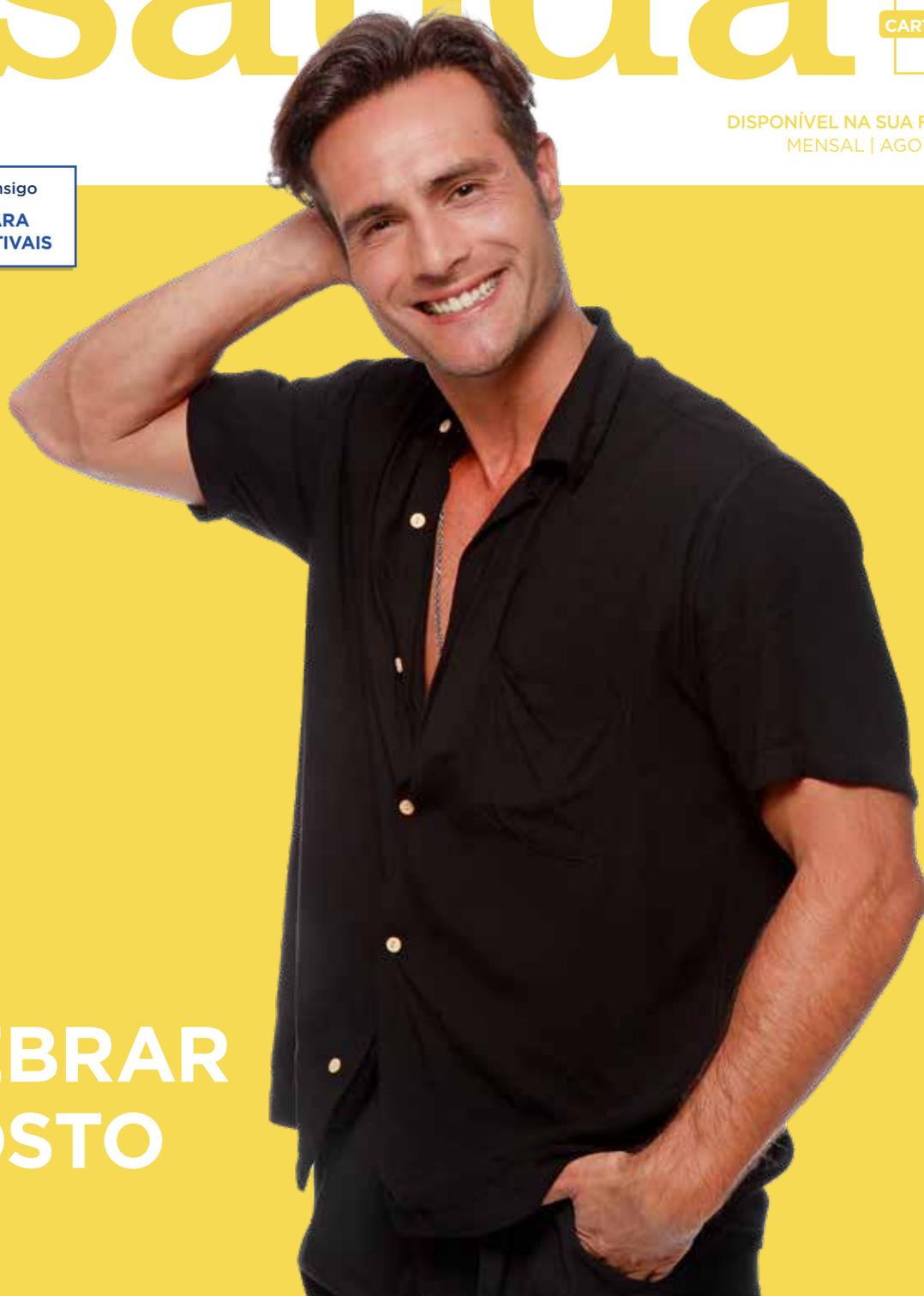


Revista saúda

Vantagens
Exclusivas
com
CARTÃO SAÚDA
P. 45

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | AGO 22 | N.º 79

A farmácia consigo
**MANUAL PARA
FÉRIAS E FESTIVAIS**



CELEBRAR A GOSTO



CONSULTÓRIO

A saúde
não vai de férias

BARRIGA & BEBÉ

A primeira
ida à praia

ISAAC ALFAIATE

«Criar um personagem
é mágico»

O verão
chegou
à sua
farmácia.



PROMOÇÕES
EXCLUSIVAS

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt



A SUA FARMÁCIA
SEMPRE À MÃO
FARMACIASPORTUGUESAS.PT



Farmácias
Portuguesas
É para a vida.

SLOW LIVING

Diana Amaral

Farmacêutica, diretora da Revista Saúde

O *slow living* é um estilo de vida que nos convida a fazer as coisas no tempo certo. A saber quando ir rápido e quando desacelerar. A descomplicar. A viver com mais calma e simplicidade. A sair do piloto automático e fazer escolhas mais conscientes. A gerir o nosso tempo com mais autonomia. A consumir com mais consciência. A resgatar a nossa essência e os nossos valores. E é exatamente isto que lhe proponho fazer em agosto: estar presente, de verdade, no momento!

Isaac Alfaiate, ator, modelo e empresário, é um bom exemplo desta tendência, quando nos fala do que faz nos tempos livres. Quando não está a gravar, Isaac e a sua namorada Inês passeiam os cães pela praia ou pela zona rural onde vivem. Escolheu o desporto como principal vício, pois permite-lhe manter o equilíbrio, e porque, mesmo após um dia intenso de trabalho, a prática de exercício físico devolve-lhe a energia, física e mental.

No que toca às crianças, também elas precisam de fazer uma pausa. Não uma pausa como os adultos a entendem, pois não é da natureza delas. A pausa nas crianças traduz-se em brincar. A psicóloga

clínica e educacional Rita Antunes sugere que durante as férias, ainda que se altere as rotinas, as crianças mantenham uma boa higiene do sono, com uma média de nove horas por noite, e que brinquem pelo menos três horas por dia, preferencialmente ao ar livre. De acordo com a Declaração Universal dos Direitos das Crianças, brincar, para além de um direito, é uma necessidade! Os adultos têm um papel fundamental no controlo do uso das tecnologias por parte dos seus filhos adolescentes. Nos dois últimos anos, foram privados do convívio social, mas agora é tempo de recuperar e reforçar as relações entre amigos. Vamos viver as férias, offline!

Esta edição da Revista Saúde está repleta de artigos interessantes. Dieta cetogénica, receitas de verão, manual para festivais e a história de um surfista campeão, são alguns exemplos do que pode ler na praia, no campo ou em qualquer lugar, desde que leve a sua revista consigo.

Se ainda não decidiu o seu destino de férias, termino com a melhor sugestão: Braga, a minha cidade! Pela mão da farmacêutica Joana Rodrigues, que tal como eu é uma apaixonada por Braga, mostramos-lhe o que de melhor se pode visitar na cidade mais antiga de Portugal. Garanto-lhe que não se vai arrepender. Vemo-nos por cá! ♥



A MELHOR RECEITA É TER A SUA FARMÁCIA SEMPRE À MÃO.



FARMÁCIA ONLINE | RECEITAS MÉDICAS | LOCALIZADOR DE FARMÁCIAS | SERVIÇOS

Chegou o novo site da sua farmácia em:

farmaciasportuguesas.pt

Chegou o **novo site** das Farmácias Portuguesas
com os **melhores produtos de saúde** e bem-estar,
e o melhor aconselhamento.

A sua farmácia, agora ainda **mais perto de si.**



FARMACÊUTICOS | CONTEÚDOS DE A-Z



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

ISAAC ALFAIATE

«CRIAR UM PERSONAGEM É MÁGICO»

No elenco da novela “Quero é Viver”, da TVI, fala do seu fascínio pela representação. E por desporto, o «vício» que o mantém equilibrado.

Entrevista Sónia Balasteiro | Fotografia Pedro Loureiro

Quando descobriu que queria ser ator?

Comecei no mundo da moda aos 16 anos e, entretanto, surgiu a oportunidade de fazer um *casting* para os “Morangos com Açúcar”. Foi uma grande escola, a nível técnico, mas não fiquei logo apaixonado pela profissão, porque tínhamos uma carga horária muito grande. Gravávamos de segunda a sábado, das 8h às 20h. Era uma loucura. Quando terminei a série, era muito novo, tinha 17 anos, e fiquei a pensar: «Gostei da experiência, mas será que é isto que quero para a minha vida?». Rapidamente apareceu outro projeto e outro... Depois de duas ou três novelas, percebi que era realmente isto que queria fazer.

O que o levou a participar no *casting*?

Era um miúdo, e os “Morangos” eram uma febre. Toda a gente queria fazer parte daquilo e eu também.

E a carreira como modelo, de que forma surge?

A minha mãe soube de um *casting* e disse-me para ir. Morava no Algarve, e num sábado ou domingo de verão pensei que preferia ir para a praia. A minha mãe quase me obrigou a ir ao *casting*. Participei e ganhei o concurso.

«Os “Morangos com Açúcar” eram uma febre. Toda a gente queria fazer parte daquilo»

E o que prefere?

De longe, a televisão. A moda já não me diz absolutamente nada.

Porquê?

Apaixonei-me de tal forma por representar, elaborar as personagens, prepará-las, estudá-las... Ocupou um espaço tão grande na minha vida



«A moda já não me diz nada», confessa o ator

que a moda deixou de fazer sentido. De vez em quando, ainda faço um desfile ou outro, mas, se durante dois ou três anos ambicionei a moda e ir para fora, Milão, Paris, hoje isso já não me cativa.

«Depois de duas ou três novelas, percebi que era isto que queria fazer»

Entrar num personagem é entrar na pele de outra pessoa. O que o fascina na representação?

O que me fascina mais é todo o processo antes de começar a filmar, dos ensaios, da descoberta, do estudo. Esse processo de criação da personagem é mágico. Que gestos ou tiques posso dar à personagem, como é que a pessoa anda, como fala, como interage com os outros personagens, com a mãe, o pai, os irmãos, os amigos...

Como se prepara para encarnar um personagem?

Para o Raúl, da novela "Quero é Viver" [TVI], por exemplo, como foi?

Com este personagem, tivemos uma coisa que raramente temos na Plural: tempo de preparação. Ensaíamos durante dois meses. Normalmente, temos duas semanas e a personagem é criada já em processo de gravação. Começamos a gravar e só passados três ou quatro meses é que se sente a personagem. Nesta novela, tivemos muitos ensaios com os diretores de atores, fizemos um workshop com o brasileiro Thiago Felix, que nos ajudou a entrar no corpo da personagem, a perceber como anda, como reage. É sempre feito de forma diferente, com muita preparação em casa.

Tem dificuldade em entrar em algum personagem ou em despedir-se?

Em despedir não, porque não sou apegado a nada, mas a fase inicial de uma novela é complicada para mim, por muitos ensaios que tenha. Andamos à procura do que vamos fazer, dos relacionamentos. Só passados três ou quatro



Isaac fez um workshop de representação com o brasileiro Thiago Felix, que o ajudou a entrar no corpo do seu personagem na novela "Quero é Viver"

«Apaixonei-me por representar, elaborar as personagens, estudá-las»

meses é que começo a sentir a personagem num todo e sinto-me mais à vontade em *plateau* para brincar e para estar.

Qual o meio que prefere: televisão, teatro, cinema?

Gosto muito de fazer televisão, novela. Gosto muito do formato. Também já fiz teatro musical, e é uma grande paixão, porque gosto de cantar e de dançar.

Há algum ator em que se inspire?

Depende das personagens. Admiro muito o Jude Law, acompanho-o desde sempre. Gosto muito da Keira Knightley também. Quando aparece alguma coisa nova com eles, tenho de ir ver.

Brilhe com Alvita

TOALHITAS COM
GLITTER ILUMINADOR

Aplicação no rosto e corpo

Pele radiante e luminosa



VENDA EXCLUSIVA EM FARMÁCIA.
Alvita, a marca de confiança das Farmácias há mais de 10 anos.

Escolha

alvita™

«Não tenho dificuldade em despedir-me de um personagem, não sou apegado a nada»



Isaac saiu de Moura aos quatro anos, mas Moura não deixou o seu coração: «sinto-me 100% alentejano»

Tem uma marca, a “ponto no i”. Como está a correr?

Está a correr muitíssimo bem. Eu e a Inês, a minha namorada, que é PT [*personal trainer*], queríamos ter um negócio em comum. Tentámos juntar desporto com moda, e decidimos criar a nossa marca de roupa. Dá-nos imenso trabalho, porque somos só os dois. Desenhar, ir às

marcas... somos nós que fazemos tudo o que há para fazer. Não temos funcionários, até tratamos das encomendas.

Como funciona, dividem as áreas?

Fazemos tudo juntos. Temos programas no tablet, inspiramo-nos... vamos ver coisas, tiramos as nossas ideias, fazemos os nossos gatafunhos. Trabalhamos com uma fábrica do norte, pequenina, muito caseira, com poucos trabalhadores. Reunimo-nos com os nossos desenhos e eles também nos dão uma ajuda.

Como foi a sua infância?

Nasci em Moura e fiquei até aos três, quatro anos. Depois, os meus pais divorciaram-se e fui com a minha mãe para Faro. Estive lá até vir para Lisboa, mas sempre a ir de 15 em 15 dias ver o meu pai em Moura. A minha família está toda no Alentejo, em Moura, tirando a minha mãe e alguns tios, que estão no Algarve. Sinto-me 100% alentejano.

«Eu e a Inês, a minha namorada, queríamos um negócio em comum e criámos a “ponto no i”»

O que faz nos tempos livres?

Quando estou a fazer uma novela, não tenho muito tempo. O que sobra é para treinar, porque tenho uma grande paixão por desporto. E é para passar tempo com os meus cães, a Hypo e o Aquiles. Passear, ir à praia com eles. Temos uns terrenos baldios, vivemos numa zona meio rural. [risos]

Sempre gostou de animais?

Sim, o meu pai sempre teve cães e a minha mãe gatos. Sempre tive uma grande paixão por animais.

O desporto ajuda a manter o equilíbrio?

Para mim é fundamental. Posso estar em estúdio

«Quando estou a fazer a novela, não tenho muito tempo. O que sobra é para treinar, porque tenho uma grande paixão por desporto»

às oito da manhã, sair às seis e meia da tarde, e tenho de ir fazer o meu treino. Saio do estúdio supercansado, mas, se fizer o treino e tomar banho, estou pronto para gravar mais oito horas. Faz-me bem à cabeça e ao corpo. E acho que é um excelente vício. Há quem tenha vícios piores.

Quais são os planos agora?

Férias.

E depois das férias?

Há de vir trabalho, se Deus quiser. Não sei o quê, mas há de vir.

Como vê o futuro?

Desde que tenha saúde e trabalho, o resto vem por acréscimo. Não faço grandes planos a longo prazo. Se as coisas correrem bem, estou feliz. É claro que, enquanto ator, ambiciono fazer umas séries lá fora. Agora, com as plataformas Netflix e HBO, tenho essa ambição. Mas não sou vidrado. As coisas, se tiverem de acontecer, acontecem. Trabalho todos os dias para isso e sinto-me descansado. ♥



- ♥ Cozinheiro de fim de semana
- ♥ «Não há cenas íntimas em televisão»



Uma brincadeira com uma arma de fogo, aos 18 anos, tornou Nuno Vitorino tetraplégico. À distância de 27 anos, o balanço «não é tão trágico». Nuno prefere focar-se no que ganhou

SURFISTA CAMPEÃO POR ACIDENTE

**Nuno foca a energia nas possibilidades.
Criou a quarta associação de surf adaptado, em todo o mundo.**

Texto Sandra Costa | Fotografia Pedro Loureiro

«**N**ão queremos saber se é difícil, apenas se é possível». A frase, estampada nas costas da *t-shirt* azul da SURFaddict, é o *slogan* da Associação Portuguesa de Surf Adaptado, e o lema de vida do seu fundador, Nuno Vitorino. Traduz a aprendizagem que retirou da deficiência: não vale a pena perder tempo com o que não funciona, antes focar as energias nas possibilidades. «A possibilidade de sermos felizes e termos uma atitude positiva perante a vida, mesmo sem a capacidade física de fazer tudo. Um sorriso, às vezes, muda tudo».

Nuno dedica a vida a inspirar quem o rodeia, em palestras onde partilha as ferramentas que tem construído para ultrapassar as dificuldades

Nuno perdeu a vida como a conhecia, apenas num segundo. Uma brincadeira com uma arma de fogo, quando tinha 18 anos, tornou-o tetraplégico. A bala disparada involuntariamente por um amigo provocou uma lesão na espinal medula, que lhe retirou a mobilidade dos membros inferiores, e dificultou os movimentos dos braços e das mãos. À distância de 27 anos, o balanço «não é tão trágico», garante. Nuno prefere olhar para o que ganhou. E não foi pouco. Fundou a primeira associação de surf adaptado da Europa, a quarta no mundo inteiro, que já permitiu a experiência do surf a mais de dez mil pessoas com deficiência. Dedicou a vida a inspirar quem o rodeia, em palestras onde partilha as ferramentas que tem construído para ultrapassar as dificuldades, e a maneira como encara a vida.

O acidente aconteceu a 10 de maio de 1995. Nuno nunca sentiu «uma reação de choque», todo o seu ser estava focado na recuperação, com



«Não queremos saber se é difícil, apenas se é possível»
é o lema da SURFaddict e do seu fundador



A SURFaddict já facultou experiências de surf a mais
de dez mil pessoas com deficiência, desde 2012

um espírito, reconhece hoje, «um bocadinho inocente». Durante dois anos, tentou fisioterapia, acupuntura, tudo o que pudesse libertá-lo da cadeira de rodas, «até bruxaria». Um dia, uma médica do Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão disse-lhe: «Nuno, esquece, tu não voltas a andar. Otimiza aquilo que ainda mexe, os braços». A frase espoletou uma reviravolta. «Acabei com tudo o que estava vocacionado para a deficiência, e passei a olhar para o perfil funcional», conta. Trocou as terapias pelo desporto, e tornou-se atleta paraolímpico, na modalidade de natação.

Sem pensar muito, Nuno aceitou o convite de um treinador de atletas paraolímpicos para entrar na alta competição. Seis meses depois, participava no Campeonato da Europa, na Suécia, e em 2004 estava nos Jogos Paraolímpicos de Atenas. Foi o quarto melhor atleta do mundo em natação adaptada, em 2000, e de surf adaptado, em 2018. Mais do que otimizar os braços, o desporto formou-lhe o caráter, deu-lhe concentração, entrega, disponibilidade. «E uma coisa muito importante, que eu transmito a quem está à minha volta: nunca digam que não conseguem. Eu sou a prova viva de que se consegue».

«Nunca digam que não conseguem. Eu sou a prova viva de que se consegue»

A natação fez parte da sua vida entre 1998 e 2006. Saiu «por cansaço» e porque queria tempo para dedicar-se à filha acabada de nascer. Em 2009, na praia de Carcavelos, a mesma onde funciona a SURFaddict, sentiu «o chamamento do surf». Ele, que «só queria surfar», acabou por tornar Portugal o quarto país do mundo a disponibilizar o ensino de surf adaptado, depois dos EUA, do Brasil e da Costa Rica. «Entusiasma-me o novo», confessa, e não se deixa intimidar pelas dificuldades. «Como é que vamos fazer isto? A primeira resposta é: não sei, mas vamos fazer. Avançamos por tentativa e erro, e temos errado pouco, felizmente, porque o erro aqui paga-se caro. Aos treinadores que formo, digo: se tiverem dúvidas, não façam, porque podemos estar a agravar patologias», explica.

A SURFaddict faculta experiências de surf a pessoas com deficiência, desde 2012. Há quem venha todos os fins de semana, outros participam nos eventos pontuais que decorrem por todo o país. A participação é gratuita. «É o projeto de que mais me orgulho», confessa. «O surf adaptado muda vidas». Porquê? Nuno responde com



Além de gerar confiança nas próprias capacidades, o surf adaptado ensina a confiar em quem está na água a apoiar, os voluntários

o que chama os valores do surf: «paciência para esperar a onda certa; aprender que quando caís tens de te levantar, não vale a pena queixares-te; resiliência para continuar». Nuno surfa ondas de três e quatro metros. A sensação de superação é brutal. «Se eu consigo fazer isto, consigo fazer qualquer coisa!». Além de gerar confiança nas próprias capacidades, o surf adaptado ensina a confiar em quem está na água a apoiar, os voluntários. «É uma coisa fantástica, são valores úteis à vida».

Quando teve o acidente, Nuno Vitorino frequentava o 9.º ano de um curso técnico-profissional. Os estudos não lhe interessavam. Mais tarde, licenciou-se em Relações Internacionais. Na altura, ter uma namorada com três mestradinhos contribuiu para a decisão de voltar a estudar. «Pensei: ou dou corda aos sapatos, ou dá-me ela a mim», conta, a rir. Em 1997, tirou a carta de condução e sentiu-se dono de si mesmo. Arranjou um estágio nos serviços gerais da Câmara

Nuno surfa ondas de três e quatro metros. A sensação de superação é «brutal»

Municipal de Lisboa, hoje é técnico superior. «Na vida, como no desporto, tudo é possível, mas é preciso trabalhar para conquistar as coisas», diz.

Isso mesmo transmite a quem o rodeia. Nada lhe dá mais prazer do que motivar as pessoas a acreditarem nelas próprias e irem atrás dos seus sonhos, sejam eles escalar o Evereste numa cadeira de rodas, fazer um Ironman, considerada a prova mais difícil do mundo, ou ser CEO de uma empresa. «Vai, trabalha para isso», diz-lhes. É o principal ensinamento que quer transmitir à filha de 16 anos. A vida mostrou-lhe que a perfeição não existe e que «todos temos deficiências, visíveis ou não». Acredita mesmo que é mais fácil combater as deficiências visíveis, que se assumem.



© Nuno Vitorino

Nuno foi o quarto melhor atleta de natação adaptada do mundo, em 2000, e de surf adaptado, em 2018

Desde 2014, também dá aulas de desporto adaptado, em instituições universitárias. Com o seu exemplo de vida, gosta de ajudar a reduzir o estigma que rodeia a deficiência: «a cadeira de rodas é a primeira coisa que salta à vista», sabe bem, e por isso maior é o prazer de chegar a uma sala de aulas e apresentar-se: «Bom dia, sou o vosso professor de surf».

«A forma como nos posicionamos na vida e olhamos nos olhos da outra pessoa é que nos torna sexy»

Hoje, assume como normal o facto de não andar, e aprendeu a gostar da cadeira de rodas, «da mesma maneira que gostas do teu marido, que é uma ótima pessoa, apesar de ele ter um nariz muito grande». As limitações físicas não o impedem de ser um atleta, antes fazem parte

do atleta que é. O importante é o desempenho e não ter um «corpo perfeito de Adónis». «O desporto não quer saber se estás numa cadeira de rodas, o desporto não discrimina, só quer saber o que vais dar de valor». O mesmo acontece no amor. Ser tetraplégico não impediu Nuno de ter relacionamentos ou de ser pai. «A forma como nos posicionamos na vida e olhamos nos olhos da outra pessoa é que nos torna sexy, não importa o pedaço de ferro que existe à minha volta». No fim do caminho, quer poder dizer aos netos: «foi uma vida do caraças!» ♥



- ♥ SURFaddict: partilhar a paixão pelo surf
- ♥ Rampas para todos!

Veja também os vídeos!

Kukident

CREME ADESIVO



10x mais fixação*



TECNOLOGIA DE ESCUDO
CONTRA BACTÉRIAS**

*vs prótese dentária sem creme adesivo. **causadoras de mau hálito.
Dispositivo médico. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.
Manter fora do alcance das crianças. Não usar uma quantidade superior à recomendada.

KPT_2022.02

**Nádía Vieira Pereira**

Pediatra no Centro da Criança e do Adolescente, do Hospital CUF Descobertas e da Clínica CUF Alvalade

A PRIMEIRA IDA À PRAIA

Conselhos para aproveitar ao máximo o verão com o seu bebé.

Chegaram o verão, as férias escolares e as tão desejadas idas à praia. Com crianças pequenas, os dias de praia são tempo de grande alegria, mas muitas vezes um desafio para as famílias. A primeira ida à praia do bebé é sempre um momento de grande expectativa.

O sol é fonte de calor, gerador de bem-estar, e regulador de ritmos biológicos. Para além disso, é essencial à síntese de vitamina D.

A luz solar é composta por radiação ultravioleta (UVR), que penetra na atmosfera sob a forma de UVA (95%) e UVB (5%). A radiação UVA é relativamente constante, mas a UVB varia ao longo do dia, da estação do ano e da localiza-

ção geográfica, sendo mais intensa a meio do dia e nos meses de verão. A areia, a neve e a água refletem os raios solares, podendo intensificar a exposição. A previsão do índice UV e os registos ao longo do dia podem ser consultados no site do Instituto Português do Mar e da Atmosfera, onde encontra informação importante de modo a planear as atividades ao ar livre.

O sol é fonte de calor, regulador de ritmos biológicos e essencial à síntese de vitamina D



O excesso de radiação ultravioleta tem consequências na pele, desde a simples vermelhidão à queimadura solar, ao envelhecimento cutâneo e à relação com o cancro cutâneo. A pele das crianças e as peles de fototipos mais baixos (mais claras) são particularmente sensíveis aos efeitos nocivos da UVR. Por isso mesmo, **bebés de idade inferior a 12 meses** não devem ser expostos diretamente a luz solar intensa nem por períodos longos, não estando recomendada a ida à praia. Em ambientes de sol, devem usar roupa que cubra o corpo, e ter aplicada uma pequena quantidade de protetor solar nas áreas não cobertas (mãos e face). Devem usar chapéus de abas largas, que protejam a face e o pescoço, e óculos de sol com proteção UV.

Nas crianças de idade superior a 12 meses, a exposição solar deve ser cuidadosa, evitando as horas de maior intensidade de UVR (entre as 10h e as 16h). Recomenda-se a não exposição

solar quando o índice UV for superior a oito. É aconselhável usar roupa, chapéu e óculos de sol. Deve haver o cuidado de **ter sempre água disponível** para ir oferecendo à criança ao longo do período de praia.

Relativamente à **aplicação de protetor solar**, procure optar por um protetor com fator de proteção elevada (FPS 50+), e em crianças com pele sensível ou idade inferior a dois anos preferir um protetor com filtro físico (mineral). O protetor deve ser aplicado 30 minutos antes da exposição e renovado de duas em duas horas, e após as idas à água.

A praia em família proporciona momentos lúdicos desejáveis, com oportunidade de convívio ao ar livre, que devem ser desfrutados em segurança. Em bebés de idade inferior a 12 meses ou com doenças de pele associadas, recomenda-se aconselhamento com o pediatra assistente, de modo a minimizar riscos potenciais. ♥



Joana Afonso

Médica de Medicina Geral e Familiar

FATOR C

A sua saúde não tira férias. Cuide do colesterol, mantendo hábitos de alimentação saudável.

Durante as férias, esquece-se com frequência as regras de uma alimentação equilibrada. Entre outros distúrbios, os excessos podem ser responsáveis pelo aumento dos níveis de colesterol. Saiba que esta é uma gordura essencial ao funcionamento do organismo e que tem duas origens primordiais: uma parte produzida pelo próprio corpo, em particular pelo fígado, e outra parte obtida através da alimentação, principalmente pelo consumo de produtos de origem animal, como carnes, ovos e produtos lácteos (leite, iogurte e derivados).

Quando em níveis adequados, o colesterol é fundamental para a produção de vitamina D, a regulação do humor e a produção de hormonas

Quando em níveis adequados, o colesterol é fundamental para a produção de vitamina D, além de intervir na regulação do humor, e na

produção de ácidos biliares essenciais à digestão, além da produção de diversas hormonas, entre as quais as sexuais.

O perigo surge quando este se encontra em excesso. Pode acumular-se, silenciosamente, na parede das artérias, dando origem a fenómenos de aterosclerose, que impedem a circulação e o normal funcionamento de órgãos como o cérebro e o coração, culminando em eventos cardíacos: enfarte agudo do miocárdio; ou cerebrais: acidente vascular cerebral (AVC). Este mecanismo é especialmente atribuído à fração denominada de “mau colesterol” contido nas LDL (“*low density lipoprotein*”), uma vez que o “bom colesterol” contido nas HDL (“*high density lipoprotein*”) se encarrega de eliminar parte do colesterol em excesso.

A somar aos excessos alimentares, é importante estar atento a fatores de risco que podem potenciar os efeitos negativos do colesterol. Entre eles, destacam-se o tabagismo, que danifica a parede das artérias e diminui a fração de



A melhor prevenção é comer bem, moderar o consumo de bebidas alcoólicas, deixar de fumar e praticar exercício

“bom colesterol”, a obesidade, a dieta desregada rica em gorduras, com consumo excessivo de manteiga, margarina, queijos gordos, produtos de charcutaria (*bacon*, chouriço, fiambre, linguiça, presunto, salpicão, salsicha), produtos de pastelaria (*croissants*, pão doce, bolos, biscoitos) e carne de vaca ou de porco, responsáveis pelo aumento do “mau colesterol”.

Opte pelo consumo de peixe, de carne de aves sem pele e de proteína vegetal (soja como substituto de carne animal). Se tiver o hábito de consumir ovos, não ultrapasse as três a quatro

unidades por semana, ou prefira a clara em detrimento da gema. Consuma alimentos ricos em fibras, como a aveia, o feijão, couve-de-bruxelas, e frutas como a maçã ou a pera. Privilegie o pão integral. Grelhe os alimentos em vez de os fritar.

Com o início das férias, é igualmente comum a redução da prática de exercício físico, o que diminui o desgaste de colesterol e a consequente acumulação.

Para prevenir o aumento dos níveis de colesterol, perca peso, mantenha uma dieta equilibrada, pratique exercício físico, não fume e modere o consumo de bebidas alcoólicas. Em caso de ineficácia destas medidas, pode haver necessidade de iniciar terapêutica medicamentosa, segundo um plano estruturado e personalizado, preparado pelo seu médico.

Neste verão, não dê férias à sua saúde. ♥

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NEUROFIBROMATOSE

O QUE É?

A Associação Portuguesa de Neurofibromatose (APNF) é uma IPSS fundada em 1999 que tem como missão reduzir o impacto das neurofibromatoses (NF) na vida das pessoas afetadas por estas doenças. A NF é a designação dada a um conjunto de três doenças genéticas raras: NF1, NF2 e Schwannomatose, sendo a NF1 a mais frequente. Todas as pessoas com NF1 apresentam, normalmente, manchas acastanhadas espalhadas pelo corpo, podendo surgir alguns altos por baixo da pele, os neurofibromas. Outras manifestações incluem dificuldades de aprendizagem e problemas ósseos.

QUEM APOIA?

Apoia as pessoas portadoras de neurofibromatoses, respetivas famílias e amigos.

QUE SERVIÇOS DISPONIBILIZA?

- Plataforma digital com informação atualizada a nível médico e científico, que permite a partilha de experiências e conhecimentos.
- Linhas de apoio, em colaboração com a Direção-Geral da Educação (DGE) e o Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP):
 - Apoio à educação, ateliê de acompanhamento, desenvolvimento de competências comprometidas centradas no indivíduo: compreensão oral e escrita, capacidade de argumentação e decisão, avaliação de leitura, leitura assistida por animais (parceria com a Cães&Livros – R.E.A.D. Portugal).
 - Apoios de psicologia, avaliação psicológica, consulta individual (para crianças,

jovens e cuidadores), intervenção individual, apoio e aconselhamento familiar, apoio psicológico aos cuidadores.

- Contribuição para a descoberta de uma cura para as NF, através do envolvimento com os parceiros de investigação, hospitais e entidades privadas, e promoção de projetos que melhorem a qualidade de vida das pessoas com estas doenças;
- Divulgação de informação sobre as NF à comunidade e a profissionais de saúde, de forma a promover o conhecimento e a reduzir o estigma associado a estas doenças. Um exemplo é o lançamento de livros infantis (em 2021, foi lançado o livro “As Aventuras do Tito – o Tito nasceu corajoso”), palestras em escolas e hospitais, e reuniões multidisciplinares;
- Apoio na criação de um centro multidisciplinar de NF em Portugal para acompanhamento das pessoas com esta patologia.

COMO SE TORNAR ASSOCIADO?

Para realizar a sua inscrição como associado da APNF, aceda a: <https://apnf.pt/inscricao/>. ♥

B.I.

Nome: Associação Portuguesa de Neurofibromatose (APNF)

Associados: 375

Sede: Rua Reis Pinto, N.º 8 B, 1750-400 Ameixoeira, Lisboa

Contactos: T. 210 509 962 | T. 960 173 375

E-mail: info@apnf.pt

Plataformas Digitais:      



NOVO

Fresubin® PRO Drink

Nutricionalmente inovador
para um suporte nutricional
diferenciado



Baunilha



Avelã



Neutro



Fresubin® PRO Drink suporta a gestão nutricional da malnutrição, para os indivíduos com necessidades nutricionais aumentadas, como sarcopenia, fragilidade ou comprometimento do sistema musculoesquelético associado à idade

Conheça mais em www.fresubin.pt

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

Fresubin®

Nutrir o Corpo, Cuidar da Vida!

**Rita Antunes**

Psicóloga clínica e educacional

VAMOS BRINCAR

Aproveitar as férias de verão para atividades presenciais e ao ar livre é a melhor aprendizagem.

Com o fim do ano escolar, as nossas crianças têm mais tempo livre... E agora? O que fazer com ele? Será que devemos preencher todos os momentos com atividades, semanas temáticas ou trabalhos de férias? É claro que estes elementos são importantes para ocupar os períodos em que os pais ainda estão a trabalhar. Especialmente este ano, em que muitas colónias de férias e passatempos voltaram e, com elas, regressa um verão ainda mais especial.

Acima de tudo, é importante valorizar os momentos em família, os momentos para brincar, os momentos para nada fazer e tudo aproveitar.

Ainda que se alterem, as rotinas são importantes na organização psíquica, com forte impacto em termos emocionais e comportamentais, começando numa boa higiene do sono: horas de dormir e horas de acordar. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é recomendado que as crianças com menos de cinco



anos durmam dez horas e brinquem pelo menos três horas por dia.

Os benefícios de brincar e do movimento físico na infância são inesgotáveis. Andar de bicicleta ou de skate, jogar à bola, às escondidas, à apanhada, construir *puzzles* ou legos,

saltar à corda, jogar à macaca, recuperar jogos de tabuleiro, cartas ou dominós. Sem nunca esquecer do brincar livre, do brincar ao faz de conta, ensaiando aventuras inesquecíveis, vencendo monstros, medos e outros desafios nunca antes elaborados.

Os benefícios de brincar e do movimento físico na infância são inesgotáveis

Temos de compreender que a brincadeira não estruturada e os jogos são, efetivamente, uma fonte de enorme aprendizagem a múltiplos níveis: cognitivo, emocional, psicomotor, físico, comportamental e social. Desenvolvemos a imaginação, o pensamento, o raciocínio lógico e abstrato, a nossa capacidade de organização e de comunicação, para além de melhorarmos a capacidade de concentração e atenção, e aumentarmos a criatividade, a autoconsciência, o bem-estar e a capacidade de resolução de problemas.

A importância do brincar é tanta que está previsto na Declaração Universal dos Direitos das Crianças. Para além de um direito, é uma necessidade!

Sempre que possível, privilegie o ar livre, brincar na rua e aproveitar o calor, para engendrar brincadeiras com água, piscinas, mangueiras ou pistolas de água, todas elas válidas para refrescar e socializar.

É claro que não substituem banhos no mar e construções engenhosas na areia, ou apanhar conchas e pedrinhas para construir um quadro das férias, ou ainda registar desejos para o novo ano letivo.

Quando as viagens de automóvel ou autocaravana forem exigentes, resistam offline. Bolas de sabão, jogos de palavras (como encontrar os objetos da cor x ou associar um nome às letras da matrícula de um carro), cantar diferentes



músicas ou desenhar em conjunto, podem ser bons aliados.

Para os adolescentes, é fundamental controlar o uso das tecnologias e o acesso às redes sociais, privilegiando novamente os encontros e convívios com os amigos. As privações dos últimos dois anos reforçaram atividades mais individuais, pelo que recuperar o prazer nos convívios sociais deve ser uma prioridade!

Os adultos têm um papel fundamental. Não esquecendo que todos os *gadgets* são muito apelativos, quer para miúdos quer para graúdos, todos temos o enorme desafio de criar as melhores memórias, offline.

Estamos *on* para estes novos desafios?
Vamos juntos, e boas férias! ♥

MANUAL PARA O VERÃO

Garanta as melhores férias e goze os festivais de música.

A gosto é tempo de férias e festivais de música. Confira a lista do que deve levar na mala de viagem, para estar preparado para tudo:

MEDICAMENTOS E PRODUTOS DE SAÚDE

Leve um kit para resolução de situações ligeiras. Além da sua medicação habitual, peça ajuda a um profissional de saúde para selecionar medicamentos para a dor, febre, prisão de ventre, diarreia, o enjoo e nariz entupido. Também é útil ter consigo pensos rápidos, ligaduras e compressas esterilizadas, uma solução desinfetante, soro fisiológico em unidoses e um termómetro. Não esqueça os sais de reidratação oral.

PROTEÇÃO SOLAR

Opte por um protetor solar com fator de proteção elevado (mínimo de FPS 30) para o corpo e rosto, e não esqueça a proteção do cabelo. Pode ser útil ter *sticks* para os lábios e para zonas sensíveis ou muito expostas, como as orelhas. Considere produtos pós-solares de rosto, corpo e cabelo, e uma pomada ou um creme para aliviar o desconforto em caso de queimadura solar.

INSETOS À DISTÂNCIA

Escolha um bom repelente e aplique-o entre 15 a 30 minutos após o protetor solar. Se tem crianças, opte pelo repelente mais adequado à idade. Se, ainda assim, não escapar às picadas, é conveniente ter consigo um gel ou loção com efeito calmante. ♥



FESTIVAIS A TODA A PROVA

- Se tenciona pernoitar, leve embalagens pequenas de champô e gel de banho. O champô seco pode ser uma boa opção, pois remove a oleosidade.
- Tenha toalhetas sempre à mão. São úteis para limpar pés, mãos e rosto, e remover a maquilhagem. Não esqueça os lenços de papel e o soro fisiológico em unidoses.
- Leve máscaras (sociais ou descartáveis) e álcool gel, desinfetar as mãos.
- Opte por sapatos confortáveis e fechados, para evitar lesões e cortes, e leve pensos para eventuais bolhas.
- Não deixe os preservativos em casa: são a única forma de prevenir doenças sexualmente transmissíveis.
- Se acordar com ressaca, beba muita água e peça o apoio do seu farmacêutico para tomar medicação apropriada.



A MELHOR RECEITA É TER OS MEDICAMENTOS SEMPRE À MÃO

Consulte as suas receitas e **encomende os medicamentos prescritos** pelo seu médico.



Chegou o novo site da sua farmácia em:
farmaciasportuguesas.pt



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.



Nuno Monteiro Pereira
Urologista e andrologista

FÉRIAS SEGURAS

Comportamentos descontraídos e infeções sexualmente transmissíveis.

As infeções podem acontecer quando menos se espera. A pandemia de COVID-19 é exemplo de uma infeção com ampla capacidade de contágio, em que é difícil falar em comportamentos de risco. Qualquer pessoa pode ser infetada com uma infeção de transmissão respiratória, sem saber como e onde aconteceu.

O caso das infeções de transmissão sexual (IST) é diferente. O contágio pressupõe a ocorrência de atividade sexual com um ou mais parceiros infetados. A existência de comportamentos de risco é evidente.

Os comportamentos de risco confundem-se com comportamentos descontraídos

Estamos a emergir de um longo período de confinamento e distanciamento social. Os jovens estão ávidos de socializar, viajar, ir a festas. É verão. Os concertos com dezenas de milhares de pessoas estão aí e, com eles, a roupa ligeira e atrevida, a conversa, a dança, o álcool, os corpos que se tocam. Na magia da noite, as hormonas, e tudo o mais, tendem a fazer esquecer os cuidados preventivos. Muitas vezes, os comportamentos de risco confundem-se com comportamentos descontraídos.

Em Portugal, as IST incluem sobretudo a candidíase, o herpes genital e a infeção por clamídia. O caso da candidíase é especial. Sendo a infeção genital mais frequente, tanto em mulheres como em homens, nem sempre é transmitida por via sexual. Deve-se a um fungo comum nos intestinos, que, a partir daí, se propaga para a região

genital. É uma infecção considerada oportunista, pois em condições de saúde não causa doença.

O herpes genital é causado por um vírus que ataca as mucosas da região genital, perineal e anal. Provoca mal-estar geral e lesões locais dolorosas em forma de erupções, bolhas ou úlceras. Caracteriza-se pela elevada capacidade de reaparecer meses ou anos depois. A clamídia, por seu lado, é uma bactéria que penetra na mucosa da uretra, tanto nos homens como nas mulheres. Provoca sintomas ligeiros, mas desconfortáveis, quase sempre uma sensação de queimadura durante a micção e um discreto corrimento.

O método mais eficaz para evitar a transmissão de doenças é o uso do preservativo

Até há poucos anos, dominava também a infecção por papiloma vírus humano (HPV), mas com a introdução, em 2008, da vacinação no Programa Nacional de Vacinação, tem diminuído a prevalência da infecção.

Com menor frequência, surgem as infeções por micoplasma, a blenorragia, a tricomoníase, a hepatite B, a sífilis, o cancroide e o VIH/sida. Qualquer destas infeções é muito contagiosa e pode levar a sintomas desconfortáveis, esterilidade e doença grave.

O método mais eficaz para evitar a transmissão de IST é o uso correto do preservativo. Contudo, o seu uso é recusado ou esquecido por muitos. O tal comportamento descontraído surge, muitas vezes, em contexto de consumo de álcool ou drogas. A negociação do sexo protegido é frequentemente dificultada pela resistência dos homens, alegando perda de prazer e desconforto. O uso do preservativo feminino poderia ultrapassar esse óbice, mas é um método pouco divulgado e utilizado.



Existem vacinas apenas para a hepatite B e o HPV. Espera-se para breve uma vacina para o herpes genital. A hepatite B é a segunda doença mais frequente do viajante, sendo muito recomendável a vacinação para quem viaja com frequência. A vacina do HPV é desde 2008 administrada a raparigas entre os dez e os 18 anos. Em 2019, foi recomendada a vacinação nos rapazes, mas com pouco sucesso, por se considerar que vacinar raparigas já oferece proteção aos rapazes. Existem dezenas de subtipos de HPV, sendo o 6 e o 11 os correlacionados com o cancro do colo do útero, eventualmente também com os cancros anal, vaginal e peniano. Fora do Programa Nacional de Vacinação, é cada vez mais recomendada a vacinação a todas as mulheres, mesmo as que já foram infetadas, porque a vacina pode oferecer proteção a outras estirpes do vírus. ♥



Joana Correia
Nutricionista

DIETA CETOGÉNICA

Saiba as vantagens e os riscos de um dos planos alimentares mais populares.

Esta dieta começou por ser desenvolvida para ajudar no controlo da epilepsia. Por curiosidade, refira-se que existem referências na Bíblia a esta dieta: durante os períodos de jejum por motivos religiosos, algumas pessoas que sofriam de epilepsia manifestavam melhorias na sintomatologia da doença. Por este motivo, a dieta cetogénica passou a ser indicada na década de 20 do século XX, para ajudar a controlar as crises convulsivas nestas pessoas.

Atualmente, tem vindo a ser estudada a possibilidade de se aplicar este tipo de dieta noutras patologias, como a diabetes tipo 2 e a obesidade.

O que é a dieta cetogénica? É uma dieta que promove a cetose, que acontece quando a gordura no organismo é metabolizada pelo fígado,

A dieta cetogénica promove a metabolização pelo fígado, transformada em ácidos gordos e corpos cetónicos (usados como fonte de energia)

transformada em ácidos gordos e corpos cetónicos, estes últimos usados como fonte de energia. O consumo de alimentos ricos em hidratos de carbono aumenta a produção de insulina, hormona que permite a entrada de “açúcar” na célula e converte o excesso de “açúcar” em gordura. Quando diminuimos a ingestão de hidratos de carbono, a libertação de insulina diminui e o corpo recorre às reservas de gordura para as utilizar como fonte energética, daí a perda de peso associada a esta dieta.

Para que o corpo entre em cetose, é necessário reduzir o consumo de hidratos de carbono ao máximo diário de 50 g, sendo necessário eliminar as principais fontes alimentares de hidratos de carbono.

O aporte de lípidos deve ser superior a 60% das necessidades energéticas diárias e o consumo de proteína deve ser moderado, pois o consumo excessivo pode impedir a formação de corpos cetónicos, isto porque muitos dos aminoácidos, quando consumidos em excesso, podem ser convertidos em glicose (açúcar).

Alimentos permitidos:

Carne, peixe, ovos (fontes proteicas): o consumo deve ser ajustado de forma a não quebrar o processo de cetose.

Vegetais com baixo teor de hidratos de carbono: alface, rúcula, agrião, espinafres, pepino, brócolos, couve-flor, espargos, couves, pimento.

Frutas com baixo teor de hidratos de carbono: frutos vermelhos, coco, abacate.

Sementes de linhaça, sésamo, chia.

Frutos oleaginosos: amêndoas, nozes, avelãs.

Lacticínios: queijos (gordos), iogurte grego, natas.

Óleos: azeite, óleo de coco, óleo de abacate, óleo de sésamo.

Pelo impacto que pode ter no organismo, a dieta cetogénica deve ser acompanhada por nutricionistas

Alimentos não permitidos: pão, cereais (mesmo os integrais), arroz, massa, batata, leguminosas, determinados legumes e quase todas as frutas.

Riscos associados: podem ocorrer sintomas que resultam da adaptação do organismo à dieta, designadamente dores de cabeça, fadiga, tonturas ou náuseas a nível intestinal. Como há uma redução da ingestão de fibra, aumenta a predisposição para obstipação. A longo prazo podem surgir doenças hepáticas, renais (pedras nos rins) e carências nutricionais, nomeadamente de vitaminas e minerais.

Neste tipo de regime alimentar é recomendado o acompanhamento por um nutricionista



(de preferência com experiência em dieta cetogénica) e deve ser considerada a recomendação de suplementos alimentares, para colmatar eventuais carências nutricionais que possam ocorrer em virtude das restrições alimentares. ♥

TÁRTARO DE TOMATE E BALSÂMICO

Ingredientes base

- 1/4 chav. de vinagre balsâmico de sidra
- 3 c. de sopa de coentros picados
- 2 chalotas pequenas finamente picadas
- 4 tomates maduros e firmes ou 2 latas de tomate inteiro pelado
- 1/4 chav. de azeite
- 3 c. de sopa de orégãos e tomilho fresco
- 1 chav. de vinagre balsâmico
- 8 azeitonas kalamata
- 1 c. de chá de mostarda Dijon
- Flor de sal e pimenta preta q.b.
- Queijo vegan tipo parmesão
- Folhas de manjeriço fresco

Para servir:

- Tostas de pão torradas bem fininhas

Preparação

Eis uma sugestão para tirar o melhor partido do sabor do tomate da época, **depois de o cozinhar lentamente** num azeite de boa qualidade. O vinagre balsâmico de sidra vai equilibrar a acidez do tomate com a sua doçura e, ao mesmo tempo, intensificar os sabores das ervas, chalotas e azeitonas. **Tudo envolvido** com o toque da mostarda e **regado** com o balsâmico espesso feito de raiz, resulta numa explosão de sabores e, assim que a primeira pessoa o desmancha e coloca na tosta, não consegue parar mais!

Parece que descrevi uma dança, mas é o relato mais fiel que posso fazer desta receita, que espero vos acompanhe este verão, e faça muito sucesso entre os amigos. ♥



DEPURALINA®

Até

-8€

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

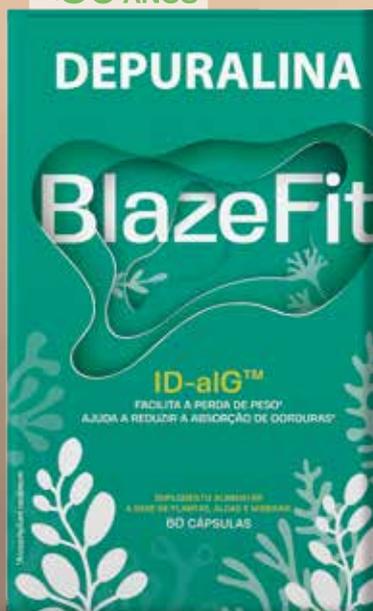
MENOS É MAIS



ALEXANDRA
LENCASTRE

<50 ANOS

>50 ANOS



NOVO

MENOS:
GORDURAS
PESO
CANSAÇO

MAIS:
CONFIANTE
ATIVA
LIVRE



Promção válida de 01.08.2022 a 31.10.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações do cartão Saúda e à disponibilidade do sistema. Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado. Não exceder a toma diária recomendada.



Maria Santos
Farmacêutica

PERNA LEVE

A farmácia ajuda a ultrapassar a retenção de líquidos.

A retenção de líquidos, um problema que afeta maioritariamente o sexo feminino, contribui para a sensação de inchaço, o mal-estar geral, o ganho de peso e o aparecimento de celulite.

A retenção de líquidos acontece quando as células adiposas acumulam excessivamente líquidos, originando um edema, inchaço que provoca aumento de peso, celulite e má circulação.

Os drenantes aumentam a produção de urina, eliminando o excesso de água, ou seja, têm um efeito diurético. Se for hipertenso, evite suplementos com estimulantes como a cafeína, o guaraná e o chá verde, pois podem descompensar a tensão. Para as pessoas com problemas de tiroide, devem ser evitados suplementos à base de algas, devido à presença de iodo. Para cada caso, há um suplemento que contém o mais adequado:

- **Cavalinha:** diminui o inchaço e a retenção de líquidos (diurético).
- **Dente-de-leão:** é rico em potássio, tem elevado teor diurético, e ajuda na redução das células de gordura, levando à diminuição de peso.
- **Cafeína:** estimula a curto prazo a eliminação urinária, se tomada em doses elevadas, e queima a gordura.

- **Hibisco:** diurético e responsável pela inibição da formação de células adiposas; bloqueia também a amílase, enzima responsável pela transformação do amido em açúcar; ajuda no controlo da acumulação de gordura nas ancas e no abdómen.

Os drenantes ajudam a eliminar o excesso de líquidos, mas devem ser aconselhados por profissionais de saúde

- **Alcachofra:** facilita a digestão, elimina o excesso de água e ajuda o normal funcionamento do fígado, que contribui para o conforto digestivo, promovendo a saciedade e o controlo da fome.
- **Cardo mariano:** promove a desintoxicação hepática.
- **Centelha asiática:** mobiliza as gorduras localizadas, retirando a inflamação, conhecida como celulite; ajuda ainda na sensação de pernas pesadas.
- **Chá verde:** contém cafeína e antioxidantes; aumenta a produção de urina, levando à eliminação da retenção de líquidos. ♥

Systral®

A SOLUÇÃO PARA O ALÍVIO DA COMICHÃO



para toda a
FAMÍLIA



picadas de insetos



queimaduras ligeiras



irritações da pele



SIDEFARMA
PRODUZIMOS SAÚDE.

www.sidefarma.pt

Systral® - 15 mg/g de cloridrato de clorfenoxamina, pomada. Indicações terapêuticas: Para aplicação local nas picadas de insetos, queimaduras ligeiras, queimaduras solares, frieiras, afecções cutâneas pruriginosas e de origem alérgica, tais como dermatites provocadas por medusas, eczema. Precauções especiais: a aplicação prolongada de grandes quantidades ou sobre áreas extensas pode induzir reações sistémicas, sobretudo em crianças pequenas. Uso externo. Leia cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico. Medicamento não sujeito a receita médica. SIDEFARMA S.A. - Rua da Guiné, nº 26 2689 - 514 Prior Velho. N.º Contribuinte: 500 717 419. Tel.: 219426100

VIAGEM PELOS SENTIDOS

Braga é um segredo à espera de ser desvendado.





Do alto do Bom Jesus do Monte, Braga emerge em toda a sua história e imponência. Fundada pelos romanos há mais de 2.000 anos, a antiga *Bracara Augusta* foi a primeira cidade portuguesa e é uma das cidades cristãs mais antigas do mundo.

Entre os jardins, lagos e miradouros que adornam o santuário, a Basílica do Bom Jesus impõe-se como lugar de devoção, dando as boas-vindas aos milhares de peregrinos e turistas que a cada ano por ali passam.

No seu adro termina o emblemático escadório, cartão de visita da cidade, composto por mais de 500 degraus divididos em três grandes lanços. O Escadório do Pórtico marca o início do percurso e permite conhecer as primeiras dez capelas da via-sacra, de um total de 19 espalhadas ao longo do conjunto arquitetónico e paisagístico.

O segundo, apelidado de Escadório dos Cinco Sentidos, tem cinco patamares, cada um ornamentado com uma fonte em representação de um dos sentidos. Por fim, o Escadório das Três Virtudes apela à fé, à esperança e à caridade.

É a cidade mais antiga de Portugal e uma das cidades cristãs mais antigas do mundo

«Germain Bazin [historiador e curador no Museu do Louvre] descreveu o Bom Jesus como o mais belo sacromonte da Europa», conta Varico Pereira, vice-presidente da Confraria do Bom Jesus do Monte. O santuário, pensado inicialmente enquanto espaço de peregrinação «para todos os crentes impossibilitados de visitar a Terra Santa», é hoje uma paisagem cultural de referência, classificada, desde 2019, como Património Mundial da UNESCO.

Caminhar pelo centro histórico de Braga é deixar-se envolver pela típica atmosfera calorosa do Minho. A cada esquina há pequenas lojas de comércio local à espera de serem descobertas, restaurantes tradicionais que convidam



Localizada no centro da cidade, a Sé de Braga destaca-se por ter sido a primeira catedral do país



Nascida e criada em Braga, a farmacêutica Joana Rodrigues confessa-se uma eterna apaixonada pela sua cidade: «É aqui que sou feliz»

Braga foi considerada o melhor destino europeu em 2021

a almoços demorados, e monumentos que contam a história daquele que, em 2021, foi considerado o melhor destino europeu. A votação online, promovida pela European Best Destinations, descreve Braga como uma das cidades mais felizes da Europa, destacando-se pela qualidade de vida, cultura, Natureza e espiritualidade.

Foi em plena Avenida Central, no coração de Braga, que a farmacêutica Joana Rodrigues passou grande parte da sua vida. A paixão pela farmácia «está no sangue» da família há várias gerações, desde o tempo dos bisavós. «Foi a profissão que escolhi e em que me sinto mais realizada», explica a proprietária da Farmácia Araújo Rodrigues.

Ao passar pelo número 118 da avenida onde Joana cresceu, é impossível ignorar a emblemática Casa Rolão. O edifício barroco do século XVIII, que chegou a ser sede do Diário do Minho e até uma loja de tratores, foi, a partir do final dos anos 80, palco de ensaios de várias bandas de rock da cidade, em particular dos Mão Morta, que aí gravaram alguns dos seus discos.

A montra do piso inferior oferece um vislumbre do enigmático corredor principal da Livraria Centésima Página, ali instalada desde 2005. Pintado de prateleiras do chão ao teto, o espaço convida os visitantes

a estar com os livros, sem barreiras.

O conceito «vai muito além dos livros», como explica a coproprietária, Helena Veloso. É também local de exposições, ateliês, venda de artesanato, música e até de uma esplanada silenciosa no centro da cidade.

No Largo de Santiago, o Seminário Conciliar de São Pedro e São Paulo é o guardião de um dos segredos mais bem guardados da cidade. No segundo andar, numa antecâmara de paredes negras envolta numa aura de misticismo, está instalada a Capela Árvore da Vida.

Há uma esplanada escondida em pleno centro histórico

Construída com 20 toneladas de madeira e sem utilizar um único prego, a capela foi inspirada num estilo de arquitetura moderno e disruptor. A sua singularidade valeu-lhe o prémio internacional de melhor espaço de arquitetura religiosa pelo ArchDaily, em 2011.

Banhadas apenas pela luz natural das duas janelas que iluminam o espaço, as tábuas de madeira de diferentes larguras criam a ilusão de uma caminhada pelo bosque. O ranger dos passos, a textura dos materiais e o cheiro inconfundível da madeira enchem o espaço, numa experiência multissensorial.

«É essa abertura dos sentidos que nos permite habitar o lugar com outra qualidade», afirma o padre Joaquim Félix, professor de teologia na Universidade Católica Portuguesa. O objetivo foi criar um espaço aberto a partir do interior e «uma metáfora de eternidade», não só no sentido da religião, mas também da sustentabilidade. «A capela está preparada para ser desmontada e levada para outro lugar, perspetivando um tempo que vai para além das nossas vidas», conclui.

A propósito da eleição de Braga para Capital Europeia da Juventude, em 2012, foi no antigo quartel da GNR que nasceu o gnracion. O conceito, nas palavras do diretor artístico Luís Fernandes, assenta na promoção da música contemporânea, e da relação entre a arte e a tecnologia, numa lógica de abertura permanente à comunidade bracarense.



O escadório do Bom Jesus é a imagem de marca de Braga



A esplanada da Centésima Página é um refúgio de tranquilidade em pleno centro histórico



No verão, o Jardim de Santa Bárbara é um dos espaços verdes mais floridos e românticos da cidade

O edifício principal da Galeria Mário Sequeira é da autoria de Carvalho Araújo



No gnration há exposições multissensoriais onde a ciência e a arte andam de mãos dadas

«É um espaço multifacetado, gratuito e aberto a toda a gente», conta a farmacêutica e visitante assídua Joana Rodrigues. Além das exposições onde a ciência e a arte se encontram, em agosto as sessões de cinema ao ar livre vão ocupar o pátio interior do edifício todas as quintas-feiras.

Na Parada de Tibães, a Galeria Mário Sequeira recebe os visitantes como convidados numa casa de família. O espaço, inaugurado em 1994 no rés-do-chão da vivenda familiar, conta hoje com uma moderna galeria construída no mesmo terreno, cujas exposições se prolongam por um parque verde, com esculturas de artistas internacionais instaladas ao ar livre.

A Capela Árvore da Vida foi construída com 20 toneladas de madeira

A Capela Árvore da Vida foi desenhada para lembrar um passeio pelo bosque



A visita guiada é personalizada aos interesses de cada um, num passeio que vai muito além da apreciação de quadros. «É como se estivéssemos num mundo à parte», observa Joana. «É isso que sinto quando lá vou».



Na Tasca do Paiol há petiscos minhotos, em doses para partilhar

A ideia nasceu da paixão do proprietário pela arte contemporânea. «Eu sempre tive o bichinho da arte e isto é também o resultado de muitas viagens», acrescenta Mário Sequeira, médico cardiologista.

No pôr do sol dos dias longos de verão, a esplanada da Tasca do Paiol convida a encontros à mesa, embalados pelos mais típicos petiscos minhotos. No espaço, decorado a rigor, há mesas de madeira, com toalhas quadriculadas, e bancos à medida de uma família.

Na Galeria Mário Sequeira, cada visita guiada é única

Na hora de petiscar, os presuntos pendurados no teto são cortados em fatias finas, complementados com queijos trufados, pão tradicional e enchidos acabados de sair da brasa. Tudo servido em doses pensadas para partilhar. «É uma verdadeira tasca na essência da palavra», diz Joana, sorridente. «Onde toda a gente se conhece e se levanta a meio do jantar para cumprimentar quem está na mesa no lado».

À moda do Minho, em Braga as pessoas são recebidas de braços abertos, como uma família, e convidadas a experienciar a cidade numa viagem que é uma ode aos cinco sentidos: observar a paisagem, ouvir a história, saborear a gastronomia, folhear um livro, sentir o cheiro da madeira. E descobrir, por fim, que o segredo para a felicidade pode estar nas mais pequenas coisas da vida. ♥



Leia também:

- ♥ Uma casa de família
- ♥ Muito mais do que uma livraria
- ♥ Uma metáfora da eternidade

Veja também os vídeos!

BULA

Capela Árvore da Vida

Largo de Santiago
Braga
T: 253 203 300

Galeria Mário Sequeira

R. da Galeria, 129
Parada de Tibães, Braga
T: 253 602 550

gnration

Praça Conde de Agrolongo, 123
Braga
T: 253 142 200

Livraria Centésima Página

Av. Central, 118
Braga
T: 253 267 647

Santuário do Bom Jesus do Monte

Monte do Bom Jesus
Braga
T: 253 676 636

Tasca do Paiol

R. Senhora da Boavista, 20
Braga
T: 961 212 446



REVISTA SAÚDA DÁ ENTRADA NO MUSEU

A gosto é mês de férias com a família e amigos, sol e mar. Acompanhado de muitas brincadeiras, é hora de recuperar energias para o próximo ano letivo. Os Ateliês Educativos do Museu da Farmácia regressam já em setembro. Não percas a próxima edição da Revista Saúda para ficares a saber tudo. Para já, espreita a surpresa que preparámos para ti:

A Rita Catita e o João Comichão, habitantes da Vila Saúda, desafiam-te a fazeres um desenho sobre as tuas férias e a enviá-lo para museudafarmacia@anf.pt, até ao dia 31 de agosto, indicando o teu nome e a idade. Os desenhos serão publicados no Facebook e no Instagram do Museu da Farmácia, no dia 1 de setembro. O autor do desenho com maior número de *likes* no Facebook e no Instagram até ao dia 5 de Setembro será premiado com um jogo Vila Saúda. O vencedor será anunciado no dia 6 de setembro, nas redes sociais do Museu da Farmácia.

Não deixes escapar esta oportunidade! Envia-nos o teu desenho. ♥

Durante o mês de agosto, o Museu da Farmácia oferece um bilhete de criança aos jovens cientistas que apresentem a Revista Saúda na bilheteira



INTERESSADO?

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

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



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

Patta[®]
Dar é cuidar.



A VITAMENINA SABE MUITO SOBRE COMIDA SAUDÁVEL E CUIDA MUITO BEM DO SEU SORRISO. É POR ISSO QUE EVITA OS ALIMENTOS COM MUITO AÇÚCAR!

A	Ç	Ú	C	A	R	E	S	C	O	V	A	D
O	C	E	S	D	E	N	M	I	L	B	A	O
E	F	L	I	G	L	R	P	N	S	O	P	C
S	T	I	B	O	L	O	C	H	O	L	O	E
A	T	X	F	I	O	D	E	N	T	A	L	S
C	M	I	C	G	E	L	A	D	O	C	C	O
A	I	R	H	U	Y	A	L	C	H	H	H	A
R	E	B	U	Ç	A	D	O	L	P	A	O	O
A	U	U	P	M	F	T	F	U	A	N	C	Z
M	S	C	A	H	B	R	G	F	S	A	O	Q
E	Q	A	I	F	P	E	E	B	T	T	L	M
L	V	L	T	H	T	L	S	T	A	A	A	P
O	I	R	V	M	D	E	N	T	I	S	T	A
R	E	F	R	I	G	E	R	A	N	T	E	F

Escova
 Fio Dental
 Pasta
 Elixir Bucal
 Dentista

EVITA TU TAMBÉM OS ALIMENTOS QUE FAZEM MAL AOS DENTES E DESCUBRE NA SOPA DE LETRAS O QUE TE PODE AJUDAR A TER UM SORRISO BONITO E BRILHANTE.

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**Morada de redação e editor**

Travessa de Santa Catarina, n.º8, 1200-403 Lisboa

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.

Kukident



Imagem meramente ilustrativa



Saúde Oral



Alvita toalhitas com glitter



Imagem meramente ilustrativa



Beleza



Climacare



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia da Família



Pileje Conforto Urinário e Vaginal



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia da Família





Alvita toalhas com glitter

Toalhas práticas e glamorosas para refrescar e embelezar a pele, conferindo-lhe uma tonalidade brilhante e dourada. Para rosto e corpo.

CNP 6620237



SAUDA22080010

Promoção válida de 01.08.2022 a 31.08.2022 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



SAUDA22070026

Promoção válida de 01.07.2022 a 31.07.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Pileje Conforto Urinário e Vaginal

Soluções inovadoras à base de óleos essenciais, extratos de plantas e as melhores estirpes probióticas:

Feminabiane U-Cist Flash – Desconforto Urinário Pontual

Feminabiane U-Cist – Desconforto Urinário Recorrente

Lactibiane Cand 10M – Desconforto Vaginal

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



SAUDA22070002

Promoção válida de 01.08.2022 a 31.08.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Climacare

Climacare sono: tripla ação sobre o sono, ansiedade e stress.
Climacare Imunidade: reforço e modulação do sistema imunitário.

CNP Vários



SAUDA22070028

Promoção válida de 01.08.2022 a 31.08.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Aquilea Sono



Imagem meramente ilustrativa

-3€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas

Fortimel, Fortimel Compact Protein, Fortimel Extra 2kcal, Fortimel Advanced



Imagem meramente ilustrativa

-8€
na compra de 2 embalagens

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Nutrição



Farmácias Portuguesas

GynoPevaryl



Imagem meramente ilustrativa

30
pontos adicionais

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas

Depuralina



Imagem meramente ilustrativa

Até -8€*

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Emagrecimento



Farmácias Portuguesas



Fortimel, Fortimel Compact Protein, Fortimel Extra 2kcal, Fortimel Advanced

Alimentos para fins medicinais específicos indicados para a gestão nutricional de malnutrição associada a doença. Exclusivamente destinados a uso entérico.

Se o seu profissional de saúde lhe recomendou um suplemento nutricional oral, aconselhe-se com o seu farmacêutico sobre esta campanha.

Promoção válida em Portugal nas farmácias aderentes. Promoção relativa ao preço de venda praticado nos estabelecimentos comerciais aderentes a esta campanha. A farmácia é responsável pela livre determinação do PVP. Esta campanha não acumula com outras promoções em vigor. Limitado ao stock existente. Ação válida para os produtos: Fortimel 4x200ml (sabores Baunilha, Chocolate e Morango); Fortimel Compact Protein 4x125ml (sabores Baunilha, Morango, Café, Banana, Pêssego-Manga, Neutro, Gengibre Tropical, Frutos Vermelhos); Fortimel Extra 2Kcal 4x200ml (sabores Morango, Baunilha e Café) e Fortimel Advanced 4x200ml (sabores Baunilha Tropical e Morango Silvestre).

CNP Vários



SAUDA22070024

Promoção válida de 01.08.2022 a 31.08.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Aquilea Sono

Uma gama para dormir bem e despertar como novo.

Suplementos Alimentares

CNP Vários



SAUDA22070019

Promoção válida de 01.08.2022 a 31.08.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Depuralina

Depuralina BlazeFit Muther 50+ facilita a perda de peso, ajuda a reduzir a absorção de gorduras, contribui para a diminuição do cansaço e ajuda no controlo do colesterol.

Depuralina BlazeFit contém *Ascophyllum nodosum* que facilita a perda de peso em conjunto com medidas dietéticas, e ajuda a diminuir a absorção de gorduras.

Depuralina Bomb é um suplemento alimentar com ingredientes naturais, que ajuda na queima de gordura, no controlo de apetite, na depuração hepática, na estimulação e manutenção do trânsito intestinal. **Depuralina Bombastick** ajuda a eliminar gordura localizada (SelectSIEVE® Rainbow), a controlar o apetite (Crómio), ajuda na depuração hepática (Alcachofra, Colina), ajuda na estimulação intestinal (Lactitol) e tem efeito drenante (Dente de leão).

Depuralina Detox ajuda no processo de destoxificação do organismo (Alcachofra e Bétula), a controlar o metabolismo das gorduras (Chá Verde), contribui para o conforto digestivo (Boldo), contribui para a eliminação da água através dos rins e do trato urinário (Cavalinha), e favorece a eliminação das toxinas da pele (Amor-perfeito).

Depuralina Lax promove a estimulação intestinal (Sene, Cáscara Sagrada) e a regulação intestinal (Kiwi, Figo, Ameixa).

Depuralina Feel Full contém glucamano, que ajuda a controlar o apetite.

Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrada. Não exceder a toma diária recomendada.

*-8€: Depuralina Cápsulas e Bomba Stick; -4€: Depuralina Detox; -2,5€: Depuralina Lax e Feel Full

CNP Vários

DEPURALINA Lax e Feel Full



SAUDA22080008

DEPURALINA Detox



SAUDA22080007

DEPURALINA Caps e Bombsticks



SAUDA22080006

Promoção válida de 01.08.2022 a 31.08.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

GynoPevaryl

Tratamento de micoses vulvovaginais e balanite micótica.

NOTA LEGAL: Gyno-Pevaryl Combipack (10 mg/g) + (150 mg) creme vaginal + óvulos. Contém nitrato de econazol. Tratamento de micoses vulvovaginais e balanite micótica. Contraindicado em caso de hipersensibilidade ao nitrato de econazol ou a qualquer excipiente. Contém ácido benzoico e butil-hidroxianisol. Medicamento Não Sujeito a Receita Médica. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico. Trimb Healthcare AB, Box 16184, 103 24 Estocolmo, Suécia, info@karopharma.se. VAT: SE556893079501. PT-PEV-2022-06-2

CNP 8957704



SAUDA22080001

Promoção válida de 01.08.2022 a 31.08.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Aftas



Imagem meramente ilustrativa

saúda
o cartão que faz bem

-1€

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



Quies



Imagem meramente ilustrativa

saúda
o cartão que faz bem

-1€

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



Chicco Bomba Tira Leite Elétrica Single e Creme de Mamilos



Imagem meramente ilustrativa

Até

saúda
o cartão que faz bem

-15€*

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Bebé e Mamã



Bio-Oil



Imagem meramente ilustrativa

Até

saúda
o cartão que faz bem

-3€*

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Beleza





Quies

Quies: A escolha certa na proteção auricular

CNP Vários



SAUDA22080003

Promoção válida de 01.08.2022 a 31.08.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Aftas

Gama Aftum - Promove o alívio imediato da dor.

Aftaspray, Aftum colutório, Aftum gel oral e Aftum gel oral primeiros dentes são dispositivos médicos de classe IIa. Modo de utilização de aftaspray/aftum gel oral: Aplicar após as refeições 2 a 3 vezes por dia, ou mais se necessário, durante uma semana ou até ao desaparecimento dos sintomas; Aftum colutório: Bochechar com 10 ml do produto após as refeições, 2 a 3 vezes por dia, ou mais se necessário, durante uma semana ou até ao desaparecimento dos sintomas. O produto está pronto para ser usado, não sendo necessário diluir. Em caso de dor persistente, Aftaspray, Aftum Gel oral e Aftum Colutório podem ser aplicados com segurança mais vezes por dia. Não é aconselhável comer ou beber durante pelo menos 30 minutos após a aplicação. Modo de utilização de Aftum gel oral primeiros dentes: Aplique uma pequena quantidade do produto 3-6 vezes ao dia, ou conforme necessário, e espalhe sobre a gengiva com um aplicador ou com o dedo (após lavar as mãos). Massage suavemente e cubra completamente a área afetada. De preferência, aplique após as refeições e na hora de dormir para proporcionar à criança um alívio mais duradouro. É importante ler a rotulagem e as instruções de uso no folheto incluso na embalagem. Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou farmacêutico.

AFT 02_09_22 Julho 2022

CNP Vários



SAUDA22080002

Promoção válida de 01.08.2022 a 31.08.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Bio-Oil

Bio-Oil Gel

Ajuda a função de barreira da pele, limitando a perda de água. Reduz a sensação de pele a "repuxar", devolvendo uma sensação de conforto e hidratação.

Bio-Oil Óleo

Óleo hidratante, indicado para um cuidado da pele seca, envelhecida, estrias e cicatrizes.

*-3€: Bio-Oil Gel; - 2€: Bio-Oil Óleo

CNP Vários

BIO-OIL Gel



SAUDA22070012

BIO-OIL Óleo



SAUDA22070013

Promoção válida de 01.08.2022 a 31.08.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Chicco Bomba Tira Leite Elétrica Single e Creme de Mamilos

Bomba Tira Leite Elétrica Single

Máxima leveza, eficácia e conforto.

INTUITIVA: 10 níveis de estimulação e extração para uma adaptação perfeita.

SUAVE: Sistema 2 fases: replica a sucção do bebé

CONFORTÁVEL: Design ergonómico e revestimento extra macio.

Creme de Mamilos

Prepara e nutre o mamilo durante a gravidez ou o período de amamentação.

Mantém a pele hidratada e previne irritações.

Não precisa enxaguar.

*-15€: Bomba Tira Leite Elétrica Single ; -2€: Creme de Mamilos

CNP Vários

CHICCO Bomba Tira Leite Elétrica Single



SAUDA22080004

CHICCO Creme de Mamilos



SAUDA22080005

Promoção válida de 01.08.2022 a 31.08.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.



SOLUÇÕES DE MOBILIDADE

CONFORTO E BEM-ESTAR

HIGIENE E CASA DE BANHO

O CAMINHO PARA UMA VIDA MAIS LIVRE PASSA PELA SUA FARMÁCIA.

Alcura, especialista em ortopedia, tem à sua disposição uma gama de soluções de mobilidade criadas a pensar na sua independência e bem-estar. Descubra todas as vantagens que a scooter Colibri pode trazer ao seu dia-a-dia, tornando as pequenas deslocações muito mais fáceis, simples e seguras. Para alugar ou compra na sua farmácia, com entrega ao domicílio.



Linha de Apoio: **225 322 498**
Dias úteis das 9h às 13h e das 14h às 18h
info@alcura.pt | www.alcura.pt



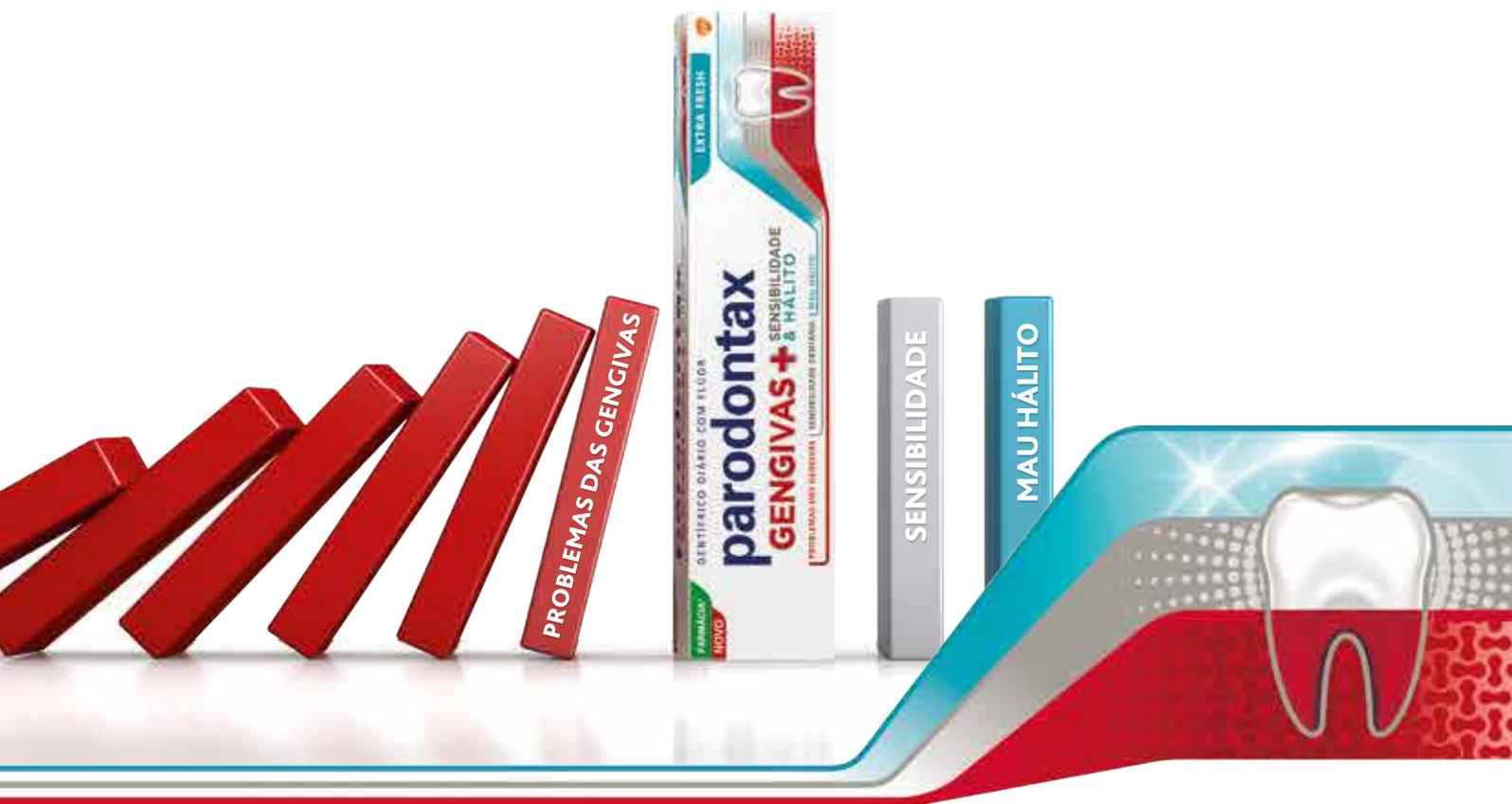
AlcuraTM
Dedicated to patient care

NOVO



parodontax

GENGIVAS + SENSIBILIDADE & HÁLITO



**COMBATE OS PROBLEMAS DAS GENGIVAS,
SENSIBILIDADE DENTÁRIA E MAU HÁLITO**



Remove a placa bacteriana acumulada entre os dentes



Ajuda a prevenir a sensibilidade dentária através da formação de uma camada protetora



Remove as bactérias causadoras do mau hálito



Deixa a boca com uma sensação de frescura