Revista saúda

Vantagens Exclusivas com CARTÃO SAÚDA
P. 43

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | SET 22 | N.º 80

Solidariedade Ucrâniana
FARMÁCIAS PORTUGUESAS AJUDAM REFUGIADOS A ACEDER A MEDICAÇÃO

LEVEZA

Farmácias Portuguesas

BARRIGA & BEBÉ
Rastreios importantes até aos dois anos

CONSULTÓRIO
Vacinas e medicação para pessoas alérgicas

MIGUEL ARAÚJO
«Canto e toco muito melhor agora do que há dez anos»

Regresse à rotina com a sua farmácia.

-8€
na compra de 2

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.

Promoção válida de 01.09.2022 a 31.10.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.
Se o seu profissional de saúde lhe recomendou um suplemento nutricional oral aconselhe-se com o seu farmacêutico sobre esta campanha. A farmácia é responsável pela livre determinação do PVP. Esta campanha não acumula com outras promoções em vigor. Ação válida para os produtos: Fortimel 4x200 ml; Fortimel Compact Protein 4x125 ml; Fortimel Extra 2 kcal 4x200 ml e Fortimel Advanced 4x200 ml. Alimentos para fins medicinais específicos indicados para a gestão nutricional de malnutrição associada a doença. Exclusivamente destinados a uso entérico. Devem ser consumidos sob supervisão médica.

EU QUERO VOLTAR

Diana Amaral
Farmacêutica, diretora da Revista Saúda

Chega setembro e deparamo-nos com dois tipos de pessoas: as que olham para trás e lamentam o fim das férias, e as que veem para a frente e anseiam começar o novo ciclo. Como o tempo não volta para trás, o mais inteligente é ter os olhos postos no que aí vem. Para recomeçar com o pé direito, leia o texto da psicóloga Rita Antunes. Verá que a transição será gradual e em menos de nada está a entrar na rotina sem ter dado por ela.

Não devemos ter receio da passagem do tempo, até porque, como diz o músico Miguel Araújo, «a vida vai melhorando sempre». As vivências e o autoconhecimento fazem-nos adquirir melhores hábitos de vida, seguir caminhos mais seguros e ultrapassar os obstáculos com resiliência.

A diabetes mellitus foi um obstáculo que o Herói Saúda, Rui Pedro, teve de ultrapassar até fazer dela uma amiga. Quando foi diagnosticado com diabetes tipo 1, aos sete anos, a mãe incutiu-lhe a ideia, e muito bem, de que a doença não afetaria a sua qualidade de vida se fosse bem tratada. Tirando uma curta fase na adolescência, em que se revoltou contra a sua condição, Rui Pedro acolheu os conselhos dos pais e da equipa médica que o acompanhou. Hoje, a doença não o impede de fazer nada. Estuda, pratica futsal e ciclismo, namora, sai à noite com os amigos, e come de tudo. Vive feliz com a sua amiga diabetes.

Para os homens que nos leem, aconselhamos a leitura do artigo do urologista e andrologista Nuno Monteiro Pereira, sobre o medo de irem ao médico. Vão! Não se sintam ofendidos. Foi apenas para captar a vossa atenção para a importância do rastreio e do diagnóstico precoce de várias doenças. Este cuidado pode significar uma velhice com melhor saúde. Cuidem-se!

Ainda sobre a prevenção, são cada vez mais os testes de rastreio realizados em idade pediátrica. Carla Laranjeira, pediatra no Hospital CUF Porto, apresenta os quatro exames indispensáveis até aos dois anos de idade.

Preparado para planear o novo ano?
Vamos a isso, sem olhar para trás. ♥

Farmácias Portuguesas

Regresse à rotina com a sua farmácia.

A SUA FARMÁCIA
SEMPRE À MÃO
FARMACIASPORTUGUESAS.PT

Promoção válida de 01.09.2022 a 30.09.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Saiba mais em farmáciasportuguesas.pt.

Farmácias Portuguesas

É para a vida.

ATÉ -10€

sauda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

MIGUEL ARAÚJO

«AINDA ESTOU A CRESCER»

A guitarra de Bryan Adams puxou-o para a música ao ritmo das primeiras letras. Passou a vida a escrever canções, mas teve de esquecer o público para vencer o terror do microfone.

Entrevista **Sónia Balasteiro** | Fotografia **Pedro Loureiro**

Como foi conhecer o Bryan Adams?
Foi espetacular, porque é um herói musical da minha infância. Nem sequer é da adolescência, é da infância mais remota. Foi a minha primeira paixão musical, quando tinha seis, sete anos. Fiquei ainda com mais admiração por ele como pessoa. É um cavalheiro, foi muito simpático com toda a gente. Uma verdadeira lição.

Como descobriu a música dele, tão pequenino?
Na altura, a música que passava na televisão era muito fácil de absorver, porque só havia um canal e meio de televisão, a RTP1, e a RTP2, à tarde. A RTP passava muitos videoclipes. Por alguma razão, as músicas do Bryan Adams suscitavam o meu interesse. Não sei se era a melodia, a atitude dele, a maneira como ele tocava guitarra. Tudo me fascinava. A primeira vez que arrebitei a orelha, no sentido de achar a guitarra um instrumento fascinante, foi com ele.

Havia um ambiente musical em sua casa?
Em minha casa mesmo, com o meu pai, a minha mãe e a minha irmã, nem por isso. Mas os meus tios têm uma ligação muito forte à música, principalmente *rock*. Têm uma banda amadora, já tinham quando eu era muito criança. Isso talvez tenha tido influência no meu interesse, porque passava o tempo todo na casa da minha avó, onde eles ensaiavam.

«O Bryan Adams foi a minha primeira paixão musical, quando tinha seis, sete anos»

Quis logo cantar ou a guitarra e o baixo surgiram antes?
Sem dúvida, o baixo e a guitarra, cantar nem pensar. Só me tornei cantor em 2012, aos 34 anos. Sempre fugi do microfone. Mesmo quando

Miguel Araújo adora compor músicas e escrever letras. «Esse é o lado da música que sempre me fascinou mais», diz

Ser generoso com o público é esquecê-lo em palco: «Olhar para a guitarra e tocar o melhor que posso»

já tocava, e depois profissionalmente, nunca era o vocalista das bandas. Era o baixista ou o guitarrista. Nem nas bandas de liceu me passou pela cabeça cantar, tinha terror a isso.

Ainda se sente nervoso antes de subir ao palco? Venceu a timidez?

[risos] A timidez não se vence, mas convive-se com ela. E eu não venci, mas convivo, e já não fico nada nervoso em ir para o palco. É dos sítios onde estou mais à vontade, aliás. Mais do que no *backstage* ou depois, no fim, com os fãs, no *meet and greet*. Há uma coisa muito engraçada que o guitarrista dos AC/DC disse e com a qual me identifico. Perguntaram-lhe se ainda gostava de dar concertos, e ele disse: «São as únicas duas horas do dia em que ninguém me chateia» [risos]. É mais ou menos isso, são aquelas duas horinhas em que uma pessoa está concentrada, não há distrações, nada. Nos primeiros anos, era uma necessidade da qual não podia fugir, mas não achava que fosse bom nisso. E nem era, porque estava tão nervoso que não conseguia prestar um bom serviço. Agora, é ao contrário, já sinto que canto e toco melhor do que se estivesse em casa. É uma conquista recente, dos últimos cinco anos.

Mas aconteceu alguma coisa ou foi a experiência?

A habituação, sim. É um bocado paradoxal, mas o maior respeito que se pode ter pelas pessoas que estão a ver o concerto é não lhes prestar atenção, esquecer-me de que estão lá, porque assim dou o meu máximo. Eu estava muito preocupado, sempre a pensar no que podia fazer para ir ao encontro do que as pessoas esperavam. Percebi que o ideal é precisamente o contrário, é estar-me a borrifar para quem lá está, olhar para a guitarra e tocar o melhor que posso. Isso sim, é ser generoso com o público.

É um cantautor. Como funciona a escrita das canções?

Esse é o lado da música que sempre me fascinou mais. Desde pequenino, ia ver aos CD quem tinha feito as músicas. Os que não faziam

«A timidez não se vence, mas convive-se com ela. E eu não venci, mas já não fico nada nervoso em ir para o palco»

nem entravam na minha consideração. O Mark Knopfler, dos Dire Straits, fazia e estava na lista dos meus heróis. Mas um Joe Cocker ou um Rod Stewart nem contavam. A autoria era o mais misterioso, incrível e fascinante. Desde essa altura, quis fazer as minhas próprias canções, não tanto para as cantar – não achava que fosse cantar algum dia – mas nem que fosse só para as meter na gaveta. De todas as coisas da vida, foi aquilo a que dediquei mais horas. A escrita continua a apaixonar-me mais do que tudo, mais do que ir para o palco, cantar, tocar, gravar.

Usa o dia a dia para escrever?
Toda a gente diz que sou um escritor do quotidiano e da vida simples, mas não participo muito no quotidiano, nunca participei. Sou uma pessoa mais melancólica e solitária. Muitas vezes, não vivi as coisas de que falo. Nunca fui de folias, de sair à noite. Nem era pessoa de grandes romances quando era miúdo, era tudo mais platónico. As canções dos outros, que tinham a janela aberta para a vida, permitiam-me chegar a esse lado a que não tinha acesso, por ser muito tímido, reservado. Já não sou tanto.

Essa maior segurança já lhe permite escrever sobre coisas que vive?
Nos últimos seis, sete anos, comecei a escrever também sobre coisas da minha vida. Uma das minhas músicas recentes fala sobre essa timidez, a "Talvez se Eu Dançasse". São coisas de que não falaria há dez anos. Além disso, a própria melodia ou o estilo da música parece trazer já a ideia. O "Pica do Sete", aquela melodia meio italiana, parecia falar de uma cidade, de um amor inocente, meio *felliniano*.

«Toda a gente diz que sou um escritor da vida simples, mas não participo muito no quotidiano»

Miguel Araújo escreveu uma música sobre a sua própria timidez. Chama-se "Talvez se Eu Dançasse"

Fez 44 anos em julho. Como vive a passagem do tempo?
Para mim, a vida vai melhorando sempre, até em termos de saúde. Estou muito mais fino agora do que há dez, 15 ou 20 anos. Faço muito mais desporto e não fumo, coisa que fazia até 2015. Tenho uma vida muito mais regrada, até por causa dos miúdos. Acordo mais cedo e já não sou boémio. As minhas manhãs são para fazer desporto, seja nadar no mar, jogar ténis, correr. Quando sentir os dedos trôpegos ou a voz a falhar ou quiser jogar ténis e não conseguir, aí sim, vou ter pena. Acho que toco melhor agora do que há dez anos e canto muito melhor. Ainda estou a crescer e não a envelhecer [risos].

Em que está a trabalhar?
Num projeto que estou a adorar, e só posso adiantar o que é: fui convidado para escrever o álbum inteiro de uma pessoa e ser o produtor do disco. Já estamos na pré-produção e está a sair bastante bem.

O que tem previsto até ao final do ano?
Acabar esse disco, em setembro. E ainda há os concertos. Está a ser o ano em que estou a gostar mais de tocar ao vivo. Estava com saudades, porque foram dois anos de pandemia em que as pessoas não se podiam levantar da cadeira e tinham de estar com a máscara. Voltar à estrada em condições normais está a ser ótimo. Já não me lembro de me divertir tanto em concertos como agora. ♥

«Estou muito mais fino agora do que há dez, 15 ou 20 anos»

WWW.REVISTASAUDA.PT

- «Os Azeitonas deram-me rodagem de palco»
- O acaso e a alegria de tocar com António Zambujo
- Os três filhos adoram ir aos concertos do pai
- A liberdade da escrita em prosa
- Miguel Araújo interpreta a música "Talvez se Eu Dançasse"

Veja também os vídeos.

Troque pontos por produtos com o Cartão Saúda

Para quem não perde uma boa oportunidade

Quem tem o Cartão Saúda, só tem a ganhar

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

Farmácias Portuguesas
É para a vida.

Rui Pedro Silva recebeu o diagnóstico de diabetes tipo 1 aos sete anos. Viveu altos e baixos até aprender a conviver pacificamente com esta doença, que afeta um em cada dez portugueses

MINHA AMIGA DIABETES

Rui Pedro cresceu a respeitar a doença. Hoje, sente que não o impede de fazer nada.

Texto **Sandra Costa** | Fotografia **Pedro Loureiro**

Rui explica, com voz tranquila, os procedimentos da administração da insulina. Fala com otimismo, sempre a desdramatizar: «É muito fácil. Quando fazes tudo bem, corre lindamente». Impressiona a maturidade do miúdo que vai celebrar o 19.º aniversário a 17 de setembro. Continuam a fazer-lhe sentido as palavras da mãe, que começou a ouvir aos sete anos, quando recebeu o diagnóstico de diabetes tipo 1: «A diabetes é tua amiga. Se a tratares bem, não te fará mal». Hoje são amigos, ele e a diabetes, mas nem sempre foi assim. Rui viveu altos e baixos até aprender a conviver pacificamente com esta doença crónica comum, que afeta um em cada dez portugueses, mas grave.

A mãe começou a dizer-lhe aos sete anos: «A diabetes é tua amiga. Se a tratares bem, não te fará mal»

Foi no Natal de 2010 que chegaram os primeiros sintomas. Rui queixava-se de sede, voltou a fazer xixi na cama, tinha fome, emagrecia. No dia em que disse «Mãe, não aguento a sede», Marisa Nunes percebeu que não podiam ser só vestígios da gripe recente. O pai dela era diabético tipo 2, ela sabia que a sede era um sintoma de excesso de açúcar no sangue. No último dia do ano, Rui fez o teste à glicémia numa farmácia. As festividades adiaram para 4 de janeiro as análises no laboratório e quase foi tarde demais. «Quando soube dos valores, a médica de família disse-me para ir para o hospital imediatamente: "ele pode entrar em coma por falta de insulina"».

A diabetes muda a dinâmica familiar e gera problemas inesperados. «É importante toda a família estar envolvida», diz a mãe, Marisa Nunes

Quando chegaram ao Hospital Dona Estefânia, os valores da glicémia eram tão altos que a máquina já não conseguia lê-los. O sangue estava contaminado por corpos cetónicos, uma substância química que o organismo produz quando começa a utilizar gordura, em vez de glicose, como fonte de energia. Rui já tinha dores no corpo, indício de que os músculos estavam a entrar em falência. Em menos de cinco minutos, Marisa soube que o filho ia ficar internado. «O enfermeiro chamou a médica a correr, dizendo-lhe: "Temos aqui um diabético inaugural"». Foi por pouco: mais 12 horas e o filho entraria em coma, disse-lhe um médico.

No início da adolescência, Rui deixou de fazer as medições e de administrar insulina antes de comer. Começou a mentir aos pais e à médica. «Estava farto»

Marisa demorou a aceitar que «era para sempre», que a doença do filho não ia passar com alimentação saudável. Durante os dez dias em que Rui ficou internado no hospital do Barreiro, zona da residência, os pais aprenderam os procedimentos para cuidar dele. Nos primeiros tempos, revezavam-se para irem à escola administrar a insulina. Depois as auxiliares de educação, formadas pelo hospital, substituíram-nos. Com sete anos, Rui tinha medo das agulhas; aos nove, recebeu uma bomba de insulina e ganhou autonomia.

Os pais tiveram apoio psicológico, o irmão também. Tinha nove anos e sentia-se abandonado quando Rui começou a ser o alvo de toda a atenção. Quando disse que seria melhor também ele ter diabetes, os pais levaram-no ao hospital para aprender a tomar conta do irmão. «Pénsamos que estávamos a protegê-lo, evitando incluí-lo no processo, mas na realidade deve ser ao contrário. É importante que toda a família esteja envolvida», concluiu Marisa. Entre

Em cada farmácia, há um amigo para a vida

Dia do Farmacêutico
26 de setembro

Farmácias Portuguesas
É para a vida.

os quatro, aprenderam a lidar com a diabetes. Por exemplo, a não irem todos a correr «a cada "ai" do Rui». Para ele, foi importante. O excesso de atenção, por vezes, fazia-o sentir-se «o coitadinho». Mas nunca, nos 12 anos de convivência com a diabetes, se sentiu discriminado. Conta com o apoio da família, dos amigos e, agora, da namorada. «Estão lá sempre», sabe, e são uma motivação para cuidar melhor de si. «Quero estar bem, para que não se preocupem comigo».

Para Marisa Nunes, o maior desafio foi «ensinar o Rui a respeitar a diabetes». A estratégia foi não diabolizar a doença. «O Rui Pedro nunca me ouviu dizer "maldita diabetes!"». A mensagem passou. «Ainda hoje penso que, se não tratar bem a diabetes, temos o caldo entornado», diz com um sorriso. Quando bem controlada, a diabetes é uma doença crónica que permite levar uma «vida 100% normal». Mas traz consigo uma enorme ameaça, que pode ser fatal. «Se o Rui desmaiar devido a hipoglicemia, tem de administrar imediatamente uma injeção de emergência, para lhe salvar a vida», explica a mãe. Daí a importância de que quem o rodeia conheça a doença e saiba administrar a injeção. A longo prazo, o mau controlo da diabetes pode provocar cegueira, problemas nos rins ou pé diabético.

«Se o Rui desmaiar devido a hipoglicemia, tem de administrar imediatamente uma injeção de emergência, para lhe salvar a vida»

«A diabetes é uma doença para a vida, mas não me impede de fazer nada. Com os devidos cuidados, posso fazer tudo»

A estratégia para ensinar o Rui a respeitar a diabetes foi não diabolizar a doença. «O Rui Pedro nunca me ouviu dizer "maldita diabetes!"»

Sim, não é boa ideia arriscar ter a diabetes como inimiga, mas no início da adolescência, «depois de sete anos de doença», Rui estava farto. «Aos bocadinhos, tentava esquecer que tinha diabetes», resume. Fora de casa, deixou de fazer as medições e de administrar insulina antes de comer. Começou a mentir aos pais e à médica quando os valores da glicemia disparavam. Numa consulta trimestral, foi apanhado. Recebeu um raspanete dos grandes da enfermeira Mara, a mesma que lhe disse, aos sete anos: «Vou ser a tua enfermeira até aos 18 anos, menos um dia», e que hoje é uma amiga. Rui tem ideia de que o período de rebeldia durou cerca de meio ano, mas a mãe afirma que foi um ano e meio de preocupação com o filho que chorava, e dizia que «já não aguentava, que ninguém o compreendia, que só queria que a diabetes passasse».

Rui fez o seu caminho de aceitação. «Percebi que tinha de cuidar de mim. Hoje sou totalmente autónomo». Sabe identificar as sensações do corpo: visão turva e fraqueza quando os valores

descem, dores no corpo todo quando sobem. «Quando sinto sintomas, faço a medição e corrijo logo». Estar controlado resulta de um trabalho conjunto dos pais, amigos, da equipa de saúde e, sobretudo, seu. «O mais importante é eu estar bem comigo mesmo, senão não há hipótese». Hoje, diz, sem hesitar: «As pessoas têm de saber viver com o que têm. Há pessoas que vivem com doenças gravíssimas; a diabetes é uma doença para a vida, mas não me impede de fazer nada. Com os devidos cuidados, posso fazer tudo». Rui estuda Contabilidade e Administração, em Lisboa, pratica futsal e ciclismo, sai à noite com os amigos e a namorada, pode comer de tudo. «A diferença é que, como o pâncreas não liberta insulina para o que como, tenho de administrá-la artificialmente», resume.

Rui sempre foi desportista. Pratica futsal desde os seis anos, e recentemente apaixonou-se pelo ciclismo

Continua a haver um grande desconhecimento em relação à diabetes. «Muita gente acha que um diabético não pode comer açúcar, quando um pacote de açúcar pode salvar-lhe a vida, é o seu medicamento», diz Marisa. O caso do Rui serviu para informar muita gente sobre a diabetes: amigos, colegas de escola, pais, professores, auxiliares e treinadores. A família levou à letra a ordem da enfermeira: «Estão proibidos de fazer a pica ou administrar insulina numa casa de banho!». Rui tinha autorização para administrar insulina na sala de aula, se fosse preciso. Esta atitude de normalidade face à doença ainda não é a regra, lamenta Marisa. «Muitos jovens têm vergonha de assumir a doença, associam as seringas à toxicodependência». Não esconder pode ser sinónimo de socorro imediato. Pode salvar vidas. ♥

«Muitos jovens têm vergonha de assumir a doença, associam as seringas à toxicodependência». Não esconder pode salvar vidas

WWW.REVISTASAUDA.PT

- «O desporto ajuda-me a perceber a 100% a diabetes»
- Associação Mellitus Criança «tem sido fantástica»

Veja também os vídeos!

ASSOCIAÇÃO MELLITUS CRIANÇA

ASSOCIAÇÃO MELLITUS CRIANÇA

O QUE É?

A Associação Mellitus Criança foi fundada em 2015, e pretende colmatar lacunas e dificuldades sentidas pelas crianças e famílias em lidar com a diabetes mellitus tipo 1, dos pontos de vista educacional, clínico, familiar e social.

A diabetes mellitus é a doença endócrina mais comum na infância e adolescência, e é caracterizada por uma hiperglicemia crónica (níveis de açúcar elevados no sangue). Dependendo da causa, esta doença é dividida em dois grupos: tipo 1 e tipo 2. A diabetes mellitus tipo 1, a mais frequente na infância, é causada pela destruição das células que produzem insulina.

A Associação Mellitus Criança vive para as suas crianças, para que as suas crianças possam viver.

''Nunca desistir e com um sorriso conseguimos!''.

QUEM APOIA?

Apoia crianças e jovens portadores de diabetes mellitus tipo 1, familiares e cuidadores.

QUE SERVIÇOS DISPONIBILIZA?

- Sensibilização para a importância da atividade física regular junto de crianças e jovens com diabetes mellitus tipo 1;
- Apoio psicológico a crianças e dos jovens com diabetes, e às respetivas famílias;
- Aconselhamento nutricional;
- Ajuda e proteção das crianças e dos jovens com diabetes, potenciando o bem-estar físico, social e psíquico;
- Promoção de atitudes e comportamentos junto de pais e familiares de crianças e jovens com diabetes;
- Formação de profissionais de educação (professores e auxiliares), para uma intervenção eficaz direcionada para as crianças e os jovens com diabetes;
- Potenciar a investigação científica na área da diabetes mellitus tipo 1;
- Estabelecimento de parcerias e acordos institucionais;
- Desenvolvimento de atividades de convívio de cariz educacional, social e lúdico, promovendo a interação entre pais e crianças com diabetes mellitus;
- Desenvolvimento de ações de marketing dirigidas a empresas públicas e privadas, para angariação de fundos que permitam a concretização da missão da Associação.

COMO SE TORNAR ASSOCIADO?

Para aceder à ficha de inscrição, deverá usar o seguinte link: (https:// tinyurl.com/4f3jnkzu) FichaMellitusCriancaCOR, e depois devolver a ficha preenchida para o e-mail geral@mellituscrianca.pt. ♥

B.I.

Nome: Associação Mellitus Criança

Associados: 72

Sede: Baía do Tejo – Parque Empresarial do Barreiro
Rua 19, n.º 13, | 2831-904 Barreiro

E-mail: geral@mellituscrianca.pt

Plataformas Digitais:

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

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.

Carla Laranjeira
Pediatra no Centro da Criança e do Adolescente, do Hospital CUF Porto

TESTAR PARA PREVENIR

Conheça os exames importantes até aos dois anos de idade.

Os testes de rastreio em idade pediátrica permitem a deteção precoce e o acompanhamento de situações que possam afetar a saúde da criança. Até aos dois anos de idade, é indispensável realizar os seguintes rastreios:

"TESTE DO PEZINHO"

O Programa Nacional de Rastreio Neonatal (conhecido como "teste do pezinho") permite identificar doenças, quase sempre genéticas, que podem beneficiar de tratamento precoce. A colheita realiza-se nos hospitais e centros de saúde, por picada no calcanhar, idealmente entre o terceiro e o sexto dia de vida. Mesmo que tardiamente, a colheita deve ser sempre executada. A análise é gratuita e suportada pelo Serviço Nacional de Saúde.

RASTREIO AUDITIVO NEONATAL UNIVERSAL

A normal audição é essencial para desenvolver a fala e a linguagem oral, e influencia decisivamente o prognóstico do desenvolvimento cognitivo e social da criança. Assim,

Avaliar a audição do bebé no primeiro mês de vida permite intervir até aos seis meses

é fundamental identificar todas as crianças com perda auditiva antes dos três meses e iniciar a intervenção até aos seis meses de idade. Os bebés devem ser rastreados nos primeiros dias de vida (no máximo até aos 30 dias).

A perda auditiva pode ser adquirida após o nascimento, sendo aconselhável manter a vigilância nos primeiros anos de vida. As crianças que apresentem risco de surdez, mesmo com rastreio normal, devem ser seguidas em consulta de especialidade até à idade de aquisição da linguagem.

A Sociedade Portuguesa de Ortopedia Pediátrica aconselha uma ecografia às seis semanas e uma radiografia aos quatro meses, a bebés com evidência de instabilidade da anca

RASTREIO DE DISPLASIA DO DESENVOLVIMENTO DA ANCA (DDA)

A DDA é a deformidade musculoesquelética congénita mais comum em idade pediátrica. Alguns fatores de risco são a apresentação pélvica no canal de parto, história familiar de DDA, o género feminino, primeiro parto, presença de torcicolo congénito ou anomalias congénitas dos pés. De forma geral, quando detetada e orientada precocemente, a DDA tem evolução favorável e boa recuperação funcional. A Sociedade Portuguesa de Ortopedia Pediátrica defende a realização de ecografia às seis semanas de vida e radiografia após os quatro meses de idade, a todas as crianças com evidência clínica de instabilidade da anca ou fatores de risco para a DDA.

AVALIAÇÃO DE SAÚDE VISUAL

Este rastreio tem como objetivo identificar todas as crianças com alterações oftalmológicas capazes de provocar ambliopia, ou seja, diminuição da acuidade visual. Atualmente, o rastreio é realizado nos centros de saúde. São convocadas todas as crianças no semestre em que completam dois anos de idade. Num segundo momento, são rastreadas aos quatro anos todas as crianças que não realizaram o rastreio dos dois anos, as que, tiveram um primeiro rastreio negativo, e as que tendo tido um rastreio positivo, a causa de ambliopia não se confirmou no exame realizado por oftalmologista. As crianças com identificação de alterações são encaminhadas para consulta hospitalar de oftalmologia. ♥

Jaime Pina, Médico
Fundação Portuguesa do Pulmão | www.fundacaoportuguesadopulmao.org

ALERGIAS DE OUTONO

Ácaros, fungos e pólenes afastados, medicação e vacinas melhoram qualidade de vida das pessoas alérgicas.

As agudizações de rinite ou de asma alérgica são muito perturbadoras, porque interferem com a qualidade de vida. Estão associadas a absentismo escolar ou profissional, obrigam a recorrer a apoio médico (muitas vezes a urgência hospitalar), para não falar nos riscos para a saúde subjacentes a uma crise de asma — todos os anos morrem em Portugal cerca de 140 pessoas devido a estas crises.

Existem dois agentes desencadeantes principais das agudizações alérgicas: o contacto com os alergénios a que o doente é sensível; as infeções respiratórias, com particular destaque para as de origem viral. É sobretudo nestas duas componentes que se devem focalizar as ações preventivas, em particular nas épocas do ano em que elas são mais prevalentes: na primavera e no outono.

Relativamente às primeiras, estão tipificados os comportamentos de risco que o doente deve evitar e que o médico assistente tem o dever de explicar pormenorizadamente. Eles referem-se em especial aos principais grupos de alergénios responsáveis pela grande maioria das crises de alergia: ácaros do pó da casa, fungos, epitélios de animais e pólenes. Os três primeiros exigem cuidados particulares no interior das habitações (com muita atenção ao quarto do doente). Quanto aos pólenes, as cautelas são dirigidas ao ambiente exterior (por exemplo, vá para a praia e evite o campo, na época da polinização).

O contacto com os alergénios e as infeções respiratórias é a grande causa das crises

Estas precauções devem ser complementadas com medicação preventiva, que pode ter de ser administrada durante todo o ano ou apenas nas épocas mais agressivas para o doente. A eficácia desta medicação é muito significativa e evita, só por si, muitas crises.

Uma importante medida que não deve ser esquecida é a imunoterapia específica, vulgarmente apelidada de vacinação antialérgica. Elaboradas a partir das alergias identificadas em cada doente e administradas de forma cada vez mais fácil (por exemplo, através de gotas ou *sprays* sublinguais), as vacinas antialérgicas permitem reduções muito importantes dos níveis de alergia, possibilitando, na maioria dos casos, a redução da medicação, das crises e da sua gravidade, e a melhoria da qualidade de vida para muitos doentes e familiares.

No outono, a situação clínica dos doentes alérgicos complica-se, com a chegada dos vírus respiratórios e de outros microrganismos responsáveis pelas infeções respiratórias. Estas infeções, que atingem todo o aparelho respiratório — via aérea superior, brônquios e pulmões — podem desencadear crises de dificuldade respiratória, que nalguns casos obrigam à ida a um serviço de urgência, e nas crianças mais novas podem exigir internamento hospitalar, a fim de serem assegurados os níveis adequados de oxigénio.

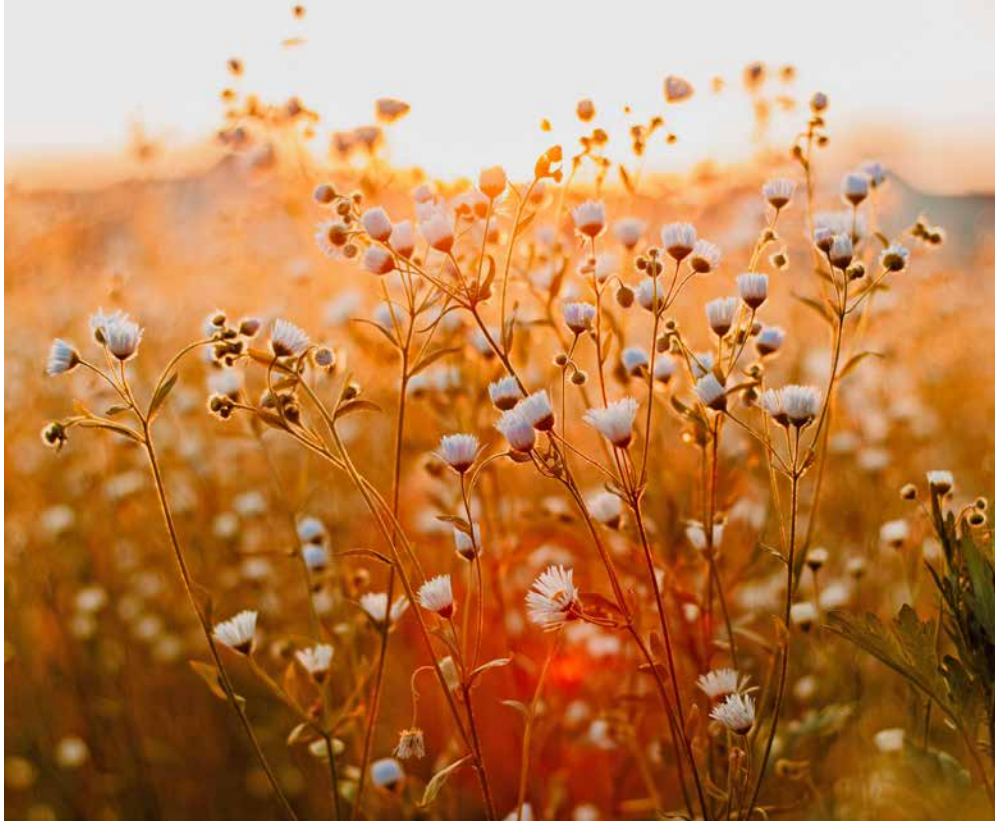
É neste contexto que se torna ainda mais importante prevenir estas infeções, utilizando as principais ferramentas disponíveis: vacinas anti-infeciosas e medicamentos que estimulam a imunidade.

Relativamente às primeiras, uma referência particular para o Programa Nacional de Vacinação (PNV), que inclui três vacinas a serem administradas a crianças, e que conferem proteção contra importantes infeções respiratórias.

O PNV inclui três vacinas contra infeções respiratórias em crianças. Para adultos, existem as vacinas contra a COVID-19, gripe e pneumonia

Quanto aos adultos, não esquecer as três vacinas respiratórias: a dose suplementar da vacina contra a COVID-19, a vacina antigripal e a vacina antipneumocócica (vulgarmente denominada vacina contra a pneumonia).

Por fim, uma palavra para o papel dos lisados bacterianos, medicamentos elaborados à base de fragmentos dos principais microrganismos respiratórios, e que têm uma ação significativa na defesa contra estas infeções. ♥



Nuno Monteiro Pereira
Urologista e andrologista

IR AO MÉDICO SEM MEDOS

A importância dos rastreios na saúde masculina.

A diferença entre rastreio e diagnóstico é que o rastreio permite a deteção precoce de uma doença antes dos sintomas se manifestarem, e o diagnóstico identifica uma doença a partir dos sinais e sintomas.

A esperança média de vida dos homens é, em Portugal, cerca de seis anos inferior à das mulheres. Existem causas genéticas e comportamentais para essa diferença, mas entre as últimas dominam a maior exposição ao risco e o menor cuidado com a própria saúde. Os homens fogem de ir ao médico. As causas têm raízes culturais, provavelmente relacionadas com a estúpida ideia masculina de que a doença e a ida ao médico são sinais de fraqueza. Contudo, a realização de rastreios desde a idade jovem pode significar uma velhice com melhor saúde. No homem idoso, os cuidados de prevenção traduzem-se em mais anos de vida com qualidade.

Nos homens, rastreia-se sobretudo o **cancro da próstata**, podendo, em casos particulares, pesquisar-se o cancro do testículo. Nos grandes fumadores, deve despistar-se também a possibilidade de **cancro do pulmão ou da bexiga**. Acima dos 50 anos, tal como na mulher, deve fazer-se o rastreio do **cancro colorretal**.

A realização de rastreios desde a idade jovem pode significar viver a velhice com melhor saúde

- O cancro da próstata é o tumor maligno mais frequente nos homens. A grande maioria dos doentes tem idade superior a 60 anos, embora possa surgir abaixo dos 50 anos, sobretudo se existirem fatores genéticos familiares. Habitualmente, não causa qualquer sintoma ou queixa na fase inicial. A pesquisa no sangue do antigénio específico da próstata (PSA) é o principal teste usado no rastreio. Os homens saudáveis apresentam

valores de PSA menores do que 4 ng/ml, havendo suspeita de tumor quando os valores são superiores. Contudo, valores normais não garantem a ausência de cancro, tal como valores altos não garantem a sua presença, pois vários fatores podem influenciar a produção de PSA, como o volume do órgão, a inflamação da próstata e a toma de certos medicamentos.

Para além de doenças oncológicas da próstata e colorretal, deve rastrear-se as infeções sexualmente transmissíveis, especialmente nos adultos jovens

- O cancro do testículo é um tumor bastante raro, representando apenas 1% dos cancros do homem. Surge mais frequentemente entre os 15 e os 35 anos de idade, e manifesta-se por um nódulo duro e indolor. Não estão preconizados exames de rastreio para o cancro do testículo, mas recomenda-se a autopalpação periódica.

Para além das doenças oncológicas, deve rastrear-se as **infeções sexualmente transmissíveis**, especialmente nos adolescentes e adultos jovens, população que tem maior risco de desenvolvimento de complicações clínicas graves. A infeção pode ser viral, bacteriana ou parasitária. Entre as infeções virais, destacam-se o virus da imunodeficiência adquirida (VIH/sida), o papilomavírus humano (HPV), o herpes genital, e as hepatites B e C. Nas infeções não virais, em Portugal domina a candidíase, a clamídia, a gonorreia, a sífilis e a tricomoníase. Grande parte das infeções sexualmente transmissíveis não causa sintomas significativos. Em geral, o rastreio das infeções sexualmente transmissíveis só se faz quando há sexo não protegido com parceiro ocasional. Realiza-se através de análise de urina, do exsudado uretral e, nos recetores de sexo anal,

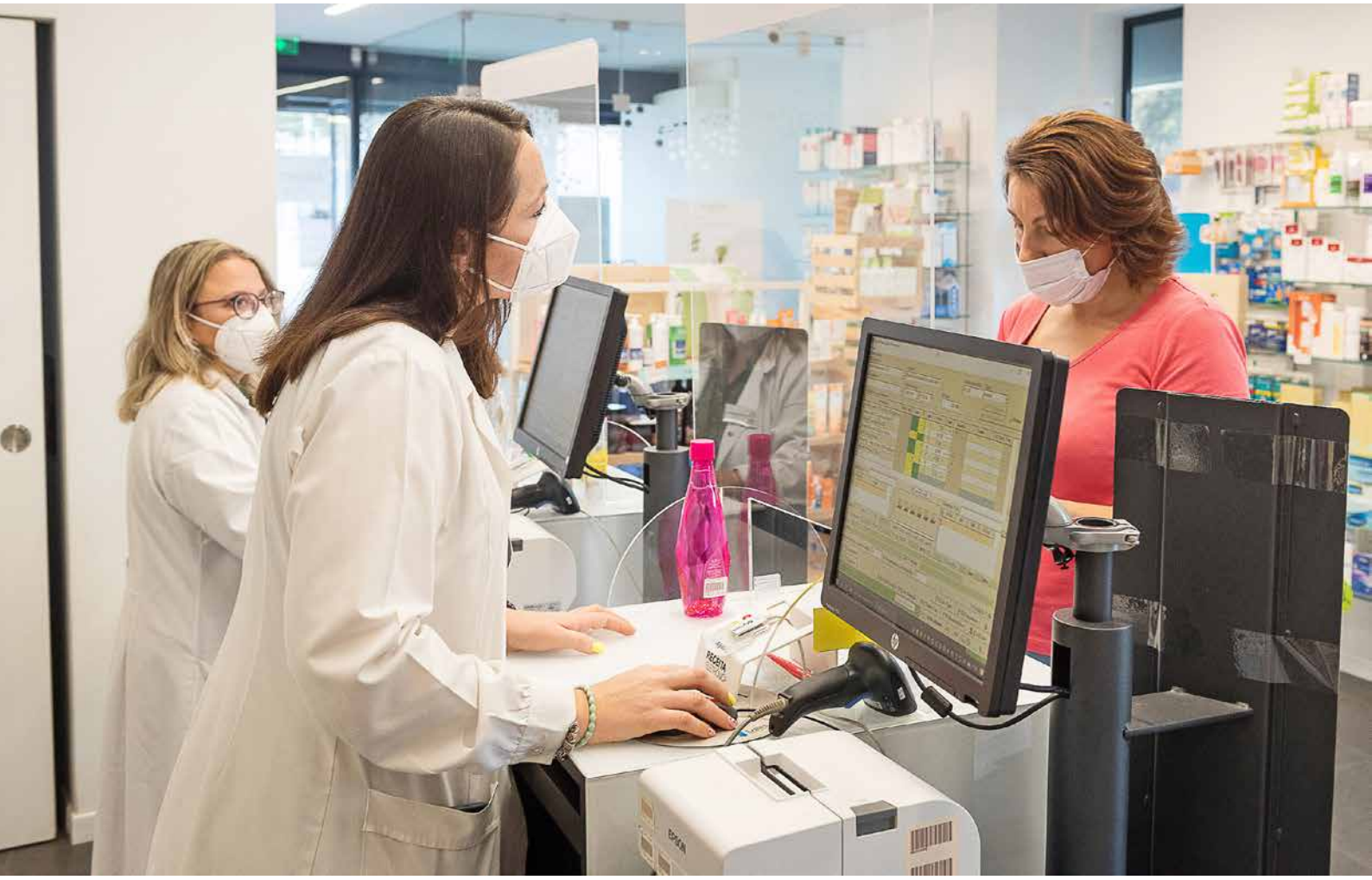
do exsudado retal. A pesquisa de anticorpos no sangue pode ser utilizada, mas o resultado só será positivo algumas semanas ou meses depois do contágio. Existem testes rápidos, à venda nas farmácias, que detetam em poucos minutos os anticorpos do vírus da imunodeficiencia adquirida, da sífilis, e das hepatites B e C.

Não podem ser esquecidos os rastreios de **doenças que não são específicas dos homens**, como a hipertensão arterial, o colesterol elevado, a diabetes, a doença cardiovascular, a osteoporose, a demência e a depressão.

É fundamental que os homens, independentemente da idade, cuidem da sua saúde. Devem ir a consultas médicas com regularidade e realizar exames de rotina. ♥

NINGUÉM FICA SEM RESPOSTA

Farmácias traduzem informação dos medicamentos para refugiados ucranianos em Portugal.



Texto **Maria Jorge Costa** | Fotografia **Mário Pereira**

Um dia de trabalho, num fim de semana normal, numa rua de Alcântara, em Lisboa. A cidade está de férias, mas na Farmácia Amparo Alcântara o movimento é grande. Além de residentes e turistas, há um denominador comum que salta à vista: utentes ucranianos, que ali vão de propósito.

Svetlana chegou a Portugal no final de março, fugida da guerra. O acolhimento correu bem, mas tinha uma dificuldade para resolver com urgência. Doente crónica, já só tinha medicação para mais uma semana. Passou na primeira farmácia que encontrou e nem queria acreditar na sua sorte. Foi atendida por, outra ucraniana, que a ajudou a encontrar forma de renovar a medicação junto do médico do centro de saúde.

Os cidadãos ucranianos refugiados em Portugal encontram nas farmácias portuguesas um serviço que os apoia na identificação dos medicamentos disponíveis no mercado nacional similares aos que se encontra na Ucrânia. O objetivo é facilitar o acesso aos cuidados de saúde no nosso país. A iniciativa partiu da farmacêutica Sofia Abrunhosa, que, pouco tempo após o início da guerra na Ucrânia, se apercebeu de que chegavam à farmácia refugiados com dúvidas sobre como adquirir a medicação habitual. «Ficavam tão felizes quando a minha colega Natália os esclarecia! Nessa altura percebi que estávamos a ajudar estas pessoas tão fragilizadas». Rapidamente, a palavra espalhou-se e começaram a aparecer mais pessoas fugidas da guerra.

A ajuda de Natália Iazlovitska tem sido preciosa. Também ela é refugiada da guerra na Ucrânia, mas a de 2014, quando a Rússia invadiu a Crimeia. No seu país, era farmacêutica. Em Portugal desde 2015, trabalha como técnica de farmácia, enquanto aguarda a equivalência profissional. A sua presença na Farmácia Amparo Alcântara tem sido determinante para muitos ucranianos refugiados. «Sei bem o que é chegar a um país e não perceber a língua. A forma como os portugueses me acolheram foi muito boa. É a minha vez de fazer algo, ajudando quem chega

A farmacêutica Sofia Abrunhosa teve a ideia de criar um procedimento padrão a partir de pedidos de ajuda na farmácia

Natália Iazlovitska, refugiada da Ucrânia após a invasão da Crimeia em 2014, é hoje uma ajuda preciosa a quem foge da guerra. Svetlana (à direita) chegou em março

«Ficavam tão felizes quando a Natália os esclarecia. Nessa altura percebi que estávamos a ajudar de forma muito concreta estas pessoas tão fragilizadas», diz Sofia Abrunhosa

As farmácias disponibilizam procedimentos de apoio e ferramentas específicas para identificação de medicamentos similares nos dois países

do meu país, ainda mais fragilizado do que eu e a minha família», conta Natália.

A língua é um muro enorme e, «quando a isto se juntam os caracteres diferentes, que ninguém domina [do alfabeto cirílico e do latim], ainda se torna mais intransponível», explica Sofia Abrunhosa. Foi nesse momento que compreendeu que podia ajudar como farmacêutica: «Como não consigo acabar com a guerra, percebi que podia fazer a diferença a minimizar as consequências da mesma».

Criou um procedimento padrão, através da uniformização de um documento de ligação entre médicos e farmacêuticos, onde é feita, com o auxílio de pessoas que dominam a língua ucraniana, a tradução para português da informação referente aos medicamentos usados naquele país. Prevendo a possibilidade de haver medicamentos cujos princípios ativos não são comercializados em Portugal, a farmacêutica preparou ainda uma proposta de alteração para terapêutica similar.

Com este trabalho de base, contactou a Associação Nacional das Farmácias (ANF), na expetativa de que a iniciativa pudesse ser alargada a

«É a minha vez de fazer algo, ajudando quem chega do meu país», conta Natália, em Portugal desde 2015

todas as farmácias comunitárias. A ideia foi imediatamente acolhida, e o Centro de Informação do Medicamento e Intervenções em Saúde, da ANF, preparou um documento para suportar a intervenção farmacêutica junto dos cidadãos ucranianos, disponibilizando procedimentos de apoio e ferramentas específicas para identificação de medicamentos similares nos dois países.

Tratando-se de medicamentos sujeitos a receita médica, o farmacêutico identifica a substância ativa e a sua correspondência em Portugal, encaminhando de seguida a pessoa, com essa indicação, para o serviço de saúde mais próximo, de modo a aceder à avaliação médica e posterior prescrição. A farmácia pode também partilhar com o utente um link para informação sobre os medicamentos, em ucraniano, situação particularmente importante e urgente para as pessoas que vivem com doença crónica. ♥

A MELHOR RECEITA É SABER ONDE FICA A FARMÁCIA MAIS PRÓXIMA

Consulte a farmácia aberta mais próxima de si e os serviços de saúde disponíveis, tais como: **testagem COVID-19,** consultas de **Nutrição, avaliação da Tensão Arterial, rastreio da Diabetes,** entre outros.

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

Farmácias Portuguesas
É para a vida.

Rita Antunes
Psicóloga clínica e educacional

REGRESSO FELIZ

Preparar o retorno de férias com alegria e garantir tempo de qualidade.

E num instante chegam as rotinas: casa, trabalho, escola, atividades extracurriculares. Abaixo encontra sugestões para pais e filhos viverem o desafio com ânimo.

Com as atenções centradas nos miúdos e no novo ano escolar, é importante os **pais** reservarem tempo para si mesmos:

- **Sono**. Aproveite as duas últimas noites de férias para retomar os horários de sono anteriores.
- **Organização da casa**. Procure tirar um ou dois dias para (re)organizar a casa. Lembre-se: se tudo estiver no lugar, não vai passar a primeira semana de trabalho a pensar na roupa que tem para lavar, na ida ao supermercado ou nas malas de férias para desfazer. Crie um calendário onde possa colocar as tarefas a realizar.
- **Planeamento**. Dedique o primeiro dia após o regresso para pôr a agenda em dia e organizar o trabalho. Se possível, não agende reuniões para os primeiros dias.
- **Autocuidado**. O ritmo acelerado é uma certeza, pelo que cabe a cada um manter-se física e mentalmente saudável. Por isso, não salte refeições, pratique exercício físico e, sobretudo, não se isole no trabalho ou em casa. Aproveite e prolongue a sensação de férias, através de um passeio na praia ou no parque perto de casa.

Não salte refeições, pratique exercício e não se isole no trabalho ou em casa. Prolongue a sensação de férias, através de passeios em família ao final do dia

A forma como os **filhos** encaram o regresso às aulas e às atividades resulta, muitas vezes,

do modo como os pais vivem, com maior ou menor tranquilidade.

- **Acordar**. Procure definir uma hora para sair de casa e desperte-os uns minutos mais cedo. Assim, podem aproveitar para tomar o pequeno-almoço em família, para além de ganhar margem para imprevistos.
- **Planeamento de tarefas**. Crie tabelas com as tarefas que os seus filhos devem realizar: pôr a mesa, preparar os materiais para a escola. Estes elementos deverão ficar em local visível (num quadro de cortiça ou na porta do frigorífico). Habitue-se e habitue as crianças a preparar no dia anterior lanche, a mochila e a roupa. Esta é uma forma de evitar o stresse das manhãs.
- **Material escolar**. Compre o material escolar nos últimos dias de férias, mas antes disso procurem juntos em todas as gavetas, pois de certeza que ainda existem lápis e borrachas por utilizar. Forrem os livros em conjunto, e escrevam as etiquetas de identificação dos materiais escolares e de desporto.
- **Vantagens**. Saliente a alegria em rever amigos e professores ou de jogar à bola no recreio. Procure mostrar, através de exemplos, que aquilo que é ensinado na escola é importante, tanto para o dia a dia como para o futuro.
- **Objetivos realistas**. Estabeleçam em conjunto metas para o ano letivo, sem pressões ou angústias. Podem escolher uma atividade extracurricular, como o desporto, ou uma tarefa doméstica a realizar em casa (fazer a cama). Tente não sobrecarregar os horários dos mais novos. É importante o tempo para não fazer nada.
- **Preparar o estudo**. Defina um local adequado para estudar, longe de distrações. Podem decorar em conjunto. Incentive a chegar a casa e a fazer os TPC, para depois ter tempo para brincar.
- **Refeições**. Por mais difícil que seja conjugar os horários de todos, façam os possíveis para estar juntos durante as refeições, com a televisão desligada e sem telemóveis. A conversa sem distrações, para partilha do dia de cada um, aproxima as famílias. ♥

Definir objetivos realistas em conjunto permite encarar e viver o ano letivo sem angústias

João Ferraz de Sousa Dias
Farmacêutico

COLAGÉNIO PARA QUE TE QUERO

Ajuda reforçada para pele, ossos e articulações.

O colagénio é a proteína estrutural mais abundante no organismo humano (30% de toda a proteína corporal). Origina filamentos que conferem resistência aos tendões, e redes de fibras que suportam a pele e os órgãos internos. O colagénio protege o organismo, originando uma estrutura de sustento dos órgãos e de suporte a todo o corpo. Podemos dizer que uma boa parte de nós é composta por colagénio, presente na pele, nos músculos, nas cartilagens, nos ossos e nas articulações. Contudo, a sua produção diminui a partir dos 30 anos (1% a cada ano) e, apesar de estar presente em alguns alimentos (carne e gelatina animal), pode haver necessidade de recorrer à toma de suplementação oral.

Uma vez que existem vários tipos de colagénio, e por ser uma proteína de grandes dimensões, é importante optar por suplementos com colagénio hidrolisado (fragmentado), facilitador da absorção e dos seus efeitos. Muitas vezes, são adicionadas ao colagénio substâncias complementares, como ácido hialurónico, magnésio, zinco e vitaminas A, E e C (necessária para o processo de produção de colagénio no organismo). A toma de colagénio faz com que surjam eventuais melhorias, fundamentalmente:

- Ao nível da **pele**. Mantém as células firmes e unidas, garantindo a sua firmeza, resistência e elasticidade. Com a diminuição da produção de cologénio, a pele fica mais flácida e menos densa. A suplementação pode desempenhar uma ação preventiva no envelhecimento, e o rejuvenescimento da pele, do cabelo e das unhas, promover a manutenção da elasticidade e hidratação da pele, e protegê-la de oxidações indesejáveis.
- Ao nível **osteoarticular**. É essencial para a mobilidade das articulações, a estabilidade dos ossos, músculos, ligamentos e tendões. Recomenda-se a atletas e pessoas com estilo de vida ativo, desconforto e dor articular, e como adjuvante no tratamento de osteoartrite e osteoporose.

Dada a considerável oferta de suplementos de colagénio disponíveis no mercado, a escolha pode ser difícil. Faça da farmácia e do seu farmacêutico aliados preciosos no processo de seleção. É importante recordar que os suplementos alimentares não devem ser usados como substitutos de um regime alimentar equilibrado. ♥

uma marca Farmácias Portuguesas

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.

GUADIANA À VISTA

Bem-vindos à raia algarvia: do contrabando de Alcoutim à flor de sal de Castro Marim.

Texto **Sandra Costa** | Fotografia **Pedro Loureiro**

A visão do rio traz uma sensação de frescura, depois de quilómetros e quilómetros de campos queimados pelo sol, sob o calor opressivo do verão algarvio. Nas duas margens, frente a frente, separadas por 220 metros de água, as vilas de Alcoutim e Sanlúcar de Guadiana são espelhos uma da outra, com o casario branco a trepar a colina. De ambos os lados, repousam veleiros que sonham atravessar o Atlântico.

A lancha que se apanha no cais de Alcoutim, decorada com as bandeiras portuguesa e espanhola, reduz a poucos minutos a distância entre os dois países. "¡Buenos días!", lançam mulheres das janelas das casas térreas. O idioma é a diferença visível entre as duas vilas. Na sombra das esplanadas, as conversas escorrem em inglês. Nas duas margens, há gente de todo o mundo a morar em quintas à beira-rio, seduzida pela tranquilidade e Natureza virgem. Muitos são velejadores ou aspirantes, chegam pelos canais do Mediterrâneo com o objetivo de cruzar o Atlântico. Alguns apaixonam-se e ficam, outros acabam por regressar. «O Guadiana é o último porto de abrigo natural no sudoeste da Europa», explica Júlio Cardoso, técnico de turismo do município de Alcoutim. Também ele, há 25 anos, trocou Sintra por Sanlúcar. Por menos do que pagaria por um quarto na capital, tem uma casa com pátio e uma vista fabulosa sobre o rio.

Da esplanada do quiosque de Alcoutim espreita a estátua do guarda fiscal, no cais velho o contrabandista olha, esquivo, a outra margem. Uma gigantesca e colorida lontra feita de lixo, criação de Bordalo II, lembra os tempos em que o contrabando era o sustento de muitas famílias. Também os contrabandistas atravessavam o Guadiana a nado, ao abrigo da noite, com a carga a boiar, presa por uma corda aos dentes. Memórias celebradas todos os anos no Festival do Contrabando,

Há gente de todo o mundo a morar em quintas à beira-rio. Muitos são velejadores

Lontra feita de lixo, criação do artista plástico Bordalo II, uma homenagem aos tempos em que o contrabando era o sustento de muitas famílias raianas

A médica dentista Sara Neves gosta de aproveitar a hora do almoço para «apanhar fresco» à beira-rio, aquando das consultas semanais que a trazem a Alcoutim

Vista do miradouro do Revelim,
em Castro Marim, com o castelo ao fundo

Do rio nascem todas as diversões.
Uma das mais apreciadas é a praia fluvial do Pego Fundo

uma festa que atrai milhares de pessoas e concilia recriação histórica com teatro, circo de rua e muita música: cante alentejano e flamenco. Durante três dias, uma ponte suspensa torna ainda mais concretos os elos que unem as margens algarvia e andaluza.

O Festival do Contrabando lembra o tempo em que os contrabandistas atravessavam o Guadiana a nado, ao abrigo da noite

«É o rio que torna Alcoutim especial», diz a médica dentista Sara Neves. Nas consultas semanais que a trazem à vila, aproveita a hora do almoço para «apanhar fresco» à beira-rio. Sara conhece a região desde criança pois, sendo a mãe de Castro Marim, passou as férias grandes nas praias: Altura, Cabeço, Monte Gordo, Praia Verde. Em Castro Marim, onde tem uma clínica, aprecia a calma e a simplicidade das pessoas. Gosta de ouvir as andorinhas à tarde. «Faz-me recordar a infância».

Do rio nascem todas as diversões, da praia fluvial do Pego Fundo, que atrai «muitos espanhóis», aos desportos náuticos, como a canoagem. Do Centro Náutico de Alcoutim «já saiu uma campeã», recorda a médica. Do rio e da serra vem a gastronomia raiana: a enguia, que se come frita e em ensopado, a lebre e o javali, a amêndoa, a alfarroba e o figo, bases da doçaria, os enchidos e o queijo de cabra.

Quando o calor abranda, Nuno Coelho sai de casa, na aldeia de Corte da Seda, para dar de beber às cabras, um pequeno rebanho da raça algarvia, com bonita pelagem castanha pintalgada de branco, e cornos retorcidos. Os sons de chamamento são acolhidos prontamente pelos dóceis animais. Quando o dono se agacha, rodeiam-no e roçam o focinho nele, pedindo carinhos. Nuno é engenheiro alimentar. Quando, em 2010, foi despedido de um instituto público,

Nuno Coelho trocou Lisboa pela aldeia de Corte da Seda. O rebanho de cabras da raça algarvia cumprimenta-o quando chega para lhes dar água

Escadote-bicicleta, uma das muitas invenções de Jorge Aquilino, antigo mecânico do Exército, que criou na garagem um museu particular

com outros 120, deixou Lisboa para concretizar um sonho antigo. Regressou à terra da família e comprou um rebanho que chegou a ter 120 cabeças. Queria montar uma queijaria, mas o projeto enguiçou nos meandros do financiamento comunitário. Nuno já pensa em vender o rebanho e manter apenas uma dezena de cabras. Lamenta a ausência de estratégia política para a agricultura e a falta de água, que levou à debandada de quem ali morava. «A água é o princípio da vida», lembra.

Sara Neves faz questão de visitar um homem particular. Jorge Aquilino, antigo mecânico do Exército, é um inventor excêntrico que criou

Nas salinas tradicionais, o trabalho é duro, todo ele artesanal, debaixo do sol escaldante

um museu particular na garagem de casa, à beira da Estrada Nacional 122, em Monte Francisco. Tem peças tão improváveis como um escadote-bicicleta ou um chuveiro que dá luz. O homem corpulento, de chapéu de palha e relógio de pulso encastrado num cadeado, outra das suas invenções, mostra as criações com orgulho. A preferida é um relógio feito de carretos de bicicleta. «Ia-me dando cabo dos carretos acertar o movimento da corrente com o tempo», ri-se. Na garagem-museu conserva moedas antigas, cadernos escolares de 1942, uma cartilha de 1911, uma tabuada de 1898... Talvez um dia o museu seja público, «já três presidentes da Câmara o prometeram».

No miradouro do Revelim, habitualmente ventoso, corre uma brisa quente e ouve-se o canto das cigarras. Deste ponto alto de Castro Marim avista-se o Guadiana, quase no final da sua caminhada de 800 quilómetros. De um lado, Vila Real de Santo António, do outro Ayamonte, as cidades que a ponte aproximou há 30 anos, transformando os barcos que cruzavam as margens em curiosidades turísticas. Da paisagem sobressaem as salinas, em talhos recortados na terra.

As salinas já foram o ouro branco de Castro Marim, quando o sal tradicional era requisitado pelas conserveiras de peixe de Vila Real de Santo António. «Há 50 anos, Castro Marim cheirava a sal», garante Custódio Gonçalves. O salineiro, de corpo seco e pele tisnada, mostra com gosto o rodo e o coador usados para mexer o sal e retirar a flor de sal. Fez questão de continuar «a raça de salineiro», que vem da geração do avô, apesar da dureza do tra-

Já foi o ouro branco de Castro Marim. O sal era requisitado pelas conserveiras de peixe de Vila Real de Santo António

O sal tradicional de Castro Marim conhece novo fulgor. Produtores resgatam salinas abandonadas, nas ruas vende-se flor de sal

balho, todo ele artesanal, debaixo do sol escaldante. «É preciso saber e é preciso ter gosto. Um gosto amargo, mas gosto», diz Custódio. A sua grande alegria seria ver jovens a continuar a profissão, poder ensinar-lhes o ofício.

Depois de anos de declínio, quando as fábricas encerraram, o sal tradicional de Castro Marim conhece novo fulgor. Nas ruas da vila há lojas que vendem flor de sal, como o antigo mercado e a Casa do Sal. Há novos produtores a resgatar salinas abandonadas, o negócio torna-se rentável e ganha prestígio. «É o reconhecimento de um produto que contribui para a afirmação do território e a sustentabilidade da biodiversidade», diz Filomena Sintra, vereadora da Cultura. A dinâmica das salinas é vital para muitas aves migratórias e residentes. Guarda-rios, rolas do mar, garças reais, flamingos, patos, cegonhas… nomeia Custódio, que tudo sabe sobre as salinas. ♥

Custódio Gonçalves fez questão de continuar «a raça de salineiro», que vem da geração do avô

WWW.REVISTASAUDA.PT

Leia também:

- Alcoutim, terra de contrabando
- Sal, o ouro branco de Castro Marim

Veja também os vídeos!

BULA

Castro Marim Golfe & Country Club
Sítio do Lavajinho
Castro Marim
T. 281 510 330

Hotel D'Alcoutim
Av. de Espanha, 43
Alcoutim
T. 911 503 400

A Tasca Medieval
R. 25 de Abril, 65
Castro Marim
T. 281 513 196

A Taberna do Ramos
EN 122, Balurcos
Alcoutim
T. 281 547 139

SPA Salino
Salina da Barquinha, EN 122
Castro Marim
T. 965 404 888

Limitezero – *slide* transfronteiriço
Av. de Portugal, 21595
Sanlúcar de Guadiana
T. 0034 670 31 39 33

VILA SAÚDA

REGRESSO ÀS AULAS

A escola está quase aí. O momento de reencontro com colegas e professores está prestes a chegar. As energias estão recarregadas e avizinha-se um ano letivo cheio de aprendizagens e muita diversão.

O Museu da Farmácia está pronto para receber as turmas, mas também vai à escola e leva na mochila as inúmeras atividades de que dispõe, especialmente desenvolvidas para o público mais jovem. ♥

17 de setembro, 15h – Vamos Salvar o Planeta
Neste ateliê, os jovens visitantes vão aprender sobre a sustentabilidade do planeta, a escassez e o desperdício de água, e perceber que os recursos da Terra não são inesgotáveis. Através de exemplos práticos, e utilizando ferramentas de decisão e ação, serão incentivados a transformar-se em verdadeiros agentes da mudança e a ajudar a evitar um desastre ambiental no Planeta Azul.

24 de setembro, 15h – Dia do Farmacêutico
Os pequenos cientistas vão conversar sobre as atividades que decorrem na farmácia, mas também sobre os medicamentos, os seus riscos e benefícios! De seguida, vão transformar-se em autênticos boticários e fabricar uma formulação especial que poderão levar para casa.

ATELIÊS EDUCATIVOS

Os Ateliês Educativos são atividades desenhadas para apoio à consolidação de conhecimentos na área da saúde e bem-estar. As temáticas disponíveis são variadas e abordam assuntos como a higiene oral, a proteção solar, os piolhos ou a roda dos alimentos.

VISITA GUIADA

O Museu propõe uma verdadeira aventura de 5.000 anos de história da Ciência, Saúde e Farmácia, atravessando temas tão distintos como o Antigo Egito, a Grécia Antiga, o Império Romano, as civilizações pré-colombianas, o mundo africano, a Idade Média.

Estamos prontos, aos sábados, para receber as famílias no Museu, e transformar cada um dos seus elementos em autênticos cientistas.

INTERESSADO?

Contacte 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

SOLMIRCO Laboratórios

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

Salus

O VICENTE VALENTE DESARRUMOU TODO O MATERIAL ESCOLAR DURANTE AS FÉRIAS.

Consegues ajudá-lo a encontrar tudo a tempo do regresso às aulas?

2 esferográficas ☐ 1 borracha ☐ 1 tesoura ☐ 1 régua ☐
4 lápis de cor ☐ 4 marcadores ☐ 1 afia-lápis ☐ 2 cadernos ☐

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
Inês Rocha
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
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.º 8, 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 Saúda.
Oferta limitada à tiragem disponível.
Todos os direitos reservados.

Recolha e recicle o papel usado.

NAN OPTIPRO

Imagem meramente ilustrativa

-3€

sauda
o cartão que faz bem
Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Bebé e mamã

Farmácias Portuguesas

Eucerin Hyaluron-Filler + Elasticity

Imagem meramente ilustrativa

-5€

sauda
o cartão que faz bem
Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Beleza

Farmácias Portuguesas

Ecophane

Imagem meramente ilustrativa

-10€

sauda
o cartão que faz bem
Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Cabelos

Farmácias Portuguesas

Depuralina

Imagem meramente ilustrativa

Até
-8€*

sauda
o cartão que faz bem
Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Emagrecimento

Farmácias Portuguesas

Eucerin Hyaluron-Filler + Elasticity

À medida que envelhecemos, a pele sofre alterações estruturais. Perde a elasticidade e firmeza, enquanto o número de manchas de idade e rugas aumenta.

POTENCIA A ELASTICIDADE: O Complexo Colagénio-Elastina, uma poderosa associação de Arctiina e Creatina, estimula a produção natural de Colagénio e aumenta a elasticidade da pele.

REDUZ AS MANCHAS DE IDADE: O Thiamidol reduz o aparecimento de manchas de idade, com primeiros resultados visíveis em 2 semanas.

PREENCHE AS RUGAS: O Ácido Hialurónico de baixo e alto peso molecular hidrata e preenche as rugas profundas desde o interior da pele.

CNP Vários

SAUDA22090030

Promoção válida de 01.09.2022 a 30.11.2022 em produtos selecionados.
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

NAN OPTIPRO

NAN OPTIPRO está a mudar. A nova gama conta com 3 etapas a partir dos 6 meses:

NAN OPTIPRO 2 é um leite de transição para lactentes a partir dos 6 meses de idade;

NAN OPTIPRO 3 é uma bebida láctea infantil (leite de crescimento) para crianças a partir dos 12 meses;

NAN OPTIPRO 4 é uma bebida láctea infantil (leite de crescimento) para crianças a partir dos 24 meses.

NOTA IMPORTANTE: o leite materno é o melhor alimento para o bebé. Antes de utilizar uma fórmula infantil, consulte um profissional de saúde.

CNP Vários

SAUDA22090042

Promoção válida de 01.09.2022 a 30.09.2022 em produtos selecionados.
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Depuralina

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 glucomanano que ajuda a controlar o apetite.

*-8€: Depuralina Blazefit, Bomb e BombaStick; -4€ Depuralina Detox; -2,5€ Depuralina Lax e Feel Full
Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado.
Não exceder a toma diária recomendada.

CNP Vários

DEPURALINA Blazefit, Bomb e Bombastick: - 8€

SAUDA22090006

DEPURALINA Detox: - 4€

SAUDA22090007

DEPURALONA Lax Duo-Effect e Feel Full: 2,5€

SAUDA22090008

Promoção válida de 01.09.2022 a 30.09.2022 em produtos selecionados.
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Ecophane

Ecophane é uma gama de suplementos alimentares e de cuidados de higiene capilar presente há mais de 20 anos no mercado. Propõem 2 suplementos alimentares: Ecophane Pó (em lata e em saquetas) e Ecophane Comprimidos e ainda como cuidado de higiene dois champôs: Ecophane Champô Fortificante e Ecophane Champô Ultra Suave. Agradáveis de usar e rigorosamente testados sob controlo dermatológico, os produtos Ecophane demonstraram a sua eficácia e tolerância.

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

CNP Vários

SAUDA22090012

Promoção válida de 01.09.2022 a 31.10.2022 em produtos selecionados.
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Aquilea Sono

-3€

Imagem meramente ilustrativa

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

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

-8€ na compra de 2 embalagens

Imagem meramente ilustrativa

Nutrição

Farmácias Portuguesas

Centrum

-3€*

Imagem meramente ilustrativa

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

Symbiosys Defencia

-2,5€

Imagem meramente ilustrativa

Farmácia da Família

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-Mango, Neutro, Gengibre Tropical e Frutos Vermelhos); Fortimel Extra 2kcal (sabores Baunilha,Café e Morango) e Fortimel Advanced 4x200ml (sabores Baunilha Tropical e Morango Silvestre).

CNP Vários

SAUDA22090003

Promoção válida de 01.09.2022 a 31.10.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Aquilea Sono

Na Aquilea acreditamos que outra forma de cuidar de si é possível! Na gama Sono de Aquilea encontra produtos com ingredientes de origem natural (não causam habituação), para dormir bem e acordar como novo.

- **Sono Forte** - Induz o sono mais rápido, reduz despertares noturnos, sono reparador toda a noite. Um inovador comprimido de 3 camadas, que se vão libertando durante a noite
- **Sono 1,95** - Induz o sono, reduz despertares
- **Sono Express** - acorda durante a noite e não retoma o sono? Ação S.O.S!
- **Sono Instant** - Ritual relaxante para a dificuldade em adormecer
- **Sono Gotas** - ajuda a adormecer, +3anos.

Suplementos Alimentares

CNP Vários

SAUDA22090024

Promoção válida de 01.09.2022 a 31.10.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Symbiosys Defencia

Symbiosys Defencia Adults e Kids contêm probióticos e vitaminas para otimizar o sistema imunitário*. Porque a proteção é a tendência deste inverno.

*Defencia Adults: Vitamina C contribui para o normal funcionamento do Sistema Imunitário (SI). Defencia Kids: Vitamina D contribui para o normal funcionamento do SI das crianças.

SUPLEMENTO ALIMENTAR. Toma diária recomendada é de 1 saqueta. 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, 11°, 1050-19 Lisboa, NIPC 515036684. Email:info@biocodex.pt. Tel:211319134

CNP Vários

SAUDA22090002

Promoção válida de 01.09.2022 a 31.10.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Centrum

As fórmulas multivitamínicas de Centrum contêm uma proporção equilibrada das vitaminas essenciais além de minerais importantes e oligoelementos. Proporcionam múltiplos benefícios: contribuem para o normal metabolismo produtor de energia e normal funcionamento do sistema imunitário, ajudam na manutenção de uma pele normal e contribuem também para a proteção contra o stress oxidativo.

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 ou licenciadas pela GSK. ©2022 GSK ou licenciados. PM-PT-CNT-22-00066 - 08/2022

CNP Vários

SAUDA22090017

Promoção válida de 01.09.2022 a 30.09.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

*Face ao PVP anteriormente praticado.

Stop Piolhos

Imagem meramente ilustrativa

-2€

sauda
o cartão que faz bem
Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

Pic Solution Air Projet Plus

Imagem meramente ilustrativa

-10€

sauda
o cartão que faz bem
Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Essenciais de Farmácia

Farmácias Portuguesas

Medidores de Pressão Arterial Veroval

Imagem meramente ilustrativa

-10€

sauda
o cartão que faz bem
Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Essenciais de Farmácia

Farmácias Portuguesas

Molicare

Imagem meramente ilustrativa

-3€

sauda
o cartão que faz bem
Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Essenciais de Farmácia

Farmácias Portuguesas

Pic Solution Air Projet Plus

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

Os nebulizadores Pic Solution são dispositivos médicos. Antes da sua utilização deve ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização

CNP 6361600

SAUDA22090004

Promoção válida de 01.09.2022 a 30.09.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Stop Piolhos

STOP PIOLHOS® Loção anti-piolhos e anti-lêndeas é um dispositivo médico de aplicação tópica. A loção atua por mecanismo físico: a dimeticone forma uma película que envolve os piolhos e provoca a morte por asfixia. Sem insecticidas químicos, STOP PIOLHOS Loção não permite que os piolhos criem resistências;

STOP REPEL® com uma ação protetora devido ao Vinagre de Quássia, mantém o cabelo saudável devido à sua composição com 88% de ingredientes de origem natural. Os extratos vegetais têm uma ação nutritiva e amaciadora que facilita o pentear do cabelo. Pode ser utilizado após tratamento com Stop Piolhos® Loção, para manutenção da proteção e higiene do cabelo;

A fórmula do **STOP® CHAMPÔ** enriquecida com óleos essenciais de Rosmaninho, Alfazema e Gerânio, assim como, 4-terpineol, um ativo proveniente do óleo essencial da Árvore do chá, limpa em profundidade, proporcionando suavidade ao cabelo.

Stop Piolhos Loção é um Dispositivo Médico de Classe I. Leia cuidadosamente a rotulagem, as precauções e as instruções de utilização. Não utilizar em caso de alergia a algum dos componentes. Manter fora do alcance das crianças. Em caso de dúvida consulte o seu farmacêutico.

CNP Vários

SAUDA22090016

Promoção válida de 01.09.2022 a 31.10.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Molicare

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

MoliCare Premium 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

SAUDA22090044

HARTMANN MoliCare®

Promoção válida de 01.09.2022 a 30.09.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Medidores de Pressão Arterial Veroval

Veroval duo control: Tensiómetro de braço para uma medição precisa, com deteção de arritmia, que combina dois métodos de medição. A sua qualidade foi certificada por 3 instituições internacionais e é o único recomendado pela Fundação Portuguesa de Cardiologia.

Veroval braço: Tensiómetro de braço para uma medição exata e confortável, com deteção de arritmia.

Veroval compact: Tensiómetro de braço para uma medição precisa e simples, com deteção de arritmia.

Veroval pulso: Tensiómetro de pulso para uma medição simples e rápida, com deteção de arritmia.

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

CNP Vários

SAUDA22090043

HARTMANN Veroval®

Promoção válida de 01.09.2022 a 30.09.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

ZzzQuil® Natura

Imagem meramente ilustrativa

Até **-2,5€**

sauda – o cartão que faz bem

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

Resource®

Imagem meramente ilustrativa

-8€ na compra de 2 embalagens

sauda – o cartão que faz bem

Nutrição

Farmácias Portuguesas

Klorane Capilares

Imagem meramente ilustrativa

-3€

sauda – o cartão que faz bem

Cabelos

Farmácias Portuguesas

Clearblue

Imagem meramente ilustrativa

-2€

sauda – o cartão que faz bem

Bebé e mamã

Farmácias Portuguesas

Resource®

Recuperação do Peso e Massa Muscular

Alimentos para fins medicinais específicos. Para gestão nutricional de doentes com malnutrição ou risco de malnutrição. Resource Protein: dieta completa hiperproteica. Resource Ultra: dieta hipercalórica e hiperproteica de volume reduzido. Resource Crema 2.0 e Meritene Clinical Extra Protein: dieta completa hipercalórica e hiperproteica. Resource Refresh: dieta hipercalórica. Importante: utilizar sob supervisão médica.

CNP Vários

SAUDA22090022

Promoção válida de 01.09.2022 a 30.09.2022 em produtos selecionados.
Limitada a 3 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

ZzzQuil® Natura

Gomas mastigáveis, sem necessidade de água, com um delicioso aroma a frutos do bosque. Sem aromas, corantes, edulcorantes, nem conservantes artificiais. Sem lactose nem glúten. Com Melatonina - ajuda a adormecer rapidamente* e de forma natural.

*O efeito benéfico é obtido consumindo 1 mg de melatonina ao deitar.

*-1,5€: Embalagem de 30 gomas; -2,5€: Embalagem de 60 gomas

ZzzQuil® Natura, gomas com 1 mg de melatonina, é um suplemento alimentar.
A melatonina contribui para reduzir o tempo necessário para adormecer.
O efeito benéfico é obtido consumindo 1 mg de melatonina ao deitar.
Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.
MAT-PT-VICKS-22-000061

CNP Vários

ZzzQuil Natura 30 gomas

SAUDA22090028

ZzzQuil Natura 60 gomas

SAUDA22090029

Promoção válida de 01.09.2022 a 31.10.2022 em produtos selecionados.
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Clearblue

Clearblue Teste Gravidez Ultra Antecipado Digital é o nosso teste de gravidez digital mais sensível, detetando níveis muito baixos da hormona de gravidez hCG – até 6 dias antes da menstruação em falta (5 dias antes do dia previsto para o início da menstruação). Também inclui características que facilitam a sua utilização, como a tecnologia Floodguard™, a Contagem inteligente para apresentar o resultado e uma ponta larga para uma amostra fácil. Este é igualmente o primeiro e único teste Clearblue com uma luz para parar exclusiva que indica que já existe amostra suficiente. Clearblue Digital Ultra antecipado apresenta resultados "+" ou "-" para facilitar a sua interpretação.

Clearblue é um dispositivo médico para diagnóstico in-vitro. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções antes de utilizar. Em caso de dúvida fale com o farmacêutico ou médico. Manter fora da vista e do alcance das crianças.

CNP 6602797

SAUDA22090027

Promoção válida de 01.09.2022 a 31.10.2022 em produtos selecionados.
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Klorane Capilares

Sinta o poder natural de Klorane.

Cuidamos de si, cuidamos da Natureza. A nossa herança botânica & farmacêutica reflete-se nos nossos produtos que pretendem ir de encontro às suas necessidades de Naturalidade, Eficácia e Sustentabilidade.

Selecione a gama capilar mais adequada ao seu tipo de cabelo, com Klorane. Explore também a gama Klorane Quinina, para a queda de cabelo. A dupla eficácia antiqueda. Abranda a queda e favorece o crescimento do cabelo.

Este vale não pode ser descontado em promoções e formatos de viagem.

Limitado aos CNP's indicados.

CNP Vários

Capilares 400ML + Tratamentos Antiqueda

SAUDA22090038

LABORATOIRES KLORANE

Promoção válida de 01.09.2022 a 30.09.2022 em produtos selecionados.
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Eucerin®

92% CONFIRMA

PELE MAIS JOVEM EM 2 SEMANAS*

NOVO

+ ELASTICIDADE
− MANCHAS DE IDADE
− RUGAS

PATENTEADO THIAMIDOL

*92% confirma: pele mais jovem em 2 semanas. Taxa de confirmação dos participantes do estudo de consumidor com 120 indivíduos durante 4 semanas

gsk

Centrum®

Para um regresso **cheio de energia**

-3€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Nº1* do **Mundo**

O multivitamínico que contém **MAIS Vitaminas e Minerais**

Promoção válida de 01.09.2022 a 30.09.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

*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. 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-22-00059 Junho de 2022