

Revista saúda

Vantagens
Exclusivas
com

CARTÃO SAÚDA

P. 43

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | MAI 23 | N.º 88

Farmácia digital
RECEITAS MÉDICAS
À DISTÂNCIA
DE UM CLIQUE



CORAÇÃO DE MÃE



BARRIGA & BEBÉ

Quando nasce um bebé,
nasce uma mãe

CONSULTÓRIO

No mês do coração,
cuide do seu

MARISA LIZ

«O trabalho mais difícil
da vida é educar alguém»

A dor no ombro da Maria...



aliviou

NOVO

Dimobil 50 GEL
diclofenac de sódio 50 mg/g
... e a mobilidade voltou!



Dimobil 50 mg/g
Formulação em Gel com Efeito Refrescante

ALÍVIO DA DOR, INFLAMAÇÃO E INCHAÇO

- **Dor Muscular Leve a Moderada.**
- **Inflamação Pós-traumática** dos Tendões, Ligamentos, Músculos e Articulações (Entorses, Luxações e Contusões).

Rápido Início de Ação e Rápida Absorção.¹

Medicamento Não Sujeito a Receita Médica. Dimobil 50 mg/g gel. Um grama de gel contém 50 mg de diclofenac de sódio. Dimobil é indicado em adultos para o tratamento local sintomático (alívio da dor, inflamação e tumefação) de: dor muscular leve a moderada; inflamação pós-traumática dos tendões, ligamentos, músculos e articulações (entorses, luxações e contusões); formas localizadas de reumatismo degenerativo: osteoartrite das articulações periféricas e coluna vertebral. Uso cutâneo, Dimobil é aplicado localmente na pele na área afetada 2 ou 3 vezes ao dia e esfregado suavemente. A quantidade necessária depende do tamanho do local doloroso, sendo de aproximadamente 2 a 4 g de gel (correspondendo a aproximadamente 5 a 10 cm de gel). Após a aplicação, as mãos devem ser lavadas com água e sabão, a menos que sejam o local a ser tratado. A duração do tratamento depende da indicação e da resposta obtida. Sem a recomendação do médico, o gel não deve ser usado por mais de 14 dias seguidos. Se o estado de saúde não melhorar em 7 dias ou piorar, o doente é aconselhado a consultar um médico que reavaliará o tratamento. População pediátrica, não existem dados disponíveis. Este medicamento deve ser apenas usado em adultos. Os efeitos indesejáveis incluem reações cutâneas ligeiras e transitórias no local de aplicação. Em casos muito raros podem ocorrer reações alérgicas. Ler cuidadosamente as informações constantes na embalagem exterior e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consultar o médico ou o farmacêutico. Look Ahead SRL, Municipiul Iași, Șoseaua Păcurari nr. 127, etaj 5 700544, Judet Iasi, Romênia.

1. Haltner-Ukomadu E., et al., Hydrogel increases diclofenac skin permeation and absorption, Biopharm Drug Dispos. 2019;40:217–224. GMR-07-2023

 **GAMEIROS**[®]
PHARMA

Look Ahead

ALERTA MAIO

Diana Amaral

Farmacêutica, diretora da Revista Saúde

Maio chegou para nos lembrar do que é realmente importante, o nosso coração!

Aquele que por uns é visto como um órgão musculoso, responsável pelo bombeamento do sangue, é por outros visto, como o centro da sensibilidade, da afeição e do amor. E depois, temos as mães, aquelas que vivem com o coração fora do seu corpo. Ser mãe é de facto viver numa outra dimensão, mais tolerante, paciente e desafiante.

A nossa capa deste mês é Marisa Liz! Mãe, mulher, cantora, tem no papel de educar os filhos a tarefa mais difícil da sua vida.

Fala-nos da fase da adolescência, em que vemos os nossos pais como *aliens* e, que à medida que amadurecemos, conseguimos ver o ser humano que existe para além do pai e da mãe. Isto tem particular relevância, no caso das mulheres que, após a maternidade, assumem-se apenas como mães e se demitem do seu papel de mulheres.

Para essas, deixo um alerta: será que os vossos filhos quando crescerem terão orgulho na mulher, que por acaso é sua mãe.

Uma mulher depois de ser mãe, nunca mais é a mesma! As mudanças são essencialmente emocionais. Para melhor compreender, leia o artigo da psicóloga, Sofia Figueiredo.

Estou certa de que se irá rever em muitas das relações e alterações abordadas.

Como estamos em maio, o mês do coração, deixamos um alerta para que trate bem do seu. A médica Joana Afonso dá a conhecer as seis principais medidas preventivas para evitar as doenças cardiovasculares. É de realçar, que praticamente todas assentam na alimentação, na gestão do peso e no exercício físico.

Já sabe que pode contar com a sua farmácia para avaliar o seu risco cardiovascular.

Entre os fatores de risco cardiovascular, existem os não modificáveis (género, idade e história familiar) e os modificáveis (hipertensão, dislipidémia, tabagismo, excesso de peso, inatividade física, etc). É nestes últimos que nos devemos focar, para evitar um evento cardiovascular, que poderá ser fatal.

Agora já pode ter a sua farmácia na palma da sua mão. O *website* das Farmácias Portuguesas, é a forma mais cómoda de adquirir os seus medicamentos, sem prescindir do acompanhamento do seu farmacêutico. Receba em casa, ou levante na sua farmácia, bastando para isso adicionar as suas receitas na *wallet*. É simples, seguro e acima de tudo, é acompanhado e aconselhado como se de um atendimento presencial se tratasse.

Rita Dias Ferreira, uma das mais conceituadas médicas na sua especialidade, deixa-nos também um alerta prevenir lesões provocadas pelo sol. Vamos seguir os seus conselhos de fotoproteção e tirar do sol, o melhor que ele tem para nos oferecer.

Alertas feitos, é tempo de usufruir deste mês maravilhoso. ♥



Escolha
sentir-se
bem na sua
Farmácia.





**PROMOÇÕES
EXCLUSIVAS**

saúda
o cartão que faz bem



**Farmácias
Portuguesas**

www.farmaciasportuguesas.pt

farmaciasportuguesas.pt



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

Promoção válida de 01.05 a 30.06.2023 em produtos selecionados, não acumulável com outras promoções em vigor. Exceto Cetaphil e Depuralina: promoção válida de 01.05 a 31.05.2023 e Centrum: promoção válida de 01.06 a 30.06.2023. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

MARISA LIZ

«A VIDA É FEITA DE GIRASSÓIS E TEMPESTADES»

Três décadas após o início da carreira, Marisa Liz assina, pela primeira vez, um disco em nome próprio.

Entrevista Pedro Veiga | Fotografia Pedro Loureiro

Popeline, Onda Choc, XL Femme, Donna Maria, Amor Electro. Foi longo o percurso até chegar a este “Girassóis e Tempestades”, o primeiro álbum a solo.

Sim, já tive a oportunidade e a sorte de fazer muita coisa diferente. Este disco chega como uma libertação, uma oração de opostos que se encontram em música, dos dias mais alegres aos mais sombrios, nesta inquietação com que me habituei a estar na vida.

É um álbum que a descreve enquanto pessoa?

Acho que me descreve a mim e a todos. O ponto inicial deste disco foram os meus sentimentos, mas, desde que nasci, percebo que esses girassóis e essas tempestades existem em toda a gente. Temos a tendência de tentar esconder as tempestades e sermos girassóis para todas as

pessoas e isso não é verdadeiro. É aceitar que os dois lados acontecem.

A composição deste álbum foi diferente daquilo que acontecia nas bandas?

Tudo foi diferente. Comecei por compor algumas coisas sozinha e acreditava que tinha a capacidade de fazer um disco com as minhas composições, mas isso não me chegava. Eu queria ter o melhor disco possível e sabia que isso não poderia passar só por mim, porque eu ainda tinha muito para aprender e com malta que admirava muito, para me desafiarem, para me tornar melhor compositora, melhor intérprete, melhor pessoa.

«Eu não sou a mesma compositora que era antes deste disco»



O álbum de estreia a solo inclui apenas um dueto: Marisa e a filha, Beatriz



Fazer um disco a solo não estava nos planos de Marisa Liz, mas a ideia acabou por concretizar-se depois da pausa de atividade dos Amor Electro

E aprendeu?

O objetivo que delineei para mim – não só na música, em geral – é ser feliz e sabia que aprender com outros compositores ia trazer-me, em grande parte, essa felicidade. Eu não sou a mesma compositora que era antes deste disco, nem a mesma pessoa, nem a mesma mulher. E ainda bem, porque mudar faz bem.

«Estou totalmente pronta para viver e para ser feliz»

O disco conta com participações dos seus filhos. Como é que isso aconteceu?

Fui eu que os obriguei [risos]. O meu filho João tem uma participação pequena no “Silêncio”, um tema feito pelo Chico César, que tem lá um *shhh* dele, a mandar calar alguém. Quanto à minha filha, eu sabia que não queria ter duetos neste disco e que, se tivesse algum, seria com ela. Mas só se houvesse a música certa para o fazer.

Essa música é sobre o quê?

A “Contigo” fala do amor que sentimos uma pela outra, mas de forma muito sincera. Não são só unicórnios. Há lutas minhas que tenho de ultrapassar pelo facto dos meus filhos estarem a crescer. E esse é o meu papel: conseguir que sejam independentes e que acreditem nos sonhos deles. Há esse lado, quase de libertação, mas nota-se também na canção que serão meus para sempre, no sentido emocional, de mãe-galinha.

Encontra algum paralelo entre a Marisa da década de 90, a fazer as primeiras experiências na música, e a sua filha?

Só na ideia de ter um sonho e trabalhar para isso. São gerações muito diferentes. Quando tinha a idade da Beatriz, não havia redes sociais, a minha vida era muito diferente. Acho que a adolescência é um período de descoberta, em que é preciso ter coragem. Muitos têm medo e acabam por se esconder. Nisso ela é parecida comigo: não tem medo dessa descoberta. De resto, é uma pessoa diferente, numa altura diferente, num mundo diferente.

A maternidade é também um território de girassóis e tempestades?

O trabalho mais difícil da vida é educar alguém. Sou uma pessoa que pesquisa muito sobre educação, tento estar atualizada, mas é o trabalho mais difícil do mundo. Tento que os meus filhos celebrem os girassóis sempre que aparecerem, não fujam das tempestades e saibam gerir emocionalmente essas diferenças.

Ser mãe ajudou a pôr em perspetiva a relação com a sua própria mãe?

Eu acho que isso acontece com todos. Acontece porque amadureces. Enquanto cresces, a tua mãe e o teu pai são quase *aliens*. Só quando chegas à fase adulta é que consegues ver o humano para lá da mãe e do pai, a pessoa com altos e baixos e tudo o resto pelo meio.

abem:

Rede Solidária
do Medicamento

1€

abem: de quem mais precisa

De 22 a 31 de maio
contribua numa
Farmácia aderente!

O valor angariado vai ajudar
famílias carenciadas a
acederem aos medicamentos
de que necessitam para viver.

Faça um donativo na Farmácia ou através de:

MBWAY:

932 440 068

IBAN:

PT50 0036 0000 9910 5914 8992 7



Saiba mais aqui

A Associação Dignidade, promotora do Programa abem:, emite recibos de donativo no âmbito do Estatuto de Benefícios Fiscais. Para tal, os doadores devem enviar comprovativo de transferência, nome e NIF para geral@dignidade.org.

Cofinanciado por:





Qual é a primeira memória de atuar ao vivo?

A primeira vez que as Popeline foram à televisão foi no programa “A Amiga Olga”. Eu e a minha mãe chegámos atrasadas porque estávamos tão nervosas que ela se enganou no caminho e fomos parar à margem Sul. Em palco, a primeira recordação que tenho é de um concerto para milhares de pessoas, na ilha Terceira. Na minha cabeça, foram milhares, se calhar foram só centenas, mas, naquela idade, era uma imensidão de gente.

«Isto não é uma brincadeira. Se queres realmente ser intérprete, dá muito trabalho»



Foi uma fase marcante?

Foi superdivertido. Eu não tinha bem noção do que era ser cantora, só mais tarde. Sabia que gostava de cantar, mas não do que esta profissão iria implicar. Naquela altura, era só uma brincadeira de miúdos, em que fui muito feliz.

Como é que essas primeiras experiências na música se comparam com programas como “The Voice Portugal” ou “The Voice Kids”, em que foi mentora?

Há muitas diferenças. O meu *casting* não tinha milhares de pessoas a ver em casa. Mas aquilo que mudou mais foi a intenção. Tu não fazias *castings* para aparecer na televisão, isso era



Moullinex e Joana Espadinha foram dois dos artistas envolvidos na produção e composição dos temas de "Girassóis e Tempestades"

quase uma exceção. O que te motivava era realmente queres cantar, sabes música, dançares e estares com malta da tua idade a viver uma coisa de que todos gostávamos.

Essa é uma das razões por que a participação em programas de talentos nem sempre se traduz numa carreira?

Há vários exemplos de concorrentes que fizeram carreira e muitos deles nem ganharam o programa. O "The Voice Portugal" é uma

escola e só aprende quem quer. É fácil estar afinado, o mais difícil é emocionar. Sempre passei essa ideia às minhas equipas. Isto não é uma brincadeira. Se queres realmente ser intérprete, dá muito trabalho.

Vem aí uma *tour* exigente de apresentação do álbum. O que faz para estar a 100% para os espetáculos?

Aprendi a criar limites, a dizer não. Não dou mais do que quatro concertos em dias seguidos, por exemplo. Se marcasse 30 concertos num mês, não ia dar 30 concertos bons. Eu quero ser sincera nos concertos e, emocionalmente, é impossível fazê-lo se der muitos seguidos.

«O trabalho mais difícil da vida é educar alguém. Tento que os meus filhos celebrem os girassóis que aparecem e não fujam das tempestades»

Está a fazer 30 anos de carreira. O que há mais para fazer?

Tudo. Esse é o maior girassol de todos. É pensar «O que há ainda para fazer? O que é que ainda há para sentir? Que gargalhadas é que eu ainda vou dar? Quem vai partir-me o coração? Quando é que eu vou dar a volta ao mundo? Quando é que eu vou fazer a música da minha vida? Quando? Amanhã? Bora!» Estou totalmente pronta para viver e para ser feliz. ♥

- ♥ Ou um disco ou bolos
- ♥ Um *não* que ficou por dizer
- ♥ Em poucas palavras

Veja também os vídeos.



HALÉON

VAI FAZER UMA CAMINHADA?

Saiba como preparar e recuperar os seus músculos

Todos já ouvimos falar sobre os benefícios do exercício físico e como é tão bom a nossa saúde. O exercício tem um efeito positivo num surpreendente número de marcadores de saúde, desde a saúde do coração ao bem-estar mental. Manter-se ativo pode ajudar a prevenir lesões, assim como evitar doenças. Mas antes de começar há algumas coisas a ter em conta.

Antes de começar

Se não tem por hábito caminhar longas distâncias, talvez seja importante ter uma conversa com o seu médico ou um treinador profissional, sobre quais os tipos de exercícios, distâncias ou circuitos que são melhores para si. Isto irá ajudá-lo a elaborar um plano de exercícios que lhe proporcionará mais benefícios e ajudará a reduzir o risco de lesões.

E depois, não se esqueça de cuidar dos seus músculos.

01

Comece por se sentar no chão ou num tapete de yoga. Coloque uma perna esticada e a outra dobrada com a planta do pé pousada no chão.



02

Coloque uma bola de ténis debaixo da sua coxa (do final da sua nádega até à área posterior do joelho).



03

Utilizando os seus braços para suporte, movimente a sua coxa por cima da bola: para cima, para baixo e para os lados, em movimentos circulares. Tenha cuidado para não sobrecarregar a área por detrás do joelho.



Sabia que?

Massajar um gel ou creme na pele pode aumentar a circulação sanguínea na área afectada, promovendo o alívio dos músculos

HALCON

O SEU ALIADO CONTRA MÚSCULOS CANÇADOS, PEQUENOS HEMATOMAS E CONTUSÕES**



APLICAÇÃO
LOCALIZADA



ALIVIA E
REFRESCA



RÁPIDA
ABSORÇÃO

NOVO



Seguimos juntos, no caminho certo



Descobre como
VoltaNatura
pode ser o teu aliado

*O extrato de Arnica é 4 vezes mais concentrado que a planta. Informação factual, sem ligação a nenhum benefício em concreto. **Ação Sensorial sobre a pele. Produto comercializado pela GlaxoSmithkline Consumer Healthcare, Produtos para a Saúde e Higiene Lda., Rua Dr. Loureiro Borges, 3, Arquiparque, Miraflores, 1495-131 Algés. NIPC 500276994. As marcas registradas são de propriedade ou licenciadas para o grupo de empresas GSK. ©2023 GSK ou seus licenciadores. PM-PT-VN-23-00057 04/2023



I

O



Rui Camilo descobriu ter Parkinson aos 38 anos. Enfrentou a doença e hoje tem uma vida «quase normal»

UM HOMEM EM MOVIMENTO VOLUNTÁRIO

A doença de Parkinson queria que Rui Camilo ficasse no sofá,
mas ele declarou o sofá inimigo público.

Texto Sandra Costa | Fotografia Pedro Loureiro

Rui Camilo descobriu com 38 anos que tinha Parkinson. Foi um terramoto receber tão novo o diagnóstico desta doença crónica que afeta o sistema motor e está associada a idade avançada. Rui viveu os primeiros anos em negação e decadência física progressiva. Hoje trata a doença de Parkinson por tu, garante que não se rende e leva uma vida «quase normal». Ninguém o consegue parar.

Equilibrar a medicação com o exercício físico e manter uma vida ativa, sem stresse, é a resposta para enfrentar a doença

A história da relação com a doença está simbolicamente representada em três fotografias, da sua autoria, expostas na parede da Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson (APDPk). Na primeira, a paisagem nublada traduz a incerteza

quanto ao futuro; na segunda, um caminho representa a descoberta de como lidar com a doença; na última, a lua cheia por cima de uma catedral representa a fé, seja ela qual for: «Uma luz que nos guie e mostre que a vida é o mais importante».

O primeiro sintoma foi a negação dos sintomas. Mesmo quando a apatia e o olhar parado no vazio já chamavam a atenção dos amigos e colegas de trabalho, Rui Camilo continuava a dizer que era só «um dia mau». Se sentia dificuldade em abotoar os botões, era «o botão que era demasiado grande ou a casa que estava torta». Um dia, quando o pai lhe perguntou o que se passava, se andava metido na droga, decidiu ir à procura de respostas. Depressão foi o primeiro diagnóstico. Uma bateria de exames complementares concluiu, um ano depois, o que nunca lhe tinha passado pela cabeça: Parkinson, a doença causada pela morte dos neurónios que produzem dopamina, um neurotransmissor que ajuda a transportar mensagens entre as áreas do cérebro que controlam o movimento corporal.



Aulas de pilates são uma das terapias oferecidas pela Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson (APDPK)

Abriu-se a porta de um mundo assustador, onde a cada dia surgiam novas e diferentes dificuldades: apertar os atacadores, fazer o nó da gravata, encaixar o fecho no blusão, manter os pés sossegados, lembrar nomes. Rui deixou de conseguir comer a sopa, cortar a carne ou arranjar o peixe. Sentava-se no sofá e não conseguia levantar-se, o corpo recusava obedecer. Chegou a passar meia-hora sentado no carro à espera de que a medicação fizesse efeito, uma manhã inteira sentado no escritório sem poder mover-se. São os chamados estados *off*. O pior de tudo era a ansiedade de não saber onde ia parar, o stresse a agravar os sintomas. «É uma doença complicada», reconhece.

Os sete anos de declínio progressivo foram interrompidos com o apoio de duas pessoas «insubstituíveis». Quando «já não comia e se arrastava», a esposa obrigou-o a procurar ajuda

na APDPK. Conheceu a terapeuta Josefa Domingos, que o pôs a fazer exercícios físicos e estimulação cognitiva. «Melhorei a mobilidade e comecei a não estar tão focado na doença», explica Rui. Pouco tempo depois, numa consulta no Hospital de Santa Maria, o neurologista Joaquim Ferreira ajustou a medicação que produz artificialmente a dopamina. Ao fim de uma semana, sentiu a diferença e foi-se «entusiasmando». A melhoria foi lenta, mas progressiva, e há anos que não se sente *off*. Rui Camilo descobriu a resposta para enfrentar a doença de Parkinson: «Equilibrar a medicação com o exercício físico, manter uma vida ativa, sem stresse», resume.

«Não podemos deixar, de forma nenhuma, que a doença de Parkinson nos domine»

Quando se sentiu a melhorar, começou a aceitar que tinha Parkinson. «Tens de assumir ou estás tramado», disse para si mesmo. Deixou de inventar desculpas para os sintomas, assumiu a doença fora da família nuclear (a mulher e os três filhos) e sentiu o alívio da clarificação: «Quem estava comigo ficou, quem não estava afastou-se». Deixou de sentir pena de si próprio e declarou guerra à doença de Parkinson. «Ela queria que eu ficasse no sofá e eu declarei o sofá como inimigo público, só me sento para ver um jogo do meu clube. Consegui que ela ficasse desolada com a minha atitude», diz, a rir. Rui acredita que só há duas hipóteses de lidar com esta doença: «Ou a puxamos para a nossa vida normal ou permitimos que nos puxe para o sofá». Deixa o apelo a todas as pessoas que vivem com a doença: «Não podemos permitir, de forma nenhuma, que a doença de Parkinson nos domine. Temos essa obrigação para connosco».

«Tudo está melhor agora. Antes, quando eu puxava a cana já o peixe tinha comido o isco»

Os dias de Rui Camilo começam com um «shot de medicação»: sete comprimidos sortidos, só para arrancar, mais um a cada três horas. É o preço da qualidade de vida, reconhece. Aos 58 anos, não hesitou quando surgiu a oportunidade de se reformar, tinha já 42 anos de carreira como delegado de vendas e informação médica. «Mudou quase tudo», garante. Começou a ter tempo para se dedicar ao que mais gosta. Voltou a fazer fotografia, sempre que pode faz pesca à boia na Costa da Caparica ou no Guincho, já tem mobilidade para tarefas minuciosas com os dedos. Por vezes vai de bicicleta para a APDPk, onde ocupa o cargo de secretário da Direção. Gosta de fazer *bricolage*, e durante a pandemia começou a aprender a tocar guitarra. A atividade física faz parte dos seus dias: ténis de mesa, tram-



O xadrez é um ótimo exercício de estimulação cognitiva



O ténis de mesa requer mobilidade ao mesmo tempo que exige rapidez de raciocínio

polins, passadeira, ginásio, futebol, patinagem, já fez pilates. Tem a agenda tão cheia que até lhe é difícil em combinar coisas com os amigos.

Ter uma vida ativa fá-lo sentir-se bem física e psicologicamente. São poucas as coisas que faz por obrigação e recuperou tudo o que lhe dava gozo fazer. «Tenho uma vida quase normal, exceto de manhã e ao fim do dia, quando a medicação está mais fraca», explica. Em situações de stresse, tem dificuldade de equilíbrio, por vezes falhas de memória, os pés insistem em ter vida própria, mas «tudo está melhor agora», garante.



As três fotografias na parede da APDPk retratam a história da relação de Rui Camilo com a doença de Parkinson

«Antes, quando eu puxava a cana já o peixe tinha comido o isco». Rui é o primeiro a rir-se de si mesmo, quando recorda a fase negra da doença: «Tinha três alturas no dia: a hora do peru, com os movimentos involuntários do tronco; a hora do poeta, em que a caneta ficava parada em espera; a hora do caracol, quando queria mexer-me rapidamente e o corpo não obedecia». Sempre foi brincalhão e a doença não lhe afetou o humor. A rigidez facial é um traço da doença, mas não lhe tira o riso do rosto.

Manter a doença estável é a prioridade. Rui não falha as tomas da medicação, vai ao médico semestralmente para ajustar a medicação (há cinco anos que não regista alterações), e mantém uma vida ativa, mas tranquila. Só se expõe ao stresse em nome de um valor mais alto: divulgar a doença obriga-o a aparecer em público. «Se queres ajudar as pessoas, tens de dar a cara», diz, sem hesitar. Está empenhado em mudar a forma como, por desconhecimento, as pessoas julgam quem padece da doença: «Aquele indivíduo está com uma bebedeira que não se aguenta em pé! Anda metido na droga! Está a demorar como

«Todos os dias acordo e penso: mais um dia! Acordaste, estás vivo, faz-te à vida»

tudo, pensam as pessoas na caixa do supermercado».

Tem esperança de que o seu exemplo de vida ajude outros a declarar guerra à doença de Parkinson. À coragem com que vive o presente, junta o otimismo com que olha o futuro: «Todos os dias acordo e penso: mais um dia! Acordaste, estás vivo, faz-te à vida. O que é que tens para fazer hoje? Se te aguentares assim mais dez anos estás safo, entretanto descobrem a cura!». ♥



♥ APDPk, uma associação que muda vidas

[Veja também os vídeos!](#)

Saúde também é isto

MALOCLINIC

Da ciência ao sorriso

sorrir



Apresente o seu Cartão Saúde na MALO CLINIC e aproveite descontos até 15% em serviços de medicina dentária.

MALO CLINIC S.A. | ERS N.º 12920.



Apresente o seu Cartão Saúde num ginásio Holmes Place e aproveite a oferta de 7 dias de utilização num dos clubes Holmes Place + 1 Avaliação Postural com Fisioterapeuta.



HOLMES PLACE
PREMIUM FITNESS CLUBS

bem-estar



Cinemas
NOS

emoção



Apresente o seu Cartão Saúde nos Cinemas NOS e aproveite o desconto de 25% na compra dos bilhetes.

 **Farmácias Portuguesas**
É para a vida.

Saiba mais em
farmaciasportuguesas.pt

sauða
o cartão que faz bem



 Farmácias Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

ASSOCIAÇÃO MOVIMENTO ONCOLÓGICO GINECOLÓGICO

O QUE É?

O Movimento Cancro do Ovário e outros Cancros Ginecológicos (MOG) é uma associação sem fins lucrativos, criada no dia 18 de dezembro de 2019, dedicada às mulheres que sofrem de cancro do ovário ou outros cancros ginecológicos. É uma associação empenhada na melhoria da qualidade de vida de todas as mulheres que lidam com estas patologias, no aumento da consciencialização sobre o impacto dos cancros ginecológicos na vida das doentes e dos seus familiares. Colabora com várias entidades para garantir o diagnóstico, tratamento e acompanhamento adequados desta comunidade. A missão da MOG é a sensibilização da sociedade, das entidades e dos *media* para o cancro do ovário e cancros ginecológicos e alertar para os avanços positivos nesta área.

QUEM APOIA?

A MOG apoia mulheres com doenças oncológicas e respetivos cuidadores, familiares e amigos, sensibilizando ainda os profissionais de saúde para este tema.

QUE SERVIÇOS DISPONIBILIZA? QUE ATIVIDADES DESENVOLVE?

- Disponibilização de informação sobre o cancro do ovário e os seus sintomas, o diagnóstico, e os exames a realizar. Outra das missões da MOG é explicar as fases de tratamento, que podem passar pela quimioterapia e cirurgias como opções de tratamento, entre outros tópicos relevantes;
- Exposição de informação acerca dos diferentes tipos de cancro ginecológico;

- Sensibilização do poder político para a necessidade de promover o acesso a determinados tratamentos inovadores com evidência comprovada por parte de todas as mulheres com cancro ginecológico;
- Criação do *podcast* “Estou careca de saber”, edicado aos cancros ginecológicos (disponível no Spotify);
- Divulgação de notícias, entrevistas e testemunhos inspiradores de mulheres que venceram o cancro do ovário ou outro cancro ginecológico;
- Estabelecimento de parcerias para associadas, com a Joaquim Chaves Fitness, a Plataforma Saúde em Diálogo (espaço de alojamento para associadas da MOG) e a MaxFinance. Obtenha mais informações no *website* da MOG.

COMO AJUDAR A ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE DOENTES DE PARKINSON?

Torne-se sócio e ajude a MOG!

Para efetuar um donativo:

IBAN: PT50 0035 0044 00075507130 42

MB WAY: 96 185 71 71 ♥

B.I.

Nome: Movimento Cancro do Ovário e outros Cancros Ginecológicos

N.º de Sócios: 180 associados

Sede: Largo Manuel da Costa, 8, 2745-157 Queluz

Contacto telefónico: 96 185 71 71

E-mail: info@mogportugal.pt

Plataformas digitais:    

médis corrida 2023 (sempre mulher)

A Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama agradece a todos os participantes e parceiros o apoio na **MÉDIS CORRIDA SEMPRE MULHER** Lisboa 2023.



 SHPERFORMANCE.COM
ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS

 APAM
CANCRO DA MAMA

Naming Sponsor:



Patrocinador Frontal:



Patrocinador Boné:



Apoio:



Comunicação:

CREATIVE MINDS_

Patrocinadores Oficiais:



Apoio:



Água Oficial:



Parceiro Oficial:



Transportes Oficiais:



Parceiros Media:



Rádio Oficial



TV Oficial



Canal Oficial





Sofia Figueiredo

Psicóloga clínica e psicoterapeuta no Hospital CUF Sintra

DE ESPERANÇAS

**Quando nasce um bebé, nasce uma família.
As exigências, alegrias e expetativas da mulher durante a gravidez.**

Tornar-se mãe inclui a experiência interior da mulher em relação ao seu corpo. Uma nova identidade emergente que envolve o seu bebé real. Há uma reorganização psíquica e neurobiológica a marcar a transição para a maternidade. A gravidez e o início da maternidade são períodos críticos de transição no ciclo de vida da mulher. Sobretudo na primeira gravidez, há uma transição da mulher enquanto unidade única independente para o início de uma relação díade mãe-bebé inalterável e irrevogável. É um processo contínuo e emocionalmente complexo, que se constitui como um período crítico para todas as mulheres, pois há uma reorganização do seu mundo representacional interno.

A partir da gravidez, a mulher deve progressivamente reelaborar a sua representação interna da relação com a própria mãe, permitindo ao

mesmo tempo o processo de identificação com o bebé. Os pais, na relação com os filhos, podem reviver involuntariamente a sua própria infância. As identificações da primeira infância das mães com a sua própria mãe são despertadas e comparadas com a realidade do relacionamento com o seu bebé.

Quanto maior for o conhecimento da mãe sobre si própria e as suas emoções, quanto mais ciente dos seus padrões estiver e mais capaz for de reconhecer o significado desses padrões, mais fácil será o espaço para a mudança.

**Quanto maior for
o conhecimento da mãe
sobre si própria, mais fácil
será o espaço para a mudança**



A identificação da mãe com o bebê durante a gravidez e o pós-parto é vital. Permite que a mãe crie um vínculo e se identifique com o seu bebê, desenvolvendo uma conexão, uma sintonia, que lhe permite atender às suas necessidades físicas e emocionais. Também a nível hormonal, há mudanças substanciais que contribuem para essa identificação com o bebê, através do aumento de produção de progesterona e estrogénio. Winnicott, pediatra e psicanalista inglês, usou a preocupação materna primária para descrever este estado que permite à mãe identificar-se progressivamente com o seu bebê, dando resposta às suas necessidades e, ao fazê-lo, desenvolver o sentimento de identidade da criança.

Ao tornar-se mãe, é importante que a mulher não fique presa no binário transição para a maternidade ou depressão pós-parto. Existem muitas flutuações nos estados mental e corpo-

Oferecer uma escuta atenta à mulher que se torna mãe é um bom lugar que a família e os amigos podem criar

ral da mulher que se torna mãe. Oferecer uma escuta atenta à mulher que se torna mãe, para falar livremente sobre as diversas experiências sem receio de ser julgada, é um bom lugar que a família e os amigos podem criar. O sentir-se à vontade para falar sobre o seu sofrimento, as alegrias, o que é bom e o que é mau, o que é bom e mau ao mesmo tempo. A ambivalência, frustração, preocupação, vergonha, culpa, o bem ou o mal estar no corpo, entre tantas outras experiências, é fundamental para as mães que estão a viver uma transição tão significativa aos níveis neurobiológico e psíquico. ♥



Joana Afonso

Médica especialista de Medicina Geral e Familiar

DIETA DO CORAÇÃO

Neste mês de maio, saiba como cuidar do seu.

A forma como nos alimentamos e como vivemos o dia a dia tem influência direta na saúde. De forma a reduzir o impacto das doenças cardiovasculares, a maior causa de morte em Portugal, conheça as seis principais medidas preventivas:

1. PROPORÇÕES RECOMENDADAS PELA RODA DOS ALIMENTOS

Pratique uma dieta equilibrada e variada, rica em legumes, cereais integrais, fruta e peixe. Reduza os alimentos com açúcar e as gorduras saturadas, presentes nas gorduras processadas industrialmente (hidrogenadas), carnes vermelhas, manteiga e laticínios gordos. Saiba que os vegetais são fontes saudáveis de proteína. Inclua na alimentação a soja, o feijão, a lentilha, o grão-de-bico e as ervilhas. Não confunda com as recentes versões de “carne” vegetal, por se tratar de um alimento ultra processado com adição de açúcares, gorduras, sal, estabilizantes e conservantes.

2. CONHECER OS ALIMENTOS E OS NUTRIENTES

Quando ingere um alimento, procure saber que nutrientes está a fornecer ao seu organismo. Não precisa de se transformar num conta calorias, mas é importante ter a noção de que certos alimentos são mais calóricos do que outros.

Aprenda, sobretudo, a detetar as calorias escondidas nos alimentos pré-cozinhados ou processados industrialmente (ricos em gorduras indesejáveis). Evite o consumo de álcool: as mulheres não devem ingerir mais de um copo de bebida alcoólica por dia, enquanto os homens têm um limite de dois.

Os vegetais são fontes saudáveis de proteína. Inclua a soja, o feijão, as lentilhas, o grão-de-bico e as ervilhas

3. COMA A CADA TRÊS A QUATRO HORAS

Comendo várias vezes ao dia não tem demasiada fome quando chega à refeição seguinte. Selecione porções suficientes para se sentir saciado. Use o seguinte truque: comece as refeições principais com uma sopa de legumes, sem batata. Além de conter água, muitas vitaminas e sais minerais, ajuda a diminuir a sensação de fome, evitando a ansiedade que certas dietas de emagrecimento podem causar.

4. MANTENHA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

Escolha uma atividade que lhe dê prazer e inclua-a na sua rotina, de preferência diária. A regularidade é importante. Sempre que possível, ande a pé nas deslocações e privilegie o contacto com a Natureza através de pequenos passeios ou caminhadas ao ar livre. Saiba que, anualmente, cerca de cinco milhões de pessoas morrem devido à inatividade física.

Se tem excesso de peso, procure acompanhamento profissional

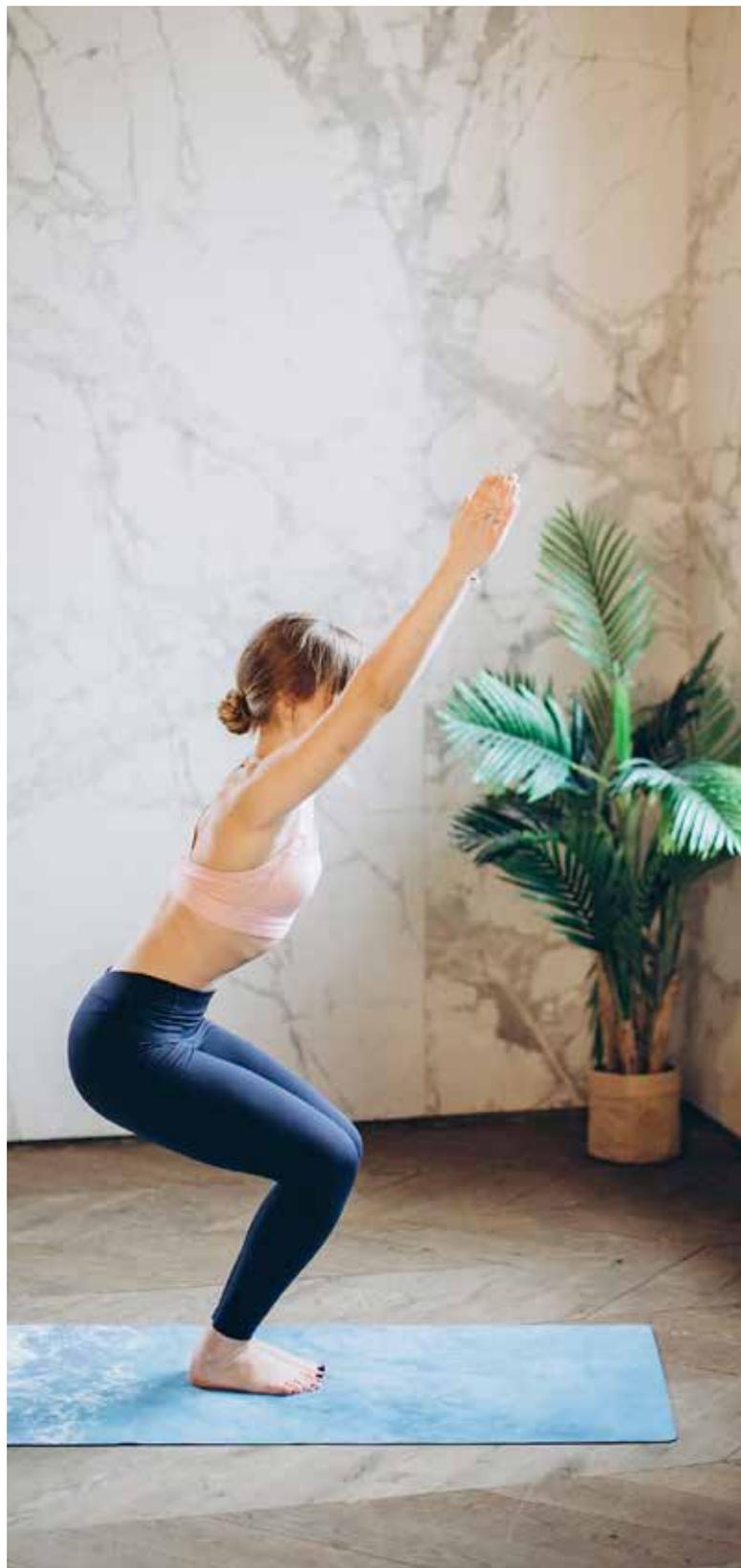
5. MANTENHA UM PESO SAUDÁVEL

Muitas pessoas conseguem perder peso em tempo recorde. No entanto, o mais comum é que estas “dietas relâmpago” resultem, pouco tempo depois, no inverso: recuperação do peso, acompanhada frequentemente de um aumento superior ao peso original.

Se tem excesso de peso, procure acompanhamento profissional e estabeleça metas razoáveis. Tão importante como emagrecer é manter um peso saudável ao longo do tempo.

6. DEIXE DE FUMAR AINDA HOJE

O tabaco continua a ser a principal causa de morte evitável. Manter o tabagismo depois de um problema de coração aumenta o risco de recidiva. Deve, igualmente, ser eliminado o consumo de cigarros eletrónicos. ♥



CORAÇÃO ATIVO

A sua farmácia ajuda a identificar se corre risco cardiovascular.

Tem 40 ou mais anos de idade os valores de colesterol e/ou pressão arterial elevados? É fumador? Tem uma vida sedentária? Saiba que pode estar em risco elevado de vir a ter, nos próximos dez anos, um evento cardiovascular com consequências que podem ser fatais.

As doenças cardiovasculares (DCV) são variadas. Afetam o coração e os vasos sanguíneos, com o ritmo cardíaco (arritmias), e as doenças ateroscleróticas. Neste caso, os vasos sanguíneos vão sendo obstruídos por depósitos de gordura que formam placas (ateromas), dificultando a circulação do sangue. São vários os tipos de doenças ateroscleróticas em que os vasos sanguíneos são obstruídos, como: a doença cardíaca coronária, que pode originar um enfarte do miocárdio (conhecido vulgarmente como ataque cardíaco), uma vez que atinge os vasos que irrigam o coração; a doença cerebrovascular, que afeta as artérias do cére-

bro, podendo causar um acidente vascular cerebral; doença arterial periférica, que afeta as artérias das pernas.

Os fatores de risco cardiovascular são as condições que aumentam a probabilidade de vir a desenvolver uma DCV. Os fatores podem ser: não modificáveis, como o género, a idade ou a história familiar de doenças cardiovasculares; ou modificáveis, dos quais se destacam a hipertensão arterial (tensão alta), a dislipidemia (colesterol e/ou triglicéridos elevados), a diabetes (açúcar elevado no sangue), o tabagismo, o excesso de peso, a inatividade física e fatores psicossociais, como a ansiedade e a depressão.

Excesso de peso ou obesidade podem desencadear ou agravar várias doenças, como a hipertensão ou a diabetes

Existe uma ferramenta para a avaliação do risco a dez anos, que se aplica a pessoas aparentemente saudáveis

A presença de um fator de risco pode potenciar o aparecimento ou agravamento de outros, por isso é tão importante combater todos ao mesmo tempo. Uma vida sedentária pode levar ao excesso de peso ou obesidade, que pode desencadear ou agravar várias doenças, como a hipertensão ou a diabetes.

As DCV continuam a ser a principal causa de morte em Portugal e em toda a Europa. Segundo o relatório de 2021 da OCDE com a Comissão Europeia, cerca de uma em cada três mortes por doença cardiovascular pode ser atribuída a fato-

res de risco comportamentais. O que significa que essa morte pode ser evitada.

A prevenção é a forma mais eficaz de combater as DCV, o que significa impedir o primeiro evento e os seguintes. Existe uma ferramenta, que se aplica a pessoas aparentemente saudáveis, para a avaliação do risco cardiovascular, e que permite prever o risco de ocorrência de um evento cardiovascular - fatal ou não fatal - a dez anos.

Esta avaliação não deve ser feita a quem tem uma DCV, pois estas doenças, por si só, já representam um risco, que pode ir de baixo a muito alto, dependendo do grau de controlo da doença. A sua farmácia pode ajudá-lo a avaliar o risco cardiovascular e aconselhá-lo, de forma personalizada, sobre a adoção de hábitos de vida saudável, para que possa manter o seu coração cheio de vida! ♥





Rita Dias Ferreira, Médica especialista de medicina estética, oncoestética e antienvhecimento
www.rfmed.pt

MEU AMIGO SOL

Os dias mais longos e de maior exposição pedem cuidados redobrados na pele. Saiba como prevenir lesões graves.

Os dias de sol são uma fonte de vitalidade e bem-estar aguardados ansiosamente. No entanto, é importante ter presente as recomendações para os perigos da radiação solar. De acordo com o Centro Internacional de Investigação do Cancro, não existe um bronzeado saudável, porque pele bronzeada é sinal de dano celular, mesmo sem queimadura. A proteção solar é mais relevante em populações vulneráveis (crianças, fototipos claros, pele com muitos sinais, antecedentes de cancro cutâneo, doentes oncológicos e imunodeprimidos), ou com elevada exposição solar (trabalhadores de exterior e desportistas).

A fotoproteção baseia-se em três pilares:

1. Evitar exposição solar e prevenção de queimaduras, sobretudo nas horas de maior calor;
2. Proteção física, que funciona como barreira (roupa, óculos, chapéu, guarda-sol);
3. Uso de protetor solar tópico e oral.

Na hora de escolher um fotoprotetor tópico deve ter em conta determinadas características e cuidados na aplicação: prefira um protetor de amplo espectro SPF 50+ ou superior (contra UVB, UVA I e II, IV e luz visível), preferencialmente físico inorgânico ou químico seguro; testado dermatologicamente com garantia de não absorção; foto estável; resistente à água; em forma de emulsão (loção, leite ou creme); não comedogénico (obstrução dos poros da pele); idealmente livre de perfumes, álcool e conservantes, especialmente se for destinado a pessoas com pele mais sensível. A quantidade deve cobrir generosamente a área a proteger e ser aplicada 30 minutos antes da exposição solar, repetida a cada duas horas de exposição, e renovada se for ao banho.

Prefira um protetor solar de amplo espectro SPF 50+, preferencialmente físico inorgânico ou químico seguro



A fotoproteção oral – fonte de vitamina C, E, nicotinamida, carotenoides, polifenóis, lípidos e probióticos – protege igualmente a pele contra danos celulares e o poder oxidativo das radiações, uniformizando o tom de pele adquirido com o sol. Não deve ser vista como uma proteção isolada, mas como um adjuvante às outras medidas.

As radiações UVA atravessam os vidros e as nuvens e, por isso, é normal queimarem mais em dias nublados ou durante a condução. A radiação refletida sobre o gelo e a água permite, igualmente, um maior nível de penetração dos raios UVB.

Enquanto médica de medicina estética, a rotina de *skincare* é dos pontos que mais foco em consulta, por ser essencial para uma pele saudável e de aspeto rejuvenescido.

A rotina deve passar por, depois da higiene e limpeza da pele, aplicar um sérum e um creme hidratante, seguidos do fotoprotetor. Em peles com tendência mista a oleosa, e para quem usa maquilhagem posteriormente, um bom protetor solar serve igualmente como creme hidratante, simplificando a rotina de cuidados. Por outro

lado, entre os tratamentos mais procurados estão a melhoria de manchas, lentigos (manchas resultantes de exposição solar excessiva) e lesões vasculares, maioritariamente originadas pelo sol, bem como a melhoria de rugas e elastose (envelhecimento pela degradação de fibras elásticas da pele) agravados pelo fotoenvelhecimento global. A vigilância da sua pele é fundamental e deve consultar o médico caso tenha algum sinal com alteração de cor, forma ou tamanho, ou alguma lesão na pele que não cicatrize.

Um bom protetor solar serve igualmente como creme hidratante, simplificando a rotina de cuidados

O objetivo primordial da proteção solar é prevenir lesões pré-malignas e cancro de pele, mas também contribuir para a saúde e vitalidade, beleza e luminosidade da pele do rosto e do corpo.

Faça do sol um amigo e aproveite o bom tempo em segurança. ♥

RECEITAS MÉDICAS SEM SAIR DE CASA

Saiba como levantar através do *site* das Farmácias Portuguesas.

Texto Sandra Costa | Fotografia Pedro Loureiro

A Farmácia Largo do Rato chega um número crescente de encomendas online de medicamentos sujeitos a receita médica. «O serviço é muito recente, mas tem cada vez mais adesão», explica a diretora técnica. Para Inês Antunes, as pessoas aderem «porque têm confiança». O *website* das Farmácias Portuguesas «é fidedigno e as gerações mais novas estão mais atentas à compra online», justifica a farmacêutica.

O processo é muito simples: depois de fazer registo/*login* em farmaciasportuguesas.pt, basta entrar no menu “Receitas Médicas” e selecionar a farmácia onde quer fazer a encomenda. Ao clicar em “Adicionar Receita”, deve efetuar a cópia da SMS da receita médica eletrónica ou introduzir os códigos apresentados na receita fornecida pelo médico. Depois é só validar e escolher se prefere receber a encomenda no domicílio ou levantar na farmácia. Pode ainda acrescentar outros produtos de saúde e bem-estar e/ou produtos não sujeitos a receita médica, e receber tudo na mesma encomenda.

O *site* tem a vantagem adicional de permitir guardar e consultar em tempo real os detalhes das receitas médicas, incluindo a posologia

e a data-limite para dispensa. «Muitas vezes, as pessoas não têm acesso à informação sobre os medicamentos prescritos, as quantidades e a validade da prescrição nas SMS que recebem dos médicos ou dos hospitais», explica Inês Antunes. Este serviço, designado “Wallet Receitas Médicas”, permite consultar a prescrição médica independentemente de fazer a encomenda online ou optar por levantar na farmácia, usando o código QR gerado.



O serviço tem «cada vez mais adesão», diz a farmacêutica Inês Antunes

No prazo de duas horas após fazer a encomenda online, o utente recebe um telefonema do seu farmacêutico para aconselhamento. «O acompanhamento é igual ao prestado presencialmente na farmácia», garante a diretora técnica da Farmácia Largo do Rato. «Telefonamos a todas as pessoas para confirmar se já conhecem o medicamento e sabem como proceder à sua toma, e prestamos todos os esclarecimentos necessários».

«Comodidade» é a palavra escolhida por quem usa o serviço. «As pessoas conseguem dispensar as receitas no conforto das suas casas e, mesmo que optem por levantar na farmácia, poupam tempo, pois, quando chegam, a encomenda está pronta». ♥

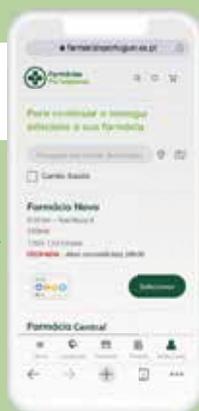


É possível consultar a prescrição médica e, se desejar, fazer a encomenda online



01.

Crie conta em www.farmaciasportuguesas.pt



02.

Aceda ao menu "Receitas Médicas" e selecione a sua farmácia



03.

Clique em "Adicionar Receita"



04.

Após validação, adicione ao carrinho os medicamentos de que necessita



05.

Selecione se pretende que a dispensa seja realizada na sua farmácia ou ao domicílio



06.

Finalize o processo e aguarde o contacto do seu farmacêutico para aconselhamento

PERNAS PESADAS

No tempo quente, as pessoas com doença venosa crónica devem insistir em comportamentos preventivos.

A subida da temperatura potencia os sintomas associados à doença venosa crónica. Pernas pesadas, cansadas e doridas são os primeiros sinais desta doença crónica e evolutiva, que exige tratamento especializado.

Na insuficiência venosa crónica, existe uma alteração no funcionamento das veias que transportam o sangue de volta ao coração, depois de irrigar o corpo. Para garantir que o sangue faz o trajeto correto, as veias possuem válvulas. Nesta doença as válvulas deixam de funcionar devidamente, o que dificulta a circulação do sangue face à a força da gravidade. Não é por acaso que as veias mais afetadas são as dos membros inferiores.

A manifestação comum deste problema é a sensação de pernas pesadas, acompanhada de dor, inchaço e cansaço nos membros inferiores, pois a acumulação de sangue provoca a dilatação das veias. Quando as veias estão à flor da pele, é possível observar o fenómeno a que chamamos varizes.

Inicialmente, a doença venosa crónica pode causar apenas sintomas ligeiros. Além dos já referidos, podem surgir câibras, espasmos, sensação de formigueiro ou de picadas. Mas, com o tempo, e na ausência de tratamento, o inchaço pode agravar e causar alterações na cor e na textura da pele.

Há fatores que podem contribuir para um risco aumentado de vir a desenvolver a doença. Alguns não são modificáveis, como a idade, ser do sexo feminino ou ter antecedentes familiares de doen-

ças da circulação. Comportamentos associados a um estilo de vida menos saudável podem ter um impacto significativo no curso desta doença, tais como não praticar exercício físico, ter excesso de peso e consumir tabaco ou álcool.

Alterar os seus hábitos de vida é a melhor prevenção:

- Pratique atividade física regularmente;
- Adote uma alimentação saudável. Privilegie as fibras (como os vegetais, cereais e grãos), limite a ingestão de sal e garanta uma boa hidratação diária;
- Não permaneça de pé ou sentado durante longos períodos;
- Evite vestuário justo e calçado de salto alto ou raso (a altura recomendada é até quatro centímetros de altura);
- Modere o consumo de bebidas alcoólicas e deixe de fumar;
- Mantenha as pernas ligeiramente elevadas enquanto está sentado ou deitado e evite cruzá-las;
- Evite a exposição a fontes de calor (banhos de água muito quente, sauna, sol);
- Termine sempre o banho com água fria e massage as pernas de baixo para cima.

O tratamento deve ser adaptado caso a caso, podendo incluir fármacos venoativos, compressão elástica, ou intervenções cirúrgicas.

Se tiver algum sinal ou sintoma, consulte um profissional de saúde, como o médico ou o farmacêutico. ♥

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



Maria do Rosário de Carvalho

Farmacêutica especialista em Farmácia Comunitária

BATE, BATE CORAÇÃO

Maio é o mês de sensibilização para a saúde do coração. A maioria das pessoas sabe que adotar um estilo de vida adequado é o único caminho para o coração se manter com saúde. Praticar atividade física regular, optar por uma alimentação variada e equilibrada, controlar o peso e os níveis de stresse são algumas das medidas que podem mudar para melhor a vida de todas as pessoas.

Por diferentes razões, nem sempre se obtém através da alimentação todos os nutrientes necessários e há doenças que inibem a absorção correta. Nestes casos, é recomendado iniciar suplementação alimentar. Esta decisão deve ser sempre tomada com a ajuda e indicação de um profissional de saúde. Falar com o médico ou com o farmacêutico é o caminho mais apropriado para escolher o melhor suplemento.

A ciência demonstrou que alguns componentes ajudam a prevenir doenças do coração ou auxiliam o seu controlo. Aqui ficam alguns componentes que devem constar dos suplementos alimentares para proteger o coração:

- **Ómega-3 e 6.** Ajudam o sistema imunitário a produzir substâncias anti-inflamatórias para combater doenças que aumentam o risco car-

diovascular e promovem a redução dos níveis de colesterol LDL (mau colesterol);

- **Levedura de arroz vermelho.** Reduz a formação de colesterol no fígado, ajuda a controlar os valores de colesterol LDL e evita eventos como o acidente vascular cerebral (AVC) e enfarte agudo do miocárdio, vulgarmente conhecido por ataque cardíaco;
- **Hidroxitirosol.** Trata-se de um potente antioxidante, que auxilia a elevação do colesterol HDL (bom colesterol) responsável pela proteção cardíaca, e ajuda a controlar os níveis de triglicérideos e a pressão arterial;
- **Alho.** Tem um efeito benéfico na manutenção dos vasos sanguíneos saudáveis, e do coração;
- **Extrato seco de folha de nogueira.** Potencia o controlo do colesterol, os triglicérideos e a pressão arterial;
- **Extrato seco de AMLA.** É muito rico em vitamina C, promove a reparação dos vasos sanguíneos, e diminui a inflamação causada pelo colesterol LDL e pelas gorduras no sangue.

E porque maio é somente um duodécimo do ano que todos queremos que corra muito bem, façamos de cada mês um “maio, mês do coração”.

Pode ainda contar com ajuda da sua farmácia para seguir e monitorizar os valores de pressão arterial, do colesterol e de açúcar no sangue. ♥

MÚSCULOS CANSADOS?

#pernasaocaminho

*Promoção válida de 01/05 a 30/06 de 2023

-2€*

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

ALTA
CONCENTRAÇÃO DE
ARNICA*

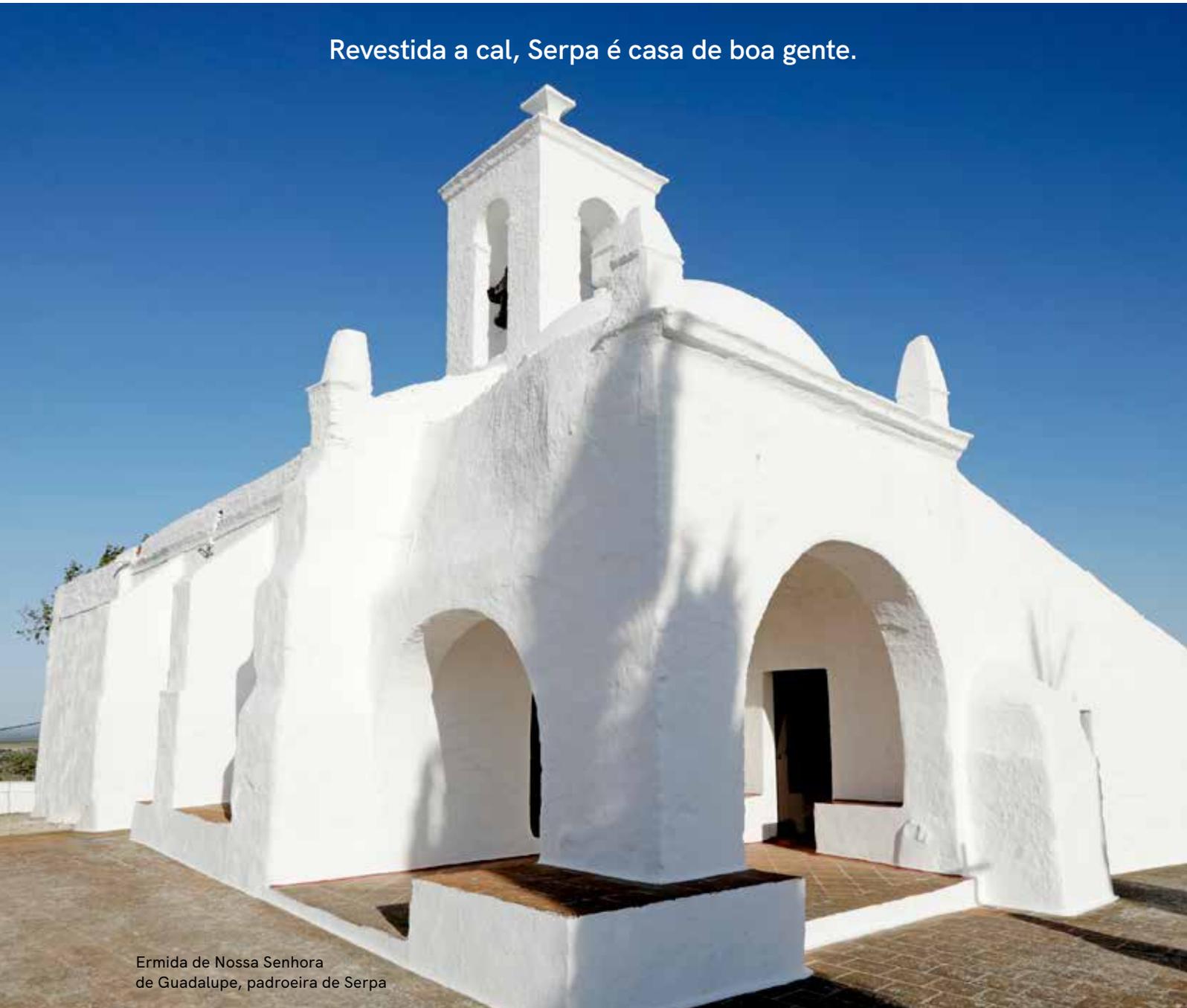


O seu aliado contra músculos cansados,
pequenos hematomas e contusões.

SERPA

TERRA BRANCA

Revestida a cal, Serpa é casa de boa gente.



Ermida de Nossa Senhora de Guadalupe, padroeira de Serpa

O aroma doce das queijadas de Serpa espalha-se por toda a Praça da República e faz crescer água na boca. A praça é branca, como Serpa inteira. Em frente ao restaurante O Alentejano, grandes chapéus abrigam esplanadas numa sombra fresca. Crianças saltitam entre a água que jorra de uma fonte no chão. Aqui e ali, uma voz em castelhano lembra a proximidade a Espanha. Rosal de la Frontera fica a 35 quilómetros, do outro lado da serra de Ficalho, que se avista do cimo da muralha do castelo. O calor já se faz sentir, ainda longe da canícula estival. Tudo é sossego.



O Museu do Relógio, único na Península Ibérica, é obra de um serpense que herdou três relógios

Na época da Páscoa, as festas em honra de Nossa Senhora de Guadalupe trazem muitos visitantes e serpenses emigrados. «É a maior festa»

A enfermeira Teresa Pataca, nascida e criada em Serpa, atravessa a praça até à loja de Ana Paixão, a responsável pelo perfume que inunda as ruas. Cumprimentam-se, aqui toda a gente se conhece. Ana formou-se em Engenharia do Ambiente, mas acabou por tomar nas mãos o negócio da avó, e fabrica queijadas, popias e bolos tradicionais. É um dos exemplos de empreendedorismo numa terra onde escasseiam as oportunidades e a economia assenta na agricultura intensiva, olival e amendoal a perder de vista, com pouco retorno para a região. «Degrada a biodiversidade, os terrenos e a saúde», indigna-se Teresa. Nunca quis deixar Serpa, mesmo tendo de deslocar-se diariamente a Beja, onde leciona Enfermagem, na Escola Superior de Saúde. «Serpa é a minha casa», diz com convicção. Gosta de tudo, da arquitetura às pessoas. “Serpa serpente, boa terra, melhor gente”, diz o ditado. Teresa con-

firma: «Ainda há relações de vizinhança, as pessoas acolhem e ajudam-se».

A casa de artesanato de Gertrudes Penúria, numa antiga carvoaria de tetos abobadados, parece uma gruta de Ali Babá, repleta de objetos de artesanato coloridos: cadeiras de fundo de bunho, sacos feitos de trapos (chamados talegos), cerâmica de vários feitios. Também se vende queijos de Serpa, feitos com leite cru e cardo, vinhos da região e doçaria típica. Gertrudes vem de uma família de artistas e artesãos. O pai era ferreiro forjador, a mãe modista, o irmão escultor, a filha é ceramista. Ela gosta de trabalhar tecidos, mostra com gosto os trajes que confecionou para o grupo coral: mondadeiras, ceifeiras, apanhadoras de azeitona, fatos domingueiros. O dela é de costureira.

Também cria fatos para o cortejo das festas em honra de Nossa Senhora de Guadalupe, padroeira de Serpa, que ali levam muitos visitantes e serpenses emigrados, na época da Páscoa. As casas são caiadas e as ruas enfeitadas para ver passar a imagem da santa que desce da ermida do século XVI, no alto de São Gens, até Serpa, no domingo de Páscoa. «É a maior festa da terra, não há quem não goste!», garante



“A Última Ceia” é a maior obra do escultor João Tejera, filho da terra, apesar de nascido espanhol há 82 anos

Teresa, que tem no nome Guadalupe. «Há muitas lupinhas em Serpa», diz. Enquanto acompanham a procissão, as pessoas cantam. «Em Serpa canta-se muito, temos uma ligação íntima com o cante alentejano». Na cidade há um museu dedicado a esta arte elevada pela UNESCO a Património Cultural Imaterial da Humanidade.

Da festa faz parte o cortejo histórico-etnográfico que homenageia o património, as tradições e os ofícios. Os carros são concebidos por João Tejera, outro filho da terra, apesar de nascido espanhol há 82 anos. Escultor e pintor autodidata, João é professor na academia sénior e «tem trabalhado muito para a comunidade», diz Teresa, que nele tem, acima de tudo, um amigo.

No fresco primaveril, sabe bem subir ao Largo dos Santos Próculo e Hilarião, que funcionou como praça de jorna, onde, manhã cedo, vinham os capatazes escolher os trabalhadores para o dia na lavoura. Descobrir os vestígios árabes na Igreja de Santa Maria e na Torre do Relógio, à

sombra de uma oliveira centenária na esplanada de uma das casas de artesanato de Gertrudes Penúria, com a porta de pedra em forma de ogiva.

Ali ao lado, a Torre de Menagem destruída durante a Guerra da Sucessão Espanhola, no século XVIII, parece uma obra de arte, com a enorme pedra empoleirada na muralha. Serpa é uma terra antiga, «tão fértil e próspera que houve um período em que aqui se cunhava moeda», conta Rui Charraz, funcionário camarário. Ao cimo da muralha chega o odor intenso a flor de laranjeira. No bairro árabe, casas térreas brancas de cal acolhem trabalhadores asiáticos ao serviço das culturas intensivas. «Nos tempos da ditadura, as chaminés de escuta, abertas por dentro, eram usadas para ouvir as conversas», aponta Teresa.

Ao cimo da muralha chega o odor intenso a flor de laranjeira

Integrado nas muralhas, entre a Porta de Beja e a Porta Nova, ergue-se, imponente, o Palácio Ficalho, do século XVII, uma das mais importantes casas senhoriais do Alentejo, propriedade da família Mello. Impressiona o aqueduto de 19 arcos mandado construir no século XVII para abastecer o palácio e, lá dentro, a arquitetura chã, com o pé direito de nove metros. O palácio marcou o Alentejo latifundiário, apoiou os liberais na Guerra Civil Portuguesa, recebeu Eça de Queiroz e Sophia de Mello Breyner, membros da família. A atual proprietária, Matilde Mello, recorda as brincadeiras com as bicicletas na tijoleira nua da sala e as histórias do trisavô de capote à lareira na casa impossível de aquecer no inverno. «Queremos que a casa permaneça na família, mas possa ser partilhada», diz Matilde. É ela quem conduz os visitantes, no projeto com as duas filhas que abre, finalmente, o palácio à comunidade. Ali já decorreram eventos, em breve será possível pernoitar.

O Palácio Ficalho, imponente casa senhorial, está finalmente aberto à comunidade

No centro histórico de Serpa, num convento do século XVI, funciona o único Museu do Relógio da Península Ibérica, um dos poucos do mundo. Tudo começou com uma herança de três relógios de bolso que António Tavares d'Almeida transformou, por paixão, numa coleção de 2.900 relógios. O mais antigo é de 1630, o mais recente tem um mês. Há relógios de parede, mesa, bolso, pulso, anel, escrava, sol, azeite e vela, tudo relojoaria mecânica. O tique-taque incessante intercala com badaladas pontuais e a voz entusiasta de Eugénio Tavares d'Almeida. O diretor e conservador do museu herdou do pai o gosto pelo colecionismo e continua a resgatar «relógios com histórias diferenciadoras», como a do relojoeiro Roskopf, que deu origem ao termo depreciativo ainda hoje usado.



Torre de Menagem destruída durante a Guerra da Sucessão Espanhola, no século XVIII



Sala principal do Palácio Ficalho, de linhas simples e um impressionante pé direito de nove metros



Igreja de Santa Maria e Torre do Relógio, ambas com vestígios árabes



Moinho da Misericórdia, no leito do Guadiana. O rio faz parte da vida dos serpenses

O fim da tarde convida a uma pausa entre as sombras do jardim municipal ou na Cervejaria Lebrinha, onde se bebe «a melhor cerveja do país», como é conhecida. Não faltam restaurantes onde provar os pratos típicos, à base de pão: ensopado de borrego, migas com carne de porco, açorda, gaspacho, tomatada com ovos, caldo de cação e de peixe da ribeira. O Guadiana está ali a quatro quilómetros. O rio sempre fez parte da vida de quem lá mora, ainda hoje há quem vá «passar o dia ao rio». Ao Moinho da Misericórdia chega-se por um caminho de terra, à direita na estrada de São Brás. As searas estão polvilhadas de papoilas, tojo e esteva, a flora original da serra. Ovelhas pastam sob

as azinheiras, uma manada de vacas inquieta-se à passagem do carro. A água corre ligeira, liberta frescura e calma. Esconde-se o sol numa bola de fogo, surge no céu uma lua muito cheia. Aqui e ali, montes alentejanos muito brancos pontuam a paisagem. ♥

WWW.REVISTA.SAUDA.PT



Leia também:

- ♥ Palácio Ficalho abre-se à comunidade
- ♥ As mil histórias do Museu do Relógio

Veja também os vídeos!

BULA

Serpa Hotel
R. do Parque de Campismo
Serpa
T. 284 243 340

Casa de Serpa
Lg. do Salvador, 28, Serpa
T. 284 549 238

Restaurante Adega Molhó Bico
R. Quente, 1, Serpa
T. 284 549 264

**Casa Paixão -
Queijadas de Serpa**
Praça da República, 2, Serpa
T. 967 069 345

Casa de Artesanato de Serpa
R. dos Cavalos, 33, Serpa
T. 968 100 150

Cervejaria Lebrinha
R. do Calvário, 6, 8,
Serpa
T. 284 544 874



FAMÍLIA NO MUSEU

O mês de maio é consensualmente conhecido como o mês da família. No Museu da Farmácia, encontrará atividades para miúdos e graúdos.

Conheça as sugestões que preparámos e inscreva-se antes que esgotem as vagas.

Garantimos muita diversão e ciência para as crianças, enquanto desafiamos os adultos a visitarem o Museu da Farmácia.

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

DIA DA MÃE (6 DE MAIO, 15H)

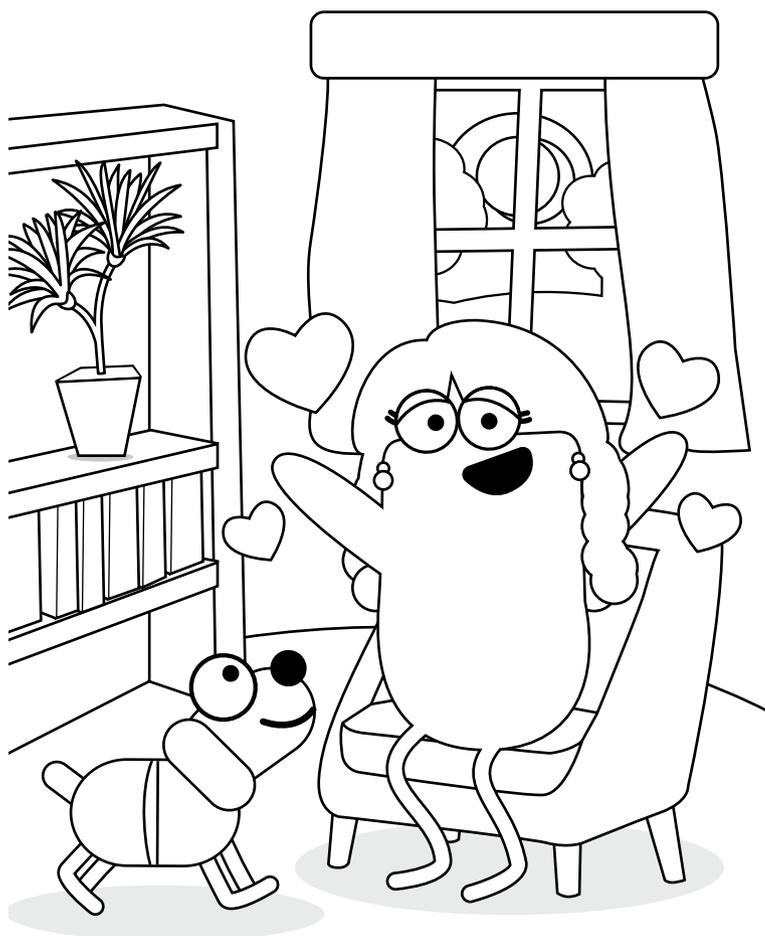
Para assinalar o Dia da Mãe, que tem lugar logo no dia seguinte, o Museu da Farmácia preparou um ateliê educativo especial destinado aos mais novos. As crianças terão a oportunidade de preparar um inesquecível presente para o Dia da Mãe, em que a ciência será o ingrediente principal.

VIDA DE ABELHA (20 DE MAIO, 15H)

Sabia que as abelhas têm um enorme impacto no equilíbrio dos ecossistemas? Neste ateliê, os pequenos cientistas aprenderão tudo sobre o mundo fantástico das abelhas. No final, levarão uma surpreendente recordação para casa.

INTERESSADO?

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



www.revistasauda.pt

Diretora

Diana Amaral

Diretora-adjunta - Editorial

Maria Jorge Costa

Editor de Fotografia

Pedro Loureiro

Responsável de Marketing

Susana Martins de Almeida

Redação

revista@sauda.pt

Carina Machado

Catarina Casquinha

Irina Fernandes

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Sandra Costa

Secretária de Redação

comunicacao@anf.pt

Paula Cristina Santos

Publicidade

comercial@sauda.pt | 210 159 159

Ana Garcia

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

Statuto 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 Saúde.

Oferta limitada à tiragem disponível.

Todos os direitos reservados.

Recolha e recicle o papel usado.

Ducray Anacaps, Creastim e Neoptide



Imagem meramente ilustrativa

-8€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Cabelos



Medidor de Pressão Pic Easy Rapid



Imagem meramente ilustrativa

-10€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Essenciais
de Farmácia



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



Imagem meramente ilustrativa

-8€
na compra
de 2 embalagens

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Nutrição



Symbiosys Alflorex



Imagem meramente ilustrativa

-5€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia
da Família





Medidor de Pressão Pic Easy Rapid

Medidor de pressão arterial de braço simples e intuitivo. Indica os níveis de pressão arterial e possui um detector de ritmo cardíaco irregular. Tecnologia Rapid Tech para medição na insuflação: maior conforto e rapidez. Garantia de 5 anos. Validação clínica pela Sociedade Europeia de Hipertensão. Os medidores de pressão arterial Pic Solution são dispositivos médicos. Antes da sua utilização deve ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

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

CNP 6241521



SAUDA23050019

Promoção válida de 01.05.2023 a 30.06.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Ducray Anacaps, Creastim e Neoptide

SOLUÇÃO CONTRA TODOS OS TIPOS DE QUEDA DE CABELO

- Gama especialista no cuidado da queda de cabelo crónica e reacional, desenvolvida em parceria com doentes e dermatologistas. Resultados testados sob controlo dermatológico e com fácil aplicação.

Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.

CNP Vários



SAUDA23050006

Promoção válida de 01.05.2023 a 31.05.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Symbiosys Alflorex

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

SUPLEMENTO ALIMENTAR. Toma diária recomendada é de 1 cápsula. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. Para mais informações consultar a rotulagem. Contacto: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11º, 1050-19 Lisboa, NIPC 515036684. Email:info@biocodex.pt. Tel:211319134

CNP 6349068



SAUDA23050020

Promoção válida de 01.05.2023 a 30.06.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

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

Alimentos para fins medicinais específicos indicados para a gestão nutricional de malnutrição associada a doença. Exclusivamente destinados a uso entérico. Se o seu profissional de saúde lhe recomendou um suplemento nutricional oral, aconselhe-se com o seu farmacêutico sobre esta campanha.

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

CNP Vários



SAUDA23050008

Promoção válida de 01.05.2023 a 30.06.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Fresubin PRO Drink



Imagem meramente ilustrativa

-8€
na compra
de 2 embalagens

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias
Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Nutrição



Farmácias
Portuguesas

Bêlisina Forte e Bêlisina Original



Imagem meramente ilustrativa

-4€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias
Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia
da Família



Farmácias
Portuguesas

VoltaNatura



Imagem meramente ilustrativa

-2€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias
Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia
da Família



Farmácias
Portuguesas

ZzzQuil



Imagem meramente ilustrativa

Até
-2,5€*

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias
Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia
da Família



Farmácias
Portuguesas



Bêlisina Forte e Bêlisina Original

Recupere + RÁPIDO a sua energia perdida.

Gama de Tónicos BioRegeneradores à base de Lisina e Vitaminas do Complexo B – potentes ativadoras e protetoras da nossa imunidade e biorritmo naturais.

4€ de desconto na compra de 1 produto da gama BÊLISINA, exceto embalagens promocionais. SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Os SUPLEMENTOS ALIMENTARES não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.

CNP Vários



SAUDA23050003

Promoção válida de 01.05.2023 a 30.06.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Fresubin PRO Drink

A prevenção de estados de malnutrição, sarcopenia e/ou fragilidade, assim como a manutenção de níveis adequados de Vitamina D e Cálcio, são muito importantes para a população idosa e para os utentes com maior risco de défice nutricional. O Fresubin PRO Drink é nutricionalmente inovador para um suporte nutricional diferenciado no idoso, e destina-se a manter e/ou a melhorar um bom estado nutricional e a massa muscular, colmatando o défice nutricional entre a ingestão diária de alimentos e as necessidades nutricionais do metabolismo de cada utente. Disponibilizamos uma grande variedade de diferentes formatos, texturas e sabores, para que possa encontrar sempre o Fresubin que melhor se adapta às suas preferências.

Alimentos para fins medicinais específicos. Os suplementos nutricionais orais são adequados para a gestão nutricional de utentes em risco/com malnutrição. Devem ser consumidos sob supervisão médica.

CNP Vários



SAUDA23050009

Promoção válida de 01.05.2023 a 30.06.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

ZzzQuil

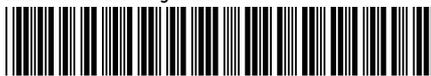
Gomas mastigáveis, sem necessidade de água, com dois sabores à escolha: frutos do bosque ou manga e banana. Sem aromas, corantes, edulcorantes, nem conservantes artificiais. Sem lactose nem glúten. Com Melatonina - ajuda a adormecer rapidamente* e de forma natural.

*ZzzQuil Manga Banana Gomas 30UN - 1€; ZzzQuil Natura 30 UN - 1€; ZzzQuil Natura 60 UN - 2,5€

ZzzQuil® Natura e ZzzQuil® Natura Manga e Banana, gomas com 1 mg de melatonina, são suplementos alimentares. 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-23-00018

CNP Vários

ZzzQuil Natura 30 gomas



SAUDA23050026

ZzzQuil Natura 60 gomas



SAUDA23050027

Promoção válida de 01.05.2023 a 30.06.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

VoltaNatura

O gel à base de plantas naturais para aplicação com massagem VoltaNatura, é um creme que proporciona alívio e frescura na zona de aplicação. Ideal para o dia-a-dia. Proporciona um alívio no local de aplicação como, por exemplo, nas costas, ombros, pescoço e pernas. VoltaNatura dá uso ao poder natural de 6 plantas cuidadosamente selecionadas. A formulação combina os extratos de Arnica, Castanha-da-Índia e Centella Asiática, tradicionalmente usados pela sensação de alívio que proporcionam nos músculos tensos e cansados e com Gaultéria e Menta conhecidas pelas suas suas propriedades refrescantes. Um gel à base de folha de Aloé Vera e extratos de algas é rapidamente absorvido e não pegajoso.

*Ação sensorial sobre a pele

CNP 7103663



SAUDA23050021

Promoção válida de 01.05.2023 a 30.06.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

FullMarks



Imagem meramente ilustrativa

-4€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas



StrepHerbal



Imagem meramente ilustrativa

25
pontos adicionais

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas



Pevaryl



Imagem meramente ilustrativa

30
pontos adicionais

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas



Meritene Magnésio e Vitamina D



Imagem meramente ilustrativa

-5€
na compra de 1 embalagem

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas





StrepHerbal

StrepHerbal é um suplemento alimentar indicado para adultos e crianças com mais de 12 anos. Contém Vitamina C e Zinco que contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário. O efeito benéfico é obtido com um consumo mínimo de 2 pastilhas.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Não exceder a dose diária recomendada. O seu consumo excessivo pode ter efeitos laxativos. Não deve ser consumido por mulheres grávidas ou a amamentar ou em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer dos ingredientes. Consultar um profissional de saúde antes de tomar este produto, se tiver qualquer condição médica pré-existente ou se estiver a tomar algum medicamento. Se ocorrer qualquer efeito indesejável, interrompa o seu uso. Reckitt Benckiser Healthcare, Lda., Rua D. Cristovão da Gama, nº1, 1ºC/D - 1400-113 Lisboa - NIPC 504225910. RKT-M-21948

CNP Vários



SAUDA23050044

Promoção válida de 01.05.2023 a 31.05.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

FullMarks

Tratamento Anti-Piolhos e Anti-Lêndeas

Fullmarks Loção e Spray Anti-Piolhos e Anti-Lêndeas são dispositivos médicos, indicados para adultos e crianças com mais de 2 anos, que eliminam piolhos e lêndeas. Apenas para uso externo. Manter o cabelo afastado de qualquer chama ou fonte de calor. Em caso de contacto com a pele (que não o couro cabeludo) ou os olhos, lavar abundante e imediatamente com água tépida. Não utilize em caso de alergia ou sensibilidade a algum dos ingredientes. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico. Em caso de reação de sensibilidade ou desconforto, interrompa o seu uso. Em caso de persistência dos sintomas ou se ocorrer qualquer outro efeito indesejável, consulte o seu médico. Fullmarks champô é um produto cosmético. Reckitt Benckiser Healthcare, Lda., Rua D. Cristovão da Gama, nº1, 1ºC/D - 1400-113 Lisboa - NIPC 504225910. RKT-M-21947

CNP Vários



SAUDA23050043

Promoção válida de 01.05.2023 a 31.05.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Meritene Magnésio e Vitamina D

*Energia até ao fim do dia!

É importante seguir uma dieta variada e equilibrada acompanhada da prática de exercício físico. Não deve exceder a toma diária recomendada. Um suplemento alimentar não deve substituir as refeições principais.

*com Magnésio, que contribui para a redução do cansaço e da fadiga

CNP 7135376



SAUDA23050045

Promoção válida de 01.05.2023 a 31.05.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Pevaryl

Tratamento da infeção fúngica

Pevaryl 10 mg/g creme. Contém nitrato de econazol. Pevaryl é um antimicótico para uso tópico destinado ao tratamento de infeções da pele e unhas causadas por fungos (dermatomicoses), dermatofitos e leveduras. Não deverá utilizar Pevaryl durante o primeiro trimestre de gravidez. Contém ácido benzoico e butil-hidroxianisol. Medicamento Não Sujeito a Receita Médica. Leia atentamente o folheto informativo antes de utilizar. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. Trim HealthCare AB, Box 16184, 103 24 Estocolmo, Suécia, info@karopharma.se. PT_Pev_784_May2023

CNP 8435107



SAUDA23050038

Promoção válida de 01.05.2023 a 30.06.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

BABÉ Super Fluid



Imagem meramente ilustrativa

-4€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt



Solares



Cellulase



Imagem meramente ilustrativa

Até **-15€***

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt



Emagrecimento



MentalAction



Imagem meramente ilustrativa

-4€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



Arterin



Imagem meramente ilustrativa

-5€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família





Cellulase

Combate a pele casca de laranja

* -15€ em Cellulase Advanced 40 Comprimidos e Cellulase Gold Pearls Celulite 40 Cápsulas;
-5€ em Cellulase Creme Reafirmante 200ml e Cellulase Gel Esfoliante Ação 2 em 1 200ml

Cellulase Pearls, Cellulase Advanced e Xanthigen são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. O efeito de Cellulase Pearls e Advanced é obtido com o consumo de 2 cápsulas por dia. Cellulase Pearls contém lodo, em caso de doença da tireoide tomar apenas mediante indicação médica. Não recomendado em caso de alergias a qualquer um dos ingredientes, em crianças com idade inferior a 14 anos ou no caso de gravidez e amamentação. Para mais informações consultar a rotulagem. Cellulase Gel Esfoliante e Cellulase Creme Refirmante são COSMÉTICOS.

CNP Vários

Cellulase Advanced e Pearls



SAUDA23050046

Cellulase Creme e Exfoliante



SAUDA23050047

Promoção válida de 01.05.2023 a 31.05.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

BABÉ Super Fluid

Protege o seu rosto todos os dias do ano.

Super Fluid: Alta proteção diária com textura super fluida que se adapta à sua pele. Fórmula resistente à água, com Ácido Hialurónico para uma hidratação ligeira, não oleosa.

Super Fluid color: Alta proteção diária com cor e textura super fluida que se adapta à sua pele. Reduz a vermelhidão e imperfeições. Pele luminosa, sedosa e protegida com um subtil tom de cor.

Super Fluid Matificante: Alta proteção diária e textura super fluida oil-free que se adapta à sua pele. Especialmente indicado para a pele oleosa ou com tendência acneica. Com Niacinamida para reequilibrar o excesso de oleosidade.

Super Fluid Depigment+: Alta proteção diária e textura super fluida com ação anti-manchas. Com Ácido Tranexámico para eliminar a pigmentação, clarear a pele e reduzir as manchas.

Todas as apresentações são aptas para todos os tipos de pele, inclusive as mais sensíveis.

CNP Vários



SAUDA23050002

Promoção válida de 01.05.2023 a 30.06.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Arterin

Inovação no combate ao colesterol

Arterin Levedura de Arroz Vermelho, é um SUPLEMENTO ALIMENTAR e não substitui uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. Tomar 1 comprimido por dia, durante a refeição, de preferência à noite. Não exceder a dose diária recomendada e não consumir quantidades iguais ou superiores a 3mg de monacolíinas. Não recomendado a crianças com menos de 18 anos e a adultos acima dos 70 anos. Não deve ser consumido durante a gravidez e amamentação. Não recomendado se estiver a tomar outros produtos com levedura de arroz vermelho ou se estiver a tomar medicamentos redutores do colesterol. Este produto não está recomendado se tiver problemas hepáticos ou renais, dores musculares ou fraqueza. Não tomar em caso de alergia a qualquer um dos ingredientes. Para mais informações consultar a rotulagem e as instruções de utilização. Manter fora do alcance e da vista das crianças. Arterin Colesterol é um SUPLEMENTO ALIMENTAR. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. Manter fora do alcance e da vista das crianças. O efeito benéfico é obtido com a toma de 1-2 comprimidos por dia de preferência à noite. Não exceder a toma diária recomendada. Não exceder a dose diária recomendada de 3 g por dia de esteróis vegetais adicionados [1 comprimido contém 120 mg de esteróis vegetais - 2 comprimidos contém 240 mg de esteróis vegetais]. Consulte o seu médico ou farmacêutico se já estiver a tomar medicamentos antidislipídicos. Não recomendado durante a gravidez ou amamentação. Apenas para adultos. Arterin® Colesterol deve fazer parte de uma dieta variada e equilibrada, incluindo o consumo regular de alimentos que contribuam para a manutenção dos níveis de carotenos. Não tomar em caso de alergia a qualquer um dos ingredientes. Para mais informações consultar a rotulagem e as instruções de utilização.

CNP Vários



SAUDA23050049

Promoção válida de 01.05.2023 a 31.05.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

MentalAction

Estimulante Cerebral

Ácido pantoténico que contribui para um desempenho mental normal; Ferro e zinco que contribuem para uma normal função cognitiva; Vitamina B3 que contribui para o normal metabolismo produtor de energia; Vitamina B1 que contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso. A gama MentalAction são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. Manter fora da vista e do alcance das crianças. O efeito benéfico é obtido com a toma de um comprimido juntamente com uma cápsula por dia, após a refeição principal. Não exceder a toma recomendada. Não tomar em caso de alergia a algum ingrediente. Para mais informações consultar a rotulagem.

CNP Vários

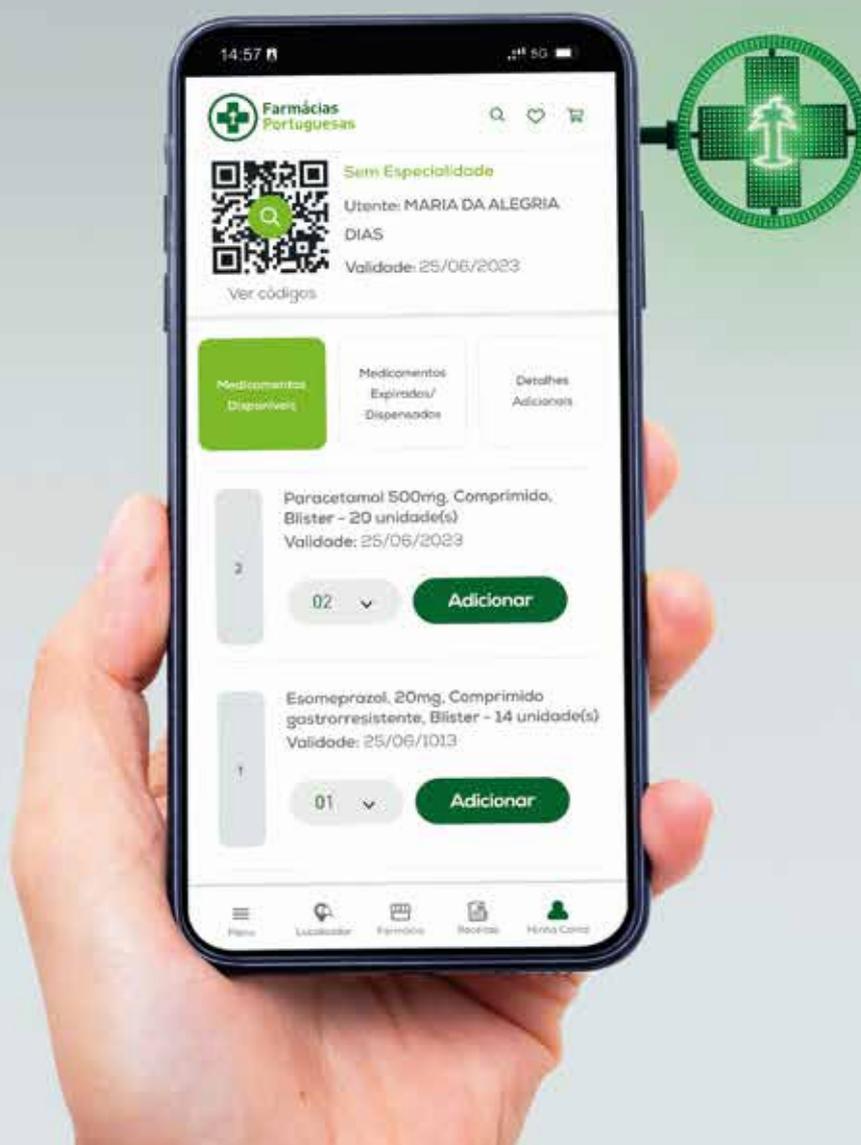


SAUDA23050048

Promoção válida de 01.05.2023 a 31.05.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

A MELHOR RECEITA É TER OS MEDICAMENTOS SEMPRE À MÃO

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



Saiba mais em:
farmaciasportuguesas.pt



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

daflon[®] 1000mg

Sinta-se Imparável



Deixe para trás as pernas pesadas e cansadas

Máxima eficácia, um só comprimido**



Agora também em 60 comprimidos

Fale com o seu médico ou farmacêutico

Nome do medicamento*: Daflon[®] 1000. **Composição***: Bioflavonóides (Fração flavonóica purificada micronizada). Cada comprimido revestido por película de 1000 mg contém: 90% de diosmina, ou seja, 900 mg; 10% de flavonóides expressos em hesperidina, ou seja, 100 mg. **Forma farmacêutica***: Comprimido revestido por película, cor de salmão e de forma oval. **Indicações terapêuticas***: Tratamento dos sintomas e sinais relacionados com a insuficiência venosa (pernas pesadas, dor, cansaço, edema). Tratamento sintomático da crise hemorroidária. **Posologia e modo de administração***: Posologia habitual: 1 comprimido por dia. Na crise hemorroidária: nos 4 primeiros dias: 1 comprimido 3 vezes ao dia; nos 3 dias seguintes: 1 comprimido 2 vezes ao dia; em seguida voltar à posologia de manutenção: 1 comprimido por dia. **Contraindicações***: Hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos excipientes. **Advertências e precauções especiais de utilização***: A administração deste medicamento no tratamento sintomático da crise hemorroidária não substitui o tratamento de outros problemas anais. Se não houver remissão dos sintomas, deve ser consultado um médico de forma a proceder-se ao exame proctológico e à revisão do tratamento, caso haja necessidade. Excipientes: isento de sódio. **Interações medicamentosas e outras formas de interação***: Não foram realizados estudos de interação. Da experiência de pós-comercialização do medicamento, nenhuma interação medicamentosa clinicamente relevante foi notificada até à data. **Fertilidade, gravidez e aleitamento***: Gravidez: Os estudos em animais não indicam toxicidade reprodutiva. A quantidade de dados sobre a utilização da fração flavonóica purificada micronizada em mulheres grávidas, é limitada ou inexistente. Como medida de precaução, o tratamento deve ser evitado durante a gravidez. Amamentação: Desconhece-se se a substância ativa/metabólitos são excretados no leite humano. Não pode ser excluído qualquer risco para os recém-nascidos/lactentes. Tem que ser tomada uma decisão sobre a descontinuação da amamentação ou a descontinuação/abstenção da terapêutica com Daflon[®] 1000 tendo em conta o benefício da amamentação para a criança e o benefício da terapêutica para a mulher. Fertilidade: Estudos de toxicidade em ratos machos e fêmeas não mostraram efeitos na fertilidade. **Efeitos sobre a capacidade de conduzir e utilizar máquinas***. **Efeitos indesejáveis***: Frequentes: diarreia, dispênsia, náuseas, vômitos. Pouco frequentes: colite. Raros: tonturas, cefaleias, mal-estar geral, erupções cutâneas, prurido, urticária. Frequência desconhecida: dor abdominal, edema isolado da face, dos lábios e das pálpebras. Excionalmente edema de Quincke. **Sobredosagem***: Sintomas: A experiência de sobredosagem com Daflon[®] 1000 é limitada. Os eventos adversos mais frequentemente notificados em casos de sobredosagem foram eventos gastrointestinais (tais como diarreia, náuseas, dor abdominal) e eventos cutâneos (tais como prurido, erupção cutânea). Tratamento: O tratamento da sobredosagem deve consistir no tratamento dos sintomas clínicos. **Propriedades farmacológicas***: Daflon[®] 1000 exerce uma ação sobre o sistema vascular de retorno: ao nível das veias, diminui a distensibilidade venosa e reduz a estase venosa; ao nível da microcirculação, normaliza a permeabilidade capilar e reforça a resistência capilar. **Apresentação***: Caixas de 30 e 60 comprimidos revestidos por película. **Titular da AIM***: Servier Portugal - Especialidades Farmacêuticas, Lda, Torre Oriente - Av^o Colégio Militar 37F - Piso 6 - Fração B, 1500-180 Lisboa, Tel: 213122000, www.servier.pt. Para mais informações deverá contactar o titular de AIM. Daflon[®] 1000 é um **MNSRM**. RCM aprovado em 01.2020. IECRCM 27.01.2023. *Para uma informação completa por favor leia o Resumo das Características do Medicamento. **Resumo das Características do Medicamento aprovado a 01.2020. Leia atentamente as informações constantes na embalagem e no folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico.

DAF23077