

Revista saúde

Vantagens
Exclusivas
com
CARTÃO SAÚDE
P. 45

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | JUN 21 | N.º 65



O SOPRO DA NATUREZA



RÃO KYAO
MÚSICO

«Gosto de sair de flauta
para as árvores, para o campo»

RITA ANTUNES
PSICÓLOGA

«Crianças precisam de brincar
todos os dias em família»

HUGO RODRIGUES
PEDIATRA

«Há cremes adequados para
a exposição ao sol dos bebés»



corrida sempre mulher

virtual
Dia da Mãe

02 de Maio 2021

A Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama agradece a todos os participantes e parceiros o apoio na **CORRIDA SEMPRE MULHER VIRTUAL DO DIA DA MÃE.**

Com a vossa ajuda foram angariados 56.710€.



Apoio

Millennium
bcp



FUNDAÇÃO
CALOUSTE
GULBENKIAN

FUNDAÇÃO
MONJARDINO



Lisboa

Comunicação

CREATIVE
MINDS

Rádio Oficial

RFM

Parceiros Media

WOMAN

Saúde
e bem-estar

prevenir

SABER VIVER

Farmácias
Portuguesas

Parceiro oficial

Fitness

SOMOS TODOS CRIANÇAS

Sílvia Rodrigues

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

No mês que abre com o primeiro dia dedicado às crianças, fazemos a nossa Saúde ainda com mais alegria e um pouco de brincadeira!

O avanço na vacinação da população abre-nos a porta para a rua com mais segurança. Vamos passear, vamos rir, correr, saltar e brincar. Novos e velhos podemos ir ao encontro da brincadeira, aprender como se faz com os mais novos. A energia deles contagia e em vez de passarmos o tempo a disciplinar as rotinas podemos ensaiar a descontração de estar sem pressas depois do horário de trabalho e de escolas.

Estamos saturados de ficar fechados, mas não nos cansamos dos nossos mais próximos. Em muitas famílias, os mais velhos já vacinados podem finalmente abraçar filhos e netos.

Os amigos podem voltar a juntar-se, com alguma cautela, mas muito mais livres.

Façamos como Rão Kyao: «procurar a voz da Natureza para que ela entre em nós». Ou, como explica a psicóloga Rita Antunes, cuidar das relações com tempo para servir de amortecedor emocional. Não elimina os problemas mas «conforta as quedas e alivia as frustrações».

Outro exemplo de quem mantém a imaginação criativa para lá do AVC é António Colaço, ex-assessor parlamentar, artista plástico, escritor que se reinventou para lá das sequelas que o acidente vascular cerebral lhe deixou no corpo.

Vamos celebrar o regresso à rua, ao campo, à praia, sem esquecer a protecção solar adequada, sobretudo a das crianças, como explica o pediatra Hugo Rodrigues.

Com o calor a chegar e a praia à porta, muitas pessoas procuram fórmulas milagrosas para perder quilos a mais e também a celulite. A farmacêutica Nadine Nogueira explica as vantagens de alguns suplementos alimentares para acelerar processos. Mas sem exercício físico e uma alimentação equilibrada não há milagres.

Se tem problemas de tensão alta, aproveite as sugestões do fisiologista Hugo Zegre para exercícios.

Não pode sair da cidade? Conheça as surpresas e os programas especiais que o Museu da Farmácia preparou para o Dia da Criança, através do endereço www.museudafarmacia.pt.

Junho é tempo de dias longos e feriados de Santos Populares. Se puder, aproveite um fim-de-semana alargado para conhecer os segredos do Baixo Alentejo. Tem muito mais sugestões de passeios pelo país no site www.revistasauda.pt na rubrica Saúde Convida.

Junho é mês de alegria, a promessa de um Verão mais livre. Para todos, mas em especial para as crianças. Aproveite bem! ♥





saúda
o cartão que faz bem



 **Farmácias
Portuguesas**

www.farmaciasportuguesas.pt

ATÉ
-6€

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



Promoção válida de 01.06.2021 a 30.06.2021, exceto em produtos devidamente assinalados no folheto.
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

A CAMINHO DO VERÃO, PASSE PELA SUA FARMÁCIA.



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

RÃO KYAO

«A FLAUTA É A MINHA VOZ»

Entrevista Carlos Enes

O que diz o vento do Rão Kyao quando sopra numa flauta de cana?

Esse vento é vida, é um sopro de vida.

Revela mais o homem ou as leis da Natureza?

Revela o espanto do homem em relação à Natureza. A Natureza é que é a força. Essa força encontra dentro de nós uma simpatia. Nós projectamo-nos na Natureza e a Natureza projecta-se em nós. Unificamo-nos com a Natureza e isso dá muita força.

O Guerra Junqueiro escreveu que «A arte ideal é a Natureza traduzida em cântico, Deus que se ouve e que se vê traduzido em música».

Isso diz tudo! É extraordinário, isso é uma coisa lindíssima. Ele diz tudo nisso. Procuramos a voz da Natureza para ela entrar em nós. E essa voz que nós conseguimos captar, essa voz vai dar

«Temos de estar atentos à voz da Natureza para compreendermos o nosso interior»

voz à nossa voz. Temos de estar muito atentos e compreender como é que nos projectamos para conseguir perceber alguma coisa, para compreendermos o nosso interior.

Ainda vai para o campo cantar ao desafio com os pássaros?

Não me vou meter a tocar ao desafio com um pássaro, que ele “dá-me umas calças”! [risos] Os pássaros são cantores extraordinários.

E o Rão Kyao tem uma flauta para cantar com eles.

Algumas vezes, na Caloura, uma parte da ilha de São Miguel, já me aconteceu.

Não pode ser de manhã, nem ao fim da tarde, porque aí os pássaros juntam-se todos e o canto fica como uma barragem de som. Já ao princípio, meio da tarde, cantam pássaros soltos. Estou convencido de que já consegui identificar e criar uma resposta ali, com um pássaro.





Rão Kyao recorda as suas experiências
a tocar para pássaros e camelos



© Augusto Brazão

Rão Kyao foi um dos compositores de 124 países convidado a recriar a música favorita de Gandhi

Como?

Não é fazer o que ele faz, nem é ao desafio. É um certo tipo de vibração que ele pode captar. E isso pode criar um diálogo. Mas não é fácil! As notas que um pardal pode lançar, o tipo de entoação, de jogo, que ele faz, é irreproduzível por um humano.

O canto dos pássaros já influenciou algumas composições suas?

Sem dúvida. Tenho até um tema que se chama

“O Canto dos Pardais”. É uma homenagem ao cântico dos pardais e a todos os pássaros grandes cantores. O rouxinol é o expoente máximo. Consegue estar uma hora a cantar e não repete uma única frase. É um improvisador absolutamente extraordinário. Quando se apanha um rouxinol à noite, sossegado, a cantar, tenho a impressão de que é a expressão musical mais superior, mais absoluta do mundo.

«Tentei tornar a mensagem de Gandhi evidente, sem a ajuda das palavras. É esse o desafio da música»

E no Jardim Zoológico, como é que foi?

Eu gostava muito de ir para lá. Um dia pus-me a tocar para os camelos, sem intenção nenhuma especial, e o camelo mais pequenino, chamemos-lhe um camelinho, o filho, veio todo contente e encostou-se a fazer muita força na rede, a esticar-se para mim e a ouvir a flauta. Pouco depois, vieram a mãe e o pai, mais reservados. Os três ficaram ali, pareciam fascinados com o som.

O tema de abertura do novo disco, dedicado a Gandhi, chama-se “Respeito pela Natureza”.

É um dos assuntos mais importantes da mensagem do Gandhi. Ele foi um ecologista, uma espécie de São Francisco de Assis do séc. XX. Induziu os indianos a terem respeito pela Natureza, a tudo o que vem da Natureza. E isso parece-me ser um ensinamento com uma actualidade cada vez mais urgente.

O fascínio por Gandhi vem dos anos 70, quando foi aprender flauta para a Índia?

Sim. É um homem que projectou na Humanidade uma maneira de ver a relação entre os homens completamente revolucionária. A Humanidade ainda hoje não está preparada para compreen-

der a mensagem dele. Um homem com uma atitude que abarca todas as religiões, todas as crenças, que é um pacifista no melhor sentido da palavra, activo, pacifista activo. É uma das respostas que poderia haver para todos os dramas que há no mundo.

O que vamos ouvir no novo disco?

O percurso de um português que se projecta pelo mundo e vai tentar penetrar na alma do Gandhi. Vai tentar apreender qualquer coisa do sentimento do Gandhi, dos seus ensinamentos, e tentar pôr isto sem palavras, em música. Aí é que está o problema, que essa mensagem se torne evidente sem a ajuda das palavras. É esse o desafio da música.

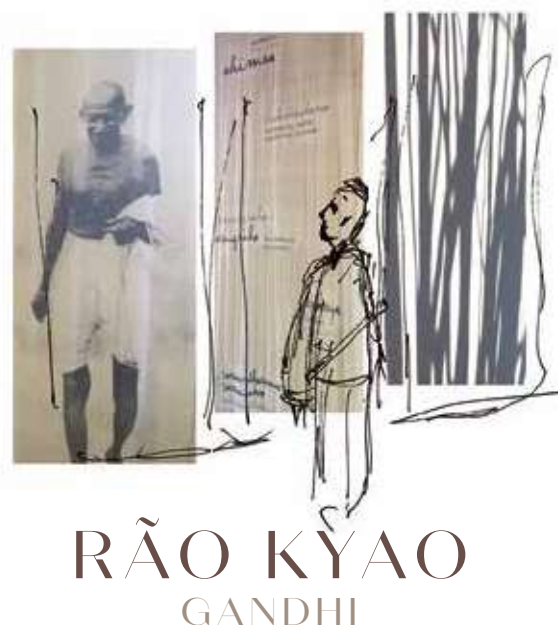
A propósito da voz, fiquei espantado quando o ouvi dizer que «uma música que eu não consiga cantar no banho não faz qualquer sentido»...

O ser humano tem muita força, mas é fraco em certos aspectos. Na relação com os outros, diz coisas que não diria para si próprio. De certeza que eu, sozinho, no banho, não vou cantar nada para agradar a alguém. E isso para mim é fundamental. Eu quero tocar música que seja verdadeira para mim.

Boa deixa para o desafio do Gandhi: «A felicidade é quando aquilo que pensamos, o que dizemos e o que fazemos estão em harmonia». Isso é possível no mundo competitivo de hoje, mesmo na música?

É possível, mas não é fácil. Como músico, lidas com a música, com a verdade da música. E, depois, lidas com o negócio da música. Tento só tocar aquela música que eu canto no banho.

«O camelinho filho veio todo contente, a esticar-se para mim e a ouvir a flauta. Depois, vieram a mãe e o pai»



O novo disco de Rão Kyo é dedicado a Gandhi, líder político e espiritual que conseguiu a independência da Índia pela via do pacifismo activo

Rão Kyo, o que é o fado?

O fado? É o canto poético da tristeza, acima de tudo. O fado é aquela nostalgia, aquela tristeza que o português tem endemicamente. Não é uma falta de alegria, mas antes uma maneira de ser, que os árabes também têm. Esse lamento tem de ser cantado profundamente, de certa maneira que redime. O fado bem cantado redime o homem e ajuda-o a curar-se.

Como conseguiu que o saxofone e a flauta de cana substituíssem a voz do fado?

Repara, estás a pôr o problema de uma maneira não adequada. Quando nós dizemos que a voz está aqui e o instrumento está ali, isso para mim não existe. A flauta de cana é a minha voz. Quem está na música e vai aprofundando o seu sentido de identificação com o som e aquilo que ele diz, aproxima-se cada vez mais de cantar a verdade da música. Quem tem essa interioridade da música toca qualquer instrumento, porque

«Eu não confinei muito. Saía para as árvores, o campo. O ar ficou mais limpo. Aconteceu algo extraordinário»

© Pedro Loureiro



vai transmitir essa interioridade ao instrumento. Estou a tocar a flauta como se estivesse a cantar o fado e tu estás a ouvir e... «eh pá! estou a reconhecer, ouvi as palavras!».

É precisamente isso!

Só acontece porque eu estou a cantar, não estou a tocar o instrumento. O instrumento é apenas o veículo para transmitir aquilo que sentimos.

Com uma flauta, imagino que é mais fácil suportar a pandemia.

Eu não confinei muito. Com o meu cuidado, saía e ia para as árvores, para o campo. Nunca deixei de fazer isso, até mais vezes do que antes. No princípio, o ar ficou mais limpo, aconteceu um ambiente extraordinário.

Um dos seus discos, no subtítulo, fala numa «Viagem sonora de cura e expansão». A música é para si terapêutica?

Sim, sem dúvida. O povo diz «Quem canta seu mal espanta». Eu ligo muito a música à bondade, ao espírito altruísta, ao outro, ao respeito. Se a gente toca bem, tornamo-nos mais humanos. Há também um sentimento de humildade, porque sabemos que o tocar bem não está nas nossas mãos. Está nas nossas mãos tentarmos, mas o conseguirmos não está nas nossas mãos. E isso humilha-nos. ♥



- ♥ O mestre Raghunath, da Índia ao comboio Lisboa-Porto
- ♥ O pastor de ovelhas que o inspirou

Veja também os vídeos!

«A música humilha-nos, torna-nos mais humanos, porque tocar bem não está nas nossas mãos»

Symbiosys® Cystalia, o suplemento alimentar com probióticos e arando vermelho que contribui para o equilíbrio do sistema urinário

Symbiosys® Cystalia combina duas estirpes de bactérias probióticas com o suporte de vários estudos científicos, e contém ainda arando vermelho, planta que também favorece o bom funcionamento das vias urinárias.



Cerca de metade das mulheres em todo o mundo são afetadas por Infecções do Trato Urinário (ITU), das quais, em Portugal, as cistites representam 90%¹.

1 em cada 2 mulheres sofre pelo menos 1 episódio de cistite durante a sua vida. 9 em cada 10 casos, a infeção é provocada pela bactéria *Escherichia coli*.²

O aumento da frequência em urinar, a urgência miccional, o ardor e a dor ao urinar, são os sintomas mais comuns da cistite aguda. Cerca de 20 a 30%^{3,4} das mulheres com cistite aguda tem uma recidiva, daí a importância de manter o equilíbrio do trato urinário.

O tratamento da cistite com antibióticos não está isento de efeitos secundários. Destroi as bactérias nocivas, mas também as benéficas, levando ao desequilíbrio da microbiota e ao aumento da probabilidade de recorrência das infeções. **Boas regras de higiene e uma boa alimentação, bem como a toma de suplementos que incluam probióticos e arando vermelho, podem contribuir para o equilíbrio do sistema urinário.**



Symbiosys® Cystalia contém as estirpes selecionadas *Lactobacillus rhamnosus* LR06 e *Lactobacillus plantarum* LP02, além de extrato de arando vermelho. A sua formulação, sustentada por vários estudos científicos, ajuda a manter o equilíbrio do sistema urinário.

Symbiosys® Cystalia não contém alérgenos. Além disso, é muito fácil de tomar — basta uma saqueta de Cystalia todas as manhãs e o pó — com sabor a mirtilo — é dissolvido na boca para uma toma sem água.

1 SAQUETA POR DIA

**DURANTE PELO MENOS
4 SEMANAS**

Referências bibliográficas:

1. Cistite não complicada na mulher, Associação Portuguesa de Urologia, Setembro 2008 2. Russo TA et al, Medical and economic impact of extraintestinal infections due to *Escherichia coli*: focus on an increasingly important endemic problem, *Microbes and Infection*, 2013;5:449-456 3. Flores Meireles AL, et al., Urinary tract Infections: epidemiology, mechanisms of infection and treatment options, *Nature Reviews, Microbiology*, vol. 13, May 2015, 269-284, 4. Hooton TM, Recurrent urinary tract infection in women, *International Journal of Antimicrobial Agents* 17 (2001) 259-2686, Cistite não complicada na mulher, Associação Portuguesa de Urologia, Setembro 2008, SYMBIOSYS® Cystalia é um suplemento alimentar que não deve 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., C.0004/2021

O MILITANTE DO ÂNIMO

AVC obriga António Colaço a dar de novo recados ao cérebro.

Texto Paulo Martins | Fotografia Mário Pereira



Animo, segundo o dicionário da Porto Editora: «força moral do homem; espírito; coragem; valor; disposição da vontade». A palavra persegue António Colaço há mais de 40 anos. Na vida do artista plástico, Ânimo é nome de projectos. «Uma holding», diz. Será, mas a matriz do modelo de negócio é cidadã. E pode sintetizar-se numa frase: incutir o «vício de pensar». Ânimo é, portanto, uma atitude.

Acidente: «acontecimento repentino, fortuito e desagradável». Se acidente vascular cerebral, pia mais fino. Colaço, homem cuja biografia também inscreve o radialista, dinamizador do movimento de legalização das rádios-piratas, nos anos 1980, e o assessor de imprensa, no Parlamento, sofreu um AVC em Março de 2018. Internado no hospital de Abrantes, depois numa clínica no Montijo, foi afectado do lado direito. Cansa-se mais depressa, mas adapta-se. Precisa de novas posturas para pintar. Vê-se aflito para escrever, ou teclar no órgão, outra paixão. Através de exercícios, muitos dos quais na sua horta, testa quotidianamente as capacidades. Ou melhor: dá de novo «recados ao cérebro».

**«Digo para mim próprio:
agora é assim, mas vou
conseguir fazer melhor»**

Quem toma como máxima a ideia de que «a arte não existe, a arte somos nós» foi apanhado na curva. O AVC impôs-se; «deixou uma obra-prima». Todavia, não venceu, porque o hospedeiro o olha de frente. «Nunca desanimei. Digo para mim próprio: agora é assim, mas vou conseguir fazer melhor. Não chego lá de uma maneira, chego de outra». Ânimo, terapia de reabilitação. «Os médicos dizem que tive muita sorte. Quero aproveitá-la».

“Ânimo – artes plásticas e comunicação” é nome de ateliê, no Ninho de Empresas de Mação.



A primeira obra feita por António Colaço após o AVC (ao centro) só podia chamar-se “Reconstrução”



Ainda que tenha sido obrigado a novas posturas para produzir as suas peças, o artista não parou



Não é esquisito na escolha de materiais. Ainda se dedica a «converter lixo em luxo»



Cada peça conta um pedaço da história de Colaço. Descreve-as quase com sofreguidão

Abre o portão devagar, para que se note a evocação, na maçaneta, do amigo Jorge Aleixo, falecido pouco antes da abertura do espaço, cuja inauguração tem sido adiada pela pandemia. Música de Bach na recepção – até pode ser executada pelo Colaço organista, titular da igreja matriz da vila. Ali, cada peça conta um pedaço da sua história. Descreve-as quase com sofreguidão. Fala a correr, tão frenético que, por vezes, é difícil seguir o galopante raciocínio. Dir-se-ia que um sentido de urgência o move, não vá o tempo esmaecer o dourado, a mais frequente cor da sua obra. Quem diria que teve um AVC?

O Citroën “arrastadeira” de 1938, que fixa a sua memória de garoto de cinco anos, está ausen-

te, para reparação. A viatura é igualzinha àquela de onde saiu, num largo de Gavião – a terra natal – uma senhora que o beijou e lhe deu cinco tostões. Está coberta de «escrita transfigurada», imagem de marca das instalações artísticas de Colaço, sensível ao lado gestual, atraído pela caligrafia dos documentos antigos, influenciado pela professora primária que lhe impunha letra bonita. «Integro a escrita na obra para passar

**«Escrita transfigurada»
é a imagem de marca das
instalações artísticas. É através
dela que passa a mensagem**

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.



A chaimite “Palavril”, hoje convertida em arte pública em Mação, homenageia o 25 de Abril, em que esteve envolvido

Colação usa o Facebook para anunciar as suas múltiplas actividades e depositar testemunhos fotográficos da reabilitação

uma mensagem», afirma o artista plástico – não decorador! – que adora brincar com as palavras. A chaimite que levou para Mação é “Palavril”. Junta a expressão oral ao mês associado à democratização e logo se percebe o que homenageia. A exposição de carreira, que passou pela Assembleia da República, por Mação e por Gavião, oferece “50 anos a fazer P.Arte”. E ao projecto artístico em desenvolvimento gosta de chamar “Mação valente e imortal”.

Não é esquisito na escolha de materiais. Já no espaço Ânimo – Arte ao Domicílio, em tempos aberto no Montijo, convertia «lixo em luxo». «Se alguém está prestes a atirar uma coisa para o lixo, vou lá e o objecto, convertido, passa a ter lugar na sala». Bom exemplo é a velha balança por si transformada. Se o prato que simula barras de ouro perde peso, ganha o outro, onde está a Constituição, e os direitos que corporiza.

O triplo A dos AAAnimados Almoços, sessões de debate com personalidades que promoveu durante anos na Associação 25 de Abril, acolhe Ânimo, Associação e Abril.

«Tudo o que sou, se é que sou alguma coisa, tudo o que fiz, se é que fiz alguma coisa, devo-o ao 25 de Abril», proclama, indisponível

para admitir que alguém ponha em causa a data histórica, de que foi um dos protagonistas. Não surpreende, por isso, que o ateliê esteja pejudado de obras que a evocam.

O cravo oferecido por uma mulher, quando Colação integrava o destacamento da Escola Prática de Administração Militar que ocupou a RTP, faz parte, diz, do «relicário do meu 25 de Abril». Como se fosse peça religiosa, porque para si

o evento adquiriu uma dimensão sagrada. Não menos associado a ele – embora produzido em Dezembro de 1973 – é o «desenho cubista», a sua “Guernica”. Explica com carinho cada traço da reprodução (ofereceu o original a Otel Sarai-va de Carvalho). É um libelo contra a ditadura.

*Ânimo foi nome de efémera revista e de blo-
gue. Veículos de cultura, claro.*

Da “revista-contributo para intercâmbio cul-
tural” entre concelhos da região – fundada em
1979, ainda os municípios não dispunham de ser-
viços culturais – só saíram dez edições. O blogue,
sob o lema “para tornar os dias mais leves” e com
logotipo tomado de empréstimo ao designer ita-
liano Piero Fornasetti, durou até ceder às creden-
ciais tecnológicas do Facebook, no qual Colaço
anuncia actividades e deposita testemunhos foto-
gráficos da sua reabilitação, para que outros em
idêntica situação acreditem que é possível.

De comum, aquelas plataformas têm o em-
penhamento cívico. Que anos antes, ainda a
democracia gatinhava, o levou a apregoar o
«sindicalismo agrícola» montado na motorizada
“Andorinha”, de 1968, agora no centro do ate-
liê – caligrafada, é claro!

Ou que motiva a colo-
cação de peças ao ser-
viço de causas, como a
que no 80.º aniversário
de Abrantes serviu de
rastilho à aquisição de
um laser óptico para o
hospital local. Ou que o
impeliu a dar dignidade
artística a objectos des-
truídos pelos incêndios
de 2017, expostos em
Mação, que viu arder 80
por cento do território.

Aparas de tijolos, pe-
ças em ferro, a caneta
usada para reaprender
a escrever, uma tijela
abrantina, uma garrafa:
a primeira instalação

feita por Colaço após o AVC só podia chamar-se
“Reconstrução”. Concebida aos poucos, incor-
pora as datas marcantes da sua evolução. A 20
de Abril de 2018, voltou a conseguir assinar. Três
anos volvidos, fervilha em projectos. Retomados
os AAAnimados Almoços, agora descentraliza-
dos, está a “Abrir Abrantes”, às segundas-feiras,
no Luna Hotel Turismo. É outro formato de de-
bate, que recupera o título do seu programa na
rádio Antena Livre, há mais de 30 anos. Prepa-
ra-se para expor no Sardoal, no âmbito dos “En-
contros de Piano” – propõe-se pintar um piano,
que oferecerá à vila. E aguarda um carro de mu-
las antigo, a submeter a operação semelhante.

Chama-se a isto ânimo. Para continuar. ♥



- ♥ Bloco Central da assessoria
- ♥ Pirata das rádios
- ♥ A chaimite “Palavril”

Veja também os vídeos!



O ateliê, no Ninho de Empresas de Mação, é «uma casa aberta a todos»



Hugo Rodrigues Pediatra
pediatriaparatodos.com

PROTEGER A PELE

Os bebés e as crianças devem usar cremes específicos
sempre que haja exposição ao sol.



A protecção solar é uma das preocupações mais frequentes dos pais nesta altura do ano. Conhecer as diferentes opções no mercado permite fazer uma escolha acertada. O primeiro conselho é utilizar os produtos mais adequados à idade do bebé ou criança. Quando escolher, procure protectores pelas seguintes características:

MINERAIS

Não são absorvidos pela pele, funcionam como barreira à superfície, que impede a penetração da radiação. São os mais inofensivos, adequados para bebés e crianças com menos de dois anos, e também para crianças com dermatite atópica.

ORGANOMINERAIS

À base de filtros de elevado peso molecular, com partículas grandes que não são absorvidas pela pele, tal como os protectores minerais. No entanto, nem todos estão testados para crianças com dermatite atópica. A maior vantagem é serem mais fáceis e agradáveis de espalhar na pele. As indicações de utilização são semelhantes às dos minerais, principalmente no que diz respeito à idade da criança.

QUÍMICOS

Estes tipos de protectores solares são absorvidos pela pele, sendo activados no seu interior. Espalham-se mais facilmente e deixam menos resíduos na pele. Só devem ser utilizados a partir dos dois anos de idade, para evitar reacções locais e para garantir a sua eficácia.

O conhecimento está em constante mudança, havendo cada vez mais opções eficazes e com melhores capacidades cosméticas a surgirem todos os anos. ♥

Até aos dois anos de idade deve optar por protectores minerais

CONSULTÓRIO

(Zinaidy Nascimento)

A minha filha de dez anos queixa-se de dor de barriga na zona do umbigo, sempre após as refeições. Não tem outras queixas. Fisicamente parece estar bem.

Em relação às dores de barriga, é importante perceber se tem mais algum sinal de alarme, nomeadamente se acorda durante o sono. No entanto, se agrava sempre com a alimentação, acho que faz sentido haver uma observação médica, para tentar perceber a possível causa.

(Dalila Soares Santos)

O meu filho de dois anos e dez meses tem bebido muita água, mais do que o costume. Devo preocupar-me?

Quando as crianças começam a beber mais água do que o habitual, é importante ter em atenção dois aspectos: se acordam de noite para beber água, e se existe emagrecimento. Na presença de um ou dos dois sintomas, é necessária uma observação com urgência. Se não estiver presente nenhum dos dois, faz sentido falar com o seu médico assistente e, em consulta, abordar a questão para ver se existe outro sinal que justifique uma avaliação diferente.



VACINAS & RESPOSTAS



Conheça as novidades no Plano de Vacinação.

Texto Carina Machado

SABIA QUE...

- ... Quem já teve COVID-19 há pelo menos seis meses será vacinado com uma dose da vacina?

Está prevista também, na segunda fase do plano nacional, a vacinação de pessoas a quem tenha sido diagnosticada COVID-19 depois de terem recebido a primeira dose de uma vacina. Neste caso, a segunda dose deverá ocorrer seis meses após a notificação da infecção pelo SARS-CoV-2.

- ... A administração das vacinas Vaxzevria (Astra-Zeneca) e Vaccine Janssen está recomendada, pelas autoridades de saúde nacionais, a pessoas com idades superiores a 60 e 50 anos, respetivamente?

As pessoas com menos de 60 anos que já tenham recebido a primeira dose da vacina Vaxzevria poderão escolher entre receber a segunda dose da mesma vacina ou aguardar por novos dados acerca da imunidade conferida pela administração de uma segunda dose com uma vacina de outro laboratório.

Nos restantes casos, o esquema vacinal, quando é de duas doses, deverá ser completado com a segunda dose da mesma vacina (i.e., do mesmo laboratório).

- ... Se tem 55 ou mais anos, pode fazer o seu próprio agendamento da vacinação?

A marcação pode ser feita no Portal do Auto-agendamento para Vacinação contra a COVID-19, em <https://covid19.min-saude.pt/pedido-de-agendamento/>. Para a primeira toma da vacina, pode escolher o local e a data de vacinação, e receberá, a seguir, uma SMS enviada pelo número 2424 com mais indicações. ♥

SABER É PODER

Farmácias fazem testes seguros em poucos minutos.

Texto Carina Machado

Se vive nos concelhos de Lagoa, Lisboa, Odivelas, Oeiras, na Região Autónoma dos Açores ou na Região Autónoma da Madeira, já pode, de forma gratuita, saber a sua condição de saúde relativamente à COVID-19. Para tal, basta dirigir-se a uma das farmácias aderentes aos protocolos assinados com as autoridades municipais ou regionais para a realização de testes rápidos de antígeno (TRAg).

Cada pessoa residente numa destas áreas é convidada a fazer, sem custos e mediante agendamento na farmácia à sua escolha, dois testes por mês - um a cada 14 dias, e ficar a saber, passados 15 a 30 minutos, se está ou não infectada pelo SARS-CoV-2.

As farmácias integram, desde Dezembro do ano passado, a Estratégia Nacional de Testes

para SARS-CoV-2, prestando, em todo o território português, o serviço de rastreio rápido aos utentes. São cada vez mais os municípios que têm estabelecido parcerias com a rede de farmácias para a testagem massiva da população, sendo expectável que iniciativas do mesmo género se venham a estender, em breve, a outras regiões do país. ♥

Serviço de Testes Rápidos de Antígeno nas farmácias portuguesas

Características	Procedimento realizado pelo farmacêutico
	Amostra recolhida com zaragatoa na área da garganta ou do nariz
	Resultado conhecido em 15 a 30 minutos
	Resultado positivo deve ser confirmado por teste PCR
Âmbito geográfico	Serviço com cobertura nacional

Parcerias activas para testagem massiva da população*

Concelhos: Lagoa, Lisboa, Odivelas, Oeiras

Região Autónoma dos Açores

Região Autónoma da Madeira



Hugo Martins, presidente da Câmara Municipal de Odivelas, testou-se numa farmácia do concelho

* Em evolução. Consulte a listagem das farmácias aderentes e saiba mais sobre as condições dos programas, em www.revistasauda.pt

MANTER AS REGRAS

COVID-19

TODO O CUIDADO É POUCO

- ▶ 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



1

Lave as mãos frequentemente



2

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



3

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



4

Evite grandes concentrações de pessoas

O QUE FAZER ÀS MÁSCARAS USADAS

Depois de usadas, as máscaras podem ser fontes de contaminação!

Adopte e promova comportamentos responsáveis.



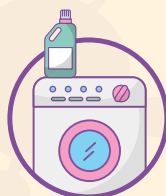
► Nunca deite as máscaras para o chão.



► Nunca coloque as máscaras no ecoponto.



► Se a máscara for cirúrgica, coloque-a num saco de plástico fechado e deite-o no caixote do lixo.



► Se for de tecido, coloque-a num saco de plástico fechado. Guarde até ir a lavar na máquina de lavar a pelo menos 60°C. Coloque o saco no lixo comum.

Atenção!

O uso de máscara não dispensa distanciamento físico, medidas de etiqueta respiratória, lavagem frequente e adequada das mãos, evitar tocar com as mãos no rosto, boca, nariz e olhos.



SEMPRE CONSIGO E COM A SUA FAMÍLIA



Rennie® Digestif contém 680 mg de carbonato de cálcio e 80 mg de carbonato de magnésio. Indicado no alívio dos sintomas da hiperacidez gástrica e refluxo gastro-esofágico; azia, indigestão e enfartamento. Mastigar ou chupar 1 ou 2 comp. de preferência 1 hora após as refeições e antes de deitar. Contraindicações: insuficiência renal grave, hipercalcemia. Rennie pode ser utilizado durante a gravidez e o aleitamento. Medicamento não sujeito a receita médica. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico. Bepanthene® Plus Creme. Com dexpanthenol e cloro-hexidina. Para o tratamento de feridas e queimaduras superficiais quando há risco de infecção. Contraindicado no tímpano perfurado. Evitar o contacto com os olhos e mucosas. Bepanthene® Creme. Com dexpanthenol. Para queimaduras, pele irritada ou seca, feridas superficiais, tratamento alternado com corticosteróides, eritema da fralda e grelas do mamilo. Evitar o contacto com os olhos. Medicamentos não sujeitos a receita médica. Contraindicados em caso de alergia aos componentes. Leia cuidadosamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o médico ou farmacêutico. Claritine 10mg comprimidos. Contém loratadina. Alivia os sintomas de rinite alérgica (espirros, corrimento e comichão nasal e comichão e ardor nos olhos); e de urticária (comichão, vermelhidão, número e tamanho das lesões da urticária). Indicado para Adultos e crianças com idade igual ou superior a 6 anos com peso corporal superior a 30 kg. Contraindicado se tem alergia à loratadina ou aos outros componentes. Não usar durante o aleitamento e evitar o uso durante a gravidez. Contém lactose (se tem intolerância a alguns açúcares, contacte o médico antes de tomar este medicamento). Fale com o seu médico ou farmacêutico se sofre de doença hepática. Não tome dois dias antes da realização de testes de sensibilidade cutânea. Medicamento não sujeito a receita médica de dispensa exclusiva em farmácia. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico. Aspirina Xpress. Medicamento com ácido acetilsalicílico. Para dores ligeiras a moderadas e febre. A partir de 12 anos. Contraindicado em caso de hipersensibilidade ou asma por salicilatos, úlceras peptídeas, insuficiência renal, hepática e cardíaca, coadministração de anti-coagulantes orais, metotrexato e último trimestre da gravidez. Medicamento não sujeito a receita médica. Leia atentamente o folheto informativo e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas por mais de 3 dias, consulte o seu médico ou farmacêutico. Gino-Canesten 1 cápsula mole vaginal. Com clotrimazol. Indicado na Candidíase vaginal recorrente. Contraindicado no caso de hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos excipientes. Advertências e precauções especiais de utilização: Febre, dor abdominal inferior, dor de costas, corrimento vaginal de mau odor, náuseas, hemorragia vaginal e/ou dor no ombro associada e nos 3 primeiros meses da gravidez. Descontinuar durante a amamentação. Pode reduzir a eficácia e a segurança de produtos à base de látex, tais como: preservativos e diafragmas. O efeito é temporário e ocorre apenas durante o tratamento. Medicamento não sujeito a receita médica. Leia atentamente o folheto informativo e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. Canesten Unidia creme com aplicador. Contém bifonazol. Tratamento tópico de infeções fúngicas: Micoses das mãos e pés ("pé-de-atleta"), Pitíriase versicolor e Tratamento da pele do leito da unha após remoção da mesma, como parte de um tratamento de onicomicose. Contraindicado em caso de hipersensibilidade ao bifonazol ou qualquer excipiente. Advertências: doentes com antecedentes de reações de hipersensibilidade a outros antifúngicos imidazólicos; doentes sob terapia de varfarina; contém álcool cetosteárilico (pode causar reações cutâneas locais, por exemplo, dermatite de contacto) e álcool benzílico (pode causar reações alérgicas e irritação local ligeira) e em caso de antecedentes de hipersensibilidade, é aconselhável o uso da forma farmacêutica solução para pulverização cutânea). Medicamento Não Sujeito a Receita Médica. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico. Bayer Portugal Lda., R. Quinta do Pinheiro 5, 2794-003 Carnaxide, NIF 500 043 256. LMR-CH-20210430-27.



-2,5€

**BEPANTHENE®
ECZEMA**



CUIDADO DA PELE

-5€
na compra de
2 embalagens

REDOXON



**SISTEMA
IMUNITÁRIO**

-2€

**BEPANTHENE®
GOTAS OFTÁLMICAS**



MONODOSES E FRASCO

ALERGIAS

-2€

GYNO-CANESBALANCE



CUIDADO INTÍMO

Promoções válidas de 01.05.2021 a 15.07.2021.
Limitado a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Promoções Exclusivas
CARTÃO SAÚDE



Bepanthen® Eczema. Alívio da comichão e vermelhidão associadas a irritação cutânea por pele seca, dermatite atópica, eczema e reações alérgicas, em bebés, crianças, adultos (incluindo gravidez e amamentação). Sem cortisona. Não usar em pele com feridas ou em caso de alergia ao produto. Leia as instruções de utilização. Dispositivo médico. LMR-CH-20210412-41. Bepanthen® Gotas Oftálmicas. Protege, hidrata e lubrifica a superfície do olho. Não use se tiver infeção ou ferida ocular. Muito raramente pode causar irritação em olhos muito sensíveis. Pode ocorrer visão turva temporária. Monodoses são de uso único. Frasco pode ser usado até 12 meses após abertura. Leia as instruções de utilização. Dispositivo Médico. LMR-CH-20210412-42. Gyno-Canesbalance: Com ácido láctico e glicogénio. Para tratamento dos sintomas da Vaginose Bacteriana. Pode ser utilizado durante a gravidez e menstruação. Não utilizar: se a ponta do aplicador estiver partida; após o prazo validade; se pretende engravidar. Em caso de persistência ou agravamento dos sintomas fale com o seu médico. Cada bisnaga é de utilização única. Dispositivo Médico. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Para mais informações contactar o distribuidor Bayer Portugal, Lda. LMR-CH-20210416-59. Redoxon + ZN e Redoxon Granulado 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. LMR-CH-20210428-52.



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.



Rita Antunes
Psicóloga clínica e da educação

BRINCAR DÁ SAÚDE E FAZ CRESCER

Todos beneficiamos da magia que o brincar traz às nossas vidas. É sonhar, representar, liderar, inventar e, em conjunto, aprender a lidar com as emoções no dia-a-dia.

Brincar é um canal privilegiado de relação e emoção!

Com a aproximação do Dia Mundial da Criança, a palavra brincar adensa-se ainda mais no meu pensamento. Uma palavra tão simples, que tem por base tanta complexidade: desenvolvimento, partilha, interação, criação, união, emoção, fantasia, liberdade, motivação, persistência, atenção, reciprocidade... Atravar-me-ia até a dizer que brincar é talvez das tarefas mais complexas e completas que podemos fazer!

É através da brincadeira, dos jogos estruturados, mas acima de tudo dos jogos não-estruturados, do faz-de-conta, que ensaiamos diferentes papéis e personagens, que podemos interiorizar regras e limites, viajamos por mundos desconhecidos, enfrentamos medos como

cavaleiros audazes, cuidamos e curamos como os médicos. Durante a brincadeira reciclamos emoções negativas e afastamos pensamentos maus. Ensaíamos conflitos e descobrimos a melhor forma de os resolver! Vestimos as nossas capas de super-heróis e salvamos o mundo. Conquistamos super-poderes e colecionamos estrelas cadentes! Fazemos experiências e criamos poções mágicas capazes de resolver qualquer problema. Testamos soluções e descobrimos melhor quem somos, do que gostamos ou como podemos ser mais felizes!

A verdade é que a brincadeira é a base de tudo. Permite-nos ser genuínos e espontâneos. É onde podemos rir ou chorar sem julgamentos.

É uma aventura que se encontra assinalada na Declaração Universal dos Direitos das Crianças desde 1959. Por isso, além de um direito,

É um dever das famílias jogar todos os dias com as crianças

deveria também fazer parte da lista de deveres diários das crianças.

Ainda não há muito tempo, brincar na rua era quase uma regra. Podíamos explorar o mundo! Quase como verdadeiros exploradores, inventores, construtores... Passávamos horas com apenas dois berlindes e três elásticos. Mapeávamos o chão com pedras ou giz e tínhamos quadradinhos para dias e dias a brincar ao polícia e ao ladrão. E todos os dias pareciam diferentes... e eram diferentes, tamanha era a vontade com que esperávamos que o dia seguinte chegasse! E aí, começávamos tudo de novo.

O faz-de-conta ajuda as crianças a adquirir competências, interiorizar regras e a afastar pensamentos maus

Os tempos mudaram e as brincadeiras também. Foram substituídas, na sua grande maioria, por videojogos, o que, a juntar ao tempo que as crianças passam na escola e em actividades extra-curriculares, pouco tempo sobra para explorar o tempo livre e construir novas brincadeiras.

Por vezes, separar este tempo parece muito difícil. Talvez a chave mágica seja mudar o nosso pensamento, passando de fazer tudo por eles para fazer mais coisas com eles! Sim, várias coisas... muitas coisas... as coisas possíveis com as nossas crianças - afinal, nem sempre quantidade é qualidade!

Reforçar momentos a dois, momentos a três, funciona como um importante amortecedor emocional, conforta as quedas e alivia as frustrações. Não as evita, mas enfraquece-as, conseguindo-se mudar o foco para outras tarefas ou momentos de prazer que melhoram a auto-estima, o bem-estar, e acima de tudo, fortalecem os laços relacionais!



As crianças precisam de criar brincadeiras ao ar livre. Não devem ficar todo o tempo agarradas aos videojogos

Sugere-se, por isso, que brincar seja servido, lado a lado com uma das principais refeições.

E pode ser tão fácil! Um jogo de tabuleiro, um baralho de cartas ou dominó, um passeio de bicicleta ou de patins, uma ida à praia ou ao parque, um livro de anedotas, um conjunto de bonecos, uma fantasia para vestir, um livro de colorir, peças para construir, ou fazer umas bolachinhas para o lanche! Tudo (ou quase) pode ser usado para ganhar competências, pensar mais além, voar mais alto!

Brincar é importante para as crianças. E para os adultos também. ♥



Ana Mexia
Médica dentista

A PRIMEIRA IDA AO DENTISTA

Quando começam a nascer os primeiros dentes é preciso marcar consulta.

A maioria dos pais marca a primeira consulta de medicina dentária para os filhos demasiado tarde. A verdade é que a AAPD (*American Academy of Pediatric Dentistry*), a EAPD (*European Academy of Paediatric Dentistry*) e a OMD (Ordem dos Médicos Dentistas) recomendam que a primeira consulta ocorra quando nasce o primeiro dente ou até um ano de idade.

- **Quando nascem os primeiros dentes?**

Em média, a erupção da primeira dentição tem início entre os seis e os oito meses de idade. Entre os dois anos e meio e os três anos de idade, os 20 dentes decíduos (de leite) já estarão presentes na cavidade oral.

- **Vantagens em marcar consulta?**

Um acompanhamento desde cedo permite ao médico dentista estabelecer um programa preventivo de saúde oral e interceptar hábitos que possam ser prejudiciais. O médico ensina os pais a executarem a correcta técnica de escovagem dentária dos bebés. Quando surgem os primeiros dentes, algumas crianças apresentam alterações a nível da salivação e das gengivas. Podem ficar mais agitadas e até perder o apetite. O médico dentista pediatra (odontopediatra) pode e deve ter um papel importante nesta fase, dando conselhos e dicas que aliviem o desconforto da criança.

Na primeira consulta devem ser esclarecidas perguntas como: Quando se deve cessar o uso do biberão e da chupeta? Como prevenir lesões de cárie nos primeiros dentes? Como escovar os dentes da criança e com que pasta? Devo usar flúor?

Caso a consulta ocorra mais tarde, poderá já haver doença ou hábitos instalados que necessitem de intervenção mais invasiva e mais difícil para a criança.

De uma forma geral, o cuidado com a saúde oral tem aumentado, apesar de ainda haver um caminho longo a percorrer. O aparecimento das redes sociais e da Internet fez com que tenhamos acesso a informações que antes não conhecíamos. Mesmo assim, a tendência dos pais para marcar a primeira consulta de medicina dentária dos filhos tardiamente ainda é uma realidade e acontece, muitas vezes, porque a criança se queixa de algum desconforto. É importante reverter esta tendência, visto que, quando há dor, já pode haver infecção ou anomalias na posição dos dentes, que podem ser prejudiciais para a criança.

Apesar de tudo, hoje sente-se uma maior preocupação das pessoas em ter uma vida saudável e, por isso, em ter um sorriso bonito, cuidado e com saúde. ♥

SYMBIOSYS

MICROBIOTA FOR LIFE

CYSTALIA

PARA O EQUILÍBRIO DO TRATO URINÁRIO

• • • • •

PARA A MICROBIOTA

L. rhamnosus LR06, *L. plantarum* LP02
+ ARANDO VERMELHO



CNP: 6364059



BIOCODEX
healthcare with passion and conviction

DURMA BEM, PELA SUA SAÚDE!

Dormir bem é tão importante para a saúde como fazer exercício físico e ter uma alimentação equilibrada. Infelizmente, o ritmo frenético em que vivemos, o stress e as preocupações do dia a dia, a sobrestimulação a que estamos sujeitos, bem como a nossa alimentação e falta de atividade física, afetam a nossa capacidade de adormecer e de manter uma boa qualidade do sono.



A IMPORTÂNCIA DO SONO



O sono é a ferramenta que permite que o nosso corpo e mente recarreguem baterias. Enquanto dormimos, o cérebro e os restantes órgãos desaceleram e passam por processos fundamentais de recuperação que têm efeitos importantes na saúde a longo prazo.

Vários estudos demonstram que uma boa qualidade do sono reforça os sistemas cardiovascular e imunitário e ajuda a regular o metabolismo.

Por outro lado, a falta de sono afeta claramente o pensamento, a concentração os níveis de energia e o humor.

CONSELHOS PARA DORMIR BEM

- Tente deitar-se e levantar-se sempre à mesma hora. Assim, o corpo cria uma rotina e torna-se mais fácil adormecer.
- Habitue-se a dormir 6 a 9 horas por noite. Este é o tempo necessário para um descanso completo.
- Antes de ir dormir evite a nicotina, a cafeína, o álcool, as refeições pesadas e o exercício físico intenso. Além disso, desligue-se dos aparelhos eletrónicos (smartphone, tablet, computador) pelo menos 1h antes de se deitar. A luz azul emitida por estes ecrãs impede a boa conciliação do sono. Como alternativa, leia um livro ou oiça música calma.
- Na cama, não veja televisão, não coma nem converse sobre temas importantes.
- Procure reduzir o ruído, a luz e a temperatura durante o seu sono.
- Não ingira líquidos depois das 20 horas.

**SE TEM DIFICULDADE EM
ADORMECER EXPERIMENTE**

ZzzQuil[®] NATURA

Se já tiver implementado estes conselhos para melhorar a sua higiene do sono, e mesmo assim ainda tiver dificuldade em adormecer, ZzzQuil[®] NATURA em formato de goma pode ser o seu novo aliado. Contém 1 mg de melatonina, uma hormona naturalmente presente no organismo que ajuda a adormecer rapidamente*, e uma mistura de extratos de plantas (valeriana, camomila e lavanda). Tome uma goma 30 minutos antes de dormir.



COM  **ZzzQuil[®] NATURA**



* 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. Efeito benéfico é obtido consumindo 1 mg de melatonina ao deitar. MAT-PT-VICKS-21-000026



Hugo Zegre

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

ALTA TENSÃO

Sabia que a hipertensão é um dos factores de risco que mais contribuem para as doenças cardiovasculares? Em Portugal, afecta 36 por cento da população entre os 25 e os 74 anos. Na faixa etária dos 65 aos 74 anos, a incidência atinge 71,3 por cento. Para saber os valores de pressão arterial com um aparelho automático, pode seguir alguns passos:

- 30 minutos antes da medição, não deve fumar nem ingerir café, nem realizar exercício físico.
- Deve estar sentado numa cadeira, com as costas apoiadas, os pés no solo e as pernas descurzadas.
- Descubra o braço e apoie-o numa superfície plana ao nível do coração.
- Coloque a braçadeira firmemente à volta do braço que costuma medir, acima da linha do cotovelo.
- Pressione o botão *start* e aguarde a leitura no visor. O número mais alto é a pressão arterial sistólica (PAS) e o número mais baixo é a pressão arterial diastólica (PAD).
- No mínimo, deverão ser realizadas duas medições separadas por um minuto e considerar-se a média.



As pessoas com hipertensão devem praticar exercício, mediante acompanhamento médico

PRESSÃO ARTERIAL	SISTÓLICA		DIASTÓLICA
Normal	abaixo de 120	e	abaixo de 80
Elevada	120-129	e	abaixo de 80
Alta – Hipertensão (fase 1)	130-139	ou	80-89
Alta – Hipertensão (fase 2)	140-189	ou	acima de 90
Hipertensão severa	acima de 189	e/ou	acima de 120

Nota: Segundo a *American Heart Association*, a hipertensão é definida actualmente como uma elevação da PAS igual ou superior a 130 mmHg, ou a elevação da PAD igual ou superior a 80 mmHg.

Cuidados especiais na realização de exercício:

- Se tem hipertensão severa não controlada, só deve iniciar um programa de treino após aconselhamento médico e com prescrição farmacológica hipertensiva.
- Evitar prender a respiração (manobra de Valsalva) durante os exercícios de força.

Para além do exercício físico, há estratégias fundamentais para baixar a pressão arterial: uma alimentação saudável, reduzir o sal, perder peso e o consumo moderado de álcool. Mudar depende de si! ♥

RECOMENDAÇÕES GERAIS DE EXERCÍCIO PARA HIPERTENSOS		
	AERÓBICO	TREINO DE FORÇA
FREQUÊNCIA	Cinco – sete dias	Duas a três vezes por semana
INTENSIDADE	moderada	60% a 80% 1 repetição máxima (RM)*. Para indivíduos iniciantes, começar com 40-50% de 1 RM
DURAÇÃO/VOLUME	≥ 30 minutos diários (treino contínuo ou acumulado)	2-4 séries de 8 a 12 repetições para os grandes grupos musculares
MODO DE EXERCÍCIO	Actividades aeróbias (caminhadas, bicicleta, natação)	Máquinas de musculação, halteres, peso do corpo

*1 RM – maior quantidade de peso que pode ser levantada de uma só vez.

Compilado a partir de: *American College of Sports Medicine – ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription. Tenth Edition*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2018.



Nadine Nogueira
Farmacêutica

DESCASQUE A LARANJA

Farmácias sabem ajudá-la a vencer a celulite.

A pesar de não ser um problema de saúde, a celulite, também designada de “pele de casca de laranja”, afecta a auto-estima de muitas mulheres, condiciona a escolha do vestuário e, até, a intimidade.

Problemas na microcirculação linfática e venosa causam aumento da permeabilidade capilar, provocando edema e inchaço. Além disso, os adipócitos (células nas quais as gorduras se depositam) aumentam de tamanho, formam nódulos e a pele torna-se mais fina, levando a um endurecimento do tecido. Há uma alteração real do tecido, o que produz a chamada “casca de laranja”.

Factores como hereditariedade, idade, alterações hormonais (puberdade, menstruação, gravidez e menopausa), insuficiência venosa, desequilíbrios alimentares, sedentarismo, uso de roupas apertadas, tabagismo, stress e alguns medicamentos (corticosteróides, anticoncepcionais), agravam o processo.

Alimentação equilibrada, ingestão de água e tisanas, actividade física regular, alguns produtos de saúde e massagens são os melhores aliados para reduzir a celulite. Para reforçar o processo há suplementos alimentares, drenantes e queima gorduras. Deve procurar os que contêm:

- **Café verde.** As sementes aumentam o metabolismo do organismo e a termogénese (queima de calorias). Têm efeito saciante.
- **Cavalinha.** Rica em silício, mineral que estimula a síntese de colagénio, tem propriedades diuréticas.
- **Chá verde.** As folhas contêm cafeína e polifenóis, que aumentam a termogénese. Doentes hipertensos (com tensão alta) devem tomar apenas mediante aconselhamento.
- **Dente-de-leão.** A raiz desta planta é conhecida pela acção diurética. Actua na estimulação do fígado, o que lhe confere propriedades de limpeza geral do organismo.
- **Guaraná.** A semente contém uma quantidade de cafeína superior à do café e chá verde, que aumenta a termogénese e estimula o metabolismo das células. Está contraindicada nos hipertensos.
- **Mate.** É um estimulante semelhante ao café, sem efeitos secundários tão marcantes. Aumenta a termogénese, contribuindo para queimar a gordura.
- **Orthosiphon.** As folhas ricas em flavonóides, polifenóis, óleos essenciais e potássio têm propriedades diuréticas que aumentam a excreção renal da água, eliminando o ácido úrico. Para além de drenante, tem propriedades depurativas, hipoglicemiantes, antioxidantes e anti-inflamatórias. Não deve ser utilizado por hipotensos (com tensão baixa). ♥

BEBÉS CUIDADOS SÃO BEBÉS FELIZES



**Até -50% em serviços
selecionados**

Sessões SPA clínico
Consultas SOS Sono
Consultas Psicologia Pediátrica

Saiba mais em barrigaebebe.pt

saúda
o cartão que faz bem



**Farmácias
Portuguesas**

www.farmaciasportuguesas.pt

For Babies Brain
by Clementina



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

Parceria exclusiva para detentores do Cartão Saúde registados no site barrigaebebe.pt

CUBA, VIDIGUEIRA E VILA DE FRADES

A CANTAR NO PAÍS DAS UVAS





Ao fim da tarde, os homens juntam-se no “balcão do cante” da Adega da Casa de Monte Pedral, na Cuba alentejana. São oito, não fosse a pandemia seriam 20 ou mais. Chegam do dia de trabalho, encostam-se ao balcão, conversam enquanto petiscam azeitonas, queijo de ovelha e presunto. Na mão, um copinho de vinho da talha feito na casa. Aquecem as vozes. Há uma certa solenidade quando o ritual ancestral do cante alentejano arranca nas vozes potentes e simultaneamente melodiosas daqueles homens sérios, de pé ao redor da mesa, mãos nos bolsos, o peso do corpo alternando entre uma perna e outra. As vozes tornam-se mais vibrantes à medida que o vinho aquece a alma.

No cante alentejano celebra-se a vida. O coro das vozes espantava o sacrifício do duro labor nos campos

No cante alentejano celebra-se a vida. A alegria e a tristeza. Durante o dia, o coro das vozes espantava o sacrifício do duro labor nos campos, à torreira do sol ou à chuva. À noite, com uma “latinha” de vinho na mão, os homens saudavam o fim da labuta diária, esqueciam a fome e as misérias da vida que lhes calhara na sorte nos tempos em que nascer no Alentejo era para uma imensa maioria de homens e mulheres sinónimo de trabalho de sol a sol. Hoje, como antes, o cante alentejano faz parte do quotidiano. «Está sempre presente. Há sempre um jantar, um grupo de amigos e alguém a cantar alentejano», explica Ana Guerreiro, «nascida e criada em Cuba». O marido da médica cirurgiã, que exerce no hospital de Beja, a 20 quilómetros, é um dos oito homens em redor da mesa.

É um crime visitar esta adega e não provar o feijão com carrasquinhas, um cardo que se apanha nos campos. Outras iguarias são os secretos

Em Vila de Frades, um novíssimo centro interpretativo conta a história milenar da produção do vinho da talha



Nas suas obras, o escritor e jornalista Fialho de Almeida denunciou as injustiças sociais no Alentejo monárquico



Secretos de porco preto com migas de azeitona é uma das iguarias da Adega da Casa de Monte Pedral

de porco preto com migas de azeitona e as sopas de toucinho, agora chamadas sopas de tomate com carne, «ou então ninguém as come», brinca o Chef Pedro Soudo, filho do proprietário. Para descobrir os melhores locais onde comprar pão, queijo, chouriço, linguiça ou boa carne, basta perguntar a quem é da terra. A confiança é total quando se recebe como resposta «pode haver igual, melhor não há!».

Produzir vinho da talha é uma tradição que vem do tempo dos romanos e todos os anos se repete nas tabernas e adegas

A frase ilustra o bairrismo, brio ou vaidade, escolhe-se a melhor palavra, que os cubenses colocam no que fazem, seja cantar o cante ou produzir vinho da talha, uma tradição que vem do tempo dos romanos e todos os anos se repete nas casas particulares, tabernas e adegas. As enormes pipas de cerâmica que decoram as tabernas guardam o fruto de um trabalho diário. Em Setembro as uvas moídas chegam à talha, em Novembro prova-se o vinho, que nasce da fermentação acelerada pelo mexer diário. A festa de São Martinho (a 11 de Novembro) junta amigos à volta da mesa e do cante, num ritual antigo. Quase todos produzem vinho da talha, mas nem todo o vinho é bom, avisa Ana Guerreiro. «Como o meu marido diz, “o vinho ou é bom ou não presta!”». A verdade é que fazer vinho da talha é trabalhoso, requer «muito asseio e dedicação», mas não basta. «Nunca o vinho sai igual, é uma incógnita», confia José Soudo, conhecido por primo Zé, que na Adega da Casa de Monte Pedral tem 28 talhas.

A opressão que os homens exorcizavam no vinho e na música está pendurada em frases nas paredes do Museu Literário Casa Fialho de Almeida e nas vozes e rostos calejados que, em registo vídeo, testemunham as vidas duras que



José Soudo, “o primo”, mantém o hábito do cante entre amigos, de copinho na mão

viveram. «Formam-se então bandos de trabalhadores à voz de um chefe (...) e a horrível faina começa sob os 50 graus do sol, num céu de chumbo irradiante», escreveu o escritor e jornalista na obra “Ceifeiros”. Médico de formação, que de si mesmo disse ser um «desgraçado com alma», Fialho de Almeida viveu entre Vila de Frades e Cuba os últimos anos da monarquia, e fez do inconformismo e da denúncia das injustiças sociais um modo de vida. Do terraço da casa-museu avista-se o casario, onde sobressaem algumas casas senhoriais, como a que pertenceu a José Joaquim Palma Borralho. O proprietário da moagem Palbor foi um grande benemérito, que a Cuba ofereceu a electricidade em 1918, equipou o hospital e

a escola primária, e deu de comer a muita gente. Diz-se também que deixou uma mão-cheia de filhos ilegítimos, como à época era costume.

Na Igreja Matriz de São Vicente, revestida a azulejo barroco que lembra os famosos tapetes de Arraiolos, o povo procurava consolo e espe-



Na Igreja Matriz de São Vicente, os azulejos barrocos lembram os famosos tapetes de Arraiolos

rança para a morte e o sofrimento, os temas essenciais na catequética da região. «O Alentejo foi uma experiência de colónia, com uma esmagadora maioria da população submetida a um senhor», resume o técnico de museu Nuno Sota.

A magnífica construção de pedra, tijolo e argamassa da villa romana de São Cucufate encerra uma história com 2.000 anos



Esta oliveira, na villa romana de São Cucufate, poderá ter origem romana

As rectas que cruzam a planície alentejana estão ladeadas de oliveiras, muitas recém-plantadas. O olival intensivo substituiu os tradicionais campos de trigo, tornando obsoletos os versos do canto: “Ó Cuba, terra bendita, rodeada de trigais”.



Na Vidigueira, Manuel Carvalho mostra a arte da olaria, aquilo que lhe «tira o dormir»

Hoje a planície alentejana já não se cobre de trigais, mas antes de olival intensivo

Em Vila de Frades, a 14 quilómetros, um novíssimo centro interpretativo, equipado com moderna tecnologia, conta a história milenar da produção do vinho da talha. Entre os tesouros ali guardados contam-se grainhas de uva encontradas no decurso das escavações da villa romana de São Cucufate, habitada pelos romanos entre os séculos I e IV d. C., que provam que estes já dominavam o processo de produção.

O horizonte é feito do encanto infinito da planície alentejana, campos verdes de oliveira e vinha cobertos de flores

A villa, uma das mais bem preservadas da Península Ibérica, funcionou como convento até à extinção das ordens religiosas em Portugal, em 1834. A magnífica construção de pedra, tijolo e argamassa encerra uma história com 2.000 anos. A história das herdades agrícolas ou montes, que pontuam a planície e fizeram dos braços dos homens a força que fez brotar da terra o vinho, os cereais e o azeite. Do primeiro andar do que resta do edifício, que seria a habitação dos senhores, por cima do celeiro e da adega, avistam-se as ruínas das termas, do aqueduto que conduzia a água desde a serra, do templo do século IV e da villa original do século I, habitação dos trabalhadores agrícolas. A toda a volta, os sentidos gozam o colorido de malmequeres, papoilas, rosmaninho, alfavaca e alecrim sobre os campos verdes de oliveiras e vinha, o cheiro intenso da erva molhada, o latir dos cães das quintas vizinhas e o chilreio alegre de pegas, andorinhas, pardais e estorninhos. A Fifi, a cadela de Gracinda Palma, que conduz as visitas guiadas, investiga alegremente o espaço e dá-se à festa a quem se queira aproximar.

Mesmo ali ao lado, na Vidigueira, Manuel Carvalho mostra a arte da olaria a que se dedica há 30 anos a quem o visite na garagem transformada em ateliê. «Isto é o meu mundo, é o que me tira o dormir», diz no jeito alentejano de falar. O seu artesanato representa o Alentejo, mas tam-



Na Quinta do Quetzal, um projecto de um casal holandês, encontra-se um centro de arte contemporânea

bém temas universais, como os refugiados que cruzam o Mediterrâneo e a pandemia. Depois de desfrutar da tradição, o visitante encontra na Quinta do Quetzal um toque de modernidade. O projecto de um casal holandês alia a produção de vinho ao enoturismo, que inclui restaurante, loja e um centro de arte. Do topo da adega, o olhar alonga-se pelo branco do casario da Vidigueira e de Vila de Frades, o verde dos campos e, ao fundo, a serra do Mendro, a delimitar o Alto do Baixo Alentejo. O horizonte feito do encanto infinito da planície alentejana. ♥



- ♥ Cuba, catedral do cante
- ♥ Vinho da talha, origem romana

Veja também os vídeos!

BULA

Turismo Rural Pedremoura
Monte do Carrascal
EN 258, Vila Ruiva
T. 925 949 220

Herdade do Gizo
EN 258-1, Cuba
T. 284 418 078

Herdade do Rocim
EN 387, Cuba
T. 284 415 180

Adega da Casa de Monte Pedral
R. da Fonte dos Leões
Cuba
T. 926 580 044

Restaurante País das Uvas
R. General Humberto Delgado, 19
Vila de Frades
T. 284 441 023

Restaurante Canto do Rossio
Pç. Vasco da Gama, 11, Vidigueira
T. 966 053 980



AVENTURAS NO MUSEU

Junho é um mês dedicado à brincadeira, até porque o Dia Mundial da Criança é todos os dias!

Aos sábados, o Museu da Farmácia proporciona momentos divertidos e de aprendizagem para os mais novos.

Conheça o programa superdivertido que o Museu da Farmácia propõe: uma agenda recheada de Ateliês Educativos com muita ciência, bem-estar e diversão!

5 de Junho

Vamos Salvar
o Planeta

12 de Junho

Laboratório
dos Sentidos

19 de Junho

Magia da Ciência

26 de Junho

Protecção Solar



E há mais! No fim de cada actividade, o Museu da Farmácia convida todas as crianças participantes e adultos acompanhantes a visitarem o Museu e a desvendarem um pouco mais da história da Saúde e da Farmácia! ♥

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



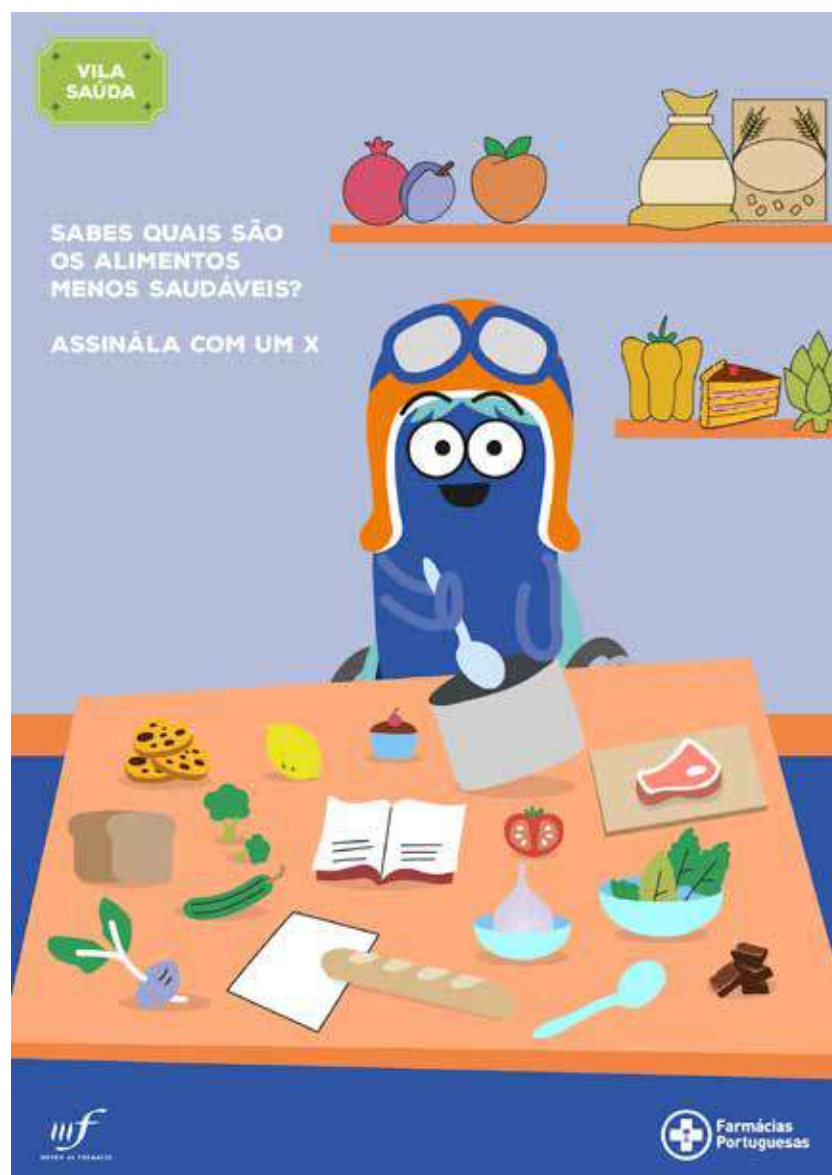
SOLMIRCO
Laboratórios

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



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

Salus



www.revistasauda.pt

Directora

Sílvia Rodrigues

Director-adjunto - Editorial

Carlos Enes

Director-adjunto - Marketing

Fausto Ferreira

Subdirectora editorial

Maria Jorge Costa

Editor de Fotografia

Pedro Loureiro

Responsável de Marketing

Susana Martins de Almeida

Redacção

revista@sauda.pt

Carina Machado

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 Augusto Brázio

Periodicidade

Mensal

Tiragem

70.000 exemplares

Preço

2 euros

Estatuto Editorial em www.revistasauda.pt

Propriedade

Farminveste - Investimentos, Participações e Gestão, SA

Travessa de Santa Catarina, n.º 8, 1200-403 Lisboa

NIPC: 502334967

Conselho de Administração: Paulo Cleto Duarte, Vitor Manuel Lopes Segurado, Ana Cristina Clarkson Gaspar, Nuno Vasco Rodrigues Viegas Vieira Lopes, Abel Bernardino Teixeira Mesquita

ERC

126753

ISSN

2183-640X

Depósito Legal

399199/15

Impressão

Lidergraf - Artes Gráficas, SA

Rua do Galhano, 15, 4480-089 Vila do Conde, Portugal

Distribuição

Alloga

Cabra Figa, Rio de Mouro

Edição gratuita para portadores do cartão Saúde.

Oferta limitada à tiragem disponível.

Esta revista é escrita de acordo

com a antiga ortografia.

Todos os direitos reservados.

anf





Bioderma Atoderm Intensive Gel-Creme



Imagem meramente ilustrativa

-5€



Beleza



Farmácias
Portuguesas

Aveeno® Daily Moisturising



Imagem meramente ilustrativa

-3€



Beleza



Farmácias
Portuguesas

Barral DermaProtect



Imagem meramente ilustrativa

-5€



Beleza



Farmácias
Portuguesas

Cetaphil® Cuidado diário da pele sensível e seca



Imagem meramente ilustrativa

-2€



Beleza



Farmácias
Portuguesas



Aveeno® Daily Moisturising

Aveeno® apresenta uma gama completa de produtos para os cuidados diários de hidratação e limpeza, que combinam a delicadeza da natureza com a eficácia da ciência para obter os melhores benefícios para a pele dos seus utentes. São cientificamente comprovados e formulados para proporcionar benefícios reais nos cuidados da pele seca e sensível.

CNP Vários



SAUDA21060001

Promoção válida de 01.06.2021 a 30.06.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Bioderma Atoderm Intensive Gel-Creme

Cuidado diário nutritivo calmante para pele atópica. Textura em gel creme, ultra leve e fresco.

Benefícios

- Acalma e reduz a sensação de prurido
- Reforça e restaura os lípidos
- Hidrata 24 horas
- Rápida absorção
- Sensação imediata de frescura

CNP Vários



SAUDA21040044

Promoção válida de 01.06.2021 a 30.06.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Cetaphil® Cuidado diário da pele sensível e seca

Cetaphil® é uma marca de produtos, especificamente formulada para o cuidado diário da pele, mesmo da pele sensível e delicada. Conta com mais de 70 anos de experiência e reconhecimento. Cetaphil® tem uma ampla linha de produtos para Limpeza, hidratação e proteção.

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

Desconto válido para Cetaphil Loção de Limpeza e Cetaphil Creme Hidratante. CET.01.2021.14

CNP Vários



SAUDA21060010

Promoção válida de 01.06.2021 a 30.06.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Barral DermaProtect

A ciência ao cuidado da pele da sua família. Cuidado da pele seca e sensível, com tendência a irritações. Oferece à pele um conforto imediato e restabelece o seu equilíbrio fisiológico, protegendo-a contra as agressões. Gama testada e desenvolvida por dermatologistas.

CNP Vários



SAUDA21060002

Promoção válida de 01.06.2021 a 30.06.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.



DermaPlast Active

Previne e trata pequenas lesões desportivas



Imagem meramente ilustrativa

-3€



Desporto



Farmácias
Portuguesas

Fullmarks



Imagem meramente ilustrativa

-3€



Farmácia
da Família



Farmácias
Portuguesas

Symbiosys Cystalia



Imagem meramente ilustrativa

-2,5€



Farmácia
da Família



Farmácias
Portuguesas

Arkocápsulas Óleo de Pevides de Abóbora



Imagem meramente ilustrativa

-2€



Farmácia
da Família



Farmácias
Portuguesas



Fullmarks

Fullmarks Loção e Spray Anti-Piolhos e Anti-Lêndeas ajudam a eliminar eficazmente os parasitas em 5 minutos. Sem insecticidas. Sem cheiro. A partir dos 2 anos. Fácil de aplicar.

Fullmarks Loção e Spray Anti-Piolhos e Anti-Lêndeas são dispositivos médicos para uso externo. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico. Se experimentar algum tipo de reação de sensibilidade, pare de usar o produto e contacte o seu médico ou farmacêutico. Em caso de contacto com a pele ou os olhos, lavar imediatamente e abundantemente com água tépida. Manter afastado de qualquer chama ou fontes de calor.

CNP Vários



SAUDA21040038

Promoção válida de 01.06.2021 a 30.06.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

DermaPlast Active

Previne e trata pequenas lesões desportivas

DermaPlast Active Warm Cream: Creme de aquecimento intensivo para o relaxamento muscular antes e depois da atividade física.

DermaPlast Active Cool Gel: Refresca e alivia dores nas áreas afetadas após esforço físico ou em traumatismos, como contusões e distensões.

DermaPlast Active Cool Patch: Emplastro refrescante para o arrefecimento e alívio da dor muscular e articular. Refresca durante 6 horas.

Estes produtos são Dispositivos Médicos (excepto DermaPlast Active Warm Cream). Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Em caso de dúvida, consulte o seu farmacêutico.

CNP Vários



SAUDA21060003



Promoção válida de 01.06.2021 a 30.06.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Arkocápsulas Óleo de Pevides de Abóbora

Suplemento alimentar à base de Óleo de Pevides de Abóbora. O Óleo de Pevides de Abóbora contribui para manter a função normal da próstata, da bexiga e do fluxo urinário.

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 7353367



SAUDA21060005

Promoção válida de 01.06.2021 a 30.06.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Symbiosys Cystalia

Symbiosys Cystalia combina estirpes selecionadas, *L. rhamnosus* LR06 e *L. plantarum* LP02, com extrato de arando vermelho, para manter o equilíbrio do sistema urinário em caso de desconforto urinário persistente.

Suplemento alimentar. Para mais informações contacte : Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. Email : info@biocodex.pt. Tel : 211 319 134

CNP 6364059



SAUDA21060004

Promoção válida de 01.06.2021 a 30.06.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.



Molicare



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia
da Família



Farmácias
Portuguesas

Alvita Termómetro Auricular Infravermelhos



Imagem meramente ilustrativa



Essenciais
de Farmácia



Farmácias
Portuguesas

Optifibre®



Imagem meramente ilustrativa



Nutrição



Farmácias
Portuguesas

Fresubin Powder Extra



Imagem meramente ilustrativa



Nutrição



Farmácias
Portuguesas



Alvita Termómetro Auricular Infravermelhos

Alvita Termómetro Auricular Infravermelhos. Para a medição auricular da temperatura corporal. Inclui 20 tampas de proteção. Garantia de 24 meses.

CNP 6301838



SAUDA21060008

Promoção válida de 01.06.2021 a 30.06.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Molicare

A nova **MoliCare Premium Elastic** é uma fralda segura e confortável de usar. Adapta-se a todas as formas e movimentos do corpo, oferecendo um ótimo ajuste e uma excelente capacidade de absorção. A sua aplicação é simples, contribuindo para a redução do esforço físico exercido pelos Cuidadores.

MoliCare Premium Slip é uma fralda respirável com diversos níveis de capacidade de absorção.

MoliCare Premium Mobile é uma cueca absorvente e respirável, que pode ser vestida como a roupa interior, garantindo uma grande capacidade de absorção.

Testadas dermatologicamente.

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

CNP Vários



SAUDA21060006



Promoção válida de 01.06.2021 a 30.06.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Fresubin Powder Extra

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

Alimentos para fins medicinais específicos. Os suplementos nutricionais orais são adequados para a gestão nutricional de doentes malnutridos ou em risco nutricional. Devem ser consumidos sob supervisão médica.

CNP Vários



SAUDA21060011



Promoção válida de 01.06.2021 a 30.06.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Optifibre®

Optifibre é uma fibra 100% de origem vegetal, goma guar parcialmente hidrolisada.

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

CNP 6264788



SAUDA21060009

Promoção válida de 01.06.2021 a 30.06.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.



**10^a
EDIÇÃO**

CANDIDATURAS ABERTAS

EDIÇÃO 2021

10 ANOS DE SAÚDE SUSTENTÁVEL

Neste ano, que será decisivo, queremos dar uma visão prospetiva da saúde, assente nos princípios de sustentabilidade.

Na próxima etapa estaremos a enfrentar os desafios pós-pandemia e, no que podemos alcançar, vamos dar visibilidade àqueles que vão ajudar a construir o futuro.

**PARTICIPE E DÊ A CONHECER
O EXEMPLO DA SUA INSTITUIÇÃO**

CATEGORIAS

Cuidados de Saúde Centrados no Cidadão

Inovação e Transformação Digital

Integração de Cuidados

Promoção de Saúde Centrados no Cidadão

Sustentabilidade Económica e Financeira

Mais informações em: premiossaudesustentavel.negocios.pt | Para esclarecimento de dúvidas: 210 494 902 ou saudesustentavel@cofina.pt



Parceiros institucionais:



Patrocínio:



COM O AUTO PATROCÍNIO
DE SUA EXCELÊNCIA
UNDER THE HIGH PATRONAGE OF THE
PRESIDENT OF THE PORTUGUESE REPUBLIC



O Presidente da República

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*: Frequentes: diarreia, dispepsia, náuseas, vômitos. Pouco frequentes: colite. Raros: tonturas, cefaleias, mal-estar geral, erupções cutâneas, prurido, urticária. Frequência desconhecida: dor abdominal, edema isolado da face, dos lábios e das pálpebras. Exceionalmente 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 MINSRM, 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**