Revista Colonia Saluda





BARRIGA & BEBÉ

Guia para grávidas nos meses de calor

CONSULTÓRIO

Jovens: comer sem culpa e combater mitos de beleza

PAULO PIRES

«Na saúde, gosto sempre de prevenir»

Vantagens Exclusivas com CARTÃO SAÚDA P. 43 NOVO

BELEZA & COLAGÉNIO



BELEZA & COLAGÉNIO



Pele, Cabelo & Unhas 30 cápsulas - 42 g

Suplemento alimentar

com vitaminas, minerais, colagénio ε óleo
de onagra, especialmente formulado para
o bem-estar da pele, cabelo e unhas.

Vitaminas A, C, Biotina, Zinco e Selénio

> Com Óleo de Onagra e Colagénio

Formulado para o **bem-estar da pele, cabelo e unhas**

PREPARADA PARA O VERÃO

Diana Amaral

Farmacêutica, diretora da Revista Saúda

stamos em junho e o verão está à porta. Quem adora o calor, está sempre pronto para a época. Mas será realmente assim? Estaremos verdadeiramente preparados? Ora, vejamos.

Se está grávida, o artigo da ginecologista--obstetra Rosário Almeida Lopes ajuda enfrentar os principais inconvenientes do calor e a viver estes meses com maior leveza.

Antes de expor a pele ao sol, aceite a nossa sugestão e procure na sua farmácia o serviço de Dermofarmácia. Consiste numa avaliação do estado da pele e principais problemas, realizada por farmacêuticos especialistas, que posteriormente prestam aconselhamento sobre os

cuidados a ter, a rotina a seguir e os produtos mais indicados para si.

O corpo mais descoberto, nesta altura do ano, pode provocar ansiedade e descontentamento a adolescentes, atualmente tão pressionados pelas redes sociais (que ditam as características de um utópico corpo ideal). Os jovens, tão permeáveis a tendências, adotam comportamentos

drásticos com o objetivo de atingir o "protótipo ideal" e acabam por prejudicar a sua saúde física e mental. Pois bem, a nutricionista Joana Correia apresenta estratégias para os meses de verão em que os jovens passam muito tempo sozinhos em casa sem supervisão dos pais, comprometendo, assim, a qualidade da sua alimentação.

Apesar de vivermos num país de sol, a população portuguesa apresenta baixos niveis de vitamina D. A farmacêutica Andréia Maymone, explica e reforça a importância desta vitamina para a nossa saúde e quais os suplementos a tomar para repor os níveis, que podem ser medidos numa farmácia perto de si.

E para uma melhor preparação para o verão nada como uma excelente sugestão para rumar a Lagos, onde pode encontrar das praias mais bonitas de Portugal!

Um bom destino exige uma boa companhia, por isso passe na sua farmácia e peça a Revista Saúda. Sugiro-lhe conhecer a história inspiradora do bravo João Pedro, que não deixou que a doença tomasse conta do seu destino. Nasceu no seio de uma família que sempre o apoiou e hoje ele retribui com o seu exemplo de força e determinação.

Agora sim, estamos prontos para o verão! •











farmaciasportuguesas.pt



PAULO PIRES

«TINHA SAUDADES DO TEATRO»

Paulo Pires está de regresso aos palcos com uma peça sobre saúde mental na adolescência.

Entrevista Sandra Costa | Fotografia Pedro Loureiro

Como está a ser o regresso ao teatro, após um interregno de quatro anos, com a peça "O Filho" [em cena até 18 de junho, no Teatro Aberto]?

Estava com saudades do prazer de trabalhar um texto e também da interação com o público, sentir a respiração de uma sala inteira nos silêncios, na agitação, nos sorrisos. É esse lado muito vivo que me fascina no teatro.

Representa um pai que lida com a depressão de um filho, numa peça de Florian Zeller, que realizou "O Pai", com Anthony Hopkins, vencedor de um Óscar em 2021.

É um espetáculo intenso, porque a história é intensa, sobre um tema atual e transversal. O adolescente atravessa um estado de depressão após o pai – a figura com quem mais se identificava – ter saído de casa, ter outra relação e outro filho. É um trabalho muito delicado. Temos o cuidado de não julgar a separação entre casais, porque as

crianças sofrem com isso. Tal como o pai diz na peça, ele teve o direito de voltar a apaixonar-se, mas na cabeça deste miúdo há mais do que isso...

Há uma forte densidade psicológica. É um tema que lhe interessa, quis ser psicólogo.

Interessa-me muito, ainda na pandemia pensei estudar psicologia. Sou casado com uma psicoterapeuta, que também é professora de filosofia e modelo, e as nossas conversas em casa focam muito o lado existencialista da vida. O ator no seu quotidiano é um observador nato: compreender a personagem é a única forma de lhe dar verdade. Essa é a dificuldade real, decorar o texto é só trabalho.

«Se puder escolher, escolho e escolherei sempre o cinema. Sempre me fascinou»

Como se consegue lá chegar?

Às vezes não se consegue. Há processos diferentes, algumas pessoas são mais técnicas, outras mais intuitivas – eu sou mais intuitivo. Há atores com uma técnica tal que aquilo fica exímio e parece verdadeiramente sentido.

No seu caso, como mantém o equilíbrio emocional?

Em "O Filho" abordamos temas como as relações familiares, fidelidade, confiança. Eu pensava que nunca me ia casar ou ter uma relação longa e afinal estou com a minha mulher há 23 anos. Acredito que a condição *sine qua non* para as pessoas ficarem juntas é gostarem. Quando se gosta não se dá pelo tempo.

A minha estratégia para cuidar da saúde mental é, no dia-a-dia, esclarecer as coisas que me incomodam. Não acredito que não falando, os problemas se vão embora. De mim não vão. Se não falar, um dia mais tarde vão-me fazer rebentar e o efeito à volta vai ser pior. Verbalizar as coisas que me preocupam faz-me não sofrer com elas. Se houver alguma coisa para discutir discutam-na, da forma mais ponderada possível, mas discutam-na. É o conselho que daria a um amigo.

«A minha estratégia para cuidar da saúde mental é, no dia-a-dia, esclarecer as coisas que me incomodam»

Também participa na telenovela "Queridos papás", na TVI. E que mais?

Ainda este ano, estreia Codex 632, uma coprodução RTP e Globo Play, baseada no livro de José Rodrigo dos Santos. Foi uma experiência fabulosa, é uma série cheia de dinamismo e aventura, com mais ação do que aquela que há dinheiro para fazer em Portugal.

Teatro, televisão ou cinema, o que prefere?

Todos se complementam e nos dão bagagem como atores, mas, se puder escolher, esco-



lho e escolherei sempre o cinema. Sempre me fascinou, já em adolescente pensava que era um possível caminho para mim. Passava muito tempo livre na Cinemateca, no Quarteto, no King, aquele tipo de cinemas em que nem sabemos qual é o filme que vamos ver, chegamos e há sempre um filme bom.

Pensou estudar psicologia, desejou o cinema, fez carreira internacional como modelo.

Não foi uma carreira escolhida, foi uma oportunidade que me surgiu na vida e uma forma de ganhar independência financeira aos 20 ou 21 anos. Vivi, por curtos períodos, em Madrid, Lon-





saudável. «Na saúde gosto de prevenir»

dres, Milão, Tóquio, Viena, Hamburgo, Barcelona, Paris. Foi muito enriquecedor, fez-me crescer e desenrascar-me, nem telemóvel havia! Nos anos 90, em Portugal, se púnhamos um chapéu ficava tudo a olhar para nós. Em Hamburgo, o motorista do Metropolitano usava rabo-de-cavalo e um brinco. Aqui nem com a barba por fazer, quanto mais! Vou sempre estimular as minhas filhas a saírem do seu lugar e ganharem mundo.

«Vou sempre estimular as minhas filhas a saírem do seu lugar e ganharem mundo»

Mas ser modelo nunca me interessou, não era o que queria fazer e eu sabia que estava ali de passagem.

Achava pouco estimulante intelectualmente?

Sim, eu queria mais. Nos desfiles de passerelle sentia um grande vazio em estar só a andar e que olhassem para mim a andar. Fazia-o cheio de preconceito comigo mesmo.

Como deu o pulo para a representação?

Comecei a fazer cinema. Em 1994 participei em "Zéfiro", de José Álvaro de Morais, e em 1996 fui protagonista no filme de José Fonseca e Costa,



«O ator no seu quotidiano é um observador nato: compreender a personagem é a única forma de lhe dar verdade»

"Cinco Dias, Cinco Noites". Na sequência deste filme, dá-se uma grande mudança. A moda passou para segundo plano e a prioridade passou a ser a representação, apesar de um trabalho em moda me pagar um mês no teatro. Entre 1996 e 1997 fiz três peças de teatro, um filme, uma série e uma novela na Globo. Foi muito enriquecedor, tive a sorte de começar a trabalhar com os bons, foi "beber" de todo o lado.

Nesta altura decidi fazer o máximo de teatro, para crescer como ator. Fiz a minha formação

no terreno, fiz workshops, mas nunca tive coragem de parar para estudar no conservatório ou fora de Portugal. Tive medo de perder o comboio e não voltar a apanhá-lo.

A vida estava a acontecer e quis aproveitar o momento. Tem a ver com a sua maneira de ser? Na profissão não faço planos a longo prazo, nunca fiz. Gosto da espontaneidade que me traz não planear. Claro que me preparo muito, seja para uma peça de teatro ou para a vida, cuido-me. Mas habituei-me a trabalhar assim e quando a minha mulher me diz para planearmos as férias do próximo ano não é fácil.

Que sonho ainda quer concretizar?

Quero realizar um filme. Há uns anos escrevi uma curta-metragem, estava muito gira, mas eu queria algo mais impactante e não avancei, entretanto apareceram outras coisas. Conheço pessoas, e eu corro esse risco, que querem algo na vida tão bom logo à primeira que acabam por não fazer.

Disse que se cuida. A saúde é uma prioridade?

Comecei cedo a fazer desporto. Gosto de desportos de equipa, pratiquei remo e joguei voleibol como federado, e de desportos ao ar livre, como bicicleta e canoagem. Nunca gostei de ginásios, hoje gosto um bocadinho mais, faço máquinas e pesos livres. A musculação ajuda a manter

um corpo tonificado e é ótima para prevenir a osteoporose. Ajuda-me a prevenir dores e ter qualidade de vida. Na saúde gosto de prevenir. Deixei de fumar aos 37 anos, durante anos bebi pouco café, porque os meus pais eram hipertensos e eu não queria chegar a sê-lo.

Outros exemplos de saúde preventiva.

A alimentação é um tema que me interessa

cada vez mais. Bebo muita água, não como trigo e evito o glúten, laticínios e carne, em casa procuramos comer produtos de origem biológica. Prefiro comer uma maçã a saber a maçã do que quatro que não sabem a nada. Mas não dispenso um copo de vinho ao jantar. Não sou uma pessoa que me espartilhe muito, nunca fui, em nada. Tenho muita dificuldade em resistir às coisas que me dão prazer, mas naturalmente tenho hábitos saudáveis. Prefiro o azeite e o chocolate negro a opções menos saudáveis. A Astrid [Werdnig] está muito sintonizada comigo, é mais rigorosa, muito curiosa e informada.

Tem a sua farmácia?

Tenho uma relação muito simpática com a farmácia onde vou. Peço conselhos sobre saúde, algum sintoma leve ou vitaminas para a minha filha. Tenho esse aconselhamento, as farmácias fazem isso. ♥

«Tenho muita dificuldade em resistir às coisas que me dão prazer, mas naturalmente tenho hábitos saudáveis»



Rui Pedro Silva e Paulo Pires numa cena de "O Filho", em cena até 18 de junho, no Teatro Aberto

- A quase carreira como fotógrafo
- «Na saúde gosto de prevenir»
- ♥ Sono, o "calcanhar de Aquiles"

Veja também os vídeos.



A BRAVURA DE JOÃO PEDRO

João Pedro tinha 16 meses quando lhe foi diagnosticado um tumor. Aos 20 anos é considerado «um milagre» da medicina.

Texto Irina Fernandes | Fotografia Pedro Loureiro

coração de Alda não está tranquilo.
João Pedro, seu filho de 16 meses,
revela-se um bebé instável a cada dia.
«Não comia, começou a ficar apático...».

Uma fralda suja de sangue deu o sinal de alarme. A 22 de maio de 2004, a notícia inesperada irrompe: João Pedro sofria de uma doença oncológica. «O tumor, um rabdomiossarcoma, era maior do que o rim. Estava encostado à próstata e à bexiga, e a impedir que ele conseguisse urinar», revela a mãe.

Naquele dia, o mundo desabou para Alda, o marido, Rui Guerrinha, e restante família. O tumor «era extremamente agressivo», e já estava no estadio III, «sendo que o pior era o IV». «A boa notícia é que não estava espalhado», relata a progenitora. Tinha 22 meses quando foi submetido à cirurgia de remoção do tumor. Antes cumpriu quatro meses de quimioterapia.

Sentado, lado a lado com a mãe, João Pedro, hoje com 20 anos, escuta as palavras de Alda, observando-a com orgulho e gratidão.

«O tumor era maior do que o rim. Estava encostado à próstata e à bexiga»







«Ele nunca se queixa!», assegura Rui Guerrinha, pai de João Pedro «Na altura, foram-lhe retirados dois terços da bexiga», explica Alda Guerrinha.

Foi, «por volta dos quatro anos», que João começou a ter consciência de «que era diferente das outras crianças».

«Ainda me lembro desse dia... Perguntei à minha mãe o que é que me tinha acontecido e o que era o cancro». Viria novamente a ser operado em novembro, devido a infeções. No período «da primeira para a segunda cirurgia», os médicos temeram o pior. «Achava-se que ele não ia sobreviver».

No quarto do hospital, Alda, mãe pela segunda vez, desesperava e chorava sem fim. Aí, entre o desnorte e a dor dos pais, João Pedro mostrou que o seu desígnio, nesta vida, era só um: vencer. «Ele, ali tão pequenino, sorriu-me e segurou a minha mão. Foi como se me estivesse a dizer: "Tem calma, que isto vai passar!"», partilha Alda Guerrinha, secretária de direção na Associação Nacional das Farmácias (ANF).

Dos primeiros passos à idade adulta, João Pedro teria orgulhado Hércules ou o Super--Homem. Há nele coragem, inteligência e firmeza, a lembrar os

heróis da mitologia grega ou os super-heróis de banda desenhada.

«Ele nunca se queixa! Nunca se fez valer da sua condição de saúde. Tem uma força inacreditável», afiança o pai, Rui Guerrinha, 57 anos, jurista e inspetor na ACT - Autoridade Para as Condições do Trabalho.



Sem nunca ter perdido um ano letivo, João Pedro ingressou no ensino superior, em Lisboa. Todos os dias apanha o comboio para assistir às aulas na universidade

O tumor nunca mais voltou, mas ficaram sequelas para a vida. Já lá vão 18 anos de luta. «É complicado lidar com as algaliações e a colostomia, pois exigem cuidados de saúde diferentes, tento fazer a minha vida cuidando de mim, mas sabendo que tenho de ser feliz», defende.

Nunca permitiu que as sequelas do cancro lhe levassem os sonhos e a alegria de viver. Em menino, e hoje já adulto, sempre fez frente aos problemas de saúde com audácia. «Esta é a minha realidade, é aceitar...», diz João, com pragmatismo. Nem mesmo na cama do hospital, João Pedro desmorecia. «Tenho boas recordações dos internamentos. Tento lidar de forma positiva», afirma entre gargalhadas.

Mulher e mãe de energia mobilizadora, Alda foi cuidadora informal por muitas, muitas horas. «Até há um ano, eu tinha de lhe dar banho, tratar da cicatriz, fazer-lhe o penso, tive de aprender tudo isso...».

Como um alpinista que não teme o Evereste, João Pedro supera-se ao minuto. Vive com um só objetivo: seguir em frente.

«Esta entrevista é um desafio para mim porque é a primeira vez que estou a falar publicamente dos meus problemas de saúde»

«Esta entrevista é um desafio para mim porque é a primeira vez que estou a falar publicamente dos meus problemas de saúde. Estou a enfrentar o medo de esconder o que passo e passei». Apesar de todas as adversidades, foi sempre um aluno de sucesso, atualmente na Universidade. «Estou a estudar Ciência Política

e Relações Internacionais, pois é um curso que envolve tudo o que gosto. Estar já no segundo ano e perceber que sou capaz é muito importante para mim».

Rapaz de trato elegante e doce, sonha vir a ser – já o sendo, em cada palavra e gesto – um diplomata. «Sempre gostei de poder ajudar outras pessoas, de conhecer outras culturas».

Todos os dias, João Pedro levanta-se atempadamente para cumprir os seus cuidados de saúde. «Ele faz lavagens de bexiga, três vezes por dia. Em dias de aulas, faz maior quantidade de manhã e à noite. É uma logística complicada, mas à qual ele se habitou com facilidade», explica Alda.

Todos os dias, apanha o comboio na estação Massamá-Barcarena para ir para a faculdade. Nunca, por motivo algum, se permitiu a derrotas. Por isso, rejeitou sempre interromper os estudos.

Entre outros cuidados de saúde, João Pedro cumpre lavagens de bexiga, três vezes por dia

«Quando ele estava a frequentar o 10° ano, chegou a pesar 40 quilos e mal podia com a mochila... A médica disse-nos que passava a declaração, mas ele recusou faltar às aulas», relata Rui Guerrinha, revelando que o filho «subia três lanços de escadas até chegar ao pavilhão onde decorriam as aulas».

Empenhado nos estudos académicos, João Pedro almeja trabalhar no estrangeiro, até porque «sempre gostou de ser independente».

Fugiu, e foge de fados tristes. Recentemente, celebrou mais uma vitória: tirou a carta de condução. «Gosto de fazer as coisas por mim. Portanto, tirar a carta foi uma grande conquista».

Traz no corpo aquilo a que chama «marcas de guerra», resultado de cirurgias e tratamentos sucessivos. «Só num mês, chegou a ir dez vezes ao bloco operatório».



Submetido a cirurgias, internamentos e tratamentos, João Pedro faz frente aos problemas de saúde com resiliência e positividade



Tirar a carta de condução «foi uma grande conquista», confidencia João Pedro



KEOPS®

TESTADO DERMATOLOGICAMENTE

EFICAZ NA PROTEÇÃO CONTRA A TRANSPIRAÇÃO



FORMULADO PARA MINIMIZAR O RISCO DE ALERGIAS

% ÁLCOOL* FRAGRÂNCIA



Ao longo dos 18 anos de luta de João Pedro, a família Guerrinha manteve-se sempre unida

«É um milagre ele estar cá, mas como as médicas dizem: "A vida tem custado muito caro"», suspira Alda. João Pedro dá colo a quem o rodeia, é o primeiro a sorrir. E não por acaso.

«Ele tem uma força que não há igual», afiança Raquel Guerrinha

«A minha maneira de ser deve-se à educação que tive. Os meus pais e a minha irmã sempre me incutiram o sentimento de positividade e esperança». Raquel, 26 anos, emociona-se na hora de descrever o irmão. «Ele é o meu exemplo de vida. É das pessoas mais bem resolvidas que conheço. Tem uma força que não há igual!».

Ao longo dos anos, em casa, no hospital ou na praia, Alda, Rui e Raquel semearam amor a cada etapa, incentivando João Pedro a abrir--se ao mundo.

«Depois da remoção do tumor, quando ele saiu do hospital, a primeira coisa que fizemos foi ir à Eurodisney!» recorda Alda.

O resultado está à vista: João Pedro é um rapaz de alma invencível. «Ouvi, muitas vezes, dizerem-me que era um herói e eu não compreendia porquê».

Hoje, orgulha-se do elogio. E, claro, de todas as conquistas.

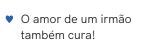


«A minha maneira de ser deve-se à educação que tive. Os meus pais e a minha irmã sempre me incutiram o sentimento de positividade e esperança»

«Conseguir fazer a vida que sonhei fez--me perceber que o que passei, e ainda passo, é complicado, mas isso não pode deitar-me abaixo. Não pode ser um obstáculo!».

E se for, João Pedro sabe, como ninguém, o que há a fazer: «É ultrapassá-lo!». ♥

«Ouvi, muitas vezes, dizerem-me que eu era um herói»



Encarar o cancro sem tabus

Veja também os vídeos!





ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE FIBROMIALGIA

O QUE É?

A Associação Portuguesa de Fibromialgia (APJOF) é uma associação sem fins lucrativos fundada a 27 de abril de 2016. É reconhecida como Associação de Defesa dos Utentes de Saúde.

Tem como missão apoiar as pessoas diagnosticadas com fibromialgia e os seus familiares, proporcionando mecanismos necessários para o bem-estar, defendendo os seus direitos e promovendo a literacia em saúde sobre esta condição.

A fibromialgia é uma doença crónica caracterizada por queixas neuromusculares dolorosas e difusas, mas também pela presença de pontos de dor em regiões específicas que podem variar de intensidade.

QUEM APOIA?

A APJOF apoia as pessoas com fibromialgia e respetivos familiares e amigos.

QUE SERVIÇOS DISPONIBILIZA? QUE ATIVIDADES DESENVOLVE?

- · Defesa dos direitos das pessoas com fibro-
- Disponibilização de informação para as pessoas que vivem com fibromialgia, familiares e amigos, sobre a doença e os tratamentos disponíveis;
- Divulgação de informação sobre as investigações nacionais e internacionais sobre a doença e novas terapêuticas;
- Sensibilização da sociedade e da comunidade médica para o tema, dinamizando campanhas de informação sobre a doença, de forma a dar voz a estes doentes;
- Apoio a crianças e jovens com fibromialgia, dis-

ponibilizando informação à comunidade escolar sobre a legislação que permite incluir essas crianças e jovens no programa de Necessidades Educativas Especiais, de forma a garantir melhor aproveitamento e motivação. A doença pode condicionar muito o percurso escolar de cada aluno:

- Realização de acordos com técnicos de saúde e de terapias complementares para benefícios económicos em consultas e terapias;
- Ações de solidariedade social para apoiar as pessoas que vivem com fibromialgia;
- Eventos de cariz interativo/lúdico, para que as pessoas possam partilhar experiências entre elas;
- Colaboração com associações homólogas nacionais e internacionais;
- Organização de campanhas de angariação de fundos, de forma a assegurar o cumprimento dos objetivos da associação.

COMO AJUDAR A ASSOCIAÇÃO PORTU-**GUESA DE FIBROMIALGIA?**

Torne-se associado e contribua com a sua quota, seja voluntário ou ajude a APJOF através da compra de uma t-shirt solidária. 🛡

B.I.

Nome: APJOF - Associação Portuguesa de Fibromialgia

N.º de Sócios: 240 associados

Telemóvel: 913 535 311 (quintas e sábados, das 17h às 20h)

E-mail: info.apjof@gmail.com

Plataformas digitais: (f) (in)











Rosário Almeida Lopes Ginecologista-Obstetra, no Hospital CUF Porto

GRÁVIDA DE VERÃO

Viver os meses de calor com mais leveza.

verão impõe cuidados particulares à mulher grávida e a própria gravidez, suas complicações e doenças maternas associadas influenciam o modo como a mulher grávida vivencia esta estação do ano.

As altas temperaturas tendem a causar queda da tensão arterial, cansaço, dores de cabeça, desmaios, sudorese, desidratação e obstipação. Assim, a grávida deve aumentar a ingestão de água para cerca de dois litros por dia, optar por frutas mais líquidas, evitar refrigerantes e bebidas alcoólicas.

A alimentação deve ser diversificada e leve, evitando o jejum prolongado, alimentos muito doces ou salgados e minimizando o risco de ingestão de água contaminada, alimentos dete-

riorados, crus, mal lavados ou cozinhados e lacticínios não pasteurizados.

O vestuário deve ser adequado à temperatura exterior, dando preferência a roupas de algodão, frescas e confortáveis. Duches de água morna, legues, ventiladores, ar condicionado e pulverizadores podem ser usados livremente.

De forma a evitar queimaduras e manchas permanentes na pele, a grávida deve proteger-se com chapéu de abas largas, evitar a exposição solar direta entre as 10 e 16 horas e aplicar protetor solar FPS 50/50+.

É aconselhada a ingestão de cerca de dois litros de água por dia





A prática de exercício físico de baixo impacto, como hidroginástica, natação, Pilates, ioga, bicicleta estática e caminhadas, está recomendada em grávidas sem contra-indicação para tal, de forma a melhorar a circulação sanguínea, reduzir edemas, fortalecer a musculatura, evitar ganho de peso excessivo e promover bem-estar físico e psicológico.

Estima-se que cerca de 50% a 70% das mulheres desenvolvem varizes na gravidez, havendo um risco aumentado de formação de coágulos nas veias (trombose). No verão, em particular, a doença venosa tende a piorar com queixas de peso, cansaço e agravamento estético das varizes e derrames. A prevenção é essencial e a grávida deve envidar esforços no sentido de evitar aumentar de peso, praticar exercício para estimular a circulação venosa, repousar com as pernas elevadas, evitar usar calças apertadas, ponderar o uso de meias de contenção elástica, evitar exposição solar prolongada e promover hidratação adequada. Massagens de drenagem linfática podem ser benéficas perante edemas de causa não venosa.

Entre 50% a 70% das mulheres desenvolvem varizes na gravidez. Como prevenção, aconselha-se exercício físico, repousar com as pernas elevadas e evitar roupa apertada

Finalmente, mas não menos importante, os destinos de férias devem ser (re)equacionados na gravidez. Ásia, África e América do Sul podem comportar mais riscos, devendo a grávida recorrer à consulta do viajante e ser informada dos cuidados a ter antes, durante e após a viagem, de acordo com o destino pretendido. Previamente a viagens de longo curso, com o objetivo de reduzir o risco de trombose, pode haver indicação para a auto-administração de uma medicação preventiva (heparina). V





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

SUPERBACTÉRIAS

A resistência aos antibióticos é um grave problema de Saúde Pública que todos podemos ajudar a travar.

m antibiótico é uma substância natural ou sintética que tem a capacidade de inibir a multiplicação e destruir as bactérias causadoras de infeções. Falamos de resistência aos antibióticos quando estes perdem essa habilidade, ou seja, na sua presença, os microrganismos não são destruídos, continuam a multiplicar-se e a agravar a infeção.

Há vários fenómenos na base da resistência aos antibióticos. Em primeiro lugar, os mecanismos naturais dos próprios microrganismos, que, para sobreviver, aprendem a tolerar estes fármacos.

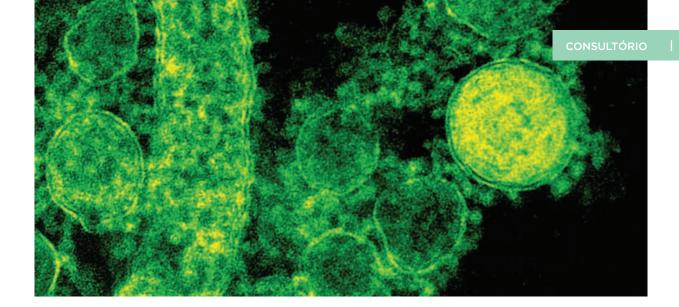
Em segundo lugar, estamos de forma frequente e inadvertida a ingerir antibióticos, porque eles são usados, muitas vezes sem o devido controlo, na criação de gado, na piscicultura, e noutros setores da indústria alimentar. Esta realidade é, também, um fator de indução da resistência.

Mas a principal causa está no uso inadequado ou incorreto dos antibióticos. A automedicação, a sua utilização em situações em que eles não estão indicados (constipações, resfriados, gripe ou outras viroses), ou o não cumprimento da posologia diária ou do tempo total de tratamento são alguns exemplos.

Este é um problema que está em crescendo em todo o mundo, tornando ineficazes muitos tratamentos anti-infeciosos, o que obriga à utilização de antibióticos alternativos, mais potentes, mas também mais caros e mais tóxicos.

Existem mesmo algumas bactérias, como os estafilococos e os colibacilos, que se mostram já resistentes a todos os antibióticos disponíveis. São, por isso, chamadas de superbactérias, perante as quais é como se regressássemos à era pré-antibiótica, quando ainda não havia estes medicamentos para tratar as doenças infeciosas, então a principal causa de mortalidade entre os seres humanos.

A principal causa de resistência aos antibióticos é o uso inadequado ou incorreto



A solução para o problema tem várias componentes, mas há que respeitar regras muito precisas aquando da sua utilização. Tanto por parte da medicina veterinária e da indústria alimentar, como dos médicos e dos doentes. Relativamente aos últimos, há comportamentos muito simples que contribuem para que as bactérias não adquiram resistência a estes medicamentos. Por exemplo:

- ADOTE HÁBITOS DE HIGIENE que diminuirão a probabilidade de infeções e, assim, a necessidade de tratamentos com antibióticos: lave frequentemente as mãos com água e sabão, e cozinhe bem os alimentos;
- USE AS VACINAS DISPONÍVEIS PARA EVITAR INFEÇÕES. Quanto menos infeções, menos antibióticos;
- DIGA NÃO À AUTOMEDICAÇÃO. Nunca tome antibióticos por sua iniciativa. Os antibióticos só devem ser tomados quando forem prescritos pelo seu médico;
- RESPEITE A POSOLOGIA que lhe foi aconselhada: tome o antibiótico às horas que lhe foram indicadas;
- CUMPRA O PRAZO DE TRATAMENTO que lhe foi prescrito: não pare a toma antes do

tempo que lhe foi indicado, mesmo que já se sinta melhor;

 NÃO INTERROMPA O TRATAMENTO no caso de sentir algum tipo de intolerância ao antibiótico. Avise o seu médico e cumpra as indicações que ele lhe der.

Com estas medidas estará a dar um importante contributo para que não se amplie este grave problema de Saúde Pública. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), até 2050 assistiremos a um número cada vez maior de infeções provocadas por estas superbactérias, que se tornarão, então, uma das principais causas de morte para os seres humanos. •

SABIA QUE... -

...O PRIMEIRO ANTIBIÓTICO DA HISTÓ-RIA, A PENICILINA, FOI DESCOBERTO POR ACASO?

A sua origem, em 1928, está num esquecimento. O bacteriologista escocês Alexander Fleming não arrumou a mesa de trabalho antes de ir de férias e, no regresso, encontrou alterações às experiências que vinha conduzindo. A descoberta abriu a porta ao surgimento de mais de 120 novos antibióticos que são hoje utilizados para tratar e curar a grande maioria das infeções. Pode ver uma das culturas originais de Fleming no Museu da Farmácia, em Lisboa.



Nuno Monteiro Pereira

Presidente do Colégio de Sexologia da Ordem dos Médicos

IR AO MÉDICO UROLOGISTA

A especialidade não serve só para depois dos 50 anos e muito menos se destina só aos homens.

s homens costumam dizer que é só uma questão de tempo: mais cedo ou mais tarde, todos irão precisar de um médico urologista. Há um fundo de verdade na afirmação, mas a Urologia, procurada essencialmente pelo sexo masculino, não se dedica apenas a problemas de homens, e não é específica de uma fase da vida: é uma especialidade que se destina a todas as idades e da qual o sexo feminino também pode necessitar.

A urologia destina-se a todas as idades, e também às mulheres

Na infância os urologistas tratam, sobretudo, as infeções urinárias das meninas e dos rapazes, e a enurese, isto é, as perdas de urina durante o sono, situação anormal depois dos seis anos. Exclusivamente nos rapazes, os problemas penianos são motivo de preocupação, par-

ticularmente a fimose, as balantes (infeções da glande) e as aderências do prepúcio. Problemas renais, do ureter ou da bexiga, especialmente os que obrigam a cirurgia, são raros. Mas é preciso ter presente que existem certos tumores do rim e do testículo que se caracterizam por surgir na infância e, pelo menos de início, podem ser assintomáticos. A observação periódica da criança, com palpação abdominal e escrotal, é uma rotina obrigatória que deve ser realizada pelo pediatra.

Na adolescência e em jovens adultos, a ação do urologista debruça-se sobretudo sobre as cistites das raparigas, muitas vezes relacionadas com o início da atividade sexual. Nos rapazes, os problemas mais frequentes são as doenças sexualmente transmissíveis e as infeções agudas dos órgãos genitais: orquites, epididimites e prostatites. O cancro do testículo ainda pode aparecer nestas idades, sendo a autopalpação uma manobra essencial para o detetar. Felizmente, se for diag-

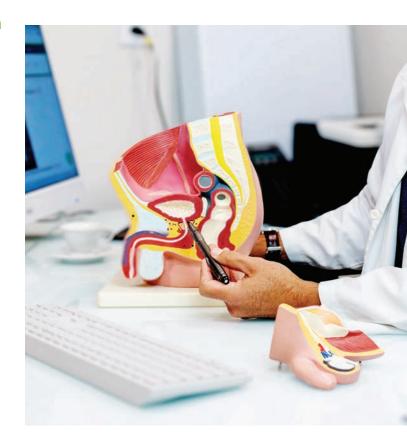
nosticado precocemente, é quase sempre curável, embora obrigue a cirurgia e quimioterapia.

Nos adultos, entre os 30 e os 50 anos, o problema urológico mais frequente continua a ser a infeção urinária, particularmente nas mulheres. Nos dois sexos, é nestas fases que surge a litíase urinária, chamada "pedra do rim". Por propensão familiar, por erros alimentares ou défice de ingestão de água, os cálculos formam-se nos rins, podendo desencadear dores intensas, particularmente quando se libertam e obstruem os ureteres, obrigando, muitas vezes, à sua remoção por cirurgia endoscópica ou por tratamento extracorporal, com ondas de choque. Nos homens, a prostatite é ainda um problema, quase sempre sob a forma recorrente, resultado de uma infeção maltratada, adquirida na adolescência.

Depois dos 50 anos, as mulheres têm infeções urinárias mais frequentes. Nos homens, a preocupação passa a ser a próstata

Depois dos 50 anos, além de se manterem os problemas urológicos que dominaram as duas décadas anteriores, aparecem outros. Nas mulheres, as infeções urinárias são ainda mais frequentes, embora quase sempre menos sintomáticas, e pode surgir a incontinência urinária. Nos homens, a principal preocupação passa a ser a próstata. Com o progresso da idade, o órgão cresce, obstrui a uretra, e provoca aumento da frequência das micções e diminuição da força do jato miccional. É a chamada hipertrofia benigna da próstata, patologia muito frequente e que obriga a medicação e/ou cirurgia. Mais grave e preocupante é o cancro da próstata, um dos temores sempre presente em todos os homens, sabendo-se que surge e evolui durante anos sem qualquer sintoma. Por isso mesmo, é altamente recomendável que, a partir dos 50 anos, todos os homens marquem uma consulta anual com um urologista. O objetivo principal é detetar precocemente o cancro, geralmente através da análise do antigénio específico da próstata (PSA) no sangue e de um toque retal. Eventualmente, em caso de alguma suspeita, serão acrescentados outros exames complementares, que podem integrar até uma biopsia prostática. Se o cancro for confirmado precocemente, existem vários tratamentos, mais ou menos agressivos, mas todos de elevada eficácia. Se o tumor já estiver em fase avançada, já há tratamentos não cirúrgicos que aumentam significativamente a sobrevivência.

O envelhecimento masculino traz ainda problemas específicos, de ordem física, mas também psicológica. Um dos mais importantes é a constatação do declínio da sexualidade, em geral mal-aceite pelos homens. A diminuição do desejo sexual e a disfunção eréctil são particularmente marcantes. A procura de ajuda de um urologista é frequente, nele depositando esperanças que, na maior parte dos casos, conseguem ver concretizadas. V





PELA SAÚDE DA PELE

Nas farmácias encontra um serviço de proximidade dedicado aos cuidados dermatológicos.

pele, o maior órgão do corpo humano, é muito mais do que uma camada que protege o organismo contra agressões externas. Está envolvida na regulação da temperatura corporal, exerce uma função de barreira, e tem terminações nervosas que, ao receber estímulos, nos permitem sentir. Cuidar da pele é zelar pela saúde, e as farmácias estão disponíveis para ajudar.

A saúde da pele exerce grande influência sobre a nossa autoestima e bem-estar. Alterações no seu aspeto ou funcionamento têm consequências na saúde física e, até, mental, podendo ter um impacto negativo na vida social e na qualidade de vida em geral.

Estas alterações ou doenças têm várias origens, derivando, por exemplo, de fatores ambientais, de hábitos de vida, de fatores genéticos ou mesmo de outras patologias, e podem ser agudas e passageiras, ou crónicas.

O serviço de dermofarmácia presta apoio na avaliação e acompanhamento a pessoas com doenças crónicas de pele

Cuidar de forma regular e, em caso de doença, tratar adequadamente a pele é fundamental para que possam ser prevenidos, atrasados ou atenuados muitos dos problemas dermatológicos. Em qualquer dos casos, o aconselhamento e acompanhamento por profissionais especializados são cruciais.

Nas farmácias encontra profissionais de saúde tecnicamente capacitados para prestar um aconselhamento diferenciado relativamente aos cuidados a ter com a sua pele e na identificação de situações que necessitem de avaliação médica, assim como para dar suporte à gestão de problemas dermatológicos.

O serviço de consulta de dermofarmácia presta apoio:

- Na avaliação do tipo e estado da pele e/ou cabelo;
- No aconselhamento personalizado de produtos de dermofarmácia e outros cuidados;
- No acompanhamento das pessoas com doenças crónicas de pele, apoiando-as na gestão do seu tratamento e contribuindo para maximizar os resultados terapêuticos;

 No encaminhamento para o médico das situações que exigem avaliação especializada.

Se sente necessidade de um acompanhamento mais próximo e estruturado, procure este serviço na sua farmácia. •

A saúde da pele exerce grande influência sobre a autoestima e bem-estar





Joana Correia Nutricionista

CORPOS REAIS

Os adolescentes vivem a puberdade com o mito do corpo perfeito. Ajude a criar hábitos de vida saudável, a começar pela alimentação.

s mudanças na puberdade afetam mais do que a aparência física dos adolescentes. A imagem corporal e a autoestima também são afetadas. Embora a aparência física não seja tudo, sentir-se satisfeito com a aparência significa muito nesta faixa etária.

O descontentamento dos adolescentes nesta fase é significativo. A maior parte (especialmente do género feminino) tem preocupações com o peso e não está satisfeita com sua imagem corporal.

Atualmente, a pressão que os media e redes sociais exercem no sentido da perfeição física é maior do que nunca. Muitos têm dificuldade em aceitar que o seu corpo não corresponde ao "protótipo idealizado" e, em certos casos, esta distorção da imagem pode afetar negativamente

a autoestima, o envolvimento em atividades físicas e sociais e perturbações no comportamento alimentar.

A opção por estratégias de perda de peso radicais e desequilibradas é muito comum, agravando os riscos de carências nutricionais e atrasos de desenvolvimento. Ainda por cima, no período de férias de verão, os jovens passam muito tempo sozinhos. Muitas vezes só fazem uma refeição por dia com os pais, geralmente o jantar, o que lhes dá mais margem para pôr em prática restrições alimentares durante o dia.

Sentir-se satisfeito com a aparência física significa muito na faixa etária dos adolescentes



Incentive o seu filho a adotar hábitos saudáveis e tenha parte ativa nessa estratégia:

Preparem juntos e antecipadamente as refeições principais. Se forem pensadas e preparadas com tempo, a probabilidade de serem mais saudáveis e equilibradas aumenta. Por outro lado, se for o jovem a cuidar de si, a probabilidade de ingerir alimentos menos saudáveis, processados e mais calóricos, aumenta. E aumenta também a probabilidade de saltar refeições;

Preparem refeições juntos, tenha sempre sopa feita, recheie o frigorífico de iogurtes e queijos *light*

- Tenha sempre sopa feita, pois é sempre um bom começo de qualquer refeição e uma fonte de fibra, vitaminas e minerais;
- Recheie o frigorífico de iogurtes magros, sem adição de açúcar, e queijos light, uma boa alternativa proteica;

- Tenha fruta fresca e sazonal em casa: pode ser ingerida crua ou usada em panquecas, batidos e gelados de fruta caseiros. Quanto mais atrativa for a alimentação, maior a adesão do jovem. Além disso, use a fruta em sumos naturais para evitar a ingestão de refrigerantes;
- Deixe vegetais já lavados e preparados para saladas ou para fazer uma omelete, por exemplo. A junção de vegetais aos ovos é uma boa estratégia para "aprenderem a gostar" destes alimentos;
- Reservem um dia da semana para fazer a "refeição da asneira": É fundamental estabelecer limites, mas também é importante quebrar a rotina para comerem a piza preferida ou o hambúrguer de que os jovens tanto gostam.

Somos muito mais do que a nossa aparência física e é importante que os adolescentes o saibam. E, acima de tudo, é importante consciencializá-los das escolhas que tomam, a começar pela alimentação.



Andreia Maymone Farmacêutica

A VITAMINA DO SOL

vitamina D é essencial para o equilíbrio do organismo e promotora de sensação de bem-estar. Tem diversas funções importantes no corpo:

- Ajuda na absorção do cálcio para manter ossos, músculos e dentes fortes, diminuindo o risco de fraturas ósseas;
- Reforça o sistema imunitário, melhorando a resistência e eficácia na prevenção e combate a bactérias e vírus;
- Vários estudos recentes revelam que a vitamina D ajuda a melhorar o humor, a prevenir depressões e doenças cardíacas;
- Tem efeitos positivos na promoção do crescimento e reparação da pele, e no seu rejuvenescimento.

As necessidades diárias de vitamina D podem variar consoante a idade e se a pessoa é saudável. Os grupos mais susceptíveis à carência de vitamina D são as crianças, por estarem em crescimento; os idosos, devido à deficiente alimentação e exposição solar, terem a pele mais fina e má absorção no intestino. Também as grávidas podem ter necessidades aumentadas.

A vitamina D pode obter-se de três maneiras: alimentação, luz solar e suplementação. Apesar de encontrarmos vitamina D nos peixes gordos, gema de ovo e cogumelos, a principal fonte é a exposição ao sol. Estima-se que 20 a 30 minutos, cerca de três vezes por semana, será suficiente para obter a quantidade adequada de vitamina D. Contudo, esta exposição é afetada por diversos fatores: poluição do ar, a estação do ano (no Inverno apanhamos menos sol), e fazermos grande parte da nossa vida diária dentro de quatro paredes. A pele não produz vitamina D se for exposta à luz do sol através de uma janela, por exemplo. Também a pele mais escura produz menos quantidade do que a pele mais clara. Se estivermos ao sol nas horas de menor calor, o protetor solar só deve ser colocado após uma breve exposição da pele. •

TESTE NA FARMÁCIA -

Se quiser saber o seu nível de vitamina D, já estão disponíveis na farmácia testes que permitem avaliar uma pequena amostra de sangue em apenas dez minutos. O resultado pode surpreendê-lo. Os suplementos de vitamina D estão disponíveis no mercado português em comprimidos ou gotas. Poderá encontrar, na descrição destes suplementos, a designação "vitamina D3". Esta é uma das formas em que a vitamina D se pode apresentar e é a que tem maior eficácia. Tal como a falta, também o excesso de vitamina D pode ser um problema. Peça sempre o conselho do seu farmacêutico ou do médico assistente antes de iniciar a toma, para uma utilização segura e adequada. Tenha uma vida saudável, vitamine-se!



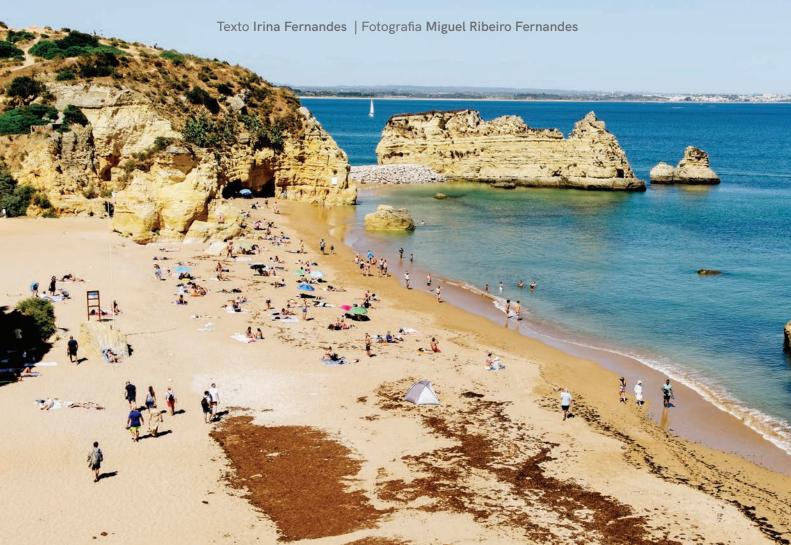
Patta é a marca especialista em saúde animal, presente na sua farmácia de sempre, para que possa dar os melhores cuidados ao seu Pattudo. **Sempre que ele lhe pedir, dê a Patta.**

Patta
Dar é cuidar.

LAGOS

OURO SOBRE AZUL

Lagos é fruto da paixão entre o mar e a terra. O azul das suas águas, embalo de caravelas, é um sedutor com séculos. O dourado das suas areias uma promessa de abrigo. Conheça a cidade, outrora capital do Reino do Algarve.



h59. O sol aquece a pele. As águas da ribeira de Bensafrim reluzem, vaidosas. No chão, de calçada portuguesa, um espadarte e uma raia, "bordados" em pedra cinza, roubam as atenções de quem passa. Evocam o bem mais precioso da terra: o mar. «Antigamente, a água chegava até esta rua!», recorda José Moreira Barata, 74 anos. O farmacêutico e proprietário da Farmácia Moreira Barata, localizada em Odiáxere, uma das quatro freguesias de Lagos, conhece, como poucos, a origem, as

Praias longas e outras pequenas vale a pena visitar as grutas na costa rochosa conquistas e o património histórico-cultural da cidade algarvia. É um exímio historiador.

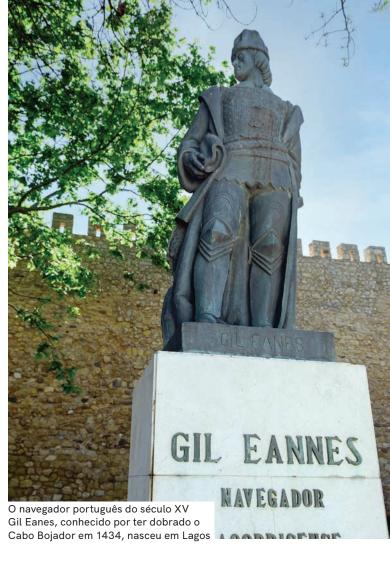
Explica que Lagos foi fundada cerca de 2.000 anos a.C., «altura em que ganhou a denominação de Lacógriga». No século XV, a sua localização geográfica levou o Infante D. Henrique a reconhecer-lhe potencial marítimo, tendo daqui partido as caravelas à descoberta do Mundo Novo e, numa delas, o navegador Gil Eanes aqui nascido -, viria a dobrar, em 1434, o Cabo Bojador. Mais tarde, a 27 de janeiro de 1573, El Rei D. Sebastião ordenou a elevação de Lagos a cidade, que se tornou também capital do Reino do Algarve. Todos os sentidos apelam ao mar, mas Lagos, a celebrar 450 anos da efeméride, pede uma imersão no passado.

«Esta é uma cidade com muita história!»,

Foi elevada a cidade a 27 janeiro de 1573

assevera José Moreira Barata, que conduz a visita ao Museu de Lagos. A etapa é obrigatória para quem quer conhecer as origens e a cultura do concelho. Os vários núcleos e espaços museológicos contam com um espólio composto por edifícios e peças de arqueologia, mineralogia, arte sacra, pintura, numismática e etnografia. No núcleo Dr. José Formosinho, fundador e patrono do projeto, é possível ver-se a estátua de São Gonçalo de Lagos, padroeiro dos lacobrigenses, e o cofre que guarda a chave da cidade, profundamente danificada no terramoto e sequente maremoto de 1755, catástrofe evocada em painel próprio. A Igreja de Santo António, parte integrante e acessível através do museu, forrada a talha dourada barroca, constitui exemplo único no Algarve. «Tinha de vos trazer aqui! Sou grande apreciador de arte sacra», assume o farmacêutico, enquanto admira as telas que representam os milagres de Santo António, datadas do século XVIII.





Fora de portas o sol continua quente, mas não é preciso caminhar muito para manter viva a memória de feitos de pouca glória. Um terreiro, perto da Porta da Vila (antiga porta Norte, no início da rua General Alberto da Silveira), foi palco, em 1444, do primeiro mercado de pessoas escravizadas, trazidas de África no retorno das caravelas. Através da Rota da Escravatura, o museu municipal recupera a presença dos

Em 1444 terá sido realizado o primeiro mercado de escravos trazidos nas Caravelas

escravos na cidade, homenageia o seu sofrimento e mantém acesa a recordação de um período negro da História de Portugal.



O Castelo dos Governadores, também conhecido como Castelo de Lagos, junto à ria, e as suas diferentes portas de entrada, com destaque à junto da capela de São Gonçalo; o Forte da Ponta da Bandeira, temporariamente encerrado; as estátuas de Gil Eanes e de El Rei D. Sebastião somam-se aos símbolos patrimoniais que orgulham os lacobrigenses.

«Lagos é uma cidade calma, com dias de sol quase todo o ano e, claro, praias fantásticas!», diz José Moreira Barata. No mote à nova fase do passeio, esconde-se o móbil da sua presença na região. Conta que era aqui que passava férias, «ainda antes de ter cá a minha farmácia». A paixão pelo lugar é antiga. Partilha-a com milhares de portugueses e estrangeiros que todos os anos aqui chegam, atraídos pelas areias douradas e águas límpidas, encaixadas num rendilhado rochoso sem fim. O conjunto valeu à região a fama de "Costa D'Oiro". «A areia, fininha, tem muito feldspato [um dos grupos mais importantes dos minerais]. A determinadas horas do dia, vê-se um rasto brilhante no chão», revela. O

«É uma cidade calma, com dias de sol quase todo o ano», garante o farmacêutico

abraço do mar, de um cristalino e tentador azul--turquesa, estende-se pelas praias da Batata, dos Estudantes, do Pinhão, de Dona Ana, do Camilo, dos Pinheiros e pela Praia Grande, promovendo um desassossego no espírito que promete só acalmar com o mergulho perfeito. E os rochedos, em tons de amarelo e vermelho, propiciam recantos veranis para todos os gostos. Ao de José Moreia Barata, aproveita mais a Meia Praia. «É perfeita. Tem uma extensão fantástica, que nos permite escolher entre ficar na confusão, ou num ponto mais sossegado». Antes de optar, há, porém, um detalhe a considerar: «Deve escolher-se uma praia onde não haja vento Norte, para não se levar com areia nas costas». Fica o conselho.

Outra sugestão, e já que estamos aqui perto, é visitar as grutas da Ponta da Piedade. «Imperdíveis», classifica o anfitrião: as águas são cris-







perpetua a memória do monarca que elevou a vila a cidade, em 1573



talinas e as formações rochosas de uma beleza ímpar. «Aluguem o barco na maré baixa, caso contrário não se consegue aceder ao interior das grutas», alerta. A dica, sublinha, é preciosa, porque este é, «sem dúvida, um passeio que vale a pena!». De igual modo valerá uma viagem em alto mar, com o intuito único de avistar golfinhos.

Já em terra, os passadiços de madeira são um modo perfeito de esticar as pernas e recuperar equilíbrio. Em corrida ou caminhada, a experiência será reforçada se acompanhar o nascer do sol ou se a noite estiver a chegar.

Aportados à mesa, Lagos tem mais mar para oferecer. Mar é precisamente o nome do restaurante de Augusto Furtado, de que José Moreira Barata é cliente há muito. «Aqui só servimos peixe de mar!», afiança o proprietário, de 70 anos. «O cherne é o nosso peixe-rei. E este foi pescado, esta manhã, na costa de Sagres!», informa. «Este é o meu refúgio», revela o farmacêutico, «venho aqui descomprimir». Percebe-se porquê, quando se veem desfilar as ameijoas, originárias dos vieiros do sítio de Vale da Lama,

no município. Servidas ao natural ou à bulhão pato, «são ligeiramente maiores e deliciosas». Impõe-se repetir a dose. A dúvida, de pouca discussão diga-se -, passa por saber se acompanham ou não com pão, para ensopar o molho.

Em cima, doces regionais. Irresistíveis são o Dom Rodrigo, feito com fios de ovos, ou os doces finos, à base de amêndoas, com as suas mil formas e cores. Constituem duas das iguarias tradicionais mais apre-

ciadas e que trouxeram notoriedade à Casa de Doces Regionais Taquelim Gonçalves, fundada em 1935. Localizada no centro histórico, a confeitaria produz, diariamente, dezenas destes bolos. Maria Luísa, 79 anos, é nora dos fundadores. Encontramo-la, de garfo numa mão, a picotar um doce fino que molda, na outra, em forma de laranja. «São os pormenores que lhes dão graça», diz, enquanto lhe fixa, no topo, um pezinho de cereja. «Olhe, compro saquinhos de chá de pés de cerejeira na farmácia!», atira. José Moreira Barata ri-se e confirma: «Vendi-lhe muitos, sim!».

Amêndoa, laranja e alfarroba são produtos da terra usada na doçaria tradicional

Da rua, um clamor. O "zummmmmm" profundo de um búzio, soprado por um pirata a bordo da caravela Boa Esperança, anuncia o arranque do cortejo histórico do 11.º Festival



O terramoto de 1755 deixou um rasto de grande destruição

dos Descobrimentos, um dos mais importantes eventos culturais da cidade. Pela Avenida dos Descobrimentos, desfilam homens, mulheres e crianças vestidos ao rigor da época de El-Rei D. Sebastião. Evocam a visita do monarca à então vila de Lagos. «O festival homenageia os nossos descobridores e marinheiros, que embarcaram nas naus e foram à aventura». Mais um pretexto para visitar a cidade algarvia, feita de uma história de amor entre a terra e o mar.

BULA

Algarve Fun – Passeios às Grutas da Ponta da Piedade e observação de golfinhos www.algarvefun.com info@algarvefun.com

Casa de Doces Regionais Taquelim Gonçalves

Rua da Porta de Portugal 27 T. 282 762 882

Mar Restaurante e Bar

Av. dos Descobrimentos

T. 282 788 006

Museu Municipal de Lagos Dr. José Formosinho Rua General Alberto da Silveira T. 282 7623 01

Rota da Escravatura

Praça do Infante **T.** 96 <u>1864708</u>

Forte Ponta da Bandeira

Cais da Solaria T. 282 763 512



WW.REVIST

Leia também:

Venha de lá mais um Doce Fino ou um Dom Rodrigo!

Veja também os vídeos!



FESTEJAR AS CRIANÇAS

Museu da Farmácia celebra a entrada nos dias quentes de verão com diversas atividades destinadas aos pequenos cientistas.

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

Estão abertas as inscrições para as "Férias de Verão no Museu da Farmácia"

Férias de verão divertidas e inesquecíveis? O Museu da Farmácia tem a solução perfeita!

Durante uma semana, as crianças participantes terão a oportunidade de realizar diversas atividades educativas que fomentarão o interesse pela ciência.

O programa de Férias de Verão no Museu da Farmácia inclui uma caça ao tesouro no Museu, workshops de arts&crafts, ateliers educativos e ainda atividades desportivas. •

DIA DA CRIANÇA (3 DE JUNHO, 15H)

Numa atividade onde a brincadeira irá reinar, a ciência será uma verdadeira aliada. As crianças participantes terão a oportunidade de fabricar os seus próprios brinquedos científicos.

ABC DO SOL (24 DE JUNHO, 15H)

Vamos demonstrar que o sol é indispensável à vida na terra, mas que a radiação solar em excesso pode ser prejudicial. As crianças vão ser convidadas a reconhecerem algumas medidas preventivas para reduzir os riscos associados à exposição solar e, no final da atividade, será feita uma pulseira que vai medir os raios UV.

INTERESSADO?

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



Elás, creme, Symphytum officinale (consolda). Medicamento indicado no tratamento tópico da dor, inflamação e inchaço dos músculos e articulações após lesões desportivas e acidentes. Não aplicar em pele lesada, nos olhos e mucosas, nem em menores de 12 anos. Podem ocorrer reações alérgicas e irritação na pele. Na primeira utilização deve aplicar-se numa pequena área para testar a tolerância. Leia cuidadosamente o folheto informativo e rotulagem e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. MAT-PT-KYTTA-23-000007

O JOGO DA MEMÓRIA

Com a ajuda de um adulto recorta as figuras.

Dispõe todas as cartas com a face voltada para baixo e, à vez, cada jogador deve virar duas cartas tentando encontrar um par igual! **Diverte-te!**



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

Proieto 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

Lidergraf - Sustainable Printing

Edição gratuita para portadores

do cartão Saúda.

Oferta limitada à tiragem disponível.

Todos os direitos reservados.

Recolha e recicle o papel usado.



BABÉ Super Fluid



Imagem meramente ilustrativa







Centrum





Imagem meramente ilustrativa







AZORA Astaxanthin



Imagem meramente ilustrativa



ZzzQuil



Imagem meramente ilustrativa











Centrum

Mulher: Fórmula multivitamínica e multimineral especialmente desenvolvida para mulheres a partir níveis normais de Cálcio no sangue e para a manutenção dos ossos. Contém ferro para compensar com selénio e zinco para a manutenção das unhas normais; Mulher 50+: Fórmula multivitamínica e multimineral especialmente desenvolvida para mulheres com mais de 50 anos, com quantidades reforçadas de vitaminas e minerais que ajudam a satisfazer as necessidades nutricionais pósmenopausa. Com maior teor de Vitamina D (em comparação com as fórmulas anteriores), que Contribui também para a redução do cansaço e da fadiga; Homem: Fórmula multivitamínica e Contribui para a redução do cansaço e da fadiga e para o normal funcionamento tanto do sistema imunitário como do coração; Homem 50+: Fórmula multivitamínica e multimineral especialmente desenvolvida para homens com mais de 50 anos. Com maior teor de Vitamina D (em comparação com e, com zinco e ferro, que contribuem para uma normal função cognitiva. Contribui também para a redução do cansaco e da fadiga.

Portugal, MAT Maio 2022 - Fonte HMR. 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 que contribui para a manutenção de mucosas normais e zinco que contribui para uma normal função cognitiva

CNP Vários



Promoção válida de 01.06.2023 a 30.06.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

BABÉ Super Fluid

CNP Vários



Promoção válida de 01.05.2023 a 30.06.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, 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

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-23-000018

CNP Vários



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

AZORA Astaxanthin

Potente antioxidante; Atividade Anti-inflamatória; Sistema imunitário; Vitalidade e Energia; Proteção UV

Azora Astaxanthin é um suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Não exceder as dosagens recomendadas.

CNP 6464552



Promoção válida de 01.06.2023 a 30.06.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

9,0

Symbiosys Alflorex



Imagem meramente ilustrativa







Imagem meramente ilustrativa





Farmácia da Família





Farmácia da Família



Resource e Meritene Clinical



Imagem meramente ilustrativa



Meritene



Imagem meramente ilustrativa











Symbiosys Alflorex

Symbiosys Alflorex® é um suplemento alimentar desenvolvido a pensar no desconforto gastrointestinal recorrente que contém a estirpe probiótica Bifidobacteirum 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, 11° 1050-19 Lisboa, NIPC 515036684. Email:info@biocodex.pt. Tel:211319134

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 6349068



Promoção válida de 01.05.2023 a 30.06.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. CNP 7103663



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

Meritene

Resource e Meritene **Clinical**

CNP Vários



Promoção válida de 01.06.2023 a 30.06.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. **CNP Vários**



Promoção válida de 01.06.2023 a 30.06.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Fresubin PRO Drink



Imagem meramente ilustrativa













Fortimel

Fortimel, Fortimel Compact

e Fortimel Advanced

Protein, Fortimel Extra 2kcal





Fortimel





Aspirina Xpress 1000



Imagem meramente ilustrativa



Tensiómetro Pic Solution Easy Rapid



Imagem meramente ilustrativa











%

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



Promoção válida de 01.05.2023 a 30.06.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, 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



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

Tensiómetro Pic Solution 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.

Aspirina Xpress 1000

Aspirina® Xpress 1000mg está indicada para o alívio rápido da febre e/ou dores ligeiras a moderadas, como as dores agudas das costas, pescoço, musculares e dores de dentes.

Aspirina Xpress 1000 mg. Medicamento com 1000 mg de ácido acetilsalicítico. Para dores ligeiras a moderadas e febre. Indicada em adultos e adolescentes [16 - 65 anos]. Contraindicado em caso de hipersensibilidade ou asma por salicilatos, úlceras gastrointestinais, diátese hemorrágica, insuficiência renal, hepática e cardíaca, coadministração de anticoagulantes orais, metotrexato e último trimestre da gravidez. Medicamento não sujeito a receita médica de dispensa exclusiva em farmácia. Leia atentamente o folheto informativo e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas por mais de 3 dias, consulte o seu médico ou farmacêutico. Bayer Portugal, Lda. Avenida Vítor Figueiredo nº4 - 4º piso 2790-255 Carnaxide NIF 500 043 256. CH-20230406-60

CNP 5687819

SAUDA23050019

CNP 6241521

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



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

%

MoliCare







JUZO - Meias Elásticas









Imagem meramente ilustrativa

Essenciais de Farmácia





Imagem meramente ilustrativa

Essenciais de Farmácia



Compeed®



Imagem meramente ilustrativa



Parandontax



magem meramente ilustrativa



Saúde Oral Farmácias Portuguesas





JUZO – Meias Elásticas

Meias elásticas de Grau I e Grau II

*Meias elásticas até à raiz da coxa (AG): -5€; Meias elásticas até ao joelho (AD): -3€

JUZO MOVE são Meias Medicinais de Compressão Venosa Grau I e Grau II, classificadas como dispositivos médicos de classe I. Antes da sua utilização deve ler cuidadosamente as instruções de utilização e em caso de dúvidas consulte o seu Farmacêutico ou Médico.

CNP Vários

Meias elásticas até à raiz da coxa (AG): -5€



Meias elásticas até ao joelho (AD): -3€



SAUDA23050012

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

MoliCare

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

MoliCare Premium Mobile é uma cueca absorvente e respirável, que pode ser vestida como a roupa interior, garantindo uma grande capacidade de absorção.

Testadas dermatologicamente.

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

CNP Vários





Promoção válida de 01.06.2023 a 30.06.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Paradontax

As pastas dentífricas Parodontax de uso diário com flúor removem 4x mais placa bacteriana* e ajudam a parar e a prevenir o sangramento gengival.

*Face ao preço anteriormente praticado. Limitado a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema, não aplicável a packs promocionais. Promoção válida nos produtos Parodontax Complete Protection Extra Fresh 75ml (6057471), Parodontax Complete Protection Extra Fresh 75ml (7098210). Os Dentífricos Parodontax Complete Protection são dispositivos médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Não recomendado para crianças <12 anos. Se ocorrer irritação pare de usar. Consulte o dentista no caso de adultos com sintomas persistentes ou crianças com sangramento gengival. Produto comercializado pela GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, Produtos para a Saúde e Higiene Lda., Rua Dr. António Loureiro Borges, 3, Arquiparque, Miraflores, 1495-131 Algés, Portugal. NIPC 500276994 As marcas registadas são propriedade ou licenciadas pela GSK. ©2023 GSK ou licenciados. PM-PT-PAD-23-00027, 5/2023

CNP Vários



Promoção válida de 01.06.2023 a 31.07.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Compeed®

Pensos para tratamento com tecnologia gel hidrocoloide (Bolhas, Calos, Calosidades, Joanetes e Herpes).

COMPEED® bolhas. Se for diabético, consulte o seu médico antes de utilizar. Não aplique sobre feridas infetadas. Nunca corte ou reutilize o penso. Se a bolha piorar ou não cicatrizar, pare de utilizar o produto e consulte um médico. COMPEED® calosidades. Se for diabético, consulte o seu médico antes de utilizar. Não aplique sobre feridas infetadas. Nunca corte ou reutilize o penso. COMPEED® calos. Se for diabético, consulte o seu médico antes de utilizar. Não aplique sobre feridas infetadas. Nunca corte ou reutilize o penso. COMPEED® joanetes. Se for diabético, consulte o seu médico antes de utilizar. Não aplique sobre feridas infetadas. Nunca corte ou reutilize o penso. COMPEED® herpes. Não utilize no interior da boca, nas mucosas ou para tratamento do herpes genital. Não reutilize o penso. COMPEED® stick anti-bolhas. Não utilize em bolhas já formadas ou feridas. Os pensos COMPEED® acima mencionados são dispositivos médicos. O COMPEED® stick anti-bolhas é um produto cosmético.

Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Distribuído por Perrigo Portugal, Lda

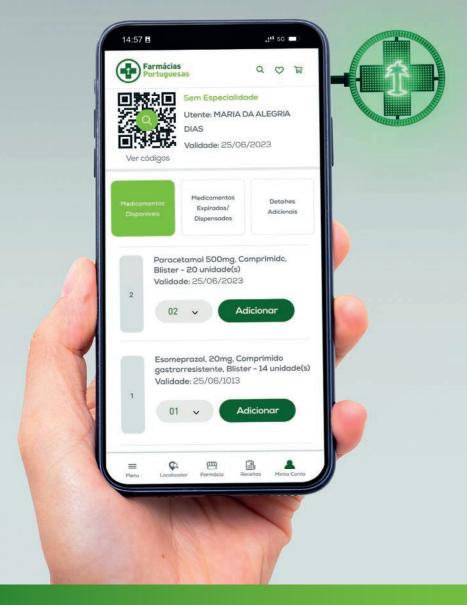
CNP Vários



Promoção válida de 01.05.2023 a 30.06.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, 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.





ale com o seu médico ou farmacêutico

Nome do medicamento*: Daflon* 1000. Composição*: Bioflavonoides (Fração flavonoides (pração flavonoides (pração flavonoides (pração flavonoides). Cada comprimido revestido por pelicula, cor de salmão e de forma oval. Indicações terapêuticas*: Tratamento dos intomas e sinais relacionados com a insufficiência venosa (pernas pesadas, dor, cansaço, edema). Tratamento intomático da crise hemorroidaria reposido para dos portos de administração*. Postogia pabitual: 1 comprimido por dia. A crise hemorroidaria não substitui o tratamento sintomático da crise hemorroidaria não substitui o tratamento sintomático da crise hemorroidaria não substitui o tratamento dos ordinas anais. Se mão 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 sodio. Interações medicamentos medicamen