

Revista saúda

Vantagens
Exclusivas
com
CARTÃO SAÚDA
P. 45

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | JUN 22 | N.º 77

Serviços na farmácia

GERIR A TOMA
DE MEDICAMENTOS
DIFERENTES SEM FALHAS



SABER ESCUTAR

CONSULTÓRIO

Beba água, mesmo
que não sintas sede

BARRIGA & BEBÉ

Sem sol direto e com protetor
adequado até aos 12 meses

ANTÓNIO SALA

«Fazer Rádio é uma arte.
As pessoas só nos ouvem»

Novo

Bálsamo em Óleo
Nutritivo
como um óleo,
fácil de aplicar
como um creme



NUTRIÇÃO E
HIDRATAÇÃO INTENSA



RECUPERA E REEQUILIBRA
O MICROBIOMA DA PELE



RÁPIDA ABSORÇÃO

TESTADO EM PELES SENSÍVEIS
E COM TENDÊNCIA ATÓPICA



laboratoriosbabe.com
De venda em farmácia desde 1990



DAR VOZ AO SEU CORPO

Diana Amaral

Farmacêutica, diretora da Revista Saúde

Junho traz-nos pela mão o verão ainda criança. Os primeiros raios de sol intensos, as idas iniciais à praia e, para alguns, a chegada das férias. Esta edição da Revista Saúde tem tudo o que precisa de saber para responder ao que o seu corpo lhe pede nesta época do ano.

A Inês Abrantes faz a última chamada para o verão, propondo uma dúzia de exercícios que deverá fazer diariamente, não só agora, mas durante o ano inteiro. A consistência é o mais importante na manutenção de um estilo de vida saudável.

Também lhe trazemos um artigo, baseado em conhecimento científico, escrito pela nutricionista Joana Rita Correia, sobre o tão falado jejum intermitente. Vai poder dissipar dúvidas e adequar as suas escolhas ao objetivo pretendido, sem prejudicar a sua saúde.

Normalmente, é neste mês que aumenta a procura de protetores solares nas farmácias. A rubrica Barriga & Bebê ajuda na escolha do mais indicado para o seu filho.

E quando o seu corpo pede um tom bronzeado mais prolongado, a farmacêutica Maria de Lurdes Pombo apresenta os suplementos mais conhecidos e com resultados mais visíveis.

Ouçá os sinais do seu corpo e «se não forem ouvidos, batam o pé as vezes que forem necessárias», é o conselho deixado pela Ana Miranda, que nos conta a sua história de superação na luta contra uma doença inflamatória intestinal que, infelizmente, é cada vez mais prevalente.

E por falar em ouvir, ninguém melhor que o acarinhado António Sala para nos fazer sonhar. Ele, que aos 16 anos transformou uma crítica em oportunidade, fez do trabalho na Rádio a sua forma de vida, e conquistou o coração dos portugueses. ♥





Cuide de si na sua farmácia.



saúda
o cartão que faz bem

**PROMOÇÕES
EXCLUSIVAS**



**Farmácias
Portuguesas**

www.farmaciasportuguesas.pt



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

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

Promoção válida de 01 a 30 de junho de 2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema. Não acumulável com outras promoções em vigor. Cetaphil® são produtos cosméticos. Saiba mais sobre cada produto em www.cetaphil.pt. CET.01.2022.30 *ProVoice/IQVIA, SD - 62355. Para mais informações consultar a rotulagem.

ANTÓNIO SALA

«A RÁDIO DÁ PARA SONHAR»

A sua voz ficou no coração de todos. Eleito a maior figura de sempre da Rádio portuguesa, gosta de honestidade e de ouvir que é «um gajo porreiro».

Entrevista Sónia Balasteiro | Fotografia Pedro Loureiro

Quando era pequenino, em Vilar de Andorinho [Vila Nova de Gaia]...

Também fui pequenino [risos].

O que queria ser quando fosse grande?

Adorava fazer uma carreira de ator. Ainda bem que não fiz, não tenho jeito nenhum, mas gostava muito. Tanto que a Rádio começou pelo teatro. Fiz teatro amador, e uma das coisas mais importantes em Rádio eram as radionovelas. Havia tradições em quase todas as estações: o teatro das comédias, as grandes noites de teatro, com autores portugueses de renome, e, no Rádio Clube e na Renascença, aconteciam os rádio romances.

E como se torna locutor?

Fui a um concurso na Emissora Nacional para ser ator de teatro radiofónico, prestei as provas de diálogo, improviso, várias coisas. No final,

uma grande senhora e locutora, a dona Maria Leonor, chamou-me: «Ó miúdo, anda cá». Eu tinha 16 anos e apanhei uma desilusão horrível [risos], porque no final ouvi: «Quem te disse que tinhas jeito para teatro? Tu não tens jeito nenhum! Mas fizeste a melhor prova de improviso, tens uma voz muito própria. Se quiseres e trabalhares, podes ser um grande comunicador e um excelente locutor de rádio». Agradei, mas fiquei desiludido. Cheguei a casa e contei à minha mãe, muito triste. A minha mãe só me disse: «És mesmo estúpido. Quem te disse isso foi a dona Maria Leonor? Se ela diz isso, tenta!».

«Aos 16 anos, fui a um concurso na Emissora Nacional para ser ator de teatro radiofónico»



Em miúdo, queria ser ator, mas ouviu, da dona Maria Leonor, da Emissora Nacional: «Não tens jeito nenhum!»

E tentou.

Uns amigos estavam ligados a uma Rádio local, a Rádio Ribatejo. Houve um concurso com 200 pessoas e ganhei. A partir daí, entrar num estúdio de Rádio, sentir o microfone, criou-me um encantamento tão grande pela comunicação através da Rádio que passou a ser a minha primeira paixão. A seguir televisão, depois piano, compor, apresentar espetáculos em palco e ainda escrever.

«Disse-me: “Fizeste a melhor prova de improviso, tens uma voz muito própria”. Agradei, mas fiquei desiludido»

Porquê a Rádio?

Porque é uma arte. As pessoas não nos estão a ver, só nos ouvem. E o que dizemos pode ter a magia de um livro. Gosto sempre mais do livro do que de um filme sobre esse mesmo livro. Ao lermos, realizamos as imagens, e até podemos estar todos a ler o mesmo livro, mas cada pessoa lê-o de uma maneira diferente. A Rádio dá para sonhar. A televisão não, é o que se vê.

Há um espaço deixado à imaginação.

A Rádio tem mudado. Hoje já dá pouco espaço a essa imaginação. Ainda há programas de autor e muita coisa em que construímos o que está a ser feito e dito, mas diria que 90% é um longo gira-discos, um reproduzidor de canções que se repete ao longo do dia, de forma fastidiosa até. Sempre gostei muito mais da Rádio de autor.

Que programa mais gostou de fazer?

Em televisão foi o “Palavra Puxa Palavra”, tinha muito a minha pele. Era uma boa ginástica numa coisa de que gosto muito, a língua portuguesa.

E em Rádio?

Durante um tempo, não percebi o fenómeno, estava muito no centro do furacão. Agora é que



ValdispertNoiteTotal®

SONO COMPLETO SEM INTERRUPÇÕES

AÇÃO TOTAL

RELAXA

1

4

ACORDA
MELHOR

ADORMECE

2

3

DESPERTA
MENOS

EMBALAGEM PARA 1 MÊS
1 CÁPSULA
POR NOITE
SEM DEPENDÊNCIA



-2€

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

Vemedi

ValdispertNoite Total é um suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado nem de um estilo de vida saudável. Não exceder a toma diária indicada. Promoção válida de 01.06.2022 a 30.06.2022 no produto selecionado. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema



Mais de 35 mil pessoas assistiram ao vivo à primeira emissão do “Despertar” na Avenida dos Aliados, no Porto

«Fazer Rádio é uma arte. As pessoas só nos ouvem, e o que dizemos pode ter a magia de um livro»

digo: «Uau, o “Despertar” foi mesmo revolucionário na forma de fazer Rádio nas manhãs». Na estética, na forma de comunicação, no humor, nas coisas com amor, nas sérias e nas a brincar. Antigamente, vivia dentro do estúdio. Ajudei a levar a Rádio para a rua, com o “Despertar” ao vivo. A Avenida dos Aliados, na primeira grande emissão, tinha mais de 35 mil pessoas. Às sete da manhã!

Tem um bom despertar?

Não acordava todos os dias bem-disposto.

«Em televisão, [gostei de fazer] o “Palavra Puxa Palavra”, tinha muito a minha pele»

Há dias em que sim, acordamos e... [estala os dedos]. Mas há outros em que uma pessoa acorda e diz: «Hoje não me apetece nem tomar duche! Quanto mais ter de tomar, sair, fazer quilómetros, ir para um estúdio, e vamos a isto». Tive muitos momentos desses, e também difíceis.

Recorda-se de algum?

Lembro-me de um, talvez o mais difícil. O “Despertar” começava às sete e acabava às dez. Às oito e meia, saí, estava a arrumar os discos, agachado, e não me viram.

A nossa telefonista veio dizer ao técnico: «Não digas nada ao António, diz-lhe só no fim. A mãe telefonou, a avó morreu». E... tenho uma hora e meia para fazer [sustém a respiração]. Foi dos momentos mais dramáticos e fortes na minha vida. Habituei-me a falar a verdade no trabalho.

A honestidade é essencial?

Talvez tenha sido isso a criar a emoção com as pessoas e uma ligação muito boa. Quando morreu o Carlos Paião, estava a fazer o programa e gostaria de não estar ali, mas não havia hipótese. Comecei e disse: «Quem está aqui é o indivíduo de todos os dias, mas esse tipo não está cá hoje. Peço desculpa. Faleceu há 48h o meu melhor amigo, ajudem-me a fazer esta emissão. Bom dia para todos». E achei: «deontologicamente, não devia ter feito isto». Depois percebi que devia.

Nesse dia, as pessoas não estavam com o António Sala, o locutor, mas com o homem. Passamos pedaços de nós, da nossa afetividade.

É essa a sua marca?

Durante muito tempo, gostava de ouvir: «Você é muito bom locutor» ou tem uma voz assim ou assado. Agora prefiro: «É um tipo porreiro, gosto imenso de si. É um companheiro».

António ouviu uma conversa sem querer, num intervalo do “Despertar”: «Foi dos momentos mais dramáticos da minha vida»

É considerado a maior figura de sempre da Rádio em Portugal. O que significa isso para si?

Dou muita importância. Daria menos se tivessem sido os pares a atribuir a distinção. Mas foi o público do país inteiro. Fui às lágrimas. Também não é difícil.

É um homem de família.

Tenho uma família maravilhosa. É o suporte, o sustentáculo da minha vida. Deus tem-me dado muitas bênçãos. A maior é a família. Os amigos e a profissão também. E esta caminhada já longa, de que me orgulho muito.

Como está a viver esta fase?

Tive dois cancros e um tumor benigno na cabeça. Tenho um cardápio fantástico, mas tento ver o copo meio cheio, com a ajuda da família, dos amigos e com confiança total nas equipas médicas. Às vezes, oiço: «Venci o cancro». O que é isso de vencer um cancro? Vamos lutando e vencendo parcialmente. Para isso, temos de fazer exames, primeiro semestralmente, depois anualmente.

Continua bastante ativo. Em que está a trabalhar?

Enquanto as forças derem, não quero parar. Estou a escrever. Tenho três livros já acabados.



Um homem de sorte: «Deus tem-me dado muitas bênçãos. A maior é a família»

Além disso, está a ser preparado, na Parede, o Museu da Rádio e da Comunicação António Sala. E sou convidado para ir a escolas e a universidades. ♥



- ♥ Carlos Paião, o melhor amigo
- ♥ O emotivo reencontro com a “amiga Olga”
- ♥ «A Rússia vai demorar muito a recuperar a dignidade perante o mundo»
- ♥ A loirinha dos Abba

Veja também os vídeos!



Em 2011, Ana foi diagnosticada com uma doença inflamatória intestinal que a ensinou a viver um dia de cada vez

SOPRO DE VIDA

Ana encontrou na música a força para enfrentar a doença, um dia de cada vez.

Texto Vera Pimenta | Fotografia Ricardo Castelo

“**R**omance” é o título da composição de José Vianna da Motta que ecoa nas paredes do auditório principal do Conservatório Regional de Música de Vila Real (CrMVR). Com a sua flauta transversal, Ana interpreta a melodia do compositor clássico português, acompanhada ao piano pelo colega Vasył Tsanko.

Aqui, Ana sente-se em casa. Com o olhar atento na partitura, a paixão pela flauta chega até à plateia em notas afinadas e no tímido balanço do corpo ao ritmo da música. Cada sopro transparece a força com que enfrenta a doença silenciosa que, há 11 anos, quis pôr pausa na sua vida. E o motivo por que todos os dias sai vitoriosa.

Ana Miranda sempre teve o «bichinho da música». «E cheguei a um ponto da vida em que não fazia sentido ser mais nada», confessa. O dom, evidente desde os tempos de criança, acompanhou-a ao longo de todo o percurso académico e musical.

Aos 39 anos, enumera com orgulho as colaborações em bandas e orquestras nacionais, e

os cursos que continua a colecionar. Uma das suas investigações deu origem ao livro “Método de Flauta - Iniciação”, focado nas necessidades de aprendizagem dos mais pequenos.

Em 2004 foi convidada a ingressar no CrMVR como professora de flauta transversal e descobriu o seu propósito. «Adoro os miúdos», conta. «É muito bonito vê-los crescer».

A flautista garante que as aulas são um momento de escape, em que «não se pensa em mais nada». Apesar de tantas terem sido as vezes em que a vida lhe deu muito em que pensar.

A história começa em fevereiro de 2011, tinha Ana 28 anos. Eram as primeiras férias com o marido, também ele professor de música, com quem se tinha casado em outubro. Depois de um ano de paragens recorrentes nas urgências, o corpo dava sinais cada vez mais fortes de que alguma coisa não estava bem. Ao cansaço extremo juntava-se a perda de peso, a incapa-

**«Não me sentia ouvida.
Estava muito assustada»**



Acompanhada ao piano por Vasył Tsanko, Ana Miranda interpreta "Romance", de Vianna da Motta

cidade de comer e as cólicas insuportáveis que teimavam em não passar.

Naquele mês, os sintomas agravaram-se ao ponto de se ver obrigada a desistir do cargo que ocupava na Direção do Conservatório. Apesar das perdas de sangue e consequente anemia, os médicos continuavam a insistir que a culpa era do excesso de trabalho, do stress e da ansiedade.

A pancolite ulcerosa é uma doença autoimune que afeta o intestino

Nos nove meses que se seguiram, a cada consulta Ana era dispensada com uma receita de anti-inflamatórios e sem qualquer pedido de exames complementares de diagnóstico. «Não me sentia ouvida», lamenta a professora. «Estava muito assustada».

Encaminhada por uma médica amiga, foi numa consulta de gastroenterologia que ouviu falar pela primeira vez numa possível doença inflamatória intestinal. A colonoscopia confirmou as suspeitas. «Quando entrei no quarto e vi uma equipa de médicos, percebi que alguma coisa de grave estava a acontecer».

Ana foi diagnosticada com pancolite ulcerosa, uma doença autoimune que afeta todo o revestimento interno do intestino grosso. «Um dos médicos disse: "Nunca vi um caso tão grave"», recorda. «Fiquei sem chão».

Depois de tanto tempo em busca do diagnóstico, a doença tinha atingido uma fase aguda. Nos quatro anos que se seguiram, houve várias tentativas de tratamento sem sucesso. Cada vez mais fragilizada, Ana viu-se obrigada a mudar-se para perto dos pais, que cuidavam dela enquanto o marido trabalhava.

Quando os corticoides não foram suficientes para controlar os sintomas, o tratamento passou a incluir medicamentos biológicos e imunossupressores. Durante dois anos, o corpo aguentou as doses, embora poucos fossem os sinais de melhoria. «Até que, numa toma, tivemos de suspender completamente, porque eu fiz uma reação muito grave». E, por instantes, Ana perdeu novamente a esperança.

No entanto, foi nesse momento que, como por milagre e para grande surpresa dos médicos, a doença começou a estabilizar. «Foi como se o meu corpo tivesse feito *reset*». Desde então, apesar da pancolite continuar a manifestar-se diariamente, os períodos de crise são alternados com períodos de maior normalidade.

Ultrapassada a pior fase, foi tempo de se adaptar à nova rotina e encontrar estratégias que permitissem aliviar os sintomas. Associada à medicação, a alimentação adequada é a maior aliada. Ana aprendeu a importância de controlar a ingestão de fibras e de evitar alimentos processados, optando por refeições sem molhos ou condimentos excessivos.

Por ter um sistema imunitário fragilizado, é essencial prestar atenção redobrada a vírus e bactérias. Por isso, no conservatório onde dá



«Adoro os miúdos. É muito bonito vê-los crescer», conta a professora de flauta transversal



Ana sempre teve o «bichinho da música»

A doença demorou mais de quatro anos a estabilizar



Ana encontrou na música energia para enfrentar com otimismo a pancolite ulcerosa

aulas, os encarregados de educação têm o cuidado de não levar os filhos ao mínimo sinal de doença. «Se não houvesse essa compreensão, facilmente eu teria de ficar 15 dias em casa».

O apoio incondicional da família é, até hoje, uma fonte de força e motivação para dar a volta por cima. «Foi uma aprendizagem para todos», explica. «Porque não é só o doente que tem a doença. É toda a gente à volta dele».

«Foi como se o meu corpo tivesse feito *reset*»

Depois da aventura de uma vida, Ana recorda o quão complicado foi o seu processo de aceitação. E descreve como o aspeto físico contribuiu para aumentar essa dificuldade, juntando a perda descontrolada de peso ao inchaço provocado pela medicação. «Foram anos muito difíceis», afirma. «Não me sentia eu própria».

A quem possa passar pelo mesmo, Ana deixa uma palavra de alento: «Não ignorem os sintomas e, se não forem ouvidos, batam o pé as vezes que forem necessárias».

Um dia de cada vez e «com um bocadinho de otimismo», a doença ensinou-lhe que, de uma maneira ou de outra, há sempre uma forma de contornar os problemas. Que, como na música, é essencial fazer-se ouvir no mais ruidoso dos cenários. E que, mesmo quando nos vamos abaixo, o caminho é em frente. Porque «parar não é solução». ♥

- ♥ A aceitação também vem de fora
- ♥ «Falem com alguém que tenha a doença»

Veja também os vídeos!





Saforelle®

A marca nº1 recomendada
por ginecologistas em Portugal*



Indicado
para **pós-parto**,
especialmente
para as mães
que realizaram
episiotomia,
e **após a depilação**



**Com textura
em espuma**



Limpa
suavemente
e sem fricção



Acalma
a irritação
e a sensação
de desconforto

NOVO

MADE IN FRANCE

SEM SOMBRA DE RISCO

Cuidados diários para proteger a pele do bebé dos raios solares.

O sol é essencial na síntese de vitamina D, fundamental para o fortalecimento dos ossos e o crescimento saudável das crianças. Como a pele destas é mais fina, frágil e mais sensível, e os mecanismos que a defende das radiações são, ainda, imaturos, o risco de queimaduras é maior. Também o mecanismo de regulação da temperatura do corpo não está totalmente formado nos primeiros anos de vida, o que torna as crianças mais sensíveis às variações de temperatura e à desidratação.

Por isso mesmo, os bebés com menos de 12 meses não devem ser expostos diretamente ao sol, o seu lugar é à sombra. E sempre com protetor solar. É também à sombra que todas as pessoas, incluindo as crianças, devem ficar entre as 11h e as 17h, período de maior intensidade da radiação solar.

Quando a exposição direta passa a ser possível, deve sê-lo apenas em curtos períodos de tempo e sempre com proteção solar adequada.

O uso de protetor solar tem de ser uma rotina diária quando a criança sai de casa: para ir para o infantário ou o jardim. Não é apenas para ir à praia.

Para ter a segurança de escolher o protetor solar adequado, peça ajuda na sua farmácia. O que deve ter em conta para escolher o protetor e manter as suas crianças protegidas:

- Oferecer proteção contra os raios ultravioleta B (UVB) e A (UVA);
- Fator de proteção solar elevado (SPF 50+);
- Ser aplicado 30 minutos antes da exposição solar, seja na praia ou noutros locais de atividades ao ar livre, mesmo que esteja nevoeiro ou nebulado;

Os bebés com menos de um ano não devem ser expostos diretamente ao sol. E sempre com protetor solar



- Não esquecer a pele não exposta (por baixo do fato de banho). Dar atenção aos lábios, orelhas, mãos, pés, zona atrás dos joelhos, ombros e pescoço. A aplicação deve ser repetida de duas em duas horas, ou sempre que a criança molhar a pele no mar ou na piscina, ou transpirar muito;
- Estar adaptado ao estilo de vida das crianças: o produto deve resistir à água e à transpiração. Ser visível na aplicação tem a vantagem de nenhuma zona do corpo ficar esquecida;
- A fórmula deve ser hipoalergénica, sem álcool e testada sob controlo dermatológico. Dê preferência a protetores físicos, que parecem deixar uma película esbranquiçada na pele;
- Estar adaptado ao tipo de pele da criança: se a pele for muito clara ou facilmente reativa,

Prefira protetores que parecem deixar uma película esbranquiçada na pele

opte por um protetor especialmente desenvolvido para peles intolerantes;

Para além dos cuidados descritos, é importante o bebé ter um chapéu de abas largas que garanta sombra nos olhos, nariz, orelhas e nuca. Se possível, deve manter roupa que cubra uma área maior de pele e incentivar o uso de óculos de sol, com proteção UV igual ou superior a 99%;

Não menos importante é promover a ingestão de líquidos. Mesmo que a criança resista ou não pareça ter sede, é importante insistir, para prevenir a desidratação. ♥

**Joana Afonso**

Médica de Medicina Geral e Familiar

REFRESQUE O SEU VERÃO

Com o aproximar do verão e o aumento das temperaturas, é importante proteger a sua saúde e a dos que lhe são mais próximos. Entre eles, a população idosa, especialmente frágil quando o calor aperta, tal como as crianças, grávidas, pessoas com doenças crónicas ou pessoas com mobilidade reduzida.

De acordo com a Direção-Geral da Saúde, saiba os conselhos que deve seguir:

- Mantenha-se hidratado: beba água, mesmo que não sinta sede. Se preferir sumos, opte pelos de fruta natural e sem adição de açúcares. Evite bebidas muito doces, assim como bebidas alcoólicas;
- Siga uma dieta rica em refeições frias e leves. Opte por comer em pequenas quantidades, várias vezes ao dia. Evite refeições muito quentes ou demasiado condimentadas;
- Refresque-se com um duche de água tépida. Tenha em atenção que deve evitar variações bruscas de temperatura. Por exemplo, evite tomar um banho gelado imediatamente após a exposição ao calor, pois o choque térmico

pode ter impacto negativo na sua saúde e principalmente na dos idosos ou crianças;

- Proteja-se das fontes de maior calor: evite a exposição solar entre as 11h e as 17h. Evite a prática de atividade física no exterior, durante o mesmo período. Procure locais à sombra;

Mantenha-se hidratado. Beba água mesmo que não sinta sede

- Use roupas leves, soltas, de cor clara, em algodão, e recorra a acessórios como chapéus de aba larga, bonés e óculos de sol com proteção à radiação UVA e UVB. Se estiver ao ar livre, use protetor solar com fator de proteção igual ou superior a 30 e repita a aplicação a cada duas horas, ou de acordo com a orientação descrita na embalagem;
- Mantenha a casa fresca: nas horas mais quentes, feche as persianas e janelas da casa. Volte a abri-las ao entardecer, quando a temperatura exterior for mais baixa. Permita



Aproveite a subida das temperaturas em segurança, para ter um verão feliz

a circulação de ar pela casa. Evite o uso do forno ou de outros aparelhos eletrônicos, que aumentam a temperatura interior da casa. Se possível, recorra ao uso de ventoinhas ou ar condicionado;

- Evite ficar no carro se exposto ao sol, principalmente nos períodos de maior calor. Se o carro não tiver ar condicionado, não feche as janelas por completo, de forma a haver alguma circulação de ar. Leve água suficiente para a viagem e, se possível e tolerável, viaje no período da noite.

Conheça os sinais e sintomas de desidratação, golpe de calor e outras complicações, de forma a atuar atempadamente. São sintomas de desidratação leve o aparecimento de sede, pele vermelha, lábios e boca seca, cansaço, câibras musculares e urina de cor mais escura do que o habitual. Quando o grau de desidratação é

Lábios e boca seca, câibras musculares, urina de cor escura, desorientação ou sonolência excessiva, são alguns dos sinais de desidratação

extremo, especialmente em idosos, deve dar-se particular importância a sintomas como: confusão mental com dificuldade em manter um discurso coerente; desorientação no tempo e no espaço; sonolência excessiva ou, por contraste, agitação psicomotora; perda de equilíbrio com relato de quedas mais frequentes; obstipação, com fezes ressecadas; perda efetiva de peso.

Em caso de emergência, deve ligar de imediato para o 112.

Neste verão, faça frente aos golpes de calor. ♥



Luna Barreto e Paula Valente

Terapeutas da fala | Instituto Português da Afasia

A DOENÇA DE BRUCE WILLIS

Mais de 40 mil portugueses sofrem de afasia.

Já imaginou como seria se perdesse a fala? Se quisesse dizer o que pensa, mas ninguém o entendesse? A doença ganhou destaque mundial depois da divulgação, por parte da família, de que o ator norte-americano Bruce Willis tem afasia.

Em Portugal, existem mais de 40 mil pessoas com esta condição causada por uma lesão no hemisfério dominante do cérebro, nas áreas da linguagem.

A **afasia** revela-se pela dificuldade em realizar tarefas comunicativas que anteriormente não exigiam grande esforço, como evocar a palavra certa, construir frases, usar gestos, compreender os outros, ler e escrever.

Sem afetar a inteligência, a afasia é uma condição crónica que causa isolamento social, depressão, diminuição da participação social e reduzida qualidade de vida.

O Instituto Português da Afasia (IPA) é a única organização não governamental em Portugal que disponibiliza apoio, informação e reabilitação especializada.

A afasia revela-se pela dificuldade em evocar palavras, construir frases, usar gestos, ler e escrever

O Instituto Português da Afasia presta apoio, informação e reabilitação especializada há seis anos

O IPA tem desenvolvido terapias inovadoras e projetos pioneiros em Portugal nos últimos seis anos, numa tentativa de diminuir o impacto social e psicológico da doença, tanto na vida da pessoa como dos seus familiares.

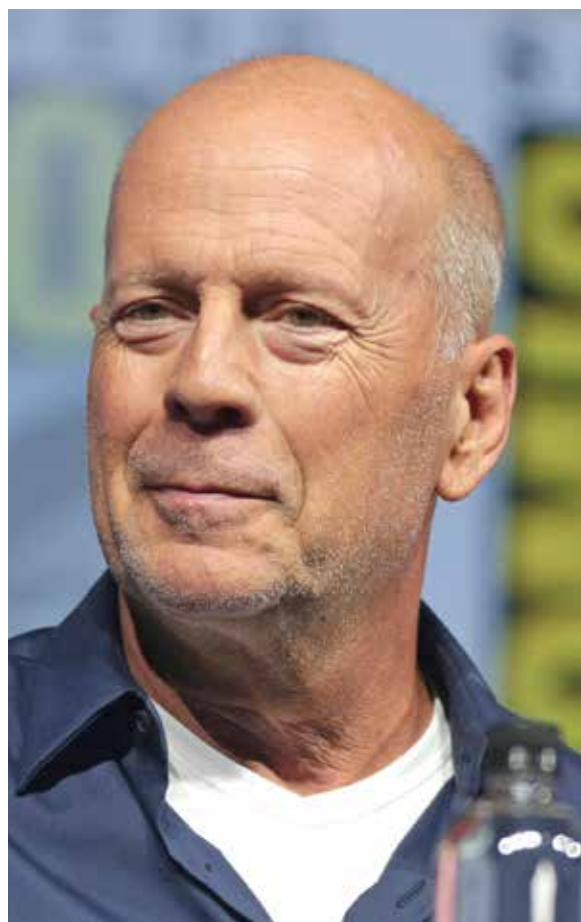
Recentemente, com o apoio do Instituto Nacional para a Reabilitação, surgiu a aplicação móvel Afasia IPA, que pretende facilitar as conversas do dia a dia, e aumentar a autonomia e independência da pessoa com afasia.

Com uma linguagem acessível, clara e simples, apresenta uma **definição** da doença e **estratégias** para ajudar na comunicação.

A aplicação Afasia IPA facilita conversas e aumenta a autonomia e independência das pessoas com esta doença

A aplicação tem um **Cartão de saúde**, em que podem ser registados dados clínicos; uma secção **As minhas imagens**, para adicionar imagens e legendá-las, uma ajuda para falar sobre algo que consta de uma fotografia. Conta ainda com uma secção **Ajudas para comunicar**, com tabelas pré-feitas com conteúdos a que qualquer pessoa com afasia pode recorrer se precisar de comunicar em algum momento.

O Instituto Português da Afasia lançou mais recentemente o projeto **O Diário da Afasia**, constituído por oito vídeos informativos sobre diversos temas úteis ligados à doença, em linguagem acessível em www.ipafasia.pt e na página de YouTube do IPA.



A afasia ficou mais conhecida quando foi divulgado que o ator Bruce Willis tem a doença

O objetivo do Instituto é ser uma fonte de informação e **apoio** presencial ou à distância, disponibilizando fichas informativas e manual digital no site. O apoio abrange uma vasta oferta de terapias para as várias fases do processo de reabilitação.

Na afasia, as terapias devem ir ao encontro das necessidades de cada pessoa, potenciar a funcionalidade comunicativa, e envolver familiares e cuidadores de forma ativa, para que todos aprendam a comunicar e a lidar melhor com a condição, no sentido de uma vida plena, apesar da afasia.

Mais informações em www.ipafasia.pt. ♥

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DA DOENÇA INFLAMATÓRIA DO INTESTINO

O QUE É?

Fundada em 10 de novembro de 1994, a Associação Portuguesa da Doença Inflamatória do Intestino, Colite Ulcerosa e Doença de Crohn (APDI) é uma IPSS sem fins lucrativos. A sua atividade visa apoiar as pessoas com Doença Inflamatória do Intestino (DII), respetivos familiares e amigos, bem como melhorar o conhecimento da população em geral sobre o tema.

MISSÃO

Garantir que as pessoas que sofrem desta patologia crónica vivam a sua vida com qualidade. Com a componente terapêutica adequada, uma alimentação saudável, exercício físico e informação, acreditamos que é possível “Ser Feliz com DII!”.

O QUE DISPONIBILIZA?

- Apoio e aconselhamento às pessoas e aos familiares, através de telefone, e-mail ou presencialmente;
- Consultas de Psicologia e Nutrição;
- Divulgação de informação, com brochuras, uma revista, notícias no site e publicações em redes sociais, especificamente para quem vive com DII;
- Divulgação mensal de vídeo no canal da APDI no YouTube, com temáticas sobre a doença;
- Realização de sessões de esclarecimento de dúvidas, na página de Instagram, de duas em duas semanas, com a participação de um jornalista e um profissional de saúde;
- Sessões de capacitação online para os associados;

- A APDI realiza anualmente um congresso, em outubro, e promove a divulgação do Dia Mundial da DII, a 19 de maio.

COMO SE TORNAR ASSOCIADO?

Para obter informações sobre os benefícios de ser associado da APDI, aceda a www.apdi.org.pt/index.php?id=24.

Para se inscrever como associado, aceda a: www.apdi.org.pt/index.php?id=25. ♥



Para ajudar a dar continuidade aos projetos da APDI, coloque o NIF 503454311 na declaração de IRS. Ajude a fazer mais!

B.I.

Nome: APDI - Associação Portuguesa da Doença Inflamatória do Intestino, Colite Ulcerosa e Doença de Crohn

Sede: Avenida Rodrigues Vieira, n.º 80 - sala A
Leça do Balio, 4465-738 Matosinhos

Contactos: 93 208 6350 | geral@apdi.org.pt

Website: www.apdi.pt

Plataformas Digitais:   

Fresubin®

A nutrição mais efetiva em oncologia
num pequeno volume



Hiperproteico
20g/125 ml

Hipercalórico
400 Kcal

80% Hidrolisado colagénio + 20% proteínas do leite

Vitamina D
10 µg/125 ml

Baixo Volume
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

Alimentos para fins medicinais específicos.
À venda exclusivamente em farmácias.

FRESENIUS KABI
caring for life

PIM

A farmácia ajuda a gerir a toma de medicamentos diferentes sem falhas.



© José Pedro Tomaz

Os medicamentos têm um papel central nos cuidados de saúde, particularmente nas pessoas que vivem com doença crónica. A toma simultânea de vários medicamentos, designada por polimedicação, é muito frequente. «Um comprimido em jejum, dois depois do pequeno-almoço, outro depois

do almoço, mais dois ao jantar e meio ao deitar...» é uma rotina que faz parte do dia a dia de muitas pessoas, preocupadas com o que devem tomar e a que horas.

Para os medicamentos terem o efeito desejado, e prevenir ou mitigar possíveis efeitos secundários e interações entre medicamentos,

é necessário tomar os medicamentos corretamente, de acordo com as instruções, na dose certa e no horário recomendado. No entanto, estima-se que quatro em cada dez pessoas que tomam cinco ou mais medicamentos não o fazem corretamente, com consequências negativas para o seu estado de saúde.

Quatro em cada dez pessoas que tomam cinco ou mais medicamentos, não o fazem corretamente

O esquecimento da toma é apontado como uma das principais razões para a falta de adesão ao tratamento. Para além disso, não se lembrar se já tomou origina falha de tomas ou a sua duplicação. Estes casos podem levar à ingestão de uma dose excessiva do medicamento, potencialmente tóxica para o organismo.

Não compreender as instruções ou esquecer o procedimento correto pode estar na origem de falhas no tratamento. Esta situação é particularmente comum nas pessoas idosas, que geralmente ouvem e veem pior, o que dificulta a compreensão da informação transmitida pelos profissionais de saúde. Por vezes, a vergonha ou o receio de perguntar levam a que persistam muitas dúvidas.

Outra situação comum na origem de vários erros relaciona-se com a confusão relativamente às embalagens dos medicamentos.

Para auxiliar as pessoas a tomar os seus medicamentos de forma correta e segura, muitas farmácias disponibilizam o Serviço de Preparação Individualizada da Medicação (PIM). Trata-se de um serviço em que o farmacêutico prepara todas as tomas da medicação, numa embalagem descartável, de acordo com o dia da semana e o horário da toma, assegurando todas as condições de conservação dos medicamentos. As ilustrações e indicações legíveis, assim como a fácil abertura, tornam a sua utilização simples e prática. Antes de preparar os



A preparação individualizada facilita a vida das pessoas, sobretudo das que tomam muitos medicamentos diferentes

O esquecimento é mais comum nas pessoas idosas, que ouvem ou veem pior, o que dificulta a compreensão da informação transmitida pelos profissionais de saúde

dispositivos organizadores dos medicamentos, o farmacêutico faz a revisão da terapêutica, identificando qualquer erro de medicação e esclarecendo todas as questões da pessoa.

O Serviço de Preparação Individualizada da Medicação permite:

- Reduzir erros na toma dos medicamentos;
- Melhorar a adesão à terapêutica e evitar os esquecimentos de tomas;
- Reduzir o desperdício e gerar poupança.

Este serviço permite às pessoas retirar o máximo benefício da terapêutica, facilitando o seu dia a dia ou o do cuidador que as acompanham. ♥



Inês Abrantes
Personal trainer

ÚLTIMA CHAMADA PARA O VERÃO

O nosso corpo é a casa onde vivemos 365 dias por ano.
Devemos preservá-lo física e mentalmente em todas as estações.

É importante salientar que tudo o que vem rápido vai embora da mesma forma e, por isso, deve ser desconstruída a ideia de tomar medidas extremas para atingir o mais rapidamente possível os objetivos da “operação verão 2022”. Não há milagres no que diz respeito à consistência nem grandes truques, exceto ser consistente.

O estilo de vida saudável deve assentar numa boa alimentação, nutrindo o corpo com o que ele precisa: uma vida fisicamente ativa, praticando exercício físico de forma adaptada a cada um; dormir o suficiente para permitir a regeneração em cada período de descanso; e viver afastado de stresse e pressão mental. O corpo perfeito de verão deve assentar no cumprimento destes princípios durante todo o ano.

O principal objetivo da maioria das pessoas que me procuram para realizar treino acompanhado é a perda de massa gorda. É também importante explicar que não é possível perder

gordura localizada numa parte específica do corpo, seja ela o “pneuzinho”, o “músculo do adeus” ou outras semelhantes, tradicionalmente conhecidas de todos. A perda de gordura deve ser feita integralmente e como um todo. Ao reduzir a percentagem de massa gorda de uma forma geral, essas zonas irão também reduzir o seu volume e ficar mais tonificadas. É normal que em determinadas zonas corporais “mais críticas”, onde se acumula mais gordura, seja mais difícil e demorada essa redução, mas é possível e garantidamente acontece.

Para que este processo aconteça, há uma mensagem-chave: terminar o dia em défice calórico! E o que significa isto?

O corpo perfeito de verão deve assentar no cumprimento de princípios-base durante todo o ano

É simples: gastar mais calorias do que as ingeridas. No final do dia, o balanço deve ser negativo.

Por falar em gastar calorias: corrida, caminhada, treino cardiorrespiratório ou de força, nadar, pedalar... ontem já era tarde, porque a hora de começar é AGORA!

De seguida encontra algumas sugestões de exercícios que pode fazer em casa, num local de

treino no interior ou ao ar livre. Recomendo três séries de 30 segundos para cada exercício, dependendo do nível de cansaço. Relembro que são apenas sugestões gerais, que não contemplam eventuais limitações específicas. O ideal é consultar um especialista antes de iniciar a prática de exercício físico. Para concluir...

TREINO CARDIORRESPIRATÓRIO



Corrida com calcanhares atrás



Squat jacks



Press jacks

TREINO DE MEMBROS INFERIORES



Agachamentos com salto



Lunges estáticos



Pontes de glúteos

TREINO DE MEMBROS SUPERIORES

Flexões de tríцепте



Shoulder taps com inclinação positiva



Fundos

TREINO DE CORE/ABDOMINAIS

Flutter kicks



Pranchas frontais com toque ao lado



Situps

Para reduzir massa gorda, a mensagem-chave é terminar o dia em déficit calórico! E o que significa isto? Gastar mais calorias do que as ingeridas

A preparação do corpo de verão é resultado de um equilíbrio e manutenção de um estilo de vida saudável. Basta escolher os exercícios que aliciam mais e que deem a possibilidade de manter e cumprir durante mais tempo.

Para o sucesso deste projeto, também existem profissionais nestas áreas disponíveis para ajudar e orientar. Bons treinos e mergulhos! ♥

A Hipertensão é o principal fator de risco para a mortalidade¹

É altura de agir

“

Pai, a tua medicação para a hipertensão não vai fazer efeito se continuar na caixa



Tome a sua medicação



A hipertensão aumenta o risco de AVC e Enfarte do Miocárdio²



Para se proteger tome a sua medicação todos os dias²



#Porquesim
Siga o movimento



@PicSolutionPortugal
@ServierPortugal



@picsolutionpt
@servierportugal



AVC - Acidente Vascular Cerebral

¹ Poulter N et al. Hypertension. *Lancet*. 2015;386:801-812. ² World Health Organisation. A global brief on hypertension Silent killer, public health crisis. https://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/. Published April 2013. Accessed December 16, 2019.



Joana Rita Correia

Nutricionista

HORAS SEM COMER

O jejum intermitente é um padrão alimentar que deve ser acompanhado por profissionais.

Uma das modas recentes para emagrecer é o jejum intermitente, um padrão alimentar em que a ingestão de alimentos fica limitada a um período de tempo definido. Os modelos de jejum mais comuns são:

24 horas — Consiste em ficar um dia inteiro sem ingerir qualquer alimento. Pode ser feito duas ou três vezes por semana.

16h/8h — O mais popular entre os seguidores consiste num período de jejum de 16 horas, seguido de oito horas de alimentação. Neste tipo de jejum, opta-se por abolir o pequeno-almoço ou o jantar, consoante a preferência de quem o pratica.

12h/12h — É idêntico ao anterior, mas neste caso o jejum é por um período de 12 horas, a que se segue outro de 12 horas de alimentação. Acaba por ser relativamente mais fácil para iniciantes.

5h/2h — Pode comer normalmente durante cinco dias da semana e nos restantes dois dias reduz a quantidade de calorias para cerca de 500/600 Kcal por dia.

Nos dias de jejum só são permitidas bebidas isentas de calorias, como água, chás e café, sem adição de açúcar e sem adoçantes. Nos restantes dias, a alimentação faz-se normalmente.

BENEFÍCIOS

- **Perda de peso/massa gorda**, pela (possível) restrição calórica;
- **Maior sensibilidade à insulina**, se associado a baixo consumo de açúcares na dieta, durante o período de ingestão;
- Regulação dos **níveis de colesterol** e triglicéridos, se a alimentação realizada antes e após o jejum for pobre em açúcar e gordura, e rica em fibras;

- **Desintoxicação** do organismo. Ficar sem comer por um curto período e beber bastante água, evitando no período de ingestão alimentos gordurosos e ricos em açúcar, diminui os níveis de açúcar e gordura no organismo. Contribui, ainda, para equilibrar a flora intestinal.

CONTRAINDICAÇÕES

Em caso de doença, ou para quem precise de tomar muitos medicamentos diariamente. O jejum está igualmente desaconselhado em crianças, mulheres grávidas ou durante a amamentação.

RECOMENDAÇÕES

O jejum, por si só, não traz os resultados pretendidos. Fora do período escolhido, deve:

- Evitar alimentos ricos em gorduras ou açúcares, e comer alimentos de fácil digestão com baixo índice glicémico;
- Privilegiar alimentos ricos em proteína (carnes magras, peixes, ovos e laticínios magros);
- Aumentar a ingestão de alimentos ricos em fibras, como vegetais, frutas frescas, frutos oleaginosos (nozes, amêndoas, avelãs) e cereais integrais.

O jejum intermitente **não é uma dieta** no verdadeiro sentido da palavra, uma vez que não indica o tipo de alimentos a ingerir, ou as quantidades, mas apenas os momentos de ingestão.

Antes de começar este tipo de regime alimentar deve procurar um profissional de saúde que o possa acompanhar



Nenhum modelo pressupõe uma restrição calórica, embora esse princípio esteja subjacente e possa justificar os eventuais benefícios deste padrão alimentar.

Caso queira optar por este tipo de padrão, deve procurar um nutricionista credenciado para o ajudar a escolher o modelo que mais se adequa, e garantir o aporte de todos os nutrientes de que necessita. ♥



Maria de Lurdes Pombo

Farmacêutica

PROLONGAR O SOL

**Saiba como manter o ar de praia mais tempo
sem pôr em casa a saúde da pele.**

A pesar das inúmeras campanhas de sensibilização, a taxa de incidência de cancro da pele continua a aumentar no país.

O tom bronzeado só é sinónimo de saúde e bem-estar se respeitar quatro regras:

- Proteção solar adequada ao fotótipo da pele contra UVA/UVB;
- Beber muita água, garantindo a hidratação corporal;
- Não se expor ao sol nos horários de maior radiação solar, entre as 11h e as 17h, e alternar entre sol e sombra, sempre que possível;
- Aplicar um bom hidratante na pele, após a exposição solar.

Muitas vezes, a pele pode manifestar alergia, irritação e envelhecimento precoce. Por isso, é importante prepará-la antes das primeiras exposições anuais.

A pele tem células denominadas melanócitos, que produzem melanina, a substância responsável pela pigmentação, que confere proteção à radiação. É por isso que a pele escurece quando os níveis de melanina aumentam.

A ativação da melanina pode fazer-se pelo sol, mas também pelo recurso a suplementos

alimentares, para além de uma dieta rica em alguns alimentos.

São muitos os micronutrientes envolvidos na estimulação e proteção à radiação solar. Os suplementos testados e com resultados visíveis mais conhecidos são:

- Betacaroteno, que se converte em vitamina A e tem propriedades antioxidantes;
- Vitaminas A, C e E, com propriedades antioxidantes, que promovem a regeneração e proteção da pele contra os UV, previnem o envelhecimento cutâneo e participam na formação de colagénio;
- Ómega-3, que favorece a absorção de alguns nutrientes, mantendo o bronzeado por mais tempo. Tem ainda propriedades anti-inflamatórias;
- Selénio, um poderoso antioxidante, protetor do tecido cutâneo.

Por tudo isto, é possível preparar a pele para a exposição ao sol. Tomar os suplementos duas semanas antes e durante a exposição promove a integridade da pele. Assumindo este cuidado, intensifica e prolonga o bronzeado, obtendo um tom dourado invejável.

Boas férias, com maravilhosos dias de sol! ♥

Centrum

Contém o **MAIOR**
número de
VITAMINAS
e **MINERAIS***



saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

-3€

N.º 1 NO MUNDO**

Face ao PVP anteriormente praticado. Promoção válida de 01.06.2022 a 30.06.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

*De entre os produtos mais vendidos que representam mais de 70% dos multivitamínicos (Segmento Sénior e Adultos), Portugal, MAT 2021 – Fonte HMR.

**Baseado nas vendas mundiais da gama Centrum – Nicholas Hall's global CHC database MAT Q4 2020 – Value.

Suplemento alimentar. As marcas registadas são propriedade de ou licenciadas ao grupo de empresas GSK. ©2022 Grupo de companhias GSK e seus licenciados. PM-PT-CNT-22-00050 - Maio 2022

ESPELHOS DE ÁGUA

Terra de arrozais à beira-mar plantados.

Texto Sandra Costa
Fotografia Pedro Loureiro

Em maio, os campos são espelhos de água a perder de vista, entre junho e agosto transformam-se num manto verde, que vai amarelecendo até à altura da apanha, em outubro. Os arrozais estendem-se por 5.000 hectares, em Alcácer do Sal e na Comporta, fizeram da região um caldeirão de culturas. Atraíam anualmente centenas de camponeses algarvios, alentejanos, beirões e galegos. Muitos ficaram. «Houve uma grande miscigenação desta população toda», diz o médico Mário Moreira, que mora em Alcácer do Sal há quase 40 anos. Gosta deste Alentejo diverso, que reúne montado, na zona do Torrão, praias quase desertas, como a Comporta ou o Carvalhal. Natural de Lisboa, aprendeu a amar o Sado, que corre já largo à passagem pela cidade, a poucos quilómetros de transbordar em estuário.

O carro desliza na reta quase sem trânsito que liga Alcácer do Sal à Comporta, ao longo de 30 quilómetros. No terreno arenoso das bermas sucedem-se as copas redondas dos pinheiros, que fazem desta região o maior produtor nacional de pinhão. Avistam-se dunas de areia, um armazém agrícola, um ou outro muro caiado de branco e debruado a azul que assinala a entrada numa herdade. No topo de cada poste, um ninho de cegonha. O estuário do Sado é um paraíso para a observação de aves, mais de 200 espécies, entre cegonhas brancas, flamingos, garças reais e patos bravos. Espanta o espaço aberto, selvagem, quase impoluto de mão humana, assusta o anúncio de quatro novos campos de golfe e 35 mil camas previstos para os 62 quilómetros de costa entre Tróia e Sines.

Até à década de 1970, o barco que atravessava o estuário do Sado era o meio de transporte preferencial para chegar à Comporta, as estradas não eram alcatroadas. Quando Mário Moreira chegou, em 1985, a praia da Comporta não era vigiada, no Carvalhal «montava-se uma tenda e ali se ficava um mês na praia». Hoje, com o verão chegam os turistas, portugueses, espanhóis, muitos franceses.

O médico Mário Moreira mora em Alcácer do Sal há quase 40 anos. Gosta deste Alentejo diverso, feito de campo e praias



Os arrozais estendem-se por 5.000 hectares, em Alcácer do Sal e na Comporta

«A Comporta está na moda», resume Fernando Mateus, criado na aldeia há 70 anos. Gosta do movimento que o turismo traz à terra, embora se sinta «turista todo o ano»: não é raro pedirem-lhe um euro e meio por um café. Só o incomoda «quem vem e não respeita quem está», e explica, sorrindo, que há quem insista em estacionar ao lado da cadeira da esplanada.

O «Comporta», como era conhecido na tropa, toda a vida trabalhou para a Herdade da Comporta. Quando fez o exame da quarta classe, o pai ofereceu-lhe uma foice. Aprendeu a mondar e ceifar o arroz, guardou gado, cortou lenha,



Ninhos de cegonha no largo da aldeia da Comporta. O estuário do Sado é um paraíso para a observação de aves, são mais de 200 espécies

partiu para a indústria hoteleira em Setúbal, mas não gostou, regressou para trabalhar na fábrica de arroz, onde ficou 20 anos, até ao fecho. Diz não ter razão de queixa. «Ganhar muito não se ganhava em lado nenhum. Aqui, alguns ainda recebiam casa para morar e não pagavam luz nem água», resume.

No verão, é ele quem recebe os turistas no Museu do Arroz, instalado na antiga fábrica que produziu a marca Ceifeira, a mais antiga de Portugal. O antigo edifício branco, defronte do estuário, onde o arroz era descascado, após secar na grande eira, e depois branqueado e embalado, conserva a maquinaria do início do século XX e a memória das ceifeiras que, de pés nus e saia levantada acima do joelho, desafiavam o vento e o calor, as águas paradas e os mosquitos. Na bacia do Sado, a malária só foi erradicada no final da década de 70.

Hoje, as sementes e os fertilizantes são lançados por avionetas, as ceifeiras-debulhadoras substituíram as foices e dispensaram os 500 trabalhadores que anualmente eram alojados nas camaratas da herdade. A mecanização ditou o fim de um modo de vida. «A herdade dava casa, trabalho, fazia as festas, era a dona da terra e, vamos lá, das pessoas...», resume Mário Moreira.

No verão chegam os turistas, portugueses, espanhóis, muitos franceses. «A Comporta está na moda»

A maior herdade privada portuguesa, hoje com 11.000 hectares, foi vendida pela Companhia das Lezírias do Tejo e do Sado à inglesa The Atlantic Company em 1925, a quem se deve o engenho do negócio do arroz: os canais de rega, que funcionam até hoje, o muro de 22 quilómetros que conquistou o sapal ao estuário do Sado e a fábrica. Coube à família Espírito Santo, proprietária desde 1955, a construção das infraestruturas de saneamento, da igreja, escola, posto médico, mercearias, um banco, campo de futebol e até um cinema. «Melhoraram as condições de vida da população», garante David Reis, do departamento agrícola da herdade. Após a Revolução dos Cravos, a herdade foi nacionalizada e, entre 1989 e 1991, devolvida aos proprietários, que iniciaram a modernização e diversificação agrícola, incluindo o pinhão e o vinho, e a aposta no turismo.

Quem queria escapar à miséria da lavra tinha na pesca a única alternativa. «E o mar é rico», diz Leonardo Jacinto, responsável da lota da Carrasqueira. Em 1984, a nova lota permitiu-lhe escapar à agricultura. No estuário abunda o choco, que chegou a render mais de duas toneladas por dia. Hoje, num dia bom, pesca-se 600 quilos. Há ameijoas e as ostras regressaram, após uma fase de poluição do estuário.

O cais palafítico da Carrasqueira, construído pelos pescadores, é um labirinto emaranhado

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-KYTTA-20-000016

Cais palafítico da Carrasqueira, um labirinto emaranhado de passadiços de madeira assentes em estacas, onde os pescadores atracam os barcos



Depois do 25 de Abril, Fátima Ricardo deixou os arrozais e tornou-se pescadora. Vive do choco, da ameijoas e da minhoca

O castelo de origem árabe deu o nome à cidade: Al-Kassr, do Sal em honra das salinas que fizeram a prosperidade da terra

de passadiços de madeira assentes em estacas, como ruas sobre as águas, onde estão atracados barcos de fundo chato. É aqui que Fátima Ricardo ancora o “Romper da Aurora”, onde sai bem cedo para a pesca. Quando não há choco, Fátima apanha ameijoas e minhocas no chão lodoso do estuário. O tempo dos arrozais — começou aos 11 anos — não deixou saudades. «O rio é o meu sustento», diz, os olhos vivos no rosto tisonado pelo sol.

De arroz e mar se faz a gastronomia nesta costa alentejana: peixe escalado só com sal, à moda de Setúbal, e pratos caldosos de arroz carolino com lingueirão, choco, polvo ou marisco. A encerrar, uma pinhoada, feita de doce de mel e pinhão.

No regresso a Alcácer do Sal é hora de visitar o correeiro José Simões, que já leva 41 anos de ofício, começou aos 14. Na oficina repleta de peças de couro e cheiro a cola cria, sobretudo, selas à portuguesa, que tanto vende a cavaleiros portugueses, como a amantes de hipismo estrangeiros. Faz «por gosto», só lamenta que «não se valorize o ofício em Portugal».

No antigo castelo de Alcácer do Sal existe uma cripta arqueológica que contém 2700 anos de História



Cruzado pela ponte metálica ao estilo do famoso engenheiro francês Gustavo Eiffel, o rio é a essência de Alcácer do Sal. À sua beira, as esplanadas enchem-se de gente no calor da noite alentejana. O casario branco trepa a colina até ao antigo castelo de taipa, de origem árabe, que deu o nome à cidade: Al-Kassr, do Sal em honra das salinas que fizeram a prosperidade da terra desde o período romano até à substituição pelos arrozais. A arqueóloga Marisol Ferreira guia uma viagem por 2700 anos de História, na cripta que contém vestígios da Idade do Ferro, épocas romana e islâmica, até ao convento Carmelita de Araceli, do século XVI, hoje uma pousada.

Emergindo das catacumbas ao ponto mais alto da cidade, a vista alcança o que desde sempre atraiu aqui os povos: as terras férteis e o rio navegável, que corre entre os arrozais até desaguar numa das linhas de costa mais belas de Portugal. ♥

No estuário abunda o choco, que chegou a render mais de duas toneladas por dia. Hoje, num dia bom, pesca-se 600 quilos



O correeiro José Simões já leva 41 anos de ofício. Faz «por gosto»



Leia também:

- ♥ Os donos da Comporta
- ♥ Dos arrozais ao choco

Veja também os vídeos!

BULA

Pousada Castelo Alcácer do Sal
Castelo de Alcácer do Sal
T. 265 613 070

Hotel da Barrosinha
EN5, Alcácer do Sal
T. 265 623 142

Hotel Comporta Village
R. do Secador, Comporta
T. 912 252 521

Restaurante Tasca do Gino
EN120 1296, Alcácer do Sal
T. 265 622 517

Restaurante Retiro do Pescador
Av. dos Pescadores, Carrasqueira
T. 265 497 172

Restaurante a Escola
EN253, Cachopos
T. 265 612 816



VAMOS BRINCAR

O Museu da Farmácia assinala o Dia Mundial da Criança com um conjunto de ofertas para todas os pequenos cientistas que nos visitem no dia 1 de junho. Na compra de um bilhete de adulto, a entrada é gratuita até aos 12 anos, e no final da visita teremos um presente para lewares para casa.

Se não puderes visitar-nos neste dia, inscreve-te num dos Ateliês Educativos que temos disponíveis aos sábados, no Porto e em Lisboa.

Com muita ciência e momentos de aprendizagem sobre temas de saúde e bem-estar, a diversão é garantida! ♥

Programa especial para o Dia da Criança no Museu da Farmácia

PROGRAMAÇÃO

4 de junho, 15h – Oficina de Brinquedos

Nesta oficina, que se realiza na semana em que se comemora o Dia Mundial da Criança, a brincadeira é a rainha da tarde! Os participantes vão fazer divertidos brinquedos, como bolas de malabarismo e uma plasticina super engraçada.

11 de junho, 15h – Laboratório dos Sentidos

Como é que vemos e ouvimos? E como é que a língua deteta os diferentes sabores? Nesta atividade, as crianças vão poder descobrir muitas curiosidades sobre os cinco sentidos do ser humano.

18 de junho, 15h – Magia da Ciência

Os super cientistas da Vila Saúde vão desafiar os participantes a recriar as aventuras que viveram quando naufragaram a caminho da Convenção Mundial de Cientistas. Ao longo da atividade, as crianças poderão fazer divertidas experiências sobre o som, ar, reações químicas e eletricidade estática. Vão, igualmente, entender que, apesar de parecer magia, tudo o que fazem tem uma explicação bem científica.

25 de junho, 15h – Proteção Solar

Com a chegada do verão, vamos demonstrar que o Sol é indispensável à vida na terra, mas que a radiação solar em excesso pode ser prejudicial. As crianças vão ser convidadas a reconhecerem algumas medidas preventivas para reduzir os riscos associados à exposição solar e, no final, será feita uma pulseira para medir os raios UV, que podes levar para a praia.

INTERESSADO?

Contacta o Museu da Farmácia para mais informações e inscrições:
museudafarmacia@anf.pt | 213 400 688 (Lisboa) | 226 167 995 (Porto)

CANSADA DE ESTAR CANSADA?

100 YEARS **Salus**
1916 - 2016



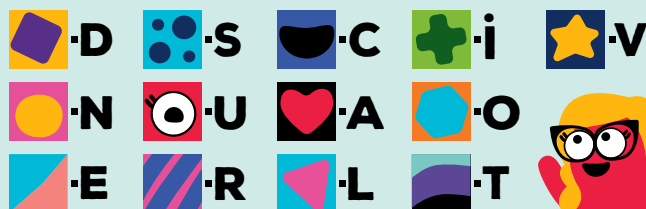
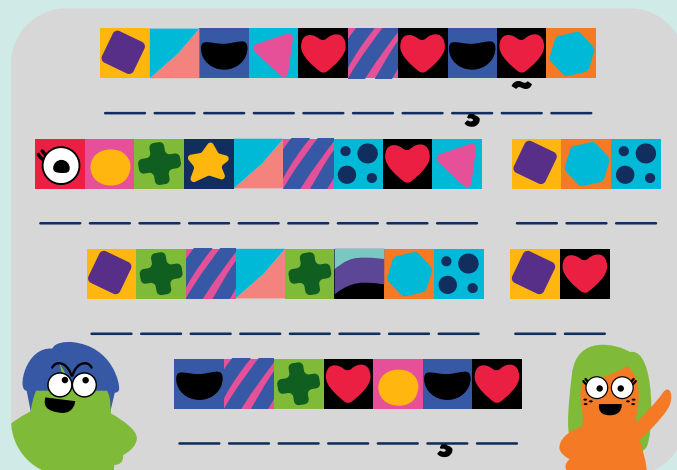
Floradix Elixir Fórmula líquida com ferro

- * 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

TROCA OS SÍMBOLOS PELAS LETRAS E DESCOBRE QUAL FOI O DOCUMENTO QUE DEU ORIGEM AO DIA DA CRIANÇA!



Soluções: Declaração Universal dos Direitos da Criança



www.revistasauda.pt

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

comunicacao@anf.pt

Paula Cristina Santos

Publicidade

comercial@sauda.pt | 210 159 159

Bruno Marques

Carolina Caldeira

Pedro Quintas

Philippe Simão

Direção de Arte e Paginação

Ideias com Peso

Projeto Editorial

Farmácias Portuguesas

Projeto Gráfico

Ideias com Peso

Capa

Fotografia de Pedro Loureiro

Periodicidade

Mensal

Tiragem

70.000 exemplares

Preço

2 euros

Estatuto Editorial em www.revistasauda.pt

Propriedade

Farminveste - Investimentos, Participações e Gestão, SA

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

NIPC: 502334967

Conselho de Administração: Abel Bernardino Teixeira

Mesquita, José Luís Bonifácio Lopes, Luís Miguel Reis,

Rui Manuel Assoreira, Nuno Miguel de Araújo Cardoso

ERC

126753

ISSN

2183-640X

Depósito Legal

399199/15

Impressão

Lidergraf – Sustainable Printing

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

Distribuição

Alloga

Cabra Figa, Rio de Mouro

Edição gratuita para portadores do cartão Saúde.

Oferta limitada à tiragem disponível.

Todos os direitos reservados.

Recolha e recicle o papel usado.

anf

Fresubin PRO, Fresubin 3.2 KCAL e Fresubin 2 KCAL Drink



Imagem meramente ilustrativa



Nutrição



Farmácias
Portuguesas



IBICI



Imagem meramente ilustrativa



Ortopedia



Farmácias
Portuguesas



Symbiosys Satylia



Imagem meramente ilustrativa



Emagrecimento



Farmácias
Portuguesas



Symbiosys Alflorex



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia
da Família



Farmácias
Portuguesas





IBICI

Meias pelo joelho de qualidade superior com malhas inovadoras, tecnologia e benefícios patenteados, acabamentos superiores e maior durabilidade.

Promoção válida em todos os produtos das gamas: Meias até ao joelho; Skywalk e Repomen By IBICI. As meias e collants ibici são dispositivos médicos classe I. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização antes de usar. Em caso de dúvida consulte o seu farmacêutico. Distribuído em Portugal por CPCH.

CNP Vários



SAUDA22050004

Promoção válida de 01.06.2022 a 30.06.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Fresubin PRO, Fresubin 3.2 KCAL e Fresubin 2 KCAL Drink

A prevenção de estados de malnutrição, sarcopenia e/ou fragilidade, assim como a manutenção de níveis adequados de Vitamina D, são muito importantes para a população idosa e para os doentes com maior risco de défice nutricional. A gama Fresubin dispõe de suplementos nutricionais orais destinados a manter e/ou a melhorar um bom estado nutricional, colmatando o défice nutricional entre a ingestão diária de alimentos e as necessidades nutricionais do metabolismo de cada utente. Disponibilizamos uma grande variedade de diferentes formatos, texturas e sabores, para que possa encontrar sempre o Fresubin que melhor se adapta às suas preferências. A gama Fresubin dispõe de suplementos nutricionais orais destinados a melhorar ou manter um bom estado nutricional, colmatando o défice entre a ingestão diária de alimentos e as necessidades nutricionais do seu metabolismo. Disponibilizamos uma grande variedade de diferentes sabores e texturas para que possa encontrar sempre o Fresubin que melhor se adapta às suas preferências.

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



SAUDA22050031

Promoção válida de 01.06.2022 a 30.06.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Symbiosys Alflorex

Symbiosys Alflorex® é um suplemento alimentar desenvolvido a pensar no desconforto gastrointestinal recorrente que contém a estirpe probiótica *Bifidobacterium longum* 35624®. Esta estirpe demonstrou reduzir alguns sintomas como inchaço, gases, diarreia e/ou obstipação e desconforto gastrointestinal*.

Deve tomar uma cápsula de Symbiosys Alflorex® por dia, com um copo de água.

* O'Mahony L, et al. Lactobacillus and bifidobacterium in irritable bowel syndrome: symptom responses and relationship to cytokine profiles. Gastroenterology. 2005 Mar;128(3):541-51. doi: 10.1053/j.gastro.2004.11.050. PMID: 15765388.

CNP 6349068



SAUDA22050009

Promoção válida de 01.05.2022 a 30.06.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Symbiosys Satylia

Symbiosys Satylia é o seu aliado na perda de peso*. Um suplemento alimentar para adultos formulado com a estirpe probiótica *Hafnia alvei* HA4597, zinco e crómio.

*O zinco contribui para o normal metabolismo dos macronutrientes (incluindo hidratos de carbono e ácidos gordos) e Crómio que contribui para a manutenção dos níveis normais de glicose no sangue. Symbiosys Satylia é o resultado de 15 anos de investigação no campo do equilíbrio metabólico.

SUPLEMENTO ALIMENTAR. Toma diária recomendada é de 2 cápsulas. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. Para mais informações consultar a rotulagem. Contacto: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11º, 1050-19 Lisboa, NIPC 515036684. Email: info@biocodex.pt. Tel: 211319134

CNP 6716308



SAUDA22050008

Promoção válida de 01.05.2022 a 30.06.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.



CicaBiafine



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia
da Família



Farmácias
Portuguesas

ValdispertNoite TOTAL



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia
da Família



Farmácias
Portuguesas

OptiFibre® Obstipação



Imagem meramente ilustrativa



Nutrição



Farmácias
Portuguesas

Kukident



Imagem meramente ilustrativa



Saúde Oral



Farmácias
Portuguesas



ValdispertNoite TOTAL

ValdispertNoite TOTAL tem uma fórmula completa com melatonina que contribui para adormecer rapidamente, óleo essencial de Lavanda para ajudar a relaxar durante a noite e extrato de Papoila da Califórnia que diminui os despertares noturnos, para que tenha uma noite de sono descansada, completa e sem interrupções.

ValdispertNoite Total é um Suplemento Alimentar. Os Suplementos Alimentares não são substitutos de um regime variado equilibrado nem de um estilo de vida saudável. Não exceder a toma diária recomendada.

CNP 6029041



SAUDA22060003

Promoção válida de 01.06.2022 a 30.06.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

CicaBiafine

CicaBiafine Bálsamo Multi-Reparador Apaziguante para a pele danificada com cicatrizes (fechadas e superficiais) ou marcas.

CNP 7094367



SAUDA22060002

Promoção válida de 01.06.2022 a 30.06.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Kukident

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

Dispositivo médico. Não usar em caso de hipersensibilidade a qualquer dos ingredientes. Não utilizar uma quantidade superior à recomendada nem em próteses mal adaptadas. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

CNP Vários



SAUDA22050018

Promoção válida de 01.05.2022 a 30.06.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

OptiFibre® Obstipação

Intestino sempre bloqueado? Em Optifibre damos mais vida ao seu intestino. Optifibre obstipação é um desbloqueador natural da obstipação. Alimento para fins medicinais específicos para gestão nutricional de pacientes com alterações do trânsito intestinal como a obstipação. Optifibre Obstipação é uma fibra solúvel 100% de origem vegetal, goma guar parcialmente hidrolisada. Sem glúten. Sem sabor, sem cheiro e sem textura. Importante: Utilizar sob supervisão médica. Não adequado como fonte alimentar única. Indicado também para mulheres grávidas, em amamentação, idosos e crianças a partir dos 3 anos.

*O vale de 3€ é obtido na compra de um produto Optifibre®. Obstipação ou de produtos da categoria dos laxantes no período entre 01.05.22 e 30.06.2022 e pode ser utilizado numa compra de Optifibre no período entre 01.05.22 e 31.07.2022. Válido para 1 utilização por Cartão Saúde. Alimento para fins medicinais específicos para gestão nutricional de pacientes com alterações do trânsito intestinal como a obstipação. Optifibre Obstipação é uma fibra solúvel 100% de origem vegetal, goma guar parcialmente hidrolisada. Sem glúten. Sem sabor, sem cheiro e sem textura. Importante: Utilizar sob supervisão médica. Não adequado como fonte alimentar única. Indicado também para mulheres grávidas, em amamentação, idosos e crianças a partir dos 3 anos.

CNP 6264788



SAUDA22050029

Promoção válida de 01.05.2022 a 30.06.2022 em produtos selecionados. Limitada a 1 utilização por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Centrum



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia
da Família



Farmácias
Portuguesas



MoliCare



Imagem meramente ilustrativa



Essenciais
de Farmácia



Farmácias
Portuguesas



Excilor Fungos das Unhas



Imagem meramente ilustrativa



Pés



Farmácias
Portuguesas



Oral-B recargas



Imagem meramente ilustrativa



Saúde Oral



Farmácias
Portuguesas





MoliCare

A nova MoliCare Premium Elastic é uma fralda segura e confortável de usar. Adapta-se a todas as formas e movimentos do corpo, oferecendo um ótimo ajuste e uma excelente capacidade de absorção. A sua aplicação é simples, contribuindo para a redução do esforço físico exercido pelos Cuidadores. MoliCare Premium Slip é uma fralda respirável com diversos níveis de capacidade de absorção. MoliCare Premium Mobile é uma cueca absorvente e respirável, que pode ser vestida como a roupa interior, garantindo uma grande capacidade de absorção. Testadas dermatologicamente.

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

CNP Vários



SAUDA22060001



Promoção válida de 01.06.2022 a 30.06.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Centrum

O Multivitamínico que contém mais Vitaminas e Minerais - Nº1 no Mundo*: Gama completa de multivitamínicos para todas as idades. Disponível em embalagens de 30 e 90 comprimidos.

*Baseado nas vendas mundiais da gama Centrum - Nicholas Hall's global CHC database MAT Q4 2020 - Value Sistema Imunitário: Com Vitamina C, Selénio e Zinco, que contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário.

**Face ao PVP anteriormente praticado. Promoção válida de 01.06.2022 a 30.06.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, bem como de um modo de vida saudável. Consulte a rotulagem de cada produto para saber mais acerca dos benefícios associados a cada fórmula. As marcas registadas são propriedade de ou licenciadas ao grupo de empresas GSK. ©2022 Grupo de companhias GSK e seus licenciados.

PM-PT-CNT-22-00047 - Maio 2022

CNP Vários



SAUDA22060005

Promoção válida de 01.06.2022 a 30.06.2022 em produtos selecionados. Limitada 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 SENSU ULTRATHIN limpeza suave para dentes ou gengivas. Filamentos de maior densidade médio para uma maior limpeza dentária e ultrafinos para eliminar suavemente a placa.

CNP Vários



SAUDA22050017

Promoção válida de 01.05.2022 a 30.06.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Excilor Fungos das Unhas

Excilor Solução em verniz foi especificamente desenvolvido para tratar as infeções fúngicas das unhas e baseia-se em três princípios:

- 1 - Elevada penetração na unha que permite obter resultados visíveis com o crescimento da nova unha;
- 2 - Modo de acção eficaz que modifica o nível de pH dentro da unha, criando um ambiente hostil para os fungos;
- 3 - Excelente comodidade, não sendo necessário limar a unha.

Excilor é um Dispositivo Médico indicado para o tratamento da infeção fúngica das unhas. Precauções especiais: Os diabéticos com problemas nos pés devem consultar regularmente o seu médico. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

CNP 6316679



SAUDA22060004

Promoção válida de 01.06.2022 a 30.06.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

CUIDAR DO SEU BEM-ESTAR VALE 500 EUROS POR MÊS.

Compre com o Cartão Saúda, acumule pontos
e ganhe 500 euros em compras na sua farmácia.



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



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

Oferta ao cliente que fizer a transação com Cartão Saúda - 2 Milhões, 4 Milhões, 6 Milhões, 8 Milhões, 10 Milhões e 12 Milhões.
Oferta de 10 vales Saúda de 20€, 20 vales de 10€ e 20 vales de 5€, perfazendo um total de 500€.
Campanha válida de 1 de maio de 2022 a 31 de outubro de 2022. Consulte o regulamento em [farmaciasportuguesas.pt](https://www.farmaciasportuguesas.pt).

daflon® 1000mg

Sinta-se Imparável



Deixe para trás as pernas pesadas e cansadas

Máxima eficácia, um só comprimido**



Agora
também em
60
comprimidos

Fale com o seu médico ou farmacêutico

NOME DO MEDICAMENTO*: Daflon® 1000. **COMPOSIÇÃO*:** Bioflavonoides (Fracção 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 a 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 fracção 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 CONDUZIR E UTILIZAR MAQUINAS*:** Efeitos indesejáveis*: Frequentes: diarreia, dispepsia, náuseas, vômitos. Pouco frequentes: colite. Raros: tonturas, cefaleias, mal-estar geral, erupções cutâneas, prurido, urticária. Frequência desconhecida: dor abdominal, edema isolado da face, dos lábios e das pálpebras. Exceionalmente edema de Quincke. **SOBREDOSAGEM*:** Sintomas: A experiência de sobredosagem com Daflon® 1000 é limitada. Os eventos adversos mais frequentemente notificados em casos de sobredosagem foram eventos gastrointestinais (tais como diarreia, náuseas, dor abdominal) e eventos cutâneos (tais como prurido, erupção cutânea). Tratamento: O tratamento da sobredosagem deve consistir no tratamento dos sintomas clínicos. **PROPRIEDADES FARMACOLÓGICAS*:** Protetor vascular e venotrópico. Daflon® 1000 exerce uma ação sobre o sistema vascular de retorno: ao nível das veias, diminui a distensibilidade venosa e reduz a estase venosa; ao nível da microcirculação, normaliza a permeabilidade capilar e reforça a resistência capilar. **APRESENTAÇÃO:** Caixas de 30 e 60 comprimidos revestidos por película. **TITULAR DA AIM:** Servier Portugal - Especialidades Farmacêuticas, Lda, Av. António Augusto de Aguiar, 128, 1069-133 LISBOA. Tel: 213122000. Para mais informações deverá contactar o titular de AIM. Daflon® 1000 é um MNSRM. RCM aprovado em 01.2020. IECRM 11.03.2022. *Para uma informação completa por favor leia o Resumo das Características do Medicamento. **Resumo das Características do Medicamento aprovado a 01.2020.

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

22DAF17