

Revista saúda

Vantagens
Exclusivas
com

CARTÃO SAÚDA

P. 43

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | MAR 21 | N.º 62

Feliz
Dia do Pai

REAJA



Farmácias
Portuguesas

INFERTILIDADE

Histórias de pais e mães
que teimaram até conseguir

COVID-19

Meça o oxigénio diariamente
e brinque em família

MADALENA BRANDÃO

«Gosto de ver as soluções
e não me focar nos problemas»

Dormidina®

SONO CIENTIFICAMENTE COMPROVADO ✓



Dormidina®

Dormidina®

25mg
Succinato de doxilamina
COMPRIMIDOS REVESTIDOS
POR PELÍCULA

14

COMPRIMIDOS REVESTIDOS POR PELÍCULA
DIFICULDADE TEMPORÁRIA EM ADORMECER

Bial

Porque não há nada melhor
que dormir bem.

Não causa
habituação*

Atua em
30 minutos¹

Eficaz até o
despertador
tocar¹

Bial Licença de ESTEVE

* Referente a habituação química

DORMIDINA® (Succinato de Doxilamina) é um medicamento não sujeito a receita médica indicado na dificuldade temporária em adormecer. Está contraindicado na gravidez e lactação. Não deve administrar-se em algumas situações como asma, bronquite crónica, glaucoma e hipertrofia prostática. Se produzir sonolência diurna deve reduzir-se a dose. Não conduza quando tomar este medicamento. Não administrar mais do que 7 dias seguidos nem a menores de 18 anos, salvo critério médico. Leia cuidadosamente o folheto informativo. Em caso de dúvida, persistência ou aparecimento de outros sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Não participado. Licença de ESTEVE. Para mais informações deverá contactar o titular da AIM: BIAL - Portela & C.ª S.A., A Av. da Siderurgia Nacional - 4745-457 S. Mamede do Coronado - Portugal • NIPC 500220913, DDVSAM180528.

1. Resumo das Características do Medicamento Dormidina 25 e 12,5, revisto pela última vez em 07/2013

DR/FEV21/PT/003

ÂNIMO

Sílvia Rodrigues

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

Há um ano fomos para casa em estado de emergência, assustados e ansiosos com o desconhecimento do vírus SARS-CoV-2. Passou um ano e voltámos ao confinamento, agora mais doloroso.

Psicólogos alertam para o crescente número de bebés e crianças tristes e agitados; os adolescentes estão a viver contra a sua natureza de socialização intensa. As vendas de medicamentos ansiolíticos e antidepressivos dispararam. Quem mantém o emprego desespera com o teletrabalho e a escola online. Muitos perderam amigos e familiares. Atordoados, dir-se-ia que hibernámos.

Mas o mundo gira todos os dias e a Natureza recria-se, as árvores começam a florir, o sol reaparece mais quente.

O mês de Março traz a promessa de dias melhores,

a começar pelo Dia do Pai, particularmente feliz para os três homens que, com a ajuda da Ciência, conseguiram realizar o sonho de ter filhos, revela o urologista Nuno Monteiro Pereira. Na rubrica Heróis Saúde, o sucesso de Ana e Jorge Carvalho é igualmente inspirador.

A psicóloga Rita Antunes dá sugestões para promover o bem-estar dos mais novos.

Nesta edição optámos por lembrar que a vida pode ser gratificante. Um bom exemplo é a energia positiva da entrevistada Madalena Brandão. A atriz, de que muitos se lembram como a Camila da série "Super Pai", em 2000, explica porque escolhe estar do lado das soluções e não se concentrar nos problemas.

Em plena crise, sucedem-se os exemplos positivos.

Ânimo, a chegada da Primavera também vai ajudar. ♥



CUIDAR É A NOSSA NATUREZA.

PROMOÇÕES
EXCLUSIVAS

saúda
o cartão que faz bem



 **Farmácias
Portuguesas**

www.farmaciasportuguesas.pt

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



Campanha promocional válida de 1 de março a 30 de abril de 2021. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.



A meditação e a loga são alguns dos segredos para Madalena Brandão manter a paz de espírito

MADALENA BRANDÃO

«GOSTO DE VER AS SOLUÇÕES»

Texto Maria Jorge Costa | Fotografia Luís Silva Campos

Fez 40 anos no dia 7 de Março e levou a diversão ao limite antes do primeiro confinamento, em 2019.

Fui surpreendida por um pedido de casamento de que eu não estava nada à espera. Os meus filhos ficaram histéricos. Estávamos de autocaravana pela costa alentejana, decidimos fazer uma rota de pizzas. Apesar de mantermos uma alimentação saudável, pizzas nunca vamos cortar. Acho muito gira a ideia de festejar a nossa história, o nosso percurso e a nossa família numa festa que há-de acontecer quando acabarem as máscaras.

Agora o que nos apetece mesmo é ser livres, estarmos tranquilos, vivermos a nossa vida em paz e viajar. Queremos ver o mundo, dar abraços sem medo estarmos unidos de novo. Prioritário é manter a família unida, preservar a saúde física e mental.

Serem um núcleo forte ajuda neste período de pandemia?

Sim, acho que é sempre um desafio este convívio em circunstâncias completamente novas,

rodeadas de muito medo. Para não falar de um convívio muito intenso, que normalmente não existe. Há nas férias, mas andamos de um lado para o outro com os amigos. São circunstâncias novas. Este desconhecido traz ao de cima os nossos maiores medos, ansiedades, o nosso amor também. As coisas boas e más tomam proporções maiores. Este último ano revelou-nos muito o estado em que andamos. Distraímo-nos com muita coisa, estamos sempre distraídos.

Prioritário é a família estar unida, sermos felizes, mantermos a sanidade mental e continuarmos com saúde

Temos muitas dinâmicas que às vezes não nos permitem perceber como nos sentimos, ou o que realmente queremos. Não há silêncio, não temos esse hábito, essa cultura de nos recolhermos, de pararmos, reflectirmos para depois continuar.



«Faz falta parar. Claro que não tinha de ser de uma forma tão agressiva, mas pode ser uma oportunidade», sublinha a actriz que ficou conhecida como a Camila da série «Super-Pai» no ano 2000

Tal como o Verão, mais expansivo, e o Inverno que pede recolhimento. Faz falta parar. Claro que não tinha de ser de uma forma tão agressiva, mas pode ser uma oportunidade. Nada disto é bom, o último ano é uma tragédia, mas eu gosto de ver as soluções e não me focar nos problemas. E o que retiro de bom é ter tempo para essas reflexões, perceber o que é que está certo ou errado nas dinâmicas da família. Não é fácil conviver de repente com duas crianças, fechados em casa. Mas teve coisas muito positivas, sinto que este tempo foi muito importante para o meu filho mais velho.

Por ter a mãe e o pai muito mais presentes?

Nós somos pais muito presentes, sempre conseguimos gerir as coisas para estarmos presentes. Aos fim-de-semana estamos na nossa casa do Alentejo, onde não temos televisão, não temos muitas distrações, estamos muito juntos, fazemos muitas coisas juntos e já tínhamos essa proximidade. Há pais que não conseguem ter essa

Não desliguei um botão e vivo na “lalândia” com as minhas galinhas



proximidade com os filhos. No Alentejo estamos no meio da Natureza, só há serra à volta, há uma enorme liberdade.

Não se deixam contagiar pelas notícias?

Não vemos televisão, não ficamos expostos às notícias. Sei o que se está a passar, mas seleciono a informação que quero ler ou ouvir. Não desliguei um botão e vivo na “lalândia” com as minhas galinhas. É importantíssimo estarmos informados, nem que seja para saber cumprir as regras para nos protegermos e protegermos os outros. Mas é importantíssimo manter a nossa

Se não nos agarramos às coisas boas, não conseguimos superar nenhum momento mais difícil

sanidade mental e continuar a poder viver. Sem baixar os braços. É muito fácil entrar nessa energia negativa – e disso não se fala. É muito difícil gerir a solidão, a falta de perspectivas de futuro, a incerteza. Gosto de olhar sob outro prisma e aproveitar a incerteza para confiar

mais no presente, deixar de estar tão viciada em controlar tudo, ou em ter tanta coisa para fazer. Ninguém sabe o que vai acontecer. Antes disto acontecer, do vírus aparecer, se calhar estávamos muito viciados em controlar a nossa vida e a dos outros, e isso não existe.

A actriz faz treino físico intenso todos os dias para preparar o espectáculo «A Peça que Dá Para o Torto»



No dia 8 de Abril de 2020, no blogue que partilha com a actriz Joana Seixas (I met God, she's Green) escreveram o *post* "Como manter o equilíbrio em tempos de excepção?".

Na altura achámos que havia muita gente, nós incluídas, que sentiu a dificuldade da paragem. Decidimos sugerir utilizar esse tempo de forma útil e produtiva, cuidar de nós e dos outros. Estamos a viver essa situação novamente em 2021, mas talvez a necessidade actual seja mais no sentido de não desistir, não perder a esperança. Quero acreditar que o fim está à vista, vamos recuperar as nossas vidas e vamos sair todos muito mais fortes. Vamos voltar a abraçar-nos. Será diferente, mas vamos voltar a ter a nossa liberdade e a nossa saúde de volta.

No dia-a-dia as relações não se perderam: temos os telefones, fazemos videochamadas. É construtivo lembrarmo-nos das coisas boas que temos, porque é muito fácil ficarmos no "ai, agora fico aqui, estou sozinho". É difícil para os mais velhos, para os adolescentes. Cada um está a viver o seu momento, portanto é difícil para todos, à sua forma. Mas lembrar que temos um tecto, comida, saúde, temo-nos uns aos outros, faz toda a diferença. Se não nos agarramos às coisas boas, não conseguimos superar nenhum momento mais difícil.

Teve COVID-19 em Agosto. Como foi?

Tínhamos saído do primeiro confinamento e não faço a mínima ideia de como é que aconteceu, mas tenho a consciência completamente tranquila de que não me expus para que acontecesse. Acontece a todos, pronto. Temos de ter cuidados, mas não nos sentirmos culpados quando acontece. Os meus filhos não tiveram qualquer sintoma, apesar de estarem posi-

Adepta de alimentação saudável, Madalena não é rígida. «Sou 'flexigetariana!»

tivos. Nós tivemos sintomas leves. O meu filho mais velho [9 anos] até comentou «estou a ter a doença da moda». O mais difícil foi sair de casa.

Tem hábitos saudáveis de alimentação, de actividade física. Presumo que passe esses valores à família.

Mudámos a nossa alimentação antes de engravidar do primeiro filho, sim. Quando um filho nasce queremos ser a melhor versão de nós próprios. Tentámos ir por um caminho em que ele tivesse um crescimento o mais natural e o mais saudável possível. Deixámos de sair à noite, que era a parte menos saudável da vida antes de ter filhos. O meu marido faz muito desporto, eu também faço desporto, e isso passa para os miúdos. O mais velho quer fazer os treinos comigo. Estou a preparar-me para um espectáculo e tenho treinos todos os dias.

Os miúdos imitam os comportamentos. O pai levanta-se às 5 da manhã para ir correr, eu vou correr, faço ioga. Meditamos os dois. O pequenino põe um colchão no chão e também começa a fingir que está a fazer exercício. Faz parte da nossa vida, como lavar os dentes... fazer exercício é normal para eles.

Tem alguma relação com farmácias?

Sim, sim. As pessoas acham que quando uma pessoa tem um estilo de vida mais natural recusa as vantagens da ciência. Eu adoro tomar suplementos, adoro... e há nas farmácias. Uso homeopatia, que também há à venda nas farmácias, mas quando é preciso recorro à medicina convencional. E compro cremes, cosmética. Vende-se de tudo na farmácia. Eu adoro ir à farmácia, honestamente.

Vai voltar ao teatro com “A Peça que Dá Para o Torto”.

Assim que for possível, vamos estreiar no Casino Lisboa. Vai ser uma lufada de ar fresco, depois deste ano. É de chorar a rir do princípio ao fim. É um espectáculo réplica. Uma cópia exacta



«Adoro ir à farmácia. Compro suplementos, cremes e medicamentos, quando preciso»

do que está em cena em Londres e no mundo inteiro. A encenadora vem de Londres para nos ensaiar durante um mês. Como o nome indica, é um espectáculo em que tudo corre mal, desde caírem cenários, voarem pessoas pela janela, tudo acontece. Vai ser um óptimo remédio para este tempo em que vivemos. ♥



- ♥ Realidade e redes sociais
- ♥ Madalena no campo

Veja também os vídeos!

FILHOS DA ESPERANÇA

Ana e Jorge conseguiram ser pais após oito anos de persistência. «Nunca desistam», aconselham.

Texto Sandra Costa | Fotografia Pedro Loureiro

Mafalda, cinco anos, tenta descobrir palavras na sopa de letras do caderno de actividades, os lábios cerrados de concentração. Do alto dos seus nove anos, Gonçalo olha atento e avisa quando encontra alguma. As vozes e os risos infantis enchem a ampla cozinha do apartamento em Mafra. Os pais observam a cena, embevecidos. Parecem uma família feliz, mas esta família feliz não se parece com todas as outras. A história de infertilidade fá-los valorizar, todos os dias, a felicidade alcançada.

Os obstáculos que ultrapassaram ensinaram-lhes a relativizar os problemas. A vida atarefada, a casa cheia de barulho, as dificuldades diárias, são recebidas com alegria. «Porque temos a oportunidade de as viver», esclarece Ana Carvalho. Sentem gratidão por a vida lhes ter dado o primeiro filho, tão desejado, e ainda a pequenota, para completar a família. «Todos os dias penso que sou a pessoa mais sortuda do mundo só por tê-los. Somos uma família muito feliz, temos uma vida maravilhosa».

Ana e Jorge lutaram para ser pais durante oito anos. Ana submeteu-se a tratamentos de

fertilidade, exames e cirurgias, e sujeitou-se às dores e ao desconforto dos efeitos secundários que estes tratamentos envolvem. Viveram ao sabor da alegria ansiosa de oito gravidezes e da decepção de seis abortos. Abdicaram de bens materiais em nome do dinheiro de que precisavam para os dispendiosos tratamentos de fertilidade. Houve momentos em que se afastaram dos amigos porque tinham de se preservar psicologicamente e era difícil lidar com a felicidade alheia. Alimentou-os a esperança. «Eu sempre soube que ia ser mãe. Nunca duvidei», declara Ana. Se as técnicas de fertilidade falhassem, a solução era a adopção.

O amor de Ana às crianças determinou a escolha da profissão. A educadora de infância abortou pela primeira vez depois de ter pegado ao colo uma criança com deficiência. Pensou ter

«A infertilidade é um problema do casal que, no nosso caso, tem causa feminina»



Vencida a batalha da infertilidade, Ana e Jorge não têm sonhos por realizar, garantem. «Sermos uma família era o nosso sonho»

Ambas as gravidezes foram de risco.
O problema era duplo: trompas obstruídas e trombofilia



sido um aborto natural. Esta foi a única vez em que sentiu culpa. «A culpa é um sentimento que persegue as mães em caso de aborto, mas eu percebi que era algo acima das minhas responsabilidades». E resume: «Sofremos de infertilidade. É um problema do casal que, no nosso caso, tem causa feminina».

Os dois anos seguintes sem conseguir engravidar levaram o casal a procurar apoio especializado. Trompas obstruídas foi o diagnóstico. «A probabilidade de engravidar era muito baixa», contam. Começou a aventura no mundo da medicina reprodutiva. As listas de espera nos hospitais públicos para fazer fertilização in vitro eram de dois anos. Acabaram por conseguir vaga

O casal viveu ao sabor da alegria ansiosa de oito gravidezes e da decepção de seis abortos

«Eu tinha terror de ir fazer as ecografias. Também tinha pavor de ficar grávida»

no Hospital de Santo António, no Porto. O tratamento resultou, mas os abortos continuaram, o que levou Ana e Jorge de novo aos especialistas. Foi detectada uma trombofilia, ou seja, a formação de coágulos no sangue obstruía a chegada dos nutrientes ao bebé no saco amniótico. Aos tratamentos de fertilidade era preciso juntar, mal engravidava, injeções diárias de heparinas na barriga e anticoagulantes.

Na posse da medicação que julgou «milagrosa», Ana viveu a nova gravidez com a fé intacta e sofreu a maior das desilusões. Na ecografia dos três meses, souberam que o bebé não tinha vida. Era uma Joana, nome que o casal não teve coragem de dar à filha que nasceu muitos anos mais tarde. «Ao contrário de todas as mulheres,

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



A família é a prioridade. O que mais gostam de fazer é passar tempo os quatro juntos, ao ar livre

eu tinha terror de ir fazer as ecografias. Também tinha pavor de ficar grávida quando fazia um tratamento de fertilidade». Um contra-senso motivado pelo medo. Por mais que desejasse ser mãe, um resultado negativo era a garantia de que não haveria nova perda gestacional. Jorge acompanhava a situação com ansiedade e tentava apoiar a mulher: «Fiz tudo o que pude para ajudá-la a manter a motivação para continuar a tentar».

Gonçalo, um menino com remoinhos no cabelo e sorriso fácil, foi a sétima gestação de Ana. Com perdas de sangue desde o início, a gravidez de alto risco foi passada até ao fim deitada no sofá da sala, «a contar os minutos». «Sentia-me como se tivesse uma espada em cima da cabeça», recorda a mãe. O receio de que o sonho não se cumprisse era tão grande que não fizeram enxoval. Tudo o que o bebé tinha de seu era uma chucha transparente comprada no final da gravidez. «Não fossem as minhas amigas, acho que o Gonçalo tinha saído do hospital

embrulhado num cobertor». Também Mafalda só teve enxoval depois de chegada ao mundo. Hoje estas memórias são acompanhadas de gargalhadas. À época, o medo da perda contaminava tudo. Os primeiros seis meses de vida de Gonçalo foram vividos num misto de alegria e susto. Vivia-se um dia de cada vez.

«A culpa é um sentimento que persegue as mães em caso de aborto, mas eu percebi que era algo acima das minhas responsabilidades»

A infertilidade foi uma prova dura, que durante muitos anos condicionou a vida do casal, até a mais íntima. «A parte sexual perde um bocadinho o encanto quando deixa de ser natural e passa a ter um objectivo». Ao contrário



de outros casais que «não aguentam a pressão», as dificuldades uniram-nos. «Alcançámos o objectivo comum que perseguimos toda a vida», resume Jorge.

A vontade de dar um irmão a Gonçalo prevaleceu sobre o medo e, passados dois anos, arriscaram nova gravidez. Ana engravidou sem dificuldade e levou a gestação, novamente de risco, até ao fim. Foi a vez de Mafalda se juntar à família. Ponderaram um terceiro filho, mas a idade de Ana e os riscos já conhecidos travaram a vontade. «Se tudo tivesse acontecido mais cedo, teríamos avançado», confirma Ana.

Têm a família com que sonharam e pela qual lutaram. É a prioridade de ambos. O que mais gostam de fazer é passear os quatro ao ar livre, andar de bicicleta, fazer caminhadas, explorar a natureza, conhecer novos lugares ou países. Não têm sonhos por realizar, garantem. «Ser-mos uma família era o nosso sonho. Daqui para a frente, o importante é estarmos juntos e ser-

A infertilidade condicionou toda a vida do casal, até a mais íntima. No caso deles, as dificuldades uniram-nos

mos felizes». Aos casais que enfrentam a infertilidade, deixam uma mensagem: «Não desistam, há várias maneiras de serem pais. Procurem os melhores especialistas e nunca desistam do vosso sonho». ♥

- ♥ Plano B: adopção
- ♥ «Não fiquei uma mãe superprotectora»

Veja também os vídeos!





Hugo Rodrigues Pediatra
pediatriaparatodos.com

O CLÁSSICO ESPIRRO

A Primavera é uma das épocas em que as alergias aos polénes e gramíneas mais se manifestam. Para tudo há solução.



As alergias mais frequentes em crianças são aos ácaros e manifestam-se predominantemente no Inverno. No entanto, há também uma percentagem significativa de crianças que é alérgica aos pólenes e gramíneas e, nesses casos, os sintomas são mais típicos nesta altura do ano. Podem manifestar-se das seguintes formas:

- **Dermatite atópica.** Caracteriza-se por pele seca, que muitas vezes origina lesões vermelhas, descamativas, e provocam muita comichão, particularmente nas pregas cutâneas (parte da frente dos cotovelos e atrás dos joelhos, por exemplo).
- **Conjuntivite alérgica.** Comichão, lacrimejo e olhos vermelhos. Habitualmente não provoca acumulação de secreções amareladas ou esverdeadas.
- **Rinite alérgica.** Surge sempre que o nariz é afectado. Caracteriza-se por obstrução e comichão no nariz, espirros e tosse. Pode interferir de forma significativa com a qualidade de vida.
- **Asma.** Trata-se da manifestação pulmonar das alergias. Pode causar falta de ar e tosse, podendo surgir crises com gravidade variável.

Do ponto de vista da prevenção, as alergias às gramíneas não são muito fáceis de abordar. Isto, porque os pólenes e as partículas andam no ar em suspensão e são transportados pelo vento. O mais importante, no entanto, é manter as janelas fechadas na altura em que há mais pólenes e evitar andar muito no exterior em locais onde existem essas plantas, principalmente quando o tempo está mais seco. Se isso não for suficiente, há medicação para prevenir as crises e, nalguns casos, pode também recorrer-se a vacinas específicas, que diminuem de forma significativa a resposta do organismo aos alergénios. ♥



CONSULTÓRIO

(Alice Oliveira)

Tenho uma filha de três anos com problemas de intestino preso desde bebé. Sente muita dor na barriga. Será da prisão de ventre ou pode ser do leite?

Se tem as fezes duras, o mais provável é que seja essa a causa das dores de barriga, até porque habitualmente a intolerância à lactose provoca diarreia. Assim, o mais importante é aumentar a ingestão de fibras. Se não melhorar, pode-se ponderar o recurso a um laxante pediátrico, mas sempre sob supervisão médica.

(Sílvia Gaio)

O meu filho com dois anos começou a ter muita comichão no nariz. Há alturas em que até me pede para coçar. Não tem grande secreção. Às vezes fica um pouco entupido, mas nada de incomum. Nos olhos também não tenho notado anormalidade. Poderá ser alergia a algum alimento? Não tenho introduzido nada de novo, pois está numa fase de recusa de alimentos novos e não quer comer o segundo prato.

O sintoma que descreve (comichão no nariz) é muito frequente na rinite alérgica, o que me parece poder ser o caso. Habitualmente é provocada por partículas transmitidas através do ar (ácaros, pólenes, fungos), não sendo muito habitual ser provocada por alimentos. Assim, se não relaciona com nenhum alimento em específico, penso que o mais provável é que não seja essa a causa.



MEDIR O OXIGÉNIO

O oxímetro é um aparelho de utilização fácil e pode salvar-lhe a vida.

Texto **Maria Jorge Costa**

Um dos sinais de alerta para doentes com COVID-19 é a falta de oxigenação do sangue, que pode não dar sintomas, sendo por vezes difícil de reconhecer. A monitorização é muito simples: basta ter um oxímetro. Em situação normal, a maioria das pessoas tem níveis entre 98 e 100 por cento de oxigénio no sangue. Se a medição indicar entre 92 e 94 por cento, está-se perante «uma situação potencialmente patológica, e deve-se contactar os serviços de saúde, ou ir ao hospital», esclarece o pneumologista José Alves, presidente da Fundação Portuguesa do Pulmão.

O ideal é saber o padrão de medição sem a doença. O pequeno aparelho mede os valores através da unha, preferencialmente sem verniz.

«O oxímetro é o método de avaliação por excelência da gravidade da COVID-19», assegura o pneumologista.

«Às vezes, a COVID-19 provoca pneumonia intersticial. O interstício é a parede alveolar do tecido do pulmão, onde se dão as trocas gasosas. O vírus SARS-CoV-2 impede essas trocas, mas podemos não dar conta», explica.

O vírus, de início, engana muitas vezes. «O doente sente cansaço, mas também um certo bem-estar, e não se apercebe da gravidade da situação» reforça Rita Domingues, farmacêutica em Vinhais, distrito de Bragança.

Com uma população de cerca de 900 pessoas com mais de 65 anos, muitas das quais vivem sozinhas, a farmácia telefona com regularidade a esses utentes, para monitorizar os valores. Caso seja necessário, acciona meios para socorrer quem necessite. «Estamos em permanente contacto com o centro de saúde e, se for necessário, chamamos a ambulância. Vivemos numa região isolada, a maioria dos nossos utentes não tem meio de transporte. Mesmo para ir à farmácia têm de fazer 30, 40 km de táxi e, por isso, intensificámos as deslocações a casa dos utentes, entregando à porta tudo o que necessitam», explica a farmacêutica. ♥





COMO USAR A MÁSCARA

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

Antes de colocar a máscara:

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

Como colocar a máscara:

- Coloque a máscara agarrando-a pelos atilhos ou elásticos
- Verifique que a máscara se encontra bem ajustada ao rosto (ajuste-a ao nariz e depois cubra a boca e o queixo), sem deixar folgas
- Enquanto usa a máscara, evite tocar-lhe. Caso o faça, deve lavar ou desinfetar as mãos de imediato
- As máscaras cirúrgicas podem ser usadas

por um período máximo de 4 a 6 horas e as de tecido por um período máximo de 4 horas, no entanto devem ser trocadas sempre que fiquem húmidas.

Como retirar a máscara:

- Retire a máscara pelos atilhos ou elásticos
- Depois de utilizada, a máscara deve ser colocada num saco de plástico fechado. Se for uma máscara cirúrgica, deve ser descartada de imediato. Se for de tecido, deve ser guardada dentro do saco até ser colocada na máquina de lavar (a lavagem deve ser feita, de preferência, com detergente, seguindo, pelo menos, um ciclo de 60°C por 30 minutos).

O uso de máscara não dispensa os seguintes cuidados: **distanciamento social, medidas de etiqueta respiratória, lavagem (ou desinfecção com SABA) frequente e adequada das mãos, evitar tocar com as mãos no rosto, boca, nariz e olhos.** ♥



Rita Antunes
Psicóloga clínica e educacional

VAMOS BRINCAR

O confinamento pode ser uma oportunidade para a família fazer actividades dentro e fora de casa.

A COVID-19 e o confinamento podem afectar o estado de espírito das crianças. Muitos pais sentem os filhos mais tristes, ansiosos e com noites agitadas. Entre os mais pequenos, aumentou o número de horas agarrados aos videojogos, à televisão e aos tablets, substitutos de actividades desportivas e do convívio com amigos.

Há alguns sinais visíveis a que deve estar atento, como alterações nas emoções e no comportamento:

Em crianças até aos dez anos:

- Alterações no humor e no comportamento, como revelarem-se zangadas, agitadas e com menor autonomia ou maior dependência dos adultos.
- Mudança nos padrões de sono, obrigando à intervenção dos adultos, pela necessidade de



As crianças precisam de dispender energias. A actividade física diária tem a dupla vantagem de manter o corpo activo e melhorar o humor de toda a família

dormirem, ou pelo menos de adormecerem, acompanhadas.

- Dificuldades ao nível da socialização, como na partilha de objectos e na capacidade de resolução de conflitos entre irmãos.
- Não aceitar alterações na rotina ou querer mudar o que antes lhes dava prazer.

Os pré-adolescentes devem manter contacto digital com os amigos. Sem esquecer a prática de exercício físico

Em pré-adolescentes e adolescentes (dos dez aos 16 anos):

- Maior irritabilidade, agitação, inquietação, isolamento, tristeza excessiva.
- Queixas físicas frequentes.
- Alterações nos padrões de sono, com dificuldades em adormecer ou acordar, despertar e agitação nocturna.
- Dificuldades no contexto escolar, que se podem manifestar na diminuição do rendimento escolar, dificuldade de atenção, concentração e de memória.
- Perda de apetite, ou aumento brusco de peso.
- Consumo de álcool ou drogas.
- Automutilação.
- Pensamentos ou verbalizações sobre morte e perda.
- Falta de esperança no futuro com base em sensações de inutilidade e autocrítica.
- Perda de interesse por pessoas e actividades anteriormente apreciadas.

Para além da ajuda profissional, há estímulos para melhorar a saúde mental em pequenos e graúdos. Hábitos de vida saudáveis, actividade física regular (andar a pé ou de bicicleta, correr, jogar à bola, dançar), dieta equilibrada e boa higienização do sono. É positivo manter as rotinas familiares ou criar rotinas novas. Por



exemplo, fazer voluntariado em família, reservando sempre tempo livre para *hobbies* de que se goste. Os pais têm de negociar regras e limites em família, para diminuir a tensão.

A partilha de emoções e sentimentos positivos e negativos ajuda ao desabafo. Para os mais pequenos, uma boa estratégia é promover a conversa e o desabafo através de histórias, desenhos e jogos de palavras. Com o mais velhos, é mais eficaz partilhar experiências diárias à refeição. Permitir interações sociais com familiares e amigos online, de forma a diminuir a sensação de isolamento, é outra estratégia que gera sentimento de pertença, tão importante para todas as pessoas. ♥

RASTREIO SALVA VIDAS

Se for detectado a tempo, a taxa de sobrevivência do cancro intestinal é de 90 por cento.

Texto Vera Pimenta

Anualmente, são detectados mais de dez mil casos de cancro do intestino em Portugal. Além de ser o cancro com maior incidência no país, é também um dos mais fatais. Todos os dias, a doença é responsável por 12 mortes, quatro das quais poderiam ser evitadas, através do rastreio preventivo.

Também conhecido por cancro colo-rectal, o cancro intestinal afecta principalmente o cólon e o recto. E começa, na maioria dos casos, pela formação de um pólipó. Este pequeno tumor benigno surge no tecido da parede intestinal e, à medida que aumenta de dimensão, pode tornar-se maligno e espalhar-se para outros órgãos.

O processo pode demorar até oito anos a evoluir, com sintomas facilmente confundidos com os de outras patologias. Caso a doença seja descoberta em fase avançada, a sobrevida é de apenas dez por cento. Mas há razões para ter esperança: se for detectada a tempo, a taxa de sobrevivência é de 90 por cento.

Por isso, a prevenção é crucial.

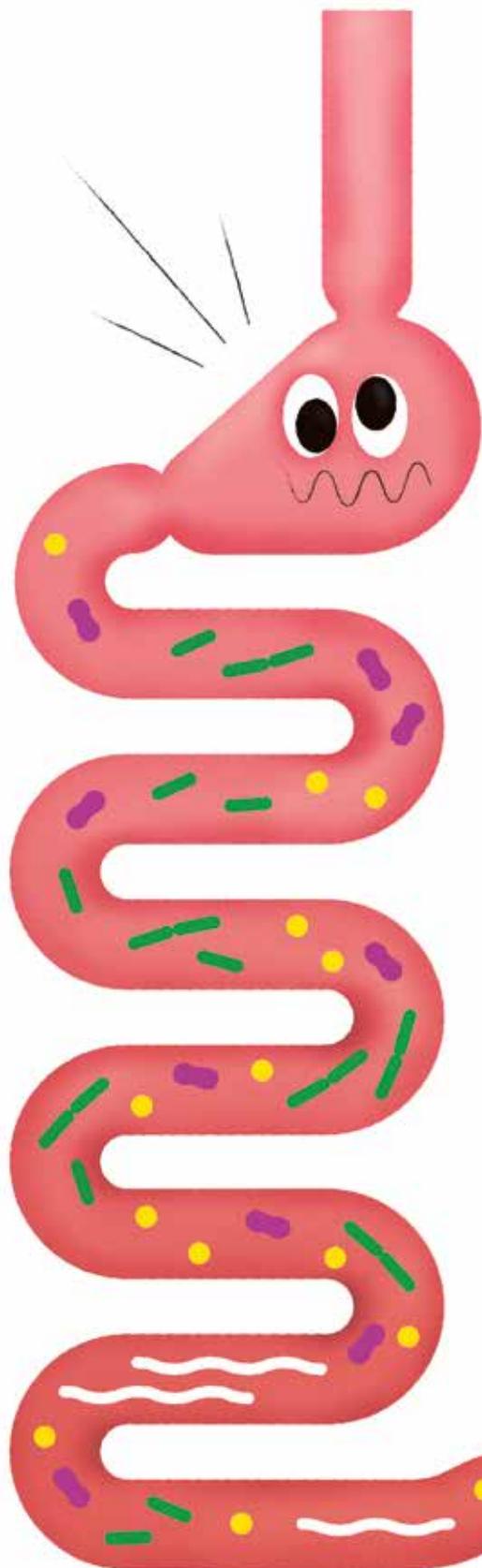
Se tem entre 50 e 74 anos, é aconselhado fazer a pesquisa de sangue oculto nas fezes,

pelo menos de dois em dois anos. Independentemente da idade, é importante «ouvir os sinais que o corpo dá» e transmiti-los sempre ao médico. O aviso é de Vítor Neves, da Europacolun Portugal.

«O rastreio permite salvar muitas vidas», afirma o presidente da associação de apoio a doentes com cancro digestivo. Vítor Neves garante que a prevenção, aliada a um estilo de vida saudável, é a melhor arma contra o cancro intestinal. «Quanto mais adiarmos a detecção da doença, mais sofrimento as pessoas vão ter».

O presidente da associação sublinha que, desde a sua fundação, em 2006, já morreram mais de 70.000 pessoas. «Um terço destas mortes poderia ter sido evitado», recorda. O primeiro passo é conhecer bem a doença, estar atento aos seus sintomas e factores de risco. «A saúde é o melhor bem que temos. É preciso poupá-la». ♥

**A prevenção é a melhor arma
contra o cancro intestinal**



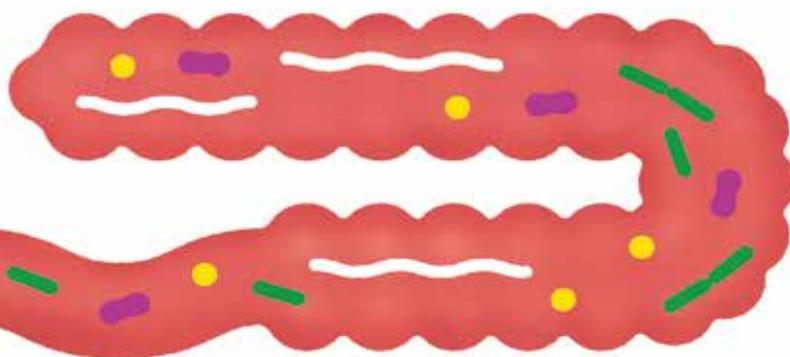
RASTREIO FARMÁCIAS E MÉDIS

De 15 de Março a 14 de Abril, decorre a campanha de sensibilização para a detecção precoce do cancro colo-rectal, dirigida às pessoas entre os 50 e os 74 anos. Promovido pela Go Far e com a colaboração das Farmácias Portuguesas, Medis, Fundação AGEAS, Alliance HelathCare, Laboratório Germano De Sousa e Europacolon, o rastreio é gratuito e estará disponível nas farmácias parceiras, aderentes à rede de prestadores da Médís (excepto ilhas).

Caso se enquadre no grupo de risco, fale com o seu farmacêutico, que lhe vai entregar um kit para recolha de uma amostra de fezes. Se o resultado da análise for positivo, é recomendada a marcação de consulta com o médico assistente.

Vítor Neves, presidente da Europacolon Portugal, considera que a campanha das farmácias vai permitir o rastreio «a milhares de pessoas que não o fariam de outra forma», numa altura em que a pandemia tem dificultado os diagnósticos precoces. «Vamos salvar muitas vidas», acredita.

Mais informações em: www.medis.pt/canro-colorretal.



SINTOMAS DO CANCRO COLO-RECTAL

Os sintomas do cancro intestinal são facilmente confundidos com os de outras doenças. Se verificar uma alteração persistente dos seus hábitos intestinais, sem motivo aparente, com o surgimento de prisão de ventre ou diarreia, não a ignore.

Esteja atento à perda de sangue nas fezes e à sensação de que o intestino não esvazia por completo, principalmente quando associados a dores fortes ou desconforto abdominal. O cansaço e a perda súbita de peso também são sinais de alerta.

Dê ouvidos ao seu corpo e, em caso de dúvida, fale com o seu médico.



A campanha de rastreio nas farmácias, com o apoio da Médis/Ageas, começa no dia 15 de Março e prolonga-se até 15 de Abril

FACTORES DE RISCO

Com o avanço da idade, a probabilidade de desenvolver cancro colo-rectal aumenta, principalmente quando há histórico familiar. Embora a doença também possa aparecer em pessoas mais jovens, 90 por cento dos diagnósticos são em doentes acima dos 50 anos.

Este tipo de cancro tem maior incidência em pessoas com historial de doenças inflamatórias do intestino, como a colite ulcerosa ou a doença de Crohn. Mas o surgimento de pólipos na parede intestinal também aumenta o risco, sendo importante detectá-los e removê-los o mais cedo possível.

A adopção de um estilo de vida saudável é uma excelente medida de prevenção. Por isso, opte por uma dieta equilibrada e rica em frutas e legumes, evitando alimentos processados e bebidas alcoólicas em excesso. Deve ainda evitar o tabaco e fazer exercício regularmente. Lembre-se que a obesidade e o sedentarismo também são factores de risco.

Higiene, a melhor medida em tempos de uma pandemia

A situação causada pelo Covid-19 lembrou-nos que a higiene pode ser a nossa melhor arma de protecção contra vírus.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) identifica a higiene, e especificamente a lavagem frequente e eficaz das mãos, como uma medida chave para evitar o contágio. Para tal, é importante ter produtos específicos, especialmente formulados para limpar a pele em profundidade, respeitando e protegendo a barreira cutânea.

O nosso estilo de vida e as diferentes situações que enfrentamos tornam necessário ter produtos de higiene que possam ser utilizados em qualquer circunstância e lugar. A linha **DERMASEPTIC** dos Laboratórios BABÉ é especificamente formulada para manter **uma higiene completa das mãos e do corpo, com ingredientes activos que ajudam a limitar a proliferação de microrganismos, protegendo-nos em situações de alto risco de contágio e mantendo o microbioma da pele saudável.**

A higiene é necessária, mesmo que não haja acesso à água

A higiene das mãos continua a ser necessária, mesmo que não tenhamos acesso a água e sabão. O gel hidroalcoólico tem sido essencial desde o início da pandemia, tornando-o um produto fácil de usar e eficaz para prevenir a infecção. BABÉ conta com **Hidrogel Dermaseptic**, o gel hidroalcoólico fabricado por um laboratório dermocosmético, mais vendido nas farmácias em Espanha e Portugal em 2020 (fonte IQVIA vendas 2020).

BABÉ Hidrogel Dermaseptic contém **70% de Álcool** para satisfazer os requisitos de higiene no contexto da luta contra a Covid-19 e outras situações onde a higiene é mais exigente, em conformidade com as recomendações da OMS e a fórmula-quadro CPNP.

Além disso, a sua formulação foi especificamente concebida para prevenir a secura da pele associada a uma limpeza exaustiva, podendo destacar a presença de um **Complexo Hidratante à base de Uva e Lima** que favorece o bem-estar da pele.

Higiene corporal completa

Seguindo as recomendações sanitárias, quando é possível manter uma higiene corporal completa com água, é aconselhável utilizar um produto específico com enxaguamento. O **Gel de Banho Dermaseptic** dos Laboratórios BABÉ cumpre perfeitamente esta premissa, oferecendo uma **higiene intensiva graças aos princípios activos que ajudam a limitar a proliferação de microrganismos.** Um sabonete para uso no chuveiro ou como sabonete para as mãos que não seca a pele e protege o equilíbrio da pele contra agressões externas.

Após a limpeza, continue a proteger-se

O sucesso da família **DERMASEPTIC** nas farmácias e entre os consumidores levou à necessidade de um novo produto para se juntar às várias opções de higiene já disponíveis: **Creme de Mãos Dermaseptic.** Um produto que visa continuar a proteger a pele, graças ao seu **efeito de barreira que reforça o microbioma.**





Nuno Monteiro Pereira
Andrologista e Urologista

SER PAI COM AJUDA DA CIÊNCIA

Três casos de homens que conseguiram ter filhos.

Ser pai é uma experiência muito especial, quase mágica, sempre inesquecível. O Dia do Pai é uma homenagem justa e bonita, que toca todos os pais. Mas, e se a festa não se realiza porque o homem não consegue ter filhos?

Vamos descrever três situações frequentes na prática clínica. São contruídas a partir de casos reais, observados em mais de 35 anos dedicados à andrologia.

CASO UM

Homem saudável de 32 anos de idade, em união de facto há quatro anos com uma parceira de 30 anos, também saudável. A mulher deixou de usar contraceptivos orais há dois anos. Como a gravidez não surgiu, a ginecologista pediu aná-

lises e exames imagiológicos. Nenhum dos exames revelou anomalias. A médica concluiu que a infertilidade não era de causa feminina e pediu um espermograma ao marido. O exame revelou diminuição da quantidade e vitalidade dos espermatozóides. Perante o resultado, a médica encaminhou o casal a um colega urologista. Na primeira consulta, por simples exame dos genitais, foi diagnosticada uma varicocele esquerda, isto é, a presença de dilatações das veias do testículo esquerdo, que se apresentava amolecido e

A infertilidade masculina já não é o fim do desejo dos homens terem filhos



de tamanho reduzido. O outro testículo não tinha dilatações varicosas, mas já existiam alterações da consistência e do volume. A varicocele, praticamente sempre do lado esquerdo, é a causa mais frequente de infertilidade masculina. As dilatações das veias devem-se à sobrepressão do sangue refluído a partir do interior do abdómen, que dificulta a espermatogénese por o sangue estar demasiado quente. O tratamento para interromper o refluxo sanguíneo para o testículo é uma cirurgia simples e deve ser feita o mais precocemente possível, idealmente antes dos 20 anos de idade. Contudo, sendo um doente ainda jovem, a cirurgia foi efectuada. No espermograma de controlo, seis meses depois, já havia acentuada melhoria da quantidade e qualidade espermáticas. A gravidez aconteceu: um ano depois nasceu um menino absolutamente normal.

CASO DOIS

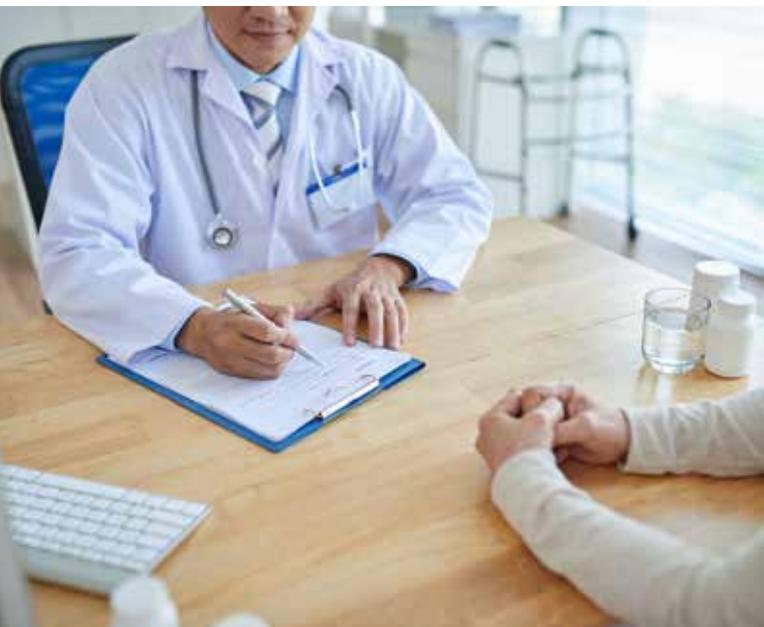
Homem saudável de 53 anos de idade, divorciado após casamento de 15 anos, sem filhos. Num novo relacionamento, a parceira de 32

Poder festejar o Dia do Pai é uma experiência ainda mais mágica para os homens com diagnóstico de infertilidade

anos de idade insistia em ter filhos. O diagnóstico de infertilidade já havia sido declarado antes, por espermogramas que revelavam baixo número de espermatozóides, vitalidade pobre e morfologia alterada. A ex-mulher tinha feito, sem sucesso, três ICSI, técnica de reprodução assistida em que, in vitro e com apoio de microscópio, se injecta um espermatozóide no interior de um ovócito, esperando que se desenvolva um embrião. As mais elevadas taxas de sucesso da técnica não ultrapassam 45 por cento na primeira tentativa, baixando a probabilidade a cada nova tentativa. É uma técnica dispendiosa, que obriga à colheita de ovócitos por punção do ovário, sob anestesia e com algum desconforto para a mulher. O homem concordou em fazer uma nova ICSI. O procedimento resultou na primeira tentativa, com gravidez e parto sem problemas, nascendo uma linda menina.

CASO TRÊS

Homem de 38 anos de idade, casado há seis anos com uma parceira da mesma idade. Depois de dois anos sem conseguirem uma gravidez, decidiram consultar um urologista com formação em andrologia. O homem desconfiava que tinha problemas, pois achava os seus testículos muito pequenos. O espermograma realizado revelou ausência completa de espermatozóides no ejaculado. A biópsia testicular bilateral confirmou a total impossibilidade de ter filhos. O casal ficou em estado de grande desânimo, quase desespero no caso da mulher. Numa expli-



cação cuidadosa e pormenorizada, o médico falou-lhes então nas duas únicas soluções possíveis: a adoção ou o recurso a esperma de dador anónimo. Depois de alguns dias de ponderação, o casal optou pelo recurso a esperma de dador. Foi uma decisão difícil, particularmente para o homem, devido aos tabus e mitos sobre a masculinidade. Para a mulher, a decisão também não foi fácil, mas a explicação do médico levou-a a equacionar, e compreender, o insubstituível fenómeno que é uma gravidez e a maternidade, importante não só para a auto-estima e autoconfiança da mulher, como para o equilíbrio hormonal e uma boa futura saúde física e mental. Tomada a decisão, o médico venceu bem uma condicionante indispensável para o sucesso do procedimento: a necessidade de o casal manter a decisão na sua intimidade, não contando a ninguém que a criança nascida era fruto de uma doação de espermatozóides. O preconceito social é uma realidade e muitas pessoas poderiam não entender a decisão e, inadvertidamente, prejudicar a própria criança. A inseminação foi realizada com esperma proveniente de um banco de esperma internacional. As dúvidas e os receios do homem dissiparam-se assim que o filho nasceu. Tinha o filho desejado, o filho amado. Actualmente, o rapaz tem oito anos e é feliz. Todos os amigos e conhecidos acham que ele é igualzinho ao pai. A única dúvida que ainda persiste no casal é se um dia,



A doação de esperma anónimo é uma solução eficaz

depois dele ter 18 anos, lhe irão contar o método pelo qual nasceu. Tendo a inseminação ocorrido antes de 7 de Maio de 2018, o anonimato do dador pode manter-se. Actualmente, a Lei n.º 48/2019 determina o direito que as pessoas nascidas por doação de gâmetas têm de conhecer a identidade civil do dador, se quiserem e apenas depois de fazerem 18 anos. ♥



Ana Mónica Nobre
Farmacêutica

CABELO FORTE

A queda de cabelo é um processo natural e faz parte do ciclo de vida do cabelo. Durante este ciclo temos, ao mesmo tempo, cabelos em fase de crescimento, outros em fase de repouso e outros em queda. Quando a queda de cabelo se torna excessiva ou prolongada, pode levar a um desequilíbrio no ciclo de crescimento do cabelo, com a diminuição do número e perda de densidade capilar. Neste caso, estamos perante uma patologia denominada alopecia.

São várias as causas para a queda de cabelo: factores genéticos, stress, cansaço, ou variações hormonais, como por exemplo na gravidez ou no pós-parto. A toma de determinados medicamentos ou a interrupção de outros, como a pílula contraceptiva, algumas doenças, como infecções no couro cabeludo ou alterações da tiróide, podem ser também motivo. Entre outros factores, podem estar ainda uma alimentação pouco variada, o uso de produtos químicos agressivos, a escovagem excessiva e o uso frequente de adornos que apertem muito o cabelo.

O seu farmacêutico pode ajudar a identificar o motivo da queda de cabelo, para que o aconselhamento seja o mais adequado possível às suas necessidades.

Uma vez excluídas situações patológicas em que seja importante encaminhar para o médico,

o farmacêutico poderá indicar um champô apropriado para a lavagem do cabelo e/ou um cuidado de tratamento tópico, mas, também, um suplemento nutricional para ajudar a alimentar o cabelo desde o interior.

A escolha do suplemento mais indicado deve assentar em padrões de elevada qualidade, mas também na sua composição. Há diversas opções no mercado, o importante é conterem alguns destes nutrientes:

- **Zinco**, que ajuda na manutenção do cabelo, unhas e pele saudáveis. Tem uma acção antioxidante e contribui para a síntese normal de proteínas, como a queratina.
- **Ferro**, para promover o processo de divisão celular.
- **Cistina**, um aminoácido essencial para o crescimento e a reparação da queratina do cabelo, unhas e pele.
- **Vitamina B6**, importante para a síntese normal de cistina e a regulação da actividade hormonal.
- **Biotina**, uma vitamina que contribui para a manutenção do cabelo e das unhas saudáveis.

Tenha em atenção que os suplementos não devem ser utilizados em substituição de uma dieta variada e equilibrada, nem de um modo de vida saudável. ♥

COMO PODEM OS PROBIÓTICOS AJUDAR A REFORÇAR O SISTEMA IMUNITÁRIO NESTE INVERNO?



É UM DADO COMUM QUE **O SISTEMA IMUNITÁRIO TEM UM EFEITO PROTETOR CONTRA AS DOENÇAS**. O nosso organismo tem assim a capacidade de se defender contra células estranhas e micro-organismos. Um estilo de vida saudável, e uma dieta variada e equilibrada desempenham um papel importante no reforço das defesas imunitárias. A toma de vitaminas C ou D e de alguns probióticos pode também ser um bom complemento para ajudar as nossas defesas imunitárias.

O intestino é uma das principais barreiras entre o meio exterior e o meio interior. A microbiota intestinal tem um papel primordial no amadurecimento e na manutenção do sistema imunitário dado que **70% do sistema imunitário encontra-se no intestino**¹.

Por este motivo, **o consumo de determinados probióticos - não são todos iguais - ajuda a manter a microbiota intestinal equilibrada**. É o caso de **SYMBIOSYS Defencia**[®], suplemento alimentar com probióticos e vitaminas, composto por estirpes bacterianas cientificamente testadas e que se apresenta como o seu aliado para as defesas imunitárias* neste inverno²⁻⁵.

O **SYMBIOSYS Defencia Adults**[®] contém as estirpes *Lactobacillus Rhamnosus* LR04, *Lactobacillus plantarum* LP02, *Bifidobacterium lactis* BS01 e vitamina C, e a sua versão para crianças - **SYMBIOSYS Defencia kids**[®] - contém *Bifidobacterium lactis* BS01, *Lactobacillus Rhamnosus* GG e vitamina D. A vitamina C contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário. A vitamina D contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário das crianças.

SYMBIOSYS[®]
DEFENCIA



SUPLEMENTOS ALIMENTARES
COM PROBIÓTICOS E VITAMINAS

PARA AS DEFESAS
IMUNITÁRIAS*

1. Rauch M, Lynch SV. The potential for probiotic manipulation of the gastrointestinal microbiome. *Curr Opin Biotechnol.* 2012;23(2):192-201. 2. Liu, et al. *Lactobacillus rhamnosus* GG supplementation for preventing respiratory infections in children: a meta-analysis of randomized, placebo-controlled trials. 2013. 3. Rautava, et al. Specific probiotics in reducing the risk of acute infections in infancy: a randomized, double blind, placebo-controlled study. (*Lactobacillus rhamnosus* LGG[®] and *Bifidobacterium animalis* spp. *lactis* BB-12[®]). 2019 4. Gill HS, Rutherford KJ, Prasad J, Gopal PK. Enhancement of natural and acquired immunity by *Lactobacillus rhamnosus* (HN001), *Lactobacillus acidophilus* (HN017) and *Bifidobacterium lactis* (HN019). *Br J Nutr.* 2000 Feb;83(2):167-76. doi: 10.1017/S0007114500000210. 5. Kikuchi Y, Kunitoh-Asari A, Hayakawa K, Imai S, Kasuya K, Abe K, Adachi Y, Fukudome S, Takahashi Y, Hachimura S. Oral administration of *Lactobacillus plantarum* strain AYA enhances IgA secretion and provides survival protection against influenza virus infection in mice. *PLoS One.* 2014 Jan 22;9(1):e86416. doi: 10.1371/journal.pone.0086416.

* Vitamina C contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário. A vitamina D contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário das crianças.

SYMBIOSYS[®] Defencia Adults[®] e Defencia Kids[®] são suplementos alimentares que não devem substituir um estilo de vida saudável e uma dieta variada e equilibrada. Não exceda a dose diária recomendada. Mantenha fora do alcance de crianças. Para mais informações contacte: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11°, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. Email: info@biocodex.pt. Tel:211 319 134 (D.0004/2021)

QUELUZ

O RECREIO DOS REIS

Viagem ao passado num dos arredores mais urbanizados de Lisboa.



Cidade do concelho de Sintra, Queluz é um somatório de freguesias entalado entre a quietude da História e o rebuliço contemporâneo do IC19, uma das estradas mais movimentadas da Europa. Em 1994, Fátima Baião Santos instalou aqui a sua farmácia, e desde então esta passou a ser também a sua casa. «Queluz é como um diamante em bruto», diz a farmacêutica, apaixonada pela terra que convida a descobrir.

Entre a malha urbana densamente edificada, encontram-se bolsas inesperadas de espaço aberto e verde, onde subsistem, nalguns casos teimosamente, vestígios de diferentes passados. O trilho de pegadas no lugar de Pego Longo, deixado por dinossauros há 90/95 milhões de anos, é disso exemplo. Tal como o é a Anta do Monte Abraão. Datado do Neolítico Médio/Final, o pequeno e primitivo edifício pentagonal, com cerca de cinco mil anos, foi erigido pelos homens pré-históricos que aqui viviam, para sepultar e venerar os mortos. Classificados como monumentos nacionais, ambos pelo consenso entre o interesse público e a propriedade privada.

Junto às pedras milenares da anta, no alto da colina que se julga dever o nome ao médico judeu quinhentista Abraão, a farmacêutica Fátima Baião Santos lamenta a orfandade a que o monumento sepulcral parece ter sido votado. Não se vislumbram indicações nem há caminhos, mas a aventura para cá chegar será recompensada, não só pela solitária anta, mas por um horizonte de 360 graus sobre a cidade e muito para além dela.

A antiquíssima presença humana nestas terras, comprovada igualmente por muitos outros vestígios arqueológicos de eras pré-históricas,

Foi encontrado na região um trilho de pegadas de dinossauros com mais de 90 milhões de anos



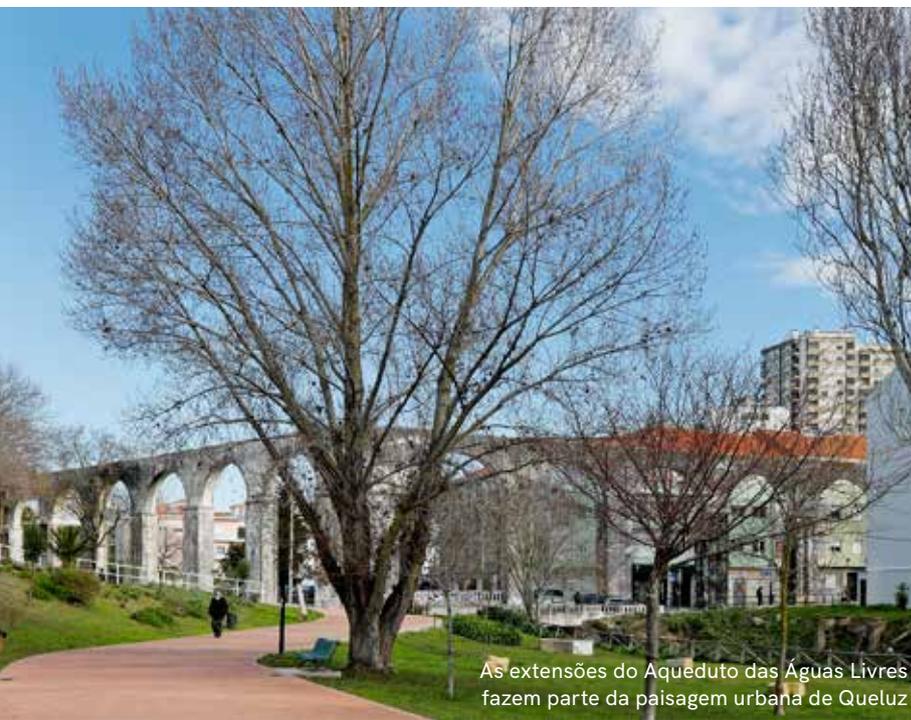
A Anta do Monte Abraão é um monumento com mais de cinco mil anos, onde os povos primitivos sepultavam e veneravam os seus mortos



Para Fátima Baião Santos, «Queluz é um diamante em bruto» que as pessoas precisam redescobrir



O Aqueduto das Águas Livres nasce em Belas, na Mãe d'Água Velha



As extensões do Aqueduto das Águas Livres fazem parte da paisagem urbana de Queluz

O vale de Belas, junto à Estrada Nacional 250, foi em tempos a albufeira da barragem romana de Olisipo

oferece pouca estranheza. Estes foram sempre terrenos férteis, de águas abundantes, correntes e nascentes, usadas e desviadas em épocas distintas para os mais diversos intuitos.

Em Belas, junto à Estrada Nacional 250, que liga a localidade a Caneças, encontra-se a barragem romana de Olisipo, designação dada então a Lisboa, porque a ela serviria. No pequeno vale, onde passa a ribeira de Carenque, em descida da serra da Carregueira até ao rio Jamor, restam da estrutura do século III alguns sectores: parte da zona central da muralha de retenção da água e três contrafortes em adiantado estado de ruína. A albufeira, que hoje apenas se adivinha, teria uma capacidade máxima de armazenamento de cerca de 120 mil metros cúbicos de água, transportada através de um aqueduto até à capital.

Abandonada, entretanto, a sua serventia, seria aqui que em 1731 viria a nascer o Aqueduto das Águas Livres. O troço principal liga o edifício cilíndrico da Mãe d'Água Velha ao reservatório da Mãe d'Água nas Amoreiras, em Lisboa. Um trajecto de 14 quilómetros frequentemente coincidente com o do antigo aqueduto romano. Nas ruas de Queluz são visíveis extensões posteriores, que abasteciam fontes e chafarizes locais, assim como as estruturas do Palácio Nacional, igualmente guarnecido de água pelo Jamor. Este, antes de se juntar à ribeira de Caren-

que e continuar para Sul até ao Tejo, atravessa os jardins oitocentistas, onde em tempos fez as delícias da corte. O trecho mais afamado é um canal controlado por comportas, em cujo leito a fidalguia se passeava de gôndola e, embalada por músicos de câmara, apreciava as paisagens idealizadas, representadas em murais de azulejo.

O canal, tal como todo o recinto, está a ser alvo de intervenções de restauro. O objectivo passa pela preservação e restituição ao espaço do fulgor de outrora, revela o director do Palácio. «Para isso é preciso que as gôndolas regressem a Queluz», defende António Nunes Pereira. O argumento é simples: este é um dos elementos mais evocativos do espírito lúdico e hedonista desta que era «uma quinta de recreio da família real».

Por entre os jardins palacianos de formas geométricas, são vários os pontos de interesse, como o recém-restaurado jardim botânico. Aqui se recuperou o cultivo das plantas aromáticas com que se aprovisionava a cozinha do palácio, tal como as quatro estufas que D. Pedro III instalou e que, como no seu tempo, são dedicadas à produção de exóticos ananases. Realce também para a reformada Escola Portuguesa de Arte Equestre aqui sediada, onde é possível ver e interagir com cavalos lusitanos.

O palácio de Queluz é um edifício feito de acrescentos, barrocos, rococós e neoclássicos, ao original Casal de Queluz, quinta de caça do marquês de Castelo Rodrigo até à sua expropriação por D. João IV e entrega à Casa do Infante. A actual sala de refeição do restaurante



António Nunes Pereira quer que as gôndolas regressem ao Palácio Nacional de Queluz

Os tronos reais e o *pianoforte* Clementi são exemplos das raridades que preenchem as salas da antiga quinta de recreio

No jardim botânico do Palácio Nacional de Queluz, podem visitar-se as estufas de ananases de D. Pedro III



Os cavalos lusitanos da Escola Portuguesa de Arte Equestre são presença habitual nos jardins do palácio





- 1 *Pianoforte* Clementi, na sala da música, Palácio Nacional de Queluz
- 2 Sala de refeição do restaurante Cozinha Velha
- 3 Par de tronos reais na sala dos embaixadores, Palácio Nacional de Queluz
- 4 Sala chinesa, Quinta Nova da Assunção

Cozinha Velha será o que resta desse início, tendo sido por isso intitulada pelo historiador José Hermano Saraiva como “o ovo do palácio”. A enorme mesa de pedra, que a pandemia despojou do reconhecido bufete de sobremesas conventuais, é a mesma onde se preparava toda a comida do palácio. Rivaliza em imponência com a chaminé, completa com o espeto onde se assava animais inteiros e se punha ao fumeiro os enchidos de caça.

A ideia das sumptuosas iguarias ali preparadas é secundada pelo esplendor das salas onde seriam servidas, como a do trono, cheia de espelhos e talha dourada. Outras são a sala da música, com um invulgar *pianoforte* Clementi, e a sala dos embaixadores, onde se encontram dois pares de tronos, outra raridade em toda a Europa.

A cantora Madonna foi impedida de entrar montada a cavalo no palacete da Quinta Nova da Assunção

Mas, além do Palácio Nacional, há outras quintas de veraneio que podem ser visitadas em Queluz. Algumas, como a Nova da Assunção, igualmente frequentadas pela “realeza”. O palacete e os jardins, situados no centro de Belas, foram construídos por João Maria da Silva Rego em 1860, e em 2019 descobertos pela cantora Madonna, “rainha da música pop”. Foi este o palco do episódio em que a cantora se viu impedida de entrar montada a cavalo numa das salas, durante as filmagens do vídeo de uma das canções do álbum “Madame X”. Ao furor efémero deste acontecimento resiste o espaço, merecedor de visita tranquila aos jardins, pontuados por pequenos pavilhões, lagos e coloridos conjuntos de azulejos. A não perder, num dos topos, o curioso miradouro em ferro.

Na despedida do passeio, a derradeira sugestão de Fátima Baião Santos passa por uma visita

aos Fofos de Belas. Situada ali bem perto, a iguaria é a receita perfeita para apagar qualquer amargo de boca, mesmo os provocados pela realeza. ♥



♥ A casa de campo de três gerações reais

[Veja também os vídeos!](#)

BULA

Anta do Monte Abraão

Coordenadas: N 38° 45.483' W 009° 16.000'

Barragem romana de Olisipo Mãe d'Água Velha

EN 250, Caneças - Belas, km 16,4 Belas

Palácio Nacional de Queluz

Largo do Palácio de Queluz
Queluz
T. 219 237 300

Restaurante Cozinha Velha

Largo do Palácio de Queluz, 11
Queluz
T. 214 356 158

Quinta Nova da Assunção

Rua José Maria Rego, 39, Belas
T. 915 300 426

Fofos de Belas

R. Dr. Malheiros, 18
Belas
T. 214 310 254

FESTAS DE ANIVERSÁRIO ONLINE



A pandemia alterou a socialização saudável das crianças, que deixaram de poder fazer as festas de aniversário com os amigos. A pensar numa forma divertida de festejar, o Museu da Farmácia criou as Festas de Aniversário Online. O objectivo é permitir a partilha entre amigos destas celebrações tão especiais. Na data agendada, o aniversariante e os seus convidados juntam-se online para realizar diversas experiências científicas, demonstradas em directo por um cientista do Museu da Farmácia. Depois de muitos momentos divertidos e de aprendizagem, haverá ainda espaço para a cerimónia habitual: cantar os parabéns!

A escola passou a ser realizada em casa, os encontros com os amigos foram interrompidos, mas no Museu da Farmácia criámos a solução para a aproximação possível e igualmente divertida. ♥

ATELIÊS EDUCATIVOS ONLINE

Com o objectivo de proporcionar momentos de diversão e aprendizagem em casa, o Museu da Farmácia realiza regularmente Ateliês Educativos Online. Através de uma transmissão em directo, os mais novos poderão transformar-se em verdadeiros cientistas e acompanhar as experiências que pretendem despertar a curiosidade pela Ciência, saúde e bem-estar.



Para mais informações:
museudafarmacia@anf.pt; ou T 213 400 688 | 226 167 995

Pagar a conta da farmácia com pontos

Para quem é sensível às oportunidades



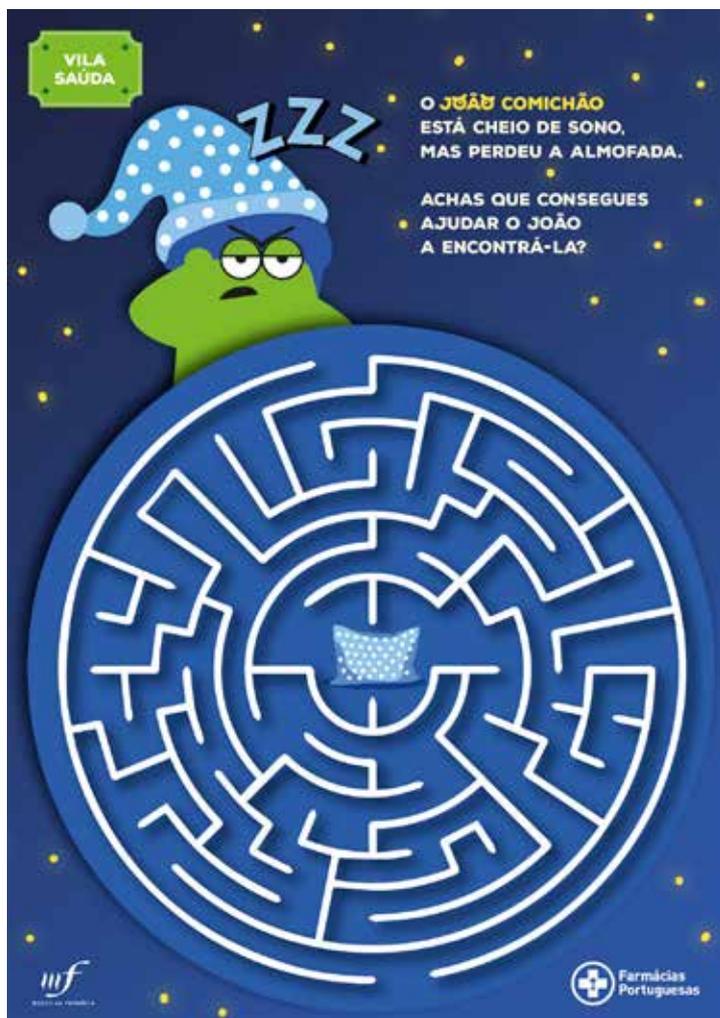
Quem tem o Cartão Saúda, só tem a ganhar

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.



www.revistasauda.pt

Directora

Silvia 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

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 Luís Silva Campos

Periodicidade

Mensal

Tiragem

70.000 exemplares

Preço

2 euros

Statuto 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



Medidores de pressão arterial Veroval



Imagem meramente ilustrativa

-10€

saúda
o coração que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Essenciais de Farmácia

Farmácias Portuguesas

ECOPHANE BIORGA SUPLEMENTOS ANTIQUEDA



Imagem meramente ilustrativa

-8€

saúda
o coração que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Cabelos

Farmácias Portuguesas

Fresubin DRINK 2 kcal e 3.2 kcal



Imagem meramente ilustrativa

-10€
na compra de 2 embalagens

saúda
o coração que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Nutrição

Farmácias Portuguesas

Selenium-ACE Extra 30 comprimidos



Imagem meramente ilustrativa

-2€

saúda
o coração que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas



ECOPHANE BIORGA SUPLEMENTOS ANTIQUEDA

Ecophane, o aliado contra a queda de cabelo sazonal!
Ecophane pó (em lata e em saquetas): Situações severas.
Ecophane comprimidos: Situações ligeiras a moderadas.
Desconto aplicável na compra de uma embalagem de um suplemento alimentar da gama Ecophane, excepto embalagens promocionais.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes da formulação. Não recomendado em crianças com idade inferior a 11 anos. Não exceder a toma diária recomendada. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Consulte o seu farmacêutico em caso de dúvida. Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes da formulação.

CNP Vários



SAUDA21030002



Promoção válida de 01.03.2021 a 30.04.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde 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



SAUDA21030001



Promoção válida de 01.03.2021 a 31.03.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Selenium-ACE Extra 30 comprimidos

Selenium-ACE Extra é um suplemento alimentar antioxidante, rico em Selénio e Vitaminas A, C e E que contribuem para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis e para um 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. Para mais informações, consulte o seu médico e aconselhe-se com o seu farmacêutico.

SLN 02-03/21

CNP 7344390



SAUDA21030008

Promoção válida de 01.03.2021 a 30.04.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Fresubin DRINK 2 kcal e 3.2 kcal

A prevenção de estados de malnutrição e/ou fragilidade, assim como a manutenção de níveis adequados de Vitamina D, são muito importantes para a população idosa e para os doentes com maior risco de défice nesta vitamina. A ausência de exposição solar leva a uma baixa síntese de Vitamina D, tendo como consequências a perda de massa muscular, o declínio do sistema neurológico e o enfraquecimento do sistema imunitário e ósseo. Um só frasco de Fresubin 3.2 kcal DRINK ou de Fresubin 2 kcal DRINK contém metade da dose diária recomendada de Vitamina D.

CNP Vários



SAUDA21030007

Promoção válida de 01.03.2021 a 30.04.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Stilnoite TRIPLA AÇÃO



Imagem meramente ilustrativa

-3€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



MoliCare



Imagem meramente ilustrativa

-3€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Essenciais de Farmácia



Meritene® Força & Vitalidade



Imagem meramente ilustrativa

-3€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Nutrição



Medidores de pressão arterial Omron



Imagem meramente ilustrativa

-10€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Essenciais de Farmácia





MoliCare

MoliCare é a marca mais utilizada pelos profissionais de saúde em Portugal e oferece uma vasta gama de soluções para os cuidados de incontinência. MoliCare Premium Elastic: a nova geração de fraldas para acamados. Confortáveis e fáceis de aplicar. MoliCare Premium Slip: fraldas para acamados. MoliCare Premium Mobile: cuecas absorventes para pessoas com mobilidade.

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

CNP Vários



SAUDA21030011



Promoção válida de 01.03.2021 a 31.03.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema

Stilnoite TRIPLA AÇÃO

Reforce o seu organismo com uma boa noite de sono.

Stilnoite® comprimidos é um SUPLEMENTO ALIMENTAR.

Tomar 1 comprimido/dia, 30-60min. antes de deitar, não exceder a dose diária recomendada. Consumir no âmbito de uma dieta variada e equilibrada e um estilo de vida saudável.

Não recomendado no caso de alergia a qualquer um dos ingredientes.

(1.0) FEVEREIRO.2021 | MAT-PT-2100087

CNP 6264622



SAUDA21030009



Promoção válida de 01.03.2021 a 31.03.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema

Medidores de pressão arterial Omron

A Omron oferece-lhe a melhor qualidade, precisão e segurança em medidores de pressão arterial. A braçadeira com tecnologia exclusiva Intelli Wrap, elimina a imprecisão causada pelo posicionamento incorreto da braçadeira, conhecido por ser uma importante causa de erro na medição da pressão arterial em casa. A braçadeira pré-formada é fácil de colocar no seu braço, com apenas uma mão, tornando a medição da tensão arterial ainda mais simples.

Este produto é um dispositivo médico. Leia atentamente a rotulagem e em caso de dúvidas, consulte o seu farmacêutico.

CNP Vários



SAUDA21030022

Promoção válida de 01.03.2021 a 30.04.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Meritene® Força & Vitalidade

Falta de apetite, necessidades nutricionais aumentadas (fadiga ou debilidade, recuperação/ reabilitação, elevado desgaste físico, entre outros).

Bebida solúvel à base de proteínas lácteas enriquecida em vitaminas e minerais.

Força: rico em proteínas que contribuem para o crescimento e manutenção da massa muscular.

Vitalidade: rico em vitaminas B2, B6 e B12 que contribuem para a redução do cansaço e da fadiga

Sabor neutro: Adicionar 3 colheres de sopa na sua bebida ou prato já preparado (leite, sopas, saladas) e mexer até completa dissolução. Pode ser tomado tanto frio como quente.

Sabor café descafeinado: Diluir 3 colheres de sopa de Meritene® em 200ml de leite meio-gordo frio ou quente (ou água), e mexer até completa dissolução.

É importante seguir uma dieta variada e equilibrada acompanhada da prática de exercício físico.

CNP Vários



SAUDA21030012

Promoção válida de 01.03.2021 a 31.03.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Balpic



Imagem meramente ilustrativa

20 pontos

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



NAN OPTIPRO 2, 3, 4 e 5



Imagem meramente ilustrativa

-3€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Bebé e Mamã



Clearblue Teste de Ovulação Digital



Imagem meramente ilustrativa

-5€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Bebé e Mamã



Arkovital® Acerola e Arkocápsulas® Equinácea BIO



Imagem meramente ilustrativa

-2€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família





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



SAUDA21030034



Promoção válida de 01.03.2021 a 31.03.2021.

Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Balpic

Gel de alívio rápido e refrescante contra:

- Picadas de insetos
- Queimaduras de 1º Grau, incluído as solares
- Tratamento sintomático localizado de eczema e dermatite com diagnóstico médico prévio¹.

Medicamento não sujeito a receita médica (MNSRM)

¹ (RCM)

CNP Vários



SAUDA21030023

Promoção válida de 01.03.2021 a 30.04.2021.

Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Arkovital® Acerola e Arkocápsulas® Equinácea BIO

Arkovital® Acerola 1000 é um suplemento alimentar à base de sumo de bagas de Acerola em pó. A sua fórmula, 100% de origem vegetal, sem ingredientes químicos, contém 1000 mg de acerola pulverizada, rica em vitamina C natural, o que melhora a sua absorção pelo organismo. Na população em geral a Vitamina C contribui para a redução do cansaço e da fadiga e para o normal funcionamento do sistema imunitário.

Arkocápsulas® Equinácea é um suplemento alimentar à base de Equinácea. A Equinácea contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário.

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

CNP Vários



SAUDA21030010

Promoção válida de 01.03.2021 a 31.03.2021.

Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Clearblue Teste de Ovulação Digital

Clearblue Teste de Ovulação Digital deteta a subida da hormona de ovulação LH, 24 a 36 horas antes da ovulação e identifica os 2 melhores dias para engravidar num dado ciclo. Ter relações sexuais durante esses 2 dias garante-lhe as melhores hipóteses de engravidar.

Resultados:

- se o resultado for um "círculo vazio", é porque o teste não detetou a libertação de LH. Teste de novo amanhã à mesma hora, utilizando uma nova vareta do teste de ovulação.
- um "sorriso" significa que detetou a libertação de LH. Os 2 dias mais férteis são o dia do teste e no dia seguinte.

Clearblue é um dispositivo médico para diagnóstico in-vitro. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções antes de utilizar. Em caso de dúvida fale com o seu médico ou farmacêutico. Manter fora da vista e do alcance das crianças.

CNP 6423137



SAUDA21030035

Promoção válida de 01.03.2021 a 30.04.2021.

Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Arkoreal®



Imagem meramente ilustrativa

-3€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



Arkorelax® Stress Control e Arkorelax® Sono Forte 8H



Imagem meramente ilustrativa

-2€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



Neutrogena® Hidratação Corporal



Imagem meramente ilustrativa

-6€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Beleza



Dermaseptic



Imagem meramente ilustrativa

-2€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Beleza





Arkorelax® Stress Control e Arkorelax® Sono Forte 8H

Arkorelax® Stress Control – Bem-estar físico e emocional e redução da fadiga.

Arkorelax® Sono Forte 8H – Conciliação do sono e diminuição dos despertares noturnos.

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



SAUDA21030029

Promoção válida de 01.03.2021 a 30.04.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Arkoreal®

Arkoreal® Vitaminas Laranja S/açúcar – Normal funcionamento do sistema imunitário adequado a diabéticos.

Arkoreal® Geleia Real 1500mg – Reforço do bem-estar global

Arkoreal® Geleia Real Imunidade – Reforço do sistema imunitário.

Arkoreal® Geleia Real+Ginseng – Redução do cansaço e fadiga e bem-estar global.

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



SAUDA21030028

Promoção válida de 01.03.2021 a 30.04.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Dermaseptic

A solução completa para uma limpeza e cuidados profundos do corpo e das mãos, com e sem enxaguamento. Com ingredientes activos que ajudam a limitar a proliferação de microrganismos.

O Gel de Banho Dermaseptic de BABÉ é um produto especialmente indicado para uma higiene completa do corpo e das mãos com enxaguamento. Proporciona uma higiene intensiva em situações de maior risco de contágio graças aos agentes que limitam a proliferação de microrganismos.

O Hidrogel Dermaseptic BABÉ é o gel hidroalcoólico mais vendido nas farmácias*. Contém 70% de Álcool para uma higiene completa da pele, enriquecido com um complexo hidratante para limpar sem secar a pele. Sem enxaguamento e sem perfume com um acabamento não pegajoso.

*Gel hidroalcoólico mais vendido em farmácias em Espanha e Portugal, fabricado por um laboratório dermo-cosmético. (Fonte IQVIA vendas 2020)

CNP Vários



SAUDA21030038

BABÉ
LABORATORIOS

Promoção válida de 01.03.2021 a 31.03.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Neutrogena® Hidratação Corporal

Fórmula Norueguesa® Corpo: para uma pele hidratada, com aspeto saudável e protegida até nas condições mais extremas. Gamas Hidratação Profunda (pele seca e desidratada), Reparação Intensa (pele seca e danificada com ou sem prurido) e Visibly Renew (pele seca e ação pró-elasticidade)

Hydro Boost® 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.

Desconto válido em qualquer produto de corpo da gama Fórmula Norueguesa® e da gama Hydro Boost Neutrogena® incluindo packs promocionais. Não acumulável com outras promoções em vigor.

CNP Vários



SAUDA21030037

Promoção válida de 01.03.2021 a 31.03.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

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



Saforelle®

A TUA PROTEÇÃO NO CUIDADO ÍNTIMO



Bardana

#MulheresConfiantes
#MulheresSaforelle
#HigieneÍntima



Nº 1 RECOMENDADO POR
GINECOLOGISTAS EM PORTUGAL*



*Dados XTrend, Canal Farmácia, IQVIA Portugal. Ano 2020, Unidades e Valor (Eur Street Price)
Para mais informações contactar o distribuidor em Portugal: Biocodex Unipessoal Lda.,
Avenida da República 18, 11º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684.
Email: info@biocodex.pt. | Tel: 211 319 134 | SF.0007/2021