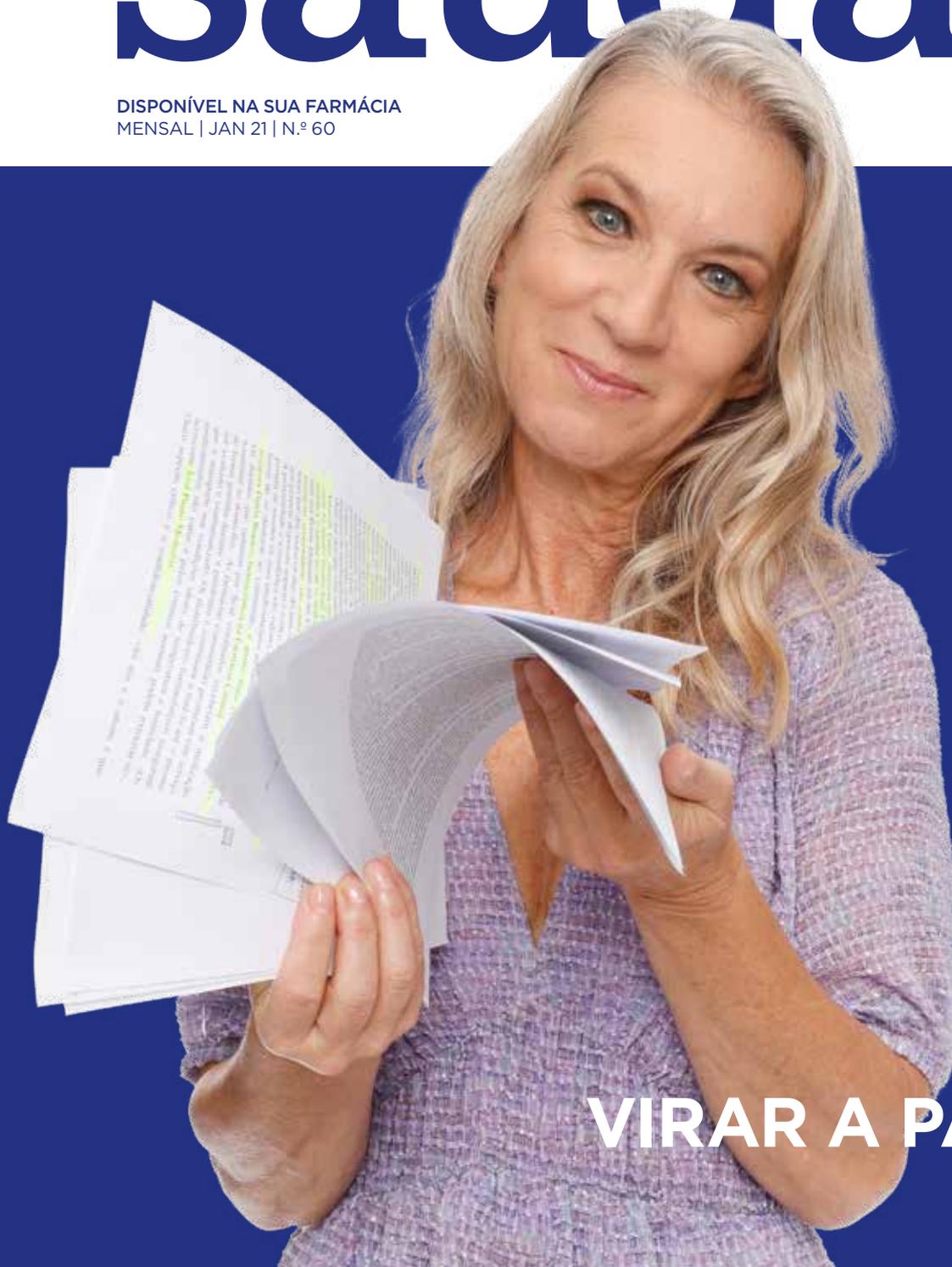


Revista saúde

Vantagens
Exclusivas
com
CARTÃO SAÚDA
P. 45

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | JAN 21 | N.º 60



VIRAR A PÁGINA



ANO MESMO NOVO

Vacinas e testes em massa
para vencer a COVID-19

ACTRIZ CUSTÓDIA GALLEGO

«Ponho os meus votos
no bom senso das pessoas»

TUDO TEM SOLUÇÃO

Falta de vitamina D, infertilidade,
gastroenterite e tabagismo

TUDO PARA A PELE DA SUA FAMÍLIA



saúda
o cartão que faz bem



**Farmácias
Portuguesas**

www.farmaciasportuguesas.pt

-2€

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

Campanha promocional válida de 4 de janeiro a 28 de fevereiro de 2021.
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Campanha promocional válida de 4 de janeiro a 28 de fevereiro de 2021.
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Cetaphil são produtos cosméticos. Saiba mais sobre cada produto Cetaphil em www.cetaphil.pt. CET.03.2020.162



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

ESPERANÇA

Sílvia Rodrigues

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

A esperança é o sonho do homem acordado. Esta frase resume bem a descoberta das vacinas contra a COVID-19. A comunidade científica e os Estados uniram-se para ultrapassar a crise pandémica. Quem gosta de filosofia saberá identificar o autor da frase, Aristóteles. Um sábio da Grécia Antiga, que viveu 300 anos antes de Cristo e marcou a civilização humana.

Muito mais recente é a frase de outro homem a quem poucos são indiferentes. Da prisão, onde passou 27 anos, Nelson Mandela escreveu, em 1969:

A esperança é uma arma poderosa e nenhum poder no mundo pode privar-te dela!

A sabedoria de Aristóteles e a força sábia do resistente Mandela são faróis que podemos seguir no começo de 2021. Deixamos para trás um ano duro, inesperadamente paralisados por um vírus. Mas não nos deixámos ficar. Fomos à luta, perseverámos, mesmo nos momentos mais difíceis.

Nas farmácias vamos continuar a lutar, a acreditar e, sobre-

tudo, vamos manter a capacidade de informar e aconselhar quem todos os dias nos questiona sobre a segurança das vacinas contra a COVID-19. Não há melhor apoio do que transmitir informação cientificamente comprovada. Por isso, apresentamos nesta edição da sua Revista Saúde um amplo dossiê a explicar como nascem as vacinas, como puderam ser aprovadas mais depressa sem perder a segurança e os tipos de teste já disponíveis para despistagem da doença.

Lembramos que a vacina não elimina as medidas de prevenção do contágio. Temos de continuar a usar máscaras, a insistir na lavagem frequente das mãos e a manter o distanciamento físico.

Mas é com esperança que acolhemos o novo ano, como a nossa entrevistada de capa, Custódia Gallego. Rosto frequente em telenovelas, a actriz fala-nos de esperança e de como tenta superar a dor da perda do filho. É também de superação que nos chega o testemunho de Thayná Camões, atropelada por um metro de superfície aos 23 anos.

As farmácias e os farmacêuticos estão concentrados em apoiar os portugueses no combate à pandemia com toda a sua competência.

Saúde e paz, que o resto a gente faz!

Um excelente 2021. ♥





PROMOÇÕES
EXCLUSIVAS

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

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



TUDO PARA TODA A FAMÍLIA



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.



Custódia Gallego assume-se como uma pessoa de afectos. Não passa muito tempo sem chamar companhia

«ENFRENTO A VIDA COM PALHAÇADA»

Numa conversa onde os gestos e a expressão falam tanto como as palavras, a actriz Custódia Gallego mostra o que a move na vida.

Texto Sandra Costa | Fotografia Pedro Loureiro

É uma pessoa de afectos?

Sim, gosto muito de pessoas. Há momentos em que aprecio estar sozinha, para estudar ou trabalhar, mas não gostava de viver só. É raro aguentar mais de uma ou duas horas sozinha em casa. Mais cedo ou mais tarde [gesto de pegar no telefone]: «Estou, o que estás a fazer?». As pessoas acrescentam ou tiram algo ao que penso ou faço. Mexem, questionam-me, dão-me aprendizagem. Consigo sempre respostas mais inteligentes e eficazes se tiver em conta o que as pessoas de quem gosto e em quem confio acrescentam às minhas decisões e vivências.

Como define a sua forma de estar na vida?

Gosto de enfrentar os problemas da vida com palhaçada. Relaciono-me com as dificuldades, e também com as facilidades, sendo palhaça. Uma ironia que roça a palhaçada. Gosto. Não sei por que o faço, foi algo contruído ao longo

do tempo, a partir das minhas vivências e das pessoas que me rodeiam.

O que a faz levantar-se da cama todos os dias?

Já que decidi continuar a viver o meu dia-a-dia [depois da perda do filho, em 2018], tenho de respirar e levantar-me da cama. O que me faz respirar todos os dias é a sensação de ser útil e válida para a sociedade, seja familiarmente, no trabalho, com os amigos, onde for.

O que pode dizer a quem passou por uma perda semelhante?

O melhor é não passar. Não é natural que se passe. Mas se decidiram respirar todos os dias, acho que ajuda essa sensação de ser útil, de ainda poder ser útil.

Estudou Medicina, o seu marido é médico. Qual a sua relação com a saúde?

O conhecimento, em primeiro lugar. Sou curiosa e vou à procura de tudo o que houver para saber sobre prevenção. Na saúde, a prevenção é ouro. Procuro rodear-me de pessoas em quem posso confiar para manter e minorar a perda de capacidades associada à idade. Até agora estou a

«O que me faz respirar todos os dias é a sensação de ser útil e válida na sociedade»



Custódia Gallego vive as personagens enquanto as prepara mas depois dos espectáculos liberta-se delas

lidar bem com o envelhecimento, mas não digo “desta água não beberei”, porque sou muito de altos e baixos. Tenho medo das incapacidades que implicam dependência de outras pessoas. É o que mais me assusta. Gosto tanto de partilhar a minha vida com outras pessoas que receio a ideia de deixar de ser partilha para passar a ser uma obrigação.

Mantém uma excelente forma física aos 61 anos. Que cuidados tem?

Trato-me muito, muito bem. Pelo menos três vezes por semana faço exercício físico. No ginásio gosto sobretudo de aulas de grupo: GAP (Glúteos, Abdominais e Pernas) e pilates. Caminho muito, até porque tenho de passear o meu cão, e gosto de andar a pé em Lisboa. Trato da minha pele desde muito cedo, graças à minha mãe, que aos 11 anos me ofereceu uma panóplia de produtos. É muito importante dar carinhos a esta peliculazinha que protege o nosso corpo,

porque há muitos agressores. Tenho cuidado com a alimentação, mas não de forma fundamentalista. Tenho sorte, porque não gosto muito de doces, nunca gostei do sabor a gordura e não sou apreciadora de carne. Devia comer mais fruta e beber mais água.

E de farmácias, gosta?

Sou fanática das farmácias, há muito tempo. Águas de colónia e cremes hidratantes só compro na farmácia. Vem do tempo da minha mãe. Tenho confiança naquelas pessoas que vendem produtos que são analisados não sei quantos anos, por não sei quantos laboratórios. Até porque tenho formação científica. E gosto da dinâmica de bairro: ir à mesma padaria, ao mesmo

«Sou fanática das farmácias, até porque tenho formação científica»



«Caminho muito e faço exercício físico pelo menos três vezes por semana: glúteos, abdominais, pernas e pilates»

talho, à mesma loja chinesa, à mesma farmácia. Se não posso ir buscar o medicamento, ligo: «Senhor Carlos, pode deixar-mo no café?». Há um espírito de entreatajuda muito bom.

Trocou a Medicina pela vida artística. Que revolta foi esta?

Escolhi Medicina por gosto. A ciência do ser humano interessa-me muito. Não tive o sonho de ser actriz, mas quando descobri que não dependia exclusivamente do talento e se podia estudar, a escolha tornou-se muito fácil. Por segurança, continuei a estudar Medicina até terminar o curso no Conservatório Nacional (actual Escola Superior de Teatro e Cinema). O conhecimento



de Medicina ajuda-me muito na construção dos personagens, a percebê-los melhor.

Os personagens acompanham-na muito?

Enquanto estou a construí-los e ainda não os conheço bem, estão sempre presentes. Quando já estou a fazer o espectáculo, concentro-me para me lembrar de tudo o que quero que aconteça, mas depois saio e «até amanhã, já venho!». Até 10 de Janeiro estou em cena com a peça “Maria, a Mãe”, de Elmano Sancho.

Prefere fazer teatro, cinema ou televisão?

Gosto de fazer um bom espectáculo de televisão, teatro ou cinema. Importa-me a qualidade do trabalho artístico.

Como é alternar épocas de ritmo intenso de trabalho com outras vazias de projectos?

Sempre foi assim, desde que comecei. Ter trabalho ao longo do ano inteiro é algo que nem

pensar, acho que só houve um ou dois anos em que soube antecipadamente que trabalho iria ter. Agora há um pouco menos incerteza. Mesmo assim, quando passam quatro ou cinco meses e não aparece nada entro um bocadinho em ansiedade. Outras vezes estou em *overbooking*, até porque tenho muita dificuldade em dizer que não. Ou porque gosto muito daquilo que me estão a propor, ou tenho medo de que, se recusar, não me voltem a chamar.



Custódia Gallego aprendeu cedo a viver com a incerteza: épocas de trabalho intenso e outras sem projectos

O que a move a continuar?

Agora já não sei fazer mais nada! Com a idade, é provável que tenha menos trabalho, pois há menos personagens mais velhos. Claro que posso dar aulas de teatro, e expressão corporal e dramática, como fiz no início da carreira. Como diz o meu filho: «Tens obrigação de transmitir o teu saber e a tua experiência». Para já, está em segundo plano. Gosto muito de dar aulas, mas não consigo dizer que não a um belo personagem.

Como viveu o confinamento?

Não me custou nada! Foi muito parecido com as alturas em que não tenho trabalho. Até era engraçado ir passear o cão na Avenida Almirante Reis deserta. Quando foi preciso recomeçar a trabalhar, disse logo que sim, com todos os cuidados de prevenção, para não pormos em risco a nossa vida e a dos outros.

Que votos deixa para este ano que agora começa?

Desejo que esta pandemia acabe rapidamente. Vêm aí as vacinas e tenho muita esperança que o túnel que ainda temos de percorrer não seja grande. Quanto mais tempo isto dura mais as pessoas vão ficando desesperadas e o desespero em massa é uma coisa que me assusta muito. Ponho os meus votos no bom senso das pessoas, que pensem mais do que se emocionam. Para vencermos isto temos de ser racionais e acreditar que o que fazemos por nós fazemos pelos outros, porque isto é um mal do mundo inteiro. ♥



- ♥ Da Medicina à vida artística
- ♥ A infância entre Portugal e Espanha
- ♥ A cultura gera uma sociedade pensante

Veja também os vídeos!

TUDO PARA O BEM-ESTAR DA SUA FAMÍLIA



saúda
o cartão que faz bem

-3€*

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

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

*Na compra de produtos da categoria laxantes.

Campanha promocional válida de 1 de janeiro a 28 de fevereiro de 2021.

Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Período de obtenção do vale: 01.01.2021 a 28.02.2021. Período de uso do vale: 01.01.2021 a 31.03.2021.

Alimento para fins medicinais específicos para gestão nutricional de pacientes com alterações do trânsito intestinal como a obstipação. Optifibre é uma fibra 100% de origem vegetal, goma guar parcialmente hidrolisada. Optifibre atua de forma fisiológica e progressiva em pacientes com alterações do trânsito intestinal como obstipação. Sem glúten. Sem sabor, cheiro ou textura. Importante: Utilizar sob supervisão médica. Não adequado como fonte alimentar única. Não utilizar por via intravenosa.



Farmácias Portuguesas
É para a vida.

THAYNÁ,



Texto Irina Fernandes
Fotografia Mário Pereira

A VITORIOSA



A vida corria bem, e os estudos iam na perfeição. Dentro de poucos meses Thayná seria engenheira química, com a conclusão de um estágio em Lyon, França.

A viver na cidade há mês e meio, ia a caminho do centro de investigação, «onde já estava em cima da mesa um doutoramento», quando o inimaginável aconteceu: foi atropelada por um metro de superfície.

Naquele mês de Abril, em plena pujança da juventude, Thayná Camões viu a vida tornar-se tenebrosa. O impacto do acidente não poupou o corpo. Aos 23 anos, esperava-a o mais indesejado dos prognósticos: nunca mais voltaria a andar. Teria de dividir a vida com uma cadeira de rodas.

Para estabilizar a coluna, Thayná foi imediatamente submetida a uma artrodese. Na cama do hospital percebeu que nada voltaria a ser igual, mas deu-se à luta logo ali.

A trabalhar em Lisboa como engenheira química, Thayná tem uma vida plenamente activa

«Nunca questioneei “Porquê a mim?”. Nunca tive essa atitude...», assegura nascida no Rio de Janeiro, Brasil.

Aos 30 anos, Thayná Camões, que vive em Portugal desde os dez, é um caso surpreendente.

A lutar há sete anos contra o próprio corpo, é hoje capaz de se levantar e andar com o apoio



Um ano após ter o acidente, decidiu tirar a carta. Ser independente sempre foi uma prioridade

de um andarilho. «Eu era uma gelatina autêntica!», diz, soltando uma gargalha.

Desde o primeiro momento recusou a “prisão” anunciada pela equipa médica em França. Diante de um diagnóstico de paraplegia incompleta, com as vértebras D2 e D4 afectadas, recusou desistir.

«Se o impacto na coluna tivesse sido um pouco mais acima, teria ficado afectada nas mãos. Bem vistas as coisas, até sou uma sortuda», atira.

É hoje o que sempre quis ser: autónoma. Tirou a carta de condução, vive e trabalha em Lisboa, e é engenheira química.

A cumprir estágio curricular na cidade francesa de Lyon, Thayná Camões foi atropelada por um metro de superfície

«Sabe bem olhar para trás e ver o que consegui. São sete anos de luta...». O acidente roubou-lhe a força dos músculos, mas não a força de vencer.

«Tenho dificuldade em desistir das coisas. Gosto sempre de me superar. E também sou um pouco teimosa!», assume.

Quem conhece a sua história elogia-lhe a entrega e a capacidade de luta. «Ela é um caso

«A Thayná é uma pessoa muito forte e mentalmente muito capaz», elogia o fisioterapeuta Nuno Pereira

de sucesso devido à resiliência e às suas características mentais. É uma pessoa muito forte e mentalmente muito capaz», destaca Nuno Pereira, o fisioterapeuta da clínica Physiobidos que a acompanha desde 2013. Também o colega José Aires assegura que Thayná «é uma força da natureza».

Lado a lado, durante sete anos, os dois fisioterapeutas têm ajudado Thayná Camões a somar vitórias. «Ela nunca desmoraliza, tem sempre vontade de ir em frente», descreve ainda José Aires.

Depois de ultrapassar um «moroso» processo de repatriamento para Portugal, enfrentou hospitais, consultas e exames durante um ano. Percebeu, logo aí, que a sua vida não poderia ser só aquilo. «Comecei a ver-me fechada em casa... aquilo não era para mim. Decidi que tinha de arranjar um trabalho».

Impossibilitada de concluir o estágio em Lyon, sabia que era preciso procurar uma nova empresa para o fazer. Era preciso recomeçar. E foi isso que fez. «Custou-me tanto tirar o curso, no Instituto Superior Técnico. Não poderia deixar tudo a perder», conta.

Durante oito meses, a cumprir o novo está-



Com o apoio dos fisioterapeutas Nuno e José, Thayná reconquistou a capacidade de andar



Em qualquer lugar, a engenheira química desloca-se com desenvoltura

gio, desdobrou-se em viagens diárias entre o Bombarral e Lisboa, com a ajuda da mãe e da avó. Com uma proposta de emprego em cima da mesa, Thayná não hesitou e desafiou-se a iniciar uma vida nova na capital portuguesa. Sozinha.

«Até então, eu tinha o meu emprego em Óbidos, ia nadar, ia ao ginásio à hora de almoço. Eu sabia a que minuto exacto deveria sair de um lugar», descreve.

Depois de muitas tentativas, conseguiu arranjar uma casa. «É muito bom ter a minha vida», diz, orgulhosa.

«Ficar reduzida a uma cama e a uma cadeira de rodas... isso não seria compatível com a minha personalidade»

Nos últimos meses, por causa das medidas provocadas pela pandemia de COVID-19, voltou ao Bombarral. Duas vezes por mês faz-se à estrada e vai até Lisboa, para trabalhar.

«Ficar reduzida a uma cama e a uma cadeira de rodas... isso não seria compatível com a minha personalidade», frisa. Quando a pandemia de COVID-19 desacelerar, ficará a tempo inteiro na capital.

Decidida a tornar-se cada vez mais autónoma, fez do desporto um aliado. «Tenho exercícios para fortalecer o tronco e também as pernas». Hoje é com destreza e à vontade que se movimenta entre os aparelhos de musculação. É

figura assídua no ginásio, nas Caldas da Rainha, e todos admiram a sua evolução.

«A Thayná já está connosco há muitos anos. Ela entra no ginásio, equipa-se e vai treinar. É um exemplo. Ninguém fica indiferente à sua história. É uma fonte de inspiração», descreve Hélio Dias, responsável do ginásio Queen's Fitness Club.

Sete anos após a tragédia, Thayná acredita que o acidente aconteceu por algum motivo. «Para mudar algo em mim, nas pessoas que me rodeiam, ou na minha vida».

E lembra: «Um dia mau não é sinónimo de uma história infeliz». ♥



♥ Ser resiliente em tempo de pandemia

Veja também os vídeos!



Todas as manhãs, Thayná faz exercícios para fortalecer o tronco e as pernas

CONHEÇA 5000 ANOS DE HISTÓRIA DA SAÚDE SEM SAIR DE CASA



museudafarmacia.pt



Mais
informações:



saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

- VISITAS VIRTUAIS IMERSIVAS E INTERACTIVAS
- 5000 ANOS DE HISTÓRIA DA SAÚDE
- DOIS MUSEUS NUMA SÓ VISITA

ESCOLAS • Desde o 2º Ciclo ao Ensino Universitário.
Todos os dias, mediante marcação prévia

PÚBLICO EM GERAL • Todos os sábados, às 18h

mf
MUSEU da FARMÁCIA



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.



Hugo Rodrigues Pediatra
pediatriaparatodos.com

GASTROENTERITE

No Inverno, as doenças mais frequentes em idade pediátrica são as infecções respiratórias, mas há outras que surgem também nesta altura do ano. O principal exemplo são as gastroenterites, que, na sua maioria, são provocadas por vírus. Os sintomas mais frequentes são os seguintes:

- **Vómitos.** Habitualmente são o primeiro sintoma a surgir. Duram, em média, dois a três dias e podem causar desidratação. Tratam-se reforçando a hidratação oral da criança (de preferência com um soro de hidratação oral, que se vende em todas as farmácias), mas sempre aos poucos, para não encher o estômago.
- **Diarreia.** É o sintoma mais típico das gastroenterites. Muitas vezes surge só depois dos vômitos, mas pode também ser o primeiro a surgir. Dura, em média, quatro a cinco dias, mas pode ser mais prolongada. Raramente provoca desidratação isoladamente, mas é importante compensar essas perdas de líquidos através de um soro de hidratação oral.
- **Dor de barriga.** É muito frequente e a característica mais comum é uma dor intermitente,

que aumenta e diminui de intensidade de forma espontânea, difusa e que pode ser bastante intensa. Os analgésicos (paracetamol e ibuprofeno) não são muito eficazes para este tipo de dor, mas podem ser tentados.

Para manter a criança hidratada, procure na farmácia soro de hidratação oral

- **Febre.** Não é forçoso surgir, mas pode acontecer. O mais habitual é não ser muito elevada e, na maior parte dos casos, o estado geral da criança mantém-se bom quando baixa a febre.

As gastroenterites são situações muito frequentes e, geralmente, não causam grandes complicações. No entanto, é sempre fundamental garantir uma correcta hidratação da criança, uma vez que a desidratação é a complicação mais frequente. ♥



CONSULTÓRIO

(Márcia Morais)

Tenho um bebé de 27 meses, que neste último mês se tem queixado de dores abdominais. No início teve prisão de ventre, associada a dores abdominais. Entretanto ficou também com febre de 38 e 39°C uns três dias seguidos, o que fez com que me deslocasse às urgências por duas vezes. Foi prescrito um laxante e melhorou. Quando apresenta estes sintomas, temos o cuidado de lhe dar leite e iogurte sem lactose. Hoje voltou a ter dores abdominais. É preocupante esta reincidência?

Pela descrição não me parece propriamente preocupante, mas sendo recorrente acho que faz sentido ser observado. De qualquer forma, um probiótico pode ajudar, pelo que aconselhava a sua toma.

(Hercília Atuata)

Qual é o benefício da desparasitação? Quando é que deve ocorrer e com que frequência?

Actualmente a desparasitação já não está recomendada por rotina em Portugal. As indicações são as seguintes:

- Suspeita de infecção por parasitas. Se houver sintomas sugestivos, como dor de barriga crónica ou recorrente, perda de peso, diarreia crónica ou comichão no ânus, por exemplo.
- Contacto evidente com parasitas. Se houver em casa um animal de estimação que tenha sido desparasitado e elimine parasitas nas fezes, faz sentido desparasitar também as crianças.

Nestes casos, pode ser feita em qualquer idade, desde que se escolha o medicamento adequado.



**Jaime Pina**

Fundação Portuguesa do Pulmão
www.fundacaoportuguesadopulmao.org

O MELHOR NEGÓCIO

**Se apagar agora o último cigarro,
o tempo começa a contar a seu favor.**

Quem fuma deve estar bem ciente dos malefícios do tabaco. O tabaco faz mal porque o seu fumo contém mais de 5.000 substâncias químicas, a maior parte delas nocivas, com efeito irritante, tóxico, mutagénico e cancerígeno. Fumar significa doença e tal pode ser constatado de várias maneiras. Por exemplo, o tabagismo é a principal causa de morte evitável, responsável por dez por cento da mortalidade no mundo: seis milhões de pessoas por ano, um óbito em cada 50 minutos.

O fumador morre de quê? De muitas causas, mas sobretudo de DPOC (Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica), de doenças cardiovasculares e de vários tipos de cancro, com o do pulmão e o da bexiga à cabeça da lista.

Deixar de fumar deve ser, pois, uma prioridade. Porém, essa decisão deve obedecer a uma

A decisão de deixar de fumar deve ser orientada por um médico, para reforço motivacional e decisão de recorrer a medicamentos

estratégia orientada pelo médico, já que fazê-lo sozinho tem uma taxa de sucesso baixa. Essa estratégia começa com a avaliação do grau de dependência do tabaco e da motivação para se deixar de fumar, feitas através das respostas a questionários. É o nível destas duas características que orienta o médico nas opções a tomar: apenas aconselhamento, reforço motivacional e/ou administração de medicamentos.

Para os que têm elevada motivação e baixa dependência, pode ser adoptado o método do

TEMPO APÓS DEIXAR DE FUMAR	BENEFÍCIO
20 minutos	A frequência cardíaca baixa
12 horas	O nível de monóxido de carbono no sangue regressa aos valores normais
2-12 semanas	O risco de ocorrência de enfarte do miocárdio desce e a função pulmonar melhora
3-9 meses	A ocorrência de tosse e dificuldade respiratória diminuem
1 ano	O risco de doença coronária é metade da de um fumador
5 anos	O risco de acidente vascular cerebral iguala o de um não fumador
10 anos	O risco de cancro do pulmão passa a ser cerca de metade do de um não fumador e o risco de outros cancros relacionados com o tabagismo diminui
15 anos	O risco de doença coronária é igual ao dos indivíduos que nunca fumaram

aconselhamento das quinze regras para quem quer deixar de fumar (ver nos sites da Fundação Portuguesa do Pulmão e da Sociedade Portuguesa de Pneumologia). Nelas está indicado um conjunto de comportamentos que, por si só, têm sido suficientes para muitos doentes deixarem de fumar, sobretudo aqueles que verdadeiramente querem, são disciplinados e cumpridores.

Outra componente motivacional é a transmissão dos benefícios clínicos que se obtêm quando se deixa de fumar e começam a fazer-se sentir quase de imediato após a interrupção, acentuando-se à medida que o tempo passa.

Quando o doente não consegue abandonar o tabaco com as medidas anteriores, tem de se recorrer a medicamentos, e há três classes de medicamentos disponíveis.

Os primeiros são os **substitutos da nicotina**, que podem ser administrados através de pensos cutâneos, pastilhas ou sprays. Quando se está em processo de deixar de fumar, a dependência tabágica induzida pela nicotina pode originar sintomas desagradáveis: dores de cabeça, ansiedade, irritabilidade, produção de suor, etc. É a chamada síndrome de abstinência, que pode ser evitada administrando a nicotina através dessas formas.

Os segundos são os medicamentos para a esfera psíquica, **sedativos e antidepressivos**, já

que para muitos doentes deixar de fumar é um processo com implicações no humor e no psiquismo. A ansiedade e a irritabilidade são os sintomas mais frequentes quando se está em processo de paragem.

Os benefícios de deixar o tabaco sentem-se quase de imediato

Os terceiros são os medicamentos específicos para se deixar de fumar. São fármacos como a **bupropiona ou a vareniclina**, já comparticipados pelo SNS, que actuam nos receptores cerebrais da nicotina, preenchendo-os e, com isso, retirando ao doente a vontade de fumar.

Na maior parte das vezes estas opções são utilizadas conjuntamente.

Outras alternativas, como a auriculoterapia ou a hipnose, valem o que valem. Apesar de não haver evidência científica da sua utilidade, há um ou outro doente que consegue deixar de fumar com estes métodos. É que, quando se quer deixar de fumar, a cabeça é o elemento principal e, nesses casos, qualquer 'clique' pode ser útil. Deixe de fumar pela sua saúde! ♥



António Vaz Carneiro

Presidente Conselho Científico do Instituto de Saúde Baseada na Evidência
e Director Cochrane Portugal

COMO SE INVESTIGAM E DESENVOLVEM AS VACINAS

**A rapidez na descoberta das vacinas contra a COVID-19
respeita todas as fases científicas.**

O desenvolvimento de medicamentos (vacinas ou não) obedece a um conjunto de fases. Estes passos têm objectivos diferentes, de modo a esclarecer o potencial benefício e o possível dano da sua administração. Os resultados de cada fase são cuidadosamente analisados antes de se passar à fase

Os resultados de cada fase são cuidadosamente analisados antes de se passar à seguinte

seguinte (ver infografia na página 23). Um estudo do Instituto de Saúde Baseada na Evidência (ISBE) identifica o processo:

- **Fase pré-clínica:** Estudos com modelos informáticos, experiências laboratoriais e em modelos animais, para determinação de potencial benefício e segurança na patologia específica que se quer tratar/prevenir.
- **Fase 1:** Administração do fármaco em doses variáveis, a 80-100 voluntários sem doença, para confirmação de segurança e determinação de eficácia (através do doseamento de anticorpos específicos neutralizantes).
- **Fase 2:** Administração do fármaco a 1.000-

2.000 voluntários, focando acima de tudo aspectos de segurança, mas também de efectividade, numa amostra mais próxima da população à qual se vai destinar a vacina, em termos das suas características etárias, fisiológicas, epidemiológicas, etc. Esta amostra não tem habitualmente dimensão suficiente para a prova de eficácia/segurança final, que se consegue na fase 3.

- **Fase 3:** Realização dos estudos que servem de base à autorização de introdução no mercado. Embora se destinem a identificar também problemas de segurança, servem sobretudo para determinar a eficácia na redução de infecções nos indivíduos tratados (grupo experimental), quando comparados com os que não fazem a vacina em estudo

No caso das vacinas contra a COVID-19 foi possível encurtar todas as fases de I&D

(grupo de controlo). Nesta fase, as amostras são de grandes dimensões (dezenas de milhares de doentes).

- **Fase 4:** Recolha de dados de efectividade e segurança após introdução no mercado. No caso da Investigação & Desenvolvimento (I&D) de vacinas contra a COVID-19, foi possível – devido a investimentos de maiores dimensões e tecnologias mais avançadas – encurtar todas as fases de I&D (parte inferior da infografia). ♥

I&D DE VACINAS



AS CAVALEIRAS DO ANO NOVO

Conheça as primeiras quatro vacinas.

Texto Vera Pimenta

Uma vacina é uma preparação que contém uma substância derivada de ou semelhante a microrganismos (vírus ou bactérias) que causam determinadas doenças. Esta substância, ao entrar no nosso corpo, dá origem a uma resposta do sistema imunitário que leva à formação de proteínas de protecção, os anticorpos, específicas para combater a mesma doença. A maior parte das vacinas encaixa-se em dois grupos:

- **Vacinas vivas atenuadas** – o microrganismo é atenuado, diminuindo o seu poder infeccioso.
- **Vacinas inactivadas** – podem conter o microrganismo “inteiro” (mas morto por agentes químicos, por exemplo) ou apenas partes do vírus ou da bactéria.

As vacinas da Pfizer-BioNTech e da Moderna são constituídas por uma componente do vírus – o material genético, neste caso RNA mensageiro. Esta componente vai levar à produção de partes do vírus (proteínas) que serão responsáveis por estimular uma resposta de defesa, sem poten-

cial para infectar a pessoa vacinada. Numa versão mais tradicional, as vacinas da AstraZeneca e da Janssen utilizam adenovírus quimicamente modificados e inofensivos que, da mesma forma, permitem ao corpo aprender a defender-se contra o vírus.

De modo às vacinas serem consideradas para potencial aprovação, de acordo com a Agência Europeia do Medicamento (EMA), os respectivos testes clínicos cumpriram uma série de exigências e seguiram procedimentos com padrões de qualidade exactamente iguais aos de qualquer outra vacina desenvolvida antes.

A Agência Europeia do medicamento (EMA) só autoriza vacinas quando os benefícios forem superiores aos riscos

A rapidez no processo levanta questões a muitas pessoas.

Como pode uma vacina ser desenvolvida e aprovada em tão pouco tempo?

A **autorização condicional** de introdução no mercado está prevista na legislação europeia. Permite acelerar o tempo de aprovação de medicamentos, nomeadamente vacinas, em situações de emergência de Saúde Pública, declaradas pela Organização Mundial da Saúde ou pela UE.

A EMA garante que a autorização só pode ser dada quando as evidências recolhidas nas diferentes fases de desenvolvimento demonstraram que os **benefícios do fármaco superam os riscos**.

Apesar do processo ter sido muito mais rápido do que o habitual, o que se deve também a um esforço conjunto sem precedentes por parte das diferentes entidades envolvidas, «é importante reforçar que tudo aconteceu sem atalhos e que existirá a mesma quantidade de evidências que haveria em qualquer outra vacina desenvolvida noutras condições», afirma Marco Cavaleri, director do departamento de Estratégia de Vacinação e Ameaças Sanitárias Biológica da EMA.

Qual a eficácia?

Este perito do regulador europeu recorda que o maior benefício que se espera obter na fase inicial é a prevenção de casos sintomáticos de COVID-19. Alguns dos benefícios serão incertos no momento de aprovação e apenas serão clarificados com o uso da vacina. Entre estes incluem-se a protecção a longo prazo, a prevenção da infecção e a imunidade de grupo. As vacinas que apresentam resultados de testes clínicos com 90 por cento de eficácia durante os ensaios revelam que a vacina preveniu nove em cada dez casos sintomáticos de COVID-19, comparativamente aos voluntários que receberam o placebo.

Na sessão pública *EMA public stakeholder meeting on pandemic vaccines*, transmitida online a 11 de Dezembro, Marco Cavaleri sublinhou que,

«Várias vacinas provaram ser eficazes em ensaios com grande número de participantes», garante a indústria farmacêutica

desde o início da pandemia, foi activada uma *task force* dedicada à COVID-19, composta por diversos especialistas em Saúde, inclusive das áreas das vacinas e das doenças infecciosas. Um dos principais objectivos foi manter um diálogo contínuo com os laboratórios, acompanhar os resultados e fornecer aconselhamento científico constante, permitindo acelerar o processo.

Qual a segurança?

Sobre as dúvidas dos cidadãos relativamente à **segurança das vacinas contra a COVID-19**, a EMA apela à confiança de todos e deixa uma nota: «O nosso papel é garantir a revisão independente das evidências geradas e fazer recomendações quanto ao seu uso, com base numa forte evidência científica da sua segurança, qualidade e eficácia».

Na mesma sessão, Sue Middleton, presidente da Vaccines Europe – entidade que representa as empresas europeias que investigam, desenvolvem e produzem vacinas – explicou que, em resposta à pandemia, os laboratórios têm estado a trabalhar em conjunto com instituições académicas, governos e reguladores, na procura de vacinas eficazes e que possam ser produzidas em larga escala. «Temos várias vacinas que se provou serem eficazes em ensaios clínicos avançados e com grande número de participantes. Isto dá-nos razão para ter esperança». ♥

*Fonte: *EMA public stakeholder meeting on pandemic vaccines* – transmitida online a 11 de Dezembro de 2020

INFORMAÇÃO PRECIOSA

Conheça os testes de diagnóstico.



Perante a pandemia de COVID-19, é importante aumentar o número de pessoas testadas, de forma rápida, para a detecção precoce do SARS-CoV-2 (vírus responsável pela doença). Apresentamos a lista de testes que pode encontrar:

Os **testes de diagnóstico disponíveis em Portugal** podem ser divididos em duas categorias consoante o que é detectado.

Testes que detectam componentes do vírus:

- **Testes Moleculares de Amplificação de Ácidos Nucleicos (TAAN).** São o método de referência para diagnóstico e rastreio da infecção pelo SARS-CoV-2 e consistem na detecção do material genético do vírus. Um exemplo é a RT-PCR. A amostra é recolhida, através de zaragatoa, no nariz e/ou na garganta. A sensibilidade e especificidade é elevada (significa que são extremamente fiáveis na identificação do vírus). Trata-se de uma técnica complexa, realizada em laboratórios especializados, e cujo resultado é disponibilizado em cerca de 24h, podendo demorar mais tempo.
- **Testes Rápidos de Antígeno (TRAg).** São



testes rápidos que se baseiam na detecção de proteínas específicas do SARS-CoV-2. A amostra é recolhida, através de zaragatoa, no nariz e/ou na garganta. A sensibilidade e especificidade são inferiores às dos TAAN. Podem dar uma resposta em 15-30 minutos. Os TRAg devem ser usados nos primeiros cinco dias de sintomas (inclusive), de modo a diminuir a probabilidade de obter resultados falsos negativos. Podem, ainda, ser usados em pessoas sem sintomas e que tiveram um contacto de alto risco, isto é, um contacto próximo com um doente com COVID-19.

Testes que detectam a resposta imune ao vírus:

- Os testes **serológicos laboratoriais** e os testes **rápidos de anticorpos** são testes que avaliam a resposta do organismo ao vírus, detectando anticorpos específicos contra o vírus no san-

gue. Estes testes não são adequados para identificar se a infecção está activa e fazer o seu diagnóstico, uma vez que a produção de anticorpos específicos pelo organismo surge apenas vários dias após a infecção. Assim, estes testes são úteis para identificar pessoas que tiveram a infecção, mesmo sem sintomas da doença, e poderão vir a ajudar a conhecer a disseminação e evolução da doença na população, bem como o seu estado de imunidade.

Quem deve fazer o teste da COVID-19? As pessoas com suspeita de COVID-19 devem ser submetidas a teste laboratorial, segundo as orientações da Direcção-Geral da Saúde. O seu farmacêutico está disponível para esclarecer todas as suas questões acerca da COVID-19, em geral, e dos testes existentes. ♥

MANTER A PREVENÇÃO

As regras de protecção são cruciais independentemente da vacina.

PREVINA-SE



Lave as mãos com frequência



Se tossir ou espirrar, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço



Evite o contacto próximo com pessoas com manifestações de tosse ou dificuldade respiratória



Evite grandes concentrações de pessoas

O QUE É A COVID-19?

- ▶ Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infecção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

- Febre
- Tosse
- Dificuldades respiratórias



COMO SE TRANSMITE?

- ▶ Por via aérea, através de tosse e espirros
- ▶ Por contacto com superfícies contaminadas (por gotículas da tosse e dos espirros)



Telemóvel

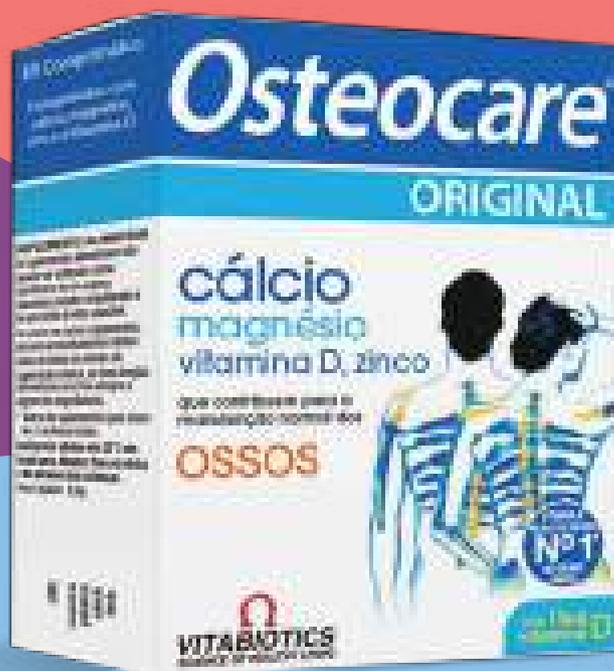


Maçanetas de portas



Corrimãos

TUDO PARA OS SEUS OSSOS



-1€

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

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



Campanha promocional válida de 4 de janeiro a 28 de fevereiro de 2021.
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Osteocare é um suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem substituir uma dieta variada e equilibrada e um estilo de vida saudável. Tal como acontece com outros suplementos alimentares, consulte o seu médico ou farmacêutico antes de usar, se estiver sob supervisão médica, tiver epilepsia, sofrer de alergias alimentares ou for alérgico a qualquer um dos ingredientes. Não é adequado para crianças. Conservar a temperatura inferior a 25 °C, em local seco, fora da vista e do alcance das crianças.



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.



Nuno Monteiro Pereira
Urologista, andrologista

OS AVANÇOS DA CIÊNCIA NA INFERTILIDADE

C Considera-se que um casal é infértil quando, mantendo relações sexuais de forma regular e não usando métodos contraceptivos, não consegue engravidar no período de dois anos.

No caso do homem, a infertilidade costuma dever-se à alteração da quantidade ou qualidade dos espermatozóides. A causa mais frequente, que explica cerca de um terço dos casos, é o aumento continuado da temperatura dos testículos, que, para que se dê o normal desenvolvimento espermático, deve estar cerca de três graus abaixo da temperatura corporal. É o que acontece com o varicocele, uma patologia em que existem dilatações varicosas das veias dos testículos, cheias de sangue quente. A permanência em temperaturas ambientais elevadas,

como acontece nos padeiros, fogueiros e outras profissões, também pode diminuir a capacidade fértil. Ainda existem causas relacionadas com os próprios órgãos genitais, como malformações do pênis, obstrução dos canais que transportam os espermatozóides dos testículos até ao exterior, problemas de ereção ou dificuldade ejaculatória.

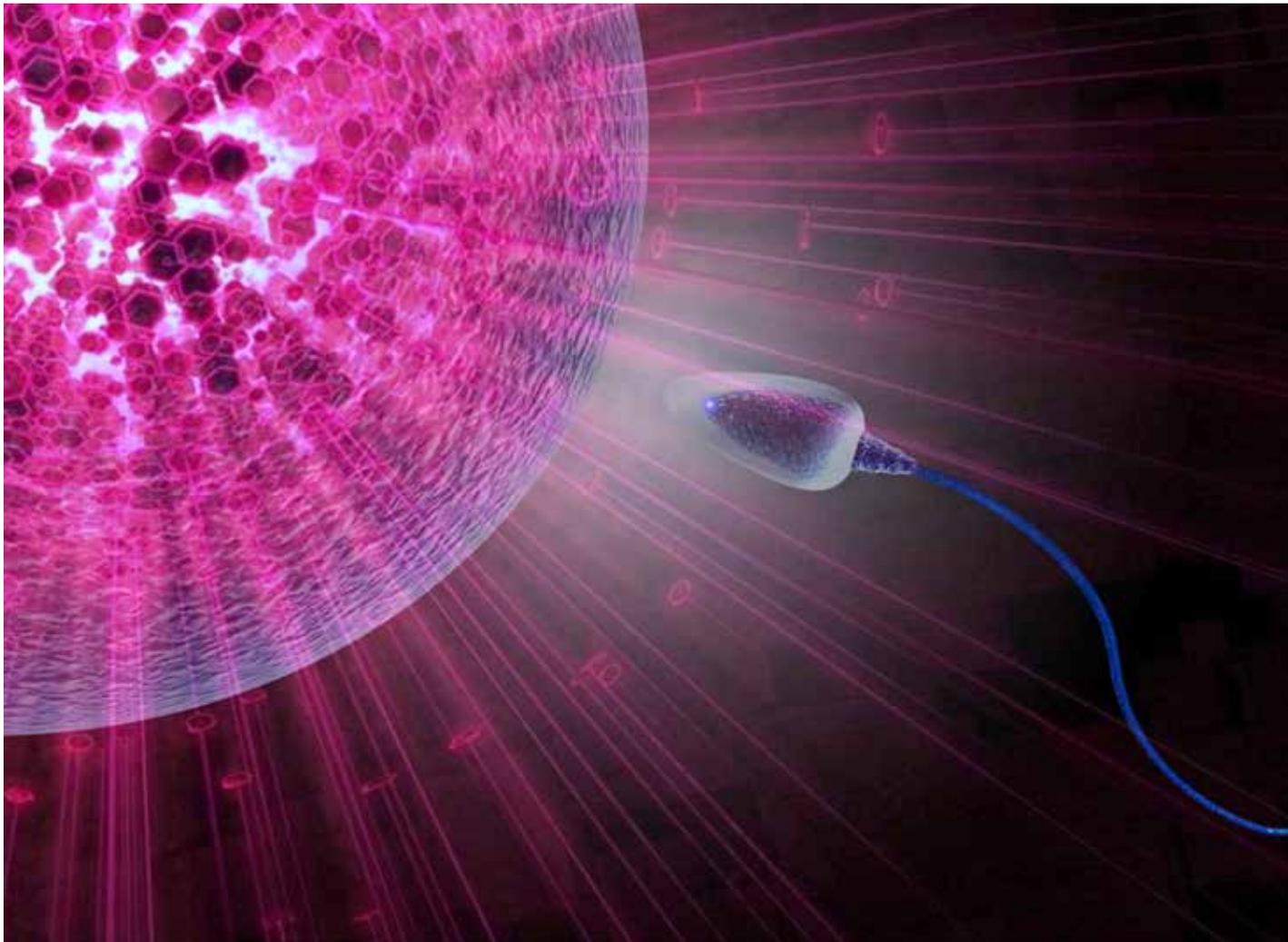
Ter poucos espermatozóides ou de fraca qualidade já não significa não poder ter filhos

Mas, para além de factores genitais, existem ainda factores ambientais, sociais e terapêuticos.

A exposição profissional a alguns agentes químicos, como o chumbo e o magnésio, pode ser prejudicial ao desenvolvimento das células germinativas espermáticas. Entre os hábitos sociais, o mais importante é, sem dúvida, o consumo de drogas, em especial canábis, cocaína e heroína. O consumo crónico de álcool pode também levar a importantes modificações dos padrões espermáticos. O tabaco, especialmente nos grandes fumadores, pode igualmente inibir a espermato-

gênese, através do efeito directo da nicotina. E existe ainda uma extensa lista de medicamentos espermatóxicos – como a cimetidina, ciclosporina, colchicina, alopurinol, nitrofurantoína, sulfamidas e anabolizantes esteróides – para além da quimioterapia e da radioterapia, que podem ser causa de infertilidade masculina.

Diagnosticar infertilidade de causa masculina é simples: basta fazer um espermograma, um exame microscópico ao esperma que avalia



Diagnosticar infertilidade de causa masculina é simples

a quantidade de espermatozoides e a possível falta de vitalidade ou problemas da sua morfologia. Existindo alterações no esperma, pode ser necessário fazer análises hormonais e exames

imagiológicos. A ausência completa de espermatozoides no esperma pode obrigar à realização de biopsia dos testículos, para confirmar se, a esse nível, eles também não existem.

Os tratamentos da infertilidade de causa masculina podem limitar-se à supressão dos factores causais referidos, particularmente quando as alterações espermáticas são ligeiras. Muitas vezes, apenas pela correcção desses factores, há melhoria significativa dos padrões do espermograma. Em algumas situações pode ser possível uma terapêutica dirigida à causa do problema, como acontece com determinadas situações hormonais, imunitárias e infecciosas. No caso do varicocele, de malformações penianas e, em alguns casos, de obstrução da via espermática, a cirurgia pode ser a solução.

A ICSI é uma técnica de reprodução em laboratório que consegue taxas de sucesso até 45 por cento

Um caso muito particular é a chamada infertilidade idiopática, nome que indica não se reconhecer ou descobrir qualquer causa para o problema. Nesses casos, podem ser utilizados tratamentos empíricos, hormonais ou não hormonais. A medicação não hormonal, não sendo garantida nem sequer bem fundamentada, é por vezes eficaz. Têm sido utilizados, por exemplo, o zinco, o ácido fólico, a pentoxifilina, a

A reprodução medicamente assistida revolucionou o tratamento

arginina, a caliceína e o captopril. Actualmente, os tratamentos não hormonais, e até muitos dos hormonais, estão praticamente abandonados e substituídos pelos extraordinários avanços das técnicas de reprodução assistida.

A reprodução medicamente assistida revolucionou o tratamento da infertilidade de causa masculina. A prática de muitos centros passou a centrar-se na ICSI (injecção intracitoplasmática de espermatozóide), desprezando totalmente os tratamentos médicos e muitos dos cirúrgicos utilizados há alguns anos.

A ICSI é uma técnica realizada com microscópio, instrumentos delicadíssimos e muito treino e experiência do técnico, geralmente um biólogo embriologista ou um médico especialista em medicina de reprodução. Em teoria, a única limitação da técnica é a inexistência de espermatozoides com capacidade fecundante. Captura-se selectivamente um único espermatozóide e, que é introduzido no interior do citoplasma de um óvulo, para se conseguir o início do desenvolvimento embrionário. As mais elevadas taxas de sucesso não ultrapassam os 45 por cento. É também uma técnica dispendiosa, de difícil aprendizagem, que induz algum sofrimento e morbidade na mulher. Nos homens também pode haver algum desconforto se o esperma não contém espermatozoides, já que será preciso ir procurá-los directamente nos testículos, por aspiração ou por biopsia. ♥

CANSADA DE ESTAR CANSADA?

100 YEARS **Salus** 1916 - 2016



Floradix Elixir Fórmula líquida com ferro

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

 **SOLMIRCO**
Laboratórios

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

Salus

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



SAUDÁVEIS À MESA

Os primeiros anos de vida são ideais para transmitir bons hábitos, também no que toca à alimentação. É nesta altura que os mais pequenos moldam as preferências alimentares para o resto da vida, com reflexo na saúde actual e futura. A adopção de uma alimentação saudável na infância é essencial para o crescimento e desenvolvimento adequado das crianças, e ajuda, ainda, a prevenir algumas doenças, como a obesidade e a diabetes.

A dieta mediterrânica é o modelo de alimentação mais completo, equilibrado e variado, e uma referência a nível mundial. Assegure-se que os seus filhos têm uma alimentação saudável. Incentive-os a seguirem algumas regras de ouro, como:

- Comer muita fruta e hortícolas. A sopa é um prato fundamental nas principais refeições, pois é rica em água, vitaminas e minerais.
- Dar preferência a alimentos frescos e da época.
- Beber bastante água.
- Consumir leite e derivados (iogurte e queijo) todos os dias, mas com moderação. Deve optar por produtos com menos açúcar (por exemplo, iogurtes sem adição de açúcar ou pedaços de fruta).

- Seguir os princípios da nova Roda dos Alimentos. Com a ajuda das cores, explique-lhes os sete grupos de alimentos, e garanta refeições variadas e equilibradas: comer alimentos de todos os grupos, imitando as proporções que a roda dos alimentos representa.
- Comer mais peixe e carnes brancas (de aves), e menos vezes carnes vermelhas e gorduras animais.
- Fazer cinco a seis refeições diárias com intervalos regulares.
- Aproveitar os tempos livres para cozinhar refeições saudáveis com as crianças (de preferência grelhados, salteados, cozidos, assados ou estufados). Faça das refeições momentos únicos em família.

Importa, ainda, ter em conta o que deve ser evitado na alimentação dos seus filhos:

- Sal em excesso (use ervas aromáticas, em alternativa).
- Bebidas açucaradas (refrigerantes, néctares, sumos de fruta).
- Produtos açucarados e com muita gordura (doces, bolos, rebuçados e gomas, batatas fritas, pizzas) e também produtos processados e pré-cozinhados. Opte por cozinhar em casa. ♥

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



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.



Marta Augusto
Farmacêutica

A PANDEMIA SILENCIOSA

A deficiência de vitamina D é um problema de Saúde Pública.

Conhecida como a vitamina do sol, a vitamina D viu a sua relevância esquecida na sombra de outras. Apesar da sua importância, tem sido difícil, mesmo para os especialistas, compreender a extensão completa do seu papel, até porque os sinais de carência no organismo são compatíveis com praticamente todas as doenças descritas num manual de medicina. Na verdade, ela é uma hormona. E uma hormona extraordinária, capaz de influenciar a actividade de todas as células do organismo.

Sabia que durante o Inverno apenas dois em cada dez portugueses conseguem atingir os valores mínimos recomendados de vitamina D no sangue? Surpreendido? Então fique ainda mais quando souber das implicações da sua carência na saúde de uma futura mãe e do seu bebé:

- Estima-se que 88 por cento das grávidas em todo o mundo sofre de deficiência grave em vitamina D. Esta carência é o principal factor de risco para o desenvolvimento de pré-eclampsia, aumento do tempo de trabalho de parto, aumento da probabilidade de necessidade de cesariana, e de futuros problemas respiratórios na criança.
- Durante a infância, a falta de vitamina D é um factor de risco para o desenvolvimento de diabetes tipo 1, asma, psoríase, doença de Crohn e outras doenças auto-imunes. Existem estudos que revelam uma inequívoca relação com o aumento da incidência de autismo, de perturbação de hiperactividade e

défice de atenção desencadeados por baixos níveis de vitamina D durante a gravidez e nos primeiros anos de vida da criança.

- Na idade adulta, a sua carência está intimamente relacionada com o desenvolvimento de deficiências imunológicas, doenças auto-imunes, cancro, diabetes tipo 2, hipertensão, enfarte, AVC, depressão, epilepsia, osteoporose... e a lista não tem fim.

Mas, afinal, onde está fonte de juventude e saúde que nos parece estar a fugir por entre os dedos das mãos? E não, mesmo tomando o pequeno-almoço na varanda ou dando um passeio na rua, não chega. Reforçar a sua dieta também não é solução. Os alimentos fonte de vitamina D não conseguem fornecer nem dez por cento da nossa necessidade. E apesar de termos um país soalheiro, com o vestuário que usamos, o uso de protector solar e a grande permanência no interior de edifícios, centros comerciais, carro, os esforços que fazemos para aumentar espontaneamente a produção desta vitamina tornam-se insuficientes.

A única solução é suplementar: todos os adultos com peso superior a 50kg, incluindo grávidas, devem ingerir por dia no mínimo 5.000 a 10.000 UI de vitamina D, e as crianças entre 100 e 200 UI por cada quilograma.

Preparado? Comece já hoje a fazer suplementação e experimente todos os benefícios deste micronutriente, que é muito mais do que a simples vitamina do sol. ♥

TUDO PARA O SISTEMA IMUNITÁRIO



saúda
o cartão que faz bem

-2€



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

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



Campanha promocional válida de 4 de janeiro a 28 de fevereiro de 2021.
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Vigantolekten, granulado com 1000 UI de vitamina D em saquetas, é um suplemento alimentar. A vitamina D contribui para a manutenção de ossos normais e para o normal funcionamento do sistema imunitário. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.

MAT-PT-OTHER-20-000042



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

GERÊS

PAZ À VISTA



Castanho, amarelo, laranja. As cores do Outono roubam o verde à serra, estendem-se em tapetes de folhas e sobem pelos troncos, tingindo as copas. No ponto mais alto, a 834 metros, o vento fortíssimo desafia a resistência das árvores antigas, pinheiros, carvalhos, cedros. O ar frio da montanha cola-se à pele e gela as mãos. O granito revestido de musgo verde e macio, o chão ensopado de orvalho, chuva e Inverno. A água brota por todos os lados, em fontes, cascatas e riachos de caudal forte que atropelam os calhaus pousados no leito. A paz nos caminhos.

Nas fragas gigantes que despencam sobre o nada, um casal de namorados abraça-se, juntos seguram-se do vento que parece querer lançá-los para além dos ferros do miradouro. Da Pedra Bela avista-se a imagem que se cola ao Gerês como um postal: a montanha a toda a volta e, lá muito em baixo, o recorte cinzento do rio e as casas minúsculas da vila, lembrando uma maqueta.

O Gerês é «a cor, a calma, o silêncio diferente... pormenorizado», descreve Aldara Braga, incluindo neste silêncio o som dos pássaros e da água. Há quatro anos que a médica de Braga sente «a forma afável de receber» das gentes minhotas com quem convive no centro de saúde de Terras de Bouro. No cume da montanha, cravado numa placa de ferro na data de 1942, o poema traduz o amor de Miguel Torga pelo Gerês: *Serra! E qualquer coisa dentro de mim se acalma... qualquer coisa profunda e dolorida. Traída. Feita de terra. E alma.*

As cores do Outono roubam o verde à serra, sobem pelos troncos, tingindo as copas

Antes de ser serra, Gerês é o nome do pequeno rio que nasce na montanha e atravessa a vila que designou até desaguar, dez quilómetros depois, na albufeira da Caniçada. Nesta

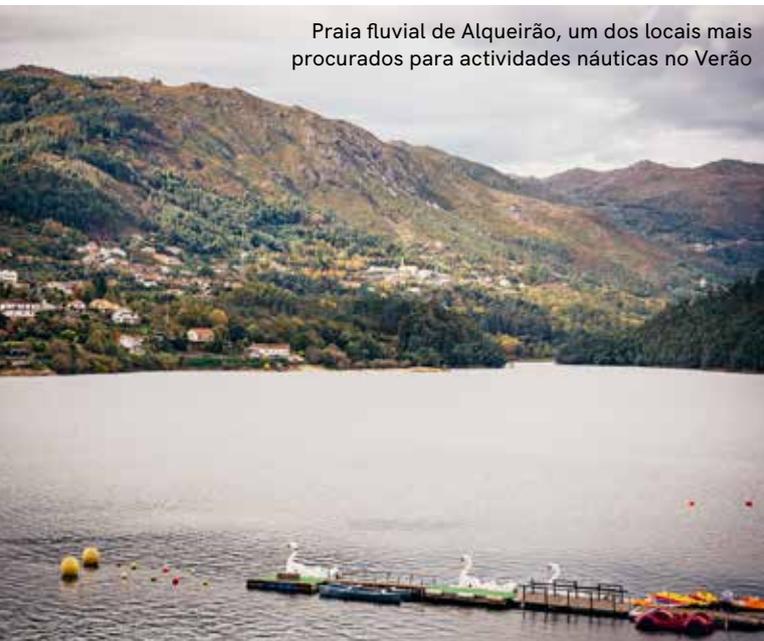


Há quatro anos que a médica Aldara Braga convive com as gentes minhotas no centro de saúde de Terras de Bouro



O edifício das Termas do Gerês é procurado pelas águas únicas no país para o tratamento de problemas digestivos

Praia fluvial de Alqueirão, um dos locais mais procurados para actividades náuticas no Verão



O santuário de São Bento da Porta Aberta é o segundo mais visitado no país, depois de Fátima



época do ano corre veloz e causa alarido o rugido das águas impacientes por se juntarem às do rio Cávado. A água é muito límpida, gelada ao olhar.

Do outro lado da estrada, o edifício das Termas do Gerês é procurado pelas águas «únicas» no país para o tratamento de problemas digesti-

vos. «Temos muitos clientes, sobretudo homens de negócios, que fazem asneiras todo o ano e depois vêm aqui “lavar o casco”», diz com um sorriso Rosário Van Zeller, a directora-geral da empresa Águas do Gerês, que há mais de um século gere as águas termais que já eram conhecidas pelos romanos. Quem ingere estas águas é «obrigado a passeá-las», para acelerar a absorção. Os dois hectares do Parque das Termas, a que se acede atravessando um portão de ferro, são o local ideal para o fazer. Das árvores seculares chovem folhas agitadas pelo vento, formando um manto fofo que apetece pisar, só pelo prazer de sentir as folhas crocantes sob os pés. O caminho, a subir a serra, ladeia o rio Gerês até desembocar no lago artificial, concebido por

Antes de ser serra, Gerês é o nome do pequeno rio que nasce na montanha e desagua na albufeira da Caniçada

Tude de Sousa, o regente florestal que na primeira metade do século XX reforestou o Parque Nacional da Peneda-Gerês.

Lá em baixo, junto à praia fluvial de Alqueirão, a calma contrasta com o tumulto do cimo da serra. A água cinzenta acolhe os cisnes de plástico, estacionados à espera do Verão. Os pequenos ancoradouros de madeira esticam os braços da praia de terra castanha. Alinhadas na marina, as lanchas lembram o bulício de Agosto, que ensurdece os veraneantes e faz fugir quem é da terra. «O concelho tem pouco mais de 6.000 habitantes, no Verão chega a quintuplicar com os turistas e os emigrantes que encham as aldeias», explica a médica.

Do outro lado de uma das pontes de Rio Caldo, num terraço sobre o espelho de água, ergue-se o santuário de São Bento da Porta Aberta, o segundo mais visitado no país, depois de Fátima. O edifício de pedra branca revestido a azulejo florido em tons de azul é procurado todo o ano pelos fiéis atraídos pela fama



Vestígios da vida de Vilarinho da Furna, a aldeia sepultada pela barragem que nasceu no rio Homem, no Núcleo Museológico de Campo do Gerês

do padroeiro da Europa, conhecido como santo das causas impossíveis. «O São Bento é médico de clínica geral, costumamos dizer por brincadeira. Toda a gente o invoca para problemas de saúde», conta o sacristão Ângelo Pontes.

Logo abaixo, numa moradia que pertence à diocese, vivem Conceição, Fátima e Francisca, três irmãs da Ordem de Cister que vieram de França há 15 anos, com o desejo de fazer retornar a Portugal a Ordem que aqui fez história entre 1138 e 1834. Com sorriso franco e humor inesperado, acolhem quem chega, mesmo sem se fazer anunciar, suspendendo todas as tarefas. «Segundo a regra de São Bento, quem chega ao mosteiro será recebido como se fosse Cristo, é um tempo de gratuidade», explica a irmã Conceição. Na mesa posta aguardam o chá acabado de fazer, biscoitos, marmelada, doces vários e amêndoas caramelizadas. É desta produção caseira que as monjas vivem modicamente e ainda ajudam quem precisa. O único arrependimento de quem compra é, depois de provar, não ter trazido em dobro.

Quando se deixa o vale do Cávado para entrar no Vale do Homem, passa-se pela aldeia

de Covide, uma das 17 que salpicam a serra, tornada famosa pela pandemia homófona. «A *selfie* junto à placa toponímica tornou-se obrigatória», graceja Aldara Braga. Necessária é também a paragem no Restaurante Cantinho do Antigamente, para o cozido à Terras de Bouro, característico pelo preparado de couves misturadas com feijão, o cabrito biológico do Gerês, a chanfana ou o arroz de feijão com pataniscas.

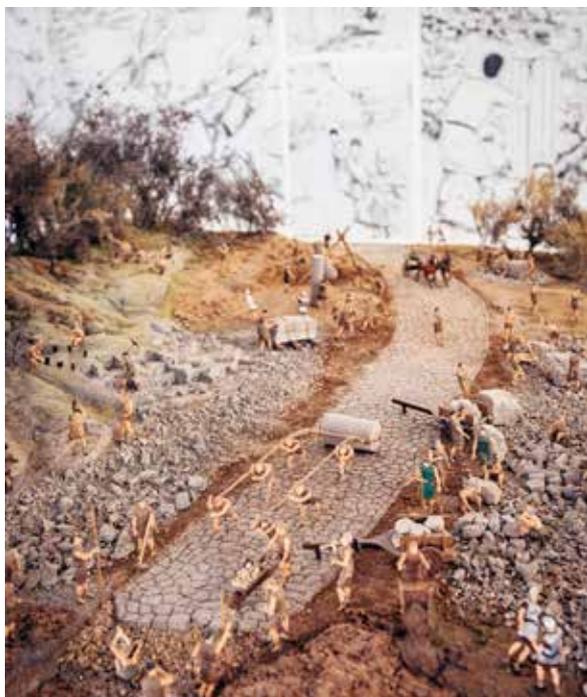
O Parque Nacional da Peneda-Gerês estende-se por 70 mil hectares de território minhoto e transmontano

O destino é o Campo do Gerês, uma das cinco portas do Parque Nacional da Peneda-Gerês, que se estende por 70 mil hectares de território minhoto e transmontano, e este ano comemora meio século. É aqui o início da Mata de Albergaria, o coração do parque, habitada por garranos, corços, lobos e cabras montesas. «Para encontrá-los é preciso entrar na mata muito cedo», avisa Elisabete Fernandes. A técnica do Núcleo

Museológico de Campo do Gerês, natural de Covide, discorre sobre a fauna e a flora que conhece desde sempre: o carvalho, o freixo, o hipericão do Gerês e as ervas que tornam famosos os chás e o mel, como a uva-do-monte, a carqueja e a urze.

O museu conta também a história de Vilarinho da Furna, a aldeia sepultada pela barragem que nasceu no rio Homem e obrigou os habitantes a abandonar a vida intrinsecamente comunitária que os unia. No Verão, quando desce o nível das águas, emergem as ruínas da vida interrompida. Meio século depois, a memória prevalece e os antigos habitantes, unidos numa associação, reúnem-se todos os anos no museu feito com as pedras das casas da sua antiga aldeia.

Ao lado, o Museu da Geira homenageia o engenho romano que há dois mil anos ali fez nascer a Geira, a via romana com 300 quilómetros que liga Braga à espanhola Astorga. O pedaço que atravessa Terras de Bouro, entre as milhas XIX e XXXIV, foi usado pela população até à década de 50 e, por isso mesmo, é o mais bem preservado de todo o mundo romano. «Há locais onde está intacto», garante o guia Rui Martins.



O Museu da Geira conta a história da via romana com 300 quilómetros que liga Braga à espanhola Astorga

Junto à barragem, não longe do local onde vive a aldeia submersa, um casal de Braga, manta sobre as pernas e garrafa de vinho na mesa de pedra, comemora o melhor que a vida tem para oferecer: a paz da vista desafogada e o ar puro da montanha. Depois do almoço vão ensaiar um passeio sem destino. Como dizem: «Há muito para visitar no Gerês». ♥



- ♥ História de Vilarinho da Furna
- ♥ Culto a São Bentinho
- ♥ O encanto das termas

Veja também os vídeos!

BULA

Hotel das Termas

Av. Manoel Francisco da Costa, 109
Gerês
T. 253 390 220

Hotel São Bento da Porta Aberta

Av. de São Bento da Porta Aberta, 2993
T. 253 141 580

Restaurante Cantinho do Antigamente

Lugar de Sá, Covide
T. 253 353 195

Restaurante O Vaticano

Lugar da Igreja, 117, Souto
Terras de Bouro
T. 253 351 492

Restaurante O Abocanhado

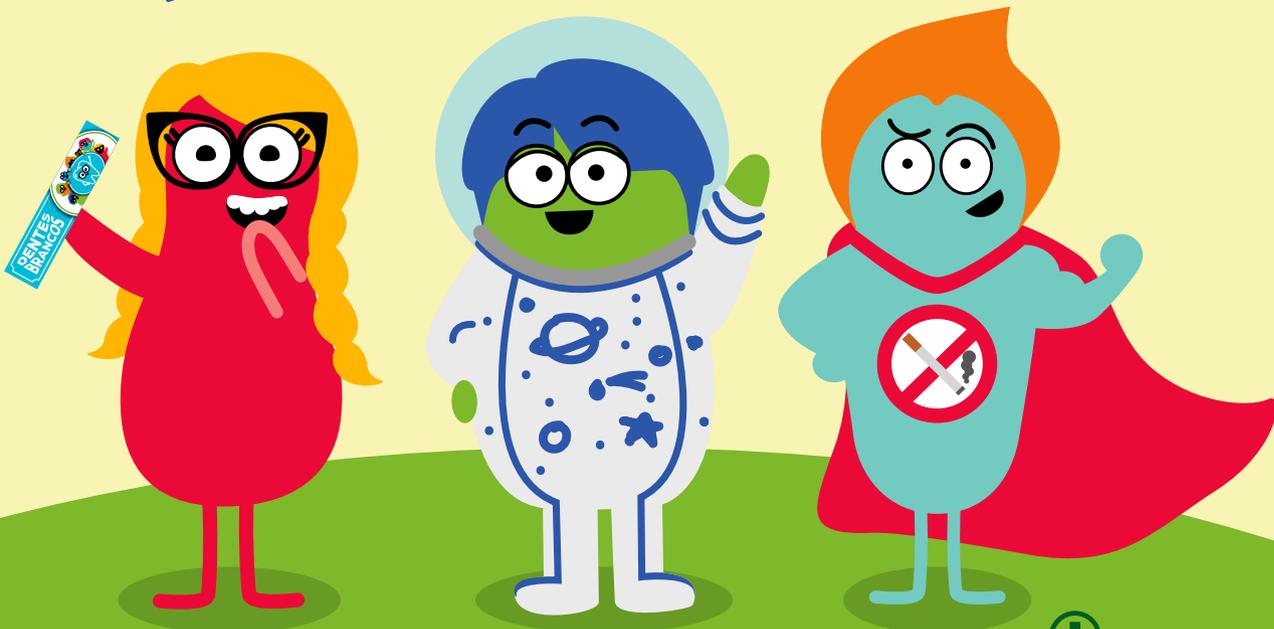
Brufe
Terras de Bouro
T. 253 352 944

Marina de Rio Caldo

Rio Caldo, Terras de Bouro
T. 253 391 792



VEM APRENDER E BRINCAR NO



MUSEU DA FARMÁCIA

Ateliers Educativos



Brigada Antivírus



Higiene Oral



Alimentação Saudável
e muitos mais!



Todos os Sábados

Lisboa e Porto

Subscreva a Newsletter
do Museu da Farmácia
e fique a par de todas
as novidades:



213 400 688
226 167 995
museudafarmacia.pt



1. ENCONTRA AS DIFERENÇAS



2. CONSEGUES ENCONTRAR OS NOMES DAS PERSONAGENS DA VILA SAÚDA?



ENCONTRA:

JOÃO COMICHÃO
 VITAMENINA
 SARA
 VICENTE VALENTE
 TIONÓNI
 RITA CATITA
 CÃOPRIMIDO
 GATO X

SOLUÇÕES



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

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.

anf



NAN OPTIPRO 2, 3, 4 e 5



Imagem meramente ilustrativa



Bebé e Mamã



Cebion Efervescente



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia da Família



Vigantolekten



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia da Família



Bepanthen Baby®



Imagem meramente ilustrativa



Bebé e Mamã





Cebion Efervescente

Cebion, 1000 mg Vitamina C, comprimido efervescente é um suplemento alimentar. A vitamina C contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário.

A vitamina C contribui para a redução do cansaço e da fadiga e para o normal funcionamento do sistema nervoso.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.

MAT-PT-OTHER-20-000043

CNP 7357186



SAUDA21010002



Campanha promocional válida de 01.01.2021 a 28.02.2021 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

NAN OPTIPRO 2, 3, 4 e 5

NAN OPTIPRO 2 é um leite de transição para lactentes a partir dos 6 meses.

NAN OPTIPRO 3 é um leite de transição para lactentes a partir dos 10 meses.

NAN OPTIPRO 4 é uma bebida láctea infantil (leite de crescimento) para crianças a partir dos 12 meses

NAN OPTIPRO 5 é uma bebida láctea infantil (leite de crescimento) para crianças a partir dos 24 meses.

Nota importante: o leite materno é o melhor alimento para o bebé. Antes de utilizar uma fórmula infantil, consulte um profissional de saúde.

CNP Vários



SAUDA21010001



Campanha promocional válida de 1 a 31 de janeiro de 2021 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

Bepanthen Baby®

Bepanthen Baby® é uma pomada para a muda da fralda com dupla ação, protege da vermelhidão e regenera a pele do rabinho do bebé, protegendo-o da assadura da fralda. Bepanthen Baby® forma uma camada transparente que deixa a pele respirar, ajudando a proteger mesmo a pele mais delicada dos agentes irritantes e da fricção que podem causar vermelhidão, garantido o cuidado da pele do rabinho do seu bebé.

Bepanthen Baby® é um dermocosmético.

L.PT.MKT.12.2020.3198

CNP 6081216



SAUDA21010004

Bepanthen®

Campanha promocional válida de 01.01.2021 a 28.02.2021 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

Vigantolekten

Vigantolekten, granulado com 1000 UI de vitamina D em saquetas, é um suplemento alimentar. A vitamina D contribui para a manutenção de ossos normais e para o normal funcionamento do sistema imunitário.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.

MAT-PT-OTHER-20-000042

CNP 7067793



SAUDA21010003

VIGANTOLETTEN®
STICKS

Campanha promocional válida de 01.01.2021 a 28.02.2021 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

Barral



Imagem meramente ilustrativa



Bebé e Mamã



Optifibre 250g



Imagem meramente ilustrativa



Nutrição



*Promoção válida após compra de um produto Laxante.

Waterwipes Toalhitas de Água x60



Imagem meramente ilustrativa



Bebé e Mamã



Waterwipes Toalhitas de Água 4x60 e 9x60



Imagem meramente ilustrativa



Bebé e Mamã





Optifibre 250g

Alimento para fins medicinais específicos para gestão nutricional de pacientes com alterações do trânsito intestinal como a obstipação. Optifibre é uma fibra 100% de origem vegetal, goma guar parcialmente hidrolisada. Optifibre atua de forma fisiológica e progressiva em pacientes com alterações do trânsito intestinal como obstipação. Sem glúten. Sem sabor, cheiro ou textura. Importante: Utilizar sob supervisão médica. Não adequado como fonte alimentar única. Não utilizar por via intravenosa.

CNP 6264788



SAUDA21010006



Campanha promocional válida de 01.01.2021 a 31.03.2021 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema. Período de obtenção do vale: 01.01.2021 a 28.02.2021. Período de uso do vale: 01.01.2021 a 31.03.2021.

Barral

Barral pretende promover a saúde e bem-estar da pele de toda a família, em todas as fases da vida. Acompanhando o ciclo de vida das famílias, Barral apresenta 4 gamas, cada uma especializada nas diferentes necessidades da pele em cada idade.

Para os recém-nascidos, bebés, e crianças, Barral BabyProtect ativa as defesas naturais da pele. Para a hidratação diária de toda a família, Barral DermaProtect coloca a ciência ao serviço da pele.

Para as grávidas e recém-mamãs, Barral MotherProtect oferece todo o cuidado à pele. Para a pele muito seca, Barral Creme gordo original apresenta a sua fórmula autêntica e original.

CNP Vários



SAUDA21010005

Campanha promocional válida de 01.01.2021 a 28.02.2021 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

Waterwipes Toalhitas de Água 4x60 e 9x60

A água utilizada pela WaterWipes é o que torna o nosso produto único. Permite uma limpeza mais profunda e eficaz, usando o mínimo de ingredientes. A água passa por um processo de purificação de 7 etapas, usando uma série de filtros que removem impurezas, amaciam e purificam a água. Esta tecnologia faz com que as toalhitas WaterWipes sejam as mais puras mundo, adequadas para as peles mais sensíveis, como a dos recém nascidos e bebé prematuros. As toalhitas WaterWipes foram especialmente formuladas para proteger a pele do seu bebé. O extrato de semente de toranja ajuda a manter a integridade da pele, atua como barreira protetora e condicionador natural da pele.

CNP Vários



SAUDA21010008

Campanha promocional válida de 01.01.2021 a 28.02.2021 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

Waterwipes Toalhitas de Água x60

A água utilizada pela WaterWipes é o que torna o nosso produto único. Permite uma limpeza mais profunda e eficaz, usando o mínimo de ingredientes. A água passa por um processo de purificação de 7 etapas, usando uma série de filtros que removem impurezas, amaciam e purificam a água. Esta tecnologia faz com que as toalhitas WaterWipes sejam as mais puras mundo, adequadas para as peles mais sensíveis, como a dos recém nascidos e bebé prematuros. As toalhitas WaterWipes foram especialmente formuladas para proteger a pele do seu bebé. O extrato de semente de toranja ajuda a manter a integridade da pele, atua como barreira protetora e condicionador natural da pele.

CNP 6994160



SAUDA21010007

Campanha promocional válida de 01.01.2021 a 28.02.2021 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

Symbiosys Alforex



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia
da Família



Farmácias
Portuguesas

Symbiosys Defencia Adults e Kids



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia
da Família



Farmácias
Portuguesas

Multivitamínicos Pharmaton



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia
da Família



Farmácias
Portuguesas

Arkocápsulas Carbo Activ e Alcachofra BIO



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia
da Família



Farmácias
Portuguesas



Symbiosys Defencia Adults e Kids

Symbiosys Defencia adults and kids são suplementos alimentares com probióticos e vitaminas, que foram desenvolvidos para ajudar a reforçar as defesas imunitárias* de toda a família. Contêm estirpes bacterianas cuidadosamente selecionadas além de Vitamina C [Defencia Adults] e Vitamina D3 [Defencia Kids] que contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário.

Suplementos alimentares. Para mais informações contacte: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684.

Email: info@biocodex.pt. Tel : 211 319 134

*Vitamina C contribui para o normal funcionamento do SI.

*Vitamina D contribui para o normal funcionamento do SI das crianças.

CNP Vários



SAUDA21010010

BIOCODEX

Campanha promocional válida de 01.01.2021 a 28.02.2021 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

Symbiosys Alflorex

Symbiosys Alflorex: Dor abdominal, inchaço, gases, diarreia e/ou obstipação? Alflorex® para a SII, com a estirpe probiótica *B. longum* 35624®, reduz comprovadamente os sintomas da Síndrome do Intestino Irritável.

Alflorex® é um dispositivo médico. Alflorex® contém a estirpe *B. longum* 35624®. Alflorex® destina-se ao tratamento da Síndrome do Intestino Irritável, incluindo sintomas de inchaço, gases, dor abdominal, diarreia e obstipação. INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO: Tomar 1 cápsula de Alflorex® por dia durante 1 mês. É importante que tome Alflorex® todos os dias e que termine o ciclo completo. Não exceda a dose diária recomendada. Alflorex® pode ser tomado com ou sem alimentos, a qualquer altura do dia. Engula as cápsulas inteiras com líquido suficiente (ex. um copo de água ou leite ao invés de bebidas ácidas como sumo). Enquanto tomar antibióticos, a dose diária de Alflorex® deverá ser tomada em separado da dose de antibióticos. O produto destina-se à administração oral. CONTRAINDICAÇÕES: Não utilize o produto em caso de hipersensibilidade ou alergia individual a um ou mais componentes do produto. Leia cuidadosamente a rotulagem e instruções de utilização.

CNP 6349068



SAUDA21010009

BIOCODEX

SYMBIOSYS
alflorex®
para a SII

Campanha promocional válida de 01.01.2021 a 28.02.2021 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

Arkocápsulas Carbo Activ e Alcachofra BIO

Arkocápsulas Carbo Activ é um suplemento alimentar à base de carvão vegetal proveniente da noz de coco.

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.

Arkocápsulas Alcachofra BIO é um suplemento alimentar à base de alcachofra.

A alcachofra contribui para a regulação do peso e para a manutenção de níveis lipídicos normais no sangue. Contribui ainda para a normal função do fígado, para a digestão e para a eliminação de toxinas.

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



SAUDA21010012

ARKOCÁPSULAS
Arkopharma
MILCE PARA O NATURAL

Campanha promocional válida de 1 a 31 de janeiro de 2021 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

Multivitamínicos Pharmaton

Está na altura de reforçar o seu sistema imunitário!

Pharmaton® Vitalidade com PANAX GINSENG G115® + VITAMINAS + MINERAIS ESSENCIAIS

Ajuda a manter a sensação de vitalidade, promove o bem-estar físico e mental e a resistência ao stress.

Pharmaton® 50+ com ÔMEGA 3 VITAMINAS + MINERAIS ESSENCIAIS + ÁCIDOS GORDOS

Fórmula equilibrada para pessoas com mais de 50 anos

Pharmaton Vitalidade Tomar 1 comprimido por dia. Não adequado para crianças ou no caso de alergia a qualquer um dos ingredientes. Contém lactose. **Pharmaton 50+** Tomar 1 cápsula por dia. Não recomendada em simultâneo com outros produtos contendo vitamina D, hipervitaminose D, doença em que exista excesso de cálcio ou ferro no organismo, anemia por deficiência em vitamina B12, alergia à soja, ao amendoim, a peixe ou óleos de peixe, ou a qualquer um dos componentes. Se consumido em excesso, pode levar a hipervitaminose D. Não exceder as doses diárias recomendadas. SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Consumir no âmbito de um regime alimentar equilibrado e um modo de vida saudável. (3.0) dezembro 2020 MAT-PT-2001428-1.0

CNP Vários



SAUDA21010011

SANOFI
Pharmaton

Campanha promocional válida de 1 a 31 de janeiro de 2021 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

TUDO PARA O SISTEMA IMUNITÁRIO



saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

-2€

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



Campanha promocional válida de 4 de janeiro a 28 de fevereiro de 2021.
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Cebion, 1000 mg Vitamina C, comprimido efervescente é um suplemento alimentar. A vitamina C contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário. A vitamina C contribui para a redução do cansaço e da fadiga e para o normal funcionamento do sistema nervoso. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. MAT-PT-OTHER-20-000043



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

TUDO PARA O CONFORTO DO SEU BEBÉ



saúda
o cartão que faz bem

-2€

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

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

Campanha promocional válida de 4 de janeiro a 28 de fevereiro de 2021. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.



Farmácias Portuguesas
É para a vida.