

Revista

saúda

Vantagens
Exclusivas
com

CARTÃO SAÚDA

P. 45

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | FEV 21 | N.º 61



ASSUMIR



Farmácias
Portuguesas

PAULA NEVES
ACTRIZ

«Não tenho vergonha
de ser uma pessoa ansiosa»

MARTA XAVIER CUNTIM
PSICÓLOGA CLÍNICA

«Esteja atento e converse com
os seus filhos sobre a COVID-19»

NUNO MONTEIRO PEREIRA
MÉDICO UROLOGISTA

«Falar é o primeiro passo
para vencer a disfunção eréctil»

Há luzes que nunca se apagam

Medicamentos? Ligue 1400.*

Tudo o que precisa em casa
ou na sua Farmácia, 24h por dia.



**Farmácias
Portuguesas**

É para a vida.

* Chamada gratuita

POR TODOS

Sílvia Rodrigues

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

A Primeira Guerra Mundial (1914-18) matou 22 milhões de pessoas. De seguida, a pandemia da Gripe Espanhola ceifou mais 50 milhões de vidas. Na Segunda Grande Guerra (1939-45) morreram 60 milhões, dos quais seis milhões só nos campos do Holocausto.

Os jovens de hoje pensam que os avós não fazem a mais pequena ideia das dificuldades da vida, esquecendo-se de que estes avós sobreviveram a várias guerras e catástrofes.

Hoje vivemos uma pandemia com todas as 'comodidades'. As pessoas queixam-se de ficar várias semanas em casa ou usar máscara para sair à rua, mas uma grande maioria tem electricidade, telefone, comida, água quente e um tecto... condições bem distintas das que existiam nos outros momentos de crises e catástrofes. Não obstante, a Humanidade sobreviveu às circunstâncias e renovou a alegria de viver.

As dificuldades, o medo, a desinformação e a falta de memória histórica contribuem para ensaios de revolta a que alguns chamam resistência.

A esses peço apenas que se lembrem dos milhares de profissionais de saúde que há 11 meses não descansam para salvar vidas. E dos que garantem alimentos nas prateleiras, ou a electricidade nas casas.

Alegam que «não se pode morrer da cura», mas sem a cura também não podemos garantir a sobrevivência da economia. O equilíbrio é quase impossível.

Uma coisa é certa: a COVID-19 mata ou deixa sequelas, não acontece só aos outros, nem só aos mais velhos.

O SNS (Serviço Nacional de Saúde) deixou de conseguir responder a todas as doenças. Milhares de consultas, cirurgias e exames de diagnóstico voltaram a ficar adiados. A vacina contra a COVID-19 é uma esperança, mas até se atingir a imunidade de grupo vai demorar muito tempo.

Nos EUA e no Reino Unido, as farmácias comunitárias foram chamadas à operação de vacinação em larga escala, pela sua distribuição geográfica e comprovada qualidade técnica.

Em Portugal, há 15 mil farmacêuticos com formação e condições para vacinar milhares de portugueses. A rede capilar das farmácias permite libertar enfermeiros para a batalha diária nos hospitais e centros de saúde. Todos os dias as nossas farmácias ajudam a esclarecer dúvidas sobre a segurança da vacina.

Os sectores social e privado têm de ser considerados aliados no combate à pandemia.

Os portugueses estão cansados, o que é compreensível. Mas não percamos de vista o colectivo. Ser solidário é cada um de nós fazer a sua parte. Se todos cumprirmos responsabilmente, mais depressa saímos do sufoco, mais depressa voltamos a abraçar os nossos.

Temos de estar à altura dos que conseguiram, no passado, com menos recursos.

Pelos nossos avós. Pelos nossos pais. Pelos nossos filhos e netos. ♥



Cartão das farmácias



Descontos Diretos
Promoções Exclusivas

Quem tem o Cartão Saúda, só tem a ganhar.

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

*Exclui medicamentos sujeitos a receita médica e leites para lactentes

Para quem tem a febre das vantagens



1 euro = 1 ponto*



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.



Há 20 anos, ficou conhecida como Trinca-Espinhas na telenovela "Anjo Selvagem". «Identifico-me com o personagem. Está no top 3 dos papéis que mais gostei de fazer»

«O MAIS IMPORTANTE É ASSUMIR»

Paula Neves encontra na natureza a solução para a ansiedade.

Texto Sandra Costa | Fotografia Pedro Loureiro

Mora na serra de Sintra há cinco anos. Porque decidiu viver numa zona próxima do campo?

Gosto da natureza, dos animais, de estar sozinha no meio dos montes, não ter vizinhos, subir a serra de pijama sem ninguém me ver. Sintra foi um chamamento. Ao longo dos anos fui-me afastando da cidade, até que tive mesmo o apelo de ir para um sítio com terra, com chão. É importante para mim a terra, sujar as mãos.

Como ocupa os dias?

A passear os dois cães, a tomar conta do quintal e da horta. No Inverno, eu e o meu marido dedicamo-nos à lareira e a cozinhar. Gosto de uma vida muito simples. Boa comida, muito amor, um vinho tinto. Não preciso de muito mais.

A culinária é um hobby.

De ambos, mas não cozinhamos em conjunto,

«Gosto de uma vida muito simples. Boa comida, muito amor, um vinho tinto»

precisamos de espaço. Como a casa é pequena, fomos buscar um bocado da sala para ter mais cozinha. Eu sou mais *Chef* pasteleira, fazer sobremesas é a “minha praia”. Ele é mais cozinheiro de salgados, dedicado à massa, ao pão, faz *sourdough* (fermento natural). Guerreamos para ver quem faz o pão no próprio dia [risos].

Que mais gostam de fazer?

Ler, passar fins-de-semana de autocaravana na costa alentejana, em praias isoladas. Gostamos de um ritmo calmo. Eu estou sempre a fugir das pessoas. Trabalho com centenas de pessoas, quando chego a casa só quero não ver ninguém. Ele diz-me: «És um bicho social, tens de viver em sociedade». Ele gosta de conviver. É psicoterapeuta, um trabalho intenso, e precisa de exorcizar.

Vive o casamento como um porto de abrigo.

O meu marido é o pilar da minha vida, sem ele as coisas desmoronam. Para ele é igual. Com esta estrutura estável, podemos arriscar outros voos. Eu arrisco muito profissionalmente e não tenho medo de os personagens me levarem para sítios duros, pois sei que quando chegar a casa o chão



Paula Neves gosta de desportos que exigem força e concentração. «É a única forma de conseguir acalmar a mente»

é seguro. A nossa vida em comum é o principal. Não sou daquelas pessoas que dizem: «Sem esta profissão morria». Não morria nada! Se pudesse pagar as minhas continhas todas era muito feliz sem trabalhar. Gosto de ler, fazer outras coisas. Representaria por desporto, quando me apetece, e vivia lindamente.

Sabe a sorte que é ter uma relação assim?

Sim. Durante muito tempo tive um medo horrível de que a vida me tirasse isto. Quase não conseguia respirar. Ao longo dos anos fui controlando a ansiedade, entregando-me à vida. Volta e meia ainda tenho esses medos. A morte dele é o meu maior terror.

Ultrapassaram juntos uma situação difícil, de infertilidade. Quer partilhar?

Nem eu nem ele temos o sonho de ser pais, mas

«Só consigo o aqui e agora quando estou a trabalhar a terra. Sou uma mulher do campo»

faria todo o sentido ter um bebé na nossa relação, por isso tentámos tudo o que era possível com técnicas de fertilidade. Quando esgotámos as hipóteses, fomos espreitar o mundo da fertilidade pura, mas não conseguimos mais do que 15 dias. É de grande exigência, que percebemos não ser para nós. Decidimos não ter filhos e foi um alívio, um peso que nos saiu de cima.

Que cuidados tem com a saúde?

Uso diariamente produtos de limpeza e hidratação da pele, que só compro na farmácia. Sinto que o ginásio é cada vez mais necessário,

mas sou inconstante, quando estou a trabalhar abandono. Gosto de *body pump*, ginástica localizada, ioga, desportos que exigem força e concentração. É a única forma de conseguir acalmar a mente.

Faz uma alimentação saudável?

Tenho a preocupação de comer bem, porque passo por grandes crises de apetite. Sou magrinha, não tenho muitas reservas e facilmente “vou ao tapete”, apesar de ter muita energia. Tenho sempre uns comprimidos que me dão apetite. Posso comer de tudo e como de tudo! Dou-me lindamente com gorduras e hidratos.

E o sono?

Durmo muito bem, às 22h estou a dormir e acordo às 6h30. Adormeço com a televisão, embala-me. Hábitos de miúda...

Assume-se como uma pessoa ansiosa.

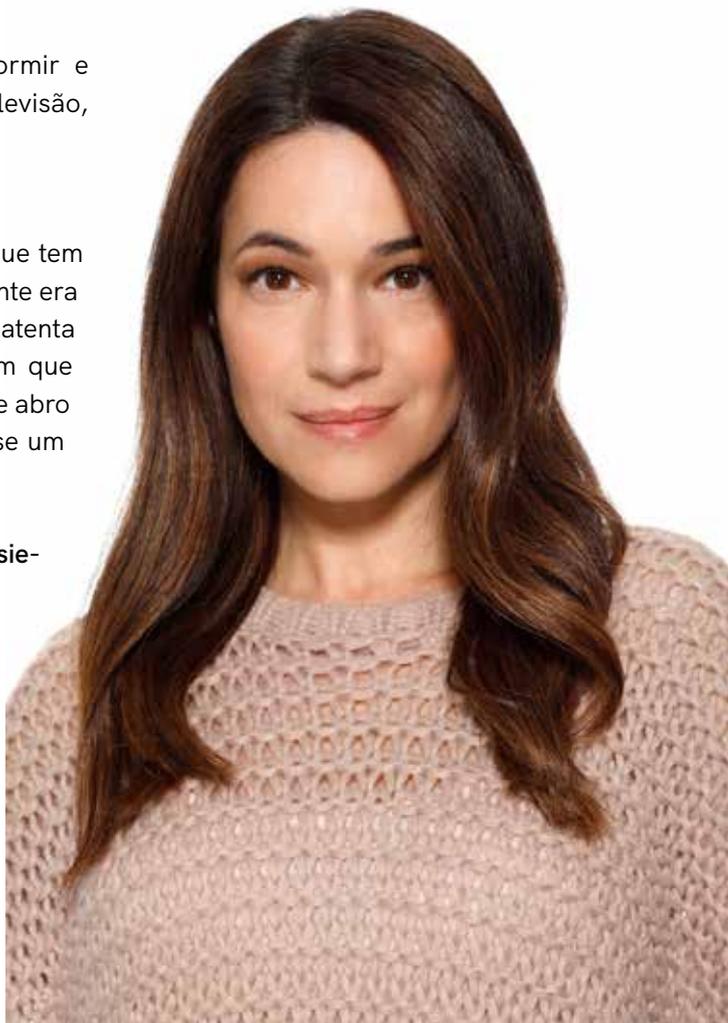
A ansiedade é um bicho dentro de mim que tem quase as rédeas da minha vida. Antigamente era tudo atribuído ao mau feitio, agora estou atenta e consigo perceber quais são os dias em que tenho um bicho para domar. Sei assim que abro os olhos pela manhã. É como se houvesse um desregulamento biológico.

Que estratégias usa para lidar com a ansiedade?

Sempre que posso lido sozinha, com as minhas coisas, os meus cães, as minhas plantas. Vou para a natureza tratar da terra e fico sem pensamentos. Só consigo o aqui e agora quando estou a trabalhar a terra. Quando tenho trabalho e é preciso interagir, recorro a ansiolíticos, para não ter de mostrar o meu pior lado. Mas evito sempre que posso, pois não me quero viciar. Recentemente descobri outra técnica: ouvir *podcasts* de crimes reais.

Ainda há pouca aceitação por parte dos outros?

Há uma certa tendência para dizer: «Estás ansiosa porquê?». Ainda nos fazem sentir culpados por estarmos ansiosos sem razão. As oscilações emocionais são óptimas no meu trabalho porque me permitem um rápido acesso à bagagem emocional, que está à flor da pele. Mas não se pode ter isso e ser uma pessoa muito controlada, razoável e estável. Há quem considere que tenho mau feitio e que sou, às vezes, agressiva.



«O meu marido é o pilar da minha vida, sem ele as coisas desmoronam. Para ele é igual»

O que pode ajudar as pessoas ansiosas a lidarem com o problema?

O mais importante é aceitar, assumir, não esconder, não criticar. Não há vergonha nenhuma em ser-se uma pessoa ansiosa, nem é preciso ter causas. Faz parte de nós, come-nos por dentro, é uma guerra diária. É importante não ter medo de dizer que existe e que não há problema nenhum.

Prefere fazer televisão, teatro ou cinema?

O meu primeiro amor é a televisão, mas o que eu gosto é de representar, esta loucura de vestir outras peles. Nada me dá mais prazer que uma cena bem feita, quando se consegue um ou dois

minutos de verdade, de arte, de criatividade. São momentos que me alimentam.

Há 20 anos, a sua carreira teve um marco, com a telenovela “Anjo Selvagem”, que lhe colou à pele a imagem da Trinca-Espinhas. Agrada-lhe essa imagem?

Identifico-me com ela. Foi uma personagem muito forte para a ficção portuguesa, para a TVI e para a minha vida. Está no top 3 dos papéis que mais gostei de fazer. Ainda hoje me chamam e recordam a Trinca-Espinhas, e isso dá-me imenso gozo e orgulho.

Que projectos tem em vista?

Pelo menos até ao Verão estarei com a telenovela “Bem me Quer”, na TVI, que está a ter muito sucesso e foi prolongada.

Que sonhos tem para o futuro?

Que a vida continue assim, com o trabalho, o homem que tenho, a nossa vida na natureza, a culinária, o mar, a autocaravana e os cães. Está-se bem. Só peço que a pandemia se resolva ou pelo menos se consiga controlar. Que consigamos viver com isto de uma forma mais normal, protegendo os profissionais de saúde e os mais velhos. Que a situação alivie para que possamos recuperar alguma liberdade e a interacção com os outros, os amigos e a família. ♥



- ♥ O teatro e a dança
- ♥ A pressão da maternidade
- ♥ Ansiedade e *podcasts* de crimes reais

Veja também os vídeos!

A actriz assume que a televisão é o «primeiro amor», mas o que gosta é de representar. «Esta loucura de vestir outras peles»

CONHEÇA 5000 ANOS DE HISTÓRIA DA SAÚDE SEM SAIR DE CASA



museudafarmacia.pt



Mais
informações:



sau^{tda}
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.

NASCIDA CUIDADORA

«Costumo ir até um monte, perto de casa. É lá que eu grito, falo e choro. No fim, digo: "Já choraste, já gritaste. Amanhã é outro dia, vamos lá levantar!"», explica Paula, cuidadora do marido, que sofre de demência

Texto Irina Fernandes
Fotografia Pedro Loureiro

Viver para cuidar, cuidar sem desistir de viver. Aos 54 anos, Paula Rodrigues, mulher de porte esguio e trato elegante sabe, como ninguém, o significado destas palavras. O marido, Alfredo, de 73 anos, sofre de demência.

«O que o meu marido tem não é Alzheimer. Trata-se de uma demência frontotemporal, em que a memória imediata e a parte da linguagem são as faculdades mais afectadas».

Os primeiros sinais de alarme chegaram em 2017. «Um dia fomos às urgências com a nossa filha [Joana, 20 anos] e, de repente, ele diz: “Onde é que nós estamos?”», lembra Paula Rodrigues, natural de Lisboa.

Vinte e quatro horas por dia, num turno sem fim, Paula cuida do companheiro que está lentamente a perder as faculdades mentais.

«Ser cuidador informal não é para todos. Temos de nascer cuidadores», afiança.

O diagnóstico de Alfredo, proprietário de uma loja de instrumentos musicais em Sintra, e homem muito voltado para a música, veio transformar por completo a vida que todos levavam.

«Qualquer coisa que fosse preciso resolver, desde um problema de mecânica, electricidade, *bricolage*, ou construção, lá estava ele. E nós habituámo-nos a essa imagem».

Ao longo da vida, Alfredo sempre foi «um autodidacta» em diferentes áreas, empreendedor e empresário de sucesso. Paula, a seu lado, é mulher que irradia luz.

«Fala-se tanto da pandemia, pois eu estou confinada há três anos», solta num misto de pragmatismo e humor.

Diante da doença do companheiro deu-se sempre, sempre, à luta. E nunca por vencida.

«Tenho feito de tudo, inclusive participar em formações e palestras para conhecer melhor



esta doença. O facto de estar estável é um ganho, porque é um processo degenerativo».

Longe de ser um caminho fácil, Paula abraçou o compromisso. «Sinto que estou a subir uma montanha muito íngreme e com uma mochila muito, muito pesada às costas».

«Acredito que todos podemos escolher o caminho que queremos seguir. Eu escolhi este», sublinha, convicta.

Mulher-coragem, Paula tem-se desdobrado para que o marido tenha uma vida activa. Quase todos os dias leva Alfredo até à loja de música e é lá, entre CD e instrumentos musicais, que o empresário vai ocupando o tempo.

«Ele consegue manter-se autónomo por uma a duas horas, no máximo», conta, esclarecendo que não poder conduzir é uma das maiores perturbações do marido.

Paula incentiva Alfredo a sentar-se ao piano e tocar, pois isso ajuda-o a manter-se tranquilo. «Há situações curiosas nas demências que não conseguimos compreender. A única coisa que é estável no meu marido é a música. É capaz de ouvir uma música e a seguir vai tocá-la».

Cuidadora informal do marido, Paula dedica-lhe quase todas as horas do dia, mas inventa tempo para si mesma

A cumprir diariamente rotinas rígidas no que respeita a horários para que «nada falhe» no «mundo» de Alfredo, Paula Rodrigues não desistiu de si. Continua até aos dias de hoje a trabalhar. Massagista de profissão, duas a três vezes por semana faz domicílios, deslocando-se a casa de pessoas que acompanha há muito anos.

«É a minha terapia, não tenho outra. Quando se faz esta escolha [ser cuidadora informal], temos de adiar o que nos dá prazer. Temos de adiar a nossa liberdade», confidencia.





Na Associação Portuguesa de Familiares e Amigos dos Doentes de Alzheimer reencontrou a luz e a esperança

Na Associação Portuguesa de Familiares e Amigos dos Doentes de Alzheimer descobriu uma voz amiga. Em contacto com profissionais especializados e grupos de apoio, reencontrou a luz e a esperança que, em tantas horas, lhe faltaram.

«A psicóloga desta associação escreveu um artigo muito interessante no qual descrevia “os cuidadores são mestres na arte de viver” e eu subscrevo-o. Estamos, de facto, sempre a aprender».

Paula ajeita o corpo na cadeira. Por uns libertadores minutos, entrega-se a uma das suas paixões, a poesia. Afina a voz e declama o poema “Recomeça”, de Miguel Torga:

Recomeça...
Se puderes
Sem angústia
E sem pressa.
E os passos que deres,
Nesse caminho duro
Do futuro
Dá-os em liberdade.
Enquanto não alcances
Não descanses.
De nenhum fruto queiras só metade.
 (...)

Nas palavras de Miguel Torga, e de outros poetas, Paula tem encontrado força motivacional para levar em frente a maior das suas lutas.

Também na fé encontrou amparo para não se dar a derrotas. «Não sou praticante, mas sou católica. E sim, rezo, rezo muito».

Nas horas de maior fraqueza refugia-se na natureza. «Costumo ir até um monte, perto da nossa casa. É lá que eu grito, falo e choro. É lá que, no fim, digo: “Já choraste, já gritaste. Amanhã é outro dia, vamos lá levantar!”».

Para Paula Rodrigues, o reconhecimento do estatuto de cuidador informal é uma grande conquista para o país. «Veio dar valor ao cuidador, não está só em casa a mudar fraldas, a sofrer. Estão-lhe a dar um estatuto», considera.

O amor que a une a Alfredo tem-na condu-



«Aceitei dar a cara nesta reportagem para homenagear os cuidadores deste país»

zido à superação. «Eu passei a ser a cuidadora, a representante legal, a gestora, a que organiza, a que corta a relva, a que lhe faz companhia... Quero dar-lhe tudo, quero dar-lhe dignidade, quero preservá-lo. E que ele seja feliz».

Estima-se que perto de 1,4 milhões de pessoas em Portugal cuidem regularmente de um familiar dependente: filho, marido, mulher, pais ou avós.

«Aceitei dar a cara nesta reportagem para homenagear os cuidadores deste país. Por eles vale a pena. Quero deixar-lhes uma palavra de agradecimento. Bem-haja a todos os que optaram por ser cuidadores informais e que, todos os dias, dizem: “Vamos lá a mais um dia!”». ♥



♥ Associação Alzheimer, a voz amiga

Veja também os vídeos!

NASCEU O SITE QUE
AJUDA A MAMÃ E O BEBÉ
DESDE O INÍCIO.

barrigaebebe.pt



barriga
& bebé

Consigo desde o início



Farmácias
Portuguesas

É para a vida.



Hugo Rodrigues Pediatra
pediatriaparatodos.com

BORBULHAS COM ÁGUA

A varicela é um dos surtos mais comuns na infância e dá sinais muito fáceis de perceber.

A varicela é uma doença provocada por vírus. É uma doença benigna, com uma taxa muito baixa de complicações.

O diagnóstico é muito fácil de fazer, pois origina umas borbulhas na pele, com as seguintes características:

- Atingem habitualmente a face e o couro cabeludo. Este aspecto é típico, pois são um dos primeiros locais a ser afectados, na maioria dos casos. Aliás, é raro não haver o atingimento da face e do couro cabeludo.
- Muitas das lesões apresentam vesículas. O aspecto mais típico é a ponta das borbulhas ter uma pequena bolha de água transparente (vesícula), o que ajuda a distinguir a varicela de outras situações.
- Fases diferentes. As lesões na varicela não surgem todas no primeiro dia. Vão apare-

cendo ao longo de dois, três dias, ocorrendo fases diferentes de evolução. Na verdade, este é o aspecto mais importante em termos de diagnóstico.

Para além das manifestações na pele, muitas vezes estão presentes sintomas respiratórios inespecíficos (a varicela é transmitida por gotículas respiratórias) e, eventualmente, febre. É altamente contagiosa desde dois dias antes de surgirem as primeiras borbulhas, até todas as lesões estarem em fase de crosta. Por esse motivo, é uma doença que impede a ida à escola. Por fim, uma palavra sobre os adolescentes, porque são um grupo que merece uma atenção particular relativamente a esta doença. Têm maior risco de desenvolver complicações, pelo que, nos casos em que não tiveram varicela na infância, faz sentido ponderar a sua vacinação. ♥



CONSULTÓRIO

DOR DE BARRIGA

(Mariana Fernandes)

A minha filha tem quase quatro anos. Há bastante tempo que se queixa de dores de barriga, normalmente após as refeições. Substituí para leite sem lactose, mas as queixas continuam. Também associei ao facto de ela ter as fezes muito duras. Há 15 dias noto que anda com muita comichão nas palmas das mãos, mas sem qualquer outro sintoma. Pelo que me descreve, penso que as dores de barriga podem estar relacionadas com o facto de ter as fezes duras. É importante aumentar a ingestão de fibras (legumes verdes, citrinos, ameixa, kiwi, papaia, sementes de linhaça, pão integral) e água. Se não resolver, pode fazer sentido iniciar um laxante pediátrico, mas nesse caso a

situação deve ser avaliada em consulta com o médico assistente.

(Sílvia Esteves)

Tenho um menino de dois anos que faz frequentemente febre e nesses momentos se queixa de dores de barriga e liberta imensos gases. O que me sugere que faça?

As queixas de dor de barriga nesse contexto são muito inespecíficas e podem apenas reflectir o mal-estar geral do seu filho. Se não tem mais queixas associadas, a própria medicação para a febre funciona como analgésico e pode ajudar. Eventualmente, pode também associar um probiótico, em particular se houver alteração na frequência e/ou consistência das fezes.





Jaime Pina

Fundação Portuguesa do Pulmão
www.fundacaoportuguesadopulmao.org

AS PRIMAS DA COVID-19

Há três outras doenças respiratórias a que é preciso estar atento.

A pesar de haver uma nova doença, as velhas permaneceram. As patologias respiratórias regressaram em força neste Inverno. No tempo frio, três doenças sobressaem no contexto das que se podem expressar por dificuldade respiratória: as bronquiolites, as exacerbações da DPOC (Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica) e as pneumonias.

A **bronquiolite** é uma inflamação aguda das vias aéreas inferiores, muito característica das crianças e quase sempre de origem viral. Em contexto febril, a criança evidencia respiração sibilante e dificuldade respiratória. Como o quadro clínico é aparatoso e preocupante, acaba quase

sempre numa ida ao serviço de urgência hospitalar. Entre os sinais que indicam essa necessidade, destacam-se: respiração muito rápida, evidência de dificuldade respiratória, recusa ou impossi-

Respiração muito rápida, dificuldade em respirar, coloração arroxeadada dos lábios são sinais claros de bronquiolite, mais frequente em crianças

bilidade de ingestão de líquidos ou alimentos, vômitos, letargia. O sintoma mais exuberante é a coloração arroxeada dos lábios, sinal de que os níveis de oxigénio no sangue estão baixos e o pulmão já não está a cumprir a sua principal função, a de oxigenar o sangue.

As exacerbações da **DPOC** são, na maior parte das vezes, desencadeadas por uma infecção viral ou bacteriana. No percurso desta doença crónica, estas exacerbações, quase sempre durante o Inverno, são temíveis por dois motivos: por um lado, se causarem falência respiratória podem pôr em risco a vida do doente, obrigando, muitas vezes, à necessidade de ventilação assistida (invasiva ou não invasiva); por outro lado, muitas vezes acrescentam uma deterioração irreversível à já deficiente capacidade respiratória.

Outro aspecto crucial prende-se com os níveis de oxigénio no sangue: quando sofrem uma exacerbação, os doentes DPOC devem poder controlar os seus níveis de oxigénio através de um pequeno aparelho portátil, um oxímetro, que todos eles devem possuir. A diminuição progressiva dos níveis de oxigénio é um sinal de alarme que deve levar o doente a um serviço de urgência para uma decisão clínica mais precisa que, muitas vezes, passa pelo seu internamento.

As **pneumonias** são uma infecção aguda do pulmão causada, na maioria das vezes, por uma bactéria, o pneumococo. É a terceira causa de morte no mundo, sendo particularmente letal para os idosos. Em Portugal morrem cerca de seis mil pessoas com pneumonia, todos os anos.

As pneumonias expressam-se de forma clássica por febre, dor tipo pontada (no peito ou nas costas, que aumenta com os movimentos respiratórios), expectoração de cor que pode conter



Fundação Portuguesa do Pulmão pede vacina contra a pneumonia gratuita para os maiores de 65 anos

sangue e, nas formas mais extensas, dificuldade respiratória. Este quadro clínico impõe a realização de uma radiografia do tórax, o exame que confirma o diagnóstico e contribui para um tratamento correcto, no qual os antibióticos têm o papel principal.

Nunca é demais chamar a atenção para a vacinação contra o pneumococo. Esta vacina, denominada antipneumocócica (mas mais conhecida como vacina contra a pneumonia) e que já integra o Programa Nacional de Vacinação, é fortemente recomendada a todas as pessoas com mais de 65 anos. Presentemente, nem metade dos nossos idosos a tomaram, o que leva a Fundação Portuguesa do Pulmão a solicitar às autoridades de saúde a sua gratuitidade também para este grupo etário. ♥

INJECCÃO DE ESPERANÇA

Esclareça na sua farmácia tudo sobre a vacina contra a COVID-19.

Texto Carina Machado

DEVO SER VACINADO CONTRA A COVID-19?

Sim. Porque além da protecção individual também contribui para promover a imunidade de grupo.

O QUE É A IMUNIDADE DE GRUPO?

Quanto mais pessoas são vacinadas, mais difícil se torna à doença dispersar-se por contágio. Quando a cobertura vacinal for tal que impossibilite à doença continuar a espalhar-se na comunidade, diz-se que foi atingida a imunidade de grupo. Este fenómeno é essencial para, por exemplo, grávidas e crianças que ainda não tenham idade para ser vacinadas, estarem protegidas.

As vacinas contra a COVID-19 são seguras

AS VACINAS SÃO SEGURAS?

Sim. As vacinas, para serem autorizadas a entrar no mercado português, têm de passar por diversas fases de investigação, incluindo ensaios clínicos em humanos. É ainda feita uma avaliação rigorosa dos especialistas da Agência Europeia de Medicamentos.

HÁ VACINAS PARA A COVID-19 MAIS SEGURAS DO QUE OUTRAS?

Não. Qualquer vacina aprovada pela Agência Europeia do Medicamento e introduzida em Portugal terá de demonstrar qualidade, segurança e eficácia. As principais diferenças entre as vacinas são a forma como induzem o nosso organismo a adquirir imunidade.

PODEM OCORRER EFEITOS SECUNDÁRIOS?

Sim, tal como com qualquer outro medicamento. Assim como acontece com a maioria das vacinas, poderá surgir um aumento ligeiro da temperatura, dor e vermelhidão no local da injeção,

Todos os cidadãos vão receber um SMS a questionar se querem ser vacinados e outro a indicar hora e local de vacinação

sinais de que o nosso sistema imunitário está a criar defesas contra a doença. Qualquer outro efeito que possa surgir deve ser notificado.

POSSO FICAR INFECTADO POR TOMAR A VACINA DA COVID-19?

Não. As vacinas contra o SARS-CoV-2 usam vírus inactivados, partes do vírus ou apenas material genético do vírus. Nenhuma destas formas causa infecção. Servem para o sistema imunitário reconhecer o vírus e defender-se.

COMO SEI SE VOU RECEBER A VACINA?

As pessoas incluídas nos grupos prioritários para a primeira fase da vacinação contra a COVID-19 vão ser contactadas por SMS, ao qual devem responder dizendo se querem ou não ser vacinadas. Se responderem afirmativamente, recebem um novo SMS para agendamento com a data, a hora e o local da vacinação.

POSSO ESCOLHER A VACINA?

Todas as vacinas são seguras e eficazes contra a COVID-19. À data não existe informação suficiente para considerar uma vacina mais eficaz do que outra ou qualquer diferença na sua indicação.

QUANTO TEMPO FICAREI IMUNE À DOENÇA DEPOIS DE TOMAR A VACINA?

Neste momento ainda não é possível prever quanto tempo durará a imunidade. Os ensaios clínicos continuam a decorrer para estabelecer a duração da protecção e a necessidade de reforço.

TENHO DE CONTINUAR A USAR MÁSCARA, CUMPRIR O DISTANCIAMENTO, LAVAR AS MÃOS?

Sim. Por um lado, relativamente às duas vacinas já autorizadas (até ao fecho desta edição), mesmo vacinadas, as pessoas só se devem considerar protegidas sete dias depois da toma da segunda dose. Por outro, os especialistas não sabem ainda se estar vacinado impede infecção assintomática e transmissão do vírus aos outros. ♥



PLANO DE VACINAÇÃO

1ª FASE	<p>Pessoas com 50 ou mais anos, com pelo menos uma das seguintes patologias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Insuficiência cardíaca • Doença coronária • Insuficiência renal (TFG < 60ml/min) • DPOC ou doença respiratória crónica sob suporte ventilatório e/ou oxigenoterapia de longa duração 	400 mil pessoas
	<ul style="list-style-type: none"> • Profissionais e residentes em lares o ritmo de entrega das vacinas e instituições similares • Profissionais e internados em unidades de cuidados continuados 	250 mil pessoas
	<ul style="list-style-type: none"> • Profissionais de saúde diretamente envolvidos na prestação de cuidados a doentes • Profissionais das forças armadas, forças de segurança e serviços críticos 	300 mil pessoas
2ª FASE	<p>Pessoas com 65 ou mais anos com ou sem patologias (que não tenham sido vacinadas previamente)</p>	1,8 milhões de pessoas
	<p>Pessoas entre os 50 e os 64 anos com pelo menos uma das seguintes patologias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diabetes • Neoplasia maligna ativa • Doença renal crónica (TFG > 60ml/min) • Insuficiência hepática • Obesidade (IMC > 35kg/m²) • Hipertensão arterial <p>(Outras patologias poderão ser definidas posteriormente)</p>	900 mil pessoas
3ª FASE	<p>Toda a restante população (residente em Portugal)</p> <p>Serão definidos um terceiro e quarto grupos prioritários, caso os calendários sejam adiados</p> <p>Os grupos da 3.ª fase são revistos consoante o ritmo de entrega das vacinas</p>	

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 Xavier Cuntim
Psicóloga clínica

A PANDEMIA E OS SUB-19

Ajude os seus filhos a viver este tempo.

A COVID-19 trouxe inquietações relativamente à saúde mental. Uma das grandes preocupações da Organização Mundial da Saúde (OMS) diz respeito ao bem-estar psicológico dos cidadãos, nomeadamente os adolescentes.

Esta é uma fase da vida de maior preocupação para os pais. São todas as alterações hormonais, crescimento de caracteres sexuais secundários, descoberta e preocupação com o corpo, ajuste e (re)descoberta dos grupos de pares, descoberta de novos interesses, namorados.

A COVID-19 obrigou ao recolhimento em casa. Os adolescentes deixaram de poder estar presencialmente com os seus pares, para passarem tempo online com eles. A escola e os convívios, tal como os miúdos os conheciam, tiveram de ser ajustados.

Assim, convém ter atenção aos seguintes comportamentos:

- O tempo que o seu filho passa online, ao telemóvel ou no computador. Nunca é de mais chamar à atenção para os perigos da Internet, do *cyberbullying*, da pedofilia, entre outros.
- Sempre que possível, o seu filho deverá usar o computador numa divisão comum e não fechado no quarto. Desta forma, conseguem ter mais noção do que está a fazer (se está a estudar, jogar, falar com amigos), sem invadir a sua privacidade.
- Crie um horário/rotina para a utilização do computador. Caso o seu filho volte a ter escola online, não deverá passar todo o tempo ao computador. Também aqui os horários escolares são para cumprir.
- Tente acompanhar os conteúdos, ver que

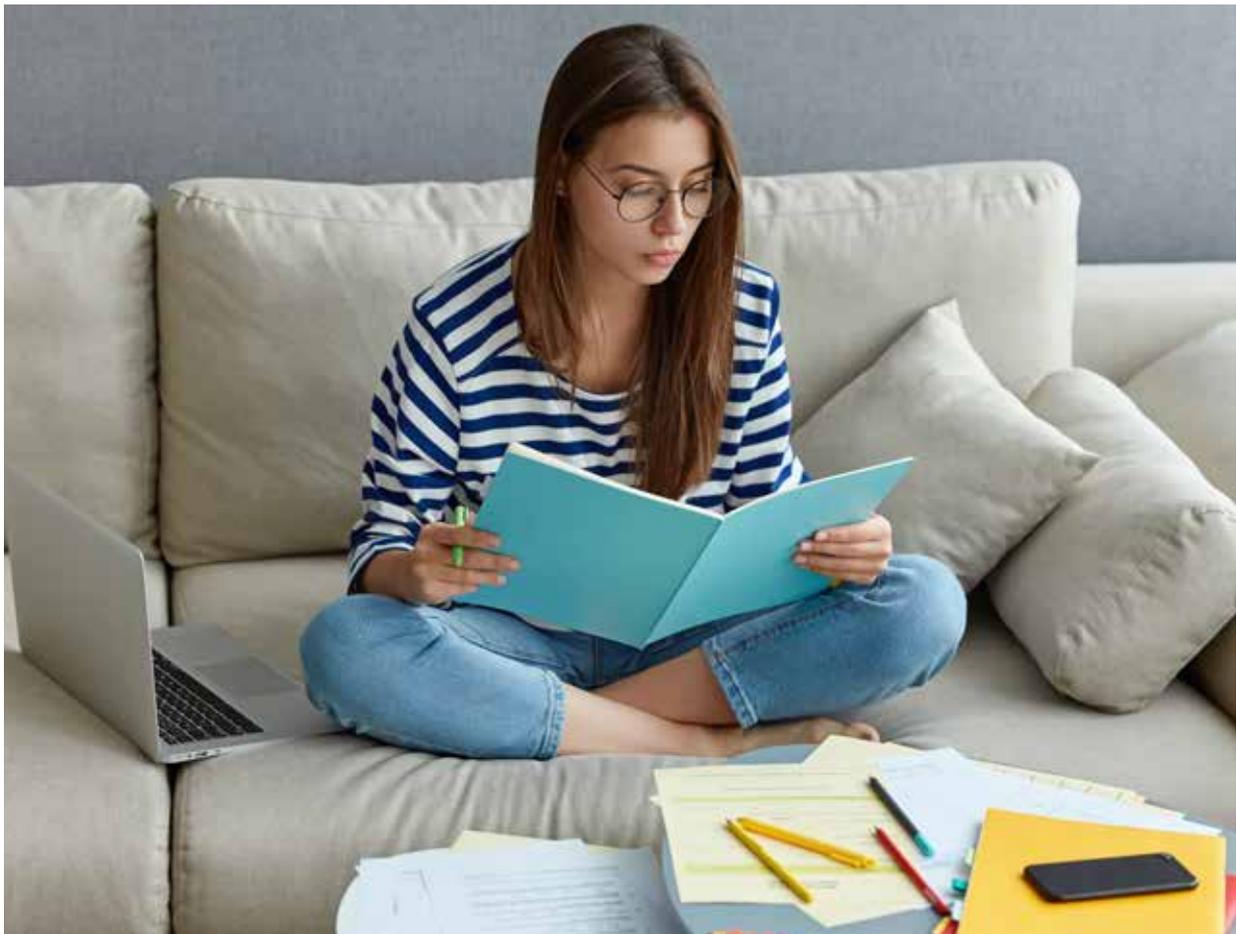
matérias são mais fáceis e as que causam mais dúvidas. Apoie-o no estudo, mas não resolva os problemas por ele.

- Esteja atento a mudanças de humor e de comportamento.
- Nunca é de mais chamar à atenção para miúdos alegres que, de um momento para o outro, passaram a ficar muito tristes, a chorar, a responder torto, a dormir mal, com alterações no apetite, deixaram de ter prazer em actividades que antes lhes davam gozo. Isto poderá indicar depressão. Importa reforçar que a depressão não se diagnostica de um dia para o outro, são necessários alguns meses destes sintomas acima descritos. Caso seja uma situação menos duradoura, poderá ser sinónimo de tristeza e, ainda assim, é preciso valorizar e perceber com o seu filho o que está a acontecer.
- Perturbações de ansiedade também podem ser uma realidade, por toda a incerteza que estes dias nos trazem. De uma forma geral,

Os convívios entre os adolescentes tiveram de ser ajustados

caracteriza-se por preocupação excessiva com o futuro. Para alguns jovens, esta incerteza é mais fácil de gerir. Para outros, manifesta-se fisicamente, com palpitações, dor no peito, dificuldade em respirar, diarreia, dores de barriga, dores de cabeça, preocupação em excesso, pensamentos recorrentes e difíceis de afastar.

O facto de se passar mais tempo em casa permite que os pais estejam mais atentos aos filhos e que conversem mais. Nunca é de mais chamar a atenção para a importância da comunicação. Mais tempo em casa permite actividades em família, nomeadamente jantarem juntos sem telemóveis, ver um filme em família, dividir tarefas domésticas, ou fazer exercício físico. ♥





Nuno Monteiro Pereira
Médico urologista e andrologista

O AMOR FUNCIONA SEMPRE

**A falta de coragem para falar abertamente
aumenta problemas fáceis de resolver.**

Será possível um namoro ou um casamento de longa duração quando existe uma disfunção erétil num homem que não quer, ou não pode, recorrer a tratamento médico? A resposta é sim. Mas existem várias nuances e circunstâncias para o namoro ser satisfatório, ou mesmo feliz.

A maior parte dos homens com disfunção erétil evita falar sobre o problema. Não fala com a família, com os amigos e, às vezes, nem com o seu médico. Se o homem é heterossexual e casado questiona-se quanto tempo mais durará o casamento, enquanto que a mulher pensa que o amor terminou, que já não é atraente para o parceiro ou que ele está interessado noutra. O homem tortura-se, sente-se culpado. A falta de autoestima pode gerar conflitos que afectam não só a própria segurança emocional como também a de outras pessoas, principalmente da mulher e dos filhos. A própria actividade profissional fica afectada.

O que é preciso fazer é reagir, é lutar. Não é uma tarefa fácil, mas é essencial haver abertura, falar sobre o medo e a vergonha, explicar o receio em recorrer a ajuda médica. A conversa deve ocorrer num momento propício, durante um passeio ou num local tranquilo, sem interrupções.

Os homens mais velhos tentarão explicar que que é normal perder a erecção e o desejo sexual diminuir com a idade. Mas estão enganados.

A conversa deverá deixar claro se ambos desejam permanecer juntos e se a disfunção erétil é apenas um problema, como tantos outros, que surgem na vida em comum e que deve ser resolvido em parceria. Em alguns casos a conversa pode até convencer o homem a procurar ajuda médica, se essa for uma pos-

**Os casais que a enfrentam
resolvem a disfunção erétil**

sibilidade. Mas poderá também determinar um tipo de relação em que o sexo penetrativo seja excluído.

É importante ter-se a noção de que, mesmo sem haver penetração, é possível haver sexo. A mais conhecida é a masturbação mútua. O homem pode atingir o orgasmo mesmo que o pénis não seja capaz de conseguir uma rigidez suficiente para a penetração.

Há soluções médicas e boas alternativas à penetração

Existem formas que retiram o pénis do foco da relação sexual, por exploração mútua de outras regiões do corpo, descobrindo novas zonas erógenas através de todos os órgãos dos sentidos, particularmente do tacto, olfato e paladar. São verdadeiras formas de sexo, que não devem ser confundidas com os habituais preliminares sexuais. São formas focadas no modo de excitar o outro através de carícias, gestos e toques, intensos e criativos, usando os dedos, a boca, as pernas, os pés e os seios, criando fortes vínculos de aproximação física e mental. Mesmo quando não provoca uma resposta orgásmica, o contacto corpo a corpo pode causar sensações extremamente agradáveis para dois cúmplices em interacção.

A disfunção erétil pode ter causa orgânica, psicológica ou um misto das duas. Existe em vários graus, desde problemas ligeiros até à incapacidade completa para conseguir uma ereção peniana. É mais frequente nos homens de idade avançada, mas pode acontecer em qualquer idade. Uma pesquisa realizada há alguns anos pela Sociedade Portuguesa de Andrologia revelou que 13 por cento dos homens portugueses entre os 18 e os 75 anos tinham problemas sérios de erecção, subindo esse valor para 26 por cento nos homens entre os 50 e os 60 anos. Não é, pois, um problema raro. ♥





Ana Mexia
Médica dentista

A PASTA CERTA PARA AS CRIANÇAS

Actualmente é consensual que a pasta de dentes com pelo menos 1.000 ppm de flúor tem a capacidade de prevenir a cárie dentária. Pastas com concentrações inferiores (250 ou 500 ppm) são menos eficazes. A cárie dentária é uma doença que depende de vários factores, tais como a alimentação, a morfologia dos dentes, da saliva, das bactérias, dos hábitos de escovagem.

Apesar de o plano de prevenção dever ser individual, deixo um resumo das recomendações da Direcção-Geral da Saúde (DGS) e da *American Dental Association* (ADA).

Os cuidados de higiene oral devem ser iniciados quando nasce o primeiro dente, com uma pasta de dentes com flúor. A escova deve ser de cabeça pequena, cerdas suaves e a pasta de dentes guardada em local inacessível à criança.

- **Zero-três anos.** Usar uma pequena quantidade de pasta (semelhante a grão de arroz cru) com 1.000 ppm de flúor e realizar a escovagem dentária duas vezes por dia, após as refeições. A escovagem deve ser sempre efectuada pelos pais. Deve evitar-

-se o uso de chupetas com mel, açúcar ou outros líquidos açucarados, ou o uso prolongado do biberão. Os suplementos de flúor não são recomendados.

- **Três-seis anos.** A pasta deve ter 1.000 a 1.500 ppm de flúor (quantidade semelhante à unha do dedo mindinho da criança) e ser realizada pelo menos duas vezes por dia, após as refeições (uma delas ao deitar). Nesta idade deve ser estimulada a escovagem autónoma, sendo finalizada pelos pais.
- **A partir dos seis anos.** A pasta deve ter 1.500 ppm de flúor e a quantidade equivalente a 1 cm. A escovagem deve ser realizada pelo menos duas vezes por dia, após as refeições (uma delas ao deitar). Em crianças com pouca destreza manual, a escovagem deve ser apoiada ou até mesmo efectuada pelos pais. É também recomendada a realização de consulta de prevenção regular tendo em conta o risco de cárie individual (de quatro em quatro meses, de seis em seis meses, ou anuais), onde serão realizadas aplicações tópicas de flúor profissional. ♥

BOLEIA ATÉ À FARMÁCIA



-50% em 2 viagens até à farmácia
com a FREE NOW.

Saiba mais em farmaciasportuguesas.pt

saúda
o cartão que faz bem

FREE NOW ✓
Escolhe o teu caminho

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

Promoção válida até 31 de dezembro de 2021 e limitada a 2 utilizações para novos clientes da APP.
Exclusivo a portadores do Cartão Saúda.



BOLHINHAS E COMICHÃO

A varicela é causada por um vírus que afecta, maioritariamente, crianças até aos 12 anos. Embora benigna e auto-limitada, pode causar algum desconforto aos mais pequenos e aos pais que tanto dizem «não coces».

A manifestação característica são pequenas manchas avermelhadas na pele, que surgem sobretudo no tronco e no couro cabeludo, mas que podem também aparecer no rosto, no interior da boca e nos órgãos genitais, podendo espalhar-se por todo o corpo.

Estas manchas evoluem para bolhas, cheias de líquido, que secam progressivamente, até formarem uma crosta. Enquanto umas bolhas secam, outras nascem, num ciclo que pode durar uma a duas semanas, até que as crostas vão caindo, em geral sem deixar marcas. As bolhas causam muito prurido (comichão) e uma vontade irresistível de coçar.

O que fazer?

Regra geral, a varicela passa por si só, no entanto podem ser adoptados alguns cuidados:

- Opte por banhos com água morna para reduzir a comichão, podendo adicionar à água produtos calmantes contendo aveia, por exemplo.
 - Poderá aplicar uma loção calmante (por exemplo, à base de calamina) nas erupções, para aliviar a comichão.
 - Corte as unhas rentes, para limitar o risco de infecção quando a criança se coça.
 - Aposte em roupas de algodão, confortáveis e largas.
- Perante suspeita de infecção numa criança, deve procurar um médico para que seja feito um diagnóstico e receitados medicamentos, se necessário. Podem ser recomendados medicamentos:
- Para baixar a febre. Atenção: a aspirina e derivados não devem ser usados por crianças com menos de 12 anos.
 - Para aliviar a comichão.
 - Antivirais, nos casos mais exuberantes.
- Fique ainda a saber que a varicela pode ser evitada! A vacina está disponível no nosso país. Não faz parte do Programa Nacional de Vacinação, mas pode ser adquirida através de receita médica. Consulte o seu médico para saber se esta é uma opção adequada para o seu filho. ♥

*Juntos
na confiança
e na saúde,
até na sua farmácia.*



Patta é a marca especialista em saúde animal, presente na sua farmácia de sempre, para que possa dar os melhores cuidados ao seu Pattudo. Sempre que ele lhe pedir, dê a Patta.

Patta[®]
Dar é cuidar.



Maria José Coelho
Farmacêutica

A VITAMINA DO SANGUE

Ácido fólico para grávidas e em caso de anemia.

O ácido fólico é uma vitamina do complexo B, também conhecida por folato. É uma vitamina solúvel em água e está presente em alimentos como espinafres, espargos, feijão, abacate, frutos secos, entre outros. Com uma alimentação equilibrada e diversificada conseguimos a quantidade de ácido fólico de que necessitamos diariamente.

O ácido fólico, juntamente com a vitamina B12, é responsável pela manutenção saudável dos glóbulos vermelhos e do conteúdo genético das células. Sendo os glóbulos vermelhos responsáveis pelo transporte de oxigénio para as células, a diminuição de ácido fólico pode comprometer essa função.

Uma forma de doença por falta de ácido fólico é a anemia, que se manifesta, entre outros sintomas, pela falta de forças e forte cansaço. Esta vitamina beneficia a saúde das unhas e do cabelo. Há estudos que comprovam a importância do ácido fólico na saúde mental e emocional. Estados depressivos foram relacionados com

falta de ácido fólico no organismo.

A fase em que o corpo necessita de suplementação em ácido fólico é na gravidez. É a forma de assegurar que a grávida mantém os níveis em valores que não comprometem o bom desenvolvimento do bebé. Recomenda-se a toma de ácido fólico pelo menos um mês antes de engravidar e é essencial nas primeiras oito semanas de vida do feto. E porque é tão importante para o desenvolvimento do bebé? É uma vitamina essencial para reduzir o risco de deficiências no cérebro e na coluna vertebral.

Na amamentação, as necessidades nutricionais da mãe estão aumentadas. Assim, nesta fase torna-se importante que faça suplementação em ácido fólico para garantir que o bebé, através do seu leite, recebe a quantidade necessária para se desenvolver saudavelmente.

Os bebés agradecem que as suas mães não se esqueçam de tomar o suplemento em ácido fólico durante a gestação e no período de amamentação. ♥

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



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

 **SOLMIRCO**
Laboratórios

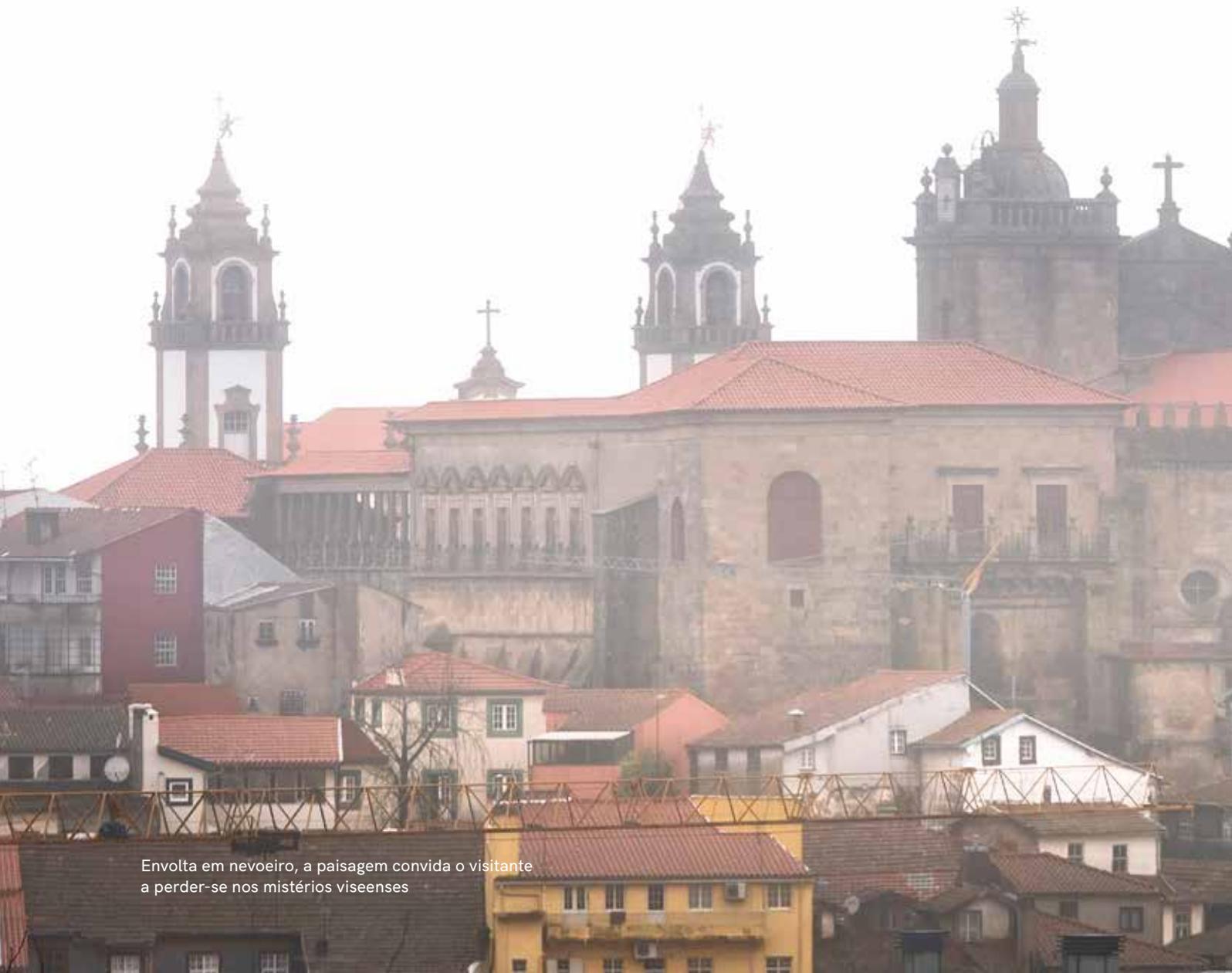
Tel: 219267200 - www.solmirco.pt - solmirco@solmirco.pt

Salus

A CIDADE DAS SERRAS

Viseu é natureza, memória e mistério.

Texto Vera Pimenta | Fotografia Ricardo Castelo



Envolta em nevoeiro, a paisagem convida o visitante a perder-se nos mistérios viseenses

Do velho miradouro da Via-Sacra, a Sé de Viseu ergue-se envolta no místico nevoeiro de uma manhã invernosa. Sob a chuva miudinha, a paisagem convida a viajar pelo imaginário viseense, pisando as mesmas ruas que até hoje guardam alguns dos segredos mais enigmáticos da região.

A primeira pista surge a Norte, junto do largo que nos animados dias de Verão acolhe a famosa Feira de São Mateus. Vista de cima, é impossível ignorar a imponente muralha octogonal de terra batida que abraça mais de 30 hectares da cidade.

A Cava de Viriato, como hoje é apelidada, é um monumento sem precedentes na Península Ibérica. A sua origem e utilidade permanecem, contudo, desconhecidas, apesar das inúmeras teorias que a investigação histórica tem trazido ao de cima.

«Este é um dos maiores mistérios da história e arqueologia portuguesas». A arqueóloga Fátima Costa, responsável pela empresa de turismo temático Neverending, já se habituou a aguçar a curiosidade dos visitantes, deixando margem para a interpretação.

Monumento nacional desde 1910, foi aí que, 30 anos mais tarde, haveria de ser edificada a estátua a Viriato. Embora haja poucas certezas sobre o local de nascimento, o mítico guerreiro lusitano ficou eternamente associado a Viseu. «É uma associação mais lendária do que factual», explica o farmacêutico Augusto Meneses. Foi este o herói escolhido para representar um povo que não baixa os braços.

A Cava de Viriato é o maior monumento de terra da Península Ibérica

Valente, vigilante e corajoso; defensor da sua tribo, mas sempre pronto a dar as boas-vindas a visitas amigáveis. São a sua lealdade, simpatia e a memória do seu passado enquanto guardador de rebanhos que tornam o cão da Serra da Estrela outro dos mais adorados símbolos da região.

No canil Domus Stella, o latido alerta e curioso destes viseenses de quatro patas é inconfundível. De cauda em gancho a abanar, como quem sorri ao abrir a porta de casa a um



conhecido, a matilha permanece unida e tranquila, à espera da próxima oportunidade de ver afagados os seus macios pêlos de cores e tamanhos distintos.

O Serra da Estrela passou de guardador de rebanhos a melhor amigo dos viseenses

O espantoso claustro renascentista da Catedral é uma das marcas deixadas em Viseu pelo bispo D. Miguel da Silva



Desde 2016 que Ary Abreu fez sua missão de proteger a espécie. Especializado na criação de cães de pêlo comprido, o veterinário conta como a variação de pêlo curto esteve em risco de extinção. Graças ao esforço de alguns criadores beirões, a espécie tem vindo a ser recuperada aos poucos, garantindo assim a preservação.

O conterrâneo Augusto Meneses confessa-se particularmente fã desta raça autóctone. O carácter nobre a lembrar a essência do povo de Viseu convenceu-o a adoptar a fiel companheira Naomi. «Viseu vive muito da produção característica das suas serras e o cão da Serra da Estrela representa bem isso», explica o farmacêutico, de 48 anos.



O cão da Serra da Estrela é uma raça amigável e característica da região

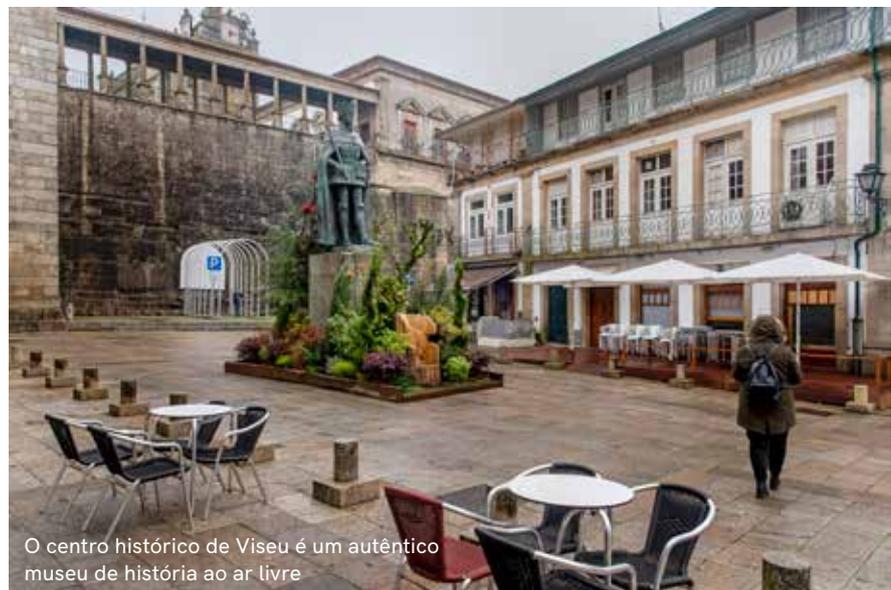
Ladeado pelas mais conhecidas montanhas da Beira Alta, o centro histórico da cidade guarda parte considerável da sua memória. Entre as bonitas ruas de casas altas e antigas, a Sé espreita a cada esquina. Na Catedral, o espantoso claustro renascentista obriga à contemplação do mais ínfimo detalhe. Mandado construir por D. Miguel da Silva, bispo de Viseu entre 1526 e 1547 e singular impulsionador da região, a obra destaca-se como primeiro exemplar deste movimento artístico em Portugal.

Na Pensão Rossio Parque, um *chef* viseense, regressado há uns anos da azáfama parisiense, serve refeições que lembram os grandes jantares em família. O arroz de miscalos com entrecosto é a sugestão de Augusto Meneses para quem queira aventurar-se a mergulhar nas raízes de Viseu. Os curiosos cogumelos silvestres característicos dos bosques da região prometem ficar na memória de quem os prove.

A dois passos da zona histórica, o Parque do Fontelo pinta a paisagem de verde. E deixa adivinhar porque é que os guias turísticos do século passado já apelidavam Viseu de cidade jardim. Os espaços verdes e as excelentes vias de acesso são duas das principais razões que lhe valeram já os títulos de cidade com mais qualidade de vida e de melhor cidade para ser feliz.

O primeiro exemplar português do Renascimento é a Sé de Viseu

Ao seu lado, o Solar do Vinho do Dão tem quase um milénio de contos por desvendar. Antiga residência de Verão de D. Miguel da Silva, é hoje sede da Comissão Vitivinícola Regional do Dão. O edifício do século XIV alberga uma



O centro histórico de Viseu é um autêntico museu de história ao ar livre



O herói lusitano Viriato representa um povo lutador e muito ligado às suas origens



Na Quinta do Perdigão produzem-se alguns dos vinhos mais emblemáticos da Região Demarcada do Dão



O Solar do Vinho do Dão é hoje ponto de partida da imperdível rota dos vinhos

equipa empenhada em promover os vinhos da Região Demarcada do Dão. E é o ponto de partida para a imperdível rota dos vinhos.

A viver em Viseu desde os três anos, Augusto Meneses conhece a terra como a palma da mão. «A nossa ligação com o vinho é umbilical», revela. Os solos graníticos, protegidos pelas montanhas contra massas húmidas e ventos fortes, são um convite da natureza à produção de alguns dos vinhos mais premiados do país. «Temos características únicas, que tornam este produto inimitável e muito apreciado».

Com o pôr-do-sol a rasgar o céu de tons alaranjados, a viagem pelos mistérios de Viseu só está completa ao descobrir o que se esconde para lá dos muros de pedra, das árvores e giestas que enfeitam os lados das estradas mais rurais do concelho.

No caminho de terra batida que entra pela Quinta do Perdigão, há fileiras de videiras até perder de vista. Há 23 anos que José Perdigão se dedica à produção do vinho da marca mais premiada da região, na calmaria de Pindelo de Silgueiros. «Aqui tudo cresce muito devagarinho, como um bonsai», descreve o arquitecto. «O que torna os aromas muito mais expressivos e cheios de personalidade».

A verdadeira adega começa numa pequena caixa de uvas

O produtor de 64 anos garante que fazer um bom vinho é uma arte. E que a verdadeira adega começa numa pequena caixa carregada de uvas, prontas a provar. A escolha é feita à noite, às cegas. «Assim certificamo-nos de que escolhemos a melhor uva e não a mais bonita». Sem pressas, quase em segredo, na pequena adega camuflada entre a vinha, engarrafa-se o milagre da natureza do Dão em todo o seu esplendor.

Em Viseu, os beirões e elegantes sabores que embalam os sentidos fazem esquecer a correria dos dias. Envolta em mistério, a memória do pas-

sado ganha vida através da cultura, do património e das pessoas. Lá de baixo, a olhar o verde grandioso das serras, o tempo parece parar. Talvez seja esse o maior segredo da melhor cidade para se ser feliz. ♥



- ♥ Uma questão de arte
- ♥ O fiel amigo Serra da Estrela

[Veja também os vídeos!](#)

BULA

Domus Stella

Av. Aquilino Ribeiro, 15, R/C
Abraveses, Viseu
T. 966 648 065

Neverending - Turismo Temático

R. D. Duarte, 55-57
Viseu
T. 232 488 597

Restaurante Pensão Rossio Parque

R. Solar de Cima, 55
Viseu
T. 232 422 085

Quinta do Perdigão

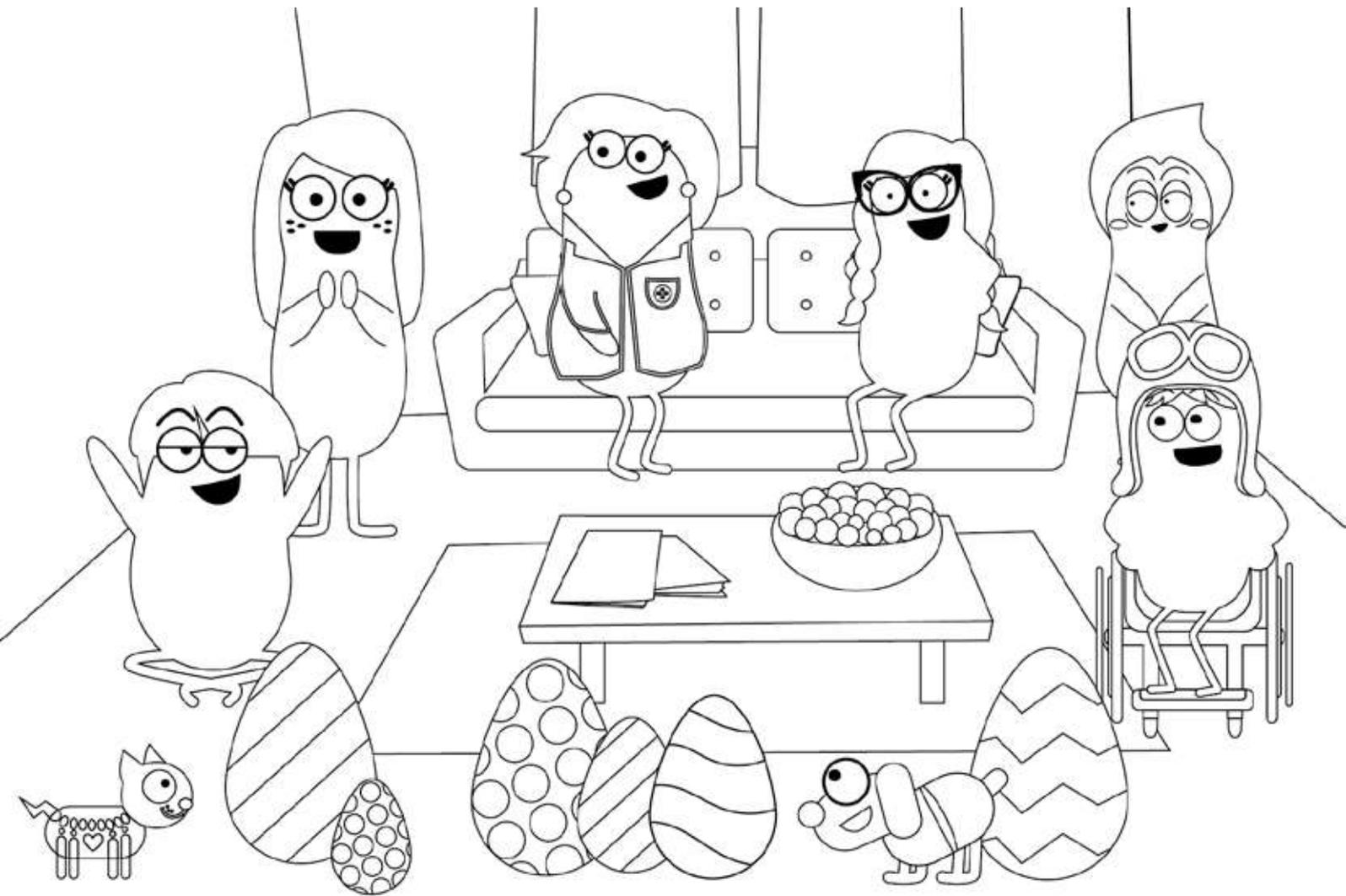
R. do Santíssimo Sacramento,
Pindelo de Silgueiros
Viseu
T. 919 565 781

Solar do Vinho do Dão

R. Aristides Sousa Mendes
Apartado 10,
Viseu
T. 232 410 060



PINTA O DESENHO E TORNA A PÁSCOA DA VILA SAÚDA MAIS COLORIDA

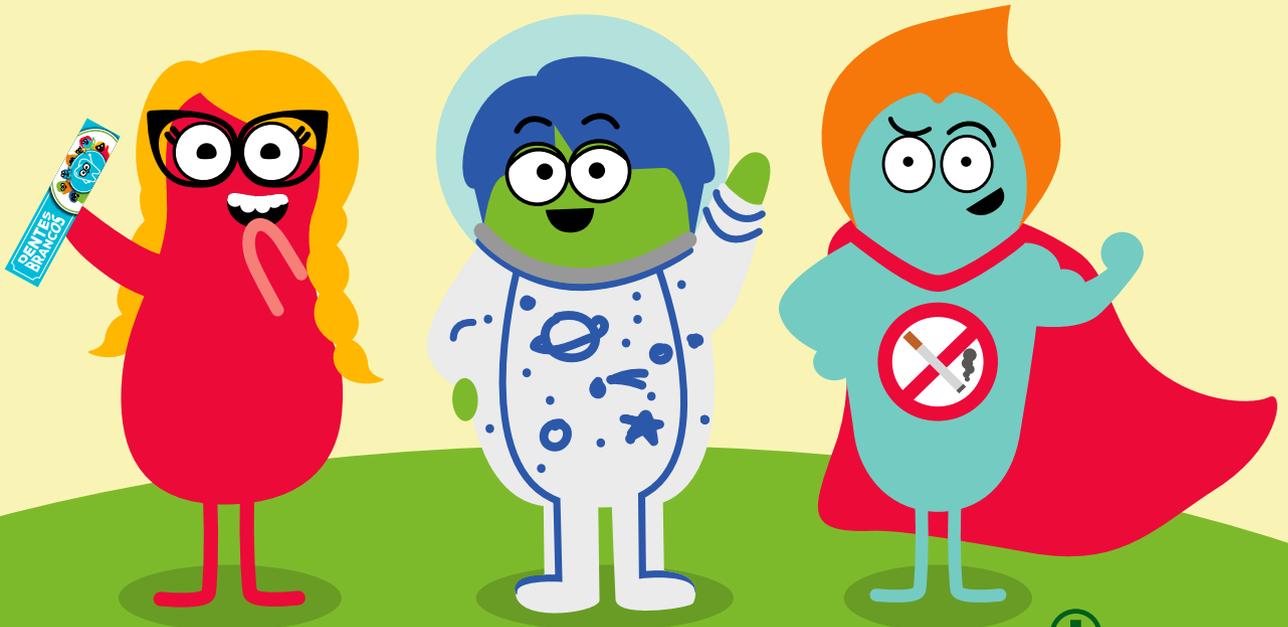


VILA
SAÚDA

ATELIERS
EDUCATIVOS

no Museu da Farmácia

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:

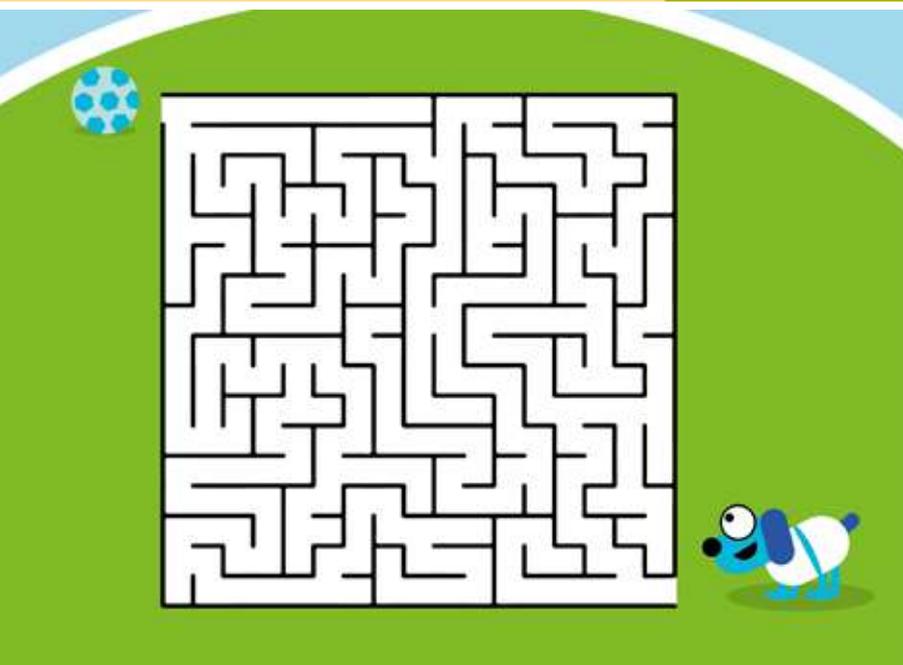


213 400 688
226 167 995
museudafarmacia.pt





CONSEGUES AJUDAR A RITA CATITA A CHEGAR AO OVO DA PÁSCOA E O CÃO PRIMIDO A ENCONTRAR A SUA BOLA?



www.revistasauda.pt

Directora

Sílvia Rodrigues

Director-adjunto – Editorial

Carlos Enes

Director-adjunto – Marketing

Fausto Ferreira

Subdirectora editorial

Maria Jorge Costa

Editor de Fotografia

Pedro Loureiro

Responsável de Marketing

Susana Martins de Almeida

Redacção

revista@sauda.pt

Carina Machado

Irina Fernandes

Nuno Esteves

Pedro Veiga

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

70.000 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 Saúde.

Oferta limitada à tiragem disponível.

Esta revista é escrita de acordo com a antiga ortografia.

Todos os direitos reservados.

anf



Cetaphil®: cuidado diário da pele sensível



Imagem meramente ilustrativa

saúda
-2€
 Farmácias Portuguesas



Beleza



Farmácias Portuguesas

Patta



Imagem meramente ilustrativa

saúda
-2€
 Farmácias Portuguesas



Saúde Animal



Farmácias Portuguesas

Arkoreal + Vitamina C e Zinco



Imagem meramente ilustrativa

saúda
-3€
 Farmácias Portuguesas



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas

Chicco Biberões Anticólicas Perfect 5



Imagem meramente ilustrativa

saúda
-3€
 Farmácias Portuguesas



Bebé e Mamã



Farmácias Portuguesas



Patta

A Patta, marca especialista em saúde animal, apresenta uma gama alargada que vai ao encontro das necessidades do seu Pattudo contribuindo para o seu bem estar e vitalidade. Sempre que ele pedir, dê a Patta!

CNP Vários



SAUDA21010018

Campanha promocional válida de 4 de janeiro a 28 de fevereiro de 2021 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

Cetaphil®: cuidado diário da pele sensível

Cetaphil® é uma marca de produtos, 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.

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

Válido em toda a marca com exceção do Cetaphil Sabonete Dermatológico.

CET.01.2021.02

CNP Vários



SAUDA21010016

Campanha promocional válida de 4 de janeiro a 28 de fevereiro de 2021 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

Chicco Biberões Anticólicas Perfect 5

Biberão Revolucionário Anticólicas Perfect 5 é o biberão biofuncional que, graças ao inovador sistema intui-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



SAUDA21010025

Campanha promocional válida de 4 de janeiro a 28 de fevereiro de 2021 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

Arkoreal + Vitamina C e Zinco

Arkoreal é a primeira gama de Geleia Real de Qualidade Premium, graças ao seu selo de Apicultura Responsável. A gama Arkoreal apresenta inúmeras soluções para o reforço do sistema imunitário e do bem-estar geral de toda a família. Arkopharma Vitamina C 1000mg + Zinco é um suplemento alimentar à base de Vitamina C e Zinco, sem açúcares. Contém edulcorantes. A Vitamina C e o Zinco contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário e para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis. Adicionalmente, a Vitamina C contribui para a redução do cansaço e da fadiga.

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



SAUDA21010023

Campanha promocional válida de 4 de janeiro a 28 de fevereiro de 2021 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.



Neutrogena® Mãos e Lábios



Imagem meramente ilustrativa



Beleza



Farmácias
Portuguesas

Neutrogena® Gamas Rosto



Imagem meramente ilustrativa



Beleza



Farmácias
Portuguesas

Osteocare Original 30comp



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia
da Família



Farmácias
Portuguesas

Medidores de pressão arterial Veroval



Imagem meramente ilustrativa



Essenciais
de Farmácia



Farmácias
Portuguesas



Neutrogena® Gamas Rosto

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

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

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

Visibly Clear: gama de limpeza e hidratação para pele com tendência acneica.

CNP Vários



SAUDA21020002

Johnson & Johnson

Campanha promocional válida de 1 a 28 de fevereiro de 2021 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

Neutrogena® Mãos e Lábios

Mãos - Concentrado: fórmula rica em glicerina, alivia de imediato e hidrata prolongadamente até as mãos mais secas e gretadas.

Absorção Rápida: de textura ligeira e rápida absorção, hidrata imediatamente as mãos.

Mãos e Unhas: de fácil absorção e com ação 4 em 1: hidrata a pele, torna as unhas 2x mais fortes, ajuda a suavizar as cutículas e alisa a superfície das unhas.

Visibly Renew: estimula a produção de colagénio*, restaurando a elasticidade e hidratação da pele e prevenindo manchas castanhas. *teste in vitro

Lábios - Duplo Lipstick Protetor Labial com -80% desconto na 2ª unidade

CNP Vários



SAUDA21020001

Johnson & Johnson

Campanha promocional válida de 1 a 28 de fevereiro de 2021 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

Medidores de pressão arterial Veroval

Veroval duo control: Tensiómetro de braço para uma medição precisa, com deteção de arritmia, que combina dois métodos de medição.

A sua qualidade foi certificada por 3 instituições internacionais e é o único recomendado pela Fundação Portuguesa de Cardiologia.

Veroval braço: Tensiómetro de braço para uma medição exata e confortável, com deteção de arritmia.

Veroval compact: Tensiómetro de braço para uma medição precisa e simples, com deteção de arritmia.

Veroval pulso: Tensiómetro de pulso para uma medição simples e rápida, com deteção de arritmia.

Estes produtos são Dispositivos Médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Em caso de dúvida, consulte o seu farmacêutico.

CNP Vários



SAUDA21020003

Veroval®
HARTMANN

Campanha promocional válida de 1 a 28 de fevereiro de 2021 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

Osteocare Original 30comp

Osteocare, a saúde dos seus osso numa fórmula completa.

O Osteocare Original combina o cálcio com co-fatores importantes, como vitamina D e magnésio, que contribuem para a manutenção normal dos ossos.

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.

CNP Vários



SAUDA21010022

Campanha promocional válida de 4 de janeiro a 28 de fevereiro de 2021 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

Aveeno® Daily Moisturising



Imagem meramente ilustrativa

-3€

Farmácias Portuguesas



Beleza



Farmácias Portuguesas

Bepanthere® Eczema



Imagem meramente ilustrativa

-2,5€

Farmácias Portuguesas



Bebé e Mamã



Farmácias Portuguesas

Aveeno® Baby e Aveeno® Dermexa



Imagem meramente ilustrativa

-6€

Farmácias Portuguesas



Bebé e Mamã



Farmácias Portuguesas

VICKS BABYRUB



Imagem meramente ilustrativa

-1€

Farmácias Portuguesas



Bebé e Mamã



Farmácias Portuguesas



Bepanthen® Eczema

Bepanthen® Eczema. Alívio da comichão e vermelhidão associadas a irritação cutânea por pele seca, dermatite atópica, eczema e reações alérgicas, em bebés, crianças, adultos (incluindo gravidez e amamentação). Sem cortisona. Não usar em pele com feridas ou em caso de alergia ao produto. Leia as instruções de utilização.

Dispositivo médico.

L.PT.MKT.12.2020.3198

CNP 6412536



SAUDA21010013

Bepanthen®
Eczema

Campanha promocional válida de 1 a 28 de fevereiro de 2021 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

Aveeno® Daily Moisturising

Aveeno® apresenta uma gama completa de produtos para os cuidados diários de hidratação e limpeza, que combinam a delicadeza da natureza com a eficácia da ciência para obter os melhores benefícios para a pele dos seus utentes.

São cientificamente comprovados e formulados para proporcionar benefícios reais nos cuidados da pele seca e sensível.

CNP Vários



SAUDA21020004

Aveeno
Johnson & Johnson

Campanha promocional válida de 1 a 28 de fevereiro de 2021 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

VICKS BABYRUB

Para quaisquer questões/dúvidas, por favor contacte: Procter & Gamble Portugal - Produtos de Consumo, Higiene e Saúde, S.A - Qta. da Fonte, Edifício Álvares Cabral, 3º andar, 2774-527 Paço de Arcos. Telefone: 800 200 766.

MAT-PT-VICKS-20-000038

CNP 7518936



SAUDA21010024

Campanha promocional válida de 1 a 28 de fevereiro de 2021 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

Aveeno® Baby e Aveeno® Dermexa

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

AVEENO® Dermexa tem fórmulas de elevada tolerância e sem fragância para os cuidados de limpeza e hidratação da pele clinicamente comprovadas e testadas por dermatologistas.

CNP Vários



SAUDA21010019

Campanha promocional válida de 1 a 28 de fevereiro de 2021 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

Os nossos sacos sustentáveis são como o planeta. Não há dois iguais.



100
PONTOS

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

Troque um saco sustentável por pontos

Agora, pode fazer as suas compras com um saco sustentável que pode adquirir com o seu Cartão Saúda. Os nossos sacos são produzidos com tecidos reutilizados e algodão 100% orgânico. E ainda pode usar a etiqueta para plantar as sementes nela contidas. Além disso, são tão únicos que não há dois iguais.



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

Adquira já o seu na sua farmácia e conheça toda a coleção em farmaciasportuguesas.pt

TUDO PARA O CONFORTO DO SEU BEBÉ



Biberão Anticólicas
Perfect 5



-3€

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

intui-flow[™]
SYSTEM



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.

O leite materno é o alimento ideal para os bebés. Se a amamentação não for possível, tem o biberão Perfect 5.



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.