

Revista saúde

Vantagens
Exclusivas
com
CARTÃO SAÚDE
P. 45

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | MAI 21 | N.º 64



CAMPEÕES



FILIPE ALBUQUERQUE
PILOTO DE RESISTÊNCIA
«Partilhar as vitórias
faz-me muito mais feliz»

JORGE PINA
ATLETA PARAOLÍMPICO
«Os adversários são uma luz
para chegarmos mais longe»

NÓS NA PANDEMIA
PILOTOS DA PRÓPRIA SAÚDE
Como controlar a asma, o sono,
a hipertensão e os raios de sol



Matrix Vertical Display



Matrix Base



Sky Pack 10



Ocean Pack 10



Military Green Pack 10



Toffee Pack 10



Brick Pack 10



Bordeaux Pack 10



White Pack 10



Silver Pack 10



Mouse Pack 10



Black Pack 10

MATRIX *KIDS*

Máscara Descartável KN95
para crianças



Matrix Kids Blue, White, Pink - Pack 10



Matrix Kids Base

TODOS PODEMOS MAIS

Sílvia Rodrigues

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

O mais importante não é fazer perfeito, é fazer com Amor! Este é um pensamento que quero partilhar com os nossos leitores, porque acredito ter sido esse o ingrediente que nos tem feito superar as dificuldades no último ano.

Maio traz a promessa de maior liberdade de movimentos. Chegou o momento de descomprimir e olhar para o que podemos fazer, aproveitar o desconfinamento em total segurança e com muita esperança. Começam a surgir números interessantes sobre vacinação e imunização da comunidade. Os sinais de esperança estão à vista e são um feito colectivo de todos os portugueses. Só foi possível porque nos unimos. Parabéns!

Na Revista Saúde de Maio, celebramos a força de quem persistiu, seguiu e conquistou sonhos.

Jorge Pina tinha tudo para se ter perdido no mundo. Com uma disciplina férrea e um caminho de autoconhecimento, renasceu várias vezes. Trocou o boxe pelo atletismo paraolímpico. Sonha agora com os Jogos Olímpicos. Jorge Pina é o testemunho de que todos podemos mais.

Filipe Albuquerque é campeão mundial de corridas de resistência. Em 2020 ganhou quase tudo o que havia para vencer, nas corridas em que participou. O campeão mundial das 24 Horas de Le Mans sublinha a importância de confiar no colectivo para atingir os objectivos.

Quando o tempo melhora, as coisas são levadas com mais leveza, mas há que arregaçar as mangas e provocar momentos agradáveis. É forçoso sair à rua, passear a pé, criar bolhas de brincadeira e humor em família, promover encontros seguros com amigos.

No mês do coração, lembramos a importância de controlar a hipertensão arterial. O cardiologista Manuel Carvalho Rodrigues apresenta uma receita milagrosa, de tão simples: cortar o sal. O fisiologista Hugo Zegre dá sugestões para retomar a actividade física moderada, que promove a produção da serotonina, a chamada “hormona da felicidade”.

Outra das formas de aumentar a produção da serotonina é apanhar sol. Temos a sorte de viver num país com clima favorável, mas como estivemos tanto tempo fechados talvez seja útil ler os conselhos da farmacêutica Susana Duarte sobre os suplementos alimentares que ajudam a preparar o corpo para os raios solares.

A todos os nossos leitores e utentes de farmácias desejamos um Maio feliz, com muito Amor. ♥



A CAMINHO DO VERÃO, PASSE PELA SUA FARMÁCIA.



PROMOÇÕES
EXCLUSIVAS

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

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



Promoção válida de 01.05 a 31.05 de 2021. Exceto Bio-Oil. Promoção válida de 01.06 a 30.06.2021. Limitada a 5 utilizações do Cartão Saúda e ao stock existente. Cellulase Pearls é um SUPLEMENTO ALIMENTAR. Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. O efeito é obtido com o consumo de 2 cápsulas por dia. Cellulase Pearls contém iodo, em caso de doença da tiroide tomar apenas mediante indicação médica. Não recomendado em caso de alergias a qualquer um dos ingredientes, em crianças com idade inferior a 14 anos ou no caso de gravidez e amamentação. CaladrylDerma Sun e Bio-Oil são cosméticos. Para mais informações, consulte as cartonagens.

«PARTILHAR VITÓRIAS FAZ-ME FELIZ»

As lições de vida que Filipe Albuquerque aprendeu nas corridas.

Texto Pedro Veiga | Fotografia Pedro Loureiro

Depois de mais de duas décadas nas corridas de *sprint*, fez, há poucos anos, a transição para as corridas de resistência. Como é que isso aconteceu?

O meu sonho sempre foi ser piloto de automóveis e, dentro desse objectivo, há várias categorias. Em 2011, entrei num construtor e corri no DTM. Estive lá três anos e surgiu a oportunidade de correr em Le Mans e na resistência, que era uma categoria que eu sempre tinha querido correr - fazer as 24 Horas de Le Mans, principalmente com um carro ganhador. Assim foi, apanhei a oportunidade com as duas mãos e mudei-me para a parte da resistência.

Quais são as principais diferenças entre as corridas de *sprint* e de resistência?

Um piloto de resistência tem de ser um piloto que não é visto só pela sua rapidez. Tem de ser visto pelo seu carácter, pelo seu espírito de companheirismo e trabalho de equipa. Partilhámos as vitórias e as derrotas, e acho que isso é superinteressante. A Fórmula 1, por exemplo, é um mundo muito mais egoísta, porque tem tudo a ver com o que nós queremos, com o nosso



PALMARÉS

PRINCIPAIS TÍTULOS

- 2006 Fórmula Renault NEC / Eurocup
- 2017 North American Endurance Championship
- 2020 European Le Mans Series
- 2020 World Endurance Championship (LMP2)

PRINCIPAIS VITÓRIAS EM CORRIDAS

- 2010 Corrida dos Campeões
- 2018 24 Horas de Daytona
- 2020 24 Horas de Le Mans
- 2021 24 Horas de Daytona





Filipe Albuquerque começou o ano com uma vitória nas 24 Horas de Daytona



«Na resistência, partilhamos. Não podemos ter ego»

«Quando vencemos, partilhar a felicidade faz-me mais feliz. Quando perdemos, unimo-nos e tornamo-nos melhores»

carro. Somos nós, nós, nós: ganhas sozinho, a vitória é tua. Quando perdes, também perdes sozinho.

Nas corridas de resistência não há esse foco no eu?

Na resistência, partilhamos. Não podemos ter ego. Temos de nos ajudar uns aos outros dentro do mesmo carro, porque estamos dependentes do nosso colega de equipa. Se ele ganhar, nós vamos ganhar. Para quem vem do mundo do *sprint*, desbloquear essa parte de partilhar

segredos, onde é que se pode ser mais rápido, aquilo que nós sabemos, isso nem todos conseguem fazer. Eu gosto dessa componente. Quando vencemos, partilhar a felicidade faz-me ser uma pessoa muito mais feliz. Quando perdemos, unimo-nos e tornamo-nos melhores seres humanos.

Como é que se descreve como piloto?

É sempre difícil falarmos de nós próprios, mas aquilo que ouço é que sou profissional e fácil de lidar. Por um lado, sou competitivo e rápido. Por outro, seja qual for o piloto que ponham ao meu lado como colega de equipa, eu consigo usar a parte psicológica para lidar com ele, torná-lo num amigo e, juntos, tentamos extrair o melhor que temos.

2020 foi um ano atípico. Como é que fez a gestão do ponto de vista profissional?

Não foi fácil, como não foi nem está a ser fácil para ninguém. Todas as minhas corridas estavam a ser adiadas, algumas canceladas, e, se não tenho corridas, não consigo pagar contas. Tive de concentrar-me no que podia fazer: manter-me bem fisicamente, treinar, desfrutar da família, tentar estar pronto para quando voltássemos ao activo. Acima de tudo, ter cabeça fria.

Acabou por resultar.

Sim. Quando voltámos às corridas, eu estava muito preparado. Em termos profissionais, acabou por ser o melhor ano da minha carreira. Ganhei todos os campeonatos em que participei e 70 ou 80 por cento das corridas que fiz, uma percentagem inacreditável.

2021 começou logo com uma vitória nas 24 Horas de Daytona. Como foi essa corrida?

A corrida nem começou bem. Fiz o arranque e achei que não tinha qualquer hipótese de ganhar, porque não tínhamos andamento para

os nossos rivais. Disse à minha equipa: «Temos de manter a nossa concentração, fazer uma corrida perfeita e logo veremos onde vamos acabar, porque não estamos dependentes de nós para ganhar a corrida». A meio, quando ainda faltavam 12 horas de prova, aconteceu chegarmos à liderança e, a partir daí, começámos a defender dos ataques do segundo. Sempre muito concentrados na estratégia, todos os pilotos fizeram um trabalho excepcional, mas eu sabia que o segundo ia tentar qualquer coisa, porque o segundo lugar não interessa. Sei porque já estive nessa posição. Faltavam apenas 15 minutos para o fim e eu e o segundo classificado estávamos completamente na luta pela vitória. É exactamente essa parte mental, a força de não errarmos, de continuarmos no nosso limite, gerir a parte psicológica, essa frieza, calma e capacidade de resposta nos momentos difíceis, que faz totalmente a diferença. Ele acabou por ter um problema no carro, furou um pneu devido à agressividade com que estava a conduzir e isso facilitou-me muito os últimos minutos da corrida, claro.

«Em termos profissionais, [2020] acabou por ser o melhor ano da minha carreira»

Um furo àquela velocidade? Isso não o assusta?

Há sempre uma componente de não sabermos o que vai acontecer, seja um pneu rebentar, uma suspensão partir, tudo aquilo que é a parte da máquina falhar. Mas medo não faz parte, até porque se houvesse medo eu nunca conseguiria ser tão rápido. Os sustos dão aquela adrenalina constante de que eu e quem faz este tipo de trabalho gostamos.

O seu percurso levou-o a este tipo de corridas, mas começou nos *karts*, por influência do seu pai. Foi com o meu pai que nasceu toda a minha paixão pelos automóveis. Foi ele que me mostrou



«O meu valor é inquestionável e o quanto longe poderia ter ido também»

o que é um *kart*, foi ele que me deu a oportunidade de irmos num fim-de-semana de família experimentar o que era uma corrida. Sempre me testou e deu a oportunidade – a mim e aos meus irmãos – de experimentar, de sair da nossa zona de conforto. É com ele que nasce a minha carreira e tudo o que sou hoje.

Houve uma altura em que estive com um pé na Fórmula 1.

Sim, depois dos *karts* entrei na carteira de pilotos da Red Bull Junior Team e o objectivo era chegar à Fórmula 1. Cheguei a fazer testes com a Red Bull e

«Faz parte do nosso crescimento percebermos que não vivemos num mundo justo. Faltou investimento para eu entrar na Fórmula 1»



com a Toro Rosso mas as coisas não se alinharam para que eu entrasse mesmo numa equipa.

O que aconteceu?

Faltou investimento. Não consegui angariar os fundos ou encontrar a empresa que me apoiasse para o primeiro ano na Fórmula 1. No automobilismo, há aquela primeira componente que é ter os meios para conseguir atingir os fins. É um desporto caro.

É um capítulo encerrado?

Na altura foi difícil, mas hoje sinto-me mais do que realizado. Acho que faz parte do nosso crescimento enquanto pessoa: percebemos que não vivemos num mundo justo. Ultimamente, como tenho andado a ganhar tantas corridas, o meu valor é inquestionável e o quão longe eu poderia ter ido também. O que não falta são exemplos de excelentes pilotos que não chegaram à Fórmula 1.

Não há ressentimento.

Não nos devemos ressentir com as coisas que não aconteceram, mas ficar felizes com as que aconteceram. Isso são escolhas que fazemos connosco próprios e não é só nas corridas, é na vida: decidirmos ser felizes com o que temos. Sou um pai babado. Gosto muito de estar com a minha família, com os meus amigos, de continuar ligado às minhas raízes. Eu sou desse tipo de pessoas: um optimista e alguém que está feliz com a vida. ♥

- ♥ Das pistas para a Estrada Nacional
- ♥ Perder para ganhar

Veja também os vídeos!



«Foi com o meu pai que nasceu a minha paixão pelos automóveis»

NOVO

VICKS **ZzzQuil**[®]
NATURA



O natural É
**DORMIR
BEM**

AJUDA A ADORMECER RAPIDAMENTE*¹

UMA FÓRMULA INOVADORA!

- Com melatonina e extratos de plantas
- Gomas mastigáveis, sem necessidade de água
- Aroma natural de frutos do bosque
- Sem corantes nem aromas artificiais

COMO UTILIZAR

Tomar uma goma 30 minutos antes de deitar.



* Efeito benéfico é obtido consumindo 1 mg de melatonina ao deitar.

¹ A melatonina contribui para reduzir o tempo necessário para adormecer.

ZzzQuil[®] Natura, gomas com 1 mg de melatonina, é um suplemento alimentar. A melatonina contribui para reduzir o tempo necessário para adormecer. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. MAT-PT-VICKS-21-000023



A força de carácter permitiu-lhe ultrapassar uma infância e adolescência complicadas, tornar-se campeão de boxe, atleta de alta competição e, acima de tudo, um homem sereno

O HOMEM QUE APRENDEU A VER

Com o acidente que lhe tirou a visão, Jorge Pina descobriu como valorizar o que importa na vida.

Texto Sandra Costa | Fotografia Pedro Loureiro

Quando a nova sede da Associação Jorge Pina abrir as portas, o pugilista e praticante de atletismo verá concretizado o maior sonho: um espaço próprio onde, através do desporto, vai ajudar crianças e jovens a encontrarem um sentido para as suas vidas. O espaço, enorme, é do tamanho dos sonhos do homem que já tocou o céu e o inferno, e que, através de um persistente percurso de autocohecimento, alcançou a serenidade.

Jorge Pina, cabo-verdiano concebido em Angola e nascido no Algarve, cresceu num bairro de barracas, hoje transformado em bairro social, numa família de oito irmãos. Viu a mãe desdobrar-se a trabalhar para pôr comida na mesa, na adolescência conviveu com a delinquência, o álcool e as drogas, abandonou cedo

a escola para trabalhar e ajudar a família, dormiu em carros depois de ter sido expulso de casa. Cresceu «muito rápido». Aos 18 anos foi pai, fez de tudo um pouco na vida. Foi repositor de supermercado, estafeta, taxista, segurança, trabalhou num café, fez a tropa como pára-quadista, foi campeão de boxe, participou como atleta paraolímpico nos Jogos Olímpicos de Pequim, Londres e Rio de Janeiro, e prepara-se para estar presente em Tóquio.

Entre os muitos desafios que enfrentou, o maior foi de natureza espiritual: tomar a vida nas próprias mãos e combater os sentimentos negativos que prejudicavam a pessoa que queria ser. «Por vezes culpamos tudo e todos pela nossa condição de vida. Eu comecei desde cedo a perceber que tenho de ser eu a trilhar o caminho, e a escolher o que quero ser e fazer no futuro», explica. Neste percurso, houve alguns momentos-chave. Com o boxe aprendeu «a vontade de vencer». O gosto por colocar-se à prova, o combate entre o medo e a vontade de vencê-lo, a exigência e persistência a que tinha de obrigarse. A sensação de superação. «Gosto de coisas

Com o boxe aprendeu

«a vontade de vencer».

**O gosto por colocar-se à prova,
a sensação de superação**



Jorge Pina treina com a filha Bruna nas novas instalações da Associação Jorge Pina, ainda em obras

difíceis, mostrar que estão errados quando me dizem que não consigo».

Foi ainda no bairro de Santos, no Rego (Lisboa), onde vivia com a família, que Jorge Pina conheceu o treinador Joaquim Silveira, mais conhecido por Moca, que procurava nos bairros jovens que quisessem experienciar o boxe. Aos

Quando teve de desistir do pugilismo, Jorge Pina não baixou os braços. Tornou-se praticante de atletismo de alta competição

11 anos apaixonou-se pela modalidade. «O meu sonho era ter sido campeão do mundo, como o Muhammad Ali, e fui atrás desse sonho», conta. Passou por vários clubes e cresceu no Sporting. Com «disciplina e treino», tornou-se campeão nacional nas categorias de 67, 71 e 75 kg. Participou em competições internacionais e estava a preparar-se para disputar o título de campeão do mundo quando um acidente deitou por terra a carreira e o sonho do boxe.

Em 2005, num treino em Espanha, sofreu um descolamento de retina no olho esquerdo, que não foi imediatamente diagnosticado. Três operações não impediram que ficasse totalmente cego. Por indicação médica, submeteu-se a quatro novas operações, desta vez ao olho direito,

Beleza & Saúde

da farmácia, até sua casa

As Farmácias Portuguesas e a L'Oréal juntaram-se para lançar uma plataforma online que leva até sua casa produtos de beleza e saúde.

Vá a belezaesaude.pt e descubra marcas como Vichy, La Roche-Posay ou CeraVe.



saúda
o cartão que faz bem

-4€

Farmácias Portuguesas www.farmaciasportuguesas.pt

-4€ em compras superiores a 35€ em exclusivo com o Cartão Saúda.

www.belezaesaude.pt



Farmácias Portuguesas
É para a vida.

em que foi perdendo progressivamente a visão, e acabou reduzida a dez por cento. Nunca percebeu a necessidade de operar o olho direito, mas escolheu não procurar respostas, não se revoltar «com os médicos nem com Deus». «Não ia voltar a ver de certeza, não me adiantava procurar o quê e o porquê. Tive de ter a capacidade de aceitar o que me tinha acontecido», diz, com uma simplicidade desarmante.

A perda da visão lembrou-o do dia em que soube que um antigo adversário, então campeão de boxe de Espanha, tinha deixado de combater porque corria o risco de ficar cego. «Bem feito!», disse, movido pelo rancor que ainda lhe tinha, devido a uma derrota que, à época, achou injusta. «Afinal, a pessoa que ficou cega e deixou de poder fazer aquilo que mais gostava fui eu. Aprendi logo aí que nunca mais ia desejar

mal a ninguém». Da experiência recolheu outro ensinamento: «Todos precisamos uns dos outros para evoluir, mesmo dos adversários. Servem-nos como uma lamparina, uma luz, para chegarmos mais longe».

Quando foi obrigado a desistir do pugilismo, Jorge Pina transferiu para o atletismo a paixão que antes consagrara ao boxe. Tornou-se atleta de alta competição. Com o apoio de José Santos, treinador de atletas paraolímpicos, preparou-se para o campeonato do mundo em São

A sua ambição é inspirar, pelo exemplo, as pessoas à sua volta a tomarem as vidas nas próprias mãos



A Associação Jorge Pina ajuda, através do desporto, crianças e jovens a encontrarem um sentido para as suas vidas

Paulo (Brasil). Quis depois desafiar-se a correr a maratona nos Paraolímpicos de Pequim, em 2008. O treinador indicou-lhe 3h20 como tempo mínimo para ser apurado, mas na prova de qualificação alcançou 2h54. Seguiram-se Londres, em 2012, e o Rio de Janeiro, em 2016. A meta agora é Tóquio, assim permita a pandemia. Prepara-se todos os dias, com a força de carácter que o distingue. Acorda às cinco da manhã, medita, às sete vai correr com o guia. Agora, com a pandemia, treina em casa, numa passadeira. Ocupa o resto do dia com os projectos da Associação Jorge Pina, que criou em 2011, e os treinos de boxe que continua a dar, apesar das limitações visuais. É embaixador do Plano Nacional de Ética no Desporto, retomou os estudos e está a terminar o 12.º ano. Quer licenciarse em psicologia. Acalenta o sonho de correr de Fátima até ao Vaticano em 50 dias. «Gosto de estar sempre ocupado, a fazer, pensar, planejar, a “arranjar problemas” para mim e para os outros», ri-se.

Participou nos Jogos Paraolímpicos de Pequim, Londres e Rio de Janeiro. A meta agora é Tóquio

Quando olha para trás, Jorge Pina reconhece que durante muitos anos foi «cego» e andou perdido «nas toxinas do mundo», até que, progressivamente, escolheu o caminho da fé e da espiritualidade. Usa diariamente a oração e a meditação para trabalhar o amor, a compaixão e a esperança dentro de si. «Descobri que sou uma pessoa muito rica e que todos têm essa riqueza dentro de si, têm é de trabalhá-la», acredita. A sua ambição é contagiar as pessoas à sua volta com a sua história e exemplo, inspirá-las a tomarem as vidas nas próprias mãos. Dizer-lhes: «Nascestes num bairro, mas não é o bairro que te



O caminho da fé e da espiritualidade ajuda-o a trabalhar a pessoa que ambiciona ser



Jorge Pina treina todos os dias para correr a maratona em Tóquio. Acorda às cinco da manhã, medita e corre

faz, tu é que fazes o bairro. Podes ser aquilo que queres, se quiseres realmente. Quando colocamos amor e paixão na nossa vida, fazemos magia!». ♥



♥ Um sonho chamado Associação Jorge Pina

Veja também os vídeos!



Hugo Rodrigues Pediatra
pediatriaparatodos.com

BEBÉS PREMATUROS

A gestação humana dura em média 40 semanas, sendo considerada de termo a partir das 37. É considerado prematuro um bebé que nasça antes das 37 semanas de gestação, o que, como se pode perceber, diz respeito a um conjunto muito heterogéneo de

bebés, com níveis de amadurecimento também muito diferentes. No entanto, há algumas particularidades gerais que é importante conhecer:

- Prematuridade implica imaturidade da maior parte das funções corporais. Alguns exemplos são as funções gastrointestinal, neurológica ou renal. Mesmo nos bebés que nascem no tempo considerado normal, essas funções só se desenvolvem completamente ao fim de algumas semanas ou meses.
- Em todos os bebés, o sistema imunitário é imaturo ao nascimento, o que implica que estão muito mais susceptíveis a apanhar infecções durante os primeiros três meses de vida, particularmente no primeiro mês. Se estivermos a falar de bebés prematuros, esse risco é ainda mais elevado, sendo que importa ter alguns cuidados adicionais,

É considerado prematuro um bebé que nasça antes das 37 semanas de gestação





Se tem um filho prematuro, respeite os timings de desenvolvimento

nomeadamente com a restrição de visitas e a lavagem das mãos.

- A velocidade do desenvolvimento pode não ser exactamente igual à dos bebés de termo. Para algumas características de avaliação do desenvolvimento do bebé, deve-se utilizar a idade corrigida dos prematuros, ou seja, a idade que teriam se tivessem nascido às 40 semanas de gestação. No entanto, não é consensual até quando se deve fazer essa correcção em termos de desenvolvimento, embora seja normal haver algum desfasamento, que pode ser tanto maior quanto maior for a prematuridade do bebé.

Com a melhoria dos cuidados neonatais, é cada vez mais frequente a sobrevivência de bebés

CONSULTÓRIO

DORES DE BARRIGA

(Susana Bolarinho)

O meu filho, de quatro anos, queixa-se há dois dias de dor na barriga. Está mais pálido, mas tenho receio de ir ao hospital para evitar contactos devido à COVID-19. O que devo fazer?

O que devo fazer?

A dor de barriga é uma queixa frequente. A palidez é um sinal de que, provavelmente, a dor é mais significativa. Se não encontra uma causa evidente (prisão de ventre, diarreia), pode fazer sentido ser observado, para tentar perceber a causa.

(Fabíola Souza)

O meu filho fez um exame de fezes que identificou parasitas. Fez dois frascos de desparasitante e o exame posterior deu negativo, mas ele continua com dores na barriga depois das refeições.

Se já fez o desparasitante e o resultado ficou negativo, em princípio a causa não será essa. Nesses casos, é importante perceber se existem outros sinais de alarme, nomeadamente se acorda por causa da dor, se emagreceu, se a dor é incapacitante ou se tem outros sintomas a acompanhar. Se estiverem presentes, deve ser observado, para avaliar a possível causa.

prematuros e, na maioria dos casos, com poucas ou nenhuma sequelas. É importante perceber que a imaturidade é habitual e precisa de tempo para ser ultrapassada, e esse é mesmo o melhor conselho: se tem um filho prematuro, respeite os seus timings de desenvolvimento e, acima de tudo, não tenha pressa em saltar etapas! ♥

SAL, VÍCIO VIRAL

Hipertensão é a mais mortal das pandemias.

Texto Maria Jorge Costa

«Ter a tensão elevada é desleixo ou negligência, não é uma fatalidade», afirma o cardiologista Manuel Carvalho Rodrigues. É preciso cortar o sal e saber (acompanhar) os valores da tensão arterial. «Estamos a lidar com uma doença crónica não transmissível que regista a maior taxa de mortalidade e morbidade no mundo», alerta Manuel Carvalho Rodrigues.

Para combater esta verdadeira pandemia mundial, o cardiologista sugere o trabalho entre profissionais de saúde, dos quais destaca os farmacêuticos. Muitas pessoas invocam dificuldade em marcar consultas para ir vigiando a saúde. Ora, adianta o médico: «As pessoas podem e devem fazer o acompanhamento da tensão arte-

rial nas farmácias, onde não há listas de espera e os horários são alargados. Os farmacêuticos garantem acompanhamento profissional, segurança, proximidade», refere o especialista.

A complementaridade entre médicos e farmacêuticos tem sido uma experiência que o cardiologista elogia a partir da consulta aberta no Hospital Pêro da Covilhã onde quem tem problemas de tensão pode chegar sem marcação. «A maioria dos doentes que chega a esta consulta vem por conselho farmacêutico», explica.

Em todo o mundo morrem por dia 28.000 pessoas por causa da hipertensão. «É o equivalente a caírem 70 aviões, cada um com 400 passageiros». A situação é fácil de reverter: cortar o sal e manter uma dieta equilibrada, praticar actividade física, evitar álcool e não fumar.

A hipertensão é a principal causa de doença cardiovascular e de morte prematura em todo o mundo, sendo que 40 por cento da população portuguesa é hipertensa. A tensão arterial resulta da pressão que o sangue exerce sobre as paredes das artérias. A hipertensão potencia o risco de ataques cardíacos, derrames cardiovasculares e insuficiência renal. Pode ainda causar cegueira, irregularidades do ritmo cardíaco e insuficiência cardíaca. O risco de desenvolver estas complicações é maior na presença de outros factores de risco cardiovasculares, tais como a diabetes. ♥

**A HIPERTENSÃO
NÃO PODE USAR MÁSCARA**

#ahipertensaonaopodeusarmascara



MEÇA A SUA TENSÃO
ARTERIAL REGULARMENTE



APENAS

1^{EM} 5



PESSOAS TEM A SUA TENSÃO
ARTERIAL CONTROLADA

* Recomendações da ESC/ESH para o Tratamento da Hipertensão Arterial 2018

SOCIEDADE
PORTUGUESA DE
HIPERTENSÃO
Programa Nacional de Hipertensão

Farmácias
Portuguesas

Com o apoio
Medtronic
Further Together

SYMBIOSYS®

MICROBIOTA FOR LIFE

alflorex® para a SII

**Demonstrou reduzir os sintomas
da Síndrome do Intestino Irritável**

- Dor abdominal
- Inchaço e gases
- Diarreia e/ou obstipação

**PARA A SAÚDE
DO SEU INTESTINO**

PARA A MICROBIOTA



CNP: 6349068

www.symbiosys.pt

Alflorex® é um dispositivo médico.

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

A.0034/2020

BIOCODEX
healthcare with passion and conviction

MANTER AS REGRAS

COVID-19

TODO O CUIDADO É POUCO

- ▶ Portugal está ainda longe da imunização de grupo. Mesmo quem está vacinado deve cumprir as regras de etiqueta respiratória, distanciamento físico, utilização correcta de máscaras e lavagem frequente das mãos.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

- Febre
- Tosse
- Dificuldades respiratórias



COMO SE TRANSMITE?

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



Telemóvel



Maçanetas de portas



Corrimãos

PREVINA-SE



Lave as mãos frequentemente



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



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



Evite grandes concentrações de pessoas

TESTES RÁPIDOS

Texto Carina Machado

Desde Dezembro de 2020, altura em que integraram a Estratégia Nacional de Testes para o SARS-CoV-2, até 13 de Abril, as farmácias receberam mais de 94 mil portugueses para fazer um teste rápido ao novo coronavírus.

O serviço de realização de TRAg (testes rápidos de antígeno) pela rede de farmácias tem ajudado a identificar com maior amplitude no país os casos assintomáticos, acelerando as regras de isolamento e a consequente quebra de cadeias de transmissão do vírus.

A proximidade, conveniência e pontualidade são vantagens apontadas ao serviço das farmácias, mas para os utentes vale acima de tudo a confiança que depositam nos profissionais das farmácias. As pessoas valorizam o respeito pela biossegurança e a destreza técnica dos procedimentos, adquirida pelas equipas em treino intensivo ao longo de horas de formação. Outra das razões apontadas por quem escolhe fazer o teste nas farmácias é a garantia de que encontra o aconselhamento adequado e profissional, traduzido em orientações claras, independentemente do resultado. ♥



Lisboa e Oeiras promovem testes gratuitos nas farmácias

MUNICÍPIOS TESTAM MASSIVAMENTE NAS FARMÁCIAS

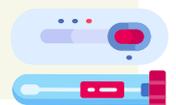
Um número crescente de autarquias tem vindo a apostar na rede de farmácias para rastreio massivo e gratuito da COVID-19. O presidente da Câmara Municipal de Lisboa assumiu na apresentação do primeiro protocolo em Portugal, no final de Março, que «as farmácias são um parceiro essencial no combate à pandemia». O programa de Lisboa permite que cada lisboeta realize dois testes por mês nas farmácias aderentes.

As condições são idênticas em Oeiras, onde o presidente da Câmara Municipal, Isaltino Morais, justificou a opção pelas farmácias, no início de Abril, com o facto de serem próximas da população e porque «as pessoas confiam nelas».

À data de fecho desta edição, está em curso o lançamento de iniciativas do mesmo género em Odivelas e na Região Autónoma da Madeira, encontrando-se em fase de conclusão cerca de dez outras parcerias.

TESTES RÁPIDOS DE ANTIGÉNIO

- Permitem um resultado em 15 a 30 minutos
- Detectam proteínas específicas do SARS-CoV-2
- Amostra recolhida por zaragatoa na área da garganta ou nariz
- Resultado positivo deve ser confirmado por teste PCR



Teve um efeito indesejável a um medicamento. E agora?

“como todos os medicamentos, este medicamento pode causar efeitos indesejáveis, embora estes não se manifestem em todas as pessoas.”

provavelmente já leu esta frase no folheto informativo (a famosa bula) dos seus medicamentos.



Um estudo recente* mostra que

2 em cada 5 pessoas já teve alguma vez um **efeito indesejável**

a um medicamento, com maior ocorrência nas mulheres.



O que são efeitos indesejáveis dos medicamentos?

Os efeitos indesejáveis fazem parte da utilização dos medicamentos. São geralmente conhecidos e estão descritos no folheto informativo, sendo resultado de reações não intencionais do seu corpo ao medicamento. Podem também ser designados como reações adversas dos medicamentos (RAM).

Os efeitos indesejáveis são, na maioria das vezes, ligeiros, passageiros ou sem consequências, como náuseas, tonturas ou dores de cabeça.



1 em cada 4 dessas pessoas informaram ter tido **efeitos indesejáveis graves**

com necessidade de toma de medicação para resolver ou de recorrer a uma urgência médica.

Os efeitos indesejáveis graves podem ser reações alérgicas graves, entre outras, situações incapacitantes ou mesmo fatais.

O que fazer se tiver um efeito indesejável a um medicamento?

A maior parte das pessoas que apresentaram um efeito indesejável, neste estudo, contactaram um profissional de saúde:

7 em cada 10 falaram com o médico



1 em cada 10 falaram com o farmacêutico ou enfermeiro

As restantes (2 em cada 10 pessoas) não fizeram nada.

Apenas 1 em cada 100 pessoas neste estudo notificou o INFARMED, a Autoridade de Saúde.



**BAYER
PORTUGAL**



SE TIVER UM EFEITO INDESEJÁVEL, É IMPORTANTE QUE CONTACTE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE

(ex. um médico ou farmacêutico), para avaliar a gravidade e perceber o que fazer.

Além disso, qualquer pessoa, profissional de saúde ou não, pode:

- /// **notificar o INFARMED da suspeita dum efeito indesejável a um medicamento, através do Portal RAM na página do INFARMED.**
- /// **notificar a empresa farmacêutica que comercializa o medicamento, cujo contacto está na embalagem.**

Porque é tão importante notificar os efeitos indesejáveis dos medicamentos?

A informação sobre a segurança do medicamento resulta inicialmente dos ensaios clínicos que foram realizados. Os ensaios clínicos são conduzidos num número limitado de pessoas num intervalo de tempo restrito.

Quando o medicamento está disponível para a população em geral, é utilizado por mais pessoas, que também tomam outros medicamentos e num intervalo de tempo mais longo. Neste contexto mais alargado, podem surgir efeitos indesejáveis raros ou que apenas são conhecidos mais tarde.



2 em **3**

indicou ser provável ou muito provável

comunicar um futuro efeito indesejável

a um medicamento ao INFARMED.

Ao notificar um efeito indesejável dum medicamento está a fornecer mais informação sobre a segurança desse medicamento. E a ajudar a atualizar continuamente o perfil de segurança dos medicamentos.

Se tiver um efeito indesejável a um medicamento, comunique-o! A sua notificação vai ajudar a aumentar a segurança dos seus medicamentos!

Rita J. Duarte

Farmacêutica / Responsável de Farmacovigilância

* Estudo realizado com uma amostra de 504 pessoas, pelo INFOSAÚDE-CEFAR em parceria com as Farmácias Portuguesas e patrocinado pela Bayer (Janeiro 2021). Erro associado às estimativas globais de proporções (IC a 95%): 4,3%.



Portal RAM
do INFARMED



Guia do Conhecimento sobre os Benefícios
e os Riscos dos Medicamentos



SafeTrack (para notificar efeitos
indesejáveis dos produtos Bayer)



Jaime Pina

Fundação Portuguesa do Pulmão
www.fundacaoportuguesadopulmao.org

MISSÃO PRIMAVERA

Controle a asma com o seu médico e farmacêutico.

No dia 4 de Maio comemora-se o Dia Mundial da Asma. Esta data pretende chamar a atenção para uma das doenças que regista maior crescimento e incentivar os doentes a conseguirem o controlo adequado.

A asma é uma doença em que há simultaneamente uma inflamação e uma contracção dos brônquios, que tornam difícil a passagem do ar até aos pulmões. Os sintomas mais característicos são a opressão torácica (o ar que se respira não chega), a tosse seca, a pieira e a dificuldade em respirar (falta de ar).

Em Portugal, admite-se que exista um milhão de asmáticos, metade sem a doença controlada

Afectando 300 milhões de pessoas em todo o mundo, admite-se que em Portugal exista cerca de um milhão de asmáticos, metade dos quais não tem a doença controlada. O resultado é um enorme impacto sanitário e social: idas aos serviços de urgência, internamentos hospitalares, absentismo escolar e laboral, transtornos familiares e sociais.

Tendo uma base simultaneamente genética e ambiental, os acessos de asma são desencadeados por muitos factores. As causas alérgicas vêm em primeiro lugar, com os ácaros do pó da casa e os pólenes a terem o papel mais importante. Mas há muitos outros factores desencadeantes que podem estar implicados. Entre os mais frequentes, estão as infecções respiratórias (sobretudo as virais), os poluentes atmosféricos (dentro e fora de casa), a ingestão de determinados medicamentos (como anti-inflamatórios e beta-bloqueantes), aspectos emocionais, o



Se o inalador for mal usado,
o tratamento fica condenado ao fracasso

exercício de certas profissões e o esforço físico (asma induzida pelo exercício).

Esta complexa realidade, em que cada doente é um caso, obriga a uma rigorosa caracterização, pois só assim se poderá delinear o plano de tratamento, individualizado e adaptado ao tipo de asma que o doente apresenta. O plano contempla, na maioria das vezes, três componentes.

A primeira é a prevenção, em que predominam as atitudes comportamentais que visam evitar o contacto do doente com os desencadeantes da sua asma: por exemplo, os cuidados a ter com os ácaros do pó da casa, os pólenes, os fungos, os epitélios dos animais ou os alimentos; melhorar a resistência a infecções respiratórias; evitar o contacto com poluentes atmosféricos (estes doentes não podem fumar!); prevenir com medicamentos a asma de esforço.

A segunda componente é o tratamento medicamentoso realizado preferencialmente por via inalatória, utilizando inaladores, que permitem diminuir acentuadamente a quantidade de fármacos administrados, assim como os efeitos secundários. É imprescindível que ao doente seja ensinada, pelo seu médico ou farmacêutico, a técnica correcta de inalação. Cada tipo de inalador tem procedimentos próprios, e quando não é utilizado adequadamente o tratamento fica condenado ao fracasso – é o ensino da técnica inalatória.

O médico ou o farmacêutico devem ensinar a técnica correcta de utilização do inalador

Na asma de causa alérgica devem ser utilizadas as vacinas antialérgicas, que permitem uma dessensibilização aos alérgenos responsáveis pela doença. Administradas por via oral ou através de injeções, é uma forma de tratamento muito eficaz.

Relativamente às formas de asma grave, em que toda a abordagem anterior não consegue evitar que o doente permaneça sintomático de forma permanente, com grandes limitações nas actividades diárias, estão a utilizar-se com sucesso novas moléculas de agentes biológicos.

Sendo a asma uma doença tão prevalente, por vezes com elevado grau de gravidade, não esqueça que este Dia Mundial traz consigo uma mensagem muito forte: procure apoio para ter a sua asma adequadamente controlada. ♥



Os pólenes da Primavera são um factor de risco para os asmáticos



Ana Mexia
Médica dentista

ESCOVA DOS DENTES É A FADA DO SONO

A propósito de um estudo publicado nos meios de comunicação social em Março, têm surgido dúvidas sobre se a qualidade do sono pode ser condicionada pelo número de vezes ou a forma como escova os seus dentes.

A resposta é sim, apesar de o estudo publicado se referir à higiene oral em crianças que dormem mal.

Quem tem uma higiene oral deficiente, tem maior risco de aparecimento de cáries, doenças periodontais (das gengivas) e aparecimento de infeções.

A hora de lavar os dentes deveria ser um período de descontração e até de brincadeira, mas o que os estudos demonstram é que também as crianças têm estado sujeitas a um período de stress elevado, que as faz perder totalmente a vontade de fazer tarefas simples e rotineiras. Uma pobre higiene oral está sempre associada ao aparecimento de problemas de saúde oral que determinam directamente problemas de saúde geral, nomeadamente o sono. Para recuperar rotinas e a saúde oral das crianças, apresentamos algumas sugestões:

- Comprar uma nova escova de dentes, de acordo com o gosto da criança, desde que adequada à sua idade.
- Experimentar pastas de dentes com novos sabores.
- Supervisão do adulto. Participar no momento da escovagem dentária (a última escovagem antes de dormir é a mais importante), ajudando-a e incentivando de modo a que se sinta melhor.
- Marcar uma consulta com um médico dentista especializado em crianças, odontopediatra, que irá seguramente ajudar os mais novos a compreenderem a importância de manterem bons hábitos de higiene oral.

O vírus da COVID-19 obriga todos a uma resiliência e a um esforço que, em alguns casos, até se nos afigura utópico. O impacto é tremendo e atingiu-nos no que temos de mais sagrado: a saúde e a vida. Não é fácil, hoje, encontrar-se alguém que não tenha sido atingido pela doença. Mesmo assim, é importante manter e criar rotinas que nos tornem mais conscientes da importância de mantermos uma vida saudável nos cuidados de saúde gerais e na saúde oral. ♥

EM FORMA COM A SUA FARMÁCIA



GRÁTIS:
1 semana de utilização
+ 1 semana de PT



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

Oferta válida de 15/04 a 30/06/2021 e exclusiva para portadores de cartão Saúda.
Aquando da inscrição, é necessário a apresentação do cartão válido. Sujeito à disponibilidade do clube.



Nuno Monteiro Pereira
Urologista, andrologista

GERAÇÃO DIGITAL

Confinamento reforça impacto da Internet.

A adolescência é uma fase única na vida. O corpo muda em que o corpo e os comportamentos mudam, as emoções intensificam-se e começa a surgir uma vontade de explorar relacionamentos sociais, como namoro e outros compromissos afectivos. É um tempo em que a sexualidade ocupa um espaço essencial na formação da identidade da pessoa.

É uma altura de descoberta e aprendizagem, com a constante busca de informações sobre o que é percebido nas mudanças corporais e sobre o que é sentido a cada momento. Sempre foi assim. Mas os novos tempos fazem com que essa percepção de saberes seja realizada principalmente através da Internet e das redes sociais, em vez da influência da família e da informação entre amigos.

A curiosidade do adolescente encontra na Internet um espaço ilimitado, sem fronteiras ou barreiras culturais. Tudo é fácil, a informação

A curiosidade do adolescente encontra na Internet um espaço ilimitado, sem fronteiras ou barreiras culturais

chega através de um vulgar computador, telemóvel ou tablet, disponível 24 horas por dia. O chegar a casa não significa desligar, mas antes interagir nas redes sociais, enviar mensagens e fotos, configurando um eterno "estar ligado".

É nesse espaço virtual de interacção social, com normas e regras próprias, que, actualmente, as crianças e os adolescentes desenvolvem as suas identidades sexuais. As aplicações e os websites oferecem aos jovens uma abrangente perspectiva do mundo que os rodeia. Se utilizadas com respeito e cuidado, essas ferramentas podem ser úteis e pedagógicas. Mas também podem ser uma verdadeira ameaça quando extrapolam os limites entre o real e o virtual, o público e o privado, o legal e o ilegal, a informação e a distorção dos factos. As novas tecnologias da comunicação podem inequivocamente afectar a socialização, e perturbar o desenvolvimento e a cultura sexuais.

No isolamento do quarto e no anonimato do seu dispositivo, o jovem inicia os seus conhecimentos sexuais com imagens de erotismo e pornografia, com informações obtidas livremente a partir de pessoas de todos os tipos e idades, cuja identidade real pode ser desco-

nhecida. O uso de nomes, géneros e idades falsos é comum e suspeito. E pode ser perigoso. A revolução tecnológica da comunicação e do ciberespaço, principalmente nas redes sociais, leva a uma sensação de ligação e intimidade a partir do momento em que existe um convite e uma aceitação de amizade nas redes. Mesmo num relacionamento superficial, é frequente o jovem divulgar a sua imagem, pública ou intimamente, por fotografias ou por transmissão visual em tempo real ou vídeo.

Na maior parte dos casos este novo padrão digital, sendo diferente, não é preocupante. Quase sempre se limita ao uso de *texting* e *messaging* atrevido e sedutor, absolutamente integrado no normal desenvolvimento da identidade sexual do adolescente. Mas pode ter riscos. É importante saber distinguir risco e dano. O risco não é necessariamente algo que determine uma situação negativa. Podem até existir situações em que haja oportunidade para aprender, ganhar resiliência e saber lidar com situações difíceis. O dano é outra coisa, e é sempre negativa. O jovem pode, em crescendo, passar a conhecer o *cyberbullying*, o *sexting*, o *grooming* e tudo o que, online, favorece a exploração sexual, a pedofilia e outras ameaças à saúde física e mental dos jovens.

E estes tempos em que a pandemia de COVID-19 promove o afastamento físico das pessoas?

Os jovens devem saber configurar, e mudar, o perfil e aprender a bloquear mensagens inseguras ou pessoas estranhas

Nos jovens, em particular, as consequências são mais complicadas ao nível da sua sexualidade, pois sentem drasticamente diminuídas as capacidades de socialização, encontro e namoro. O recurso à comunicação online, às redes sociais e a plataformas de encontros sexuais aumentou inevitavelmente.

O que podem os pais fazer? É evidente que de nada serve diabolizar as redes sociais ou as plataformas online.

Os pais devem informar as crianças e jovens dos riscos do mundo virtual, do mesmo modo que os informam dos riscos do mundo real. Explicar que não se devem expor nas redes sociais e não devem ter conversas íntimas com pessoas desconhecidas. Que não devem marcar encontros com pessoas que não conhecem. Não aceitar presentes ou convites para viagens ou estadias noutros lugares. Ter o máximo de cuidado ao transmitir imagens, nunca enviando fotos ou vídeos sem roupa ou em posições sexualmente explícitas. Diga-lhes que devem saber configurar e mudar o perfil no computador ou telemóvel, e como bloquear mensagens inseguras ou pessoas estranhas. E, sobretudo, ter bom senso. ♥





Hugo Zegre

Fisiologista, mestre em Exercício e Bem-estar
grupo-academy.pt

MEXA-SE

Maio é o mês do coração. A actividade física é fundamental para se manter saudável.

Denomina-se doenças cardiovasculares (DCV) todas as patologias que afectam o coração e/ou os vasos sanguíneos, sendo a 1.^a causa de morte em Portugal.

Os factores de risco para as DCV são: a idade, a história familiar, os hábitos tabágicos, a inactividade física, a obesidade, a hipertensão, a dislipidemia (alterações dos lípidos [gorduras]) no sangue e a pré-diabetes. Alguns destes factores, como a inactividade física, podem ser revertidos com estratégias muito simples, que pode integrar no seu dia-a-dia e dependem exclusivamente de si. No mês do coração, apresentamos algumas ideias simples para se mexer.

EM CASA

- Passe a usar as escadas em vez do elevador. Se morar num andar alto, pode dividir o percurso: alguns andares de elevador e outros de escadas. Pode também começar por subir apenas um lanço de escadas e ir progredindo à medida que a sua condição física melhora.
- Quando estiver a ver televisão, aproveite os

intervalos para fazer alguns alongamentos. Evite utilizar o telecomando! Levante-se e mude os canais.

- Aproveite as tarefas domésticas (lavar, aspirar, limpar o pó) para se exercitar. Coloque uma música que lhe dê energia e aproveite para se divertir enquanto se ocupa destas tarefas.
- Lave o carro à maneira antiga, sem recurso à lavagem automática.
- Evite ficar muito tempo sentado. Existem *smartwatch* que o avisam de que está na altura de se mexer. Poderá também colocar um alarme para de x em x tempo o avisar de que está na altura de se levantar e fazer alguma actividade física.
- Aproveite a hora de almoço e/ou o período após o jantar para dar uma pequena caminhada nas imediações da sua casa.

SE O SEU TRABALHO É SEDENTÁRIO

- Quando fala ao telefone, faça-o sempre que possível em pé e procure dar alguns passos.



Susana Duarte
Farmacêutica

FOME DE SOL

O que tomar para o transformar em saúde.

O sol é fonte de energia e tem benefícios para a saúde, com reconhecido papel na síntese da vitamina D, afectando de forma positiva o humor. A pele é uma barreira de protecção contra a radiação solar e o maior órgão do corpo. A radiação solar é composta por três tipos de raios: 49 por cento infravermelhos (IR), que fornecem calor; 43 por cento visíveis, que emitem luz; e 8 por cento ultravioleta (UVA, UVB e UVC). A UVB é a principal responsável pela formação de eritema, o conhecido escaldão, podendo provocar lesões duradouras.

Com o vírus SARS-CoV-2, confinámos e agora estamos desejosos de sair de casa e aproveitar a Natureza. A pouca exposição solar a que fomos sujeitos neste último ano de pandemia aumenta a probabilidade de hipersensibilidade cutânea e intolerância ao sol. Daí o apelo ao uso diário de suplementos alimentares com características fotoprotectoras. Não são apenas eficazes na resistência da pele ao sol, mas também na prevenção do envelhecimento precoce, cancro, alergias e manchas escuras, fortalecendo os mecanismos naturais de reparação. São o complemento ideal para o protector solar, que, geralmente, não se aplica em quantidade suficiente nem com a frequência necessária, e certas áreas do corpo ficam descobertas. Recomenda-se a toma à refeição para uma absorção óptima dos ingredientes acti-

vos e boa tolerância. Não estão descritos efeitos secundários associados à sua utilização.

Deve ter em atenção os medicamentos que está a tomar, pois alguns, como antibióticos, anti-hipertensores e anti-inflamatórios, podem ser fotossensibilizantes e desencadear uma reacção de tipo queimadura ou alergia na pele exposta ao sol. Para tal, pode pedir aconselhamento ao seu farmacêutico. Para escolher o melhor suplemento para o sol, deve ter em conta a seguinte composição ideal:

- Betacaroteno, luteína ou licopeno, carotenóides precursores naturais da vitamina A (retinol) – manutenção normal da pele, visão e mucosas.
- Vitamina B3 e niacina, que promovem o metabolismo celular e a reparação do ADN.
- Vitamina C (ácido ascórbico) para o metabolismo celular, antioxidante, e sistema imunitário.
- Vitamina D2 (ergocalciferol), promotora da divisão celular e do sistema imunitário, absorção de cálcio, e manutenção de ossos e dentes.
- Vitamina E (D- α -tocoferol), para protecção celular ao stress oxidativo.
- Selénio, potenciador da manutenção de cabelo e unhas e sistema imunitário. ♥

Dor abdominal, gases, diarreia e/ou obstipação?

Falamos da Síndrome do Intestino Irritável (SII)

.....

A SII é a mais comum doença funcional do intestino, que afeta cerca de 11% da população mundial. A SII caracteriza-se por episódios de dor abdominal, associada a outros sintomas como inchaço, gases, diarreia e/ou obstipação.

.....



Não se conhecem bem as causas para este problema. Algumas hipóteses baseiam-se nas alterações a nível da sinalização entre o cérebro e intestino, o que pode levar a alterações nos hábitos intestinais e provocar dor e desconforto abdominal. Embora as suas causas não sejam claras, os cientistas concordam que a microbiota intestinal está implicada no seu início.

Não existe tratamento para a SII mas os sintomas podem ser aliviados mediante uma combinação de alterações na dieta e uso de probióticos. A estirpe ***Bifidobacterium longum 35624***[®] demonstrou reduzir os sintomas da SII como inchaço e gases, dor abdominal, diarreia e/ou obstipação.

Desde os primeiros anos de vida, o intestino é colonizado por diferentes microrganismos que nos protegem contra infeções.

Este ecossistema – microbiota intestinal – pode ser afetado por vários fatores como o tipo de parto, dieta, antibióticos, entre outros.

A estirpe usada pelo **Alflorex**[®] para a SII faz parte de uma família de bactérias transmitidas da mãe para o bebé no nascimento, a qual vive naturalmente no intestino humano.

1 CÁPSULA POR DIA

.....
**DURANTE PELO MENOS
4 SEMANAS**



Alflorex[®] é um dispositivo médico. Alflorex[®] contém a estirpe *B. longum 35624*[®]. Alflorex[®] destina-se ao tratamento da Síndrome do Intestino Irritável, incluindo sintomas de inchaço, gases, dor abdominal, diarreia e obstipação. INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO: Tomar 1 cápsula de Alflorex[®] por dia durante 1 mês. É importante que tome Alflorex[®] todos os dias e que termine o ciclo completo. Não exceda a dose diária recomendada. Alflorex[®] pode ser tomado com ou sem alimentos, a qualquer altura do dia. Engula as cápsulas inteiras com líquido suficiente (ex. um copo de água ou leite ao invés de bebidas ácidas como sumo). Enquanto tomar antibióticos, a dose diária de Alflorex[®] deverá ser tomada em separado da dose de antibióticos. O produto destina-se à administração oral. CONTRAINDICAÇÕES: Não utilize o produto em caso de hipersensibilidade ou alergia individual a um ou mais componentes do produto. Leia cuidadosamente a rotulagem e instruções de utilização. Para mais informações contacte: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11^o, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. Email: info@biocodex.pt. Tel: 211 319 134

A0020/2021

PENAFIEL

O MELHOR DE DOIS MUNDOS

Campo e cidade em harmonia.



Em Quintandona, o som ritmado dos passos na calçada é embalado pelo chilrear primaveril dos pássaros e o burburinho distante da água a correr. A toda a volta, o casamento perfeito entre o xisto e o granito dá vida a casas de pitorescas fachadas enfeitadas com rústicos candeeiros e vasos de flores.

São raros os momentos nos dias de hoje em que o tempo se permite abrandar. Mas ao deambular no silêncio desta aldeia preservada, com mais de 400 anos, não é difícil imaginar as intermináveis noites de Verão alheias ao caos citadino, onde o ar é puro e as estrelas parecem estar ao alcance do Homem.

«Vir a Quintandona dá saúde», garante Belmiro Barbosa, responsável pela associação para a promoção e desenvolvimento cultural, Casa do Xiné. Foi em 2005, altura em que era presidente da Junta de Freguesia de Lagares, que, em conjunto com a Câmara Municipal de Penafiel, surgiu a intenção de recuperar a aldeia.

As casas de xisto e granito são a imagem de Quintandona

Com o envolvimento da população, as casas e o património público foram restaurados, e as famílias fixaram-se. Hoje, é com orgulho que os 90 habitantes vêem a média de idades baixar para 25 anos. «Temos muitas crianças. É um sinal de vitalidade».

Às paisagens rurais juntam-se o artesanato e a gastronomia tradicional, que atraem cada vez mais curiosos. Aos fins-de-semana, uma feira de

produtos regionais dinamiza o comércio local, complementado por estruturas turísticas como o Winebar Casa da Viúva e o alojamento típico da Casa Valxisto.

Em Setembro, os campos de Quintandona acolhem milhares de visitantes que se juntam



A aldeia é um refúgio de paz, a um passo da cidade



O pediatra penafidense Jorge Abreu na terra que conhece tão bem



A Igreja do Sameiro oferece uma vista panorâmica para o centro da cidade

aos conterrâneos na Festa do Caldo. O maior evento gastronómico e cultural da região teria este ano a sua 15.^a edição, não fossem as limitações impostas pela pandemia.

«O caldo era o principal sustento destas comunidades agrícolas a todas as horas do dia», revela Belmiro. Em jeito de celebração das origens, caldos para todos os gostos, confeccionados pela comunidade, são colocados à porta das casas.

Ao longo de três dias, as ruas ganham vida através da música, do teatro e dos sabores locais, numa viagem pela autenticidade e pela memória desta aldeia perdida no tempo. «É uma festa imperdível», promete o penafidense Jorge Abreu.

Em Penafiel, a calma do campo e a modernidade intemporal da cidade fundem-se. «É uma cidade pacata, que cativa o melhor dos dois mundos», explica o médico pediatra, de 33 anos. Terá sido essa uma das razões que o trouxeram de volta há dois anos, depois de um percurso escolar e profissional noutras paragens, mais a Norte do país.

Do alto do Santuário do Sameiro, o verde florido dos jardins abraça a paisagem mais pano-

A Festa do Caldo, uma das maiores festas gastronómicas da região, celebra a tradição do principal sustento das comunidades agrícolas

râmica do centro. Ao fundo das escadarias, que serpenteiam em jeito de conto de fadas, há recantos que convidam à descoberta. Pela noite, uma grandiosa instalação luminosa comemora os 250 anos da cidade.

Entre nabos, pencas e nabiças, quem procura os produtos biológicos frescos da terra encontra-os à venda nas bermas das ruelas do centro histórico, pelas mesmas mãos que os cultivam. «É caricato como há determinados legumes tradicionais que só se vendem aqui», comenta Jorge Abreu, sorridente.

No Rua do Paço, mesmo ao lado da incontornável Capela de Nossa Senhora da Ajuda, o majestoso Palacete Pereira do Lago acolhe um dinâmico percurso pela história da região.

LOCETAR® EF

DIGA
ADEUS
AOS FUNGOS
NAS UNHAS!

A substância ativa de Locetar® EF, amorolfina, penetra na unha atingindo o local de infecção.



Aplicação
SIMPLES e CÔMODA.



Agora já pode usar com
o seu verniz cosmético.



3 PASSOS



LIMAR

Reduz a espessura da unha para uma melhor penetração da amorolfina.



LIMPAR

Para que não fiquem resíduos na superfície da unha.



TRATAR

Elimina os fungos nas unhas.

Locetar® EF 50 mg/ml verniz para as unhas medicamentoso. Com amorolfina. Para tratamento de infecções das unhas provocadas por fungos, em adultos. Aplique uma vez por semana nas unhas afetadas. Após a aplicação de Locetar EF, aguarde pelo menos 10 minutos antes da aplicação de qualquer verniz cosmético à base de nitrocelulose (por favor, verifique a lista de ingredientes; a maioria dos vernizes cosméticos contém nitrocelulose). Antes de repetir a aplicação de Locetar EF, deve remover cuidadosamente o verniz cosmético. Continue o tratamento sem interrupções até crescimento completo de uma unha saudável. Se não houver melhoria após 3 meses de tratamento, consulte o seu médico. Medicamento não sujeito a receita médica de dispensa exclusiva em farmácia. Leia com atenção o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico.



O Museu Municipal de Penafiel foi considerado o melhor museu português, em 2010



Os benefícios das águas termais remontam ao tempo dos romanos, que deixaram por toda a região vestígios da sua passagem



As águas mais sulfúreas da Península Ibérica são a cura para o corpo e a mente

A exposição permanente do Museu Municipal de Penafiel é composta por cinco inovadoras salas temáticas, que lhe valeram o título de Melhor Museu Português em 2010. Como a sala da identidade, onde a Colcha Municipal ganha um lugar de destaque. Utilizada para adornar as varandas da Câmara durante as festas do Corpo de Deus, a peça de seda bordada a ouro tem mais de três séculos.

Na segunda sala, o “olhómetro” que permite ver o território é o favorito dos mais novos. Os vestígios da sala de arqueologia permitem recuar cinco mil anos, enquanto a sala dos ofícios mostra a importância do ferro e da madeira nas profissões do passado. Por fim, a sala da terra e da água recria as tradições antigas de exploração dos recursos naturais, evocando memórias do mundo rural.

Nas Termas de São Vicente há ruínas de um balneário romano do século II

Fora das quatro paredes, o museu ganha vida através dos núcleos museológicos espalhados pelo concelho. Além da Aldeia Preservada de Quintandona, integrada na rede de Aldeias de Portugal, destaca-se o Castro de Monte Mozinho. Os primeiros indícios da “Cidade Morta”, descobertos em escavações realizadas em 1943, não deixavam ainda adivinhar a real dimensão daquele que viria a ser conhecido como o maior castro ibérico.

«É por causa da influência dos romanos que em todo o Vale do Sousa temos a Rota do Românico», recorda o pediatra, natural de São Vicente. Foi exactamente na terra onde nasceu que em 1901 foram descobertas as ruínas de um balneário romano, datado do século II.

Consideradas monumento de interesse público, as ruínas permitem ainda distinguir as salas, piscinas e áreas de ligação, bem como as estruturas para captação e canalização da água.

O jardim envolvente transporta o visitante através dos séculos, aguçando a imaginação.

O monumento é parte integrante das Termas de São Vicente, procuradas por termalistas de todo o país e até mesmo de Espanha, para fins terapêuticos ou de relaxamento. «As nossas termas são especiais por terem as águas mais sulfúreas da Península Ibérica», conta a assistente administrativa Andreia Rocha. «Já os romanos as procuravam para curar as suas maleitas».

Particularmente eficazes no alívio de sintomas de doenças respiratórias, ósseas ou musculares, as águas penafidelenses prometem ajudar a esquecer o stress do dia-a-dia e a relaxar. O acesso ao *spa* pode ser feito directamente a partir do hotel, para comodidade dos visitantes nos dias mais frios.

Das águas medicinais predilectas dos romanos até às cristalinas águas de Entre-os-Rios é um passo. «É uma das minhas zonas favoritas e também uma porta de entrada no concelho», confessa Jorge Abreu.

Do cais, a ponte romana não deixa esquecer os vestígios do passado. Onde os rios e as cidades se cruzam, a paisagem pinta-se de verde e azul, revelando a verdadeira essência da região.

Entre serras e rios, do campo à cidade, visitar Penafiel é regressar às lusitanas origens, em harmonia com a Natureza. É pisar as pedras da História e mergulhar em águas que curam. É sentar-se à beira-rio, contemplando o céu. E, enfim, respirar. ♥

Entre-os-Rios é uma das entradas no concelho de Penafiel



BULA

Casa do Xiné

Travessa de Quintandona, 33
Lagares, Penafiel
T. 255 752 382

Museu Municipal de Penafiel

R. do Paço, 48
Penafiel
T. 255 712 760

Santuário do Sameiro

Av. Zeferino de Oliveira, 239
Penafiel
T. 255 212 619

Palace Hotel & SPA

Termas de São Vicente
Av. de São Miguel, 7
Termas de São Vicente
Penafiel
T. 255 617 080

♥ Uma aldeia perdida no tempo

Veja também os vídeos!





DIVERSÃO E CIÊNCIA NO MUSEU DA FARMÁCIA

S em ideias de como divertir os mais novos da família? O Museu da Farmácia tem a solução!

Com o objectivo de proporcionar momentos divertidos e despertar a curiosidade das crianças pela ciência e o bem-estar, o Museu da Farmácia preparou uma agenda repleta de actividades.

Desde uma Brigada Antivírus a um Atelier de Reacções Químicas, muitas são as experiências a realizar durante o mês de Maio, em formato online ou presencial.

Interessado?



25º ANIVERSÁRIO

À NOITE NO MUSEU

1 DE JUNHO

Fique atento!

MUSEU DA FARMÁCIA, LISBOA

Informações: museudafarmacia@anf.pt

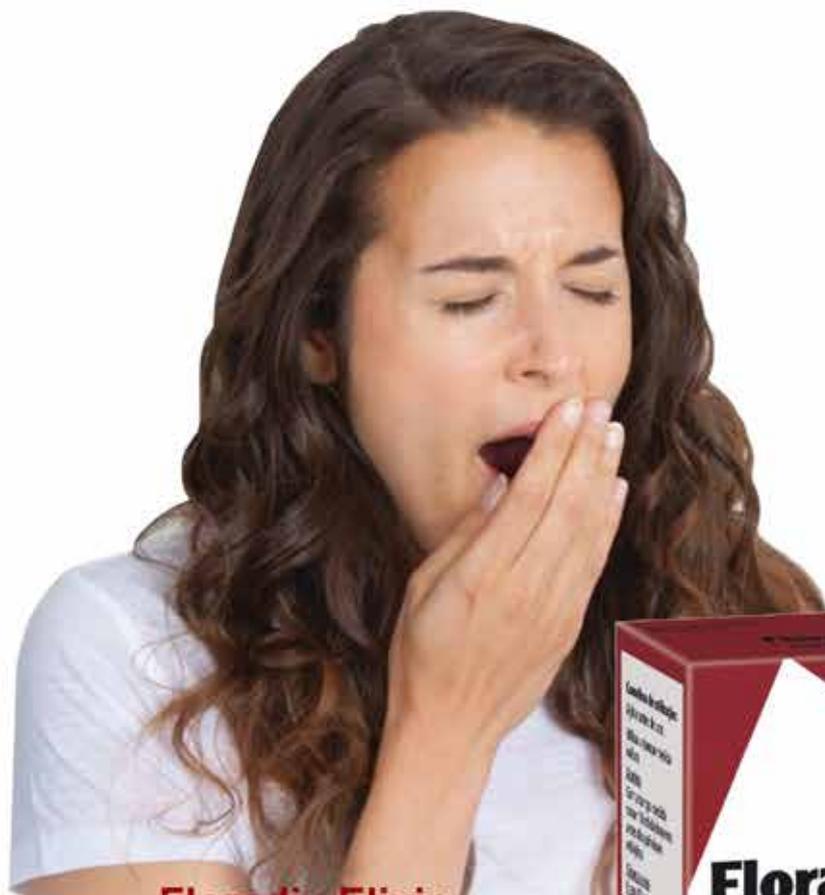
MUSEU DA FARMÁCIA

Rua Marechal Saldanha, 1 | 1249-069, Lisboa

Contacte o Museu da Farmácia para mais informações:
museudafarmacia@anf.pt | 213 400 688 | 226 167 995

CANSADA DE ESTAR CANSADA?

100 YEARS **Salus** 1916 - 2016

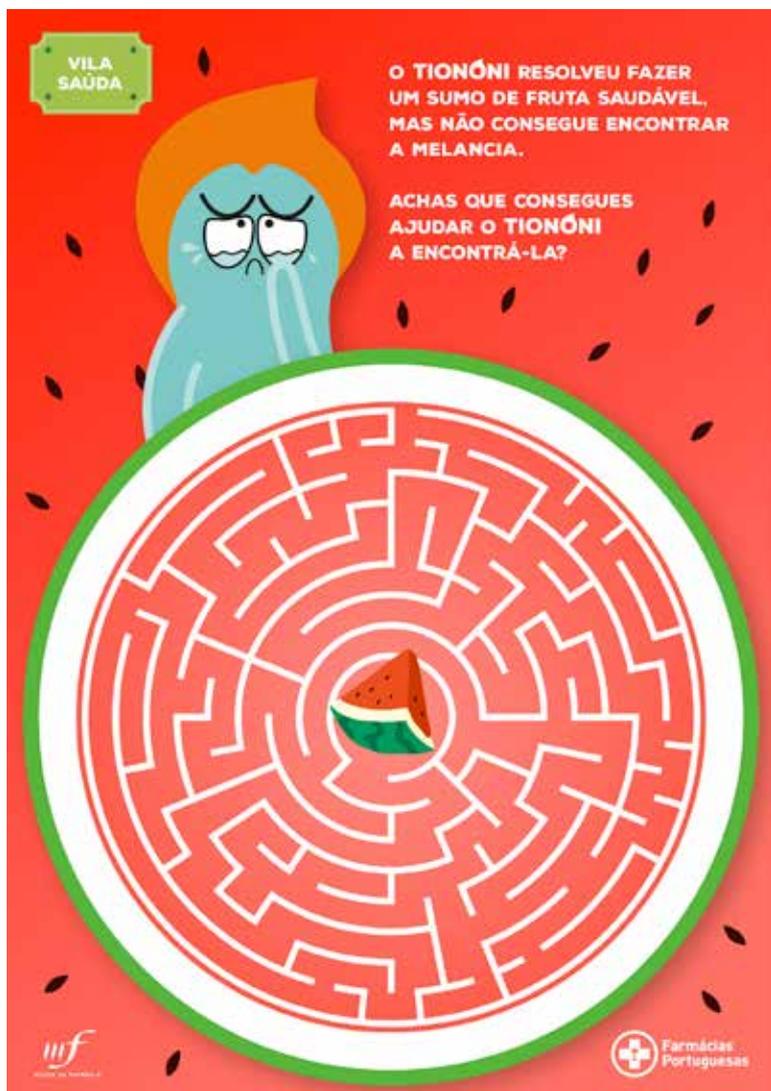


Floradix Elixir Fórmula líquida com ferro

- * 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



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

Carolina Caldeira

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

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



Neutrogena Corpo Fórmula Norueguesa e Hydro Boost



Imagem meramente ilustrativa



Beleza



Farmácias Portuguesas

Neutrogena® Pés Fórmula Norueguesa



Imagem meramente ilustrativa



Pés



Farmácias Portuguesas

Teste de gravidez Clearblue



Imagem meramente ilustrativa



Bebé e Mamã



Farmácias Portuguesas

Aptamil 2, 3, 4 e 5



Imagem meramente ilustrativa



Bebé e Mamã



Farmácias Portuguesas



Neutrogena® Pés Fórmula Norueguesa

Creme Rápida Absorção: hidrata os pés secos durante 24 horas, permitindo que se calce imediatamente.

Creme Ultra-hidratante: Adaptado para pé diabético. Ajuda a reparar e proteger os pés secos e danificados desde o 1º dia, reforçando a barreira natural da pele (também em kit com Máscara Cica-repair adequada para pé diabético).

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

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

Desconto válido em qualquer produto ou promoção da gama Fórmula Norueguesa Pés da Neutrogena. Campanha não acumulável com outras campanhas em vigor.

CNP Vários



SAUDA21040035

Promoção válida de 01.05.2021 a 31.05.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Neutrogena Corpo Fórmula Norueguesa e Hydro Boost

Fórmula Norueguesa Corpo: para uma pele hidratada e 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 da Neutrogena, incluindo packs promocionais. Campanha não acumulável com outras campanhas em vigor.

CNP Vários



SAUDA21040034

Promoção válida de 01.05.2021 a 31.05.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Aptamil 2, 3, 4 e 5

Aptamil 2 é um leite de transição, indicado para bebés a partir dos 6 meses de vida até ao final da lactância.

Aptamil 3 é um leite de transição, indicado para bebés a partir dos 9 meses de vida até ao final da lactância.

Aptamil Junior 4 Leite de Crescimento é uma bebida láctea infantil em pó, adequada às necessidades nutricionais específicas das crianças dos 12 aos 36 meses.

Aptamil Junior 5 Leite de Crescimento é uma bebida láctea infantil em pó, adequada às necessidades nutricionais específicas das crianças a partir dos 24 meses.

Nota importante: O leite materno é o alimento ideal para o bebé e deve ser mantido o maior período de tempo possível. As gamas Aptamil Leites de Transição e Aptamil Leites de crescimento não devem ser utilizadas como substitutos do leite materno antes dos 6 e os 12 meses de idade, respetivamente, mas sim como parte da dieta diversificada, após essas idades. Consulte sempre o seu Profissional de Saúde sobre a melhor nutrição do bebé.

Esta Campanha não acumula com outras promoções em vigor.

CNP Vários



SAUDA21050001

Promoção válida de 01.05.2021 a 31.05.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Teste de gravidez Clearblue

Clearblue Teste Gravidez 6 Dias concebido para oferecer a forma mais fácil de testar se está grávida, com a precisão esperada da Clearblue e resultados obtidos rapidamente. Trata-se de um teste de cómoda utilização que deteta uma hormona (hCG) na urina, que auxilia a confirmação da gravidez. Oferece mais de 99% de precisão a partir do dia previsto para o início da menstruação e pode ser utilizado 5 dias antes do dia previsto para o início da menstruação. Altera a cor de branco para rosa para lhe informar que utilizou corretamente o teste. Resultados obtidos em 3 minutos.

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 farmacêutico ou médico. Manter fora da vista e do alcance das crianças.

CNP 6056762



SAUDA21040022

Promoção válida de 01.05.2021 a 30.06.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Cebion



Imagem meramente ilustrativa

saúda
o cartão que faz bem

-1€

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



Redoxon



Imagem meramente ilustrativa



saúda
o cartão que faz bem

-5€
na compra de 2

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



ZzzQuil Natura, 60 Gomas Melatonina



Imagem meramente ilustrativa

saúda
o cartão que faz bem

-10%
em cartão

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



Durex Naturals



Imagem meramente ilustrativa

saúda
o cartão que faz bem

-4€

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família





Redoxon

Redoxon cuida do seu sistema imunitário e do da sua família. Conheça as últimas novidades para toda a família: Redoxitos é uma nova, deliciosa e divertida forma de tomar Vitamina C. São deliciosas gomas com sabor a laranja e podem ser tomadas a partir dos 4 anos. Redoxon Extra Defesas tem uma TRIPLA AÇÃO, ao incluir Vitamina C, Vitamina D e Zinco, micronutrientes que atuam em todas as barreiras de defesa do sistema imunitário e pode ser tomado a partir dos 12 anos.

Redoxon + ZN, Redoxon Granulado, Redoxon Extra Defesas e Redoxitos são suplementos alimentares. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Estes produtos devem ser consumidos no âmbito de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.

CNP Vários



SAUDA21040012

Promoção válida de 01.05.2021 a 30.06.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Cebion

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

MAT-PT-OTHER-21-000013

CNP 7357186



SAUDA21040021



Promoção válida de 01.05.2021 a 30.06.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Durex Naturals

Gama de Lubrificantes com ingredientes 100% naturais que mantêm o equilíbrio da flora vaginal.

Durex Naturals Extra Sensitivo, Durex Naturals Hidratante e Durex Naturals H2O são dispositivos médicos. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Compatíveis apenas com preservativos de borracha natural e poliisopreno; Não compatíveis com preservativos de poliuretano; Não são contraceptivos e não contêm espermicidas. Podem reduzir a mobilidade do esperma. Evitar o contacto com os olhos, pele ferida ou irritada. Se sentir irritação, interrompa o seu uso. Se estiver ou a sua parceira estiver grávida ou a amamentar, se sentir secreção vaginal persistente ou se necessitar de lubrificação adicional com excessiva frequência, consulte o seu médico.

CNP Vários



SAUDA21040031

Promoção válida de 01.05.2021 a 30.06.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

ZzzQuil Natura, 60 Gomas Melatonina

Gomas mastigáveis, sem necessidade de água, com um delicioso aroma a frutos do bosque. Sem aromas, corantes, edulcorantes, nem conservantes artificiais. Sem lactose nem glúten. Com Melatonina - ajuda a adormecer rapidamente* e de forma natural.

*O efeito benéfico é obtido consumindo 1 mg de melatonina ao deitar.

ZzzQuil Natura, gomas com 1 mg de melatonina, é um suplemento alimentar. A melatonina contribui para reduzir o tempo necessário para adormecer. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.

MAT-PT-VICKS-21-000030

CNP 6618769



SAUDA21040020

Promoção válida de 01.05.2021 a 30.06.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Nestlé® Resource



-8€

na compra de 2 packs



Imagem meramente ilustrativa



Nutrição



Farmácias Portuguesas

Fresubin 2 kcal DRINK e Fresubin 3.2 kcal DRINK



-10€

na compra de 2



Imagem meramente ilustrativa



Nutrição



Farmácias Portuguesas

Kukident



-1€



Imagem meramente ilustrativa



Saúde Oral



Farmácias Portuguesas

Tensiómetro Easy Rapid



-10€



Imagem meramente ilustrativa



Essenciais de Farmácia



Farmácias Portuguesas



Fresubin 2 kcal DRINK e Fresubin 3.2 kcal DRINK

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 (10 µ) e 400 kcal.

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

CNP Vários



SAUDA21040030

Promoção válida de 01.05.2021 a 30.06.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Nestlé® Resource

Alimento para fins medicinais específicos. Para a gestão nutricional de doentes com malnutrição ou risco de malnutrição.

Resource® Protein: Dieta completa hiperproteica.

Resource® Crema 2.0: Dieta completa hipercalórica e hiperproteica.

Resource® Ultra: Dieta hipercalórica e hiperproteica de volume reduzido.

Resource® Ultra Fruit: Dieta hipercalórica .

Resource® Protein e Crema 2.0 adequados como fonte alimentar única.

Resource® Ultra e Ultra Fruit não são adequados como fonte alimentar única.

Importante: Utilizar sob supervisão médica.

CNP Vários



SAUDA21040029

Promoção válida de 01.05.2021 a 31.05.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Tensiómetro Easy Rapid

Medidor de pressão arterial de braço simples e intuitivo. Indica os níveis de pressão arterial e possui um detetor de ritmo cardíaco irregular. Tecnologia Rapid Tech para medição na insuflação: maior conforto e rapidez. Garantia de 5 anos. Validação clínica pela Sociedade Europeia de Hipertensão.

Os medidores de pressão arterial Pic Solution são dispositivos médicos. Antes da sua utilização deve ler cuidadosamente a rotulagem e instruções.

CNP 6241521



SAUDA21040019



Promoção válida de 01.05.2021 a 31.05.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema

Kukident

KUKIDENT PRO Os cremes adesivos Kukident® para próteses dentárias são desenvolvidos para melhorar a sensação e o ajuste da sua prótese. Aplicando um creme na prótese, evita que a mesma se mova quando fala ou come, para além de se sentir mais seguro.

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

Creme Adesivo: Dispositivos Médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Não utilizar uma quantidade superior à recomendada nem em próteses mal adaptadas.

Limpeza: Dispositivos Médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Não colocar comprimidos ou solução de limpeza na boca.

CNP Vários



SAUDA21040023

Promoção válida de 01.05.2021 a 30.06.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Cuide das coisas importantes da vida:
a **SAÚDE ORAL** tem impacto na saúde geral

SUNSTAR



HEALTHY GUMS. HEALTHY LIFE.®



Representante em Portugal:



www.sunstargum.com/pt/

Imagem: Freeplk.com

Se as pernas
lhe pesam,
não se deixe
arrastar



Máxima eficácia**, 1 só comprimido
na Doença Venosa Crónica.
Fale com o seu médico ou farmacêutico.

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

*Para uma informação completa por favor leia o Resumo das Características do Medicamento.

Leia atentamente as informações constantes na embalagem e no folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico.

**Resumo das Características do Medicamento aprovado em 01.2020