

# Revista saúda

Vantagens  
Exclusivas  
com  
**CARTÃO SAÚDA**  
P. 45

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA  
MENSAL | DEZ 20 | N.º 59

## NATAL DOS BRAVOS



Farmácias  
Portuguesas

### ANA ROCHA DE SOUSA

«Só é vencido quem  
desiste de lutar»

### PEDIATRA SAÚDA

«O tempo dos pais é o melhor  
presente para os filhos»

### HERÓI SAÚDA

«A farmacêutica sem amarras»  
é o nosso conto de Natal



## PROTEÇÃO ANTIOXIDANTE REFORÇADA

**Selenium-ACE® Extra** é um suplemento alimentar rico em Selênio e Vitaminas que contribuem para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis.

Selênio | Vitamina A | Vitamina C | Vitamina E | MANGANÊS | ÁCIDO ALFA-LIPÓICO  
1 comprimido/dia



## SISTEMA IMUNITÁRIO

**Selenium-ACE®** é um suplemento alimentar rico em vitaminas e Selênio que contribui para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis e ainda para um normal funcionamento do sistema imunitário.

Selênio | Vitamina D | Vitamina E | Vitamina C | Vitamina A  
1 comprimido/dia

**SUPLEMENTOS ANGELINI**  
*Complemente-se.*

# VIVER O NATAL

Sílvia Rodrigues

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

**A**proxima-se aquela época do ano de tradicional magia para as famílias. Quem tem crianças por perto conhece bem o frenesim em fazer o presépio, a árvore, o calendário do Advento. Os preparativos dos encontros de pessoas que não se vêem todos os dias. O Natal foi sempre um tempo de reunião com os nossos. Um tempo de alegria antecipado. Definir agendas, marcar almoços e jantares com amigos. Preparar a ementa da consoada e do dia 25 de Dezembro. Todos juntos.

Este ano já sabemos que as coisas não vão ser iguais. Mas isso não significa que não possamos viver o Natal. Temos de ser criativos, apelar à nossa melhor capacidade de improviso e de esperança. Como diz a nossa entrevistada de capa, a realizadora do filme "Listen": «Só é vencido quem desiste de lutar».

Contra todas as probabilidades, enfrentando dificuldades e resistências, Ana Rocha de Sousa fez um filme em Inglaterra sobre um tema delicado naquele país. Fê-lo tão bem que recebeu quatro prémios no Festival Internacional de Cinema de Veneza. "Listen" é, ainda, o candidato português aos Óscares de 2021.

É com este espírito que acredito ser possível programar um Natal diferente sem perder o encanto. Os avós não podem deixar de absorver a alegria contagiante dos netos, caso a sua saúde não obrigue a total isolamento. Podemos viver vários natsais com poucas pessoas de cada vez e apelando à vossa criatividade.

Como refere o Pediatra Saúde, Hugo Rodrigues, o melhor presente dos filhos é a qualidade de tempo que passam com os pais. Podem preparar a consoada juntos, envolver os mais novos em algumas actividades na cozinha, pintar desenhos para entregar aos avós.

E, claro, o mundo digital é uma ferramenta imprescindível nestes tempos. Videochamadas, por telefone ou computador, enquanto decorrem os encontros, são uma forma de aproximar quem não pode estar presente. E porque não recuperar a tradição de escrevermos uma carta para um amigo e surpreendê-lo com a nossa amizade?

Se o tempo permitir, pode promover-se encontros ao ar livre com distanciamento e cumprindo as regras de segurança que já todos conhecem.

Este tem sido o conselho que temos dado ao balcão das nossas farmácias. Vamos viver o Natal, construindo memórias únicas. Pensemos que assim estamos a cuidar dos nossos e que desta forma mais rapidamente voltaremos a estar juntos.

Feliz Natal ♥



# PROTEJA-SE DO INVERNO NA SUA FARMÁCIA

APROVEITE  
AS PROMOÇÕES

saúda  
o cartão que faz bem



Farmácias  
Portuguesas

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

Neste inverno, aproveite as promoções exclusivas com o Cartão Saúde e conte com o aconselhamento da sua farmácia. Adira já ao Cartão Saúde na sua farmácia ou em [www.farmaciasportuguesas.pt](http://www.farmaciasportuguesas.pt).

Vitacê: A gama Vitacê são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. O efeito benéfico é obtido com a toma diária de 1 comprimido de Vitacê ou 1 comprimido de Vitacê Efervescente, a partir dos 12 anos, ou 5 ml (4-8 anos) ou 10 ml (9-13 anos) de Vitacê Infantil para crianças, ou de Vitacê Júnior Gomas a partir dos 4 anos, ou de 2 comprimidos de chupar no caso de Vitacê Recovery. Não exceder a toma recomendada. Vitacê Infantil: recomendada proteção em indivíduos asmáticos e atópicos; contém açúcar e produtos apícolas. Os produtos não devem ser utilizados em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos seus constituintes. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Para mais informações, ler a rotulagem. Campanha válida de 15 de novembro a 31 de dezembro de 2020.



**VITACÊ**



**Farmácias  
Portuguesas**

É para a vida.



**ANA ROCHA DE SOUSA**

**«SÓ É VENCIDO  
QUEM DESISTE  
DE LUTAR»**

Texto Irina Fernandes  
Fotografia Pedro Loureiro

**O seu primeiro filme, "Listen", arrecadou seis prémios no Festival Internacional de Cinema de Veneza, é o candidato de Portugal aos Óscares e é o filme português mais visto em 2020. Como sente estas conquistas?**

Com uma pandemia espalhada pelo mundo é difícil sentir-me nas nuvens, mas estaria a mentir se não admitisse que os últimos meses foram muito felizes. No meio deste caos, "Listen" é um filme que conseguiu coisas extraordinárias e isso deixa-me com muito orgulho.

**Como é que uma portuguesa consegue este feito?**

[sorri com timidez] Eu não sei responder a isso, não sei. Dedico-me muito àquilo que faço. Inevitavelmente, a persistência e o trabalho... [pausa] Tenho mesmo de dizer isto: Veneza fez-me voltar a acreditar na vida.

## «Só não desistindo é que chegamos aos nossos sonhos»

**Fez?**

Passei por fases muito duras, de grandes transformações e isolamento, de partir do zero e recomeçar. Estive três anos a viver e a estudar em Inglaterra sem trabalhar, vendi tudo para o poder fazer... Felizmente, tive sempre muito apoio, mas há dores e coisas que são muito difíceis de ultrapassar.

**Tais como...**

Quando regresssei a Portugal, já grávida, nasceu a Amália [em 2014] e eis que me vejo numa fase verdadeiramente... A maternidade é muito bonita, mas também é muito assustadora. E eu passei por esse medo.

**Temeu não voltar a fazer o que tanto gosta...**

Quando olhamos para um bebé, tão pequenino,

pensamos no quanto ele depende de nós e que temos de estar 100 por cento disponíveis. Quero deixar aqui uma mensagem às mães e mulheres, de que a vida não é só maternidade! Pode ser por opção própria, mas não tem de o ser. É possível sermos mães e continuarmos os nossos sonhos.

**Correu atrás do seu sonho...**

Há uma frase emblemática do professor Mário Soares com a qual me identifico e que responde à sua pergunta: «Só é vencido quem desiste de lutar». Este é um dos meus lemas de vida. É o continuar a lutar, não parar. Só não desistindo é que chegamos aos nossos sonhos.

**Como foi fazer nascer este filme?**

Foi uma luta muito dura, por todas as razões.

**Foi difícil que acreditassem em si e no projecto?**

Apesar de ter estudado Belas Artes, Pintura, e ter um mestrado em Cinema, eu era a miú-



Aos 42 anos, Ana Rocha de Sousa vê o seu primeiro filme ser nomeado para os Óscares na categoria de Melhor Filme Internacional

da da televisão. Não o rejeito nem vou rejeitar, mas isso criou-me alguns entraves e barreiras. E, portanto, quando aparece uma pessoa como o Rodrigo Areias, da produtora Bando à Parte, que diz: «Aquilo que me interessa é um bom projecto, vindo de alguém que tem a garra de o fazer»... Tive muita sorte.

**«Durante dois anos fiz decoração de interiores. Montei centenas de apartamentos em Lisboa»**



**E em Inglaterra, como correu? O seu filme aborda o tema das adopções forçadas pondo em causa a Segurança Social inglesa.**

Em Inglaterra comecei do zero, foi uma batalha dura. Durante muito tempo não conseguimos encontrar parceiros com interesse em associar-se a um tema tão polémico retratado pelo olhar de uma estrangeira. Isso foi verdadeiramente difícil.

**O que é muito tempo?**

Este filme foi escrito em 2016, estamos em 2020...

**É uma mulher determinada? Persistente?**

Sou bastante persistente e também sou chata [gargalhadas]! E às vezes é difícil distinguir as duas coisas.

**É caso para dizer que lutou contra ventos e marés?**

Sim, mas um primeiro filme é sempre isso. E quando é filmado no estrangeiro e aborda um tema muito polémico que levanta questões complicadas em relação a um sistema...

**Sente que foi por ser capaz de se superar - em diferentes fases da vida, como está hoje aqui a revelar - que conseguiu vingar?**

Olhando para trás e honestamente, há momentos que eu não sei como é que os ultrapassei. Sei que, no meu lugar, algumas pessoas teriam desistido.

**Mas a Ana nunca pensou fazê-lo.**

Pensei, pensei... Nessas alturas, o importante é ouvirmos alguém que nos dá esperança e termos a capacidade de pensar: «A tempestade não fica. Há-de passar».

**E passou...**

Uma coisa que a maior parte das pessoas não sabe sobre mim é que durante quase dois anos fiz decoração de interiores, montei centenas de apartamentos de alojamento local em Lisboa.



Apesar da experiência de atriz, Ana prefere a realização. É a sua grande paixão

Fi-lo com muito prazer, mas não era o meu sonho final.

**O amor ao cinema falou sempre mais alto...**

Para conseguir que o cinema deixasse de ter uma resistência grande à minha pessoa, sabia que tinha de me desvincular da minha imagem.

**Até chegar ao prémio Leão de Ouro do Futuro fez uma longa jornada...**

Existe um caminho que é o nosso, acredito muito nisso. É preciso não desistir. Tentamos o plano A, o plano B e até chegar ao plano Z. O que é preciso é irmos encontrando formas de não per-

**«Existe um caminho que é o nosso, acredito muito nisso. É preciso não desistir»**

der o equilíbrio e a estabilidade. Eu passei por grandes sofrimentos, mas não por estar a fazer uma coisa contra a minha vontade...

**A que sofrimentos se refere?**

Inquietações. A minha alma é muito inquieta. Costumo dizer que o meu pai é a justiça e a minha mãe é a força, e isso define-me muito.



«A minha alma é muito inquieta»

**De que forma?**

É a conjugação dessa educação que faz com que queira sempre lutar pela justiça e, por outro lado, tenha ferramentas para ir buscar força nas adversidades. Eu sei que cada montanha que me aparece, por mais difícil que seja a escalada, vou chegar a um momento em que eu vou olhar para baixo e pensar: «Caramba, eu subi isto tudo». Fosse com ajuda, ou sozinha...

**Foi esse sentido de justiça que a fez sensibilizar-se com o tema do filme?**

Para mim, o cinema é mais do que a minha vontade artística. É uma arma legal e justa que vai buscar aquilo que nos inquieta e deve ser chamado à luz. Na altura, a minha filha Amália tinha um ano e meio. Ouvi a notícia de uma mãe portuguesa a quem retiraram um bebé de dias, e aquilo chocou-me imediatamente. O filme é muito brando para a realidade que existe.

**«Para mim as farmácias são um local de segurança»****O que a faz feliz na vida?**

Tenho várias paixões. A fotografia é a minha maior companhia, gosto de fotografar pessoas e o momento irrepetível. Para além disso, tenho a pintura e o desenho. Uma das coisas que fiz muito durante a quarentena foi desenhar. A minha filha gosta de desenhar, é uma coisa que fazemos muito. Também tenho uma paixão assolapada por cavalos. Ainda há dias vi imagens da Comporta e pensei que, antes de um novo confinamento, tenho de voltar a andar.

**Que cuidados tem com a saúde? Pratica exercício físico?**

Bom, vou andando [risos]. Sou de extremos. Diria que gosto e odeio correr [risos]. Tenho períodos em que me dedico intensamente, corro

todos os dias nem que seja uma hora. Mas depois chega aquele dia em que começo a inventar desculpas para não o fazer.

**Qual a sua relação com as farmácias portuguesas?**

É uma relação de grande amizade. Não tenho uma farmácia de eleição, lá em casa recorremos a várias. O Pedro, o meu companheiro, estudou Ciências Farmacêuticas. Pessoalmente, já resolvi questões muito importantes na farmácia. Para mim, as farmácias em Portugal são um local de segurança.

**O Festival Internacional de Cinema de Veneza é muitas vezes uma antevisão dos Óscares. O seu futuro profissional pode passar por Hollywood?**

Diariamente chegam-me mensagens muito bonitas e expressivas. Pela forma como as coisas têm acontecido e também por termos o “Listen” com a *Magnolia Pictures International*, que é uma grande distribuidora americana, acho que o meu cinema vai chegar além-fronteiras.

**Estamos a poucos dias do Natal, num ano diferente...**

É preciso aceitar que, dentro das condições que existem, vamos ter de nos adaptar. Talvez tenhamos de andar com telemóveis pela casa, e fazer conferências no Zoom... Não sei como vai ser, mas terá de ser diferente. E alguma coisa vamos aprender com isto. Vamos ter de ser capazes de encontrar o nosso melhor Natal, e o lado positivo. ♥



♥ Mensagem de Ano Novo

Veja também os vídeos!



A conviver com o tremor essencial desde a adolescência, hoje Anita enfrenta a vida com um sorriso

# A FARMACÊUTICA SEM AMARRAS

Anita libertou-se no dia em que deixou de esconder a sua doença rara.

Texto Vera Pimenta | Fotografia José Pedro Tomaz

**T**remor essencial. É este o nome da doença com que Anita Oliveira aprendeu a conviver desde cedo. Pronunciá-lo em voz alta deixou de lhe trazer lágrimas aos olhos no dia em que decidiu aceitar a doença. Os mesmos olhos rasgam-se hoje num sorriso ao falar da condição neurológica que a ensinou a viver o presente como uma dádiva.

Na adolescência apareceram os primeiros sinais daquela que viria a ser uma autêntica montanha-russa de sentimentos. As mãos e pernas que tremiam descontroladamente a cada movimento denunciavam o diagnóstico escondido. E as tarefas mais mundanas tornavam-se motivo de ansiedade, raiva e medo.

Por impulso dos pais, seguiram-se anos de exames, médicos e consultas, todos eles inconclusivos. «O monstro», que na altura controlava a sua vida, continuava sem nome, sem causa. E as suas dúvidas sem resposta. «Eu questionava-me: “Porquê eu?”».

Farmacêutica de profissão, Anita escolheu dedicar a sua vida a cuidar da saúde dos outros. E, durante o curso, muitas foram as vezes em que o medo de falhar veio ao de cima. «Algumas técnicas laboratoriais eram bastante minuciosas e os materiais muito frágeis», explica Anita. A doença obrigou-a a adaptar-se, mas nunca a impediu de seguir os seus sonhos. «Tive de repetir alguns trabalhos duas, três vezes, para conseguir acabá-los com o objectivo que pretendia. E, ao meu ritmo, consegui sempre».

## Aos 29 anos foi diagnosticada com tremor essencial

Por essa altura, começou a notar um agravamento nos tremores. Os olhares curiosos eram seguidos de perguntas inconvenientes. «Os meus colegas reparavam que eu tremia e per-

guntavam-me o que se passava, porque é que eu estava nervosa», recorda. A ansiedade e o nervosismo, garante, pioram os sintomas. «Isso

cria um sentimento constante de vergonha e a necessidade de esconder o problema».

Por medo de ser tratada de forma diferente, na primeira farmácia onde trabalhou não quis que soubessem da sua condição. E viveu com medo: «Medo de deixar cair e estragar os materiais mais frágeis, medo de ter de fazer uma entrega com o carro da farmácia. Medo de tremer, medo de que me vissem tremer».

O «monstro», contudo, não podia ser silenciado. «As pessoas perguntavam-se se estava tudo bem, diziam que não era preciso tremer». Os tremores aumentavam ao ritmo da vergonha. Apesar disso, a «doutora que treme», como foi apelidada, continuava a fazer o seu trabalho com a mesma qualidade da restante equipa.

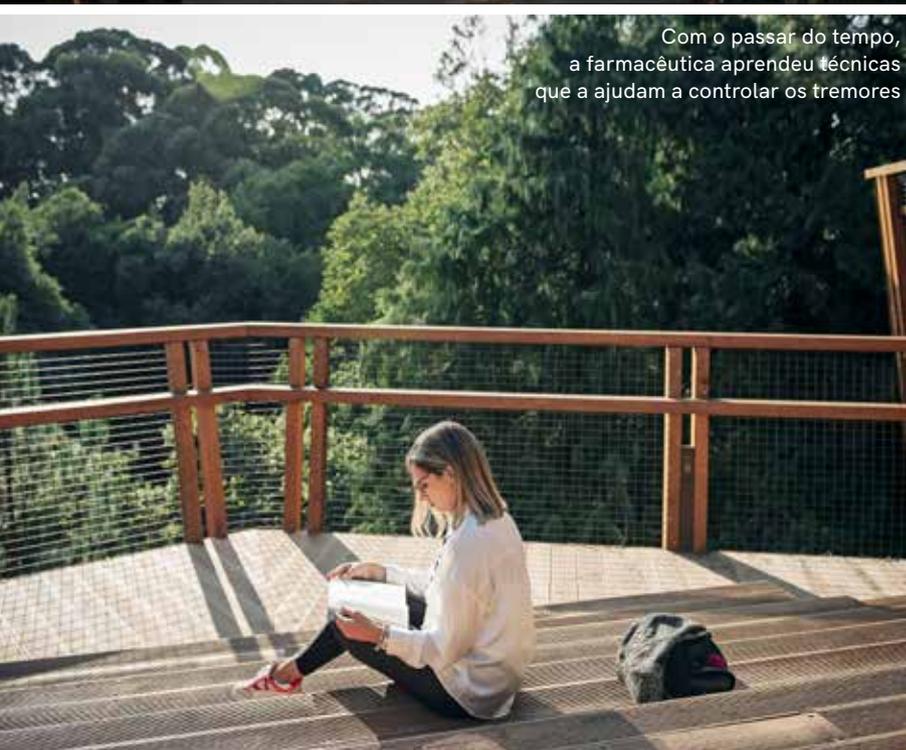
A correria aos médicos teve fim no início deste ano, quando finalmente encontrou a pessoa que lhe viria a dar as respostas que procurava - não sem antes a desafiar. Com a ajuda da nova médica, percebeu que o tremor essencial se caracteriza sobretudo pelos tremores de movimento: gestos como segurar um objecto com o braço levantado ou fazer o ponto de embraiagem durante a condução. No entanto, Anita apresentava também sinais de tremor involuntário de repouso, um sintoma característico da doença de Parkinson.

«Quando a minha médica sugeriu que fizesse um exame para descartar essa hipótese, o meu mundo desabou», conta, emocionada. A possibilidade de poder vir a ser diagnosticada com uma doença degenerativa assolou-a. «Foi aí que levei com o “balde de água fria” de que tanto precisava».

Por medo de ser tratada de forma diferente, Anita escondeu a sua doença muitas vezes



Com o passar do tempo, a farmacêutica aprendeu técnicas que a ajudam a controlar os tremores



Depois de semanas a adiar o exame, foi com a força da família e do namorado que ganhou coragem para o enfrentar. Quando o resultado negativo chegou, trouxe consigo a esperança. «Foi o melhor dia da minha vida. Abriu-me os olhos para o valor das mais pequenas coisas, que eu antes não via».

O caminho até à aceitação raramente é linear. «Agora consigo olhar para trás e perceber que nada do que aconteceu foi por acaso», confessa a farmacêutica. «E olho com gratidão para tudo o que aprendi. Por tudo o que fui capaz de superar».

Aos 29 anos, a doença deixou finalmente de

## Encarar a doença de frente permitiu que os sintomas parassem de controlar a sua vida

assombrar a sua vida. «Antes não era capaz de dizer o nome da minha doença. Só de ouvir a palavra chorava». Hoje o nome já não a assusta, muito menos a controla. Os medicamentos ajudam a aliviar os sintomas e, depois de anos a explorar todo o tipo de estratégias, Anita encon-

A meditação ajuda-a a manter-se calma e a enfrentar a vida com optimismo



trou uma rotina que lhe permite aproveitar os dias, um de cada vez.

«Quando acordo, gosto de escrever no meu caderno tudo aquilo que agradeço», explica. A caminho do trabalho, o tempo vai passando entre cantorias ao som da rádio e pensamentos otimistas. «Pensar que o dia vai ser espectacular já é meio caminho andado», diz a sorrir.

Na farmácia onde agora trabalha, já não há espaço para segredos. Ao balcão foi aprendo

alguns truques para minimizar os tremores. «Tentar manter sempre os braços apoiados faz com que não estejam contra a gravidade e isso ajuda», conta. Durante o atendimento, as conversas com os utentes também lhe permitem abstrair-se. «Muitas pessoas vão à farmácia só para terem a nossa companhia».

A doença que tantas vezes a desafiou deu-lhe também um novo propósito: ajudar quem passa pelo mesmo. Por isso, criou a página de Facebook “Viver com TE”, onde partilha a sua experiência e tenta criar um fórum de doentes com tremor essencial. «No meu processo tive muita dificuldade em encontrar grupos de apoio para pessoas como eu. Espero com esta iniciativa conseguir mudar isso».

## Através da página “Viver com TE” pretende ajudar outros doentes

“Tudo se transforma” é um dos lemas da farmacêutica, que a ajudam a recordar o que aprendeu com os desafios do dia-a-dia



# Pagar a conta da farmácia com pontos

Para quem é sensível às oportunidades



Quem tem o Cartão Saúda, só tem a ganhar

Troque os pontos acumulados por vales de 2€, 5€, 10€ e 20€.

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



**Farmácias  
Portuguesas**  
É para a vida.



Anita gosta de se focar no presente, vivendo um dia de cada vez

Focada em viver o presente, Anita é ambiciosa, mas não perde muito tempo a planear o futuro. Em vez disso, tem como lema fazer sempre coisas que nunca fez: «Gosto de ir a sítios onde nunca fui, descobrir novas culturas ou fazer formações em áreas que não conheço».

«Eu tenho tremor essencial», pronuncia, sorridente. «Mas ele é que tem de se adaptar a mim e não eu a ele. Ele é só uma parte de mim. Ele não sou eu».

A aceitação é libertadora. Por isso, Anita já

não tem medo de ter medo, nem vergonha de ter vergonha. Não tem medo de tremer. Na vida, como na natureza, tudo se transforma. Anita é agora livre para voar. ♥

♥ Viver com tremor essencial

[Veja também os vídeos!](#)



MUSEU da FARMÁCIA

# 5 Mil Anos de História do Homem e da Saúde



Figura anfitriã  
México, Civilização Maia,  
650-750 d.C., Cerâmica

**-20%**  
com o Cartão Saúde\*

**saúda**  
o cartão que faz bem



Farmácias  
Portuguesas

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

Visite o Museu da Farmácia, em Lisboa e no Porto. Um museu único, premiado e reconhecido internacionalmente. Participe numa história com 5 mil anos e mais de 15 mil objetos. Um testemunho da luta pela sobrevivência humana na conquista da vida.



Subscreva  
a nossa  
Newsletter

**mf**  
MUSEU da FARMÁCIA



**Farmácias  
Portuguesas**  
É para a vida.

\*Promoção de -20% e limitada a uma entrada por Cartão Saúde



Hugo Rodrigues Pediatra  
pediatriaparatodos.com

# A FAMÍLIA É A MAGIA

**N**um ano particularmente difícil em termos emocionais, chegamos ao tempo mais mágico de todos: o Natal.

Esta é, sem dúvida, a época que a maioria das pessoas associa à família e aos valores da partilha, união e amizade.

É também uma altura muito associada ao consumo e à troca de presentes, que dificilmente mudará. O contexto em que vivemos nos últimos meses tem de nos dar a coragem e a força para privilegiar o que é verdadeiramente mais importante: os laços e as relações afectivas.

Convido as famílias a reforçarem todos esses conceitos com os filhos e deixo algumas sugestões:

- Ajudem quem precisa, porque infelizmente houve muita gente que foi afectada de forma dramática por esta pandemia. Veja junto da sua residência se existem famílias carenciadas e leve-lhes presencialmente bens essenciais, roupas ou brinquedos, juntamente com o seu filho.

- Mantenha a presença junto da família e amigos, nem que seja à distância de um ecrã. Faça videochamadas para quem está distante, e quem não pode receber visitas, ou porque não pode visitar fisicamente pelas regras de distanciamento físico.

## Dê às crianças atenção genuína e tempo de partilha verdadeira

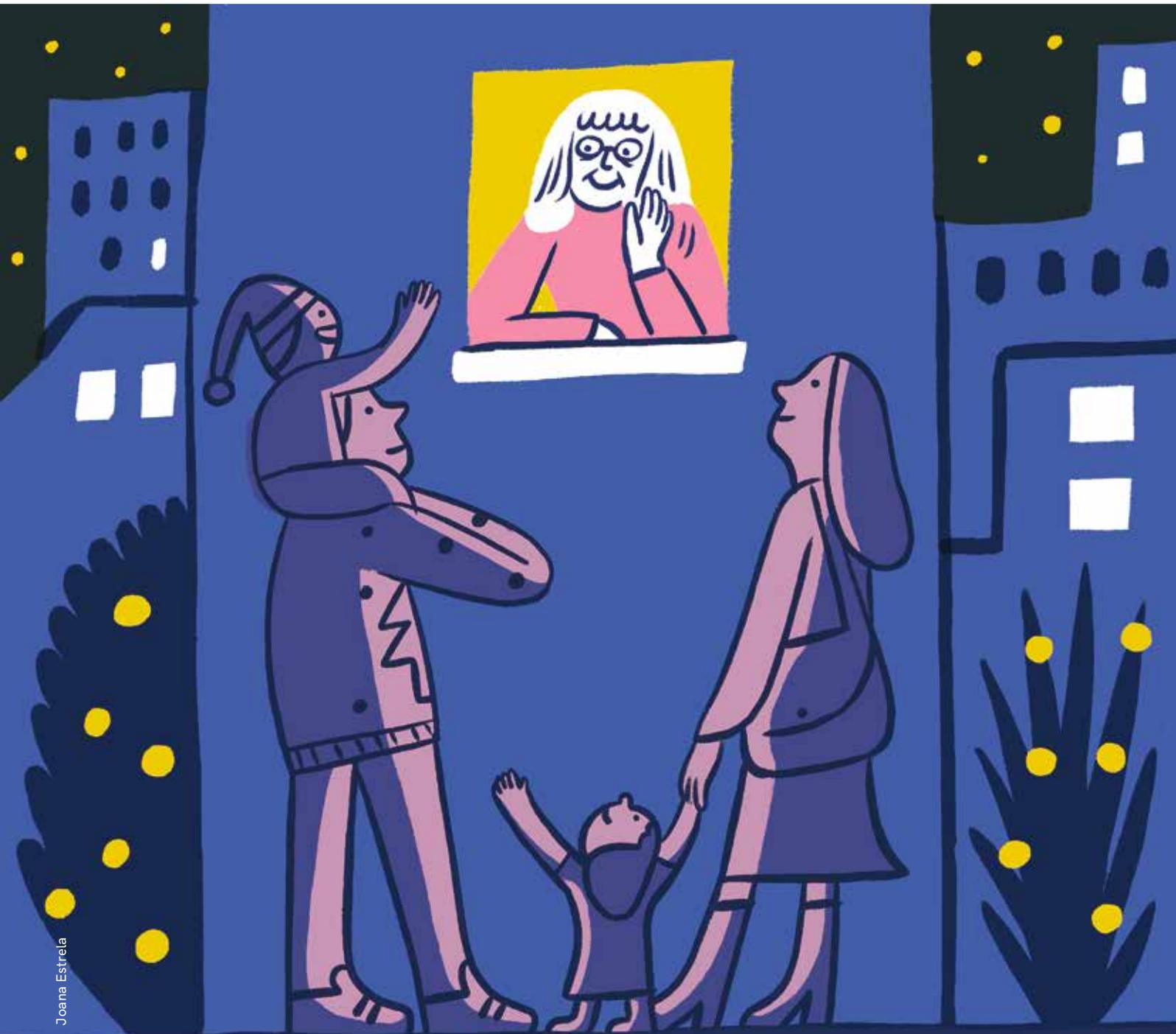
- Visitem quem vos é querido, de coração aberto. Sempre que for possível fazer uma visita a quem está mais sozinho, faça-a juntamente com o seu filho. Se não puder estar próximo, pode falar sem entrar em casa, através da janela, por exemplo.
- Valorizem o que é realmente imprescindível para os seres humanos: o tempo em conjunto. Se há algo de bom que esta pandemia trouxe, foi o tempo passado em família. Faça desse

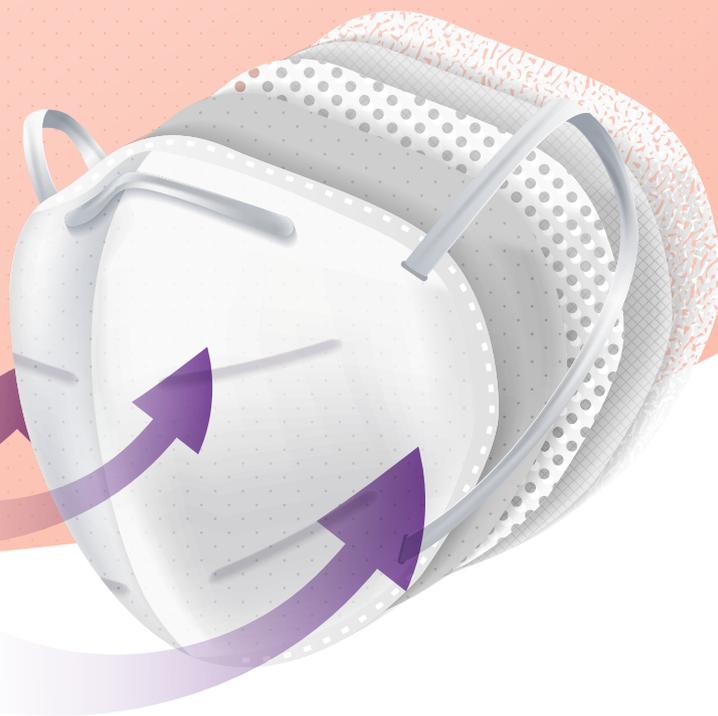
tempo uma rotina diária e reforce essa importância junto do seu filho, para que ele sinta que é algo que todos valorizam e não só ele.

Mais do que presentes, dê tempo ao seu filho! Tempo de qualidade, tempo de atenção genuína, tempo de partilha verdadeira. Dê tempo, e construa com ele memórias que nenhuma pandemia jamais poderá derrubar. É isso que vocês leva-

## Vá com o seu filho visitar quem está sozinho, nem que seja à janela

rão seguramente no coração e que farão do seu filho um adulto mais seguro, confiante e FELIZ! ♥





# MÁSCARAS N95 SÃO MAIS EFICAZES

**D**e acordo com a análise de estudos científicos de excelente qualidade, o Instituto de Saúde Baseada na Evidência (ISBE) identifica as máscaras de protecção N95 como as mais seguras, mesmo quando lavadas várias vezes. Os investigadores do ISBE identificam um estudo publicado na revista científica JAMA pela sua pertinência e «alta qualidade após avaliação da validade, importância dos resultados e aplicabilidade prática», afirma António Vaz Carneiro, presidente do Conselho Científico do ISBE e director Cochrane Portugal.

De acordo com a publicação do ISBE, a escassez de máscaras de boa qualidade no início da pandemia levou à adopção de soluções de

eficácia duvidosa, muitas delas não aprovadas pelos padrões europeus ou americanos.

Os autores analisaram, em contexto laboratorial, a eficácia de filtração de várias máscaras, improvisadas ou comerciais, utilizando técnicas já experimentadas anteriormente à COVID-19. Foram testadas 29 máscaras em dois voluntários, um homem e uma mulher e os resultados obtidos

**Mesmo após lavagem e desinfecção, a máscara N95 foi a melhor, com 98,5 por cento de eficácia**



«O estudo foi identificado pela sua alta qualidade e aplicabilidade prática», explica António Vaz Carneiro, presidente do Conselho Científico do ISBE

indicam que mesmo após lavagem e desinfecção a máscara N95 foi a melhor, com 98,5 por cento de eficácia, desde que os elásticos se mantivessem intactos e com boa adaptação à face.

As máscaras cirúrgicas registaram uma filtração menos eficaz: 78,5 por cento as de atilhos e 38,1 por cento as de elásticos.

O objectivo do Instituto de Saúde Baseada na Evidência (ISBE) com este texto, sobre a eficácia de filtração das diferentes máscaras cirúrgicas, é a disponibilização de informação aos leitores com base na melhor evidência científica. ♥

Referência: Sickbert-Bennett EE et al. Filtration efficiency of hospital face mask alternatives available for use during the COVID-19 pandemic. JAMA Intern Med. Published online August 11, 2020. doi:10.1001/jamainternmed.2020.4221

## CUIDAR DO ROSTO E DAS MÃOS

O cumprimento de algumas das regras de segurança para protecção contra a COVID-19 pode gerar reacções na pele. No que respeita ao **rosto**, as principais queixas reportam a alteração do estado de hidratação da pele, aparecimento ou agravamento de dermatites, acne, rosácea ou irritação de pele sensível. A melhor forma de prevenir é manter os cuidados de higiene habituais com particular atenção aos produtos tendo em conta o seu tipo de pele. Limpar a pele de manhã e de noite com um leite de limpeza e tónico adequados. Uma a duas vezes por semana (consoante o tipo de pele) fazer uma exfoliação. Um creme hidratante para o dia e um mais nutritivo para a noite podem ser suficientes para manter a hidratação. Naturalmente que uma alimentação cuidada e a ingestão de pelo menos oito copos de água por dia são fundamentais para manter uma pele saudável.

Se, mesmo com o cuidado, surgir algum tipo

de alergia, irritação ou vermelhidão deve procurar ajuda de um médico ou do seu farmacêutico, que lhe indicará o melhor tratamento.

Quanto às **mãos**, a recomendação de lavagem frequente ou a utilização de desinfectantes à base de álcool provocam secura e irritação cutânea mas há medidas simples que podem ajudar. Idealmente, após cada lavagem deve secar muito bem as mãos e aplicar um creme hidratante (barreira) várias vezes ao dia. Tente evitar o contacto com produtos irritativos como os detergentes de limpeza domésticos utilizando luvas (sempre que possível de um material substituto do látex). Prefira cremes emolientes, bálsamos calmantes ou reparadores. Os cremes barreira funcionam como isolantes e previnem agressões posteriores. Peça ajuda na sua farmácia para a escolha adequada ao tipo de pele e não se esqueça de que as crianças e os idosos têm pele mais frágil e necessitam de atenção redobrada.

# FIQUE ATENTO AOS SINTOMAS



**ATENÇÃO!** Em caso de...



## TOSSE

Tosse persistente, ou tosse crónica agravada ou associada a dor de cabeça/muscular



## FEBRE

Febre ( $T > 38^{\circ}\text{C}$ ) sem outra causa



## DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

Dificuldade respiratória sem outra causa



## PERDA DE PALADAR

Perda/alteração súbita do paladar ou perda súbita do olfacto

**LIGUE SNS 24 808 24 24 24**

**NÃO SE ESQUEÇA QUE...**

**44%** DOS INFECTADOS COM COVID-19 NÃO APRESENTA MANIFESTAÇÕES<sup>1</sup>

SINTOMAS	COVID-19 De intensidade ligeira a severa, que se instalam de forma súbita	GRIPE De intensidade ligeira ou moderada, que se instalam de forma súbita	CONSTIPAÇÃO Ligeiros, geralmente limitados as vias aéreas superiores, com início gradual
 FEBRE	✓	✓	—
 CANSAÇO	✓	✓	✓
 TOSSE	✓	✓	✓
 ESPIRROS	✗	—	✓
 DORES NO CORPO	✓	✓	✓
 CONGESTÃO NASAL	—	✓	✓
 DOR DE GARGANTA	✓	✓	✓
 DIARREIA	—	✓	✗
 DOR DE CABEÇA	✓	✓	—
 FALTA DE AR	✓	—	✗

LEGENDA:



FREQUENTE



OCASIONAL



RARO



NÃO



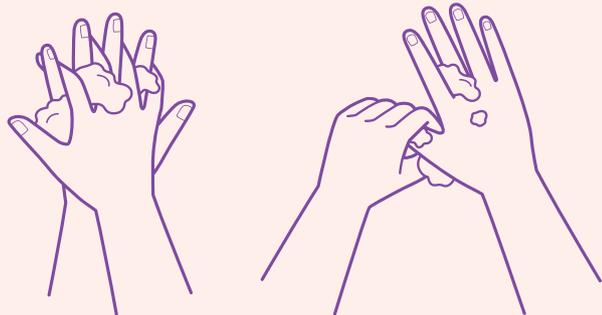
A identificação e a prevalência dos sintomas podem fornecer informação útil, mas não são suficientes para fazer uma avaliação diferencial, especialmente entre a gripe e a COVID-19. Em caso de dúvida, contacte o seu médico ou a linha SNS24.

# MÃOS SEMPRE LIMPAS



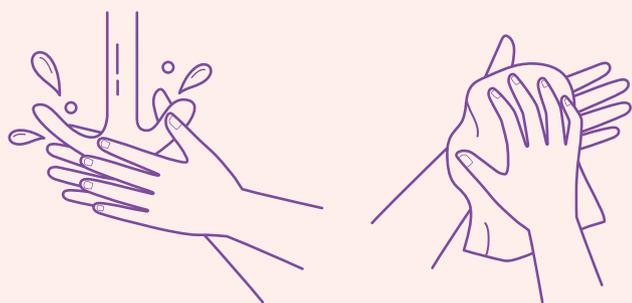
**1** Remova anéis, pulseiras e relógios. Assegure-se de que estão devidamente limpos antes de os voltar a colocar.

**2** Molhe as mãos com água e aplique sabão de forma a cobrir toda a superfície das mãos.



**3** **Esfregue:**

- As palmas das mãos uma na outra.
- A palma de cada mão nas costas da outra, com os dedos entrelaçados
- Palma com palma, com os dedos entrelaçados.
- A parte de trás dos dedos nas palmas opostas.
- O polegar esquerdo, entrelaçado na palma direita (e vice-versa).
- De forma rotativa, os dedos da mão direita na mão esquerda (e vice-versa).



**4** Enxague as mãos com água e seque-as com um toalhete descartável, utilizando-o para fechar a torneira. Se usar um produto de base alcoólica, repita o procedimento anterior durante 20 a 30 segundos, até a solução secar.

NOVO

SYMBIOSYS®

MICROBIOTA FOR LIFE

# DEFENCIA

## PARA AS SUAS DEFESAS IMUNITÁRIAS\*

### PARA A MICROBIOTA

#### ADULTS

*L. rhamnosus* LR04, *L. plantarum* LP02, *B. lactis* BS01 e Vitamina C

#### KIDS

*L. rhamnosus* GG, *B. lactis* BS01, e Vitamina D3



\*Vitamina C contribui para o normal funcionamento do SI das crianças.  
Suplemento alimentar. Para mais informações contacte - Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 16, 11., 1050-191 Lisboa, NPC-515056684. Email: info@biocodex.pt. Tel.: 211 319 134. D.0013/2020



BIOCODEX   
healthcare with passion and conviction



# MÁSCARA SIM, MAS COM REGRAS

**L**ave sempre bem as mãos com água e sabão ou desinfecte-as com solução anti-séptica de base alcoólica (SABA) antes e depois de colocar e retirar a máscara.

#### Antes de colocar a máscara:

- Confirme qual o lado interno e o externo da máscara (nas máscaras cirúrgicas, o lado interno é, habitualmente, branco).
- Se for de tecido, confirme que a máscara se encontra bem seca.

#### Como colocar a máscara:

- Coloque a máscara agarrando-a pelos atilhos ou elásticos.
- Verifique que a máscara se encontra bem ajustada ao rosto (ajuste-a ao nariz e depois cubra a boca e o queixo), sem deixar folgas.

- Enquanto usa a máscara, evite tocar-lhe. Caso o faça, deve lavar ou desinfetar as mãos de imediato.
- As máscaras cirúrgicas podem ser usadas por um período máximo de quatro a seis horas e as de tecido por um período máximo de quatro horas, no entanto devem ser trocadas sempre que fiquem húmidas.

#### Como retirar a máscara:

- Retire a máscara pelos atilhos ou elásticos.
- Depois de utilizadas, as máscaras devem ser colocadas num saco de plástico fechado. Se for uma máscara cirúrgica, deve ser descartada de imediato. Se for de tecido, deve ser guardada dentro de um saco até ser colocada na máquina de lavar roupa, com detergente, seguindo, pelo menos, um ciclo de 60°C por 30 minutos. ♥



FERMENTOS LÁCTEOS VIVOS

# ArkoBiotics

## O melhor reforço para as suas defesas\*

Os probióticos são microrganismos vivos que, quando administrados em quantidades e formas adequadas conferem inúmeros benefícios à saúde.



Toma prática:  
**7 dias**  
**POR MÊS**

Arkobiotics® Defesas fornece 5 estirpes diferentes de probióticos com reconhecida evidência científica no bom funcionamento do sistema imunitário.

Arkobiotics® Defesas combina as vantagens dos probióticos com a ação de diferentes vitaminas e minerais, para o reforço completo das suas defesas.

Siga-nos nas redes sociais



@ArkopharmaPT



\*A Vitamina D contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário.

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



**Nuno Monteiro Pereira**  
Urologista, andrologista

# O AMOR TEM DOIS CARRASCOS

**Tabaco e alcoolismo afundam o seu desempenho sexual.**

**O** vício de fumar é uma das mais frequentes causas de disfunção erétil nos homens, sendo provável que também afecte a sexualidade das mulheres.

O fumo inalado do cigarro é absorvido a nível pulmonar e chega rapidamente ao sistema sanguíneo. É nos vasos por onde circula o sangue que se vão dar os principais efeitos das substâncias tóxicas que o tabaco contém, danificando o endotélio vascular, isto é, a fina camada celular que reveste o interior dos vasos. Danificam também o tecido muscular que se encontra na parede das artérias e que serve para regular a vasodilatação/vasoconstrição do sangue levado aos órgãos.

Muitos estudos médicos demonstram que os fumadores têm duas a três vezes maior probabilidade de terem problemas vasculares do

que uma pessoa que não fuma. Com o hábito de fumar, as artérias começam a sofrer o espessamento das células e a perder a capacidade elástica da parede das artérias. Alguns órgãos são particularmente afectados por esse “entupimento” da circulação sanguínea.

No caso do pénis, o progressivo impedimento da circulação sanguínea é especialmente notado quando precisa de uma entrada rápida e intensa de sangue, como acontece quando é preciso que o pénis fique cheio de sangue, sob pressão, para atingir uma erecção completa. Se o sangue não tiver um débito suficiente para o enchimento, a erecção não vai acontecer normalmente, podendo existir insuficiência erétil, ligeira de início, mas que pode chegar à disfunção erétil completa.

A nicotina, uma das substâncias químicas do tabaco, é igualmente responsável pela alteração do sistema venoso. E as veias do pénis são essenciais para regular a manutenção da pressão sanguínea do interior do pénis erecto, devendo estar encerradas durante a erecção, abrindo apenas para a saída do sangue e a cessação da erecção. O sistema venoso peniano é

**Quanto mais cedo travar os vícios, mais hipótese tem de ser feliz**

particularmente importante para uma boa qualidade erétil.

Sabe-se que o tabaco é um importante factor de risco de disfunção erétil nos homens jovens, particularmente nos que começaram a fumar entre os 15 e 20 anos de idade. Os fumadores com problemas cardiovasculares apresentam três vezes maior risco de desenvolver disfunção erétil do que os fumadores sem doença vascular.

**E em relação ao álcool?** Existe a ideia generalizada de que o álcool pode ter vantagens no desempenho sexual, desde que consumido moderadamente. Em algumas circunstâncias isso pode ser verdade, já que uma dose moderada de álcool faz perder a timidez, estimula os sentidos, aumenta a capacidade de seduzir e de ser seduzido. O problema na dose moderada é saber quando se está a ultrapassar a linha vermelha.

Mas uma coisa é certa: exagerar no consumo traz consequências negativas, a vários níveis. No âmbito sexual baixa o desejo, perturba a erecção e dificulta atingir o orgasmo. Tudo isso porque o álcool em excesso determina consequências neurológicas que comprometem todos os sentidos: tacto, olfacto, visão, audição e paladar. É certo que pode dar uma sensação de maior relaxamento corporal, mas faz com que os estímulos eróticos, por mais intensos que sejam, atrasem ou inibam as sensações eróticas e perturbem a resposta sexual. E no estado de embriaguez aguda o corpo e a mente ficam descontrolados ou adormecidos.

Uma situação ocasional de imoderação é triste e indesejável, mas recuperável. Contudo quando o alcoolismo é crónico, as repercussões são tremendas, a nível físico e do comportamento pessoal, familiar e profissional. Nessa fase extrema, as consequências sobre a sexualidade são também dramáticas, pois a habitual consequência, que é a cirrose hepática, leva a uma disfunção erétil completa e irreversível.

Como prevenir e tratar um problema sexual devido ao tabaco ou ao álcool? É suspender totalmente o tabaco e moderar o consumo de álcool. Se isso for feito antes de serem estabe-

lecidas lesões irreversíveis, pode haver melhoria das queixas. Ou seja, quanto mais cedo se deixar o vício do tabaco e o abuso do álcool, melhores são as perspectivas de recuperação, não só sexuais, como do sistema cardiovascular e de outros sistemas. ♥





# BONS SON(H)OS

Dormir bem é essencial para crianças e adolescentes.

**P**assamos cerca de um terço da nossa vida a dormir e ouvimos, desde muito cedo, que o sono é essencial para a saúde, mas... será que sabemos o quão essencial é? Para responder a esta questão é importante compreender o que é o sono. Trata-se de um processo natural, em que há diminuição da actividade física e do estado de consciência, permitindo a regeneração do organismo. É quando se dá a selecção da (muita) informação que recebemos ao longo do dia e a integração de aprendizagens, sendo, portanto, fundamental para um desenvolvimento físico e mental saudáveis.

Dormir bem é importante para todos, mais ainda para as crianças e os adolescentes. Muitos estudos relacionam a duração do sono com o desempenho escolar, defendendo que um período de sono insuficiente poderá afectar negativamente a prestação na escola. Alguns sinais que podem indicar que os mais novos estão a dormir menos do que devem:

- Comportamento instável - impaciência/agitação.
- Dificuldade de concentração e de memorização.
- Sonolência e irritabilidade.

Mas então... **quantas horas devemos dormir por dia?** O número de horas de sono de que necessitamos varia ao longo da vida, mas, de um modo geral, é importante garantir:

Idade	N.º de horas de sono/dia
0-3 meses	14-17
4-11 meses	12-16
1-2 anos	11-14
3-5 anos	10-13
6-13 anos	9-11
14-17 anos	8-10
18 anos	7-9

Para conseguir este objectivo, devemos, durante toda a vida, seguir as chamadas regras de “**higiene do sono**”, que incluem:

- Adormecer e acordar sempre à mesma hora, incluindo aos fins-de-semana.
- Criar no quarto um ambiente ideal para o repouso, com pouca luz e ruído, e com uma temperatura adequada.
- Não ler, ver televisão ou fazer refeições na cama.
- Manter um estilo de vida saudável, aliando a prática regular de actividade física (evitando, no entanto, praticá-la nas quatro horas antes de dormir) a uma alimentação equilibrada (com refeições ligeiras à noite).
- Evitar bebidas com cafeína, como alguns refrigerantes, café ou chá preto, a partir do final da tarde.
- Evitar levar as preocupações diárias para a cama. O diálogo com os pais sobre receios e ansiedades que possam existir é essencial. Actividades como a meditação ou o ioga podem ser uma boa ajuda. ♥

# Os pontos BP *premierplus* agora dão saúde

Já pode trocar os seus **pontos BP premierplus** por **descontos em compras** nas Farmácias Portuguesas. Basta apresentar também o seu cartão Saúda, o cartão onde os euros valem pontos e os **pontos valem euros**.



**400 pontos = vale de 2€**  
**1000 pontos = vale de 5€**

Saiba mais na sua Farmácia.



**Farmácias  
Portuguesas**

O melhor, todos os dias



Desconto válido para uma única compra com a apresentação do Cartão Saúda, em qualquer farmácia da rede Farmácias Portuguesas. Acumulável com outros descontos e promoções da iniciativa do Programa Farmácias Portuguesas.



**José Henriques**  
Farmacêutico

# PELE DE PÊSSEGO

## Suplementos alimentares para hidratar e adiar o envelhecimento da pele.

A pele é o mais extenso órgão do corpo humano. Para além da acção protectora, tem funções de regulação de parâmetros biológicos, nomeadamente a temperatura do corpo. Uma pele saudável e hidratada é, por isso, fundamental. Com a idade e também devido a alterações hormonais, a nossa pele vai perdendo características, como a elasticidade e a tonicidade. Para as manter, é de extrema importância ter uma alimentação saudável e uma hidratação adequada. É neste campo que alguns suplementos alimentares podem ser uma boa ajuda.

**Ácido hialurónico (AH).** É produzido naturalmente pelo ser humano e está presente em praticamente todos os tecidos do corpo, com maior abundância nas articulações, nos olhos e na pele. Funciona como uma estrutura de suporte dos tecidos, preenchendo os espaços entre as células. Devido à sua enorme capacidade de retenção de água, o AH está envolvido em vários processos que atrasam o envelhecimento da pele: a hidratação, a regeneração celular e a cicatrização. Com a idade, os níveis de AH baixam drasticamente e o corpo perde capacidade de reter AH nos seus tecidos. A toma de suplementos com AH, com uma ingestão generosa de água, ajuda a manter os níveis de hidratação

da pele, promovendo a diminuição de rugas e manchas. Os suplementos orais de AH podem também ajudar na prevenção de problemas de visão e de articulações. A toma é ainda indicada em desportistas que sobrecarregam mais as articulações, e em homens e mulheres a partir dos 50 anos. Tem particular efeito no sexo feminino devido às alterações hormonais.

**Colagénio.** Proteína presente no corpo (cerca de 1/3 de toda a proteína humana é colagénio e cerca de 3/4 da pele é composta por colagénio) tem uma função estrutural de conexão entre os tecidos e de protecção de tecidos menos resistentes. Forma uma espécie de hélice, muito flexível e robusta, fornecendo resistência e elasticidade à pele. A partir dos 25 anos, perdemos cerca de um por cento de colagénio todos os anos, pelo que se pode tornar importante a toma deste tipo de suplementos orais. O colagénio ajuda a manter uma pele mais elástica e resistente, assim como a reduzir as linhas de expressão e flacidez, e é um componente fundamental para manter a pele hidratada.

**Silício.** Oligoelemento que melhora a hidratação da pele através da capacidade de reter água. Trata-se de um importante coadjuvante na prevenção do envelhecimento cutâneo, intervindo na síntese do colagénio. ♥



**Juntos**  
fazemos chegar saúde  
a quem mais precisa

# **DÊ TROCO A QUEM PRECISA NA SUA FARMÁCIA**

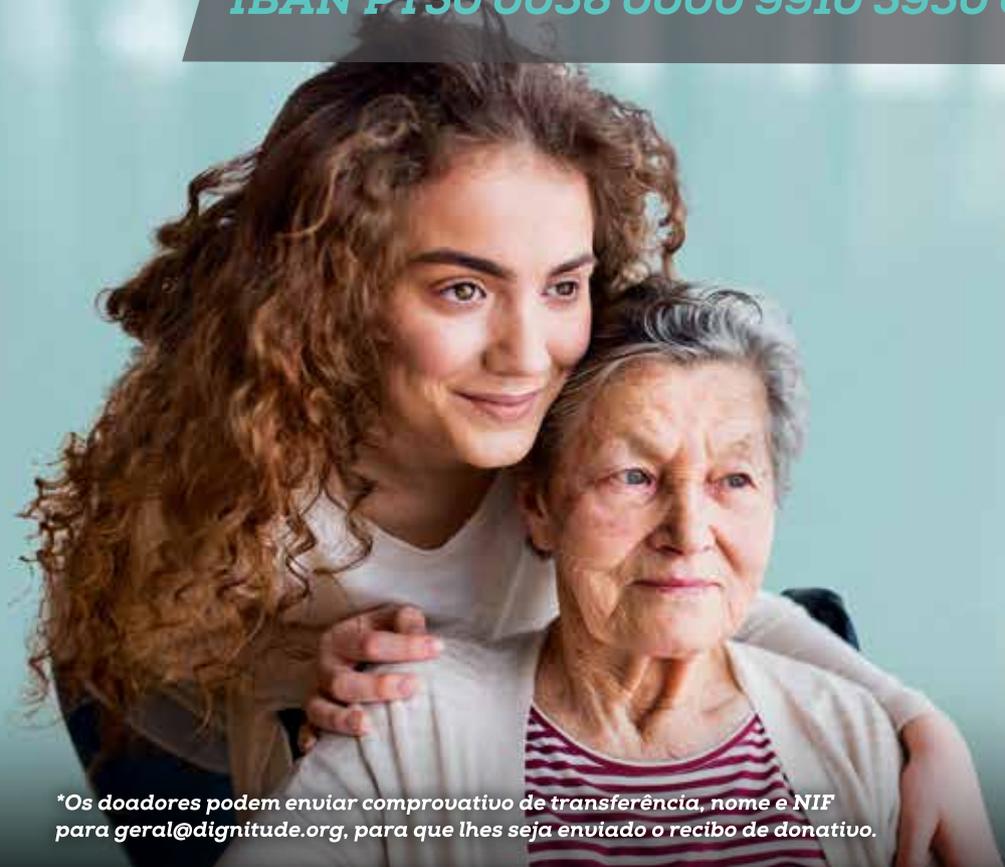
## **14 A 22 DE DEZEMBRO**

*Contribua com o seu troco para o Fundo de Emergência abem: COVID-19, para garantir o acesso a medicamentos, produtos e serviços de saúde a pessoas afetadas pela pandemia.*

**Doe o seu troco na farmácia ou contribua por**

**MBWAY 932 440 068\***

**IBAN PT50 0036 0000 9910 5930 0855 9\***



*\*Os doadores podem enviar comprovativo de transferência, nome e NIF para [geral@dignidade.org](mailto:geral@dignidade.org), para que lhes seja enviado o recibo de donativo.*

**abem.pt**

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

ILHA DE SÃO MIGUEL

# PINTADA DE AZUL E VERDE



Texto Sandra Costa  
Fotografia Eduardo Costa



O fim do dia corre sereno junto à marina de Ponta Delgada. Pessoas relaxam nas esplanadas, fazem *jogging* ou *cycling* no paredão, cagarros grasnam sobre a baía. lates ondulam nas águas, velas hasteadas e bandeirinhas ao vento. O ferry “Moby Dick Tours” anun-

A marina de Ponta Delgada convida às actividades náuticas e de lazer



**Quando o olhar baixa do azul do horizonte, a ilha pinta-se de verde**

cia fantásticas experiências: “Whale and Dolphin Watching”, “Sport Fishing”. Ao fundo, o casario branco debruado a basalto comprova que esta não é uma marina qualquer. Estamos na ilha de São Miguel, capital dos Açores e casa de belezas naturais de tirar o fôlego.

O dia está ameno, a temperatura ronda os 20°C seja Verão ou Inverno. A humidade sente-se e cheira-se, cola-se ao corpo e torna impossível qualquer penteado. É escusado procurar previsões meteorológicas: pode chover de manhã e estar uma tarde radiosa de sol, pode estar encoberto no centro da ilha e um belo dia de praia. Qualquer açoriano sabe que no carro deve trazer fato-de-banho, toalha e gabardina.

Os 63 por 15 quilómetros da ilha concentram o melhor que a montanha e o mar têm para oferecer. No mesmo dia é possível descer à cratera da Lagoa do Fogo e refrescar-se no mar. «Temos tudo e tudo está próximo. É uma vida fabulosa, adoro viver cá», diz com franca sinceridade Teresa Almeida Lima. A proprietária da Farmácia Central, na Ribeira Grande, só deixou a ilha para estudar no Porto. Prometeu ao avô, farmacêutico, que regressava, e cumpriu. Nunca se arrependeu. «Estar rodeada de mar traz-me uma sensação de liberdade».

A praia de Santa Bárbara, no concelho da Ribeira Grande, acolhe uma das provas do circuito mundial de *surf*. O azul intenso da água contrasta com o negro da rocha basáltica. O *surf*, o *windsurf*, os passeios de barco ou de mota de água são algumas das ocupações preferidas dos micalenses. Do mar vem também o peixe fresquíssimo e as famosas cracas, o marisco de sabor a mar, embrulhado no que parecem ser pedaços de rocha.

A floresta de criptomérias alterna com pastos ladeados de hortênsias. Aqui os muros fazem-se de flores. Existe quase uma vaca por cada um dos 150 mil micalenses. No caminho para a Lagoa das Sete Cidades, os arbustos de hortênsias rosa e lilás surgem, primeiro tímidos, depois exuberantes, até formarem filas densas de cada lado da estrada. Lá em baixo a ponte separa as lagoas,

Para chegar à Lagoa do Fogo é preciso fazer uma caminhada por um carreiro íngreme. Vale bem a pena



uma verde, outra azul. A alteração de cor deve-se ao reflexo da vegetação na água. Ou talvez sejam as lágrimas da princesa, de um lado, e do pastor, do outro, largadas pelo amor interrompido, como conta a lenda.

Mais selvagem é a Lagoa do Fogo, lá muito ao fundo na cratera do vulcão ainda activo, rodeada pela montanha verde altíssima. O grasnar das gaviotas, que escolheram aquele paraíso para nidificar, chega cá acima. «Isto é tão bonito, uma pessoa não esquece», emociona-se a jovem da Maia que regressou ao fim de cinco anos. As duas lagoas são destinos incontornáveis para quem visita São Miguel. «Em ambas há muito para descobrir, trilhos lindíssimos», lembra Teresa Almeida Lima, que defende que os Açores devem fazer tudo por tudo para se impor no turismo de natureza.

Descer à Lagoa do Fogo é uma experiência única. O vigilante de natureza que, de binóculos

## No caminho para a Lagoa das Sete Cidades, os muros fazem-se de flores



A farmacêutica Teresa Almeida Lima só deixou a ilha durante o percurso universitário

Convento de Nossa Senhora da Esperança, em Ponta Delgada, santuário do Senhor Santo Cristo dos Milagres



em punho, vigia eventuais infracções, conta que já desceu em sete minutos e subiu em nove, a correr. O comum dos mortais pode contar com o triplo. É possível que chegue com as pernas bambas, após a descida dificultada pelos degraus, às vezes com meio metro, assentes em estacas na



Com 12,5 hectares de árvores centenárias, o Parque Terra Nostra foi considerado um dos mais belos jardins do mundo



As covas das caldeiras da Lagoa das Furnas são muito procuradas para a culinária geotermal

terra. Ainda assim, há aventureiros dos cinco aos 70 anos. Lá em baixo, sem rede telefónica nem Internet, sente-se o incrível poder da natureza.

O vulcanismo marca a identidade da ilha. Está presente na geografia montanhosa, feita de crateras de vulcões e fissuras por onde emergem águas quentes. Determina a arquitectura, baseada no basalto, ignimbrito e traquito, a fertilidade dos solos, o interesse turístico e até a culinária. As duas centrais geotérmicas produzem 44 por cento da energia consumida na ilha e até a devoção ao Senhor Santo Cristo dos Milagres nasceu do susto dos homens face aos sismos. Este ano interrompidas pela primeira vez desde há 320 anos, as festas trazem a São Miguel milhares de pessoas de todo o mundo.

Na Caldeira Velha, famosa pela magnífica cascata, ou no Parque Terra Nostra, é imprescindível

## É imprescindível vestir o fato-de-banho e experimentar um banho termal



Piscina termal do Parque Terra Nostra, rodeada de araucárias centenárias



Cidade da Ribeira Grande, com as praias do Monte Verde e de Santa Bárbara ao fundo. Esta última acolhe uma das provas do circuito mundial de surf

Ficam nos Açores as únicas plantações de chá da Europa. A fábrica de chá Gorreana, criada em 1883, tem uma delas



vestir o fato-de-banho e experimentar um banho termal. «Desfrutar de um relaxante banho nesta natureza incrível é uma experiência diferente», garante o biólogo Tiago Meneses. Na Caldeira Velha, o odor a enxofre sobressai nas águas entre 33 e 39°C, na piscina do Parque Terra Nostra, rodeada de araucárias centenárias, predomina o cheiro a ferro. «Numa encontramos a natureza pura, o outro foi moldado pela mão do homem. Ambos são lindos», resume a farmacêutica.

Com 12,5 hectares de árvores dos quatro cantos do globo, o Parque Terra Nostra foi considerado um dos mais belos jardins do mundo, também graças às colecções botânicas de cicadales, fetos e camélias. No final do dia, vale a pena passar pelas caldeiras das Furnas para comer uma maçaroca de milho cozido nas covas e bebericar na nascente Água Azeda. Aqui também se compra os melhores bolos lêvedos da ilha, diz quem sabe.

## O vulcanismo marca a identidade da ilha. Está presente na geografia montanhosa, na arquitectura e até na religião

As covas das caldeiras da Lagoa das Furnas e das caldeiras da Ribeira Grande são local de romaria «quando apetece fazer comida saborosa sem ter trabalho». José Carlos Silva, morador na Ribeira Grande, veio cozinhar caldeirada de bacalhau para 18 pessoas. Em casa montou no tacho os ingredientes pela ordem certa, agora é contar quatro horas de cozedura a temperaturas de 100°C. Ao lado, o restaurante Caldeiras serve comida geotérmica, desde o cozido à portuguesa à alcatra, feijoada ou caldeirada de bacalhau.

Antes de partir, passe por O Rei dos Queijos, em Ponta Delgada, e abasteça-se de pimenta da terra e queijos das várias ilhas. Na mala é preciso trazer também chá preto e verde da Gorreana. A fábrica de 1883 é um museu vivo, com os campos

de chá com vista para o mar, únicos na Europa, o cheiro intenso das plantas a secar, o ruído das máquinas Marshall de 1840 a laborar e, sobretudo, a história de um negócio familiar com seis gerações, onde as mulheres têm um papel predominante. Já no ar, olhando o recorte verde da ilha sobre o azul do mar, fica a certeza: é para regressar a São Miguel. ♥



- ♥ Senhor Santo Cristo dos Milagres
- ♥ No coração dos vulcões
- ♥ Terra Nostra, um parque especial
- ♥ Gorreana: um chá com muita história
- ♥ Os ananases stressados

Veja também os vídeos!

## BULA

### Restaurante Caldeiras

Largo das Caldeiras, Ribeira Grande  
T. 296 474 307

### Restaurante O Silva

R. Direita de Cima, 41, Ribeira Grande  
T. 917 725 881

### Restaurante A Tasca

R. do Aljube, 16, Ponta Delgada  
T. 296 288 880

### Terra Nostra Garden Hotel

R. Padre José Jacinto Botelho, 5  
Furnas  
T. 296 549 090

### Santa Barbara Eco Beach Resort

Estrada Regional n.º 1, 1.º Morro  
de Baixo, Ribeira Seca  
T. 296 470 360



# estrelas & ouriços

Programas em família  
por **Joana Leitão**

## Visita virtual pela história da saúde

Queres conhecer mais de cinco mil anos de evolução histórica e tecnológica da saúde, a partir da tua casa?



O Museu da Farmácia oferece visitas guiadas virtuais, com um guia em tempo real, com quem podes interagir. Interessante, não achas? O guia orienta a visita, apresenta os conteúdos, esclarece dúvidas e destaca artefactos valiosos, que têm muito para contar. Só tens de fazer uma marcação prévia (213 400 688) e convocar todos aí em casa para esta viagem virtual.

## Fins-de-semana com ciência

Oficinas para famílias é a nova actividade do Exploratório - Centro Ciência Viva de Coimbra, aos sábados todo o



dia e nas tardes de domingo. A ideia é pôr mãos à obra, descobrindo a ciência aplicada aos materiais mais simples, para fazer enfeites, postais e prendas de Natal. Sabias que as impressões digitais funcionam como códigos de barras humanos e são diferentes de pessoa para pessoa? Aqui, não só vais poder descobrir qual é o teu tipo de impressão digital, como utilizar o magnetismo para guiar a estrela natalícia através de um labirinto.

## A neve à tua espera

Se há destino que nos vem à cabeça quando pensamos em neve é a Serra da Estrela. Os pontos de interesse são tantos que é difícil enumerar. Só para



ficares com uma ideia: podes visitar o Museu do Queijo, o Museu do Pão ou o Museu do Brinquedo. Se for possível, a subida à Torre, que fica a 1.993 metros de altitude (a maior de Portugal continental), é imperdível. Aqui há neve durante quase todo o ano para fazeres umas robustas bolas ou um patusco boneco de neve, sem esquecer a descida de trenó, que te vai valer uma avalanche de gargalhadas.

## Férias sobre carris

O Museu da Carris, em Lisboa, preparou um programa para as férias de Natal. Se tens entre cinco e 12 anos, podes participar em oficinas artísticas,



jogos e brincadeiras a chamar o espírito natalício, em segurança. As actividades decorrem nos dias 21, 22 e 23 de Dezembro, entre as 9h e as 17h30. Pede aos teus pais que liguem para o 213 613 087 de modo a saberem todas as informações necessárias, ou navega pelo site [museu.carris.pt](http://museu.carris.pt) para viajares pelas histórias que estão na memória da cidade de Lisboa.

## Feiticeiro de Oz desliza sobre o gelo

Se nunca assististe ao espectáculo "O Feiticeiro de Oz no Gelo", vais ter oportunidade de o ver no portal [Magia no Gelo - marshoppingmatosinhos.magiano-gelo.com](http://Magia no Gelo - marshoppingmatosinhos.magiano-gelo.com) - protagonizado por Marta Andrino e Isaac Alfiate. Esta página permite ainda aceder a um conjunto de actividades e levar um pouco mais da magia do Natal: feitiços para totós, jogos divertidos, histórias de dormir, músicas, *karaoke*, workshops e ioga são algumas.



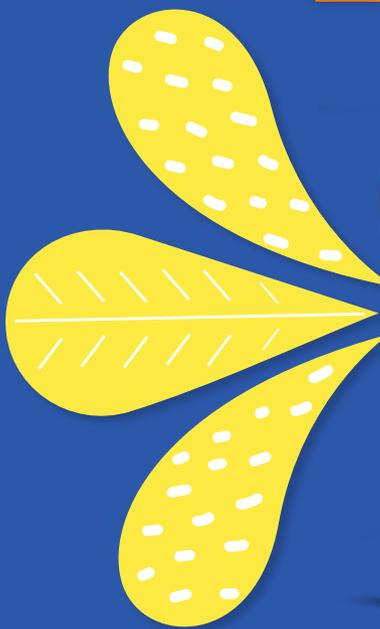
Nota: Dada a situação pandémica atual, aconselha-se a confirmação do agendamento das actividades.



# barriga & bebé

## COM OS BEBÉS DESDE A PRIMEIRA MUDA

barrigaebebe.pt



-2€

saúda  
o cartão que faz bem



Farmácias  
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

Aproveite as promoções exclusivas com o Cartão Saúde e conte com o aconselhamento da sua farmácia. Adira já ao Cartão Saúde na sua farmácia ou em [www.farmaciasportuguesas.pt](http://www.farmaciasportuguesas.pt).

Sudocrem é um dispositivo médico. Campanha válida de 15 de novembro a 31 de dezembro de 2020. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.



Farmácias  
Portuguesas

É para a vida.

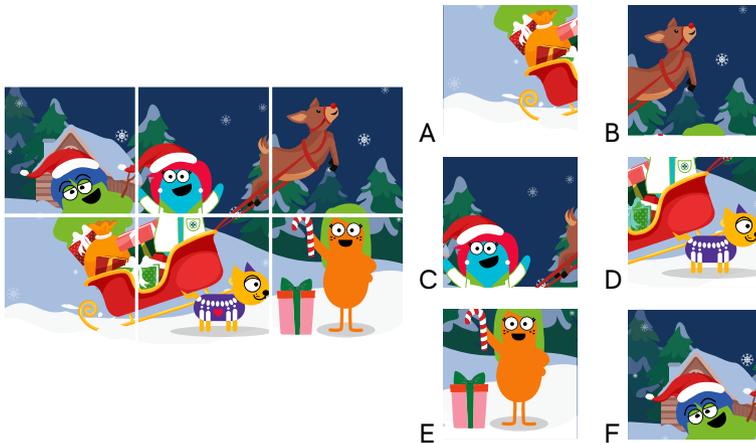


# estrelas & ouriços

Descobre tudo em [www.estrelaseouricos.pt](http://www.estrelaseouricos.pt)

## 1. CAÇA AO ERRO

Qual das figuras, de A a F, não corresponde à imagem original?



## 2. SOMAR, SUBTRAIR E MULTIPLICAR

Cada símbolo tem um valor. Faz as contas e descobre o valor final.



A  $\text{Tree} + \text{Wreath} = \text{Circle}$

B  $\text{Candy} - \text{Holly} = \text{Circle}$

C  $\text{Wreath} + \text{Ornament} = \text{Circle}$

D  $\text{Gift} - \text{Holly} = \text{Circle}$

E  $\text{Tree} \times \text{Holly} = \text{Circle}$

F  $\text{Ornament} + \text{Gift} \times \text{Tree} = \text{Circle}$

Soluções:  
Jogo 1: D  
Jogo 2: A 16; B 5; C 21; D 23; E 40; F 205

[www.revistasauda.pt](http://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  
 Patrícia Fernandes  
 Pedro Veiga  
 Rita Leça  
 Sandra Costa  
 Sónia Balasteiro  
 Vera Pimenta

**Redacção online**

Marta Rodrigues  
**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](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.



## Meritene Força & Vitalidade



**-5€**

saúda  
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas  
www.farmaciasportuguesas.pt



Nutrição



Farmácias Portuguesas

## Cetaphil®: cuidado diário da pele sensível



**-2€**

saúda  
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas  
www.farmaciasportuguesas.pt



Beleza



Farmácias Portuguesas

## Benzacare®: para pele com tendência acneica



**-2€**

saúda  
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas  
www.farmaciasportuguesas.pt



Beleza



Farmácias Portuguesas

## Sabonetes Aromáticos Produto Artesanal



**-1€**  
Na compra de duas embalagens

saúda  
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas  
www.farmaciasportuguesas.pt



Higiene



Farmácias Portuguesas



## Cetaphil®: cuidado diário da pele sensível

Cetaphil® é uma marca de produtos para o cuidado da pele, especificamente formulada para o cuidado diário da pele, mesmo da pele sensível e delicada. Conta com mais de 70 anos de experiência e reconhecimento. Cetaphil® tem uma ampla linha de produtos para limpeza, hidratação e proteção, para ir de encontro às necessidades específicas dos diferentes tipos de pele: pele sensível e seca, pele atópica, pele com tendência acneica e pele com tendência a vermelhidão.

CET.03.2020.141

CNP Vários



SAUDA20110032



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

## Meritene Força & Vitalidade

Meritene Força e Vitalidade é uma bebida solúvel à base de proteínas lácteas enriquecida em vitaminas e mineiras, com edulcorante, que contribui para a força e vitalidade. Força, pois é rica 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 de Meritene Força e Vitalidade em 200 ml de leite ou água e mexa até à sua completa dissolução. É importante realizar uma dieta variada, equilibrada e praticar exercício físico regularmente. Para adultos.

CNP Vários



SAUDA20110003



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

## Sabonetes Aromáticos Produto Artesanal

### Condições de Campanha:

-1€ na aquisição de 2 sabonetes: podem ser com o mesmo aroma ou de aromas diferentes. Por cada aquisição de 2 sabonetes, é oferecido um *packaging* que junta os 2 sabonetes para oferta.

Base 100% vegetal.

### OFERTA DE CAIXA-PRESENTE!

Na compra de 2 sabonetes!



CNP Vários



SAUDA20110031

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

## Benzacare®: para pele com tendência acneica

Spotcontrol® Benzacare Espuma de Limpeza Facial Diária para pele com tendência acneica. Controla a oleosidade da pele sem a secar e remove as impurezas. Não comedogénico.

Spotcontrol® Benzacare Creme Hidratante FPS 30 para pele com tendência acneica. Hidrata a pele, repara a barreira cutânea, diminui a secura, vermelhidão e a sensação de ardor e previne a fotossensibilidade. Não comedogénico. Sem perfume.

Benzacare® Gel Exfoliante Anti Pontos Negros para pele com pontos negros. Limpa em profundidade e desobstrui os poros. Ajuda a eliminar os pontos negros. Não causa irritação nem seca a pele.

BEN.03.2020.34

CNP Vários



SAUDA20110034



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

## Sudocrem – Um creme para toda a família



saúda  
o cartão que faz bem

**-2€**

Farmácias Portuguesas  
www.farmaciasportuguesas.pt



Bebé e Mamã



## Suplementos Alimentares NANCARE



saúda  
o cartão que faz bem

**-1,5€**

Farmácias Portuguesas  
www.farmaciasportuguesas.pt



Bebé e Mamã



## Fresubin Powder Extra



saúda  
o cartão que faz bem

**-5€**

Farmácias Portuguesas  
www.farmaciasportuguesas.pt



Nutrição



## Kukident: Limpeza e Fixação de próteses dentárias



saúda  
o cartão que faz bem

**-1€**

Farmácias Portuguesas  
www.farmaciasportuguesas.pt



Saúde Oral





## Suplementos Alimentares NANCARE

**NANCARE**, a nova gama de suplementos alimentares, um cuidado extra para ajudar todos os bebés e crianças.

**FLORA-SUPPORT / PRO:** Indicado em casos de diarreia e/ou em situações de tratamento antibiótico.

**FLORA-EQUILIBRIUM:** Destinado a bebés com obstipação.

**VITAMINA D:** Para todos os bebés e crianças

**DHA, VITAMINA D & E:** Para todas as crianças

**HM0s:** Um Cuidado Extra para os bebés e crianças

**Nota importante:** É recomendado o leite materno em exclusivo durante os primeiros 6 meses de idade, seguido de uma introdução de alimentação complementar adequada, devendo prolongar-se tanto quanto possível.

CNP Vários



SAUDA20120001



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

## Sudocrem – Um creme para toda a família

Mais de 85 anos de experiência no cuidado da pele sensível dos bebés...e de toda a família.

**Sudocrem** é a marca líder<sup>1</sup> no Reino Unido e a segunda marca mais utilizada<sup>1</sup> a nível Europeu para tratar assaduras das fraldas no rabinho dos bebés.

**Sudocrem** está também indicado para o tratamento e prevenção da Dermatite em adultos, por incontinência, e ainda para proteger a pele em redor das feridas.

**Sudocrem** é um Dispositivo Médico.

<sup>1</sup> Dados Consumer Health - Euromonitor International

CNP Vários



SAUDA20110036



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

## Kukident: Limpeza e Fixação de próteses dentárias

**KUKIDENT PRO**

Os produtos **KUKIDENT creme adesivo** para fixação de próteses dentárias são desenvolvidos para **melhorar o conforto e a fixação da sua prótese**. A aplicação de um creme adesivo para próteses dentárias evita que estas se movam quando fala ou come, para além de se sentir mais seguro.

**Kukident Comprimidos de Limpeza** foi concebido especificamente para a higiene da sua prótese dentária. Os comprimidos de limpeza conferem sensação de limpeza e frescura duradoura; removem até 99,99% das bactérias que causam o mau hálito; Removem eficazmente manchas, sem danificar as próteses.

**Kukident Fixativos:** Não utilizar uma quantidade superior à recomendada nem em próteses mal adaptadas. Dispositivo médico. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

**Kukident Compr. De Limpeza:** Não colocar comprimidos ou solução na boca. Dispositivo médico. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

CNP Vários



SAUDA20120003

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

## Fresubin Powder Extra

Suplemento nutricional oral em pó, indicado para situações de risco nutricional ou malnutrição, doentes sem apetite e frequentemente cansados. Para ser reconstituído com leite obtendo-se uma bebida com elevado teor de energia. Rico em minerais e vitaminas.

Alimentos para fins medicinais específicos. Os suplementos nutricionais orais são adequados para a gestão nutricional de doentes malnutridos ou em risco nutricional.

CNP Vários



SAUDA20120002



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

# Arkobiotics Geleia Real e Defesas



saúda  
o cartão que faz bem

**-2€**

Farmácias Portuguesas  
www.farmaciasportuguesas.pt



# ThermaCare



saúda  
o cartão que faz bem

**-3€**

Farmácias Portuguesas  
www.farmaciasportuguesas.pt



# Selenium Ace e Selenium Ace Extra



saúda  
o cartão que faz bem

**-2€**

Farmácias Portuguesas  
www.farmaciasportuguesas.pt



# BIBERÕES CHICCO PERFECT5



saúda  
o cartão que faz bem

**-2€**

Farmácias Portuguesas  
www.farmaciasportuguesas.pt





## ThermaCare

Faixas térmicas terapêuticas com tecnologia única e patenteada, que proporcionam 8h de calor para até 16h de alívio da dor.

O calor terapêutico de **ThermaCare** proporciona alívio da dor, contribui para o relaxamento dos músculos contraídos e dolorosos e acelera o processo de recuperação local.

Formato que se adapta à região lombar e anca.

Formato que se adapta às regiões do pescoço, ombros e pulsos.

Formato de uso versátil.

Não acumulável com outras promoções.

CNP Vários



SAUDA20120005



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

## Arkobiotics Geleia Real e Defesas

**Arkobiotics® Geleia Real e Defesas** é um suplemento alimentar à base de geleia real liofilizada, fermentos lácteos vivos e vitamina D. A vitamina D contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário.

**Arkobiotics® Geleia Real e Defesas** oferece uma seleção de fermentos lácteos provenientes de diversas estirpes. O processo de liofilização garante a toma mínima de 5.000 milhões (referência para crianças) ou 10.000 milhões (referência para adultos) de fermentos lácteos por unidose.

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

CNP Vários



SAUDA20120004



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

## BIBERÕES CHICCO PERFECT5

Biberão Revolucionário Anticólicas Perfect 5 é o biberão biofuncional que, graças ao inovador sistema intuí-flow™, é capaz de se adaptar naturalmente ao ritmo de sucção de cada bebé, para satisfazer todas as suas necessidades e oferecer o máximo bem-estar durante e após o aleitamento.

EFEITO ANTICÓLICAS COMPROVADO POR 96% DAS MÃES\*

\*Teste consumidor realizado com 450 bebés, em Itália, 2019.

CNP Vários



SAUDA20120007



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

## Selenium Ace e Selenium Ace Extra

**Selenium-ACE** é um suplemento alimentar que contém Selénio e Vitaminas A, C, D e E, que conferem uma proteção antioxidante essencial para pele, cabelo e unhas. Prevenção do envelhecimento celular e do aparecimento de doenças degenerativas.

Indicado para pessoas a partir dos 18 anos com dietas desequilibradas, fumadoras, sujeitas a um quotidiano de stress e com histórico familiar de doenças degenerativas.

**Selenium-ACE Extra** é um suplemento alimentar que contém Selénio e Vitaminas A, C e E, que conferem uma proteção antioxidante reforçada. Prevenção do envelhecimento celular e do aparecimento de doenças degenerativas. Indicado para pessoas com dietas desequilibradas, fumadoras, sujeitas a um quotidiano de stress e com histórico familiar de doenças degenerativas, bem como com preocupações de envelhecimento precoce. Preparação da pele para a exposição solar, Fotoproteção.

CNP Vários



SAUDA20120006



Selenium-ACE<sup>®</sup>  
Selenium-ACE<sup>®</sup> Extra

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

# ThermaCare

Faixas Térmicas Terapêuticas

O PODER DO CALOR TERAPÊUTICO  
DOR E TENSÃO MUSCULAR?

-3€

saúda  
o cartão que faz bem.



Farmácias  
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

ATÉ **16**  
HORAS  
DE ALÍVIO  
PROLONGADO  
DA DOR<sup>1</sup>

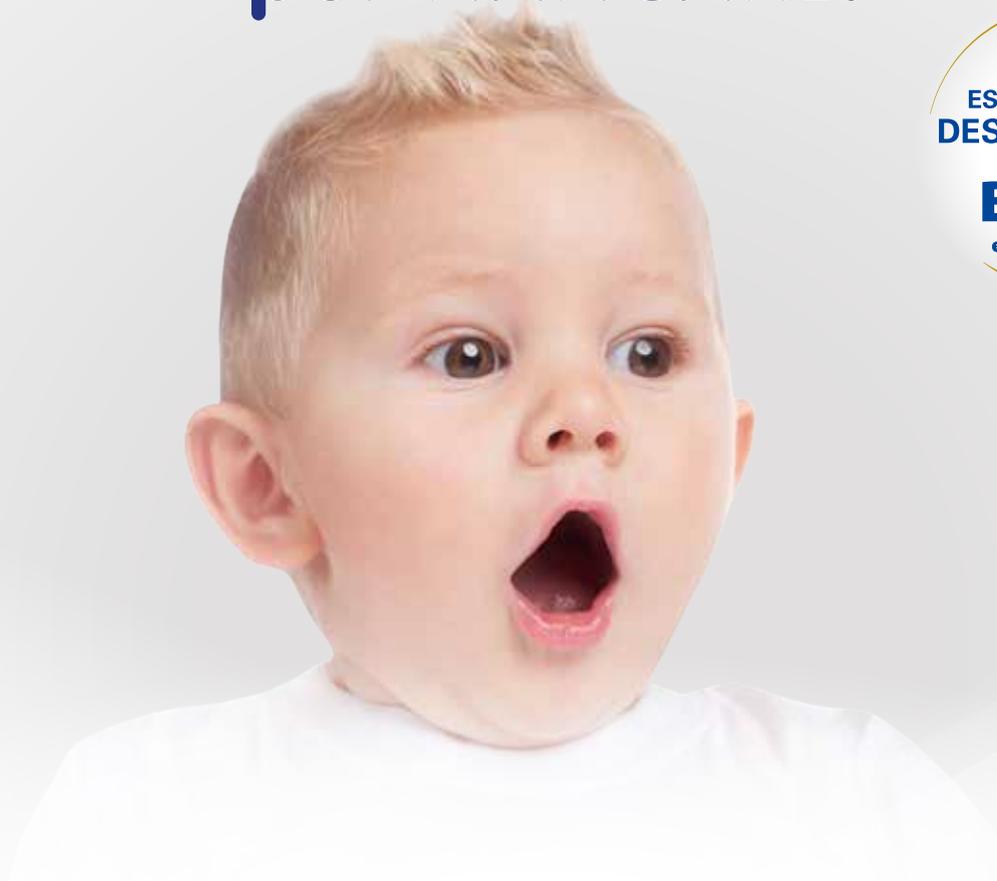
Nº1  
EM VENDAS  
EM PORTUGAL



DISPONÍVEL EM 3 FORMATOS QUE SE ADAPTAM AO CORPO  
SEM MEDICAMENTOS

# Deixe-se surpreender por NANCARE!

ESPECIALMENTE  
DESENVOLVIDO  
PARA  
**BEBÉS**  
e CRIANÇAS



NANCARE®  
FLORA - PRO



Indicado em casos de **diarreia**  
e/ou em situações de  
**tratamento antibiótico.**

NANCARE®  
FLORA - SUPPORT



Destinado a bebés com  
**obstipação.**

NANCARE®  
FLORA - EQUILIBRIUM



NANCARE®  
VITAMINA D



Para todas as crianças

NANCARE®  
DHA, VITAMINA D & E



NANCARE® HMOs



Um **cuidado extra** para os  
bebés e crianças

Apresentamos a nova gama de **Suplementos alimentares NANCARE**, um cuidado extra para ajudar todos os bebés e crianças.

  
**NANCARE**  
ao lado dos bebés em todos os momentos

Mais informação sobre suplementos para bebés e sobre a gama NANCARE em: [www.nestlebebe.pt](http://www.nestlebebe.pt)

**NOTA IMPORTANTE:** Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos do leite materno, regime alimentar equilibrado ou de um estilo de vida saudável. Não exceder a dose diária recomendada. Manter fora do alcance das crianças.