

# Revista saúda

Vantagens  
Exclusivas  
com  
**CARTÃO SAÚDA**  
P. 45

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA  
MENSAL | ABR 22 | N.º 75

Barriga & Bebê  
**AS VACINAS  
FORA DO PNV  
RECOMENDADAS**



## ACREDITAR



### HERÓIS SAÚDA

Ana supera estigma  
oferecendo beleza

### EDITORIAL

Farmácias apoiam  
população ucraniana

### RUI VELOSO

«Peguei na guitarra aos 15 anos,  
mas ainda ando a aprender»

**0,5% DO SEU IRS  
PODE SER 100%  
PARA ALGUÉM**

**Consigne 0,5%  
do seu IRS  
à Associação  
Dignitude,  
sem qualquer  
custo para si**

Rede Solidária  
do Medicamento

O Programa abem: Rede Solidária  
do Medicamento da Associação Dignitude  
apoia os mais carenciados no acesso  
aos medicamentos de que precisam.

**abem:**

Rede Solidária  
do Medicamento

abem.pt

Ao fazer o seu IRS, consigne 0,5% à Dignitude, sem qualquer custo para si.

Entidade Beneficiária: **Associação Dignitude**

NIF Entidade Beneficiária: **513 696 628**

 Instituições Particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública  
(art.º 32.º, n.º 6, da lei n.º 16/2001, de 22 de junho)

Cofinanciado por:

# ACREDITAR

**Diana Amaral**

Farmacêutica, diretora da Revista Saúde

**S**e há dois anos, com a pandemia, dizíamos «vai ficar tudo bem», hoje enfrentamos um esforço muito maior, pois temos de ACREDITAR que é possível construir um mundo melhor. Um mundo em que o mal provocado por uma mente insana será o motor impulsor do bem, e em que a PAZ vencerá.

A música transforma corações. Acreditamos que o regresso de Rui Veloso aos palcos possa aquecer os nossos corações fragilizados com as imagens da guerra. Depois de ouvirmos o cantor dizer que o que assusta com a passagem dos anos é não haver um curso que nos ensine a envelhecer, arriscamos discordar. Na Revista Saúde explicamos a importância da nutrição no idoso, tanto na manutenção da massa muscular como na estrutura óssea.

Foi durante dois anos que a Herói Saúde Ana, se debateu na luta contra uma doença rara. A acromegalia provoca o crescimento desmedido dos ossos e dos músculos, alterando as feições. A cirurgia e os medicamentos controlaram a doença. O amor e a autoconfiança de Ana fizeram com que todos os que a rodeiam acreditassem que ela consegue superar.



Apesar de acreditarmos que a verdadeira beleza é interior, também é verdade que todos almejamos um exterior bonito e cuidado. Atentos a esse desejo, sugerimos a leitura dos artigos sobre facetas dentárias e sobre os suplementos alimentares para a perda de peso.

A *blogger* Marta Ferreira @martilicious\_food mostra-nos como é possível adoçar a Páscoa com um delicioso e saudável pudim de cenoura e caramelo, baixo em calorias.

Não posso terminar sem antes homenagear todas as farmácias, que à primeira chamada, ao lado das suas comunidades, moveram esforços para apoiar a população ucraniana. Os farmacêuticos continuam a dizer “presente” nos momentos mais importantes. Em breve iremos iniciar uma nova campanha de apoio, com várias entidades do setor, para fazer chegar ao destino certo os medicamentos e outros produtos de saúde solicitados pela Ucrânia.

Acredite, creia, tenha fé – sinónimos da força que fez dos portugueses pioneiros no caminho marítimo para outros mundos. Hoje, como há mais de 500 anos, unimo-nos em torno de um bem maior: o amor ao outro, pela participação ativa na ajuda a quem precisa. ♥



# Aproveite o melhor da primavera.



PROMOÇÕES EXCLUSIVAS

saúda  
o cartão que faz bem



Farmácias Portuguesas

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



Farmácias Portuguesas  
É para a vida.

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

Campanha válida de 01.04.2022 a 30.04.2022. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Selenium-ACE® Extra e o Centrum são suplementos alimentares. Os suplementos alimentares não são substitutos de uma dieta equilibrada e variada e de um estilo de vida saudável.

RUI VELOSO

# «DEVÍAMOS SER PREPARADOS PARA SER VELHOS»





**Diz-se meio feito de música, esse «vício terrível» que o acompanha desde miúdo, quando pegou numa harmónica lá em casa e tocou pela primeira vez. Tinha seis anos.**

Entrevista Sónia Balasteiro | Fotografia Miguel Ribeiro Fernandes

**O seu primeiro instrumento foi a harmónica. Como se dá o encontro com a música?**

Como tudo. Havia lá em casa, o meu pai tinha uma e comecei a tocar naturalmente. Peguei nela e toquei. Ainda não sabia música, era muito miúdo. Tinha seis anos ou coisa assim. Durante uns anos,

não liguei muito àquilo. Depois, quando comecei a ouvir os blues, comprei uma harmónica de blues, uma Marine Band, diferente da inicial. Foi como a guitarra. Também havia lá a viola, essa [aponta para a guitarra pousada no sofá do seu estúdio, na Tapada de Vale de Lobos, Sintra], e peguei nela. Ali aprendi a tocar, aos pouquinhos.

Rui Veloso vive, cria, toca e descobre novos sons no seu estúdio, em Sintra



**Tinha 15 anos, não era?**

Sim, por aí. Aos 15 comecei a pegar, mas ainda ando a aprender. Isto é uma aprendizagem contínua, que fica mais lenta a partir de uma certa altura. Agora já não evoluo muita coisa. Só se trabalhar muitas horas por dia, como na altura, e não é o caso [risos].

**«Aos 15 anos comecei a pegar na guitarra, mas ainda ando a aprender»**

**Passava muito tempo na cave dos seus pais [em Lordelo do Ouro, Porto]?**

Era o dia inteiro. Dez horas, à vontade, todos os dias. Era um vício. A partir do momento em que comecei a descobrir coisas, era constante. Havia sempre uma necessidade de descobrir mais num instrumento, na voz, depois na composição. Quando descobri que fazia umas canções, aí então havia uma necessidade de libertar cá de dentro coisas, e fui fazendo. Ainda hoje faço, ainda hoje faço [dedilha]. Pego numa guitarra e, se estiver um tempo à volta dela, faço

Que em breve o “Não à guerra”  
seja “Não há guerra”



uma música, mesmo sem letra. No piano, eventualmente, a mesma coisa. Se estiver um bocadinho a explorar, mais tarde ou mais cedo acaba por sair uma canção. Hoje já fiz uma. Estava a experimentar uma guitarra que me chegou aí para uma amiga e saiu uma coisa.

#### **Esse é o seu dia a dia?**

Não, não estou para isso todos os dias. Neste caso, experimentar a guitarra levou-me para um certo sítio e saiu uma coisa. Elas saem, elas saem.

#### **A música continua a ser uma necessidade.**

Sei lá se é um vício, não sei. Sei que sou meio feito de música. A outra metade é o resto. Mas a música é claramente um elemento que vive comigo 24 horas por dia, é terrível.

#### **Terrível?**

Eu, às vezes, gostava de ser como as outras pessoas, não ter isso sempre na minha vida, 24 horas. Uma pessoa está constantemente a ouvir sons, a tentar destrinçar sons disto e daquilo. Para mim, tudo são sons. O ranger duma porta é uma nota musical. São coisas estranhas [risos].

**«Há uma grande diferença entre mim e a música que vocês ouvem. São completamente diferentes! Fui eu que fiz, mas não sou eu»**

#### **Daí fazer parte da paisagem emocional, musical, de todos nós.**

Isso não sou eu! Há uma grande diferença entre mim e a música que vocês ouvem. São completamente diferentes! Aquilo era eu, fui eu a fazer, mas eu não sou aquela pessoa que vocês ouvem.

#### **Em que momento a sua música deixa de ser do Rui e se torna nossa?**

Só quando decido mostrá-la. A música é minha,

como autor. Tenho o gozo de viver o momento de a fazer, mais ninguém vê isso. É uma atividade muito solitária. Esse é o gozo, digamos, supremo: uma pessoa, do nada, ver aparecer uma coisa que não existia antes. Depois há o processo de fazer os arranjos, e gravar e tal. E isso já é meio caminho para a música deixar de ser minha e passar a ser das pessoas. Aí já tem vida própria.

**«Viajar é ótimo. Aproveitar a gastronomia portuguesa, enquanto esta praga de chefs não chega a esses sítios»**

#### **Trabalhou muitos anos com Carlos Tê, esteve e participa noutros projetos. É menos solitário criar assim?**

Não. Era solitário na mesma porque ele dava-me as letras e eu depois fazia as músicas em casa, sozinho. É sempre aquele momento de isolamento, de concentração, de puxar pelo fio a ver se do outro lado está alguma coisa.

#### **E está sempre?**

Não está sempre, mas tenho relativa facilidade em fazer canções, não mais. Tenho qualquer coisa cá dentro que faz os acordes virem uns atrás dos outros e tal, e a melodia aparecer depois também.

#### **Em que está a trabalhar agora?**

Nada de especial, estou a fazer ensaios. Tenho um trio. Temos muitos concertos, felizmente, até ao fim do ano. Ainda estão a surgir. Estou bastante ocupado. E vou compondo. Tenho aí coisas em vista.

#### **Há novidades para breve?**

Para já, só ideias, nada de concreto. Vou tendo bastante trabalho com os concertos. Depois tenho aulas de voz, fisioterapia, treinos.



2022 é o grande ano dos palcos. Rui Veloso passa a maior parte do tempo a ensaiar com o seu trio



O músico ainda compõe com a sua primeira guitarra

E tenho outras coisas, musicalmente falando, mas ainda estão em embrião. Talvez um dia destes se oiça uma coisa nova, quem sabe.

**Em 2022, celebra 65 anos de idade e quatro décadas de carreira. Como é que se mantém em forma?**

Não faço grande coisa. Vou comendo e bebendo, respirando. Claro, faço um bocadinho de exercício. Não muito, porque pode fazer mal [risos]. Nada de especial.

**Assusta-o a passagem do tempo?**

Quer dizer, nós não fomos avisados. Ninguém está avisado, nem há nenhum curso para expli-

car que um gajo ir para velho não é uma coisa muito interessante. Devia haver cursos, como com as grávidas para serem mães. Devíamos ter sido preparados para ser velhos, porque é uma grande chatice uma pessoa saber que não vai conseguir fazer uma série de coisas.

**A música ajuda?**

A mim ajuda, nisso sou um privilegiado. Muitos não fazem nada, só veem passar o tempo.

**«Devia haver cursos [sobre envelhecer] como os que as grávidas fazem para serem mães»**

Eu tenho a guitarra, o piano e pronto. Música e livros, a melhor coisa. E viajar, enquanto se pode. Viajar é ótimo. Vou sempre que posso. Há dois anos que não o faço, mas este ano vou para Moçambique, passear, passear, passear, aproveitar. Também vou a França. Em Moçambique, vão ser mesmo férias. De resto, viagens curtas em Portugal, ao Alentejo, Douro, Minho. Aproveitar a gastronomia portuguesa, enquanto esta praga de chefs não chega a esses sítios. Já está a chegar.

**«[Na pandemia,] a maioria das pessoas ficou em estado de pré-loucura. Tenho a música, e agora temos as séries e os livros»**

**A pandemia tem sido dura para todos. Como é que a passou?**

Penso que a maioria das pessoas ficou em estado de pré-loucura. Eu tenho a música, e agora temos as séries e os livros. E tenho este espaço aqui, estou no campo. Não estou propriamente no stresse da cidade, de ter de ir para filas para isto e para aquilo. Passei relativamente bem. Ainda por cima, vivo sozinho. Ninguém me chateia, estou ótimo. Na pandemia, as pessoas dentro de casa sempre, 24 horas, deve ter dado para o torto em muitos sítios. Eu não tive problema nenhum. *No stress* [risos]. ♥

WWW.REVISTA.SAUDA.PT



- ♥ Em palco com B.B. King:  
«Não saiu mal, vá.  
Não envergonhou»
- ♥ Afinal, onde anda a música portuguesa?

**Veja também os vídeos!**

«Viajar é ótimo, vou sempre que posso. Este ano vou para Moçambique passear, passear, passear, aproveitar!»





Aos 39 anos, Ana Caldeira é uma mulher feliz na profissão e na vida pessoal. Descobriu ter acromegalia há dois anos.

# CRESCER EM BELEZA

Por conta da acromegalia, os ossos e músculos de Ana nunca param de crescer. Identifica-se com Fiona, de "Shrek", e dedica-se a tornar as pessoas bonitas, de dentro para fora.

Texto Sónia Balasteiro | Fotografia Pedro Loureiro

**A**na é uma daquelas pessoas magnéticas, dá vontade de a ouvir durante horas. Nem se entende bem o motivo, apenas é assim. Talvez por estar disposta a ouvir, sem pressa, de coração aberto. Não foi bem o que lhe sucedeu a dada altura, estava o mundo atemorizado com a ainda estranha palavra COVID-19.

Recue-se uns meses. Era novembro, Ana tinha 35 anos, uma vida realizada, com o seu próprio cabeleireiro holístico na Penha de França, em Lisboa, criado para fazer as pessoas sentirem-se inteiramente bonitas através dos cabelos. Vivía uma relação feliz com Bruno e era mãe de Alice, quase com quatro anos. Mas, as histórias das princesas têm sempre um *mas*, Ana não estava bem.

Não sabia onde sentia dores, se no ouvido, na garganta ou nos dentes. Doíam-lhe os ossos.

As suas queixas eram, uma e outra vez, ignoradas pelos médicos. As dores, o inchaço, o facto de ter aumentado o tamanho dos sapatos de 37 para 40, eram atribuídos à maternidade. E até à sua escolha de ainda amamentar a filha.

**Tem um tumor junto à hipófise.  
A consequência é a produção  
desmesurada da hormona  
do crescimento**

Numa visita às urgências do hospital por conta de mais um episódio de dores intensas, deparou-se com «um médico horrível», recorda, exasperado por não conseguir precisar a origem do mal-estar. Porém, seria precisamente a rispidez e impaciência do clínico a salvá-la.



Em 2019, abriu o seu salão de cabeleireiro na Penha de França

Foi quem a encaminhou para um colega, um dentista, «o único a sentar-se para me ouvir e a abrir o coração para mim». Seguiram-se mais exames sem resultados às doenças autoimunes, na ecografia à tiroide e nas análises de sangue.

**As dores, o inchaço, aumentar o tamanho dos sapatos de 37 para 40, eram atribuídos à maternidade**

Mas havia algo. E apenas seria revelado no último exame à tiroide, uma TAC (tomografia computadorizada) pedida já sem expectativas, tanto por parte do dentista como da própria Ana. «Nessa altura, já nem eu acreditava que tinha alguma coisa. Só não entendia o que se passava, porque as queixas continuavam». Desconhece o motivo que levou o especialista que realizou a TAC a «subir o aparelho mais um bocadinho» e a descobrir um tumor benigno junto à hipófise, uma glândula na base do cérebro.

A consequência do dito tumor é a produção desmesurada da hormona do crescimento. E desmesurada é a palavra certa. Se o valor de referência de produção desta hormona no corpo humano se situa em 200 no máximo, no caso de Ana ultrapassava os 900. A sua doença ganhava finalmente nome: acromegalia, uma patologia que afeta três pessoas num milhão. «Saiu-me a lotaria», ri a cabeleireira, hoje com 39 anos.

Nesta altura, tinha os ossos e os órgãos a crescer sem parar, daí as dores. «Tenho uma largura de ossos na cara que não tinha antes. Os ossos dos meus dedos também são largos. Não são para a minha mão», diz. Emociona-se. «Toda a gente falava como se eu não tivesse nada. Só porque não se vê? Tudo continua a crescer, as pessoas podem morrer porque o coração não cabe cá dentro. Há quem fique com a tensão alta, uma das características da doença». Não é o caso. «O que cresceu não volta a encolher», mas o coração está bem e a tensão arterial também. E mais ainda a sua força vital e o bom humor.

A 20 de março de 2020, com o país fechado em casa pela pandemia, Ana recebeu um telefonema a instá-la a ir de urgência ao hospital realizar uma segunda TAC, com o intuito de verificar se o tumor tinha aumentado nos quatro meses entretanto decorridos. Finalmente, as análises confirmaram a produção exagerada da hormona do crescimento, ditada pelo macroadenoma da hipófise, o nome do tumor.

Sem conseguir precisar há quanto tempo se tinha instalado no seu cérebro, a ponto de lhe provocar as tais dores de crescimento «horrí-

## A sua doença ganhou nome: acromegalia, uma patologia que aparece em três pessoas num milhão. «Saiu-me a lotaria», ri Ana



Para a recuperação gradual, Ana começou por levar injeções de 28 em 28 dias

## «Um dentista foi o único a sentar-se para me ouvir»

veis» e transformar a sua fisionomia de forma definitiva, Ana obteve uma resposta. A acromegalia é uma doença associada ao protagonista do filme de animação “Shrek”, um ogre verde, feio e simpático, precisamente por alterar os traços de quem dela padece. Ana identifica-se com



No salão, Ana tenta conhecer a história de quem a procura, através dos cabelos



a companheira do personagem infantil, Fiona. «As pessoas com acromegalia ficam desfiguradas pelo crescimento anormal dos ossos e dos tecidos», explica a cabeleireira, para logo brincar com o paradoxo. «Acho até engraçado ter uma doença que põe as pessoas feias e dedicar-me a fazer as pessoas sentirem-se bonitas e aceitarem-se como são».

Em abril de 2020, Ana iniciou os tratamentos. Uma injeção de 28 em 28 dias, que «ajudou muito». «Comecei logo a sentir muito menos dores, a cara a desinchar». Ficou em lista de espera para a operação de remoção do tumor. Chorou com a filha Alice, por ter de deixar de a amamentar, mas o assunto foi ultrapassado com uma boa conversa.

A cirurgia aconteceu no dia 21 de janeiro de 2021. Antes da intervenção, o neurocirurgião explicou que não seria possível remover o tumor na totalidade. Pela dimensão da massa, os médicos calculam que tenha levado dez a 15 anos a crescer.

## «Acho engraçado ter uma doença que nos põe feias e trabalhar para fazer as pessoas sentirem-se bonitas»

A cirurgia correu bastante bem, tiraram «mais do que esperavam», conta Ana. O que restou é operável apenas por radiocirurgia, para a qual está em lista de espera. A radiocirurgia pode levar mais de três anos a ter efeitos no corpo.

Desde outubro, acrescentou nova medicação injetável diária, e em janeiro deste ano viu os frutos da sua dedicação, pela primeira vez: os valores da hormona do crescimento estão abaixo de 200.



Químicos não entram. A cabeleireira acredita em produtos naturais

A adaptação a esta medicação foi difícil ao início, mas hoje a cabeleireira sente-se bem. Tenta ter uma alimentação saudável, fazer exercício, e minimizar o impacto dos efeitos bons dos medicamentos. «Sinto-me com força e vontade para ser velhinha».

Não lhe falta autoconfiança ou amor. «O Bruno acredita que eu resolvo sempre», sorri. E ela também. «Fiz tantas coisas já nestas condições. Agora penso: “Uau, eu sou espetacular! Se não tivesse isto, ninguém me agarrava. Eu consigo tudo”», confidencia. ♥



- ♥ Se o cabelo falasse
- ♥ «A vida é para ser vivida nas férias»
- ♥ Um cabeleireiro diferente

**Veja também os vídeos!**

# VACINAÇÃO

## Um escudo protetor para a vida.

Texto Carina Machado

Com os filhos, nasce nos pais um imenso instinto de proteção. As vacinas, um dos avanços científicos mais eficazes da medicina moderna, permitem oferecer um escudo imunitário que permanecerá ativo desde os primeiros dias e o acompanhará, em muitos casos, pelo resto da vida.

Em Portugal, a implementação no século XX do Programa Nacional de Vacinação (PNV) praticamente erradicou doenças infecciosas como o sarampo, o tétano, a poliomielite e a tosse convulsa, fortemente penalizadoras da primeira infância. O PNV contempla a cobertura vacinal para um número significativo de outras patologias potencialmente graves, e é regularmente revisto e atualizado. Adicionalmente, e tendo em conta as circunstâncias particulares de cada criança, os pediatras recomendam outras vacinas que, por serem contra agentes infecciosos menos comuns ou promotores de doença menos grave, estão fora do PNV, mas podem ser adquiridas e desde logo administradas ao seu bebé na farmácia, ficando automaticamente inscritas no eVacinas. (ver tabela)

A maior parte do esquema vacinal do seu filho ficará completa antes dos 18 meses, período em que o risco de contrair doenças é maior. Haverá depois, quando a criança for mais crescida, entre os quatro e os seis anos, e dos 11 aos 16,

lugar a reforços ou doses adicionais. Além disso, com a evolução da ciência e do contexto epidemiológico social, é provável que surjam novas vacinas, pelo que deverá ver sempre com o pediatra quais são as últimas recomendações neste campo. E, em caso de dúvidas, a farmácia estará lá sempre para si e para o seu bebé. ♥



**Os pediatras recomendam algumas vacinas fora do PNV, que podem ser administradas na farmácia e são automaticamente registadas no sistema eVacinas**

## A PICA NÃO DÓI

Ajude as crianças a controlar a ansiedade no momento da imunização.

### CUIDADOS PRÉVIOS:

- Não associe as “picas” a castigos e não minta sobre o procedimento. Valorize os benefícios da vacinação para um quotidiano mais saudável.
- Escolha roupa de fácil acesso aos braços e às pernas, e que possam voltar a ser colocadas rapidamente.
- Se os miúdos quiserem, deixe-os comer. Não há qualquer problema em fazê-lo antes de tomarem a vacina.
- Tenha consigo um brinquedo ou objeto de conforto da criança, promotor de maior tranquilidade.

### DURANTE A VACINAÇÃO:

- Segure as crianças no colo, conforme as indicações do profissional de saúde.
- No caso dos bebés, se for possível amamente durante a vacinação.
- Procure distrair as crianças, conversando tranquilamente. Considere o recurso a outros meios, como vídeos e brinquedos. No caso das mais irrequietas, negocie o acesso a uma recompensa.

### APÓS A VACINAÇÃO:

- Coloque uma compressa fria no local da vacina. Se o bebé estiver choroso ou agitado, procure alimentá-lo com o biberão ou amamente. No caso das crianças, felicite-as pela coragem e maturidade. Se estiverem mais nervosas, procure acalmá-las com reforços positivos.
- Siga as demais instruções do profissional de saúde.

VACINA		NOME COMERCIAL
<b>Vacina contra <i>Neisseria meningitidis</i>:</b> Os meningococos são bactérias com grande capacidade de invasão celular, podendo originar infeções muito graves, como sépsis e meningite. Existem 13 grupos diferentes, mas os que mais doença causam são os A, B, C, W, X e Y.	Serotipo B	Bexsero® Trumenba®
	Serotipos ACWY	Nimenrix® Menveo®
	Serotipo C	Menjugate®
<b>Vacina contra rotavírus (vacina oral):</b> A gastroenterite aguda é uma infeção muito comum nos primeiros anos de vida. Pode ser provocada por vírus ou bactérias, mas o rotavírus é o agente mais frequente. Tem, geralmente, uma baixa taxa de complicações, mas elevado impacto na qualidade de vida das crianças.		RotaTeq® Rotarix®
<b>Vacina contra a varicela:</b> infeção extremamente comum em crianças, mas com baixa taxa de complicações na infância.		Varilrix® Varivax®
<b>Vacina contra o vírus da hepatite A:</b> Infeção vírica do fígado, pouco frequente, mas com potencial de contágio bastante significativo.		Vaqta® 25 U/0,5 ml Havrix 720 Junior®
<b>Vacina contra o HPV:</b> O papilomavírus humano é o segundo carcinogéneo mais importante em todo o mundo. É responsável, entre outros, por cancro do colo do útero, do ânus, da vagina e do pénis. É também o responsável pelos condilomas genitais (verrugas). A vacina já faz parte do PNV para as raparigas adolescentes e para todos os rapazes que nasceram a partir de 2009. Mas a Sociedade Portuguesa de Pediatria recomenda a vacinação de todos os adolescentes do sexo masculino fora do PNV.		Gardasil 9®

# DOENTES MACHADO-JOSEPH

## O QUE É?

Criada em 1996, a Associação Atlântica de Apoio aos Doentes de Machado-Joseph é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS). Tem como missão representar e defender direitos, interesses gerais e coletivos dos portadores da doença de Machado-Joseph, seus cuidadores e familiares, permitindo o devido apoio para uma melhor qualidade de vida.

A doença de Machado-Joseph é uma doença neurodegenerativa hereditária muito incapacitante: causa a perda progressiva do controlo dos músculos e da coordenação motora, acabando por ser fatal. A maior prevalência a nível mundial ocorre nos Açores.

## QUEM APOIA?

Pessoas portadoras da doença de Machado-Joseph, respetivas famílias e cuidadores.

## QUE SERVIÇOS DISPONIBILIZA?

- Apoio psicológico
- Apoio social
- Aulas de motricidade
- Centro de atividades (lúdico-recreativas, passeios, sessões de convívio, ações de esclarecimento/sensibilização, angariação de donativos através da exposição de trabalhos realizados pelos utentes)
- Linha de apoio (296 281 628): de 2.<sup>a</sup> a 6.<sup>a</sup> feira, entre as 9h00 e as 17h00

## COMO SE TORNAR ASSOCIADO?

Encontra o formulário de inscrição no link: <https://www.aaadmj.com/pagina-de-inscricao/>



**Nome:** Associação Atlântica de Apoio aos Doentes de Machado-Joseph

**Associados:** 190

**Sede:** Rua Professor Machado Macedo, n.º 29/31, 9500-700 São Pedro | Ponta Delgada, São Miguel, Açores

**Contactos:** T. 296 281 627 | **E-mail:** info@aaadmj.com

**Website:** www.aaadmj.com

**Redes Sociais:** 

alvita™

# Alvita Caixa ESSENCIAIS BEBÉ

ESTA CAIXA CONTÉM UMA SELEÇÃO  
DE PRODUTOS ALVITA, INDISPENSÁVEIS PARA O CUIDADO  
DO BEBÉ NOS SEUS PRIMEIROS MESES DE VIDA.

nOvIdaDe



Alvita Cotonete  
Segurança Bebê x60



Alvita Discos  
Algodão Bebê x80



Alvita Soro  
Fisiológico 5ml x30



Alvita Compressas  
Gaze Estéril 10x10x10



Alvita Compressas  
TNT Estéril 10x10x10



Alvita Compressas  
TNT 10x10x100



Alvita Termómetro  
Digital Ponta Flexível



Alvita Álcool  
70% v/v 250ml



À venda em Farmácias.

# COMER COM GOSTO

Viva melhor com uma alimentação adequada à idade.

Texto Vera Pimenta

**A**o longo da vida, o organismo muda e as necessidades nutricionais também. A ingestão de alimentos adequada à faixa etária resulta em mais saúde e qualidade de vida, ajudando a evitar as deficiências nutricionais.



**A falta de nutrientes pode ser compensada com papas e batidos especialmente desenvolvidos para o efeito**

## O QUE MUDA

Embora as necessidades de proteínas, vitaminas e minerais se mantenham, a necessidade energética baixa para cerca de 1.870 a 1.980 Kcal/dia nas mulheres e 2.060 a 2.200 Kcal/dia nos homens.

A inclusão de 20 a 35 gramas de fibras na alimentação é essencial na prevenção de problemas de estômago e de intestinos. Aconselha-se, ainda, reduzir a ingestão de gorduras, dando preferência a alimentos ricos em ácidos gordos, presentes, por exemplo, no peixe gordo.

Uma alimentação adequada, aliada à prática adaptada de exercício físico, ajuda a evitar a perda de peso e de massa muscular, que contribuem para a diminuição da força, da atividade física e do apetite.

## PRINCIPAIS FONTES DE NUTRIENTES



**Vegetais, frutas e cereais integrais:** fontes de fibra e, por isso, essenciais na prevenção da prisão de ventre e de doenças como as cardiovasculares e a diabetes.



**Leite e derivados magros:** com cálcio e vitamina D, proteínas, potássio e vitamina B12, ajudam a fortalecer os ossos e as articulações.



**Carne magra, peixe e ovos:** fontes de proteínas e ferro, devem ser consumidos diariamente de forma alternada, com preferência para o peixe.



**Leguminosas:** com alto teor em fibra, são ricas em proteínas e não têm colesterol.

### A IMPORTÂNCIA DA ÁGUA

Com o envelhecimento a sensação de sede diminui, aumentando o risco de desidratação. Mesmo que não sinta sede, é importante beber entre seis e oito copos de água por dia. Sumos sem açúcar, chá e sopa são alternativas à água simples.

### DIFICULDADE NA DEGLUTIÇÃO

Mediante esta dificuldade, deve evitar alimentos difíceis de mastigar e engolir, como a carne pouco cozinhada, fruta fresca, ou vegetais crus. Opte por fruta e vegetais cozidos, e iogurtes de aromas.

Por falta de apetite natural, doença de tratamento ou medicação, a falta de nutrientes pode atingir níveis preocupantes. Nessas situações é importante complementar as refeições com alimentos ricos e fáceis de comer, como pudins, papas e batidos especialmente desenvolvidos para dar resposta às necessidades nutricionais de pessoas mais velhas e doentes fragilizados. ♥

## COMO CONTORNAR A FALTA DE APETITE

- Faça as refeições com companhia.
- Evite passar mais de três horas sem comer.
- Coma em pequenas quantidades e aumente o número de refeições diárias.
- Varie a ementa e adicione novos condimentos, para tornar os pratos mais apetitosos.
- Opte por alimentos ricos e adequados às suas necessidades nutricionais.
- Se toma medicamentos, peça ao seu farmacêutico para verificar se contribuem para diminuir o apetite ou o sabor dos alimentos.



**Ana Mexia**  
Médica dentista

# SORRISO HOLLYWOOD

**A**s facetas dentárias são uma solução segura para ter dentes brancos e harmoniosos.

A sociedade valoriza cada vez mais o estado da saúde oral com dentes brancos e harmoniosos, para além da necessária higiene. É frequente ver as estrelas de televisão com um sorriso bonito e cuidado.

Um dos tratamentos mais procurados para ter um 'sorriso Hollywood' é a aplicação de facetas dentárias. Apresentamos respostas a algumas dúvidas frequentes:

- **O que é uma faceta dentária?** São finíssimas lâminas em cerâmica, ou compósito, semelhantes a capas que permitem corrigir imperfeições e a cor dos dentes naturais, aderidas à parte mais externa do dente. As facetas são a solução ideal para dentes escurecidos, desgastados e mal posicionados, quando outros tipos de tratamentos não estão indicados.
- **Diferença entre facetas em compósito e em cerâmica.** As facetas em cerâmica são feitas com um material mais resistente e altamente polido. Não se verificam alterações da cor com o passar do tempo. São realizadas em laboratório, ou seja, existe sempre mais um interveniente no tratamento, além do médico dentista. As facetas em compósito são feitas em resina composta e podem ser colocadas diretamente no dente sem serem produzidas no laboratório. Esta é uma opção quando se pretende um orçamento mais reduzido. Pigmentam e degradam-se com maior rapidez. Em ambas as técnicas serão sempre necessárias consultas para o correto diagnóstico e planeamento do caso.
- **As facetas podem cair?** Não. A faceta é aderida ao dente através de um protocolo muito rigoroso. Se todos os passos forem devidamente cumpridos, e se o diagnóstico efetuado na primeira consulta estiver correto, as facetas não caem nem descolam. Não se pode esquecer que a faceta é aderida a um dente, ou seja, tal como os restantes pode ganhar cárie e fraturar. Tudo isso pode ser evitado com visitas regulares ao dentista.
- **É necessário fazer desgaste do dente para colocar as facetas?** A colocação de facetas é feita com o chamado “preparo minimamente invasivo”. Implica um mínimo desgaste na superfície mais externa do dente, que geralmente varia entre 0,3 e 0,5 mm, de modo a permitir o correto assentamento da faceta.
- **Qual a durabilidade das facetas?** As facetas são um tratamento que alia a parte estética à funcional e, por essa razão, têm todos os motivos para durarem muito tempo, desde que respeitando certos cuidados. Tal como com os dentes naturais, uma cuidada higiene oral e visitas regulares ao dentista são duas condições essenciais que permitem essa mesma durabilidade. ♥



Organização:



# Venha Correr ou Andar 5 km por uma Boa Causa

*Praça dos Restauradores  
10 de abril | 10h30*

**5 km Competição + Caminhada**

## Informações e Inscrições:

Tel. 918 234 803 (2ª a 6ª feira das 10h às 18h)

[www.corridasempremulher.com](http://www.corridasempremulher.com)

Receita a favor da Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama



### Naming Sponsor:



### Patrocinador N° Frontal:

**NTT DATA**

### Apoio:



### Comunicação:

CREATIVE  
MINDS

### Patrocinadores Oficiais:

biotèn

Cedraflon™

ISWARI

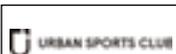
IVI

matrizauto  
o shopping dos carros

DYRUP

Calcitrin  
Osses e articulações

### Patrocinadores Oficiais:



Rowenta  
ENJOY TECHNOLOGY

### Água Oficial:



### Parceiro Oficial:



### Apoio Institucional:



### Transportes Oficiais:



### Green Partner:



### Parceiros Media:



### Rádio Oficial:



### TV Oficial:





**BEM-ESTAR  
GERAL**



**BEM-ESTAR  
DA MENTE**



**BEM-ESTAR  
ORAL**



**BEM-ESTAR  
DO CORAÇÃO**



**BEM-ESTAR  
ÍNTIMO**



**BEM-ESTAR  
DA PELE**



**saúda**  
o cartão que faz bem



Farmácias  
Portuguesas

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

Promoções Exclusivas  
**CARTÃO SAÚDA**

Promoção válida de 01.04.2022 a 31.05.2022. Limitada a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema. Promoção válida em produtos seleccionados.

VitaCê Pro-Immune é um SUPLEMENTO ALIMENTAR. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. O efeito benéfico é obtido com a toma diária de 1 cápsula, a partir dos 12 anos. Não exceder a toma recomendada. Não deve ser utilizado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos seus constituintes. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Para mais informações ler a rotulagem. | A gama PROBIIFY são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. Manter fora do alcance e da vista das crianças. O efeito benéfico é obtido com a toma de 1 cápsula por dia. Não exceder a toma diária recomendada. Não tomar em caso de alergia a qualquer um dos ingredientes. Para mais informações consultar a rotulagem e as instruções de utilização. A vitamina D e B12 contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário. A biotina contribui para a manutenção das membranas mucosas normais e ao normal metabolismo dos macronutrientes. A vitamina B12 contribui para o normal metabolismo energético e ajuda a diminuir o cansaço e a fadiga. | 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. Para mais informações consultar a rotulagem. | elmex® Sensitive Professional dentífrico e elixir são dispositivos médicos para o alívio da sensibilidade dentária. Leia cuidadosamente a rotulagem. Data de revisão: maio 2021. CNP: 6609206, 6618975. Periogard é uma gama de COSMÉTICOS.

# BEM-ESTAR DA CABEÇA AOS PÉS!

Perrigo®

BEM-ESTAR GERAL

**VITACÊ**® -3€



Icon: Hand holding a leaf

BEM-ESTAR GERAL

NOVO **probify** -3€



Icon: Hand holding a leaf

BEM-ESTAR DA MENTE

**mentalAction**® -4€



Icon: Brain

BEM-ESTAR ORAL

**elmex** Escolha Confiança -2€



Icon: Tooth

BEM-ESTAR ORAL

**Colgate** PerioGard -2€



Icon: Tooth

BEM-ESTAR DO CORAÇÃO

**ARTERIN**® -5€



Icon: Heart with a plus sign

BEM-ESTAR ÍNTIMO

**LACTACYD**® ENTENDE AS MULHERES, ÍNTIMAMENTE. -2€



Icon: Underwear

BEM-ESTAR DA PELE

**Bio-Oil**® Ama a tua pele -3€



Icon: Woman's face

BEM-ESTAR DA PELE

**CELLULASE**® Até -15€



Icon: Woman's face

Para mais informações consulte a rotulagem. | Arterin Colesterol é um SUPLEMENTO ALIMENTAR: Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. Manter fora do alcance e da vista das crianças. O efeito benéfico é obtido com a toma de 1-2 comprimidos por dia de preferência à noite. Não exceder a toma diária recomendada. Não exceder a dose diária recomendada de 3g por dia de esteróis vegetais adicionados (1 comprimido contém 120 mg de esteróis vegetais - 2 comprimidos contêm 240 mg de esteróis vegetais). Consulte o seu médico ou farmacêutico se já estiver a tomar medicamentos antilipidémicos. Não recomendado durante a gravidez ou amamentação. Apenas para adultos. Arterin® Colesterol deve fazer parte de uma dieta variada e equilibrada incluindo o consumo regular de alimentos que contribuem para a manutenção dos níveis carotenos. Não tomar em caso de alergia a qualquer um dos ingredientes. Para mais informações consultar a rotulagem e as instruções de utilização. | Os produtos da gama Lactacyd são cosméticos. Para mais informações, consulte a rotulagem. Promoção aplicável apenas na gama pharma. | Bio oil® é uma gama de cosméticos. Para mais informações consultar a rotulagem. As gamas Cellulase® Pearls e Cellulase® Advanced são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. Cellulase® Esfoliante e Cellulase® Refrimante são COSMÉTICOS.



**Farmácias Portuguesas**  
É para a vida.

# PUDIM DE CENOURA E CARAMELO

## Ingredientes base:

- 125 ml ou 1/2 de chávena azeite ou óleo de coco derretido
- 180 ml ou 3/4 de chávena bebida vegetal amêndoa
- 1 colher de chá essência baunilha
- 1/2 chávena de açúcar de coco
- 1 chávena ou 175 gr de cenoura ralada
- 7 tâmaras *medjool* sem caroço e cortadas em pedaços
- Pitada de sal
- 1 chávena e 1/2 de farinha espelta integral (ou outra a gosto)
- 1 colher de chá fermento
- 1/2 chávena de iogurte natural de soja

## Ingredientes caramelo:

- 1/2 de chávena açúcar de coco
- 60 ml ou 1/4 de chávena xarope ácer
- 125 ml ou 1/2 de chávena bebida vegetal amêndoa
- 375 ml ou uma chávena e meia de água a ferver
- 3 colheres de sopa *brandy*
- Pitada de sal
- Gengibre fresco ralado a gosto



## Preparação

Pré aquecer o forno a 180°C.

Numa taça, misturar com a espátula o azeite com a bebida vegetal e a essência de baunilha, juntar o açúcar de coco, cenoura, tâmaras, pitada de sal e envolver. Juntar a farinha, o fermento, o iogurte e envolver bem. Deitar na caçarola (30 cm de diâmetro) e espalhar com a ajuda da espátula.

Na mesma taça, preparar o caramelo juntando todos os ingredientes. Deitar na caçarola, por cima da mistura de cenoura. Para o líquido não abrir um buraco na massa, deixar cair em cima da espátula de forma a espalhar mais suavemente (tipo chuva).

Levar ao forno 40 minutos. Repousar dez minutos antes de servir ainda morno com uma bola de gelado por cima. ♥

# Fresubin®

A nutrição mais efetiva em oncologia num pequeno volume

**Hiperproteico**  
20g/125 ml

**Hipercalórico**  
400 Kcal

**80% Hidrolisado colagénio** + 20% proteínas do leite

**Baixo Volume**  
125 ml



**Vitamina D**  
10 µg/125 ml



avelã



manga



baunilha caramelo



cappuccino



Excelentes sabores para melhorar a adesão dos doentes



Suplementação Calórica

+



Suplementação Proteica

+



Suplementação em Vitamina D

Fresubin é a marca de Nutrição Entérica da Fresenius Kabi. Esta gama de produtos foi desenvolvida para ajudar nos momentos de maior fragilidade, ajudando a manter a força e a vitalidade.

Conheça mais em [www.fresubin.pt](http://www.fresubin.pt)

**Alimentos para fins medicinais específicos.**

À venda exclusivamente em farmácias.



**FRESENIUS KABI**

caring for life



Adriana Lima\*  
Farmacêutica

# MENOS GORDURA

Emagrecer deve ser um objetivo para ter melhor saúde.  
Alguns suplementos podem acelerar o processo.

Quando a quantidade de calorias ingeridas é superior à quantidade de calorias gastas, dá-se um excesso de gordura. Uma dieta hipercalórica, com excesso de lípidos, hidratos de carbono, álcool e o sedentarismo levam à acumulação de massa gorda. Uma dieta equilibrada, aliada à prática de atividade física, é a melhor de manter um peso adequado e desejável.

Para auxiliar no processo de perda de peso, estão disponíveis alguns suplementos alimentares com compostos que exercem uma ação benéfica através da limitação e do atraso da absorção de lípidos ou hidratos de carbono, e do atraso do esvaziamento gástrico (que aumenta a saciedade), influenciando, assim, o controlo do apetite. Alguns exemplos são: o **chá verde** (cujo principal componente é a cafeína); o **glucomanano** (fibra solúvel); o **guaraná**; o **quitosano** (estabelece ligações com o colesterol, ajudando na diminuição da sua absorção).

Os suplementos que alegadamente “queimam” gordura, atuando no metabolismo da gordura, contêm principalmente o seguinte composto:

- **Ácido linoleico conjugado.** Melhora a composição corporal e ajuda na perda de peso através da diminuição da acumulação de gordura e do metabolismo dos lípidos.

Os suplementos alimentares que exercem efeitos benéficos no metabolismo da glucose e resistência à insulina incluem principalmente:

- As formas de sal do **crómio**, como o **picolinato de crómio**, que podem contribuir para a perda de peso, inibindo o apetite e estimulando a produção de calor, através da sensibilização à insulina no cérebro, aumentando o gasto de energia.
- **L-carnitina.** Contribui para a diminuição da resistência à insulina e estimula o metabolismo energético. Para além disso, atua na oxidação da gordura e induz a saciedade.

Alguns destes compostos têm ainda função drenante, ajudando a diminuir a retenção de líquidos. É importante referir que os suplementos se destinam a complementar a alimentação e não a substituí-la. Estes contêm compostos extraídos de plantas, o que não significa que não apresentem riscos para a saúde. Existe sempre a possibilidade de ocorrerem efeitos secundários e interações com medicamentos tomados simultaneamente. Por isso, só devem ser tomados com aconselhamento farmacêutico, de forma a obter os resultados esperados sem comprometer a saúde. ♥

\*Pesquisa e investigação de Carolina Azevedo, aluna em estágio curricular de Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas

# Elás

## A **FORÇA** da natureza no combate à dor



Elás, creme, *Symphytum officinale* (consolda). Medicamento indicado no tratamento tópico da dor, inflamação e inchaço dos músculos e articulações após lesões desportivas e acidentes. Não aplicar em pele lesada, nos olhos e mucosas, nem em menores de 12 anos. Podem ocorrer reações alérgicas e irritação na pele. Na primeira utilização deve aplicar-se numa pequena área para testar a tolerância. Leia cuidadosamente o folheto informativo e rotulagem e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. MAT-PT-KYTТА-20-000016

# ÁGUA ABENÇOADA

Vinte anos de uma albufeira que veio contrariar o próprio nome:  
- Alqueva, "terra deserta".



Onde antes havia um mar de verde, feito de oliveiras, sobreiros e medronheiros, hoje há um imenso lago azul. Mil quilómetros de margens recortadas que tocam Moura, Mourão, Reguengos de Monsaraz, Portel e Alandroal. Da água que há 20 anos inundou a terra, emergem mais de 400 ilhas, testemunhas dos cerros da antiga paisagem. Submersa ficou uma aldeia, a Luz, e o castelo de Lousa, um tem-



A nova aldeia da Luz foi construída de raiz para albergar os habitantes da antiga aldeia submersa pela albufeira do Alqueva



O antigo professor Humberto Nixon apostou no turismo. Hoje, a Alquevatours dispõe de três barcos com capacidade para 57 pessoas

plo romano dos séculos III a I a. C., protegido por um sarcófago de sacas de terra, pronto para ser recuperado quando a barragem for encerrada, o que poderá acontecer dentro de um século.

O maior lago artificial da Europa alterou a paisagem, minimizou a ameaça da seca e irrigou sonhos de progresso. «Ainda há muita coisa a fazer e construir, na agricultura e no turismo. A nossa albufeira tem de ser mais explorada», diz a farmacêutica de Moura, Nídia Lampreia, traduzindo o sentimento de muitos habitantes. Humberto Nixon é um deles. Sempre viu o Alqueva como «uma enorme massa de água com imenso potencial turístico», das praias fluviais aos desportos náuticos e à pesca. A albufeira, rica em achigã, lucioperca, solha e barbo, é procurada para concursos mundiais de pesca. Organizam-se regatas SB20, há quem pratique canoagem e windsurf, e os alunos do 1.º Ciclo de Moura têm ali aulas de vela.

## O maior lago artificial da Europa alterou a paisagem, minimizou a ameaça da seca e irrigou sonhos de progresso

Em 2008, Humberto e a mulher, ele professor, ela educadora de infância, decidiram mudar de vida e organizar passeios de barco na albufeira. Começaram com um semirrígido de seis lugares, hoje a Alquevatours dispõe de três barcos com capacidade total para 57 pessoas. Enquanto conduz a embarcação, Humberto aponta os montes transformados em turismo rural, as colmeias e os gansos do Egito que se avistam na margem. Desfia estórias dos antigos malteses, salteadores que aterrorizavam as populações, e conta como se vivia do que a terra dava, dos espargos aos cogumelos, do pastoreio à caça. À passagem pela Praia Fluvial de Alqueva, onde se avista o chamado bar da praia, o antigo professor elogia a resistência de quem mantém abertas as portas todo o ano. «É preciso coragem»,

# CANSADA DE ESTAR CANSADA?

100 YEARS **Salus** 1916 - 2016



## Floradix Elixir Fórmula líquida com ferro

- \* O ferro contribui para o transporte normal do oxigénio no organismo e Para a redução do cansaço e da fadiga
- \* A tiamina contribui para o normal metabolismo produtor de energia
- \* Contém vitaminas B, extratos herbais e sumo de frutos concentrados
- \* Contém Vitamina C que aumenta a absorção do ferro
- \* Adequado durante a gravidez e amamentação
- \* Sem álcool, conservantes nem corantes ou aromatizantes
- \* Adequado para vegetarianos



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



O projeto Dark Sky Alqueva tornou possível observar estrelas, planetas e galáxias, a partir de uma antiga escola primária na aldeia da Cumeada

admite. Também ele tem contrariado dificuldades e anseia pelas vantagens que a nova Estação Náutica de Moura-Alqueva, a construir junto à coroa da barragem, trará ao turismo.

### Quando chega a noite, o Alentejo oferece um céu estrelado, graças à fraca poluição luminosa

A 13 quilómetros de Mourão, a nova aldeia da Luz, construída de raiz para albergar os habitantes órfãos de casa, ilustra a utopia de perpetuar o passado. A sensação à chegada é de estranheza. Não só porque não se sente a passagem do tempo nas paredes, ou a arquitetura tradicional coexiste com edifícios modernos, como a Igreja do Sagrado Coração de Jesus, no largo principal. É, sobretudo, o exagero de espaço: as ruas parecem alamedas, as soleiras das portas distam vários metros. «Para duas vizinhas conversarem à porta têm de puxar uma cadeira», diz Sara Correia, que aos 18 anos se viu forçada a mudar para aqui, acompanhada da «revolta própria da idade». A presidente da Junta de Freguesia da Luz acredita que a sua voz traduz o sentimento da população. Não questiona as vantagens que a barragem

trouxe à região e ao país, mas lamenta «o sacrifício da Luz». As casas novas não compensaram o «prejuízo emocional», garante. «Perdeu-se a alma e as referências, o sentido de comunidade que sempre existiu, forte, na antiga aldeia». Sobrou a memória e uma paisagem fantástica sobre a albufeira, onde «cada pôr do sol é único».

A escassos metros da água fica a Igreja de Nossa Senhora da Luz, o único edifício verdadeiramente fiel ao original. Ao lado, o cemitério para onde foram trasladados os corpos, num dos momentos mais dolorosos para a população. O Museu da Luz, propriedade da Empresa de Desenvolvimento e Infraestruturas do Alqueva (EDIA), preserva a memória com objetos doados e testemunhos de saberes tradicionais, como a matança do porco ou a construção em taipa. As fotografias reportam o desmantelamento e a demolição da aldeia, aconselhada por psicólogos, «pois facilitaria o luto», explica o técnico Dimas Ferro.

Quando chega a noite, o Alentejo oferece um céu estreladíssimo, graças à fraca poluição luminosa. «Sítios como este escasseiam no mundo», garante Nuno Santos, astrónomo no Dark Sky Alqueva, o projeto que há 15 anos tornou possível observar estrelas, planetas e galáxias numa antiga escola primária na aldeia da Cumeada,



#### LEGENDA:

- 1 Paisagem sobre o casario de Moura, a partir do castelo
- 2 Museu do Azeite, no antigo Lagar de Varas do Fojo, em Moura
- 3 Herdade Monte Santos, onde além do Museu do Medronho há safáris para observar animais
- 4 Castelo de Moura, importante praça de armas e berço da primeira fábrica da Água Castello, em 1899
- 5 Termas de Moura, no jardim municipal, ainda com as tinas originais do século XIX





A farmacêutica Nídia Lampreia no Museu da Luz, que preserva a memória da aldeia submersa, com testemunhos de saberes tradicionais

perto de Reguengos de Monsaraz. Para os mais aventureiros, há visitas guiadas noturnas a bordo de uma canoa.

Outra experiência muito apreciada pelas crianças é o safári de jipe, para observar veados, gamos, muflões, arruís e javalis na Herdade Monte Santos, que se estende por quase 500 hectares. Os burritos vêm comer milho à mão, duas cabras e um muflão param e olham o jipe, na esperança de alimento. Bolota, a cadela *Jack Russell* que Fátima Carrasco, a condutora, achou por bem afastar dos javalis, por segurança, segue alegremente empoleirada no banco da frente. Na propriedade é ainda possível visitar o Museu do Medronho e a destilaria onde os proprietários, Samuel e Helena Pacheco, produzem aguardente, gin, melosa e cerveja artesanal, tudo a partir do medronho.

Nas bermas das estradas desfila olival e mais olival, vinhas, uma ou outra plantação de amen-

## O azeite é central na identidade da região: “És mais fino que o azeite de Moura”, diz o povo

doeiras ou de painéis fotovoltaicos, das poucas indústrias da região. Por vezes cheira a esteva, quase sempre a azeitona. À chegada a Moura, cujo nome é uma homenagem à moura Salúquia, que, conta a lenda, se lançou da torre mais alta do castelo ao perceber ter sido enganada pelos cristãos, abrindo-lhes os portões da fortaleza, muito há para ver. No castelo, residência da população até à reconquista de 1232, torres de diferentes épocas provam o peso desta praça de armas na defesa da fronteira. Foi também no castelo que, em 1899, se instalou a primeira fábrica da Água Castello, aproveitando uma nascente do sistema aquífero Moura-Ficalho. «Não deixa de ser curioso, numa zona do Interior alentejano», ri a historiadora Marisa Bacalhau.

## À uma da tarde, soa a sirene dos bombeiros, o comércio fecha e toda a gente vai almoçar

A água é tanta que ainda funcionam as Termas de Moura, com as tinas originais do século XIX.

À uma da tarde, soa a sirene dos bombeiros, o comércio fecha e toda a gente vai almoçar. Em Moura, come-se bem. «Sopas de pão, chamadas açordas, com peixe do rio; migas com carne de porco preto; queijo de ovelha de Serpa, feito em Moura», enumera a farmacêutica. E depois há o vinho, inclusive da talha, e o azeite, central na identidade desta cidade raiana. “És mais fino que o azeite de Moura”, diz o povo. Junto à fronteira, onde a cobiça dos vizinhos ameaçava, o olivedo pedia pouco, em cuidados e mão-de-obra, e dava muito. «Uma oliveira era tudo: luz, aquecimento, azeite, fruto, sombra», nota a historiadora. No antigo Lagar de Varas do Fojo percebe-se como funcionava a extração tradicional, por sistema de vara e peso, um engenho romano também usado para o vinho. O lagar comunitário, que é hoje museu, terá funcionado entre 1810 e meados do século XX. «Aqui tudo se aproveitava. A massa que resultava das várias extrações era alimento para os porcos, as borras do azeite serviam para hidratar calçado, carros de burros ou fazer sabão». Tudo tão diferente do olival intensivo, «fruto do progresso e uma incógnita para o futuro ambiental destas terras. Em tudo tem de haver conta, peso e medida, mas, sobretudo, bom senso», alerta Marisa Bacalhau.

À passagem pela aldeia de Póvoa de São Miguel, Nídia comenta: «Aqui, a escola só não fechou graças às crianças ciganas». A farmacêutica deixou Moura apenas para fazer a universidade em Lisboa. Regressou pela família, a tranquilidade, a vontade de ajudar a população envelhecida. Foi a única, entre primos e colegas do secundário. Vinte anos após o encerramento das comportas, a barragem de Alqueva mudou a paisagem, mas não estancou a desertificação humana. ♥



Feijoada de grão, um dos muitos petiscos gastronómicos



### Leia também:

- ♥ O sacrifício da aldeia da Luz
- ♥ As estrelas do céu alentejano

### Veja também os vídeos!

## BULA

### Hotel de Moura

Pç. Gago Coutinho, 1  
Moura  
T. 285 251 090

### Casa Esquível

R. da Muralha, 16  
Mourão  
T. 266 560 200

### Restaurante O Molho

R. Nova do Carmo, 11  
Moura  
T. 285 252 895

### Restaurante O Adro

Largo de Santo António, 20  
Pias  
T. 284 858 456

### Alqueva Bar/Restaurante

Praia Fluvial de Alqueva  
T. 919 866 181



# PÁSCOA NO MUSEU

**N**as próximas férias, o Museu da Farmácia tem um programa diferente todos os dias.

Durante a pausa letiva, vem aprender ciência de forma divertida e fazer novos amigos.

Inscribe-te antes que esgotem as vagas.

Depois de terminada a atividade, convidamos todas as crianças e adultos a visitarem o Museu da Farmácia. Com a participação de uma criança no ateliê educativo, oferecemos a entrada de um adulto no Museu da Farmácia!

E mais. Durante a realização da atividade, oferecemos o estacionamento nos edifícios do Porto e de Lisboa. ♥



## PROGRAMA DURANTE A SEMANA

### 11 de abril, 15h – Truques com Água

Os pequenos cientistas vão fazer várias atividades e brincar com os oceanos. Para além de recriarem oceanos numa garrafa, vão perceber porque conseguem boiar facilmente no mar e outros truques com água.

### 12 de abril, 15h – Fábrica de Slime

Neste ateliê a proposta é fazer uma fábrica destes brinquedos, e perceber que, afinal, são reações químicas. No final, cada um dos participantes vai produzir dois slimes para levar consigo.

### 13 de abril, 15h – Oficina de Brinquedos

Nesta oficina vão fazer divertidos brinquedos, como bolas de malabarismo semelhantes a ovos de Páscoa e uma plasticina.

### 14 de abril, 15h – Magia da Ciência

Durante este ateliê, vão perceber a magia da ciência e fazer divertidas experiências que parecem magia.

### 15 de abril, 15h – Códigos Secretos

Após uma breve introdução à programação binária, vão aprender a codificar letras em código binário. Os participantes levam para casa uma pulseira com o nome nesta programação.

## PROGRAMA AOS SÁBADOS

### 2 de abril, 15h – Higiene Oral

Aprender a importância da lavagem dos dentes e como manter uma boa higiene oral é o programa oferecido. No final, os participantes vão fabricar a própria pasta de dentes.

### 9 de abril, 15h – Viagem Espacial

O convite aos participantes é transformarem-se em astronautas e viajarem pelo espaço imaginário. Vão poder visitar planetas instáveis, com tempestades elétricas e vulcões de lava azul, e descobrir a ciência por detrás destes fenómenos.

### 23 de abril, 15h – A Cozinha é um Laboratório

Vão aprender que a cozinha é um grande laboratório, onde muitas reações químicas acontecem para dar origem aos doces e refeições que comemos todos os dias.

### 30 de abril, 15h – Especial Dia da Mãe

Através de experiências realizadas em tempo real, os pequenos cientistas vão aprender algumas regras básicas de higiene pessoal enquanto fazem um presente super cheiroso para oferecer no Dia da Mãe. E que presente será este? Não podemos dizer, é SURPRESA!



### INTERESSADO?

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

**OS AMIGOS DA VILA SAÚDA FIZERAM UMA DIVERTIDA CAÇA AOS OVOS E ENCONTRARAM MUITOS OVOS DIFERENTES!**



**CONSEGUES DIZER QUEM SAIU A GANHAR? SÓ TENS DE RESOLVER ESTES PROBLEMAS MATEMÁTICOS.**

O número associado a cada ovo corresponde ao número de vezes que se repete na imagem.

(Exemplo:  = 1)

  +  +  = <input type="text"/>	  -  +  = <input type="text"/>	 = 0  = 2  = 4  = 5  = 4  = 7  = 6  = 8
  -  +  = <input type="text"/>	  +  +  = <input type="text"/>	
  +  +  = <input type="text"/>	  -  +  = <input type="text"/>	
  +  -  = <input type="text"/>	  +  +  = <input type="text"/>	



**Diretora**

Diana Amaral

**Diretora-adjunta - Editorial**

Maria Jorge Costa

**Diretor-adjunto - Marketing**

Fausto Ferreira

**Editor de Fotografia**

Pedro Loureiro

**Responsável de Marketing**

Susana Martins de Almeida

**Redação**

revista@sauda.pt

Carina Machado

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Sandra Costa

Sónia Balasteiro

Vera Pimenta

**Secretária de Redação**

Paula Cristina Santos

comunicacao@anf.pt

**Publicidade**

Bruno Marques

Carolina Caldeira

Cláudia Morgado

Philippe Simão

comercial@sauda.pt | 210 159 159

**Direção de Arte e Paginação**

Ideias com Peso

**Projeto Editorial**

Farmácias Portuguesas

**Projeto Gráfico**

Ideias com Peso

**Capa**

Fotografia de Miguel Ribeiro Fernandes

**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 – Sustainable Printing

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. Todos os direitos reservados.

## Fresubin 2 KCAL, Fresubin 3.2 KCAL e Fresubin PRO Drink



Imagem meramente ilustrativa

**-10€**  
na compra de dois packs

saúda  
a saúde que faz bem

Farmácias Portuguesas



Nutrição



Farmácias Portuguesas

## Medidores de Pressão Arterial Omron



Imagem meramente ilustrativa

**-10€**

saúda  
a saúde que faz bem

Farmácias Portuguesas



Essenciais de Farmácia



Farmácias Portuguesas

## Dulcosoft®



Imagem meramente ilustrativa

**-3€**

saúda  
a saúde que faz bem

Farmácias Portuguesas



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas

## Scholl



Imagem meramente ilustrativa

**-3€**

saúda  
a saúde que faz bem

Farmácias Portuguesas



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas



## Medidores de Pressão Arterial Omron

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

Estes produtos são dispositivos médicos. Leia atentamente a rotulagem. Em caso de dúvida, consulte o seu farmacêutico.

CNP Vários



SAUDA22020037

Promoção válida de 01.04.2022 a 30.04.2022.  
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

## Fresubin 2 KCAL, Fresubin 3.2 KCAL e Fresubin PRO Drink

Terapêutica nutricional - Malnutrição, Sarcopenia e/ou Fragilidade.

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



SAUDA22030021

Promoção válida de 01.04.2022 a 30.04.2022.  
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

## Scholl

Fórmula avançada com resultados visíveis a partir de 2 semanas. Ajuda a prevenir a extensão do fungo e protege contra o seu reaparecimento.

Scholl Tratamento Antifúngico é um dispositivo médico que elimina os fungos das unhas e previne o seu reaparecimento. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Deve evitar-se o contacto da solução com os olhos e pele. Se surgir algum sinal de irritação deverá ser interrompida a sua utilização. Não aplicar sobre pele gretada nem sobre alguma lesão dos pés. Os doentes com diabetes deverão ser aconselhados por um profissional de saúde.

CNP 6872184



SAUDA22040012

Promoção válida de 01.04.2022 a 30.04.2022.  
Limitada 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 intestino e também pode ser usado por grávidas e crianças. 95% das pessoas estão satisfeitas\*.

\*Dulcosoft Solução Oral e Pó para Solução Oral: 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, íleo paralítico, 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



SAUDA22040011

Promoção válida de 01.04.2022 a 30.04.2022.  
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

## Arkosono® e Arkorelax®



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia da Família



## Pileje Lactibiane



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia da Família



## Maxnésio Cardio



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia da Família



## Patta®



Imagem meramente ilustrativa



Saúde Animal





## Pileje Lactibiane

Probióticos de Excelência, com eficácia clinicamente comprovada: as melhores estirpes probióticas, para benefícios específicos e na dosagem certa.

**Pileje Lactibiane Imuno** – Proteção e reforço do Sistema Imunitário

**Pileje Lactibiane Cand 10M** – Infecções fúngicas vaginais/ Candidíase

**Pileje Lactibiane Reference** – Prisão de ventre

**Pileje Lactibiane Tolérance** – Diarreia ou alternância diarreia/prisão de ventre

**Pileje Lactibiane ATB** – Associação com a toma de antibióticos

**SUPLEMENTOS ALIMENTARES.** Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável.

CNP Vários



SAUDA22030002

Promoção válida de 01.04.2022 a 30.04.2022.  
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

## Arkosono® e Arkorelax®

Qualidade do sono, diminuição dos despertares noturnos, stress e relaxamento.

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

CNP Vários



SAUDA22030007

Promoção válida de 01.04.2022 a 30.04.2022.  
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

## Patta®

Reforço imunitário, multivitamínico em comprimidos e em pasta.

Alimento Complementar que apoia o correto funcionamento do sistema imunitário para fortalecer o organismo face a situações exigentes, como stress, períodos mais frios e idade avançada; Suplemento alimentar rico em vitaminas e minerais indicado em animais com deficiências nutricionais ou durante períodos de maior exigência; Multivitamínico em pasta com alta palatabilidade, de fácil administração aos animais mais reticentes em serem alimentados.

CNP Vários



SAUDA22030003

Promoção válida de 01.04.2022 a 30.04.2022.  
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

## Maxnésio Cardio

Suplemento de Magnésio.

\*Na compra dum produto Tecnifar ou da categoria Suplementos Magnésio. Período de obtenção do vale: 01.03.2022 a 30.04.2022. Período de uso do vale: 01.03.2022 a 31.05.2022. Maxnésio® Cardio é um SUPLEMENTO ALIMENTAR. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. É importante manter um estilo de vida saudável. Leia atentamente o folheto incluso na embalagem antes da toma. Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou farmacêutico. Para mais informações, contacte a Tecnifar Consumer Health: Rua José da Costa Pedreira, 11 B, Torre Sul 1750-130 Lisboa | Tel. 210 330 700 | info@tecnifarch.pt | www.tecnifarch.pt DMK.MAXC.007.03.2022 03/2022/PUB

CNP 7386227



SAUDA22030014

Promoção válida de 01.04.2022 a 30.04.2022.  
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

## Piz Buin®



Imagem meramente ilustrativa



Solares



Farmácias  
Portuguesas

## Aptamil 2, 3, 4 e 5



Imagem meramente ilustrativa



Bebê e Mamã



Farmácias  
Portuguesas

## Alvita Caixa Essenciais de Bebê



Imagem meramente ilustrativa



Bebê e Mamã



Farmácias  
Portuguesas

## Alcura Andarilho Banjo



Imagem meramente ilustrativa



Ortopedia



Farmácias  
Portuguesas



## Aptamil 2, 3, 4 e 5

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

**Aptamil 3** é um leite de transição, indicado para bebês 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



SAUDA22030016

Promoção válida de 01.04.2022 a 30.04.2022.  
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

## Piz Buin®

Proteção eficaz, bronzeado deslumbrante.

Desconto válido na compra de 1 produto Piz Buin®, exceto lipsticks, mas válido em packs promocionais. Não acumulável com outras promoções em vigor.

CNP Vários



SAUDA22030019

Promoção válida de 01.04.2022 a 30.04.2022.  
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

## Alcura Andarilho Banjo

O Banjo é um andarilho simples de utilizar, mas com todas as funcionalidades para o seu dia-a-dia no exterior. Composto por punhos anatómicos para um bom apoio, com tabuleiro, cesto amovível e porta bengalas. O grande espaço entre o chassis e os punhos para um bom posicionamento do utilizador, tornam o andarilho Banjo uma solução confortável e funcional. Equipado com sistema de travagem por cabos, e opção de travões de parque. Dispõe de sistema de encarte para arrumação e transporte facilitado.

CNP 6341784



SAUDA22040014

Promoção válida de 01.04.2022 a 30.04.2022.  
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema

## Alvita Caixa Essenciais de Bebé

Seleção de produtos Alvita, indispensáveis para o cuidado do bebé nos seus primeiros meses de vida.

CNP 7126706



SAUDA22040013

Promoção válida de 01.04.2022 a 30.04.2022.  
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.



MOBILIDADE



CONFORTO  
E BEM-ESTAR



HIGIENE E  
CASA DE BANHO



# O CONFORTO E A SEGURANÇA DE ALCURA CHEGARAM À SUA FARMÁCIA.

Aluguer e Compra  
de Equipamentos de Ortopedia  
Já disponível na sua Farmácia.



Linha de Apoio: **225 322 498**

Dias úteis das 9h às 13h e das 14h às 18h

[info@alcura.pt](mailto:info@alcura.pt) | [www.alcura.pt](http://www.alcura.pt) | [www.cuidarhoje.pt](http://www.cuidarhoje.pt)



**CUIDAR  
HOJE**  
Alcura

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 flavonóica 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. Excipientes: isento de sódio. 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 flavonóica 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/metabolitos 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 CONDUIZIR 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. Excepcionalmente edema de Quincke. SOBREDOSAGEM\*: Sintomas: A experiência de sobredosagem com Daflon® 1000 é limitada. Os eventos adversos mais frequentemente notificados em casos de sobredosagem foram eventos gastrointestinais (tais como diarreia, náuseas, dor abdominal) e eventos cutâneos (tais como prurido, erupção cutânea). Tratamento: O tratamento da sobredosagem deve consistir no tratamento dos sintomas clínicos. PROPRIEDADES FARMACOLÓGICAS\*: Protetor vascular e venotrópico. Daflon® 1000 exerce uma ação sobre o sistema vascular de retorno: ao nível das veias, diminui a distensibilidade venosa e reduz a estase venosa; ao nível da microcirculação, normaliza a permeabilidade capilar e reforça a resistência capilar. APRESENTAÇÃO. Caixa de 30 comprimidos revestidos por película. TITULAR DA AIM: Servier Portugal - Especialidades Farmacêuticas, Lda, Av. António Augusto de Aguiar, 128, 1069-133 LISBOA. Tel: 213122000. Para mais informações deverá contactar o titular de AIM, Daflon® 1000 e um MNSRM, RCM aprovado em 08.2021. IECRCM 09.09.2021.

\*Para uma informação completa por favor leia o Resumo das Características do Medicamento. Leia atentamente as informações contantes 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 08.2021