Revista saúda

Vantagens Exclusivas com CARTÃO SAÚDA
P. 45

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | NOV 22 | N.º 82

Serviços na farmácia
DISPENSA DE MEDICAMENTOS HOSPITALARES

AVANÇAR

Farmácias Portuguesas

BARRIGA & BEBÉ

Porque chora o bebé

SAÚDE MENTAL

Viver com depressão, identificar sinais e como pedir ajuda

PAULO DE CARVALHO

«Cantar, como viver, é um ato de inteligência»

VICKS®

Rápido respirar livremente

ALÍVIO RÁPIDO

Vicks Sinex Respir descongestiona o nariz em apenas 25 segundos.

25s

+

REDUZ A RINITE

Vicks Sinex Respir reduz comprovadamente a duração da rinite de 6 para 4 dias.

-2 dias

E RECUPERE 2 DIAS MAIS CEDO!

Vicks Sinex Respir, solução para pulverização nasal, cloridrato de oximetazolina. Medicamento descongestionante nasal para situações de sinusite e rinite aguda, alérgica ou vasomotora. Não utilizar se sofre de rinite seca e em crianças com menos de 6 anos. Leia cuidadosamente o folheto informativo e rotulagem e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico.

MAT-PT-VICKS-22-000077

AVANÇAR

Diana Amaral
Farmacêutica, diretora da Revista Saúda

Culpa, inutilidade, desamparo, pessimismo e desesperança são alguns dos sentimentos associados à pessoa que vive com depressão. Eles desfazem laços, travam os passos e impedem a pessoa de avançar. Houve alguém que disse que a depressão é o último estágio da dor humana, por isso não despreze, respeite. Já pensou que, por muita dor física que sinta, é sempre a pessoa depressiva que comete o suicídio?

Os problemas, as lutas e as dores fazem parte da caminhada, por isso decida vencê-los. Avance! O primeiro passo é assumir a doença e pedir ajuda. O João Barbosa, nosso Herói Saúda, fala da depressão na primeira pessoa. Garante que não é uma doença invencível e deixa uma mensagem de esperança.

Paulo de Carvalho, grande senhor da música portuguesa, celebra 60 anos de carreira e garante estar pronto para continuar. Tem um novo projeto, um disco intimista, só com piano e voz, em parceria com um amigo. Adora recomeçar, aprender com os mais novos, e trabalhar em conjunto. Tudo isto faz dele uma lenda viva.

Avançamos também a passos largos para o inverno e faço aqui o meu apelo à vacinação contra a gripe. A vacina diminui a probabilidade de infeção pelo vírus *Influenza* e, quando a doença ocorre, protege dos sintomas mais graves. A farmácia é, de longe, o local mais cómodo, seguro e de acesso fácil onde o poderá fazer.

Para terminar, felicito a ANF pelo Prémio Saúde Sustentável, na categoria Cuidados de Saúde Centrados no Cidadão. Este galardão não seria possível se não fosse o forte envolvimento das farmácias. Elas é que merecem o nosso reconhecimento e o nosso aplauso. A realização dos testes rápidos à COVID-19 nas farmácias portuguesas comprova o grande potencial de colaboração com o SNS e, sobretudo, deu a resposta de que os portugueses necessitavam.

Contra todas as adversidades, avançamos fortes pela saúde mais próxima de todos! ♥

Farmácias Portuguesas

Por um Natal cheio de magia e bem-estar.

A SUA FARMÁCIA
SEMPRE À MÃO
FARMACIASPORTUGUESAS.PT

Promoção válida de 01.11.2022 a 31.12.2022 em produtos selecionados, não acumulável com outras promoções em vigor. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema utilizar se estiver grávida, a amamentar ou se for alérgico a qualquer um dos componentes. É indicado para adultos e crianças com mais de 6 anos. As crianças devem utilizar o produto somente sob supervisão crianças. Ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Bronchodual Alívio Rápido é um dispositivo médico para alívio da tosse associada à constipação. Não utilizar em crianças nentes. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Vicks BabyRub: Para quaisquer questões, por favor, contacte: Procter & Gamble

Farmácias Portuguesas

É para a vida.

ATÉ -10€

sauda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

e ao stock existente. Neo-Sinefrina Rapid é um dispositivo médico para o tratamento da congestão nasal. Não de um adulto. Não utilizar para além de 6 meses após a primeira pulverização. Manter fora da vista e do alcance das com menos de 12 anos. Não utilizar se estiver grávida, a amamentar ou se for alérgico a qualquer um dos compo- Portugal, S.A., Qta. da Fonte, Edifício Álvares Cabral, 3.º andar, 2774-527 Paço de Arcos. Telefone: 800 200 766.

PAULO DE CARVALHO

LONGE DO ADEUS

Com 60 anos de carreira, Paulo de Carvalho está para continuar. «Só sei fazer isto!».

Entrevista **Sandra Costa** | Fotografia **Pedro Loureiro**

Comemora 75 anos de vida e 60 de carreira, celebrados com vários concertos. Continua a dar-lhe prazer subir aos palcos?
Dá-me prazer misturar-me com músicos mais novos e, com eles, reinventar as músicas que as pessoas querem ouvir. Há cantigas no meu reportório, como "E Depois do Adeus", que não posso deixar de cantar. E ainda bem! É sinal de que as pessoas querem continuar a ouvir-me.

O que aprende a trabalhar com os mais novos?
Aprende-se, pelo menos, como não se deve fazer as coisas! [risos]. Estou a brincar, aprendo muito. Os músicos com quem toco são maravilhosos instrumentistas, sabem ler música; eu não sei, embora saiba o que quero e consiga explicá-lo. Sou um autodidata preguiçoso, mas gosto muito do que faço e colaboro com muita gente.

«Sou um autodidata preguiçoso, mas gosto muito do que faço»

Que jovens cantores portugueses elege?
Prefiro não nomear, pois vou esquecer-me de alguns. Mas posso dizer, e tenho a certeza do que digo, que se está a fazer muito boa música em Portugal. Há gente nova a cantar maravilhosamente, mulheres e homens.

É algo que me agrada bastante. Não gosto da política da terra queimada: tudo mau para que eu sobressaia. Não, quanto mais gente houver a cantar bem, melhor podemos fazer o nosso trabalho.

Considera-se músico, cantor ou cantautor?
Não querendo ser pretensioso, quando me perguntam a profissão respondo que sou músico. Toco voz. A voz, para mim, é um instrumento.

Fãs do cantor pedem-lhe uma *selfie*, junto ao mural com a sua imagem, na fachada de um prédio na Avenida de Roma, em Lisboa. «Continue, que a gente gosta!», dizem-lhe

Aos 75 anos, o músico sabe que não quer arrastar-se na profissão, mas que ainda tem algo para dar: «A idade não é a mesma, as capacidades também não, mas ainda me satisfazem muito»

Sente-se orgulhoso do percurso de seis décadas?
Sinto. Nunca me dei grande importância. Entrei nesta profissão porque gostava, e as coisas aconteceram. Tenho tido muita sorte. Não tive maus momentos na vida, talvez um ou outro menos bom. Cantar, como viver, é um ato de inteligência. É ser capaz de viver o melhor possível connosco próprios e com quem nos rodeia. Para mim, o mais importante é saber trabalhar em conjunto.

Qual é a sua receita para viver bem?
Ter princípios, ser sério. Se trabalhasse num bar, vendia copos com a mesma seriedade com que faço música. Não é uma qualidade muito entendível no tempo atual, mas eu sou assim, e gosto. Podia ter aproveitado melhor as vantagens de ter acesso a pessoas conhecidas, com poder, mas não me arrependo. Faço o meu balanço quase diariamente e é isso, sobretudo, que me interessa. As pessoas dirão de mim o que quiserem.

Se trabalhasse num bar, vendia copos com a mesma seriedade com que faço música

Depois há a parte aborrecida de ter 60 anos de carreira: como lida com o envelhecimento?
Doem-me determinadas partes do corpo, mas não é nada que me atormente. Faço análises regularmente e não tenho motivos de queixa. Ao contrário do que se possa pensar, não tratei mal

«Quando me perguntam a profissão, respondo que sou músico. Toco voz. A voz, para mim, é um instrumento»

o corpo. Deixei de fumar há 34 anos, no dia em que nasceu o meu filho Bernardo [conhecido pelo nome artístico Agir]. Durante 40 anos não toquei em álcool, graças a uma bebedeira que apanhei aos 15. Hoje, bebo vinho tinto, que, com moderação, não faz mal a ninguém.

É cuidadoso com a saúde?
Continuo a comer o que gosto, mas em menor quantidade. Prefiro o peixe à carne, e evito os doces. Às vezes cometo umas parvoíces a ver um jogo de futebol, e como meio quilo de gelado... Gosto de cozido à portuguesa, mas *light*, com mais couves, cenouras e nabos.

Joguei futebol até aos 45 anos, e ainda é uma paixão. Agora sou desportista de sofá e faço caminhadas desde que fui viver para Paço de Arcos. Tenho o sono instável, desperto várias vezes durante a noite, mas acordo descansado.

Como mantém o equilíbrio emocional?
A família é o principal apoio. É o lugar para onde vamos ao fim do dia. É difícil viver bem emocionalmente com o que vemos acontecer no mundo e, às vezes, na nossa rua. Procuro defender-me um pouco das notícias, mas não consigo preferir não saber, nem evito falar das coisas.

Que temas mais o preocupam?
A violência, das guerras à violência doméstica. Também me preocupa que as notícias nunca falem do que de bom acontece: o progresso científico e tecnológico. Fomenta-se uma cultura do medo.

Tem a sua farmácia?
Evito os químicos, prefiro os produtos naturais, que reforçam as defesas do organismo. Mas, com a minha idade, preciso de medicação para

Enquanto passeia pelas ruas de Alvalade, o bairro onde viveu entre os três e os 21 anos, Paulo de Carvalho pára várias vezes para trocar conversa com pessoas conhecidas

O músico observa os destroços de duas casas de madeira do Centro Cultural e Recreativo Coruchéus, consumidas por um incêndio. Alvalade é o seu bairro de infância e juventude

É pai de cinco filhos, que se dão bem entre si. Sente a família como o principal apoio. «É o lugar para onde vamos ao fim do dia»

«Cantar, como viver, é um ato de inteligência. É ser capaz de viver o melhor possível connosco próprios e com quem nos rodeia»

a tensão arterial, por exemplo. Nas farmácias da minha zona há pessoas com alguma idade que procuram conselhos, mais do que medicamentos. Os farmacêuticos têm imensa paciência...

O futebol e a música eram as paixões de infância. Os seguros podiam ter sido a carreira. Ainda bem que ganhou a música?

Estou contente com a escolha. Sei que tinha jeito

para o futebol [jogou, como federado, no Benfica e no Belenenses], mas, com esta idade, já não poderia jogar. Se tivesse continuado na companhia de seguros, onde comecei aos 14 anos, talvez tivesse agora uma boa reforma. Mas, provavelmente, seria um 'chato de galochas', pois não fazia o que gosto, que é a música.

Foi noticiado que poderia deixar de cantar ainda este ano. Confirma?
Não quero arrastar-me na profissão, perdendo as minhas capacidades. A idade não é a mesma, as capacidades também não, mas ainda me satisfazem muito. Eu disse que este será o último ano do resto da minha vida, não significa que vou parar. Quero é fazer modificações. Adoro recomeçar e fazer experiências, tocar com outros músicos que me proporcionem uma nova forma de fazer coisas que já fiz.

Tem novos projetos?
Tenho um disco novo, intimista, só com piano e voz, em parceria com um amigo, o Victor Zamora, grande pianista cubano que vive em Portugal. O problema é que parece que hoje já não se vende discos, é o que dizem as editoras...

O seu filho mais velho tem 52 anos, a mais nova 14. Como evoluiu como pai?
Tenho cinco filhos de quatro companheiras e estamos todos muito bem, continuamos a dar-nos, embora cada um tenha a sua vida.

Penso que não me portei mal como pai, excetuando com o primeiro, que não acompanhei como devia. Tinha 21 anos, era um bocado parvo; não quer dizer que agora não seja, mas menos!

Que valores procurou passar-lhes?
Passamos valores aos filhos de forma natural, pelo exemplo. Acho que todos apreenderam o valor da seriedade. A mim, interessa-me que sejam felizes e sérios no que fazem, quero lá saber se são músicos!

«É na cultura que está a identidade de um povo»

Mas alguns seguiram-lhe as pisadas.
Sim, eu estava ali, eles foram vendo, aprendendo, acharam graça, quiseram fazer e fizeram. Andei dois anos na estrada com a Mafalda [Sacchetti] e o Bernardo e, provavelmente, não me irei embora sem fazer alguma coisa com as duas mais novas.

Também gostam desta vida?
Gostam do mundo do espetáculo. A mais velha quer ser atriz, a mais nova canta e toca piano. Costumo dizer, meio a brincar: «Mais duas para sofrer...». Na vida artística nunca sabemos o que vai ser o futuro, embora tenha um lado muito bom.

Se calhar sofriam mais nos seguros...
Não sei, pelo menos tinham tudo certinho ao fim do mês. Ou não, vemos centenas de pessoas a serem despedidas naquilo que eram os empregos de futuro. Agora já nada é certo.

Gostava que os nossos governantes percebessem que na cultura está o futuro de um povo, sempre esteve e há de estar. Não era preciso virem milhões de euros em subsídios, bastava que proporcionassem as facilidades para fazermos as coisas. É na cultura que está a identidade de um povo. ♥

WWW.REVISTASAUDA.PT

- ♥ O amor ao bairro de Alvalade
- ♥ Filho da Rádio e dos festivais
- ♥ Otimista ou pessimista? Realista!

Veja também os vídeos.

Jornalista *freelancer* de profissão, João Barbosa, 52 anos, soma vitórias no combate à drepressão. É um exemplo de resiliência

ESPERANÇA, A SEMENTE DA VIDA

João Barbosa, jornalista, faz frente à depressão crónica desde a adolescência. Leva uma vida ativa, sem perder o humor.

Texto **Irina Fernandes** | Fotografia **Pedro Loureiro**

«Esta manhã já estive a nadar. Nadei só… 66 piscinas [risos]!». É com humor aguçado que João Barbosa se apresenta, logo aos primeiros minutos de conversa.

Aos 52 anos, o jornalista, natural de Lisboa, não perde uma oportunidade para rir e fazer rir quem o rodeia. «Se eu puder ajudar alguém a dar uma gargalhada, ótimo!».

Não é, nem nunca foi, um homem sombrio. «Sempre fui aquele que animava as festas, o que não impedia que me sentisse miserável por dentro».

O desassossego interior arrasta-se há 39 anos por culpa de um fardo que carrega: sofre de depressão crónica, desde os 13. «Alegria e felicidade não são a mesma coisa…», explica. A depressão é uma «fera» que não fecha os olhos. «O humor é o bicho que vive em mim e faz o favor de me pôr um sorriso nos lábios, enquanto um outro [a depressão] me morde e afeta o ânimo». Decidiu não recuar mais nas leituras.

Conta que, ao vasculhar textos do passado, escritos quando teria cerca de 14 anos, se deparou com palavras demasiado pesadas. «Foi possível identificar, já naquela idade, muita densidade e uma ideação da morte».

A propensão genética também pesou. «Tenho casos de depressão na família, dos lados da minha mãe e do meu pai… A minha família não era inteiramente serena e funcional».

«Os pais e os amigos não são culpados de tudo. Todos temos o nosso percurso e fazemos escolhas»

Mas João foi levando a vida em frente. É já na idade adulta que tem consciência da gravidade do seu estado de saúde. Num dia de maior azáfama, a fechar uma edição do jornal Diário Económico, teve um *burnout*. Contava 29 anos.

«Estávamos a fechar o jornal, e eu perguntei a um colega se, dentro de cinco minutos, tinha o texto pronto a entregar-me, ao que ele me respondeu negativamente. Ao ouvi-lo, e diante daquela contrariedade, fugi para a casa de banho e desatei a chorar. Foi um sinal de que as coisas não estavam bem».

João faz frente à doença com o apoio de sessões de psicanálise regulares e medicação

«O depressivo que se fecha em casa, às escuras, não representa a maioria dos doentes»

No final de 2003, o fim de uma amizade, que acreditava ser para a vida, exponenciou aquele que já era um quadro de doença psiquiátrica. «Tinha essa pessoa como um irmão e, de repente, ele saiu da minha vida. Foi um grande choque emocional».

Fragmentado, e amarrado como numa teia, João tentou pôr fim à vida. «O depressivo não foge da vida, foge da dor».

Porém, ainda que os pensamentos suicídas não lhe dessem descanso, fez a mais importante das escolhas: salvar-se. «Aceitar o diagnóstico é fundamental, e eu aceitei».

Começou a fazer psicanálise e, desde então, cumpre sessões regulares, que reconhece serem fundamentais para o seu bem-estar. A psicanálise ensinou-o a renascer. Hoje, tem oscilações de humor, momentos de tristeza, mas a depressão está controlada.

A depressão não é um estado de alma ou uma escolha estouvada. É «uma doença invisível», afiança o jornalista. «Combater a depressão é uma superação permanente. Há intervalos, mas é uma questão permanente».

Com o apoio de medicação e acompanhado por um psiquiatra, fez conquistas que lhe pareciam inatingíveis: hoje consegue gerir melhor as emoções e as contrariedades, e, acima de tudo, distanciar-se do negrume em que outrora vivia.

«Atualmente, o meu estado é de tranquilidade. O bicho está cá... se falho a medicação, ele morde. É uma doença como as outras, também tem uma dinâmica que se esbate com a medicação, e isso é positivo».

Tem recusado o isolamento e a inércia ao longo do percurso. Duas a três vezes por semana, desloca-se às instalações da INATEL, em Alvalade, para praticar natação. «Comecei a nadar aos cinco anos. Antes de ter noção de que tinha uma depressão, já nadava», revela, indicando que pratica o desporto para se sentir bem.

João tinha cinco anos quando começou a nadar. A prática de natação ajuda-o a sentir-se bem

Nas diferentes etapas da doença, umas mais críticas do que outras, nunca caiu em sedentarismo. Licenciou-se em História, mas foi no jornalismo que veio a distinguir-se em jornais de referência nacional. Passou pelas redações do "Diário Económico", de "O Jornal", de "A Capital", e por uma produtora televisiva.

O gosto pela escrita, embora prefira televisão, continua a marcar o seu dia a dia: trabalha, agora, em regime *freelancer*. «Gosto de trabalhar em casa, permite-me estar concentrado... Sou dono e senhor do meu tempo».

«Ter acompanhamento médico é muito importante no tratamento da depressão. Ensina-nos a lidar com as contrariedades»

João assume-se como alguém multifacetado: é autor do blogue "infotocopiavel.blogspot.com", apaixonado por poesia, e conhecedor de vinhos, tendo inclusive publicado um livro sobre o tema, em 2011, intitulado "Grande Reserva". «Existe a ideia de que o depressivo é aquele que está fechado em casa, sem capacidade para trabalhar. Isso é um mito. Haverá depressivos que são funcionais e os que não o são».

Com o objetivo de desmistificar este e tantos outros mitos associados à depressão, João Barbosa escreveu, em outubro de 2021, "A Esperança É Mesmo o Farol", um livro em que conta, na primeira pessoa, como é viver e conviver com a depressão. «O meu editor desafiou-me a dar o meu testemunho. Diria que este não é um livro de autoajuda, embora espere — assumo — que possa ajudar alguém!», diz,

Desde cedo, João recusou isolar-se. Gosta de passear pelas ruas de Lisboa e conviver com amigos

«A depressão não é uma doença invencível. É uma fera que pode ser domesticada. Mas cada caso é um caso»

a rir, revelando mais uma vez o humor que lhe é característico.

Na sua história de trevas, confessa que a esperança é a luz que sempre o manteve vivo. Foi a semente certa. «Todos os dias ia dizendo para mim: «Hei de vencer este bicho! Fui vivendo na esperança de, um dia, poder voltar a ter esperança. Tenho uma mulher, um filho e amigos fantásticos, que têm sabido transmitir-me essa tranquilidade, e aí, também aí, há uma renovação deste sentimento».

Por agora, João Barbosa tem um só desejo: «quero continuar a apreciar o sentimento de esperança». ♥

Há um ano, publicou um livro em que tenta acabar com o tabu da depressão

WWW.REVISTASAUDA.PT

- A importância de pedir ajuda
- Desmistificar a depressão crónica

Veja também os vídeos!

Alívio eficaz

de 7 sintomas

da gripe e constipação

Febre · Pingo no nariz · Espirros · Dores no corpo · Dor de cabeça · Dor de garganta · Lacrimejar

PRODUZIDO EM PORTUGAL

V02 CÊGRIPE®, paracetamol/clorofeniramina. Medicamento não sujeito a receita médica. Tratamento sintomático de gripes/constipações. Contraindicado em insuficientes hepáticos, renais e respiratórios; alcoolismo, hepatite viral, tosse asmática e produtiva e no caso de hipersensibilidade aos componentes. Não recomendado a menores de 12 anos ou peso inferior a 30 kg. Precaução em doentes que consomem álcool, com glaucoma ou anemia. Idosos devem reduzir a dose. Contém sódio e lactose. Leia cuidadosamente o folheto informativo e a embalagem. Dúvidas ou persistência de sintomas consulte o seu médico/farmacêutico. Johnson & Johnson, Lda. Lagoas Park, Edifício 9 2740-262 Porto Salvo. NUIPC 500153370. PT-CPE-2200017. Outubro 2022

Helena Pragosa
Pediatra no Hospital CUF Torres Vedras e na Clínica CUF Mafra

PORQUE CHORA O BEBÉ?

Reconhecer e compreender a linguagem tranquiliza pais e filhos.

O choro é a linguagem universal dos bebés. É através dele que exprimem as suas necessidades. Por ser a forma mais precoce de comunicação, choram mais nos primeiros três meses de vida do que em qualquer outra fase. Neste período, é a sua forma de comunicar.

O bebé pode chorar por ter fome, estar sujo ou molhado, ter frio ou calor, sono, cansaço ou excesso de estímulos, por exemplo. Também pode chorar por causas emocionais, por querer a presença dos pais, por sentir insegurança, querer mimo ou consolo. Decifrar o choro é um desafio e uma aprendizagem para os pais, que, com o passar do tempo, vão descobrindo diferentes modos, tons e sonoridades, consoante o que o bebé quer transmitir.

É importante os pais estarem tranquilos e abertos a conhecerem o seu filho. Todos os bebés são diferentes; a ligação emocional e a compreensão mútua são fundamentais para que o bebé e a família estejam bem.

A ligação emocional e a compreensão mútua são fundamentais para pais e filhos estarem bem

Nos primeiros meses de vida, o bebé não tem a perceção de que é um ser independente, por isso precisa de contacto físico e de consolo, de modo a atender às suas necessidades.

As **cólicas** são uma causa frequente de choro nos primeiros tês meses. O sistema digestivo do bebé é naturalmente imaturo, levando a maior dificuldade na digestão e, consequentemente, a desconforto gastrointestinal.

Ao mamar, há maior ingestão de ar, o que agrava o desconforto. O arroto após a mamada é um bom mecanismo para prevenir as cólicas. Já a posição com que o bebé elimina os **gases** é muito variável. As massagens na barriga após o banho, em movimentos circulares, no sentido contrário aos ponteiros do relógio, aliviam muitas vezes o desconforto e são tranquilizadoras. Outras vezes, apenas o colo e o contacto físico com os pais o acalmam. Quando o desconforto é mais intenso, consulte o pediatra, para encontrar estratégias de auxílio.

Há choros que são sinal de alarme e indicam necessidade de cuidados médicos imediatos

Há choros que constituem sinal de alarme e indicam que o bebé necessita de cuidados médicos imediatos:

- Se o choro for acompanhado de **febre** (temperatura retal superior a 38,2°C) ou hipotermia (temperatura corporal inferior a 35°C), gemido, prostração ou irritabilidade;
- Alterações da **coloração da pele**, por exemplo: cianose (coloração azulada da pele, decorrente de oxigenação insuficiente do sangue), pele marmoreada (padrão de manchas irregulares de aspeto similar ao do mármore);
- Recusa alimentar, vómitos, diarreia;
- Dificuldade respiratória. ♥

INVERNO SEM GRIPE

A vacinação é a melhor proteção contra o vírus *Influenza*. A sua farmácia pode ajudar.

Texto **Sandra Costa**

A campanha de vacinação contra a gripe iniciou-se nas farmácias a 28 de setembro. A rede contribui para uma maior cobertura vacinal da população através da disponibilização de 850 mil vacinas do seu contingente privado, destinadas a todas as pessoas que, não estando incluídas nos grupos prioritários definidos pela Direção-Geral da Saúde, pretendam imunizar-se.

Se for o seu caso, saiba que a vacina contra a gripe é comparticipada em 37% pelo Estado, tendo um custo para a pessoa de cerca de oito euros, a que acresce o valor da administração na farmácia. Por se tratar de um medicamento sujeito a prescrição médica, é necessária a apresentação da receita.

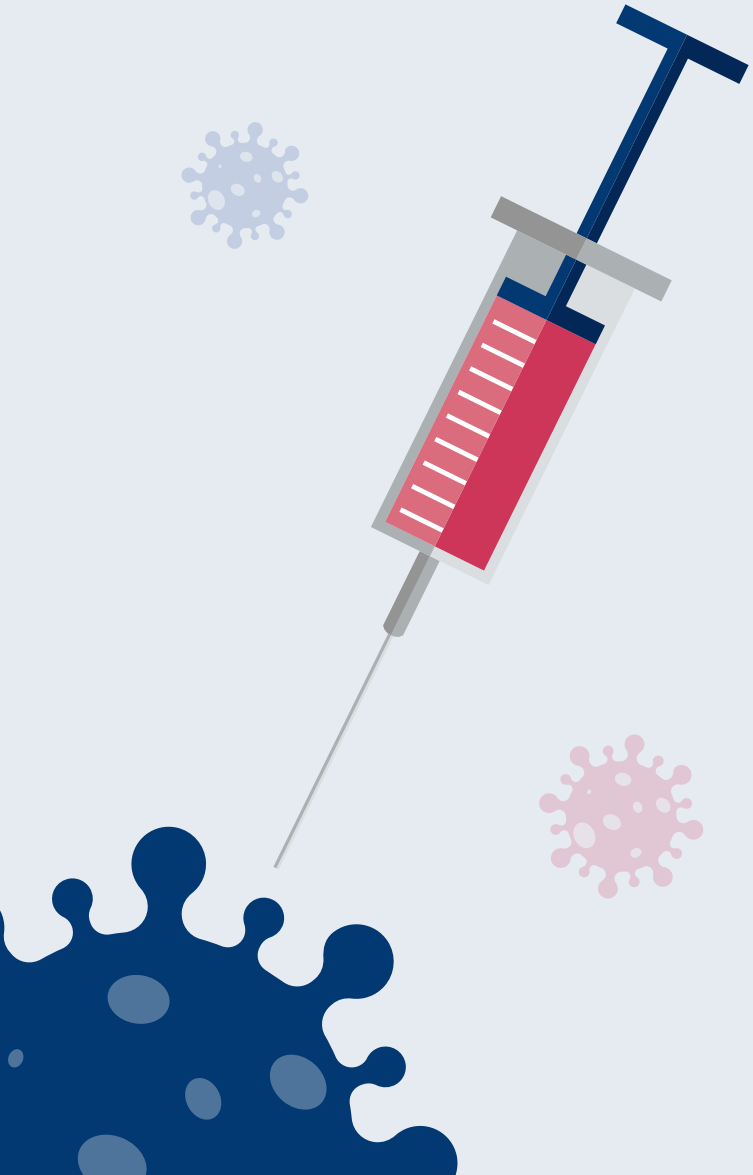
Além das 850 mil doses do contingente privado, estão também disponíveis nas farmácias aderentes ao programa "Vacinação SNS Local", 20 mil doses do contingente do Serviço Nacional de Saúde (SNS), a serem administradas gratuitamente à população abrangida.

A vacinação anual é a forma mais eficaz de prevenir a gripe. A vacina não causa a doença e diminui a probabilidade de ser infetado pelo vírus *Influenza*. Mesmo que fique doente, a pessoa vacinada está protegida de sintomas graves ou complicações decorrentes, como a pneumonia. ♥

A vacina diminui a probabilidade de infeção pelo vírus *Influenza*, e, nos casos em que a doença ocorre, protege dos sintomas mais graves

VACINA 2022/2023

- Todos os anos é criada uma vacina nova, para responder às constantes mutações do vírus da gripe. Nesta época gripal, o hemisfério norte conta com uma vacina tetravalente, com fragmentos inativados de quatro estirpes do vírus *Influenza* (A e B);
- Estão disponíveis duas vacinas, a Influvac Tetra® e a Vaxigrip Tetra®, ambas comparticipadas a 37%;
- A vacina contra a gripe pode ser administrada em simultâneo com outras vacinas e, também, com a vacina contra a COVID-19.



VACINE-SE NA SUA FARMÁCIA

A vacinação contra a gripe nas farmácias é segura, fácil e cómoda:

- Mais de 80% das quase 3.000 farmácias do país participam na campanha de vacinação;
- Pode vacinar-se sem esperas. Basta agendar o serviço ou pedir para que lhe seja administrada a vacina, na sequência da compra;
- O seu farmacêutico pode informá-lo sobre os benefícios da vacinação e eventuais contraindicações ou cuidados especiais a ter em conta.

CRITÉRIOS DE VACINAÇÃO NA FARMÁCIA

- No âmbito do programa "Vacinação SNS Local", podem vacinar-se gratuitamente nas farmácias aderentes: grávidas e pessoas com mais de seis meses e menos de 65 anos, com patologias crónicas ou condições especiais. Confirme com o seu farmacêutico a sua situação específica. Não é necessária receita, basta apresentar a declaração médica emitida eletronicamente através da plataforma Prescrição Eletrónica Médica (PEM);
- As pessoas com 65 ou mais anos estão dispensadas de apresentar receita médica, mas neste caso perdem o valor da comparticipação;
- As restantes pessoas podem vacinar-se, desde que apresentem receita médica, beneficiando do valor da comparticipação.

QUEM NÃO DEVE VACINAR-SE

- Quem teve reação alérgica a alguma vacina contra a gripe deve consultar o médico antes de se vacinar;
- As pessoas com doença febril ou doença aguda moderada a grave só devem vacinar-se depois de recuperadas.

AMÇV ASSOCIAÇÃO DE MULHERES CONTRA A VIOLÊNCIA

ASSOCIAÇÃO DE MULHERES CONTRA A VIOLÊNCIA

O QUE É?

Organização não governamental (ONG) de utilidade pública, independente, laica e sem fins lucrativos. O objeto social da AMCV é a promoção dos direitos humanos, nomeadamente das mulheres, jovens e crianças, e o combate a todas as formas de violência e discriminação.

QUEM APOIA?

Sobreviventes de violência contra as mulheres e crianças com base no género, incluindo violência doméstica e violência sexualizada.

QUE SERVIÇOS DISPONIBILIZA? E QUE ATIVIDADES DESENVOLVE?

Para uma intervenção eficaz na defesa dos direitos das mulheres, crianças e jovens, a AMCV defende uma intervenção integrada e adequada ao risco, previamente identificado e avaliado, bem como uma intervenção individualizada e adaptada às necessidades de cada situação.

O modelo de intervenção da AMCV assenta numa perspetiva educacional e de empoderamento das mulheres, jovens e crianças, para além do conhecimento do impacto das experiências traumáticas, com os seguintes princípios:

- Reconhecer e valorizar as experiências das mulheres;
- Respeitar a sua perspetiva e tomada de decisão, envolvendo a sobrevivente em todo o processo;
- Reconhecer e apoiar o direito à informação, de forma a aumentar o poder de escolha e de decisão das mulheres, jovens e crianças;
- Reconhecer o direito à confidencialidade;
- Reconhecer o direito a uma intervenção que garanta a segurança das mulheres, jovens e crianças.

ESPAÇOS AMCV

- Centro de Atendimento Violência Doméstica, onde é disponibilizado um serviço de atendimento e acompanhamento individual, informação jurídica, apoio psicológico, grupos de ajuda mútua para sobreviventes e famílias, centro de documentação e recursos;
- Centro de Crise de Apoio a Sobreviventes de Violência Sexualizada;
- Casas de Abrigo (espaços seguros de acolhimento temporário a mulheres e crianças sobreviventes de violência doméstica).

COMO SE TORNAR ASSOCIADA/O?

Aceda à ficha de inscrição em www.amcv.org.pt, através do menu "contribuir", opção "torne-se associado". ♥

B.I.

Nome: Associação de Mulheres Contra a Violência (AMCV)

Âmbito de ação: nacional

Total de atendimentos a vítimas de violência doméstica realizados em 2021: 7.082

Total de atendimentos a vítimas de violência sexual realizados em 2021: 3.186

Sede: Rua João Villaret, n.º 9, 1000-182 Lisboa

Contacto telefónico: 213 802 160

E-mail: sede@amcv.org.pt

Plataformas digitais:

Saforelle®

2 em 1
Uso Diário
e Irritações

O Poder que há em ti.

PRÉMIO CINCO ESTRELAS 2022

RECOMENDADO POR GINECOLOGISTAS EM PORTUGAL* Nº1

ESPECIALISTA EM CUIDADO ÍNTIMO +30 anos

Saforelle é uma gama de cosméticos. Para mais informações contacte : Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. Email:info@biocodex.pt. Tel:211 319 134

*Dados XTrend, Canal Farmácia, IQVIA Portugal. Ano 2020, Unidades e Valor (Eur Street Price).
Prémio 5 estrelas não aplicado a Saforelle Mousse, sabonete e toalhitas.

SF.0028/2022

BIOCODEX
healthcare with passion and conviction

cedime

MAIS PRÓXIMO

Saiba como aceder à medicação hospitalar na sua farmácia.

Existe um conjunto de medicamentos que, pelas suas especificidades e as doenças a que se destinam, só são dispensados nos hospitais. Estes medicamentos (chamados de hospitalares) não são vendidos nas farmácias comunitárias. Mas podem ser as farmácias a entregá-los às pessoas, em determinadas circunstâncias.

Este serviço, conhecido por dispensa de medicamentos hospitalares em proximidade, permite que as pessoas seguidas nos hospitais não tenham de se deslocar aos mesmos apenas para levantar a medicação, podendo solicitar que a mesma lhes seja entregue numa farmácia perto de si. A medida tem aplicação nos casos de fármacos destinados a patologias como a esclerose múltipla, certos tipos de cancro, doenças intestinais e do sangue, ou os tomados por pessoas com transplantes ou com VIH/sida.

Se toma algum medicamento hospitalar ou tem algum familiar nesta situação, e gostaria de receber a medicação de forma mais cómoda, numa farmácia próxima de si, fale sobre essa possibilidade com o seu farmacêutico hospitalar ou com o seu médico. ♥

Um estudo realizado durante a pandemia revelou ganhos em saúde

NASCIDO DA COVID-19

O serviço nasceu durante a pandemia, em março de 2020, através do projeto intitulado Operação Luz Verde. A parceria entre hospitais, farmácias, distribuidores e outras entidades do setor do medicamento permitiu a adultos e crianças receber gratuitamente os medicamentos hospitalares numa farmácia perto. A iniciativa manteve-se em alguns hospitais, mesmo após o levantamento das restrições sanitárias. Atualmente, milhares de pessoas em Portugal continuam a levantar os seus medicamentos hospitalares nas farmácias comunitárias.

LUZ VERDE AOS RESULTADOS

O Centro de Estudos e Avaliação em Saúde realizou um estudo de impacto da operação, das quais se destacam conclusões:

- Poupança média estimada de 260€ por pessoa, (pela redução significativa das despesas de deslocação e redução do absentismo*;
- Aumento significativo dos níveis de satisfação quanto a: disponibilidade do farmacêutico, horário de atendimento, tempo de espera, condições de privacidade e experiência geral*;
- Redução significativa das distâncias médias percorridas para aceder aos medicamentos, na ordem dos 102 quilómetros por pessoa. ♥

**Resultados do estudo "Real-World Impact of Transferring the Dispensing of Hospital-Only Medicines to Community Pharmacies During the COVID-19 Pandemic", realizado pelo Centro de Estudos e Avaliação em Saúde, publicado na revista científica "Value in Health"*

TRATA-A. VENCE-A.

Visita o
nosso website
pevaryl.com/pt

Eficaz no tratamento da micose vaginal

Farmácias Portuguesas
É para a vida.

Promoção válida de 01.07.2022 a 31.07.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema. 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 benzóico 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-2022-06-3.

Joana Afonso
Médica de Medicina Geral e Familiar

NÃO HÁ SAÚDE SEM SAÚDE MENTAL

Com orientação clínica correta, é possível controlar a doença.

Ainda somos um país de brandos costumes e teimamos em tratar os problemas de saúde mental como coisas da nossa cabeça. Já é tempo de reconhecer que doenças como a ansiedade, a depressão, as dependências, as perturbações psicóticas, como a esquizofrenia ou os transtornos alimentares, têm enorme impacto no dia a dia da população.

As perturbações mentais são a principal causa de incapacidade em Portugal. São responsáveis por cerca de um terço dos anos de vida saudáveis perdidos devido a doenças crónicas não transmissíveis. Mas a doença mental não é só do doente, nem o define. Saiba reconhecer:

Ansiedade – Considera-se uma doença quando interfere negativamente na capacidade de as pessoas desenvolverem atividades diárias, causando sofrimento físico ou emocional

A doença mental não é só do doente, nem o define

significativo. Sintomas como fadiga, irritabilidade, dificuldade de concentração, dificuldade em dormir, oscilações de peso, aumento da tensão muscular, dores de cabeça, coração a bater mais rápido, náuseas, vómitos ou diarreia podem aparecer num quadro de ansiedade. Atualmente, apenas duas em cada dez pessoas procuram ajuda especializada. Tratando-se de uma doença controlável, não hesite em procurar ajuda junto do seu médico assistente e/ou psicólogo.

Depressão — Quando se perde a vontade de realizar tarefas que antes davam prazer, a energia é reduzida e o cansaço constante. Há casos em que o funcionamento psicossocial está diminuído ou causa sofrimento significativo à pessoa. Além dos sintomas de um quadro de ansiedade, reconheça pensamentos negativos, sentimentos de culpa e de inutilidade, baixa autoestima, ideação suicida e pensamentos constantes sobre a morte. A intervenção conjunta da medicina e da psicoterapia é uma das chaves para o sucesso do tratamento. Procure ajuda, ofereça ajuda.

Dependências / Adição — Pode ser-se dependente de coisas tão diferentes como o álcool, a cafeína, a nicotina, a cannábis, os alucinogénios, os sedativos ou o jogo, entre outras. Em comum, têm a capacidade de fazer com que sejam usadas continuamente, em quantidades cada vez maiores, por tempos cada vez mais longos, com desejo e necessidade intensos, sem que a pessoa tenha em conta os impactos negativos a nível físico, psicológico e social. Sem ajuda, pessoas com estes comportamentos dificilmente conseguem reverter à capacidade de controlo.

Perturbações psicóticas, como a esquizofrenia — Na presença de alucinações auditivas ou visuais, delírios, paranoia, desorganização da fala ou sintomas negativos, esta pode ser uma doença com um impacto muito negativo no funcionamento de uma pessoa em sociedade. No entanto, sob correta orientação clínica, terapêutica farmacológica, psicoterapia e intervenção social, é possível controlar a doença.

A intervenção conjunta da medicina e da psicoterapia é uma das chaves para o sucesso do tratamento

Transtornos alimentares — Quando há uma associação negativa e prejudicial com os alimentos. Em Portugal, mais de metade dos casos dizem respeito à anorexia, com um número crescente de hospitalizações. Quadros de bulimia ou compulsão alimentar devem também ser identificados. Em qualquer destes casos, o acompanhamento por profissionais de saúde é crucial.

Está na hora de não subestimar. Esteja alerta e perceba que não há saúde sem saúde mental. ♥

Rita Antunes
Psicóloga clínica e educacional

ESCUTA ATIVA

Insistir em interações sociais, saídas com amigos ou em família, passeios, desporto. Vale tudo para pôr o corpo e a mente a mexer, acompanhados!

Um em cada cinco jovens entre 15 e os 24 anos revelou sentir-se muitas vezes deprimido ou ter pouco interesse em fazer coisas, de acordo com um estudo realizado pela UNICEF. O relatório "A Situação Mundial da Infância 2021" expõe o impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental de crianças e jovens, ao nível da qualidade do sono, da alimentação, das relações familiares, ou entre pares.

As queixas de ansiedade, ataques de pânico, fobias, alterações do comportamento e sintomas depressivos têm aumentado na comunidade escolar e em muitas famílias.

Conversar abertamente, ouvir com atenção, manifestar interesse pelos seus pensamentos e angústias, ajuda os jovens

Por isso, é fundamental que pais, educadores, professores e todos os adultos significativos possam estar mais bem informados para reconhecer sinais de alerta:

- Mudança do padrão alimentar (por excesso ou por defeito);
- Alterações nas rotinas de sono, dificuldades em adormecer ou em acordar. Sono agitado e despertares noturno;
- Queixas de cansaço, falta de energia e sensação de esforço em executar tarefas normais;
- Alterações de comportamento, como maior agitação psicomotora, irritabilidade, impulsividade, comportamentos agressivos (dirigidos ao próprio, a terceiros, a objetos ou a animais);
- Falta de interesse em brincar com os amigos como antes, desfrutar menos das atividades e dos momentos de lazer, sensação de desinteresse generalizado frases como *parece que*

agora já não gosto de nada... não quero... não me apetece;
- Maior isolamento social, dificuldade em fazer novos amigos ou em se reaproximar dos pares;

Aumentar a tolerância em momentos menos bons ou de mau humor dos nossos filhos e alunos pode criar oportunidades de reflexão conjunta

- Crescente autocrítica (frases como *não consigo fazer nada de jeito*, *eu não sei isso*, *não sou capaz*, *ninguém gosta de mim*, *não tenho amigos*, *estou farto disto tudo)*;
- Mudança brusca de humor, menos paciência para pequenos aborrecimentos ou frustrações do dia a dia;
- Sentimentos de tristeza, preocupação e apreensão constantes (ver cenários negativos em tudo);
- Queixa de dores físicas diversas, inespecíficas e repetitivas (mesmo após observação médica e exames complementares de diagnóstico), como dores de estômago ou de cabeça, dores no corpo todo, que são razão para faltar à escola por não se sentir bem;
- Alterações bruscas no desempenho, rendimento escolar, desportivo ou social.

Afinal, Louvor rima com Amor!
O Amor (que) é (e deveria sempre sempre) o invisível no habitual
(Agustina Bessa-Luís)

O QUE FAZER PARA AJUDAR?

- Conversar aberta e tranquilamente sobre sentimentos, sejam positivos ou negativos. As crianças, e até mesmo os adolescentes, podem não saber nem se darem conta de que estão tristes ou quais os motivos que os levam a sentirem-se assim. Ouvir, conter

as angústias, disponibilizar apoio e conforto emocional, com paciência e abraços, serão bons aliados;
- Proponha fazer coisas que ambos gostem, seja um jogo de tabuleiro, cozinhar a pares, um concurso de leitura antes de dormir, artes plásticas, desenhos em família, caminhadas ou passeios de bicicleta... Vale tudo para pôr o corpo e a mente a mexer, acompanhados!
- Aumentar os níveis de tolerância e abertura em momentos menos bons ou de mau humor dos nossos filhos ou alunos pode criar verdadeiras oportunidades de reflexão conjunta e, quem sabe, até de encaminhar para ajuda profissional: o médico, o pediatra de referência, o psicólogo, o pedopsiquiatra ou outros profissionais de saúde mental são os melhores aliados para superar momentos mais difíceis com distinção e louvor. ♥

OS NÚMEROS FALAM POR SI

Portugal é o segundo país da Europa com maior prevalência de doenças psiquiátricas.

Um em cada cinco cidadãos sofre de perturbação mental, sendo a depressão e a ansiedade, respetivamente, os dois problemas de saúde que mais afetam a população. Cerca de 700 mil vivem com sintomas depressivos.

«Não há saúde sem saúde mental», sinalizava, em 2021, a Organização Mundial da Saúde (OMS). A OMS define saúde mental como «o estado de bem-estar no qual o indivíduo tem consciência das suas capacidades, pode lidar com o stresse habitual do dia a dia, trabalhar de forma produtiva, e é capaz de contribuir para a comunidade em que se insere». ♥

EM MARÇO DE 2021, PORTUGAL OCUPAVA O PRIMEIRO LUGAR NO *RANKING* QUE AVALIOU O RISCO DE *BURNOUT* EM 26 ESTADOS-MEMBROS DA UNIÃO EUROPEIA

10%
dos cidadãos sofre de depressão

9,7%
é a taxa de suicídio por 100 mil habitantes (praticamente 10 pessoas por 100 mil), de acordo com o INE (dados referentes a 2019)

65%
dos cidadãos que vivem com problemas de saúde mental não é acompanhado, nem recebe qualquer tipo de tratamento

10,9 MILHÕES
de embalagens de ansiolíticos, sedativos e antidepressivos foram adquiridas pelos portugueses nos primeiros seis meses de 2022

240 MIL MILHÕES DE EUROS
é a estimativa do custo anual na Europa da falta de saúde mental

80%
das pessoas que vivem com problemas de saúde mental não tem atendimento acessível e de qualidade, alerta a OMS

5.532.708
embalagens de antidepressivos foram vendidas no primeiro semestre do ano

20%
da população mundial vive com problemas de saúde mental

gsk

Centrum

BLACK FRIDAY

PROMOÇÃO

De 1 de Novembro a 31 de Dezembro

ATÉ -4€

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 01.11.2022 a 31.12.2022 em produtos selecionados, não acumulável com outras promoções em vigor. 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 **De entre os produtos mais vendidos que representam de 65% dos multivitamínicos (Segmento Sénior e Adultos), Portugal, Mat Maio 2022 - Fonte HMR. ***7073932 Centrum Imuno C – desconto de 2€; 7383901 Centrum Homem 30 comprimidos/7383919Centrum Mulher 30 comprimidos/7388728 Centrum Homem 50+ 30 comprimidos/7388736 Centrum Mulher 50+ 30 comprimidos – desconto 3€;7394262 Centrum Mulher 90 comprimidos/6359885 CentrumHomem 50+ 90 comprimidos/7394270 Centrum Mulher 50+ 90 comprimidos – desconto 4€.
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-22-00085 Outubro 2022

Ana Sofia Moura
Farmacêutica

POR UM FIO

No outono há mais queda de cabelo. Saiba como a identificar e combater.

A queda de cabelo ocasional pode estar relacionada com a sazonalidade (principalmente no outono), os hábitos alimentares, o stresse ou a fadiga, podendo ocorrer também no pós-parto ou em consequência da COVID-19. Já a queda de cabelo crónica pode ter origem genética ou surgir devido a patologias da tiróide, deficiência de ferro ou quimioterapia.

O tratamento para a queda de cabelo pode passar pela toma de suplementos, medicação oral, produtos de aplicação tópica (champôs, loções e ampolas), ou por processos mais invasivos, como o transplante capilar. O objetivo dos suplementos alimentares é aumentar a resistência da fibra capilar, reduzir a queda e promover a manutenção de um cabelo saudável. Para melhor escolher, saiba que são formulados com vitaminas, minerais, aminoácidos e antioxidantes, dos quais se destacam:

- **Vitamina B3** (nicotinamida), que melhora a microcirculação sanguínea na raiz do cabelo;
- **Vitamina B8** (biotina), essencial no processo de queratinização e regulação da produção de sebo no cabelo;
- **Vitamina B5** (ácido pantoténico), que favorece o crescimento capilar;
- **Vitamina B6** (piridoxina), que auxilia na regulação da atividade hormonal e contribui para a síntese normal da cisteína (principal aminoácido da queratina) e o reforço da fibra capilar;
- **Cobre**, **ferro** e **selénio**, minerais com elevado poder antioxidante, importantes no crescimento e fortalecimento dos fios de cabelo;
- **Zinco**, mineral essencial na prevenção da fragilidade capilar, promovendo o crescimento do cabelo (e das unhas).

Deve manter um estilo de vida saudável, com uma dieta equilibrada. Se detetar uma queda de cabelo acentuada e repentina, peladas (zonas sem cabelo), comichão e ardor, caspa ou oleosidade excessiva, peça aconselhamento ao seu farmacêutico para encontrar a resolução mais correta e, quando necessário, encaminhar para o médico dermatologista. ♥

Se detetar queda de cabelo acentuada, peça aconselhamento

KELO.CELL

FÓRMULA INOVADORA

Tratamento e Prevenção de Cicatrizes

- Cicatrizes cirúrgicas
- Estrias
- Cicatrizes de acne
- Queimaduras
- Cortes e outros traumas

ÚNICO COM DUPLA AÇÃO

- Hidratação
- Anti-inflamação

ORIGINAL 10 EXCELLENT 2021 dermatest®

KELO.CELL BIOGEL
Tratamento recomendado por cirurgiões e dermatologistas

MADE IN GERMANY

WWW.KELOCELL.COM

VILA REAL

UM EXCESSO DE NATUREZA

À descoberta dos recantos escondidos entre os socalcos do Douro e as escarpas do Corgo.

Texto Vera Pimenta | Fotografia Eduardo Martins

Do cimo do miradouro de São Cristóvão do Douro, montanhas recortadas de socalcos e oliveiras contornam o rio. «*O Doiro sublimado. O prodígio de uma paisagem que deixa de o ser à força de se desmedir. Não é um panorama que os olhos contemplam: é um excesso de natureza*».

Assim o descreveu Miguel Torga, natural de Sabrosa, na obra "Diário XII". «O maior poeta do Douro», pode ler-se na placa em sua homenagem. Perante «*a beleza absoluta*», exaltada pelo escritor, restam poucas dúvidas acerca dos motivos que, em 2001, levaram a UNESCO a declarar o Alto Douro Vinhateiro como Património da Humanidade.

O Alto Douro Vinhateiro foi declarado Património da Humanidade pela UNESCO, em 2001

Ali ao lado, na aldeia de Vilarinho de São Romão, a apanha da uva começa aos primeiros raios de sol de uma manhã quente de setembro. Fileira a fileira, o clique das tesouras de poda marca o ritmo da vindima.

Entre os trabalhadores, gente local de todas as idades, há quem participe nas vindimas há uma vida. É o caso do veterano Manuel Jacinto, fadista de serviço, e dono de uma voz profunda e afinada como poucas. A esposa, Adélia, de 66 anos, está nestas andanças desde os 15. «Fui aqui criada». Isso vê-se na genica com que se move de posto em posto.

Entre os corredores, tradicionais cestos de palha repletos de cachos aguardam a chegada do trator que os transporta até à entrada da vinha. Estacionado em frente à placa "Caminho dos Picles", um pequeno camião azul acumula o trabalho do dia. Nas portas, a inscrição Quinta do Beijo denuncia o destino final destes bagos, que em breve farão as delícias dos apreciadores.

Nas videiras da Quinta do Beijo há mais de 60 castas, destinadas ao vinho do Porto e a vinhos de mesa

«Fui aqui criada», conta Adélia Fernandes, trabalhadora nas vindimas desde os 15 anos

1 «O segredo de um bom vinho é o amor que temos pela região», afirma o sócio-gerente da Quinta do Beijo

2 A adega centenária da Quinta do Beijo está aberta aos visitantes desde 2017

3 A Casa de Mateus é um dos mais emblemáticos exemplos do estilo barroco

4 «Vir a Mateus é testemunhar uma espécie de viagem no tempo», afirma o assessor da direção da Fundação da Casa de Mateus

5 O palácio foi aberto ao público enquanto casa-museu em 1961

Foi de uma metáfora entre uma ave e os vitivinicultores que nasceu o nome da quinta. «O beija-flor vai beijar as flores para extrair o néctar e nós, produtores de vinho, beijamos as videiras para trazer o vinho para a garrafa», conta o sócio-gerente João Monteiro.

Nesta quinta centenária, localizada em Celeirós do Douro, há turistas que chegam diariamente de todos os cantos do mundo para conhecer os segredos da arte da produção do vinho. O enoturismo é uma aposta recente e reúne cada vez mais adeptos.

Dedicada originalmente ao vinho do Porto, há oito anos a família passou a apostar também nos vinhos de mesa. João explica que o processo produtivo, embora mais modernizado, ainda inclui alguns métodos tradicionais, como a pisa a pé das uvas. E garante: «O segredo de um bom vinho é o amor que temos pela região e pela nossa arte».

Na Quinta do Beijo, a produção de vinho ainda inclui a pisa a pé das uvas

Cátia Cunha, técnica de radioterapia no Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro, não se cansa de recomendar a visita: «Recebem-nos como se fossemos da família e dão-nos a provar um bocadinho da história da região».

Natural de Vila das Aves, no distrito do Porto, e a viver em Vila Real há 14 anos, a profissional de saúde de 36 anos confessa que foi parar à cidade por acaso. «Surgiu esta oportunidade de trabalho e, sem pensar muito, aceitei», recorda. Depois de constituir família, apaixonou-se pela qualidade de vida que o concelho transmontano lhe proporciona. Hoje, não o trocaria por nada.

A Casa de Mateus é um dos seus locais de eleição para um passeio demorado pelos grandiosos jardins históricos. «É o ícone cultural da cidade». Classificada como Monumento Nacional desde 1910, a casa do século XVIII é considerada um dos mais emblemáticos exemplares do estilo barroco.

Na biblioteca da Casa de Mateus há um exemplar único da edição ilustrada d'"Os Lusíadas"

Complementado por uma capela e uma adega, o espaço conta a história do morgadio de Mateus e do domínio da família de nobres pelas terras em redor, que durante décadas determinou grande parte da vida económica de Vila Real.

«Vir a Mateus é testemunhar uma espécie de viagem no tempo», declara o assessor da direção da Fundação da Casa de Mateus, José Luís Ferreira. O espólio à vista durante a visita pelos salões do palácio é o resultado da «história das personagens da família ao longo dos séculos».

Na biblioteca, entre a coleção impressionante de livros dos últimos 300 anos, habita um exemplar único da edição ilustrada d'"Os Lusíadas". Encomendada pelo 5.º morgado de Mateus na primeira metade do século XIX, a Edição Monumental da obra pretendia «eternizar a identidade portuguesa», numa altura em que «as tropas napoleónicas ameaçavam a integridade nacional».

No coração de Vila Real há recantos que merecem a visita. Na Vila Velha, um miradouro suspenso sobre a cidade oferece um vislumbre da paisagem natural que a envolve. Ali terminam os Percursos Naturais do Corgo, com início no Parque Corgo. O percurso de passadiços, inaugurado há um ano, convida à descoberta das zonas mais escarpadas do rio, até então inacessíveis.

Numa das principais ruas do centro histórico, nasceu, em 2018, a Loja do Covilhete. Lugar predileto de Cátia para um almoço tradicional, o restaurante homenageia um dos mais famosos produtos da gastronomia vila-realense.

No rés-do-chão, as paredes enfeitadas de quadros contam a história do covilhete. Os balcões exibem as mais aclamadas iguarias da região, com destaque para as cristas de galo,

um doce conventual recheado com creme de ovos e amêndoa. «É ótimo», descreve Cátia.

Com origem há mais de 100 anos, a empada de carne deve o seu nome à forma de barro negro, típica da aldeia de Bisalhães. O pastel, recheado com picado de vitela maronesa e de fumeiro, distingue-se pela massa semifolhada e pelo formato característico da tampa.

O proprietário, Mário Rodrigues, explica que o espaço nasceu da vontade de «cimentar o covilhete como produto de excelência e levá-lo a qualquer parte do mundo». O sonho está cada vez mais próximo, depois da recente abertura da fábrica da mesma marca, onde o produto é confecionado com receita própria e pré-congelado. «O objetivo é disponibilizá-lo em todo o país, até ao final do ano».

A Loja do Covilhete nasceu em 2018, com o objetivo de homenagear a mais conhecida iguaria vila-realense

Natural do Porto, Cátia Cunha apaixonou-se pela qualidade de vida que Vila Real lhe oferece e garante que «é uma cidade ótima para constituir família»

«Sentia que o covilhete merecia este destaque», confessa Mário Rodrigues, proprietário da Loja do Covilhete

O covilhete distingue-se pelo recheio de vitela maronesa, a massa semifolhada e o formato característico da tampa

A recém-renovada Avenida Carvalho de Araújo convida a descobrir a pé alguns dos monumentos históricos do centro

Vila Real é Natureza, história e tradição. Nas ruas pisadas pelas gerações de hoje, há ainda memória dos tempos em que as "covilheteiras" vendiam as iguarias em cestos cobertos por panos de linho, à porta da Sé. Do vinho a fermentar nos lagares depois da pisa a pé, embalado pelas danças e cantorias da festa das vindimas. Das viagens estrada abaixo até à Régua, com o Douro como pano de fundo, num «excesso de natureza» capaz de inspirar até o maior dos poetas. ♥

WWW.REVISTASAUDA.PT

Leia também:

- Bem-vindos à Casa de Mateus
- Quinta do Beijo: por amor à região

Veja também os vídeos!

BULA

Fundação da Casa de Mateus
EN322, Mateus
Vila Real
T. 259 323 121

Loja do Covilhete
R. António de Azevedo, 60, Vila Real
T. 259 043 776

Parque do Corgo
Rua Dona Elisa Baptista de Sousa Pedroso,
Vila Real

Quinta do Beijo
R. de São Bento, 1, Celeirós do Douro
Vila Real
T. 914 635 760

VIAGEM ESPACIAL

O Museu da Farmácia tem as atividades perfeitas para os mais novos, durante o tempo frio.

Todas as semanas podem contar com um ateliê educativo diferente: uma caça ao tesouro, uma viagem espacial, as reações químicas que se dão na cozinha, entre outros. Estão todos convidados a vir descobrir o mundo da ciência.

Enquanto os mais novos se divertem, os adultos acompanhantes podem desfrutar de uma visita ao Museu da Farmácia. ♥

O Museu da Farmácia tem atividades diferentes todas as semanas

INTERESSADO?

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

5 de novembro, 15h — Caça científica ao tesouro
Existe um tesouro científico que se encontra perdido no Museu da Farmácia… Para chegarem a este tesouro, os participantes terão de trabalhar em equipa e resolver diversas provas com experiências científicas. À medida que for solucionando as provas, cada equipa receberá as pistas que permitirão chegar ao tesouro.

12 de novembro, 15h — A cozinha é um laboratório
Os participantes vão aprender que a cozinha é um grande laboratório onde muitas reações químicas acontecem para dar origem aos doces e refeições que comemos todos os dias.

19 de novembro, 15h — Viagem espacial
O desafio proposto é transformar os visitantes em superastronautas e aventurarem-se por uma superviagem ao espaço imaginário. Visitar planetas instáveis, com tempestades elétricas e vulcões de lava azul, e descobrir a ciência por detrás destes fenómenos.

26 de novembro, 15h — Magia da ciência
Vão fazer divertidas experiências sobre o som, o ar, as reações químicas e a eletricidade estática, e entender que, apesar de parecer magia, tudo o que fazemos tem uma explicação bem científica.

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

Oh não! O Vicente Valente deixou cair a mochila onde levava as suas preparações para a festa de S. Martinho e todas as quadras que tinha feito ficaram baralhadas! O Tionóni tentou ajudar, mas ainda faltam algumas palavras. Consegues descobri-las?

_a___n_a_ quentinhas
No _u_e a estalar
Pelo São Martinho
Vou comer até me fartar.

A fogueira está acesa
As castanhas r___a_a_
Postas no l_m_ quentinho
Não tarda já estão assadas.

OURIÇOS

ASSAR

SÃO MARTINHO

CASTANHAS

LUME

Com o frio a chegar
A natureza está-se a
t_a__f__m__
Os _u__ço_ a abrir
Para as castanhas apanhar.

LUME

O S__ _a__i_h_ está a chegar
A lareira vou acender
Para as castanhas a__a_
E contigo as comer.

RACHADAS

TRANFORMAR

Soluções: Castanhas | Lume | Rachadas | Lume | Transformar | Ouriços | São Martinho | Assar

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
Irina Fernandes
Nuno Esteves
Pedro Veiga
Sandra Costa
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 Sobral, Rui Manuel Assoreira Raposo, 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.

Ekicê Imuno +

-1,5€

Imagem meramente ilustrativa

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

Termómetros Veroval

-7,5€

Imagem meramente ilustrativa

Essenciais de Farmácia

Farmácias Portuguesas

Sterillium Protect & Care

-1€

Imagem meramente ilustrativa

Beleza

Farmácias Portuguesas

Nasaleze Cold&Flu Blocker

-2€

Imagem meramente ilustrativa

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

Termómetros Veroval

Veroval Baby: Termómetro de infravermelhos para a medição da febre na testa sem contacto. Dispõe de uma funcionalidade 3 em 1 que lhe permite detetar a temperatura do corpo humano através de medição na testa, tal como medir a temperatura ambiente e de objetos. Medição de temperatura sem ruído: Não incomoda o bebé enquanto dorme.

Veroval Duo Scan: Termómetro de infravermelhos para uma medição fácil e rápida da temperatura no ouvido ou na testa. Em apenas 1 segundo é possível medir a temperatura no ouvido. As capas protetoras descartáveis fornecidas, tornam a medição da temperatura no ouvido particularmente higiénica, minimizando fortemente o risco de transmissão de bactérias ou vírus.

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

CNP Vários

SAUDA22110034

Promoção válida de 01.11.2022 a 30.11.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Ekicê Imuno +

Prevenção de Gripes e Constipações.

Ekicê® imuno + é um suplemento alimentar que constitui uma fonte concentrada de substâncias nutrientes ou outras com efeito nutricional ou fisiológico. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, nem de um estilo de vida saudável. É importante para a saúde manter um modo e um estilo de vida saudável e um regime alimentar variado e equilibrado. Não deve ser excedida a toma diária recomendada. Leia atentamente o folheto de informação ao consumidor. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

CNP 7399980

SAUDA22110033

Promoção válida de 01.11.2022 a 30.11.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Nasaleze Cold&Flu Blocker

Barreira protectora contra virús invasores.

Nasaleze Cold &Flu é um dispositivo médico de classe I, constituído por hidroxipropilmeticelulose (HPMC), alicina e hortelã-pimenta, que foi desenvolvido para prevenir o aparecimento de uma gripe ou de uma constipação ou diminuir a sua duração. Este produto não pode ser usado em crianças com menos de 3 anos e em caso de alergia aos seus ingredientes. Deve evitar-se o contacto deste produto com os olhos e com feridas abertas. Não deve ser usado por mais do que uma pessoa. É importante ler a rotulagem e as instruções de uso no folheto incluso na embalagem. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico.

CNP 6620062

SAUDA22110036

Promoção válida de 01.11.2022 a 30.11.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Sterillium Protect & Care

O **Sterillium Protect & Care Gel** é um antisséptico de mãos em gel à base de etanol (85% m/m) que contém na sua formulação emolientes responsáveis por hidratar as mãos, ao mesmo tempo que elimina os microrganismos com uma elevada eficácia e rapidez.

Use os desinfetantes com segurança. Leia sempre o rótulo e as informações sobre o produto antes de o usar.

CNP Vários

SAUDA22110035

Promoção válida de 01.11.2022 a 30.11.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Fortimel

-8€
na compra
de 2 embalagens

Imagem meramente ilustrativa

Nutrição

Farmácias Portuguesas

GynoPevaryl

30
pontos adicionais

Imagem meramente ilustrativa

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

Omron

-10€

Imagem meramente ilustrativa

Essenciais de Farmácia

Farmácias Portuguesas

TantuNatura Limão&Mel, Laranja & Mel, Frutos Bosque

-2€

Imagem meramente ilustrativa

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

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

SAUDA22110011

Promoção válida de 01.11.2022 a 31.12.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Fortimel

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. A farmácia é responsável pela livre determinação do PVP. Esta campanha não acumula com outras promoções em vigor. Limitado ao stock existente. Ação válida nos produtos Fortimel 4x200ml (Baunilha, chocolate e morango); Fortimel compact protein 4x125ml (baunilha, morango, café, banana, pêssego-manga, neutro, gengibre tropical e frutos vermelhos); Fortimel Extra 2 kcal 4x200ml (morango, baunilha e café) e Fortimel Advanced 4x200ml (baunilha tropical e morango silvestre).

CNP Vários

SAUDA22110006

Promoção válida de 01.11.2022 a 31.12.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

TantuNatura Limão&Mel, Laranja & Mel, Frutos Bosque

TantuNatura é um suplemento alimentar para os primeiros sinais de irritação da garganta e rouquidão.

Os ingredientes de TantuNatura são a solução 2 em 1 para a garganta seca e irritada e para o normal funcionamento do sistema imunitário.

Com uma grande variedade de sabores, sem açúcar e adequado para toda a família.

TantuNatura é um suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. TTN 69-11/22 – PUB

CNP Vários

SAUDA22110002

Promoção válida de 01.11.2022 a 31.12.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Omron

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

Estes produtos são Dispositivos Médicos. Leia atentamente a rotulagem. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

CNP Vários

SAUDA22110018

Promoção válida de 01.11.2022 a 31.12.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Kukident Pro

-1€

Imagem meramente ilustrativa

Saúde Oral

Farmácias Portuguesas

Saforelle

-2€

Imagem meramente ilustrativa

*Prémio 5 estrelas pelo 6º ano consecutivo

Higiene

Farmácias Portuguesas

Aquilea Stagutt

Até -5€*

Imagem meramente ilustrativa

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

Aquilea Tosse Forte

-2€

Imagem meramente ilustrativa

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

Saforelle

Saforelle, marca especialista em cuidado íntimo há mais de 30 anos e marca Nº1 recomendada por ginecologistas em Portugal.*

Saforelle® tem vindo constantemente a inovar para desenvolver soluções de higiene e cuidado íntimo que respeitam e protegem a pele sensível e delicada em todas as etapas da vida da mulher.

A BARDANA é o principal ingrediente natural no coração de todos os produtos Saforelle®, reconhecido pelas suas propriedades calmantes e suavizantes.

Todos os produtos têm eficácia comprovada com base em ensaios clínicos ou avaliações realizadas por profissionais de saúde e consumidores.

Saforelle é uma gama de cosméticos. Para mais informações contacte: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. Email: info@biocodex.pt. Tel: 211 319 134

*Dados XTrend, Canal Farmácia, IQVIA Portugal. Ano 2020, Unidades e Valor (Eur Street Price)

** Pergunte ao seu farmacêutico pela campanha.

Prémio 5 estrelas não aplicado a Saforelle Mousse, sabonete e toalhitas.

CNP Vários

SAUDA22110032

Promoção válida de 16.11.2022 a 31.12.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Kukident Pro

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.

'Dispositivos Médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Não utilizar uma quantidade superior à recomendada nem em próteses mal-adaptadas.

CNP Vários

SAUDA22110014

Promoção válida de 01.11.2022 a 31.12.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Aquilea Tosse Forte

Alívio da tosse produtiva, seca e alérgica, para toda a família.

Dispositivo Médico. Ler atentamente a rotulagem e as instruções de utilização.

CNP 6326652

SAUDA22110023

Promoção válida de 01.11.2022 a 31.12.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Aquilea Stagutt

Desintoxicação e manutenção da função do fígado, para um organismo em bom funcionamento. Também contribui para o metabolismo das gorduras.

*-3€: Aquilea Stagutt Gotas; -5€: Aquilea Stagutt ampolas e cápsulas

Suplementos Alimentares.

CNP Vários

Aquilea Stagutt gotas

SAUDA22110020

Aquilea Stagutt ampolas e cápsulas

SAUDA22110021

Promoção válida de 01.11.2022 a 31.12.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Eucerin Hyaluron-Filler + Elasticity

-5€

Imagem meramente ilustrativa

Beleza

Farmácias Portuguesas

Cebion Efervescente

-2€

Imagem meramente ilustrativa

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

Lactacyd

-2€

Imagem meramente ilustrativa

Higiene

Farmácias Portuguesas

Aptamil 2,3,4 e 5

-3€

Imagem meramente ilustrativa

Bebé e Mamã

Farmácias Portuguesas

Cebion Efervescente

Cebion, comprimido efervescente com 1000 mg de Vitamina C, é um suplemento alimentar. A vitamina C contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário, para a redução do cansaço e da fadiga e para o normal funcionamento do sistema nervoso. 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-OTHER-22-000034

CNP 7357186

SAUDA22110013

Promoção válida de 01.11.2022 a 31.12.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

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 01.11.2022 a 30.11.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Aptamil 2,3,4 e 5

O leite materno é a nutrição ideal para o seu bebé. Consulte sempre o seu profissional de saúde sobre a melhor nutrição para o seu bebé. Aptamil 2 e 3 são leites de transição e não devem ser utilizados como substitutos do leite maternos, mas sim como parte da dieta diversificada após os 6 e 9 meses de idade. Aptamil 4 e 5 são bebidas lácteas infantis para crianças com mais de 12 e 24 meses respetivamente. Não são substitutas do leite materno e devem ser utilizadas como parte de uma dieta diversificada, equilibrada e saudável a partir dessa idade. Desconto relativo ao preço de venda praticado nos estabelecimentos comerciais aderentes a esta campanha. A farmácia é responsavel pela livre determinação do PVP. Esta campanha não acumula com outras promoções em vigor. Limitado ao stock existente. Promoção válida para os produtos Aptamil 2 e 3 -800g e Aptamil 4 e 5 - 750g, de 01/11/2022 a 31/12/2022.

CNP Vários

SAUDA22110007

Promoção válida de 01.11.2022 a 31.12.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Lactacyd

LACTACYD, entende as mulheres intimamente.

Os produtos da gama Lactacyd são cosméticos. Para mais informações consultar a rotulagem. Desconto válido em Lactacyd Gama Pharma.

CNP Vários

SAUDA22110037

Promoção válida de 01.11.2022 a 30.11.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Venha Correr ou Andar por uma boa Causa

Organização:
SHPERFORMANCE.COM
ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS

HERBALIFE NUTRITION corrida sempre mulher 2022

Informações e Inscrições:

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

www.corridasempremulher.com

Parque das Nações

13 Novembro | 10h30

5 km

COMPETIÇÃO

+

CAMINHADA

TONY CARREIRA

(Embaixador da Luta Contra o Cancro da Mama)

APAM CANCRO DA MAMA

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

Naming Sponsor: HERBALIFE NUTRITION

Patrocinador Nº Frontal: Matinados – Ovos de Galinhas ao Ar Livre

Patrocinador Boné: CAVida – Seguros para a vida

Official Timekeeper: SAMSUNG Galaxy

Apoio: LISBOA Câmara Municipal; Fundação Calouste Gulbenkian

Comunicação: GREAT VE MINDS

Patrocinadores Oficiais: Panike Pastry & Bakery; novex; Mitsubishi Motors; AUSONIA; Saforelle; affidea; Norauto; Haier; URIAGE Eau Thermale

Patrocinadores Oficiais: EY Building a better working world; Calcitrin Ossos e articulações

Água Oficial: Caldas de Penacova Água Mineral Natural

Parceiro Oficial: Fitness

Transportes Oficiais: fertagus; TTSL

Green Partner: CP

Apoio Institucional: profitecla

Parceiros Media: WOMAN; Saúde; prevenir*; SV; Farmácias Portuguesas; MARKETEER

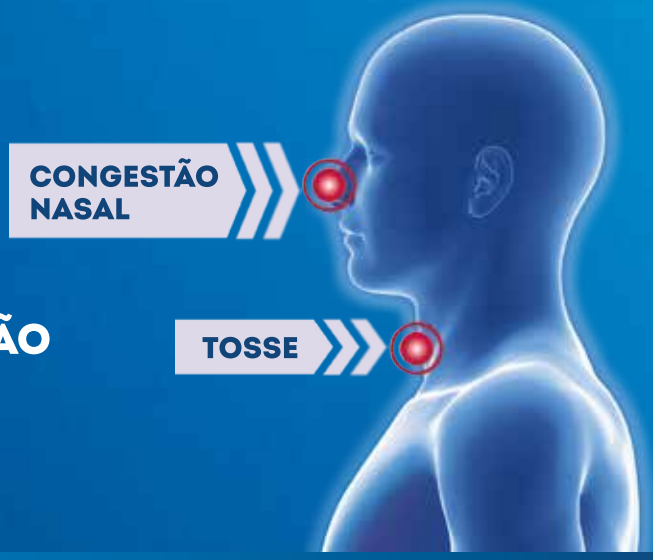
TV Oficial: tvi

Rádio Oficial: RFM

OS SEUS SINTOMAS DA CONSTIPAÇÃO PIORAM À NOITE?

PARA COMBATER UMA CONSTIPAÇÃO TAMBÉM PODE **APLICAR VICKS VAPORUB**

ALIVIA 2 SINTOMAS DA CONSTIPAÇÃO PARA UMA BOA NOITE DE SONO



Vicks Vaporub, pomada. Medicamento indicado no tratamento da congestão nasal e tosse associada a gripes e constipações, em adultos e crianças com mais de 30 meses (uso cutâneo) e adultos e crianças com mais de 6 anos (inalação). Não utilizar em caso de acidentes convulsivos, nem aplique diretamente nas narinas, face, mucosas, queimaduras ou sobre a pele lesada. Leia cuidadosamente o folheto informativo e rotulagem e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. MAT-PT-VICKS-22-000087