuição da produção das hormonas masculinas. A principal diferença em relação à mulher é que não há perda da capacidade fértil. Existem outros sinais de mudança, alguns deles bastante semelhantes aos das mulheres.

Os sinais biológicos traduzem inequivocamente uma diminuição da anterior capacidade viril. Surgem geralmente por volta dos 60 anos e devem-se essencialmente à diminuição da função testicular, com a consequente baixa da testosterona circulante. Este défice hormonal começa lentamente. Culmina em alterações da silhueta, por aparecimento de adiposidades; diminuição da capacidade

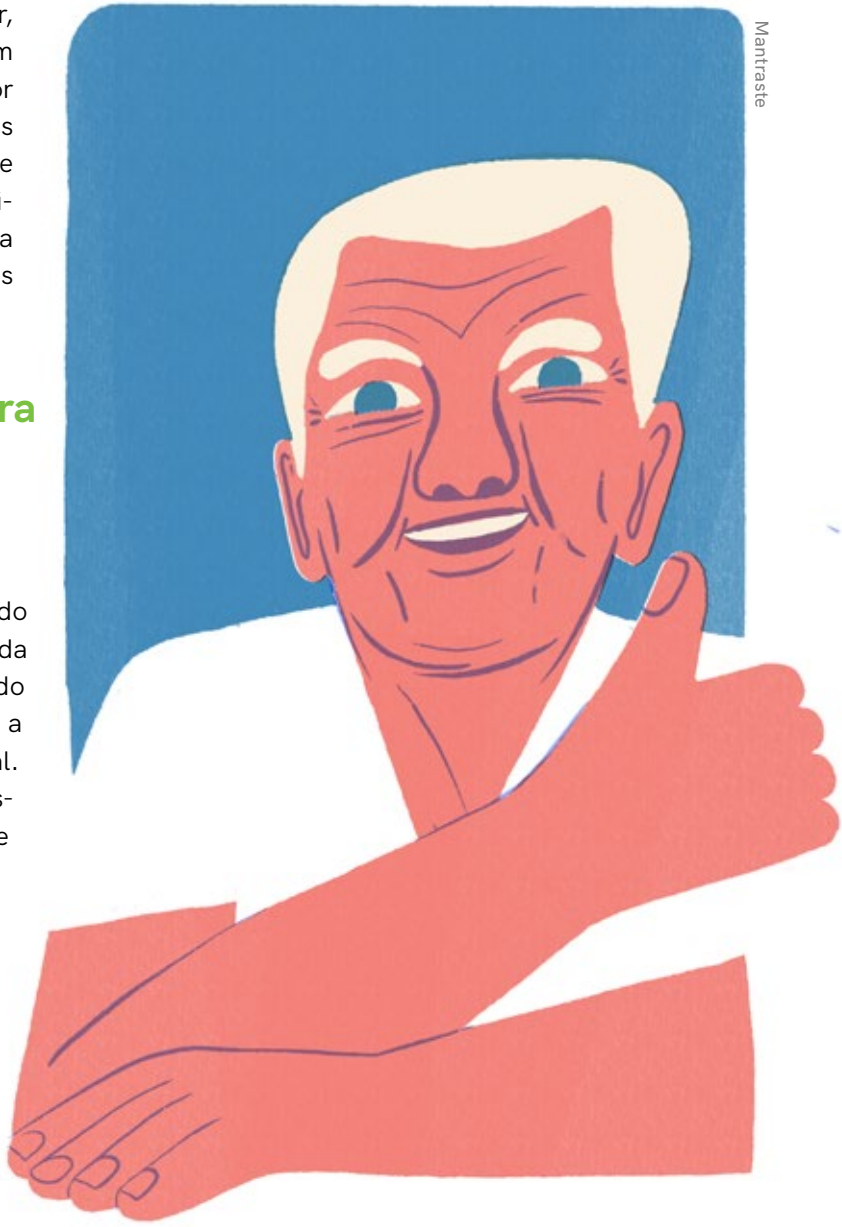
A principal diferença em relação às mulheres é que não há perda da capacidade fértil

muscular e sexual; perturbação do humor, nomeadamente tristeza e irritabilidade. Podem surgir sensações súbitas de calor e rubor facial, embora mais raras e menos intensas do que na mulher menopáusica; episódios de taquicardia; insónia, quase sempre por dificuldade em voltar a adormecer se acordar a meio da noite; perda da pilosidade nas pernas e noutras regiões do corpo.

Depois dos 60 anos há quebra de testosterona e alterações na sexualidade masculina

Psicologicamente, o homem fica marcado pela eventual constatação da diminuição da actividade sexual, mas sobretudo é vítima do principal mito sobre a sexualidade do idoso: a inevitabilidade da perda da actividade sexual.

Mas existe ou não uma perda progressiva da capacidade sexual com a idade? De facto, parece existir uma diminuição significativa da capacidade eréctil com a idade, mas geralmente só perto, ou depois, dos 70 anos. Muito homens adaptam-se à situação e a resposta sexual nessa idade, apesar de diferente, pode continuar a ser eficaz e fonte de prazer, apesar da erecção demorar mais tempo a estabelecer-se. O orgasmo pode acontecer com diminuição da sensação ejaculatória. Estas alterações não impedem que possa ser um parceiro sexual eficaz. Até porque nem sempre existe diminuição do desejo sexual, apesar do défice parcial das hormonas. Embora o desejo se mantenha, as erecções são cada vez menos espontâneas e só se estabelecem sob um estímulo eficaz. Daí a necessidade de uma maior participação da mulher. Muitas vezes, para isso, é necessário que a mulher abandone o comportamento passivo e o homem aceite deixar de ser ele a ter o papel activo.


Mantraste

A regularidade sexual e um bom estado de saúde física e mental ao longo da vida são as grandes determinantes duma vida sexualmente gratificante depois dos 60. A manutenção da actividade sexual é fundamental num processo normal de envelhecimento. Havendo queixa, é importante a consulta a um especialista – urologista ou endocrinologista – para avaliação do que realmente se passa. ♥

TERMAS ENCANTADAS

Visitar a Curia, o Luso e o Bussaco é viajar no tempo de festas elegantes, concursos de vestidos de chita e passeios nas florestas exuberantes.

Texto Sandra Costa
Fotografia Pedro Loureiro

O Curia Palace Hotel Spa & Golf ergue-se imponente, ladeado pelo jardim ao estilo francês. Ao lado, o muro com ameias em jeito de castelo anuncia a entrada no Hotel e Parque das Termas da Curia. Entre a vegetação exuberante sobressaiem o chilrear dos pássaros, o canto das cigarras e o perfume intenso das tílias e das roseiras de Santa Teresinha. O cenário é mágico, a sensação é a de ter viajado no tempo até às primeiras décadas do século XX.

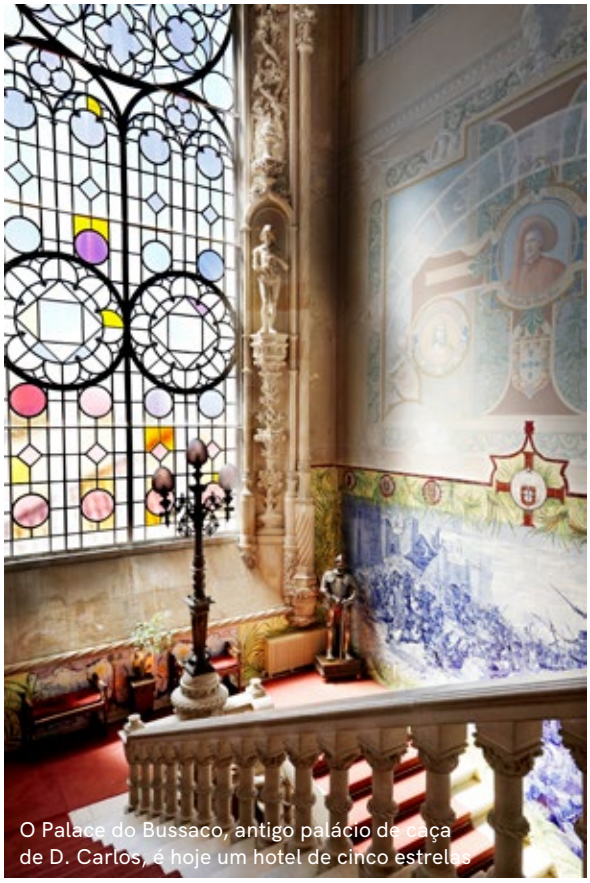
Não é difícil imaginar a atmosfera estimulada pelas termas que, entre a Páscoa e o final do Verão, atraía à Curia a nata da sociedade portuguesa. Famílias inteiras que, a pretexto dos tratamentos termais, ali se alojavam durante duas, três ou mais semanas. Durante o dia deambulavam entre as majestosas árvores do parque ou em passeios de barco no maior lago artificial da Península Ibérica. Ao anoitecer, vestiam as melhores roupas para se divertirem no casino, no cineteatro, na sala de chá ou nos glamorosos bailes organizados pelo Curia Palace Hotel. Havia concursos de vestidos de chita, passeios a cavalo, torneios de natação, esgrima e ténis, celebrava-se a festa das vindimas. «Era um ambiente muito elegante e distinto», confirma Maria Manuel Silva, proprietária da Farmácia Termal. A Curia estival que conheceu a partir da década de 70, tempos menos elitistas, não era menos animada.

Ir ao Curia Palace Hotel é como visitar um museu, com o privilégio de nele viver temporariamente

Quase um século depois, a Curia permanece um destino de charme para quem quer umas férias relaxantes, fugindo às opções tradicionais de praia. O hotel Curia Palace continua a receber a visita daqueles que, ainda crianças, correram pelos seus jardins e hoje trazem os filhos, netos e bisnetos, num ritual de perpetuação. Para muitos bairradinos é a escolha natural para os momentos importantes da vida. Foi aqui que Maria Manuel Silva se casou. É inequívoca a ligação sentimental ao hotel criado em 1926, expoente máximo da Arte Nova, que mereceu cinco Prémios Valmor.

Basta transpor as enormes portas de madeira e vidro, encimadas por vitrais coloridos, para perceber porquê. Em 2011, o hotel reabriu depois de uma remodelação que preservou a traça e os objectos de origem. O elevador em ferro forjado, as escadarias atapetadas em vermelho e dourado, o mobiliário, os lustres, os vitrais, o cheiro a cera tradicional que emana do chão de madeira. «Sentimos o respirar de um hotel dos anos 20», resume Elisabete Saraiva, directora do hotel. Aqui funcionou o primeiro posto de correios da

Maria Manuel Silva, farmacêutica, na escadaria da Fonte Fria, na Mata Nacional do Bussaco



O Palace do Bussaco, antigo palácio de caça de D. Carlos, é hoje um hotel de cinco estrelas

A região produz dos melhores espumantes do mundo, ideais para acompanhar o famoso leitão da Bairrada

Curia, o acesso ao moderno *spa* faz-se passando pela antiga central telefónica do hotel, por todo o lado documentos e fotografias recordam a época áurea do Palace. É como visitar um museu, com o privilégio de nele viver temporariamente.

A magia continua do outro lado da rua, ao longo dos 14 hectares arborizados do parque, nas pontes tecidas de troncos e nos recantos e túneis construídos em pedra. Convida ao passeio, a pé, de bicicleta ou pedalando as gaivotas no lago. «O parque está feito para as pessoas se evadirem», confidencia a professora da Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra, que guarda do parque boas memórias. No Verão, é

lá que decorrem os eventos musicais e culturais. No edifício termal centenário, as águas ricas em sulfato de cálcio e sulfato de magnésio são uma resposta natural para problemas renais, apesar das recentes alternativas farmacológicas, e mantêm a relevância terapêutica no caso das doenças reumáticas e musculoesqueléticas.

O Luso, no sopé da Serra do Bussaco, tem a água mais leve do país

A 15 minutos de automóvel, o Luso, com os seus palacetes e casas de época trepando a colina da Serra do Bussaco, é uma referência pela excelência da água. Quem por ali vive tem o hábito de abastecer-se no fontanário. «É a água mais leve, pode beber-se uma barrigada. Tem o sabor da água». Sérvio Melo sabe do que fala: durante 30 anos trabalhou nas Termas do Luso.

Chegados ao Luso, é olhar para cima e percorrer mais meia dúzia de quilómetros. Na Serra do Bussaco há uma floresta encantada, de uma riqueza natural, arquitectónica e cultural só equiparada à de Sintra. As semelhanças não são fortuitas. No final do século XIX, Dona Maria Pia quis ali recriar uma «pequena Sintra», explica Sofia Ferreira, dos Serviços Educativos da Fundação Mata do Bussaco. Passou-se de um Bussaco austero, marcado desde o século XVII pela vivência em isolamento dos frades Carmelitas Descalços, para um Bussaco romântico, que acolheu a corte de D. Carlos. O Palace do Bussaco, antigo palácio de caça do rei, é hoje um hotel de cinco estrelas. A arquitectura em estilo neomanuelino é do italiano Luigi Manini, que também assinou a Quinta da Regaleira, em Sintra.

Vale a pena entrar no Convento de Santa Cruz e percorrer a Via Sacra feita à escala da original, em Jerusalém. Embrenhar-se nos 105 hectares de mata, percorrer o trilho de fetos do tamanho de árvores, oriundos da Tasmânia, e

As Termas da Curia estão inseridas num parque arborizado, que inclui o maior lago artificial da Península Ibérica

O Convento de Santa Cruz, de 1628, traz à memória o Bussaco austero do tempo dos frades Carmelitas Descalços

O Curia Palace reabriu em 2011, depois de uma remodelação que preservou a traça e os objectos de origem

desembocar na escadaria da Fonte Fria. Atravessar as Portas de Coimbra, decoradas com pedras brancas e negras, onde estão inscritas duas bulas papais, e subir à Cruz Alta, a floresta mais antiga da mata. Logo ali ao lado, o Museu Militar do Bussaco guarda a memória da Terceira Invasão Francesa, quando em 1810 as tropas anglo-lusas infligiram pesadas baixas aos homens do marechal Massena. Conta o major Lino Graça, do Exército Português, que os Carmelitas Descalços ajudaram ambas as facções, numa lógica humanitária pouco usual à época.

O Museu Militar do Bussaco retrata a Terceira Invasão Francesa, em 1810

Por aqui, o convívio faz-se em torno da mesa. «Come-se bem na Bairrada», garante Maria Manuel Silva. O leitão à moda da Bairrada é uma instituição nacional e sabe melhor ainda acompanhado por um espumante da região, «um dos melhores do mundo». Os vinhos da adega Campolargo são exemplo da crescente qualidade e reconhecimento que os vinhos da Bairrada ganharam nas últimas décadas. Da varanda que circunda a sala de provas avista-se um mar de verde. São 160 hectares de vinha, em duas propriedades. Ao fundo, o contorno das serras do Bussaco, Caramulo e Estrela.

O fim do dia apanha o viajante de corpo farto e alma cheia. A brisa quente agita as folhas das árvores, as andorinhas rodopiam em voo picado, parecendo dizer, simplesmente: «Até breve!». ♥

Não se pode ir à Bairrada sem provar o leitão

WWW.REVISTASAUDA.PT

- À mesa na Bairrada
- Um hotel digno de reis
- Uma mata cheia de história
- Memórias da Guerra Peninsular

Veja também os vídeos!

BULA

Curia Palace Hotel Spa & Golf
Curia - Tamengos
T. 231 510 300

Termas da Curia Spa Resort
Curia - Tamengos
T. 231 519 800

Bussaco Palace Hotel
Mata Nacional do Bussaco
T. 231 937 970

Fundação Mata do Bussaco
Mata Nacional do Bussaco
T. 231 937 000

Grande Hotel de Luso
R. Dr. Cid de Oliveira, 86
T. 231 937 937

Restaurante Rei dos Leitões
EN1, Av. Restauração, 17, Mealhada
T. 968 123 084

Troque pontos por produtos com o Cartão Saúda

Para quem não perde uma boa oportunidade

Quem tem o Cartão Saúda, só tem a ganhar

Peça já o catálogo de pontos na sua farmácia.
Saiba mais em farmaciasportuguesas.pt

Farmácias Portuguesas
É para a vida.

estrelas & ouriços

Programas em família
por Joana Leitão

Em Braga também há praia

A 15 minutos da cidade de Braga, encontras a Praia Fluvial de Adaúfe, onde podes dar umas boas braçadas, praticar voleibol de praia, desportos radicais ou descer o rio Cávado de canoa. Se és aventureiro, conta com uma prancha de saltos para grandes mergulhos. Em família, aproveita para descobrir este paraíso natural e para explorar o património que o envolve, entre moinhos e outros engenhos.

Há morcegos no Castelo

Sabias que os morcegos são muito importantes para o funcionamento dos ecossistemas? E que existem inúmeras espécies no Castelo de São Jorge, em Lisboa? Nos dias 1, 8, 15, 22 e 29 de Agosto, às 20h30, descobre e identifica espécies tão variadas como o morcego-rabudo, o morcego-anão, o morcego-de-água e o morcego-hortelão. Na companhia de um biólogo, esta observação é feita com a ajuda de um detector de ultrassons. Inscrições: 218 800 620 ou info@castelodesaojorge.pt

Aldeia mágica

Protegida pelas montanhas, a aldeia de Drave não tem electricidade, água canalizada, gás, correio ou telefone. Situada entre a Serra da Freita e a Serra de São Macário, só chegas a esta aldeia típica a pé, percorrendo um trilho de cerca de 4 quilómetros, desde Regoufe (PR14: Aldeia Mágica). Neste passeio, o encanto reside nas casas de xisto a contrastar com o caiado da capela, o som das águas da ribeira que por ali passa e o canto dos pássaros.

Mergulha na natureza

A Cascata de Alte, mais conhecida por Queda do Vigário, é o fim de uma sequência de cascatas provenientes da ribeira de Alte, em Loulé. Esta cascata despenha-se a pique a 24 metros de altura, caindo num grande lago, ideal para mergulhos. Além do espaço para banhos, há um grande relvado e uma zona de merendas para descansares à sombra, jogares futebol ou fazeres outras brincadeiras que a tua imaginação se lembrar.

Jogar com a arte e a cultura

O Google Arts & Culture (GA&C) apresenta uma colecção de jogos interactivos – *Play with Arts & Culture* – que prometem fazer-te passar um tempo divertido. Como brincar é talvez uma das melhores maneiras de aprender, os programadores criativos do GA&C criaram este conjunto de cinco jogos que levam a arte, a cultura e a história para mais perto de ti, de uma maneira divertida e pedagógica, entre puzzles e curiosidades, que dão para toda a família!

O Livro do Seu Bebé

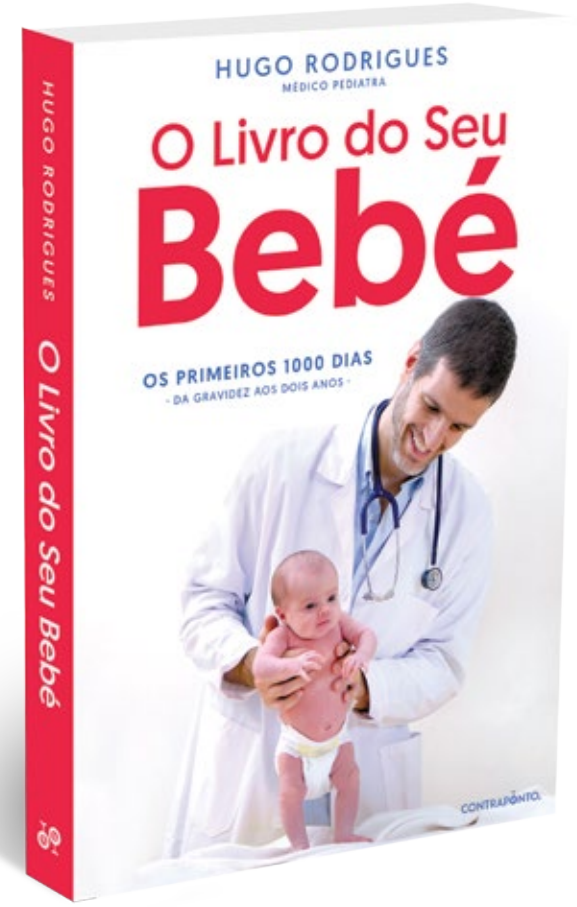
OS PRIMEIROS 1000 DIAS

· DA GRAVIDEZ AOS DOIS ANOS ·

Já nas livrarias

UM GUIA PRÁTICO E COMPLETO QUE PROCURA RESPONDER ÀS PRINCIPAIS PREOCUPAÇÕES DOS PAIS.

- O meu bebé está a crescer como é suposto?
- Como e quando introduzir os novos alimentos?
- Devo dar-lhe banho todos os dias?
- Tenho o meu filho doente, e agora?



HUGO RODRIGUES
MÉDICO PEDIATRA

CONTRAPONTO.

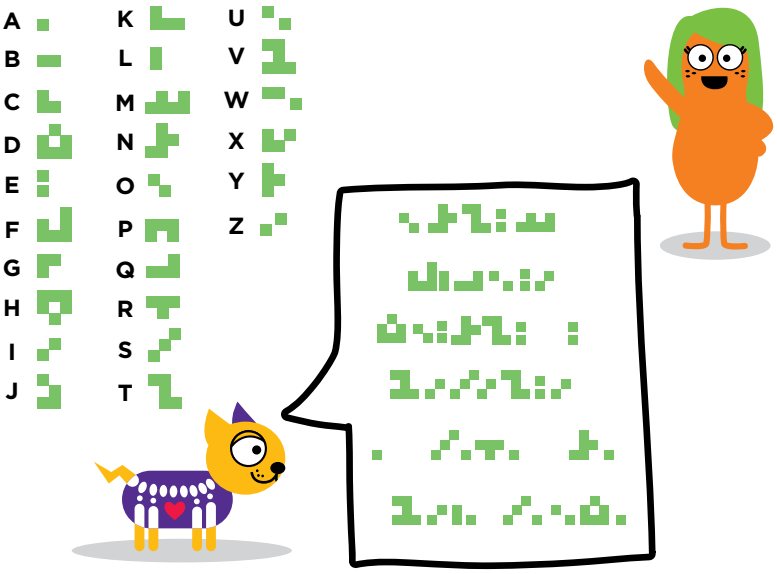
1. DIFERENÇAS

Descobre as sete diferenças deste belo dia de praia:

Soluções: Bola; Creme na mão; Menos uma nuvem; Mar; Sol; Pá.

2. CÓDIGO SECRETO

Não se percebe o que o Gato X está a contar à Vitamenina. Fica atento aos diferentes símbolos e decifra o que ele está a dizer:



Solução: Ontem fiquei doente e visitei a Sara na Vila Saúde.

www.revistasauda.pt

Directora
Sílvia Rodrigues
Director-adjunto – Editorial
Carlos Enes
Director-adjunto – Marketing
Fausto Ferreira
Subdirectora editorial
Maria Jorge Costa
Editor de Fotografia
Pedro Loureiro
Responsável de Marketing
Susana Martins de Almeida
Redacção
revista@sauda.pt
Carina Machado
Irina Fernandes
Nuno Esteves
Pedro Veiga
Rita Leça
Sandra Costa
Sónia Balasteiro
Vera Pimenta
Redacção online
Marta Rodrigues
Patrícia Fernandes
Secretária de Redacção
Paula Cristina Santos
comunicacao@anf.pt
Publicidade
Bruno Marques
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
Ideias com Peso
Capa
Fotografia de Pedro Loureiro

Periodicidade
Mensal
Tiragem
200.000 exemplares
Preço
2 euros
Estatuto Editorial em 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 Saúda.
Oferta limitada à tiragem disponível.
Esta revista é escrita de acordo com a antiga ortografia.
Todos os direitos reservados.

PARANIX CHAMPÔ/ LOÇÃO DE TRATAMENTO

-3€

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

MERITENE FORÇA & VITALIDADE 15X30G

-5€

Nutrição Clinica

Farmácias Portuguesas

AVEENO BABY TOALHITAS

-4€

Bebé e Mamã

Farmácias Portuguesas

AVEENO BABY BANHO E LOÇÃO HIDRATANTE + AVEENO DERMEXA

-6€

Bebé e Mamã

Farmácias Portuguesas

MERITENE FORÇA & VITALIDADE 15X30G

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.

CNP Vários

SAUDA20080002

Meritene FORÇA E VITALIDADE

Nestlé HealthScience

Campanha promocional válida de 1 a 31 de agosto de 2020 para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

PARANIX CHAMPÔ/ LOÇÃO DE TRATAMENTO

Paranix é a marca nº1 em Portugal e na Europa* no tratamento da pediculose. Os Paranix Champô e Loção de Tratamento são 100% eficaz*, em apenas uma aplicação, em 10 minutos1! 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.

CNP Vários

SAUDA20080001

PARANIX

Campanha promocional válida de 1 a 31 de agosto de 2020 para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

AVEENO BABY BANHO E LOÇÃO HIDRATANTE + AVEENO DERMEXA

AVEENO® Baby, tem a solução de cuidados da pele e do cabelo do seu bebé. Especialmente formulados com aveia, os produtos AVEENO® Baby ajudam a nutrir, a hidratar e a proteger a pele seca e sensível do bebé. AVEENO® Baby é uma marca recomendada por pediatras. Aveeno® Dermexa está indicado para a pele muito seca com tendência atópica e com prurido associado. Aveeno Dermexa® tem fórmulas de elevada tolerância e sem fragância para os cuidados de limpeza e hidratação da pele clinicamente comprovadas e testadas por dermatologistas.

CNP Vários

SAUDA20080004

Aveeno Johnson-Johnson

Campanha promocional válida de 1 a 31 de agosto de 2020 para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

AVEENO BABY TOALHITAS

As toalhitas AVEENO® Baby são suaves como a água pura, com 99% de ingredients de origem natural e podem ser usadas nos recém-nascidos e em todos os bebés, na muda da fralda, rosto e corpo para uma limpeza delicada e diária.

CNP Vários

SAUDA20080003

Aveeno Johnson-Johnson

Campanha promocional válida de 1 a 31 de agosto de 2020 para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

VALDISPERTNOITE RAPID+

-3€

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

CANESTEN UNIDIA CREME E SOLUÇÃO PARA PULVERIZAÇÃO

Medicamento não sujeito a receita médica

40 pontos adicionais

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

PARODONTAX

-2€

Saúde Oral

Farmácias Portuguesas

NEUTROGENA® FÓRMULA NORUEGUESA PÉS

-3,5€

Pés

Farmácias Portuguesas

CANESTEN UNIDIA CREME E SOLUÇÃO PARA PULVERIZAÇÃO

Canesten Unidia é um medicamento não sujeito a receita médica indicado no tratamento de infeções fúngicas da pele, como o pé de atleta, micose das mãos e pitiríase versicolor. O tratamento deve ser feito uma vez por dia, de preferência à noite, antes de deitar, durante 3 semanas no caso do pé de atleta e micose das mãos e 2 semanas no caso da Pitiríase Versicolor.

Canesten Unidia creme, Canesten Unidia solução para pulverização cutânea Contém bifonazol. Tratamento tópico de infeções fúngicas: Micoses das mãos e pés ("pé-de-atleta"), Pitiríase versicolor e Tratamento da pele do leito da unha após remoção da mesma, como parte de um tratamento de onicomicose (creme). Contraindicado em caso de hipersensibilidade ao bifonazol ou qualquer excipiente. Advertências: doentes com antecedentes de reações de hipersensibilidade a outros antifúngicos imidazólicos; doentes sob terapia de varfarina; o creme contém álcool cetostearílico (pode causar reações cutâneas locais, por exemplo, dermatite de contacto) e álcool benzílico (pode causar reações alérgicas e irritação local ligeira); em caso de antecedentes de hipersensibilidade, é aconselhável o uso da forma farmacêutica solução para pulverização cutânea). Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico. Bayer Portugal Lda., R. Quinta do Pinheiro, 5, 2794-003 Carnaxide, NIF 500 043 256. L.PT.MKT.07.2020.3055.

CNP Vários

SAUDA20080006

Canesten Unidia®

BAYER

Campanha promocional válida de 1 a 31 de agosto de 2020 para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

VALDISPERTNOITE RAPID+

ValdispertNoite Rapid+ é um suplemento alimentar para adormecer e para as diferenças horárias que contém 1.9 mg de melatonina. A melatonina é a hormona que regula o nosso ritmo vigilia-sono e a sua produção diminui com a idade, diferenças horárias ou alteração de ritmos de vida. A inovação de ValdispertNoite Rapid+ sob a forma de comprimidos orodispersíveis permite uma assimilação rápida pelo organismo com uma toma única diária sem água. Não causa habituação.

CNP 6323048

SAUDA20080005

ValdispertNoite®

Campanha promocional válida de 1 a 31 de agosto de 2020 para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

NEUTROGENA® FÓRMULA NORUEGUESA PÉS

Creme Pés Rápida Absorção: hidrata os pés secos durante 24 horas, permitindo que se calce imediatamente sem deixar a sensação de oleosidade.

Creme Pés Ultra-hidratante: Adaptado para pé diabético. Ajuda a reparar e proteger os pés secos e danificados desde o 1º dia, reforçando a barreira natural da pele.

Creme Pés Reparador Calcanhares Gretados: Ajuda a reparar calcanhares gretados desde o 1º dia. Alivia de imediato, hidrata intensamente.

Creme Pés Redutor Calosidades: Com ureia, demonstrou em estudos clínicos que reduz as calosidades e hidrata intensamente os pés.

CNP Vários

SAUDA20080008

Johnson & Johnson

Campanha promocional válida de 1 a 31 de agosto de 2020 para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

PARODONTAX

As pastas dentífricas parodontax de uso diário com flúor removem 4x mais placa bacteriana* e ajudam a parar e a prevenir o sangramento gengival.

Os elixires parodontax ajudam na remoção da placa bacteriana e na prevenção de problemas das gengivas, quando utilizados juntamente com uma escovagem duas vezes ao dia.

A escova de dentes parodontax Complete Protection é suave para as gengivas e para o esmalte e promove uma limpeza superior em zonas difíceis de alcançar**.

*Comparada com uma pasta dentífrica sem bicarbonato de sódio, após uma limpeza profissional e com escovagem duas vezes ao dia. hálito fresco. Não aplicável a variantes branqueadoras.

**Comparada com escovas de dentes de corte plano em estudos laboratoriais. Dentífricos parodontax Dispositivo Médico. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Não recomendado para crianças < 12 anos. Se ocorrer irritação pare de usar. Consulte o dentista no caso de adultos com sintomas persistentes ou crianças com sangramento gengival. PM-PT-PAD-20-00053 – 07/20

CNP Vários

SAUDA20080007

parodontax

gsk

Campanha promocional válida de 1 a 31 de agosto de 2020 para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

NEUTROGENA® ROSTO E CORPO

-7€

sauda

Beleza

Farmácias Portuguesas

LACTACYD

-2€

sauda

Higiene

Farmácias Portuguesas

GINO-HADAZIN, ANTIFÚNGICO VAGINAL

20 pontos adicionais

sauda

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

VIV NUTRI PRECYSTIV 15 COMPRIMIDOS

-1,5€

sauda

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

LACTACYD

Higiene íntima diária para todas as situações e fases da vida da mulher. A gama pharma adequa-se especialmente às seguintes fases: adolescência (Lactacyd Sensitive), gravidez (Lactacyd Antisséptico), menopausa (Lactacyd Hidratante) e Irritações Vaginais (Lactacyd Suavizante). À base de ácido láctico, cada referência contém também ingredientes específicos para as necessidades específicas de cada fase da vida da mulher. Os produtos da gama Lactacyd são cosméticos. Para mais informações consultar a rotulagem.

CNP Vários

SAUDA20080010

LACTACYD ESPECIALISTA NA HIGIENE ÍNTIMA

Campanha promocional válida de 1 a 31 de agosto de 2020 para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

NEUTROGENA® ROSTO E CORPO

Fórmula Norueguesa Corpo: para uma pele hidratada e com aspeto saudável e protegida até nas condições mais extremas.

Hydro Boost® Rosto e Corpo: com tecnologia inovadora com Hyaluronic Gel Matrix, rica em Ácido Hialurónico que retém até 1000x o seu peso em água e liberta-a durante 24h.

Cellular Boost: nova gama de rosto antienvelhecimento com ingredientes reconhecidos pelos dermatologistas como o Retinol, Ác. Hialurónico, Vit. C e Hexinol.

Skin Detox: gama de limpeza e hidratação do rosto que atua em 100% das toxinas, impurezas e poluentes diários, sem ressecar a pele

CNP Vários

SAUDA20080009

Johnson & Johnson

Campanha promocional válida de 1 a 31 de agosto de 2020 para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

VIV NUTRI PRECYSTIV 15 COMPRIMIDOS

Precystiv contém extrato de arando vermelho, tradicionalmente usado na prevenção e tratamento das infeções urinárias, com 36 mg de proantocianidinas que reduzem a capacidade das bactérias (E.coli) aderirem às células uroepiteliais, reduzindo dessa forma a sua colonização.

Precystiv destaca-se por conter D-manose, um açúcar bem tolerado, com afinidade para ligar-se à superfície das bactérias (E.coli) e reduzir a adesão entre as bactérias e o urotélio.

Assim, as bactérias que não se prendem às paredes do trato urinário são naturalmente eliminadas pela urina.

CNP 6090225

SAUDA20080012

Farbiowell Suplementos Alimentares

viv NUTRI

Campanha promocional válida de 1 a 31 de agosto de 2020 para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

GINO-HADAZIN, ANTIFÚNGICO VAGINAL

Gino-Hadazin contém clotrimazol que é um medicamento antifúngico utilizado no tratamento das infeções causadas por fungos, tais como: Candidíase vaginal recorrente, que pode manifestar-se por: corrimento vaginal esbranquiçado; prurido (comichão) na vagina e zonas adjacentes; rubor (vermelhidão) da vagina e zonas adjacentes; odor desagradável; dor na vagina e vulva.

Encontra-se indicado também na infeção da glande do parceiro sexual por Candida, que pode causar: Dor e rubor no pénis; Aperto do prepúcio.

Se não tem a certeza se tem alguma destas infeções, consulte o seu médico ou farmacêutico.

Precauções: Fale com o seu médico ou farmacêutico antes de utilizar Gino-Hadazin. Gino-Hadazin pode reduzir a eficácia de espermicidas e contracetivos de barreira, tais como preservativos ou diafragmas. Durante o período menstrual não se deverá efetuar o tratamento.

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. DATA DA REVISÃO DO TEXTO: Abril-2018 TITULAR DA AIM: Cuidafarma, Lda. Rua da Bayer, Edifício Bluepharma, São Martinho do Bispo e Ribeira de Frades. CDF2020-07-03-v1

CNP 5716923

SAUDA20080011

CuidaFarma

Campanha promocional válida de 1 a 31 de agosto de 2020 para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

UMA **NOVA IMAGEM**
A EFICÁCIA DE SEMPRE

hirud•id®
creme

Nódoas negras e inchaços

Ciclum
STADA GROUP

Hirudoid® 3mg/g gel e Hirudoid® 3mg/g creme são indicados no tratamento sintomático adjuvante de distúrbios venosos superficiais, síndrome varicoso, hematoma, distensões, contusões. Hirudoid® gel e Hirudoid® creme não devem ser postos em contacto com os olhos, membranas mucosas e feridas abertas. São contraindicados na hipersensibilidade ao polissulfato de mucopolissacáridos ou a qualquer um dos excipientes. Hirudoid® gel e Hirudoid® creme são medicamentos não sujeitos a receita médica. Leia atentamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. Data da revisão do texto: Março de 2019. Ciclum Farma Unipessoal, Lda. NIF: 504362674.

UMA **NOVIDADE** COM PERNAS PARA ANDAR

NO TRATAMENTO DA DOENÇA VENOSA CRÓNICA

MÁXIMA EFICÁCIA**
1 SÓ COMPRIMIDO

Saiba mais junto do seu médico ou farmacêutico

NOME DO MEDICAMENTO*: Daflon® 1000. COMPOSIÇÃO*: Bioflavonoides (Fração flavonóica purificada micronizada). Cada comprimido revestido por película de 1000 mg contém: 90% de diosmina, ou seja 900 mg; 10% de flavonoides expressos em hesperidina, ou seja 100 mg. **FORMA FARMACÊUTICA*:** Comprimido revestido por película, cor de salmão e de forma oval. **INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS*:** Tratamento dos sintomas e sinais relacionados com a insuficiência venosa (pernas pesadas, dor, cansaço, edema). Tratamento sintomático da crise hemorroidária. **POSOLOGIA E MODO DE ADMINISTRAÇÃO*:** Posologia habitual: 1 comprimido por dia. Na crise hemorroidária: nos 4 primeiros dias: 1 comprimido 3 vezes ao dia; nos 3 dias seguintes: 1 comprimido 2 vezes ao dia; em seguida voltar à posologia de manutenção: 1 comprimido por dia. **CONTRAINDICAÇÕES*:** Hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos excipientes. **ADVERTÊNCIAS E PRECAUÇÕES ESPECIAIS DE UTILIZAÇÃO*:** A administração deste medicamento no tratamento sintomático da crise hemorroidária não substitui o tratamento de outros problemas anais. Se não houver remissão dos sintomas, deve ser consultado um médico de forma a proceder-se ao exame proctológico e à revisão do tratamento, caso haja necessidade. **INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS E OUTRAS FORMAS DE INTERAÇÃO*:** Não foram realizados estudos de interação. Da experiência de pós-comercialização do medicamento, nenhuma interação medicamentosa clinicamente relevante foi notificada até à data. **FERTILIDADE, GRAVIDEZ E ALEITAMENTO*:** Gravidez: Os estudos em animais não indicam toxicidade reprodutiva. A quantidade de dados sobre a utilização da fração flavonóica purificada micronizada em mulheres grávidas, é limitada ou inexistente. Como medida de precaução, o tratamento deve ser evitado durante a gravidez. Amamentação: Desconhece-se se a substância ativa/metabolitos são excretados no leite humano. Não pode ser excluído qualquer risco para os recém-nascidos/lactentes. Tem que ser tomada uma decisão sobre a descontinuação da amamentação ou a descontinuação/abstenção da terapêutica com Daflon® 1000 tendo em conta o benefício da amamentação para a criança e o benefício da terapêutica para a mulher. Fertilidade: Estudos de toxicidade em ratos machos e fêmeas não mostraram efeitos na fertilidade. **EFEITOS SOBRE A CAPACIDADE DE CONDUZIR E UTILIZAR MÁQUINAS*. EFEITOS INDESEJÁVEIS*:** Frequentes: diarreia, dispepsia, náuseas, vómitos. Pouco frequentes: colite. Raros: tonturas, cefaleias, mal-estar geral, erupções cutâneas, prurido, urticária. Frequência desconhecida: dor abdominal, edema isolado da face, dos lábios e das pálpebras. Excecionalmente edema de Quincke. **SOBREDOSAGEM*:** Sintomas: A experiência de sobredosagem com Daflon® 1000 é limitada. Os eventos adversos mais frequentemente notificados em casos de sobredosagem foram eventos gastrointestinais (tais como diarreia, náuseas, dor abdominal) e eventos cutâneos (tais como prurido, erupção cutânea). Tratamento: O tratamento da sobredosagem deve consistir no tratamento dos sintomas clínicos. **PROPRIEDADES FARMACOLÓGICAS*:** Protetor vascular e venotrópico. Daflon® 1000 exerce uma ação sobre o sistema vascular de retorno: ao nível das veias, diminui a distensibilidade venosa e reduz a estase venosa; ao nível da microcirculação, normaliza a permeabilidade capilar e reforça a resistência capilar. **APRESENTAÇÃO:** Caixa de 30 comprimidos revestidos por película. **TITULAR DA AIM:** Servier Portugal - Especialidades Farmacêuticas, Lda. Av. António Augusto de Aguiar, 128, 1069-133 LISBOA. Tel: 213122000. Para mais informações deverá contactar o titular de AIM. Daflon® 1000 é um MNSRM. RCM aprovado em 01.2020. IECRCM 07.02.2020.

20DAF08

*Para uma informação completa por favor leia o Resumo das Características do Medicamento.
** RCM aprovado em 01.2020.
Leia atentamente as informações constantes na embalagem e no folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico.

SERVIER