

# Revista saúda

Vantagens  
Exclusivas  
com  
**CARTÃO SAÚDA**  
P. 43

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA  
MENSAL | OUT 21 | N.º 69



## ATENÇÃO



### JOANA CRUZ

«A prevenção do cancro da mama começa em casa»

### AMOR À VIDA

Vigie a pressão arterial, a glicemia e o colesterol na sua farmácia

### VAMOS BLOQUEAR A GRIPE

Reserve já a sua vacina e recorde os outros cuidados

# AGENDAR O SEU TESTE COVID-19 NA FARMÁCIA ESTÁ MAIS FÁCIL

Fácil e rápido  
de preencher



Envio dos  
resultados  
em formato  
digital

Confirmação  
via SMS e/ou  
E-mail



Agende já o seu:



[agendamento.farmaciasportuguesas.pt/](https://agendamento.farmaciasportuguesas.pt/)



**Farmácias  
Portuguesas**  
É para a vida.

# APROVEITE A VIDA

Diana Amaral

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

Quando comecei a pensar no conteúdo deste editorial só me veio à cabeça como tudo é relativo. Alguma vez passaria pela cabeça de alguém que um dia iria ter saudades dos piolhos nas cabeças das crianças? Nunca! Mas o contexto pandémico virou-nos do avesso. Hoje, por detrás de uma criança com comichão na cabeça está uma forte probabilidade de um reencontro físico com os amigos, com abraços prometidos e demorados. E que saudades tínhamos deles.

Se é certo que durante a pandemia muitos rastreios ficaram por fazer, também é certo que alguns podem ser realizados por nós, na segurança da nossa casa. A apalpação mamária é um deles e dos mais importantes na deteção precoce do cancro da mama. Quanto mais cedo for diagnosticado, maiores são as probabilidades de sucesso no tratamento. Leia a entrevista que Joana Cruz deu à nossa revista, e conheça o percurso da doença e a forma posi-

tiva como a enfrentou. Os momentos difíceis ajudam-nos a ver a vida de outra perspectiva e a valorizarmo-nos.

«Ninguém tem o destino traçado», são palavras da radialista da RFM, que encaixam na perfeição na vida de Argentina Malhoa. Após anos de exclusão social, ligada a comportamentos de abandono e dependência, encontrou na CRES-CER – Associação de Intervenção Comunitária, um novo rumo para a sua vida.

Outubro é o mês de eleição para a prevenção das doenças respiratórias. As farmácias voltam a apoiar o SNS na vacinação contra a gripe para a população maior de 65 anos, para quem o risco é superior este ano, devido à falta de contacto com o *Influenza* na época passada.

Já que vai à farmácia, aproveite para medir os principais parâmetros biológicos: pressão arterial, glicemia e colesterol.

Não se distraia da vida, é o meu conselho. Aproveite o bom tempo deste mês para passear ao fim da tarde e aos fins-de-semana. A Costa Vicentina é uma ótima sugestão e o melhor local para contemplar o pôr-do-sol mais bonito do mundo, o que se põe no nosso mar. ♥





ATÉ  
-10€

**saúda**  
o cartão que faz bem



 **Farmácias  
Portuguesas**

[www.farmaciasportuguesas.pt](http://www.farmaciasportuguesas.pt)

Adira já ao Cartão Saúda na sua farmácia ou em [farmaciasportuguesas.pt](http://farmaciasportuguesas.pt)



Promoção válida de 01.11.2021 a 31.11.2021. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema. Ecophane: Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes da formulação. Não recomendado em crianças com idade inferior a 11 anos. Não exceder a toma diária recomendada. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Consulte o seu farmacêutico em caso de dúvida. MentalAction: Ácido pantoténico que contribui para um desempenho mental normal; Ferro e zinco que contribuem para uma normal função cognitiva; Vitamina B3 que contribui para o normal metabolismo produtor de energia; Vitamina B1 que contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso. A gama MentalAction são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. Manter fora da vista e do alcance das crianças. O efeito benéfico é obtido com a toma de um comprimido juntamente com uma cápsula por dia, após a refeição principal. Não exceder a toma recomendada. Não tomar em caso de alergia a algum ingrediente. Uriage: Não acumula com outras promoções.

# A SUA FARMÁCIA JÁ FAZ PARTE DA FAMÍLIA.



**Farmácias  
Portuguesas**  
É para a vida.



JOANA CRUZ

# «FOI A INTUIÇÃO A VALER-ME»

A radialista conta que superou o cancro da mama porque estava atenta.

Entrevista Sónia Balasteiro | Fotografia Pedro Loureiro

**Descobriu no final do ano passado um tumor. Como foi?**

No início de Dezembro de 2020 senti uma borbulhinha, uma ervilha na mama direita, e pensei: “Hummm, tenho ideia de que isto não estava aqui”. Sempre fiz anualmente ecografias e mamografias, dois exames que não podem existir isolados e devem ser feitos em sítios de confiança. Foi o que acabei por não fazer, na pressa de ter um diagnóstico. Disseram para não me preocupar e voltar daí a seis meses.

**Mas não esperou.**

Foi a intuição a valer-me. Ouvia, assim do nada, a palavra “repete”. E eu: “Repete? Mas porquê? Não vou fazer outra mamografia, mais radiações...”. Tinha também sintomas físicos. À noite, quando me deitava, sentia um formigueiro naquele sítio e pensava: “Isto não é normal”. Os sinais que o corpo dá estão sempre lá.

Felizmente, acabei por repetir, no sítio certo, e o diagnóstico foi: “Vamos ter de ver isto com mais cuidado e carinho”. Em Janeiro de 2021 começou toda uma saga.

**Quanto tempo passou entre o “não é nada” e o “temos de ver”?**

No momento em que estás a fazer um exame e perguntas ao médico como é que estes quistos aparecem, e ele te diz: “Isto não são quistos, são aconselháveis uma ressonância e uma biópsia”. Vai-se do zero aos 100 em três segundos, para resolver o mais depressa possível.

**«Em Dezembro, senti uma borbulhinha na mama direita e pensei: “Hummm, tenho ideia de que isto não estava aqui”»**



«Temos de acreditar sempre, porque ninguém tem o destino traçado», recomenda Joana Cruz

### Como se sentiu?

Pensei: “Vamos e não vou demorar tempo”. Sou muito pragmática e, quando é para resolver, é para resolver. A partir do momento em que se tem um diagnóstico de tumor, só se quer saber quando se pode começar a tratar. Perguntei logo a que horas e onde me tinha de apresentar. É claro que fiquei sem respirar uns três segundos, chorei três lágrimas. Passado esse momento, passei à acção: “OK, agora vamos resolver”.

### Nunca duvidou de que ia correr bem?

Nunca. Felizmente, o processo foi precipitado pelo *double-check* dos exames. No início, o médico oncologista disse que tinha tudo para correr bem. Deu-me essa segurança. A partir do momento em que estamos com médicos a cuidar de nós, há aqueles 50 por cento a fazer da

parte deles, e os outros 50 da nossa. Temos de acreditar sempre, porque ninguém tem o destino traçado e escrito. Não podemos achar que está entregue e não há a mínima hipótese. Desistir não é palavra no meu dicionário.

**Sentia um formigueiro naquele sítio e pensava: “Isto não é normal”. Os sinais que o corpo dá estão sempre lá**

**Tem 43 anos. Associamos o cancro da mama a determinadas idades.**

Não há idades. Já não dá para dizer que é uma doença dos 40, dos 50, dos 20. É quando é, infelizmente. Depois estamos cá nós para tratar.

# noreva

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

INOVAÇÃO

Pele atópica

## ECZEANE®

**BÁLSAMO RELIPIDANTE  
& CUIDADO PALPEBRAL**

**48h** Ação anti-prurido

**3 Dias** Prevenção de recidivas

**UMA SÓ** aplicação  
a cada **2 DIAS**

**100%**

Diminuição do ato de  
coçar após 4 aplicações\*

**-65%**

Diminuição do SCORAD  
após 1 mês\*



Adequado a portadores  
de lentes de contacto

**NOVIDADE**



\*Questionário de satisfação, n=18 voluntários.

# Pagar a conta da farmácia com pontos

Para quem é sensível às oportunidades



Quem tem o Cartão Saúda, só tem a ganhar

Troque os pontos acumulados por vales de 2€, 5€, 10€ e 20€.

Adira já ao Cartão Saúda na sua farmácia  
ou em [farmaciasportuguesas.pt](http://farmaciasportuguesas.pt)



**Farmácias  
Portuguesas**  
É para a vida.

**É importante o apoio dos mais próximos. Como tem sido?**

Sem dúvida. Ter o pilar da família, que está lá a qualquer minuto, em todos os segundos, se for preciso alguma coisa. Tenho a sorte de ter a minha mãe, a minha irmã, a minha avó madrasta, minha avó emprestada. Vivemos todos ou no mesmo prédio ou no mesmo bairro, quase porta com porta. Depois, os amigos, que são a família que nós escolhemos. E pessoas desconhecidas que, não estando fisicamente, estão energeticamente, e isso também conta muito.

**Passar por este processo mudou a sua forma de estar na vida?**

Não sei explicar a questão de praticamente não ter tido sintomas aos tratamentos de quimioterapia. Já encarava a vida de uma forma leve, no sentido de não podermos perder tempo, porque nunca se sabe, isto muda de um dia para o outro. Algures, ter-me-ei distraído. Portanto a coisa foi posta de novo no trilho, só para dizer: “Vê se te alinhavas e não voltas a distrair-te”. É esse o desafio.

## Desistir não é palavra no dicionário

**Isto acontece numa altura de pandemia. Foi mais difícil?**

Com a COVID-19, muito se falou da questão de rastreios que ficaram por fazer. A prevenção começa em casa, com apalpação da mama, das axilas. Isso podemos fazer na

**«No início, o médico oncologista disse: “Isto tem tudo para correr bem”. Dá-te logo essa segurança»**



«A prevenção começa em casa, com apalpação da mama e das axilas», alerta a estrela da rádio

maior das seguranças. A pandemia até me deixou, a certa altura, mais segura. Sabia que não ia entrar no hospital gente que não devia lá estar. Por outro lado, mais apreensiva, porque vivia no receio constante de acumular dois “prémios de jogo” [risos]. Já bastava um. Fui com o maior dos cuidados e acreditando sempre que não ia apanhar COVID-19.

**Tem uma farmácia próxima? De que forma a ajudou?**

No início, fui fazer o kit de obstipação, diarreias eventuais, dores de cabeça, sono. Felizmente, acabou por não ser necessário. Mas sou muito fã do meu cartãozinho Saúda, em que a pessoa acumula pontos para descontar mais tarde ou na hora. A farmácia tem a luzinha e diz Farmácias



«Sou muito fã do meu cartãozinho Saúda», revela Joana Cruz

**«Algures ter-me-ei distraído, portanto a coisa foi posta de novo no trilho, só para dizer: “Vê se te alinhas e não voltas a distrair”. É esse o desafio»**

Portuguesas? Vou entrar. Sou muito judia, gosto de acumular pontos.

**Como foi a sua infância? Como era a menina Joana?**

A menina Joana, nascida e criada em Lisboa, é alfacinha de gema. Foi uma infância completa-

# Trifene<sup>®</sup> TEM A FORÇA DOS PORTUGUESES



## EFICAZ NO ALÍVIO DA DOR

DORES MENSTRUAIS • DORES DE CABEÇA • DORES MUSCULARES



Trifene<sup>®</sup>400

DE DORES SABEMOS NÓS.

medinfar  
LABORATÓRIO

Trifene 400 medicamento não sujeito a receita médica de dispensa exclusiva em farmácia, contém 400 mg de ibuprofeno, indicado para adultos nas dores de intensidade ligeira a moderada: dor reumática e muscular, dores nas costas, nevralgia, enxaqueca, dor de cabeça, dor de dentes, dores menstruais, na febre e nos sintomas de constipação e gripe. A dose recomendada é de 1 a 3 comprimidos por dia, não mais que 3 dias consecutivos na febre e mais de 7 dias na dor. Não tome este medicamento se for alérgico ao ibuprofeno, a outro componente do medicamento ou a outros anti-inflamatórios não esteroides, se tiver antecedentes de hemorragia gastrointestinal ou perfuração, relacionados com tratamento anterior com anti-inflamatórios não esteroides, se sofrer de úlcera péptica/hemorragia ativa ou tiver antecedentes de úlcera péptica/hemorragia recorrente, se tem alterações da coagulação, hemorragia cerebrovascular ou outra hemorragia ativa, se sofrer de insuficiência cardíaca grave, insuficiência hepática ou renal graves, se está grávida ou a amamentar, se sofrer de desidratação significativa, se sofrer de distúrbios sanguíneos, se sofrer de alcoolismo crónico, se tem idade inferior a 18 anos (exceto se recomendado por um médico). Leia atentamente o folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. (03/2021) Laboratório Medinfar — Produtos Farmacêuticos, SA, Rua Henrique de Paiva Couceiro, nº 29, 2700-451 Amadora, NIF: 500 384 045. 2109F\_918330

mente feliz. Tenho uma irmã dois anos e meio mais velha, a quem fazia a vida negra, é verdade [risos]. Eu era a safadinha da família, tinha por missão fazer rir as pessoas e gostava de teatrinhos e encenações.

**Sempre quis comunicação? A paixão pelo teatro manteve-se?**

Sempre. Lá está, fazer todas as encenações, os vídeos, essas coisas, gostava de tudo.



Joana Cruz faz parte da equipa RFM há mais de 20 anos. «A rádio é a minha casa», diz

**«Temos de nos valorizar a nós próprios. A partir daí, tudo acontece»**

Deixei o teatro para fazer personagens mais tarde, quando foi necessário.

**Ainda estava a estudar quando começou a trabalhar.**

Surgiu um anúncio no jornal para uma estação de rádio que não se sabia bem o que seria e acabou por ser a estação mais jovem da Renascença. A Mega FM [actual Mega Hits] abriu em 1998. Comecei a trabalhar ainda a estudar e, desde então, a rádio é a minha casa.

**Como é a sua relação com a sua rádio?**

Tenho a camisola interior da Mega FM, mas a RFM é a minha vida. Passamos lá muitas horas, não só no ar. Tenho o meu melhor amigo a trabalhar comigo, e outros grandes amigos também. Já são mais de 20 anos com a família RFM. Nunca me falhou e espero também nunca lhes falhar. Tem sido uma jornada mesmo incrível de ligação, entre nós e com os ouvintes. São a nossa vida. Não vemos as pessoas, mas acreditamos sempre que estão a ouvir-nos com o maior apreço e tentamos dar isso de volta o mais possível.

**O que valoriza mais neste momento?**

“Me, myself and I”. Temos de nos valorizar a nós próprios. A partir daí, tudo acontece. ♥



♥ A satírica experiência em televisão

**Veja também os vídeos!**

# A SUA FARMÁCIA JÁ FAZ PARTE DA FAMÍLIA.



**saúda**  
o cartão que faz bem

**-10€**

Farmácias  
Portuguesas

[www.farmaciasportuguesas.pt](http://www.farmaciasportuguesas.pt)

Adira já ao Cartão Saúde na sua farmácia  
ou em [farmaciasportuguesas.pt](http://farmaciasportuguesas.pt)

Promoção válida de 01.09.2021 a 31.10.2021.

Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e ao stock existente.

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



**Farmácias  
Portuguesas**  
É para a vida.



# ARGENTINA LIVRE

**Ela libertou-se da rua, da doença e da violência doméstica.**

Texto Sandra Costa | Fotografia Miguel Ribeiro Fernandes

**A**rgentina desfia o fio da vida sem preocupação com o nexa cronológico. O puzzle da história pessoal preenche-se aos solavancos, alguns episódios tão vívidos que parecem desfilarem à frente dos nossos olhos. A noite em que dormia com amigos na rua e a polícia cercou o local mandando-os a todos para um centro de acolhimento. O dia em que recebeu as chaves da sua casa e abriu a porta pela primeira vez. A sensação do AVC: «O sangue ferve, parece que tens lume, que te estão a queimar com fogo».

Não adianta apressá-la no rumo da conversa. «Já estou a ir para lá», responde com calma desarmante. Passa num ápice da gargalhada por uma memória qualquer às lágrimas, quando se lembra que Cristiana, a psicóloga da associação CRESCER que a acompanha, pode desaparecer da sua vida. «Um dia que ela vá tem de deixar-me como deve ser, porque nós habituamo-nos às pessoas e é difícil perdê-las. Quero-lhe muito bem». Apressa-se a esclarecer que chora de

alegria. «Estou bem, feliz, muito agradecida». Aos 59 anos, Argentina continua a trazer as emoções à flor da pele, apesar da vida dura que viveu.

Quando tinha 15 anos, ainda em Moçambique, os pais combinaram-lhe o casamento. O futuro marido esperou-a até completar 20, depois trouxe-a para Portugal e começou a tratá-la mal. «Queria fazer-me de escrava», resume. Acabou por fugir, deixando a filha de quatro anos, que passou a viver com a avó paterna. Sem dinheiro nem apoio, foi um instante até perder a mão na vida. Começou a consumir álcool e drogas, dormia onde calhava em Lisboa: no Intendente, no Rossio, em Alcântara. No Casal Ventoso juntava-se com amigos para consumir,

**Abandonou o casamento combinado porque o marido lhe batia**



Argentina Malhoa conta com o apoio constante de Cristiana Merendeiro, psicóloga na associação CRESCER. «É uma família, de coração»

ia comer e tomar banho ao Centro de Acolhimento de Alcântara. Via a filha esporadicamente.

Ao longo dos anos, Argentina passou por estruturas de acolhimento e tratamento, mas não se dava bem com as regras apertadas. «Se não se chega cedo, fica-se de castigo, uma ou duas semanas sem sair». Viveu em casa de amigos e conhecidos, mas nunca por muito tempo, porque «na casa dos outros há sempre problemas». Preferia viver por sua conta à hipótese de mandarem na vida dela. «Era melhor ficar na rua a ser escrava dos outros, quando já tinha sido». Era o seu grande medo, porque «no mundo há muita maldade». Argentina tem dificuldade em

confiar, medo da desilusão. É um sentimento comum nas pessoas que vivem anos afastadas da sociedade, dos serviços, mas sobretudo da relação com os outros, confirma Cristiana Merendeiro, que a conhece há quase três anos, quando começou a trabalhar na CRESCER – Associação de Intervenção Comunitária. «A relação é a mais importante ferramenta do nosso trabalho. Mantemos o enfoque na ligação de proximidade

**«Era melhor ficar na rua a ser escrava dos outros, quando já tinha sido»**

e confiança ao longo da intervenção», explica.

Argentina Malhoa viveu 20 anos em situação de sem-abrigo. Durante seis partilhou quarto numa pensão no Intendente, alimentava-se no refeitório dos Anjos, da Santa Casa da Misericórdia. Trabalhou no centro logístico da Jerónimo Martins, na Azambuja, mas a saúde ressentiu-se do ambiente de frio controlado. A desestruturação da vida na rua não dá saúde, menos ainda a quem a tem debilitada. Argentina tem VIH e é hipertensa. Em 2012 sofreu um AVC. Quando vivia na rua falhava as consultas de infecciologia, mantinha comportamentos aditivos e não tinha dinheiro para seguir uma dieta saudável. Não raras vezes deu entrada nas urgências do hospital. Desde que vive numa casa a saúde estabilizou, nunca mais teve recaídas.

Foi uma amiga quem primeiro lhe falou no projecto “É UMA CASA, Lisboa Housing First”, que proporciona casas e apoio em várias vertentes a pessoas em situação crónica de sem-abrigo, com problemas de saúde física e psíquica. Elda tinha vivido num quarto providenciado pela associação CRESCER e ia mudar-se para uma casa. Um dia convenceu Argentina a acompanhá-la às instalações da CRESCER. Argentina aceitou. Conhecia há muito tempo os técnicos da associação, mas ia sem expectativas.

**«Fiquei mesmo contente quando recebi a minha casa, toda mobilada, com fogão, comida, todas as coisas»**

Desde que vive numa casa a saúde estabilizou, nunca mais voltou a dar entrada nas urgências do hospital



Quando o director-executivo, Américo Nave, soube que estava de novo na rua, prometeu-lhe uma casa. Era sexta-feira, na segunda-feira seguinte recebeu as chaves. Por pouco não desmaiou de emoção. «Foi uma coisa

muito linda, fiquei mesmo contente quando recebi a minha casa, toda mobilada, com fogão, comida, todas as coisas». Em Novembro faz três anos que Argentina Malhoa recebeu a sua casa, um rés-do-chão em Benfica,

Recorda cada detalhe do dia em que entrou na sua casa pela primeira vez. Por pouco não desmaiou de emoção



com um quarto, casa-de-banho, cozinha e um hall de entrada transformado numa pequena sala. A casa trouxe segurança, mas, acima de tudo, estabilidade para pensar em ir mais além.

Cristiana acompanha Argentina até aos serviços administrativos da Junta de Freguesia de Benfica para ajudá-la a obter os documentos necessários à renovação do passe social. Percorrem a pé o caminho, conversando, entre as sombras do pacato bairro lisboeta. Todas as semanas Cristiana visita Argentina e ajuda no que for preciso. Além das visitas semanais, a CRESCER faz a ligação com as estruturas sociais e de saúde, facilitando o acesso à medicação, à alimentação e ao vestuário. Mas é mais do que isso. Na véspera, Argentina sentia-se mal, doía-lhe a garganta, «não conseguia estar sozinha», e foi a Cristiana que telefonou. «Não é como se fosse família, é uma família, de coração», diz, referindo-se aos técnicos da CRESCER. «Trabalham por amor às pessoas, para levantar os outros, isso é o importante».

## Já integrou as equipas de rua da CRESCER, dando apoio a quem vive na rua, e ambiciona criar uma associação para ajudar mulheres em situação vulnerável

Argentina quer recomeçar a estudar. Diz que gostava de ser psicóloga, para ajudar pessoas «caídas», como ela estava. Já integrou as equipas de rua da CRESCER dando apoio, com a sua experiência, a quem vive na rua. Ambiciona criar uma associação de pares que dê apoio a mulheres em situação vulnerável. «Aquilo que fizeram por mim quero fazer também para os outros. É a compensação. Não é bom?», interroga, satisfeita. Desde que tem uma casa, recuperou a relação com a filha, Yolanda. Gosta de recebê-la e aos dois netos, em casa. Dá-se bem

com a vizinhança, é simpática e cumprimenta toda a gente. Sabe que se não se fechasse tanto em casa já podia ter amigos no bairro. Gosta de cozinhar e poder comer a comida que confeciona. «A nossa casa é a nossa casa. Ninguém manda na nossa casa», diz com um sorriso largo, enquanto apanha a roupa do estendal. ♥

## AJUDAR OS EXCLUÍDOS

A CRESCER – Associação de Intervenção Comunitária trabalha há 20 anos a promover a saúde e inclusão social de pessoas consumidoras de substâncias psicoactivas, em situação de sem-abrigo, migrantes, refugiados e requerentes de asilo. Trata-se de um trabalho comunitário de proximidade, que «vai ao encontro do outro, respeitando o ponto em que este se encontra». Além das equipas de rua que prestam apoio diário em Lisboa, a associação tem projectos de investigação e respostas na área do emprego e da habitação de pessoas em situação crónica de sem-abrigo. O projecto “É UMA CASA, Lisboa Housing First” nasceu em 2013 com sete casas, hoje conta com 120. Das 110 pessoas integradas, 90 por cento não regressou à situação de sem-abrigo.



♥ Uma casa para uma nova vida

[Veja também os vídeos!](#)



Hugo Rodrigues Pediatra  
pediatriaparatodos.com

# A VOLTA DOS PIOLHOS

**Alegria: as crianças já se abraçam outra vez.**

**C**om o regresso à escola, é provável que voltem também a surgir as situações habituais, que todos os anos afectam as nossas crianças e as suas famílias. E um dos exemplos mais característicos são os famosos piolhos.

É importante frisar que os piolhos são insectos que não voam nem saltam, pelo que só se deslocam andando. Assim, só é possível a sua transmissão através do contacto directo de uma cabeça com outra cabeça ou com um objecto onde eles estejam localizados.

Não se sabe muito bem o motivo, mas há crianças que são muito mais propensas a apa-

nhar piolhos do que outras. As manifestações são comichão na cabeça, mais evidente na região da nuca e por trás das orelhas e, claro, a presença de piolhos e/ou lêndeas na cabeça. Estas últimas são os ovos dos piolhos, pequenas estruturas esbranquiçadas, como se fossem

**«Neste contexto, considero os piolhos algo muito positivo: o regresso ao contacto próximo entre as crianças»**

grãos de açúcar. São muito aderentes ao cabelo e, como tal, bastante difíceis de remover. Na maior parte das vezes, as lêndeas são as responsáveis pela dificuldade na eliminação desta praga.

Relativamente ao tratamento, existem várias opções. Algumas actuam de forma química e outras de forma física, provocando a asfixia dos piolhos. Na maior parte das vezes, esta última opção é a mais indicada para crianças pequenas. No entanto, independentemente da escolha, o mais importante é mesmo cumprir de forma adequada o tratamento, seguindo escrupulosamente as indicações do produto utilizado. É conveniente não esquecer a utilização do pente de piolhos, com dentes muito finos para remoção das lêndeas. Só assim se consegue garantir a eficácia completa do tratamento.

## O mais importante é cumprir o tratamento de forma adequada e não esquecer a utilização do pente de dentes finos

Apesar de serem muitas vezes uma “dor de cabeça” para os pais, os piolhos representam, neste contexto, algo que eu considero muito positivo: o regresso ao contacto próximo entre crianças, uma necessidade básica e imprescindível para o seu bom desenvolvimento e a sua felicidade!

E, na verdade, são até mais do que isso, são um verdadeiro “cheirinho” à normalidade, pela qual todos nós ansiamos... ♥



Os piolhos não voam nem saltam, só o contacto directo os faz passar de uma cabeça para outra



**Jaime Pina**

Fundação Portuguesa do Pulmão  
[www.fundacaoportuguesadopulmao.org](http://www.fundacaoportuguesadopulmao.org)

# BRONQUIOLITE OU ASMA?

**Sintomas parecidos, causas e efeitos diferentes. Aprenda a identificar.**

**A**s crises de dificuldade respiratória dos filhos, sobretudo os mais pequenos, são muito perturbadoras para os pais. Nestas crises, a criança manifesta óbvias dificuldades, respirando mais depressa e superficialmente. Apresenta retracção dos espaços entre as costelas em cada ciclo respiratório, usa o abdómen para poder respirar melhor e a respiração é ruidosa – ouvem-se sibilâncias. Na grande maioria das vezes, estas crises terminam nos serviços de urgência hospitalar.

Em quase todos os casos estamos perante uma de duas situações: um episódio de bronquiolite ou de asma.

Sendo diferentes, estas condições têm dois pontos em comum: uma inflamação e uma cons-

trição dos brônquios. São elas que causam a obstrução à passagem do ar, originando a dificuldade respiratória.

Há, no entanto, muitas diferenças entre um episódio de bronquiolite e um de asma. Vejamos algumas:

Na **bronquiolite**, doença que afecta as crianças normalmente até aos dois anos de idade, a inflamação é, na grande maioria dos casos, de origem viral e atinge os bronquíolos. Esta virose das vias respiratórias predomina no Inverno, e é acompanhada de febre e sinais inflamatórios nas

**A bronquiolite é, na maioria dos casos, de origem viral**

vias aéreas superiores: espirros, nariz entupido, secreções nasais ou rouquidão.

O principal perigo de uma bronquiolite prende-se com a possibilidade de poder causar uma deficiente oxigenação do sangue, realidade que pode ser suspeitada por uma coloração mais escura dos lábios, das unhas ou dos lobos das orelhas. Neste caso, é obrigatório recorrer a um serviço de urgência hospitalar para monitorizar os níveis de oxigénio. Em muitos casos, a criança, sobretudo mais pequena, fica internada.

Na origem das bronquiolites destaca-se o vírus sincicial respiratório (VSR). Este vírus, responsável por muitos episódios, tem uma incidência predominantemente invernal, adquire carácter epidémico em cada três, quatro crianças, e afecta, sobretudo, os bebés até aos dois anos.

Quanto à **asma**, uma das doenças crónicas mais comuns na infância, manifesta-se igualmente por episódios agudos de dificuldade respiratória com respiração sibilante. Sabemos que tem uma base genética e um marcado componente ambiental.

A causa alérgica está na maioria das vezes implicada, com evidente relação causa-efeito: a criança desencadeia uma crise de asma quando em contacto com os alérgenos a que está sensibilizada: o pó da casa, os pólenes, bolores e epitélios de animais são os mais frequentes. Porém, essa relação causa-efeito ultrapassa muitas vezes a componente alérgica. Outros factores, como as emoções, infecções respiratórias, exercício físico (asma induzida pelo exercício) ou o contacto com ar muito seco, frio ou poluído podem, igualmente, provocar episódios de asma.

Uma ênfase particular vai para o tabagismo passivo: nas crianças coabitando com pais ou outros familiares fumadores registam-se mais episódios, quer de bronquiolites, quer de asma. O fumo do tabaco provoca inflamação em toda a árvore brônquica.

As bronquiolites e a asma, sendo doenças diferentes, estão relacionadas. É muito fre-



Crianças que convivam com fumadores registam mais episódios de bronquiolites e de asma

quente as crianças que sofrem de episódios de bronquiolite nos primeiros meses de vida desenvolverem mais tarde asma brônquica. Porém, a causa dessa relação não é consensual: nalguns casos aceita-se que as bronquiolites apenas destaparam uma condição pré-existente, a de se sofrer de asma brônquica. Noutros, acredita-se que as alterações estruturais e funcionais induzidas por vírus mais agressivos possam ter sido a causa da asma. ♥

# VAMOS BLOQUEAR A GRIPE

Farmácias voltam a apoiar SNS na vacinação contra a gripe da população com 65 ou mais anos.

Texto Carina Machado

O Inverno de 2020-2021 foi atípico no que respeita a infecções causadas pelo vírus *Influenza*: foram registados menos casos de gripe do que em invernos anteriores. Assim, este ano, os especialistas reforçam a importância de manter os cuidados de prevenção, e as autoridades de saúde destacam a vacinação como principal defesa.

A campanha de imunização arranca em Outubro, tendo o Serviço Nacional de Saúde (SNS) garantido 2,24 milhões de doses de vacinas contra a gripe. Destas, 200 mil foram confiadas às farmácias para, em proximidade e de modo complementar aos centros de saúde, serem administradas a cidadãos com 65 ou mais anos, a que se somam ainda 700 mil doses do contingente próprio das farmácias.

Todos os anos a gripe custa a vida a muitas pessoas e milhares de euros ao erário público, em internamentos e dias de baixa médica. Em 2020-2021, acredita-se que as medidas de combate e contenção da COVID-19, como o uso de máscara, a higienização das mãos e o distancia-

mento social, contribuíram para a redução de contactos com o vírus da gripe, que não chegou, por isso, a atingir actividade epidémica. Não houve registo de mortes associadas, enquanto no Inverno de 2019-2020 se haviam assinalado 920, de acordo com os dados do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA).

O receio agora é que a falta de contacto com o *Influenza* na época passada possa resultar na diminuição de imunidade da população, aumentando o risco de maior expressão e seriedade da gripe. Reforça-se, por isso, a importância de manter as medidas de prevenção adoptadas até aqui e a aposta na vacinação. ♥

**Na época 2021-2022 as vacinas disponíveis voltam a ser tetravalentes, ou seja, incluem na sua composição quatro tipos de vírus da gripe: dois do tipo A e dois do tipo B**

## DOIS VÍRUS DE UMA SÓ CAJADADA

A prevenção da gripe faz-se da mesma maneira que a da COVID-19:

- **Higienize as mãos.** Com água e sabão ou solução anti-séptica de base alcoólica.
- **Respeite a etiqueta respiratória.** Quando espirrar ou tossir, cubra a boca e o nariz com o antebraço ou com um lenço de papel, que deve ser colocado no lixo imediatamente.
- **Desinfecte as superfícies e objectos.** Este cuidado diminui a transmissão da doença.
- **Vaccine-se.** A partir de 25 de Outubro e enquanto os vírus se mantiverem em circulação, vacine-se num centro de saúde ou numa farmácia perto de si. Apesar de haver indicação específica para grupos prioritários, todas as pessoas que o desejem poderão ser vacinadas.

# AMOR À VIDA

**Pressão arterial, glicemia, colesterol: conte com a farmácia para vigiar e manter a sua saúde.**

Texto Carina Machado

**P**rimeiro a pandemia fechou-nos em casa, depois ficámos com medo de sair à rua e muitos dos hábitos saudáveis adquiridos perderam-se. Está na hora de voltar a dedicar atenção à prevenção de outros riscos, porventura mais silenciosos do que o SARS-CoV-2, mas cujas consequências também deve ter em conta. E a sua farmácia está bem perto para ajudar.

## CONTROLE A PRESSÃO ARTERIAL E A FREQUÊNCIA CARDÍACA



A pressão arterial, ou tensão arterial como é vulgarmente conhecida, é a força que o sangue exerce quando passa nas artérias. É caracterizada por

dois valores, medidos em milímetros de mercúrio (mmHg) – uma unidade de pressão – que devem estar dentro de limites bem definidos:

### PRESSÃO ARTERIAL MÁXIMA (OU SISTÓLICA)

Idealmente, deve ser inferior a 120 mmHg

### PRESSÃO ARTERIAL MÍNIMA (OU DIASTÓLICA)

Idealmente, deve ser inferior a 80 mmHg

## A chamada tensão alta provoca danos em vários órgãos, que vão evoluindo sem sintomas

Quando a pressão arterial é excessiva, de modo contínuo ao longo do tempo, diz-se haver hipertensão arterial (“tensão alta”), que muitas vezes evolui sem sintomas, apesar dos danos que se vão instalando em órgãos como o coração, os rins, os olhos, os pulmões e o cérebro. Assim, e de acordo com os órgãos afectados, podem desenvolver-se problemas a nível cardíaco, como enfarte do miocárdio (“ataque cardíaco”), insuficiência renal, AVC (acidente vascular cerebral), entre outros.

A frequência cardíaca corresponde ao número de vezes que o coração bate por minuto e, idealmente, em repouso, deve situar-se entre os 60 e os 100 batimentos por minuto. Se o número de batimentos variar muito face ao habitual ou se o seu ritmo for irregular, fala-se em arritmias, que podem ter como causa, por exemplo, uma doença cardíaca.

É possível prevenir a hipertensão arterial, adequando o estilo de vida, e a monitorização destes dois parâmetros poderá facilitar o ajuste de alguns hábitos. Mesmo para pessoas já diagnosticadas, a tomar medicação, o controlo regular permite perceber se estão dentro dos valores desejados e se a medicação está a ser eficaz.

## Níveis elevados de LDL, o “colesterol mau”, aumentam o risco de enfarte do miocárdio e de acidente vascular cerebral



### ATENÇÃO ÀS GORDURAS NO SANGUE

O organismo armazena as calorias (energia) que não são gastas de imediato, transformando-as em triglicéridos, um tipo de gordura. Quando se consome mais calorias do que aquelas que são gastas, os níveis de triglicéridos no sangue aumentam, o que pode dar origem a uma condição chamada dislipidemia. Com o passar dos anos, a dislipidemia contribui para o espessamento e rigidez das artérias, factor de risco para doenças cardiovasculares (do coração e dos vasos sanguíneos). Idealmente, os triglicéridos no sangue deverão estar abaixo de 150mg/dL. Fale com a sua farmácia sobre a vigilância deste parâmetro.



### AS DUAS CARAS DO COLESTEROL

O colesterol é uma gordura essencial ao organismo, por estar envolvida em muitos dos processos biológicos. É produzida no fígado, mas também está presente em vários alimentos que ingerimos. Divide-se em dois grandes grupos:

- **LDL ou “colesterol mau”.** O aumento dos seus níveis no sangue está associado ao risco de desenvolver doença cardiovascular – tendem a depositar-se na parede das artérias, provocando obstruções que aumentam o risco de, por exemplo, enfarte do miocárdio (“ataque cardíaco”) e AVC;

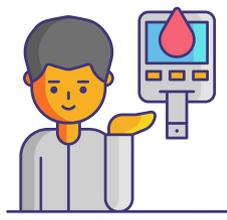
- **HDL ou “colesterol bom”.** Tem o papel de “limpeza” das artérias, contribuindo para o transporte de gordura para o fígado, com posterior eliminação no organismo.

É importante conhecer os níveis de ambos, para que se possam desenhar as respostas mais adequadas à prevenção de doenças. Os valores ideais são:

**LDL** → Inferior a 115mg/mL

**HDL** → Superior a 40mg/mL no homem  
Superior a 45mg/mL na mulher

**Colesterol total** → Inferior a 190mg/dL



### DETERMINE A GLICEMIA

A glicemia define a quantidade de glicose (açúcar) no sangue, principal fonte de energia do organismo, obtida tanto através dos alimentos como por produção no fígado. O uso da glicose é essencial às células e só é possível graças à insulina, uma hormona produzida no pâncreas,

**O HDL é o “colesterol bom”, cuja função é a “limpeza” das artérias, conduzindo a gordura ao fígado, para posterior eliminação no organismo**

que funciona como “chave” para que este açúcar entre nas células e seja utilizado pelas mesmas como fonte de energia. Quando a produção de insulina é insuficiente ou o organismo não consegue utilizá-la correctamente, os níveis de açúcar no sangue aumentam, dando origem a uma condição chamada hiperglicemia, característica primordial da diabetes.

**Quando a produção de insulina é insuficiente, os níveis de açúcar no sangue aumentam, dando origem à hiperglicemia**

Existem vários tipos de diabetes, mas o mais comum é a diabetes tipo 2 (corresponde a nove em cada dez casos de diabetes), frequentemente associada à incapacidade de o corpo utilizar insulina de forma eficiente.

A determinação da glicemia permite acompanhar a evolução da doença e actuar de modo rápido para reduzir o risco de complicações, mas também agir preventivamente junto das pessoas em risco de desenvolver diabetes. Idealmente, este parâmetro deve situar-se:

**Antes das refeições** → entre 70 e 109mg/dL

**Após as refeições** → inferior a 140mg/dL

Antes de mais o melhor é manter um estilo de vida mais activo e saudável, através de uma alimentação equilibrada, a prática de actividade física, e evitando o stress e hábitos nocivos, como o tabagismo e o consumo excessivo de bebidas alcoólicas. Fale com a sua farmácia para um aconselhamento mais personalizado. ♥

VILA  
SAÚDA

ATELIERS  
EDUCATIVOS

no Museu da Farmácia

VEM APRENDER  
E BRINCAR NO



MUSEU DA FARMÁCIA

### Ateliers Educativos



Brigada Antivírus



Higiene Oral



Alimentação Saudável  
e muitos mais!



Todos os Sábados

Lisboa e Porto

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



213 400 688  
226 167 995  
museudafarmacia.pt





Ana Mexia  
Médica dentista

# BRANCO MAIS BRANCO

## Verdades e mitos sobre branqueamento dos dentes.

A preocupação actual com a saúde e o bem-estar aumentou a procura de tratamentos na área da estética também ao nível dos dentes, para obter um sorriso bonito e saudável. O tratamento mais comum é o branqueamento dentário. Existem, no entanto, algumas dúvidas quanto à sua indicação, eficácia, durabilidade e efeitos secundários.

### Em que consiste?

O branqueamento dentário resulta da aplicação de produtos que provocam uma reacção química, conferindo ao dente uma aparência mais clara. Existem, essencialmente, dois tipos de tratamento: em consultório, geralmente mais rápido e imediato, e em casa, com recurso a goteiras e a gel branqueador.

### Os dentes ficarão brancos para sempre?

Infelizmente, não. A sua durabilidade depende muito da higiene oral da pessoa e dos hábitos alimentares. Pessoas que fumam muito, tomam muitos cafés, bebem muito chá, geralmente procuram-nos mais cedo para branquearem de novo os dentes.

### Todas as pessoas o podem fazer?

As mulheres grávidas ou em período de amamentação devem adiar. Os menores de 18 anos,

pessoas com sensibilidade dentária acentuada ou com algum tipo de patologia dentária ou geral devem ser avaliadas individualmente para se determinar se existe ou não indicação.

### Tem efeitos secundários?

Algumas pessoas queixam-se de sensibilidade dentária, que pode ser muito ligeira ou exagerada, mas é transitória e desaparece no final do tratamento. Nos tratamentos feitos em casa, pode ocorrer um ligeiro sangramento gengival, devido ao uso das goteiras, que também é totalmente reversível.

### Enfraquece ou estraga os dentes?

Não. Trata-se de um tratamento não invasivo e não abrasivo. Quando realizada, com a supervisão de um médico dentista, a aplicação de produtos branqueadores não afecta a estrutura dentária.

### Os produtos de branqueamento que se compram pela Internet e fora do âmbito médico dentário têm resultados?

Não. A maioria destes produtos dá a ilusão temporária de que os dentes branquearam. As concentrações de peróxido de hidrogénio (agente branqueador) permitidas nesse tipo de produtos é tão baixa que será difícil obter resultados satisfatórios. ♥



Esperança Silva  
Farmacêutica

# FARMÁCIA ENERGIA

**O**s suplementos alimentares para o cansaço e a fadiga são muito versáteis. Muitos dos componentes estão presentes nos alimentos, daí ser tão importante seguir um regime alimentar diversificado, incluindo peixes gordos ricos em ómeegas (atum, cavala, sardinha, salmão), frutos secos (nozes, amêndoas), chocolate preto (até dois quadrados por dia), ovo (cozido, de preferência), gérmen de trigo ou tomate.

Procure suplementos alimentares com um ou mais destes componentes:

**Bacopa monnieri.** Planta também conhecida como “brahmi” ou “planta da inteligência”. A sua eficácia na optimização da memória e capacidade de aprendizagem, fazem desta planta um excelente tónico cerebral.

**Ómega-3** (DHA e EPA). Contribui para o bem-estar geral. Em especial, o DHA, o ácido gordo dominante no cérebro, para o qual foi demonstrada a acumulação em áreas associadas à memória e aprendizagem como o córtex cerebral e hipocampo.

**L-arginina.** Aminoácido que contribui para a melhoria da concentração e do vigor físico, constituindo um excelente coadjuvante em casos de cansaço físico e mental.

**Ginseng.** Potencia a capacidade de resposta mental, estimula a concentração, a aprendizagem e a memória. Apresenta também um marcado efeito energizante, aumentando a capacidade de resistência do organismo a doenças, ao cansaço e ao stress. É indicado em situa-

ções de astenia física e mental, bem como na prática desportiva.

**L-carnitina.** Melhora as funções cognitivas e potencia o rendimento físico.

**Aspartato de arginina.** Contribui para a melhoria do rendimento físico e a optimização da capacidade intelectual, especialmente em indivíduos sujeitos a um esforço intelectual intenso e também em desportistas.

**Ginkgo Biloba.** Promove a circulação sanguínea cerebral, favorecendo a oxigenação, o que contribui para a melhoria das funções cognitivas, ajudando a prevenir situações de demência.

**Resveratrol.** Funciona como antioxidante. Existe evidência científica de que pode atrasar o declínio cognitivo relacionado com a idade e prevenir a demência.

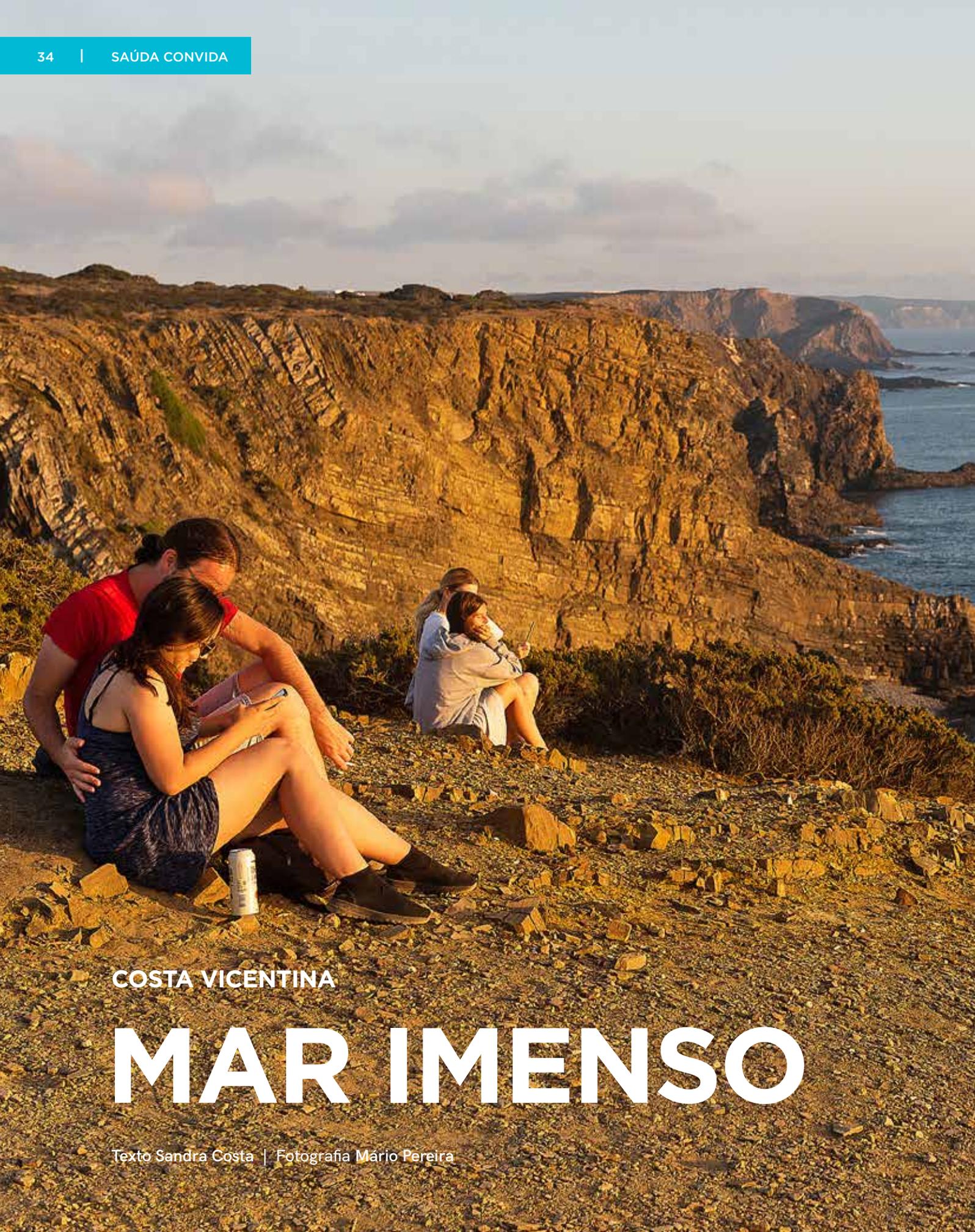
**Rhodiola rosea.** É utilizada para a acção estimulante do sistema nervoso na depressão, melhoria da performance física, do sono e redução da fadiga.

**Magnésio.** Muito utilizado em indivíduos sujeitos a stress e a esforço intelectual intenso.

**Vitaminas do complexo B.** Fundamentais nos processos de obtenção de energia, bem como na síntese de vários neurotransmissores associados à função psicológica.

**Vitamina C.** Protege as células contra as oxidações indesejáveis, reduz o cansaço e a fadiga.

Para cada caso há sempre uma solução. Fale com o seu farmacêutico para um aconselhamento personalizado e adequado. ♥



COSTA VICENTINA

# MAR IMENSO

Texto Sandra Costa | Fotografia Mário Pereira



**D**a Ponta da Atalaia, o olhar alcança toda a Costa Vicentina e parte do Litoral alentejano. A Norte, o Cabo Sardão é visível à vista desarmada e Sines vislumbra-se de binóculos em dias limpos. A Sul, vê-se o Cabo de São Vicente, onde a terra acaba. A linha costeira desenha-se recortadíssima defronte do mar imenso. Há falésias que mergulham a pique no mar, pontuado por rochas onde se desmancham ondas muito brancas. Há praias de areia fina lambida pelas águas e algumas de calhaus rolados que se entrechocam no vaivém da maré.

Há mil anos, outros homens ter-se-ão deslumbrado com este mesmo espectáculo. Onde hoje namorados se enlaçam olhando o mar, outrora se ajoelharam muçulmanos à chamada do muezim para a oração. Na Ponta da Atalaia existiu um grande convento árabe, o Ribât da Arrifana, construído para meditação e oração. É o único monumento nacional no concelho de Aljezur. Quem olha a esquadria das ruínas no solo não imagina a dimensão do achado arqueológico: nove mesquitas, uma madraça (escola corânica), um cemitério com 59 sepulturas,

O médico Artur Santiago elege, entre todas, a praia da Arrifana, com a extensa linha de areia em meia-lua e as antigas casas de pescadores desenhadas na arriba



**Na Ponta da Atalaia existiu um grande convento árabe, o Ribât da Arrifana. As ruínas incluem nove mesquitas, uma madraça (escola corânica) e um cemitério**

casas de habitação. O abandono a que o Ribât está votado tem os dias contados: as escavações vão continuar e será criado no local um centro de interpretação.

Na estreita faixa de terra da Costa Vicentina, 60 quilómetros entre Odeceixe e Sagres, o difícil é nomear as praias mais belas. «São todas

diferentes e todas bonitas», garante Artur Santiago, médico que sempre viveu rodeado de mar. Da Nazaré natal mudou-se para o Pico aos 50 anos e oito anos depois para o Vale da Telha. Todos os dias, ao largar o trabalho no centro de saúde de Aljezur, gozava a «sensação de estar de férias». Com a reforma alcançada em Junho, dedica-se ao que mais gosta: o *surf* e a pesca. Não podia ter escolhido melhor casa.

## Nos 60 quilómetros entre Odeceixe e Sagres, o difícil é nomear as praias mais belas. «São todas diferentes e todas bonitas»

O médico elege a praia da Arrifana, com a extensa linha de areia em meia-lua protegida pela falésia alta e as antigas casas de pescadores desenhadas na arriba. Do mar ergue-se a Pedra da Agulha, que foi casa de uma águia pesqueira. A baía protegida tem as melhores condições para os iniciantes do *surf*, mas a grande vantagem desta costa é a diversidade de ondas gerada por praias muito diferentes. «Há ondas para todos os gostos e feitios», brinca Artur Santiago.

Outra pérola é a larga praia de Odeceixe, enquadrada entre duas arribas e banhada por rio e mar, ali mesmo na fronteira com o Alentejo, traçada pela Ribeira de Seixe. No largo principal da vila, as esplanadas continuam repletas de turistas, e crianças muito loiras brincam junto à fonte. Do moinho, no cimo da colina, avista-se o casario branco e a linha ondulante do rio que cruza o vale verde e liso, onde pastam vacas. No silêncio do dia, chega lá acima o tinir dos badalos. Para Sul, pela N120, há que parar nas praias da Amoreira e de Monte Clérigo. Já depois da Carrapateira, a do Amado é a eleita por Artur Santiago para o *surf*. Para quem gosta de praias desertas, há a da Pipa, a Norte do Ribãt, e a do Vale dos Homens, no Rogil. Na das Adegas faz-



Ruínas de uma aldeia árabe de pescadores, no Pontal da Carrapateira



Na larga praia de Odeceixe, enquadrada entre duas arribas, é possível escolher entre o rio e o mar



O lisboeta Rui Rodrigues tornou-se agricultor por acaso e hoje é o maior produtor nacional de batata-doce biológica



José Vitorino Marreiros é um dos 80 percebeiros da Costa Vicentina. Começou aos 14 a acompanhar o pai

-se naturismo, na do Canal é deixar-se embalar pelo rebolar dos seixos.

Esta é a única costa do mundo onde as cegonhas brancas nidificam nas falésias marítimas. O mar é fértil em peixe e marisco, e a costa oferece os melhores percebeiros de Portugal, gabam-se estes algarvios. Cabe ao engenho do homem apropriar-se destas riquezas, em manobras arriscadas nas escarpas e rochas. Zé Fininho, de seu nome José Vitorino Marreiros, é um dos 80 percebeiros da Costa Vicentina. Começou aos 14 a acompanhar o pai, e já o avô era percebeiro. A procura é grande, garante, até porque «quem não tem percebeiros não tem clientes».

Tão rico é o mar como pobre a terra. Rui Rodrigues conseguiu o prodígio de fazer brotar riqueza do solo arenoso. O designer com carreira feita em jornais e agências de publicidade, «urbano-dependente» assumido, largou Lisboa há nove anos para criar um projecto turístico na costa. Por acaso tornou-se agricultor e hoje é o maior produtor nacional de batata-doce biológica. Entre as variedades de batata-doce produzidas na região, a variedade Lira, com Indicação Geográfica Protegida (IGP), é conhecida como “batata-doce de Aljezur”. A plantação estende-se por 26 hectares com vista para o mar, perto do Rogil. Para lá chegar é preciso deslizar com perícia na areia da estrada, para não atolar o carro. Vale a pena a aventura. Rodeado

por dois rafeiros alentejanos e um cão de água, Rui conta, sorridente, a sua história. Mais cinco anos e reforma-se, ainda quer dar «duas voltas ao mundo de veleiro».

Os cães ladram na rua estreita que sobe para o castelo de Aljezur, de onde se avista o mar e a serra de Espinhaço de Cão. No caminho passa-se pelo Museu Municipal, um edifício de 1883 que albergou os Paços do Concelho. Ambos conservam vestígios da cultura islâmica que se fazem sentir, antes de mais, em muitos topónimos: Odeceixe, Mariães, Aljezur, Atalaia, Arrifana, Alfambras, Bordeira... Até ao terramoto de 1755, a vila foi «um dos mais importantes portos do Algarve», conta o fundador da Associação de Defesa do Património Histórico e Arqueológico de Aljezur. É curioso imaginar na actual ribeira, que mal se distingue do topo do castelo, um rio largo por onde navegavam caravelas de 130 toneladas até à foz, na praia da Amoreira. O terramoto, devastador, ditou a perda do caudal do rio e o declínio económico de Aljezur. José Marreiros desfia mil histórias da terra onde cresceu e que aprendeu a amar. A lenda da tomada do castelo pelos cristãos, os saques dos corsários marroquinos, os aviadores nazis sepultados no cemitério local, a ostracização a que Aljezur foi submetido, após ter sido um dos dois concelhos onde Humberto Delgado venceu (oficialmente) as eleições de 1958.

**Até ao terramoto de 1755, Aljezur foi «um dos mais importantes portos do Algarve». No rio navegavam caravelas de 130 toneladas**

À chegada à Carrapateira, a névoa cobre a aldeia e oculta a extensa praia da Bordeira. Quem lá vive sabe que «vai abrir». Aqui restam sobretudo idosos e não é fácil o acesso à saúde, confirma o médico. Aos 80 anos, Maria Teresa Marques já duvida se fez bem em não seguir a família para a margem Sul da capital. Sem vizi-

nhos, porque «as casas próximas pertencem a estrangeiros», acompanha-se das memórias de uma vida que já não reconhece. Os objectos desse quotidiano, feito de pesca e agricultura, doou-os ao Museu do Mar e da Terra. Chamam-lhe “mãe do museu”. No espólio incluem-se muitas fotografias tiradas com as Kodak, que dois irmãos trouxeram da pesca do bacalhau.

Percorrendo a estrada de terra batida do Pontal da Carrapateira, ladeada por dunas de esteva e camarinhas, que faz parte da Rota Vicentina, chega-se ao Portinho da Zimbreirinha. Até há poucos anos era aqui que os pescadores guardavam as embarcações, em esteiras de madeira e canas presas na rocha, para onde os barcos eram içados à força de braços. Perto, as ruínas de um povoado islâmico de pescadores e a vista desafogada sobre a praia do Amado.

Na Ponta da Atalaia, o pôr-do-sol cria uma faixa de luz sobre o mar, que obscurece a enorme pedra que dá nome ao cabo, até que o manto azul se torna cinza, e o céu se cobre de rosa e laranja. Os jovens casais partem abraçados, cessam os guinchos das gaivotas, o silêncio toma conta do espaço. É hora de aconchegar o agasalho à pele e partir. ♥

WWW.REVISTASAUDA.PT



**Leia também:**

- ♥ Histórias e lendas de Aljezur
- ♥ Memórias da Carrapateira



Na Carrapateira, o Museu do Mar e da Terra guarda a memória do modo de vida da aldeia: a pesca e a agricultura



Maria Teresa Marques vem de uma família de pescadores. Ao Museu do Mar e da Terra doou muitos objectos. Chamam-lhe "mãe do museu"

## BULA

**Monte João Roupeiro**  
8670-312 Odeceixe  
T. 282 949 247

**Casas do Mar**  
Urb. do Alto da Arrifana, lt 4, Arrifana  
T. 919 935 681

**Museu da Batata Doce**  
R. do Poente, 6, Rogil  
T. 282 994 132

**Restaurante O Sargo**  
Praia de Monte Clérigo, Aljezur  
T. 282 097 347

**Restaurante Naperon**  
R. 25 Abril, 113, Odeceixe  
T. 916 177 333

**Museu do Mar e da Terra**  
R. do Estado 1, Bordeira  
T. 282 970 000



# 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 perfeita!

Com o objectivo de proporcionar momentos divertidos e aprendizagens, o Museu da Farmácia realiza Ateliês Educativos aos sábados, no Porto e em Lisboa.

Uma Fábrica de Aromas, um Halloween no Museu, muitas são as experiências a realizar durante o mês de Outubro:

- **2 de Outubro** - Animais no Museu! OU Explosão de Cores
- **9 de Outubro** - Ciência com ovos OU Reacções Químicas no Museu!

- **16 de Outubro** - A Cozinha é um Laboratório!
- **23 de Outubro** - Fábrica de Aromas
- **30 de Outubro** - Halloween no Museu!

## Interessado?

Contacte o Museu da Farmácia para mais informações e inscrições: [museudafarmacia@anf.pt](mailto:museudafarmacia@anf.pt)  
213 400 688 | 226 167 995. ♥



## SABIA QUE...

... pode realizar a festa de aniversário dos mais novos com o Museu da Farmácia?

Em formato online ou presencial, o Museu da Farmácia proporciona festas de aniversário recheadas de emoção, aventura e ciência!

Para mais informações: [museudafarmacia@anf.pt](mailto: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](http://www.solmirco.pt) - [solmirco@solmirco.pt](mailto:solmirco@solmirco.pt)

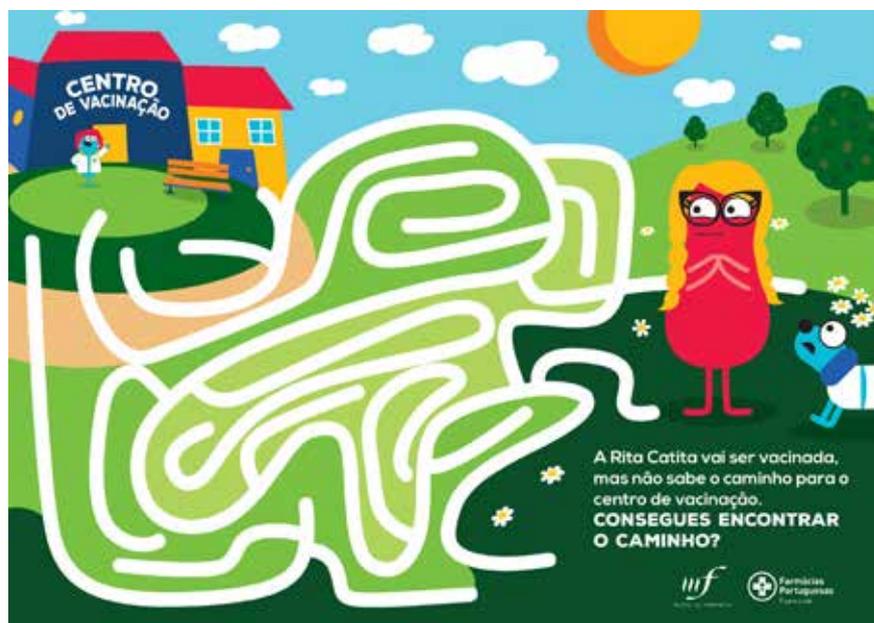
**Salus**

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

## SOPA DE LETRAS: ENCONTRA AS PALAVRAS



## AJUDA A RITA CATITA A ENCONTRAR O CAMINHO



[www.revistasauda.pt](http://www.revistasauda.pt)

**Directora**

Diana Amaral

**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](mailto:revista@sauda.pt)

Carina Machado

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Sandra Costa

Sónia Balasteiro

Vera Pimenta

**Secretária de Redacção**

Paula Cristina Santos

[comunicacao@anf.pt](mailto:comunicacao@anf.pt)

**Publicidade**

Bruno Marques

Carolina Caldeira

Cláudia Morgado

Philippe Simão

[comercial@sauda.pt](mailto:comercial@sauda.pt) | 213 400 706

**Direcção de Arte e Paginação**

Ideias com Peso

**Projecto Editorial**

Farmácias Portuguesas

**Projecto Gráfico**

Ideias com Peso

**Capa**

Fotografia de Pedro Loureiro

**Periodicidade**

Mensal

**Tiragem**

70.000 exemplares

**Preço**

2 euros

**Estatuto Editorial** em [www.revistasauda.pt](http://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: Abel Bernardino Teixeira

Mesquita, José Luís Bonifácio Lopes, Luís Sobral,

Rui Raposo, Manuel Cordeiro

**ERC**

126753

**ISSN**

2183-640X

**Depósito Legal**

399199/15

**Impressão**

Lidergraf - Artes Gráficas, SA

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

**Distribuição**

Alloga

Cabra Figa, Rio de Mouro

Edição gratuita para portadores do cartão Saúda.

Oferta limitada à tiragem disponível.

Esta revista é escrita de acordo com a antiga ortografia.

Todos os direitos reservados.

Recolha e recicle o papel usado.

**anf**

# Pic Solution Air Projet Plus



Imagem meramente ilustrativa

**-10€**

saúda  
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas  
www.farmaciasportuguesas.pt

Essenciais  
de Farmácia

Farmácias  
Portuguesas

# FORTIMEL e FORTIMEL CREME



Imagem meramente ilustrativa

**-8€**  
na compra de 2 embalagens

saúda  
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas  
www.farmaciasportuguesas.pt

Nutrição

Farmácias  
Portuguesas

# Meritene® Immuno



Imagem meramente ilustrativa

**-3€**

saúda  
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas  
www.farmaciasportuguesas.pt

Suplementos  
Alimentares

Farmácias  
Portuguesas

# Neutrogena Rosto



Imagem meramente ilustrativa

**-7€**

saúda  
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas  
www.farmaciasportuguesas.pt

Beleza

Farmácias  
Portuguesas



## FORTIMEL e FORTIMEL CREME

### Fortimel® e Fortimel Creme®

**Fortimel®:** Suplemento nutricional oral, hiperproteico e hipercalórico (200 ml)

**Fortimel Creme®:** Suplemento nutricional oral, hiperproteico e hipercalórico (125 g)

Vários sabores disponíveis.

A gama Fortimel® e a gama Fortimel Creme® são constituídas por alimentos para fins medicinais específicos e destinam-se à gestão nutricional da malnutrição associada a doença. Exclusivamente para uso entérico – não adequado para utilização por via parentérica. Devem ser consumidos sob supervisão médica e de acordo com as instruções do profissional de saúde. Esta Campanha não acumula com outras promoções em vigor.

CNP Vários



SAUDA21090024

Promoção válida de 01.10.2021 a 31.10.2021.  
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

## Pic Solution Air Projet Plus

Air Projet Plus é um nebulizador por ultrassons, o mais avançado da Pic Solution. Utiliza ultrassons que se propagam através da água e fragmentam a solução a nebulizar, transformando-a num aerossol. A câmara de estanque não requer água e está pronta para uso. Oferece uma nebulização rápida e silenciosa para todas as idades.

Os nebulizadores Pic Solution são dispositivos médicos. Antes da sua utilização deverá consultar atentamente as advertências e conselhos de utilização presentes na embalagem e folheto de instrução.

CNP's 6361600 e 6181388



SAUDA21090014

Promoção válida de 01.10.2021 a 31.10.2021.  
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

## Neutrogena Rosto

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

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

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

**Spot Proofing:** gama de limpeza e hidratação para pele com tendência acneica.

Desconto válido em qualquer produto das gamas faciais de Neutrogena, exceto coffrets promocionais e toalhetes de limpeza hydro boost. Não acumulável com outras promoções em vigor.

CNP Vários



SAUDA21090038

Promoção válida de 01.10.2021 a 31.10.2021.  
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

## Meritene® Immuno

Reforça o sistema imunitário\* célula a célula.

Suplemento alimentar. Para Adultos. \*Selénio, zinco, vitamina C que contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário e contribuem para a proteção contra oxidações indesejáveis. É importante seguir uma dieta variada e equilibrada, acompanhada da prática de exercício físico.

CNP 6845214



SAUDA21100001

Promoção válida de 01.10.2021 a 31.10.2021.  
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

## Neutrogena Corpo



Imagem meramente ilustrativa



Beleza



Farmácias Portuguesas

## Neutrogena Mãos e Lábios



Imagem meramente ilustrativa



Beleza



Farmácias Portuguesas

## Aveeno®



Imagem meramente ilustrativa



Bebé e Mãe



Farmácias Portuguesas

## Arkoflex® e Arkocápsulas® Curcuma



Imagem meramente ilustrativa



Suplementos Alimentares



Farmácias Portuguesas



## Neutrogena Mãos e Lábios

**Concentrado:** Alivia de imediato e hidrata prolongadamente até das mãos mais secas e gretadas

**Absorção Rápida:** Textura ligeira, hidrata imediatamente as mãos

**Hidratação e Higiene 2 em 1:** Contém glicerina de origem natural, reconhecida pelos seus benefícios duradouros de hidratação e álcóol, que dá uma sensação de frescura imediata e contribuindo para a higiene das mãos

**Mãos e Unhas:** Fácil absorção, cuida das mãos, unhas e cutículas

**Visibly Renew:** Restaura a firmeza e hidratação da pele, prevenindo manchas castanhas

Lipsticks Duplos Hidratação e Proteção FPS20 com -80% desconto na 2ª uni.

Desconto válido nas novidades Creme de Mãos Hidratação e Higiene e Creme de Mãos Absorção Rápida 140ml, nos packs promocionais de mãos e nos packs duplos promocionais de STICK LABIAL FPS5 E STICK LABIAL FPS20.

CNP Vários



SAUDA21090044

Promoção válida de 01.10.2021 a 31.10.2021.  
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

## Neutrogena Corpo

**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 de Neutrogena, incluindo packs promocionais. Não acumulável com outras promoções em vigor.

CNP Vários



SAUDA21090039

Promoção válida de 01.10.2021 a 31.10.2021.  
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

## Arkoflex® e Arkocápsulas® Curcuma

**Arkoflex®** é a gama especialista no cuidado das suas articulações, reforça a sua mobilidade sem pesar no organismo.

**Arkoflex® Gama Dolexpert** contribui para a melhoria do bem-estar e funcionamento ósseo, muscular e articular.

**Arkoflex® Gel de Massagem** melhora os efeitos relaxantes da massagem.

**Arkoflex® Gel Dolor** contribui para o alívio rápido das dores musculares e articulares.

**Arkocápsulas® Curcuma Bio** é um suplemento alimentar à base de Curcuma. A Curcuma contribui para a normal flexibilidade e bem-estar articular.

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.

Arkoflex Geldotor 100ml é um dispositivo Médico de Classe I. Uso externo. Não ingerir. Manter fora do alcance das crianças. Não utilizar em crianças com idade inferior a 6 anos, em mulheres grávidas ou em período de amamentação, em feridas, estiramento muscular, distensão ou alergia a algum dos seus componentes. Evitar o contacto com os olhos ou mucosas. Leia cuidadosamente a rotulagem, as precauções, contraindicações e as instruções de utilização. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou aconselhe-se com o seu farmacêutico. Data revisão do folheto: 2016-06

CNP Vários



SAUDA21090036

Promoção válida de 01.10.2021 a 31.10.2021.  
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

## Aveeno®

**Aveeno® Baby** a solução de cuidados da pele e do cabelo do seu bebé. Especialmente formulados com aveia, ajudam a nutrir, hidratar e proteger a pele seca e sensível do bebé.

**Aveeno® Dermexa** indicado para a pele muito seca com tendência atópica e com prurido associado. Fórmulas de elevada tolerância e sem fragância para os cuidados de limpeza e hidratação da pele. Testadas por dermatologistas.

**Aveeno® Skin Relief** com complexo de aveia triplo prebiótico ajuda a melhorar o equilíbrio natural do microbioma da pele. Pele mais resistente e com um aspeto mais saudável desde o primeiro dia.

Promoção válida em qualquer produto Aveeno Baby, Dermexa e Skin Relief (exceto Aveeno Baby creme barreira 100ml e Toalhitas single 72uni).

Não acumulável com outras promoções em vigor.

CNP Vários



SAUDA21090045

Promoção válida de 01.10.2021 a 31.10.2021.  
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

## Aptamil 2, 3, 4 e 5



Imagem meramente ilustrativa



Bebé e Mamã



## Waterwipes



Imagem meramente ilustrativa



Bebé e Mamã



## Oral-B recargas



Imagem meramente ilustrativa



Saúde Oral



## Resource®



Imagem meramente ilustrativa



Nutrição





## Waterwipes

A WaterWipes colocou sempre a pele do bebê em primeiro lugar. Agora, com as nossas NOVAS toalhas 100% biodegradáveis, os pais já não têm de escolher entre fazer o que é melhor para a pele do bebê e o que é melhor para o planeta.

As nossas toalhas biodegradáveis são fabricadas com 100% viscosa, um material renovável à base de plantas que não contém plástico. Suaves como a seda, fortes e ultra-absorventes, as nossas novas toalhas proporcionam uma limpeza suave, eficaz e não se desfazem na mão, para que possa limpar e trocar a fralda do bebê com confiança.

\*PVP recomendado, sujeito à política comercial da farmácia.

CNP 7063297



SAUDA21090046

Promoção válida de 01.10.2021 a 31.10.2021.  
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



SAUDA21090031

Promoção válida de 01.10.2021 a 31.10.2021.  
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

## Resource® Nestlé Health Science®

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® Protein e Crema 2.0:** Adequados como fonte alimentar única.

**Resource® Ultra:** Não é adequado como fonte alimentar única.

**Importante:** Utilizar sob supervisão médica.

CNP Vários



SAUDA21100002

Promoção válida de 01.10.2021 a 31.10.2021.  
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

## Oral-B recargas

**REC ORAL-B CROSSACTION** limpa em profundidade entre os dentes. Filamentos de maior densidade com ângulo de 16° para eliminar até 100% mais placa do que uma escova manual.

**REC ORAL-B SENSI ULTRATHIN** limpeza suave para dentes ou gengivas sensíveis. Filamentos de maior densidade: médios para uma maior limpeza dentária e ultrafinos para eliminar suavemente a placa.

**ORAL-B REC ORTHOCARE** limpa e elimina de forma eficaz e suave a placa nos dentes com ortodontia.

**ORAL-B REC INTERDENTAL** limpeza de pontes, coroas e implantes. Limpa com precisão as próteses dentárias e profundamente as zonas de difícil acesso.

CNP Vários



SAUDA21090042

Promoção válida de 01.10.2021 a 31.10.2021.  
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

# Stilnoite®



Imagem meramente ilustrativa

**-3€**

saúda  
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas  
www.farmaciasportuguesas.pt

Farmácia da Família



# Pharmaton



Imagem meramente ilustrativa

**-3€**

saúda  
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas  
www.farmaciasportuguesas.pt

Farmácia da Família



# Dulcosoft®



Imagem meramente ilustrativa

**-3€**

saúda  
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas  
www.farmaciasportuguesas.pt

Farmácia da Família



# Quies



Imagem meramente ilustrativa

**-1€**

saúda  
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas  
www.farmaciasportuguesas.pt

Farmácia da Família





## Pharmaton

Está na altura de reforçar o seu sistema imunitário! Pharmaton® Vitalidade com PANAX GINSENG G115® + VITAMINAS + MINERAIS ESSENCIAIS Ajuda a manter a sensação de vitalidade, promove o bem-estar físico e mental e a resistência ao stress. Pharmaton® 50+ com OMEGA 3 + VITAMINAS + MINERAIS ESSENCIAIS + ÁCIDOS GORDOS Fórmula equilibrada para pessoas com mais de 50 anos.

Pharmaton Vitalidade Tomar 1 comprimido por dia. Não adequado para crianças ou no caso de alergia a qualquer um dos ingredientes. Contém lactose. Pharmaton 50+ Tomar 1 cápsula por dia. Não recomendada em simultâneo com outros produtos contendo vitamina D, hipervitaminose D, doença em que exista excesso de cálcio ou ferro no organismo, anemia por deficiência em vitamina B12, alergia à soja, ao amendoim, a peixe ou óleos de peixe, ou a qualquer um dos componentes. Se consumido em excesso, pode levar a hipervitaminose D. Não exceder as doses diárias recomendadas. SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Consumir no âmbito de um regime alimentar equilibrado e um modo de vida saudável. [3.0] Setembro.2021 MAT-PT-2101008-1.0

CNP Vários



SAUDA21100004

Promoção válida de 01.10.2021 a 31.10.2021.  
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

## Stilnoite®

Reforce o seu organismo com uma boa noite de sono! Stilnoite Tripla Ação ajuda a ter um sono de qualidade sem habituação nem dependência.

Stilnoite® comprimidos de libertação rápida é um SUPLEMENTO ALIMENTAR. Tomar 1 comprimido/dia, antes de deitar, não exceder a dose diária recomendada. Os suplementos alimentares não substituem um regime alimentar variado e equilibrado e um modo de vida saudável. Não recomendado no caso de alergia a qualquer um dos ingredientes. [1.0] Setembro.2021 MAT-PT-2101007-1.0

CNP 7063578



SAUDA21100003

Promoção válida de 01.10.2021 a 31.10.2021.  
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

## Quies

A proteção para os ouvidos em qualquer circunstância.

Os seus ouvidos agradecem!

Doculyse é um dispositivo médico de classe I, composto por docusato de sódio e indicado para o tratamento e prevenção dos rolhões de cerúmen. A remoção e prevenção dos rolhões de cerúmen permitem evitar complicações tais como a diminuição de audição, prurido, dor, zumbido, vertigem, otite externa ou até mesmo tosse crónica. Doculyse não deve ser usado em caso de otite, de perfuração do tímpano, após cirurgia ou em portadores de drenos transtimpânicos. É importante ler a rotulagem e as instruções de uso no folheto incluso na embalagem. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. QUI 03\_02\_21

CNP Vários



SAUDA21100006

Promoção válida de 01.10.2021 a 31.10.2021.  
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

## Dulcosoft®

Prisão de Ventre? Com Dulcosoft® o seu alívio é confortável. Dulcosoft® estimula suavemente o seu intestino e também pode ser usado por grávidas e crianças. 95% das pessoas estão satisfeitas\*. \*Dulcosoft®: estudo de opinião IQVIA a utilizadores de laxantes em Espanha, 2020. [5.0]

Dulcosoft, dispositivos médicos para facilitar evacuação. Tratamento em grávidas e crianças < 8 anos deve ser supervisionada por um profissional de saúde. Não tomar mais de 28 dias. Leia a rotulagem e instruções de utilização. [5.0] DULCOSOFT® DUO Pó p/ Solução Oral é um dispositivo médico para tratamento sintomático da prisão de ventre. Instruções de utilização: Dissolver o conteúdo num líquido e beber imediatamente. Adultos e crianças > 12 anos: 2-5 colheres rasas/dia; crianças 6 meses - 12 anos; 6-10 kg: 1 colher rasa/dia; 10-15 kg: 1 a 2 colheres rasas/dia; 16-43 kg: 2 a 4 colheres rasas/dia. Consultar médico antes de usar em crianças e se não sentir melhoria após 7 dias de tratamento. Não tomar se: alergia aos componentes, ileo paraplético, perfuração intestinal, obstrução ou estenose, doenças inflamatórias graves do trato intestinal ou dor abdominal aguda de origem desconhecida, náuseas e vômitos, sangramento retal de origem desconhecida e desidratação grave. Leia com atenção a rotulagem e instruções de utilização. [1.0] Setembro.2021 MAT-PT-2101009-1.0

CNP Vários



SAUDA21100005

Promoção válida de 01.10.2021 a 31.10.2021.  
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

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



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

**Patta**<sup>®</sup>  
*Dar é cuidar.*

# DAFALGAN<sup>®</sup> 500mg

PARACETAMOL

Para um alívio **rápido**  
da **dor** e da **febre!**



**2X** MAIS RÁPIDO\*

**COMPRIMIDOS EFERVESCENTES**



UPSA

Perrigo<sup>®</sup>

Dafalgan 500 mg está indicado na febre (duração não superior a 3 dias) e cefaleias (dores de cabeça) ligeiras a moderadas. Não tome se tem alergia (hipersensibilidade) ao paracetamol ou a qualquer outro componente, se tiver doença hepática grave, se tiver intolerância à frutose uma vez que o medicamento contém sorbitol. Tome especial cuidado com se tiver uma reação cutânea do tipo alérgico ou uma situação anafilática que podem ocorrer com o paracetamol, se tiver insuficiência cardíaca, respiratória, hepática, renal ou anemia, se tiver défice de glucose-6-fosfato desidrogenase, se sofrer de anorexia, bulimia, caquexia ou malnutrição crónica, se sofrer de desidratação ou hipovolémia, se sofrer de alcoolismo. Medicamento não sujeito a receita médica. Ler cuidadosamente as informações incluídas na rotulagem e folheto informativo. Em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico.

\* O efeito analgésico de um efervescente é 2X mais rápido\* é atingido em 20 minutos vs 45 minutos de um comprimido.

Moller, 2000, "Time to Onset of Analgesia and Analgesic Efficacy of Effervescent Acetaminophen 1000mg Compared to Tablet Acetaminophen 1000mg in Postoperative Dental Pain: A Single-Dose, Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Study", The Journal of Clinical Pharmacology, Vol. 40, pp. 370-378.