

Revista saúda

Vantagens
Exclusivas
com
CARTÃO SAÚDA
P. 43

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | JUL 23 | N.º 90

Serviços na Farmácia
PERFIL LIPÍDICO
(GORDURA NO SANGUE)



CONQUISTAR



BARRIGA & BEBÉ

Amamentação: conselhos
para correr bem

CONSULTÓRIO

Alimentação previne
doenças como o cancro

JÉSSICA SILVA

«Estar no Mundial é um
dos meus maiores sonhos»

MAIS DE
100 ANOS
DE EXPERIÊNCIA

NÃO OS PERCA DE VISTA



As palmilhas Scholl Liquiflex adaptam-se perfeitamente à forma dos seus pés, proporcionando conforto e apoio durante todo o dia.

**BEM-ESTAR
A CADA
PASSO**



CONQUISTAR

Diana Amaral

Farmacêutica, diretora da Revista Saúde

É com grande entusiasmo que lhe apresentamos na capa desta edição da nossa revista de Saúde, a incrível futebolista Jéssica Silva. A sua presença é uma homenagem à força e à determinação das mulheres, quebrando barreiras e conquistando seu espaço no mundo deste desporto, tipicamente masculino. Jéssica é uma inspiração, não apenas para os amantes do futebol, mas também para quem busca uma vida saudável e equilibrada.

Como farmacêutica, não posso deixar de chamar a atenção para os artigos de especialistas que ajudam a promover a missão de melhorar a literacia em saúde de todas as pessoas que recorrem às farmácias portuguesas. Para as mães em fase pós-parto sugerimos os conselhos e estratégias das pediatras neonatologistas da Cuf Descobertas para a amamentação.

Em tempo de verão e férias, o presidente do Colégio de Sexualidade da Ordem dos Médicos pede responsabilidade e prática de sexo seguro, especialmente aos jovens, por natureza mais impulsivos.

Este mês focamo-nos na conquista daquilo que pode mudar vidas: a prevenção do cancro através de uma alimentação saudável. E, para nos guiar nessa jornada, a Revista Saúde passa a contar com a contribuição valiosa

de Rodrigo Ayoub, professor e médico na área da medicina integrativa.

A conquista de uma vida livre de cancro começa à mesa, com escolhas alimentares inteligentes e conscientes. Estudos científicos têm mostrado que uma dieta equilibrada, rica em alimentos naturais, pode desempenhar um papel crucial na redução do risco de cancro.

O Herói Saúde desta edição é Núria Rodrigues, que assim como muitas pessoas diagnosticadas com colite ulcerosa, enfrentou as dificuldades impostas pela doença inflamatória intestinal debilitante. Determinada a encontrar soluções, além das terapias convencionais, Núria encontrou a sua verdadeira paixão no curso de nutrição e, conseqüentemente, a ferramenta para controlo da sua doença. Hoje, a nutricionista ajuda outras pessoas com o mesmo problema.

Ainda no âmbito da alimentação, siga os conselhos da médica Joana Afonso: corte no sal, açúcar e gorduras e ganhe anos de vida saudável.

Se tiver dúvidas do seu estado de saúde, saiba que nas farmácias pode ser acompanhado nos principais parâmetros bioquímicos, como a avaliação dos valores de gordura no sangue: o chamado perfil lipídico.

Para me despedir desta edição, quero deixar uma frase do pai da medicina, Hipócrates, que resume os temas abordados. Uma mensagem com mais de 2000 anos, mas que a ciência comprova ser tão atual.

“Deixe que o seu remédio seja o seu alimento e que o seu alimento seja o seu remédio.” ♥



Há mais
verão
com a 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 01.07.23 a 31.08.23 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Gyno-Pevaryl Combipack (10 mg/g) + (150 mg) creme vaginal + óvulos. Contém nitrato de econazol. Tratamento de micoses vulvovaginais e balanite micótica. Não deverá utilizar Gyno-Pevaryl durante o primeiro trimestre de gravidez. Contém ácido benzoico e butil-hidroxianisol. Medicamento Não Sujeito a Receita Médica. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico. Trimb Healthcare AB, Box 16184, 103 24 Estocolmo, Suécia, info@karopharma.se. VAT: SE556893079501. PT_Pev_849 O leite materno é o melhor alimento para o bebé. Antes de utilizar uma fórmula infantil consulte um profissional de saúde.

JÉSSICA SILVA

«O FUTEBOL NASCEU COMIGO»

Dos primeiros pontapés na bola ao sucesso em Portugal e no estrangeiro: Jéssica Silva, a menina-mulher que chegou ao topo do futebol.

Entrevista Irina Fernandes | Fotografia Pedro Loureiro

Estamos em campo na Cidade do Futebol, em Oeiras. Vamos a jogo?

Vamos! [Risos]

Para si, um golo perfeito é...

Aquele que dá vitórias!

Técnica, tática ou físico, qual é o seu maior trunfo?

Diria que é o físico, pois trata-se de uma capacidade física que tenho: a minha velocidade.

Homens ou mulheres, quem tem, afinal, a melhor técnica?

Tanto os homens como as mulheres! Todos podemos ser bons, não tem nada a ver com o género.

Pela primeira vez, a seleção portuguesa de futebol feminino vai disputar a fase final de um Campeonato do Mundo. Já sente os nervos?

Sim, sinto alguma ansiedade. É inédito, trata-se de algo para o qual trabalhámos bastante e que conseguimos conquistar.

Que significado tem, para si, fazer parte desta competição?

É especial. É um momento histórico na história do futebol. A nossa seleção tem feito coisas brilhantes. Fazer parte deste leque de jogadoras é importante para mim. É mais um sonho realizado, e um objetivo concretizado.

Quando percebeu que o futebol iria marcar a sua vida?

O futebol já nasceu comigo, e acredito que me foi passado por um gene do meu falecido pai, que foi jogador de futebol, mas, infelizmente, muito cedo, por causa de um acidente, teve de deixar a modalidade.

«No futebol, tanto os homens como as mulheres podem ter boa técnica. Todos podemos ser bons, não tem nada a ver com o género»



A seleção portuguesa feminina de futebol está, pela primeira vez, na fase final de um Campeonato do Mundo, que decorre de 20 de julho a 20 de agosto. Jéssica Silva é uma das jogadoras convocadas



Aos 28 anos, Jéssica Silva é uma futebolista de talento reconhecido em Portugal e no estrangeiro

Já em pequenina preferia a bola às bonecas...

Desde bebé que chutava em tudo! Tirava laranjas, ainda verdes, das árvores e arrancava a cabeça às bonecas. Sempre tive muito contacto com a bola ou, pelo menos, com algo esférico. Mais tarde, aos 15 anos, tive a oportunidade de

me inscrever numa equipa de futebol e foi aí que as coisas começaram a ter alguma seriedade...

O que é mais a apaixonada quando está em campo?

Apaixonada-me jogar, ter a bola nos pés, correr, marcar golos. Jogar futebol é a ação que mais alegria me dá.

Estreou-se como jogadora em Portugal brilhando, posteriormente, em clubes estrangeiros na Suécia, em Espanha, França e nos EUA. Como explica o sucesso até aqui conquistado?

Foi uma longa caminhada. Foi, sem dúvida, um percurso cheio de obstáculos – sobretudo por causa de lesões – e, por isso, feito com muita teimosia, perseverança, vontade e muito trabalho. Sei que, desde nova, tenho alguma aptidão para jogar futebol, mas se não tivesse trabalhado e acreditado muito em mim, não tinha conquistado aquilo que conquistei até hoje.

Sempre foi uma lutadora...

Sim. Tenho mesmo de me assumir como uma guerreira e lutadora porque não houve nenhum momento da minha vida em que me senti confortável. Foi uma luta diária, sempre à procura do melhor de mim, de crescer e não estar acomodada.

«Se não tivesse trabalhado e acreditado muito em mim, não tinha conquistado aquilo que conquistei até hoje»

A luta foi mais difícil por ser mulher?

Sim, sem dúvida. Quando cheguei ao futebol ainda joguei num campo pelado, e tinha muitas colegas que saíam do emprego às 20h para treinar às 21h e acabavam o treino às 23h. No dia a seguir tinham de acordar cedo para ir trabalhar. Sei que ainda é a realidade de algumas jogadoras, mas as coisas estão a evoluir, o futebol feminino está a crescer.



«Gosto de tocar», confia a futebolista com a sua guitarra

Como foi depois ver o mundo reconhecer o seu talento?

O reconhecimento é relativo. Diria que nos diferentes balneários por onde passei, consegui deixar uma marca. Ver as minhas colegas a reconhecerem-me como uma jogadora diferenciada e como boa pessoa foi o maior reconhecimento.

É reconhecida na rua? Gosta?

Claro que gosto, agora já não é só o reconhecimento público da Jéssica, mas o de jogadora de futebol. Antes olhavam para mim e diziam-me: «Tens um corpo atlético. O que praticas?». Quando revelava as pessoas reagiam: «Futeboool?!!». Esta é uma forma de as pessoas perceberem que há futebol masculino, mas também feminino.

No que respeita à saúde, que cuidados tem ao nível da alimentação?

Costumo dizer que um atleta saudável não tem

limitações. Se me apetecer uma chamuça ou uma coxinha de frango, eu como. Há quem diga: «Jéssica, vocês não podem comer doces ou salgados». Podemos, claro, que podemos! Nós também temos os nossos caprichos. Mas, claro, é importante comer de forma saudável, e saber o que se está a comer.

Tem algum *guilty pleasure*?

Tenho alguns [risos]! Num dia de folga, se puder comer uma pizza e beber um copo de vinho bebo, mas não dá para fazer isso muitas vezes.

«Agora já não é só o reconhecimento público da Jéssica, mas o de jogadora de futebol»



«Apaixona-me jogar, ter a bola nos pés, correr, marcar golos»



Para além de jogar ao serviço da seleção portuguesa de futebol feminino, Jéssica é jogadora no Sport Lisboa e Benfica desde janeiro de 2022

E o que faz para se manter em equilíbrio? Quais são as suas fontes de inspiração?

Para além de gostar de estar com a minha família e os meus amigos, gosto de muito de ir à praia e fazer o meu mergulho terapêutico.

Terapêutico?

Sim, vou à praia durante todo o ano e, sobretudo, vou mergulhar e nadar quando sinto que o meu corpo pede algum descanso. Estar em contacto com o mar é uma fonte de energia para me reequilibrar. Outra faceta importante é nutrir-me com as relações de amigos e família. É fundamental para que, dentro de campo, tenha o maior sucesso possível.

«Quando o meu corpo pede descanso, vou para o mar mergulhar e nadar»

E no que respeita à saúde mental, usufrui de apoio de psicologia? Através da Federação Portuguesa de Futebol?

Naturalmente que se eu precisar, ou qualquer outro atleta precisar, a federação tem esse apoio, do mesmo modo que os clubes. Eu, particularmente, não trabalho com o psicólogo do clube. Faço esse investimento à parte e tenho dois terapeutas que trabalham comigo.

É uma mais-valia?

Claro que sim. Às vezes nós, atletas, questionamo-nos sobre algumas coisas às quais não conseguimos

responder e esse suporte ajuda a encontrar respostas. Este investimento é muito importante para conseguirmos manter uma vida equilibrada mentalmente e fisicamente. Não descarto esta ajuda extra, é um recurso que me alavanca para a minha vida profissional.

É jogadora profissional. Como lida com o stresse?

No campo profissional, considero-me uma pessoa pragmática, assertiva, ainda que sempre com emoções à flor da pele. Tento responder com serenidade aos problemas e aos obstáculos que vão aparecendo.

Bola nos pés e batom nos lábios... É assim?

[risos] Sim, é verdade. No meu caso uso mais *gloss* ou vaselina nos lábios e faço risco, *eyeliner*, na linha de água do olho.

É vaidosa?

Todas somos, não é?

Existe algum clube onde, no futuro, gostaria ainda de vir a jogar?

Não. Sou muito feliz no Benfica. Tive a oportunidade de jogar em grandes clubes. Agora sinto-me em casa. Estive seis anos lá fora... Os grandes palcos agora vão ser no Mundial a jogar contra grandes equipas. O meu objetivo no futebol é continuar a desfrutar desta minha paixão e continuar a conquistar os objetivos da equipa, quer no Benfica, quer na seleção nacional. Estar com a seleção no Mundial, neste momento, é um dos meus maiores sonhos, que se tornou realidade. Agora, é mostrar aquilo de que somos feitas, e que venha de lá o Mundial! ♥



Natural de Vila Nova de Milfontes, Jéssica Silva nasceu a 11 de dezembro de 1994. Tem 170 cm de altura



- ♥ Campeonato Mundial de Futebol Feminino: «Somos uma seleção com muito talento»
- ♥ Quase estrela de atletismo
- ♥ «A associação Corações Com Coroa acreditou em mim»

Veja também os vídeos!



Seis anos depois do diagnóstico de colite ulcerosa, Núria Nunes decidiu estudar Nutrição e conseguiu controlar os sintomas das doenças autoimunes associadas

«A DOENÇA DEU-ME ESTA PROFISSÃO»

Núria Nunes tornou-se nutricionista para lidar com a colite ulcerosa. Hoje ajuda os outros, para evitar que passem pelo que passou.

Texto Sandra Costa | Fotografia Pedro Loureiro

Sob o olhar atento da Pimenta, a cadela *bulldog* francesa, Núria cozinha *wraps* à base de flocos de aveia, recheados com guacamole e camarões. Fala com entusiasmo das propriedades anti-inflamatórias da curcuma e do gengibre, a quem chama «o meu melhor amigo». Não é para menos: a alimentação permitiu-lhe controlar os sintomas das doenças autoimunes associadas à colite ulcerosa. Núria não só recuperou a qualidade de vida, como encontrou uma profissão que vive como uma missão.

«Passei de precisar de ajuda para me vestir para agora poder praticar ténis»

Se hoje fala com naturalidade da doença, aos 23 anos o embaraço face aos sintomas e o medo de que fosse cancro do intestino, a mesma doença da tia que acabara de ser ostomizada, levaram-na a adiar oito meses o pedido de ajuda. O périplo de consultas e exames saldou-se, um ano depois, no diagnóstico de colite ulcerosa. Para quem temia ter cancro foi um alívio, mas o pior estava por chegar.

A medicação não produzia os efeitos esperados e passados três meses a extensão do cólon com úlceras quadruplicara. Às perdas de sangue juntaram-se dores, anemia e perda acentuada de peso. «Bastava meter a comida à boca e ia a correr para a casa de banho, antes mesmo de engolir», conta. Começou a achar que estava a ficar paranoica.

Aos 25 anos, a vida tornou-se um inferno. Núria evitava ausentar-se de casa com receio das urgências em ir à casa de banho, várias vezes «falsas vontades». «Nem pensar em ir à praia ou dar um passeio no parque, uma simples ida ao supermercado pode ser um terror. Há pessoas que não conseguem conter-se», explica. Além dos sintomas intestinais, a doença desencadeou uma úlcera na córnea, artrite e uma distrofia muscular rara que, durante anos, a obrigaram a pedir ajuda para tomar banho, vestir-se ou comer. «A dor era tão intensa que a resposta do meu organismo era vomitar e depois desmaiar. Era o meu desliga e volta a ligar», conta. Seguida por um rol de especialistas, tomava mais de dez medicamentos, incluindo alguns incompatíveis com o desenvolvimento fetal. Ser mãe tornou-se uma miragem. «Era mais uma coisa que me estava a ser roubada», sentiu.



Na horta cultiva os alimentos anti-inflamatórios indispensáveis à sua alimentação



A nutricionista gosta de cozinhar e aconselha receitas saudáveis aos pacientes

Núria está grata ao apoio familiar, mas houve momentos em que se sentiu injustiçada: «Porquê eu?». Nem por isso se entregou à doença e recusou as advertências para se mentalizar, desistir de ser mãe ou trocar de casa por uma de piso térreo. «Nunca consegui aceitar que aquela seria a minha condição para sempre. Não ia desistir até ter a certeza de ter feito tudo». Descobriu em si uma teimosia e resiliência que, hoje sabe, «tiveram um papel importante na minha salvação».

Ainda que nas consultas de gastroenterologia lhe dissessem que podia comer tudo, Núria tinha a certeza que a alimentação interferia na doença. Por não encontrar apoio, aos 29 anos, na pior fase da doença, decidiu inscrever-se na faculdade e estudar nutrição. Na pequena horta da vivenda onde então morava, começou a cultivar alimentos anti-inflamatórios, incentivada pela médica da consulta da dor crónica, a primeira pessoa que lhe falou do gengibre. «Odiava gengibre, agora adoro e vai em tudo!».

«A alimentação para as pessoas com doença intestinal inflamatória não é uma cura, mas reduz as crises»

A mudança na alimentação e a introdução de suplementação alimentar começaram a produzir efeitos: o número e a duração das crises diminuiu, as comorbilidades associadas à colite ulcerosa tornaram-se recessivas. Sintomas como as dores, o cansaço, a visão turva ou a artrite desapareceram. Gradualmente, foi possível reduzir a medicação e hoje Núria toma apenas dois medicamentos. Ser mãe voltou a ser uma possibilidade. «A alimentação para as pessoas com doença intestinal inflamatória não é uma cura, mas reduz os sintomas ao ponto de ser possível recuperar a qualidade de vida», explica a nutricionista.

Hoje, tem uma vida completamente normal. «Passei de precisar de ajuda para me vestir para agora poder praticar ténis», diz com satisfação. A colite ulcerosa é incurável, mas ela aprendeu



Nas consultas, maioritariamente *online*, Núria apoia sobretudo pessoas que sofrem de doença inflamatória do intestino

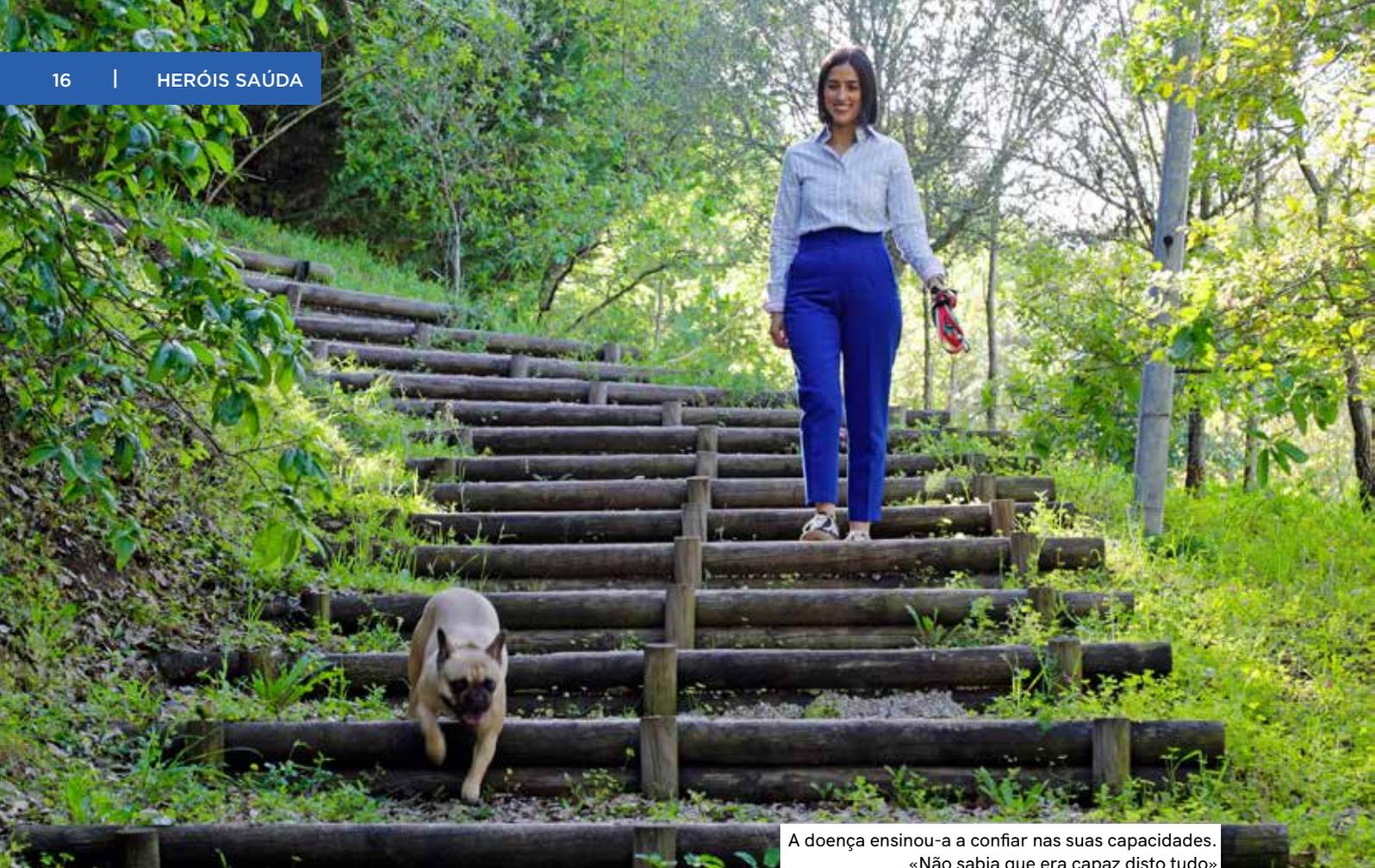
a viver com a doença e a gerir as crises que surgem duas ou três vezes por ano. Com o ajustamento da medicação e suplementação adicional a crise passa em dias, sem sintomas exacerbados. Núria já não entra em pânico. Aceitou a doença, sem que isso significasse resignar-se. «Sei tudo. Conheço as sensações da doença, já sou amiga dela. Digo-lhe: “Compreendo-te e sei o que preciso de fazer para viver contigo, da maneira que eu quero. Tu não me limitas!»». Nem se coíbe, às vezes, de comer um caldo verde ou um caril, alimentos pouco recomendáveis à sua condição.

A doença ensinou-a a confiar nas suas capacidades, reconhece. Por exemplo, receava não ser capaz de fazer um curso universitário, hoje surpreende-se ao pensar nas condições difíceis em que concluiu a licenciatura, sem falhar um ano. Mais tarde, fez uma pós-graduação em nutrição e oncologia, para se sentir mais protegida face à probabilidade de desenvolver um cancro no intes-

tino. «Conseguo trabalhar um pouco na prevenção», conta. O medo já não a trava. «Não sabia que era capaz disto tudo. Que tinha tudo isto em mim. Percebi que é verdade que conseguimos mesmo tudo, só temos de acreditar e não desistir. Às vezes parece que estamos a passar pelo inferno. Ora, porque é que iríamos parar no inferno?».

«Sei tudo. Conheço as sensações da doença, já sou amiga dela»

Graças à doença, também ganhou uma profissão que adora. Ser nutricionista nunca lhe tinha passado pela cabeça, trabalhava em publicidade. Escolheu o curso para se ajudar a si própria, hoje tem como missão colocar o que aprendeu ao dispor de outros. «Para que ninguém passe pelo que eu passei», diz com convicção. Sabe que grande parte do sofrimento era desnecessário com o acompanhamento certo.



A doença ensinou-a a confiar nas suas capacidades.
«Não sabia que era capaz disto tudo»

A maioria dos seus pacientes sofre de doenças autoimunes, 90% tem doença inflamatória do intestino. Nas consultas maioritariamente *online*, que têm a vantagem de evitar a necessidade de deslocações, Núria reconhece nas dúvidas e medos dos pacientes um lugar por onde passou. Por conhecer os sentimentos de solidão e abandono, dá-lhes tempo para falarem, esclarece dúvidas, conversa com os familiares, aconselha os cuidados preventivos para minimizar as comorbilidades: a secura da pele, a ida ao oftalmologista, os riscos da inflamação vaginal para os relacionamentos.

«É reconfortante perceber que consigo chegar às pessoas e melhorar imenso a sua qualidade de vida»

Garante-lhes que não estão a ficar malucos quando sentem os efeitos da comida antes mesmo

de engoli-la: entretanto descobriu que na boca já temos enzimas digestivas. Deixa-os chorar, «a maioria chora na primeira consulta», acompanha familiares de pessoas com doença oncológica, arranja sempre um espacinho na agenda, nem que seja ao domingo ou à noite. Os passeios com a Pimenta, ao fim do dia, são muitas vezes ocupados a esclarecer dúvidas. Não raras vezes recebe mensagens que lhe aquecem o coração. «É reconfortante perceber que consigo chegar às pessoas e melhorar imenso a sua qualidade de vida. Fico verdadeiramente feliz». ♥



- ♥ «O gengibre é o meu melhor amigo»
- ♥ Prevenir o cancro do intestino

Neutrogena®

DESENVOLVIDO COM DERMATOLOGISTAS



*Promoção válida de 01.07.2023 a 31.07.2023; desconto de -7€ em Neutrogena® hidratação corporal 750 ml, incluindo packs promocionais, e desconto de -4€ em Neutrogena® hidratação corporal 400 ml, incluindo packs promocionais, Neutrogena® Hidratação Profunda Bálsamo 300 ml, Neutrogena® Hidratação Profunda Bálsamo 300ml + 300ml e em Neutrogena® Reparação Intensa Bálsamo-Cica 100 ml. Promoção limitada a 5 utilizações do cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Não acumulável com outras campanhas em vigor.



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE OSTOMIZADOS

O QUE É?

A Associação Portuguesa de Ostomizados (APO) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) criada em 1979 e reconhecida como Pessoa Coletiva de Utilidade Pública. O foco desta associação são os utentes ostomizados. Uma ostomia é uma intervenção cirúrgica que tem como objetivo a criação de uma abertura (estoma) artificial no corpo do doente.

QUEM APOIA?

A Associação Portuguesa de Ostomizados presta apoio a todas as pessoas ostomizadas e respetivos familiares e amigos, contribuindo para melhorar a qualidade de vida, através de assistência na reabilitação, divulgação de informação sobre as patologias junto da população, colaboração com os profissionais de saúde, capacitação de grupos de apoio a pessoas ostomizadas a nível nacional e defesa dos direitos destes doentes enquanto cidadãos.

QUE SERVIÇOS DISPONIBILIZA? QUE ATIVIDADES DESENVOLVE?

- Apoio às pessoas que tenham sido submetidas a cirurgia de ostomia (ileostomia, colostomia e urostomia);
- Desenvolvimento de métodos para o cuidado e controlo dos problemas associados às ostomias;
- Promoção de informação para melhorar a reabilitação das pessoas que tenham sido submetidas a cirurgia da qual resultou uma ostomia;
- Divulgação do conhecimento sobre doenças gastrointestinais: causas, prevenção e tratamentos;
- Colaboração com profissionais de saúde e com as instituições adequadas na reabilitação social dos ostomizados;
- Apoio aos ostomizados e suas famílias, prestando-lhes assistência moral;
- Obtenção, junto das autoridades e particulares, de benefícios sociais a favor dos ostomizados;
- Promoção da formação de grupos locais de ostomia de forma a garantir apoio a todos os ostomizados;
- Promoção da troca de ideias e métodos para promover a reabilitação dos ostomizados;
- Realização de conferências e reuniões sobre ostomias de forma a combater os preconceitos e as discriminações sobre esta condição.

COMO AJUDAR A ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE OSTOMIZADOS?

Torne-se sócio ou faça um donativo e ajude a APO. Transferência bancária para este NIB: 003505510000947973055. ♥

B.I.

Nome: Associação Portuguesa de Ostomizados

N.º de Sócios: 3350 associados

Sede: Av. João Paulo II, Lote 552 - 2ºB 1950-154 Lisboa

Telemóvel: 21 859 60 54 | 937 240 477

E-mail: informacoes@apostomizados.pt

Plataformas digitais:    

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



Carla David e Cláudia Fernandes, Pediatras Neonatologistas
 Centro da Criança e do Adolescente do Hospital CUF Descobertas;
 Conselheiras de amamentação e formadoras em aleitamento materno (UNICEF).

AMAMENTAÇÃO: DÚVIDAS E ESTRATÉGIAS

O leite materno é o alimento mais completo e adequado para o bebé. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda-o, em exclusivo, até aos seis meses e a manutenção, em complemento com outros alimentos, até aos dois anos ou mais, conforme a vontade do bebé e da família.

O valor nutricional e imunológico não é comparável a outros leites, nem o seu papel no neurodesenvolvimento cognitivo e emocional do bebé.

Apesar de ser um processo natural, o aleitamento materno pode suscitar dúvidas, que importa esclarecer:

1. EXCLUSIVO OU MISTO?

Os benefícios são maiores se for em exclusivo, no máximo de tempo possível, idealmente até aos seis meses. Entre as vantagens conhecidas destacam-se a prevenção de infeções, alergias e de alguns tipos de neoplasias. Promove também o melhor desenvolvimento intelectual.

2. OFERECER UMA OU DUAS MAMAS?

Nos primeiros dias após o parto, a mama necessita de ser estimulada para aumentar a produção de leite. Quanto maior for a estimulação, com a adaptação frequente do bebé à mama, melhor será a qualidade da produção. Portanto, é sempre útil deixar o bebé mamar das duas mamas na mesma refeição.

Após a 'subida' de leite, no final da refeição o leite tem maior quantidade de gordura, pelo que uma das mamas deverá ser totalmente esvaziada até deixar de estar tensa. Pode oferecer-se a outra mama na mesma refeição, sem problema! Deverá alternar-se a mama pela qual se inicia a refeição.

O aleitamento materno tem um valor nutricional e imunológico não comparável a outros leites

3. QUANTO TEMPO E COM QUE FREQUÊNCIA DEVEM SER AS MAMADAS?

A duração e frequência das mamadas deve ser estipulada pelo bebê, de acordo com as suas necessidades. A isto chama-se a amamentação em livre demanda. Desta forma, a amamentação irá estabelecer-se com mais facilidade, o ganho ponderal será maior, bem como a duração do aleitamento materno.

4. O QUE É UMA PEGA CORRETA?

Para uma pega correta, o bebê deve abocanhar mais a auréola acima da sua boca do que abaixo (não apenas o mamilo). A boca do bebê deve estar bem aberta, o lábio inferior virado para fora e o queixo a tocar na mama. Para que isto ocorra facilmente, o corpo do bebê deverá estar alinhado e voltado para a mãe.

O bebê deve abocanhar mais a auréola acima da sua boca do que abaixo (não apenas o mamilo). A boca do bebê deve estar bem aberta, o lábio inferior virado para fora e o queixo a tocar na mama

5. O QUE FAZER EM INGURGITAMENTO

O fundamental na gestão do ingurgitamento mamário é promover a extração frequente e eficaz do leite materno. As mães devem amamentar, pelo menos, oito a 12 vezes por dia, com um intervalo entre refeições não superior a três horas. Se a amamentação não for possível, recomenda-se a extração frequente, oito a 12 vezes por dia. Colocar compressas mornas na mama, antes de amamentar, pode ajudar a estimular o fluxo de leite. Para alívio da dor, após a extração/alimentação, podem colocar-se compressas frias.

Em caso de dúvidas, aconselhe-se com um consultor em aleitamento materno ou especialista em amamentação. ♥





Joana Afonso

Médica especialista de Medicina Geral e Familiar

SAÚDE NO PRATO

Ganhar anos de vida tem três mandamentos simples.

Todos sabemos a importância de cortar no sal, no açúcar e nas gorduras quando nos sentamos à mesa. Mas será que sabemos mesmo? Deixamos algumas regras básicas:

1. CORTAR NO SAL

Segundo o Instituto Nacional de Cardiologia Preventiva, «ingerimos, em média, 15 a 20 gramas de sal por dia, quando não deveríamos exceder cinco gramas». Acrescentamos sal a tudo o que cozinhamos: na água que ferve os alimentos, no prato servido à mesa, no pão que acrescentamos a todas as refeições, nos molhos e nos enlatados. Pequenos gestos:

- Diminua a quantidade de sal de forma gradual, quando cozinhar as refeições e não coloque o saleiro na mesa;
- Evite o consumo de produtos industriais como pré-congelados, enlatados, produtos de charcutaria ou fumados, queijos, refeições embaladas, molhos, batatas fritas ou aperitivos;

- Tempere com substitutos do sal: ervas aromáticas (salsa, hortelã, coentros, orégãos, tomilho ou alecrim), especiarias (pimenta, colorau, açafraão, noz-moscada, caril) ou sumo de limão.

As ervas aromáticas são uma alternativa saborosa e criativa à utilização de sal

2. CORTAR NO AÇÚCAR

Quando ingere um alimento aparentemente saudável pode estar a sobrecarregar o corpo com açúcar. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, deverá limitar o consumo de açúcar até um máximo de 25 gramas (seis colheres de chá) por dia. Saiba que o consumo de açúcar afeta todo o organismo: **coração** (conduz à inflamação das artérias, o que aumenta o risco de Enfarte Agudo do Miocárdio), **cérebro** (tal como no coração, pode inflamar as artérias e levar a um Acidente Vas-



cular Cerebral - AVC), **rins** (pode ser causa de insuficiência renal), **pele** (envelhece e agrava o aparecimento de rugas), **articulações** (aumentam as substâncias inflamatórias que agravam doenças reumatológicas como a artrite), **órgãos genitais** (pode comprometer o fluxo de sangue e condicionar disfunção do desejo sexual e disfunção erétil), **cérebro, em termos psicológicos** (o açúcar cria dependência e pode aumentar o risco de depressão em cerca de 58%) e **dentes** (aparecimento de cáries). Existe ainda uma associação entre o consumo de açúcar e o desenvolvimento de **câncer**. Pequenos passos:

- Não adicione açúcar ao leite, chá ou café;
- Evite o consumo de refrigerantes ou sumos, doces, bolos, chocolates, gomas ou rebuçados;
- Se não resiste a uma sobremesa, opte por uma peça de fruta, mas não ultrapasse duas a três por dia.

A saúde também está no prato, reaprenda a comer

3. CORTAR NA GORDURA

O consumo excessivo de gordura provoca o aumento dos níveis de colesterol no sangue, que pode acumular-se na parede das artérias, impedindo a normal circulação do sangue. Quando perturba o funcionamento do coração, pode ser responsável por eventos como o enfarte agudo do miocárdio ou a angina de peito. Se afetar o cérebro, pode levar ao aparecimento de um AVC. Pequenos passos:

- Evite fontes de gordura saturada: não faça fritos, prefira cozidos ou grelhados e remova a gordura visível dos alimentos;
- Reduza o consumo de manteigas ou margarinas;
- Evite produtos de pastelaria, natas, bolos, biscoitos ou chocolates;
- Se consumir conservas, opte pelas embaladas em água ou molho de tomate.

Porque a saúde também está no que comemos, aprenda a saboreá-la a cada prato. ♥



Rodrigo Ayoub
Médico ortomolecular

VOLTAR ÀS ORIGENS

A vida atual fez esquecer as fundações da alimentação saudável: comida da terra, colorida, sem aditivos, jejum e atividade física.

O ser humano é uma máquina perfeita de funcionamento e autorreparação. Porém, nas últimas décadas aumentou o número de doenças oncológicas, que tanto assustam e encurtam a vida das pessoas.

Porque será que o cancro, esta doença tão rara há algumas décadas, se tornou tão prevalente?

Porque será que a Medicina evolui tanto e as pessoas morrem cada vez mais desta afeição?

Estudiosos atestam que não é possível explicar através de variações genéticas, o genoma humano não muda tão rapidamente. O período é muito curto para tal transformação.

Comparando a vida das gerações passadas com a atual, encontramos algumas condições que mudaram muito e às quais temos de centrar a atenção para melhor refletir:

1. ALIMENTAÇÃO. A comida mudou. É processada, artificial, embalada, aditiva. A comida era viva, tecnicamente falando: “biogénica”, era íntegra, naturalmente colorida, crescia da terra com a energia do sol. Além de energia vital, vinha carregada de nutrientes, vitaminas, antioxidantes, minerais, água, fibra, gorduras boas, proteínas, etc. O alimento era o nosso

remédio. A cada refeição o corpo enchia-se de substrato para ativar as vias de saúde e proteção contra doenças. Incluindo o cancro. Hoje o alimento é tóxico, e passou a atrapalhar o funcionamento do corpo. Sobrecarrega o fígado, órgão vital, e desregula o intestino, comprometendo o funcionamento dos trilhões de bactérias que nos ajudam a combater doenças. Mais de dois terços da nossa imunidade está no intestino.

Quem quiser ter uma ótima imunidade, viver muito e blindar-se contra essa terrível doença, tem de corrigir, ajudar e nutrir as amigas bactérias intestinais.

Não sendo receita exata, a alimentação ajuda em muito a reduzir doenças como o cancro

2. STRESSE. O segundo pilar da modernidade que afeta a saúde é o stresse. A vida sem tempo para nada, as ansiedades, as “doenças do pensamento”, muito estudadas por neurofisiologistas, como Robert Sapolsky, autor de: «Porque as zebras não têm úlcera». O stresse

crónico liberta cortisol de forma desequilibrada, o que faz com que esta hormona vital se torne prejudicial, imunossupressora e facilitadora do aparecimento de doenças, principalmente as neoplasias. Temos de controlar o stresse, acalmar a mente, trabalhar a respiração, otimizar o sono... enfim, travar a vida acelerada que vivemos.

3. AMBIENTE TÓXICO. Ainda como fator de mudança de vida da atualidade é o ambiente tóxico que nos rodeia, carregado de radiações eletromagnéticas, disruptores endócrinos (substâncias semelhantes às hormonas que se ligam a recetores hormonais, alterando suas funções). Exemplo disso são os plásticos nas embalagens de água, metais pesados (como o mercúrio no peixe, alumínio nas cápsulas de café, níquel nos produtos cosméticos), poluentes no ar, na terra, na água...

É mesmo difícil ter saúde e ter um corpo desintoxicado no mundo atual... A solução é não focar no problema, mas praticar a solução.

Vamos retornar às nossas raízes, regressar às origens e voltar a comer alimentos da terra, naturais, integrais, sazonais, locais... voltar a ter um contacto íntimo com a natureza, aterrar no solo, apanhar sol de forma consciente, abraçar árvores, mergulhar em cascatas, admirar o mar e a linha do horizonte.

Estes hábitos são uma terapia anti-stresse, que permite fazer a ligação “fio terra”: descarrega a sua carga alostática (excesso de cortisol acumulado no corpo) e as suas hormonas voltam a funcionar com harmonia. O ambiente natural é desprovido de radiações prejudiciais ao nosso corpo, antes pelo contrário, ele reenergiza.

Estas mudanças de hábitos otimizam a sua energia, imunidade, qualidade de sono, per-

mitindo aceder a um círculo virtuoso de saúde e bem-estar.

Como “cereja no topo do bolo” nas práticas de retorno aos nossos hábitos ancestrais e como um pilar fundamental nesse processo de otimização da saúde e prevenção de cancro estão o jejum e a atividade física. Quando realizados na Natureza podem ter os seus benefícios exponeciados. Ambas as práticas requerem um condicionamento e devem ser progressivamente aumentadas até à otimização plena da saúde. À luz do conhecimento científico atual, são pilares intransponíveis de prevenção de doenças e promoção de saúde.

i) A interrupção voluntária temporária da alimentação, o famoso **jejum**, nada mais é do que deixar o corpo em períodos de restrição alimentar. Num processo de adaptação, ele ativa vias de limpeza, como a autofagia. O biólogo japonês Yoshinori Ohsumi venceu, em 2016, o Prémio Nobel da Medicina precisamente com o tema. Pode ser resumida como um processo de reciclagem interna de nossas células e estruturas. «Jejum é o nosso médico interior», já dizia o médico suíço, Paracelso.

Vamos retornar às raízes e voltar a comer alimentos da terra, naturais, integrais, sazonais, locais

Colocar coisas que nos fazem bem, através de hábitos e alimentos saudáveis e retirar, ou minimizar a entrada no nosso organismo de coisas que nos desequilibram e fazem mal. Muito simples, muito primitivo, mas muito eficaz. É na simplicidade que está a verdade. É no nosso enraizamento e retorno às origens que está o segredo para deixar o nosso corpo voltar a ser a máquina perfeita que foi desenhada por tantas e tantas gerações. ♥



Nuno Monteiro Pereira

Presidente do Colégio de Sexologia da Ordem dos Médicos

SEXO SEGURO, VERÃO FELIZ

Comportamentos sexuais menos protegidos são mais frequentes nas férias de verão, em ambientes descontraídos que desinibem os jovens.

O verão chegou, as roupas estão mais ligeiras e atrevidas, os corpos mais expostos. Os jovens estão ávidos de férias. Os que já têm emprego anseiam por uns dias de descanso. Os estudantes estão prestes a deixar para trás as responsabilidades escolares e passar a ter mais tempo livre. Muitas vezes os mais jovens vão para longe da residência habitual, para um ambiente social e cultural diferente. Voltam a encontrar amigos que já não viam desde o verão anterior e surgem novos conhecimentos. É a época por excelência da socialização. Há festas, encontros e eventos ao ar livre. A conversa, a dança, o álcool, os corpos que se tocam são oportunidades para sentir a sensualidade dos outros, explorar a própria capacidade sedutora, estabelecer relacionamentos sentimentais e sexuais. O acesso generalizado à Internet e às redes sociais

facilita os contactos e permite dizer à distância coisas difíceis de dizer presencialmente. O envio e receção de certas fotografias e vídeos favorecem a provocação e estimulam o desejo.

Nunca é demais apelar ao uso de preservativos em todos os contactos sexuais

Os relacionamentos de verão são casuais e fugazes. Quase sempre limitam-se a *flirts*, beijos e toques, mas podem chegar a relações sexuais penetrativas. Avançar para esses comportamentos sexuais de maneira pouco ou nada protegida pode ter consequências sérias para a saúde sexual e reprodutiva, particularmente infeções sexualmente transmissíveis (IST), como candidíase, her-

pes genital, clamídia, micoplasma, blenorragia, tricomoníase, hepatite B, sífilis, cancroíde e VIH, para além de uma gravidez inesperada.

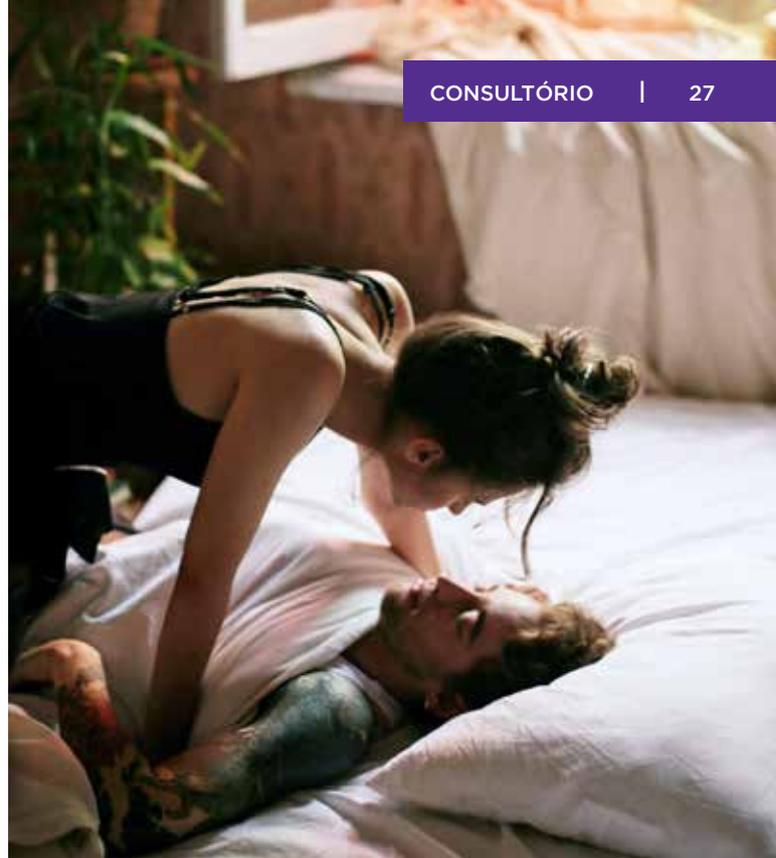
Quais são os comportamentos e práticas sexuais em que são menos adoptadas, ou esquecidas, medidas de proteção?

Seguramente, a mais frequente é o sexo desprotegido por não uso de métodos de barreira, ou seja, do preservativo masculino ou feminino. São dois métodos de uso obrigatório, que devem ser assegurados em todas as relações sexuais, incluindo sexo vaginal, anal e oral, e que têm a vantagem, particularmente o preservativo masculino, não só de evitar IST, mas também de prevenir uma gravidez indesejável. Note-se que, para este último objetivo, é sempre preferível o uso consistente e correto de pílulas contraceptivas, ou outro método contraceptivo. O recurso à pílula do dia seguinte não é solução, é apenas uma opção de emergência.

O recurso à pílula do dia seguinte não é solução, é apenas uma opção de emergência

A comunicação aberta e honesta entre parceiros é difícil de pôr em prática num relacionamento casual e fugaz, típico dos 'engates' de verão, mas não deverá ser evitado ou esquecido. Não é apenas falar do uso de preservativos, é partilhar informações sobre os próprios históricos sexuais, importantes para diminuir o risco de uma IST e garantir uma experiência saudável. Por outro lado, uma conversa franca pode garantir respeito e consentimento: respeito pelos limites do parceiro ou parceira, consentimento antes de prosseguir com a atividade sexual.

Um pormenor muitas vezes ignorado ou esquecido, particularmente para quem já teve relacionamentos anteriores e recentes, é a conveniência de fazer prévios testes a IST. Isso pode garantir que se esteja livre de infeções e evitar a sua disseminação.



Um outro comportamento de risco é o consumo de bebidas alcoólicas antes ou durante o sexo. Se é certo que beber moderadamente pode desinibir a timidez e estimular os sentidos, o álcool em excesso afeta o comportamento, o discernimento e a tomada de decisões. O que pode revelar-se perigoso.

O consumo de drogas antes ou durante uma atividade sexual é, também, e sempre, potencialmente arriscada. A própria canábida, muito usada, socialmente aceite, descriminalizada mas ilegal, desinibe, cria uma sensação de bem-estar e aumenta o desejo sexual. Mas, tal como o álcool, em exagero o seu efeito psicotrópico afeta o comportamento e o discernimento, com a agravante de poder criar habituação e levar à busca de drogas com maior dependência.

Em suma, praticar sexo seguro é essencial para a saúde sexual da pessoa. Isso envolve o uso de métodos contraceptivos como preservativos, juntamente com exames regulares de doenças sexualmente transmissíveis, moderação de álcool e canábida, evitação de drogas pesadas, comunicação aberta e honesta entre os parceiros sexuais. ♥

PERFIL LIPÍDICO

Sabe o que é o perfil lipídico? A sua farmácia pode ajudá-lo!

O perfil lipídico consiste na determinação dos níveis de gorduras (lípidos) no sangue, mais concretamente os níveis de colesterol total (CT), colesterol HDL (c-HDL), colesterol LDL (c-LDL) e triglicéridos (TG). Estas substâncias são produzidas pelo fígado, mas também obtidas através da alimentação.

O colesterol total inclui, entre outros, o c-HDL e o c-LDL. O c-LDL, quando em excesso, deposita-se nas paredes das artérias tornando-as mais duras, podendo entupi-las. Já o c-HDL é apelidado, vulgarmente, de 'bom' colesterol, pois ajuda a remover o 'mau' colesterol (c-LDL) do sangue e das paredes das artérias. Os triglicéridos, por seu lado, resultam da transformação do que comemos, principalmente hidratos de carbono e gorduras, e circulam no sangue, sendo armazenados no nosso tecido adiposo. São libertados no sangue para nos fornecer energia, no entanto, se em excesso, podem ser perigosos, pois também contribuem para o entupimento das artérias.

Quando há alterações nos valores dos lípidos no sangue como, por exemplo, triglicéridos

e/ou colesterol aumentados ou redução do c-HDL, estamos perante uma **dislipidemia**. A causa pode ser de origem genética ou adquirida, geralmente devido a estilos de vida pouco saudáveis. A dislipidemia é um dos mais importantes fatores de risco de doença cardiovascular (DCV), como a aterosclerose, que pode levar a um enfarte ou a um acidente vascular cerebral (AVC). As DCV continuam a liderar as causas de morte em todo o mundo.

Valores alterados do colesterol constituem os mais importantes fatores de risco de doença cardiovascular

A determinação do perfil lipídico deve ser realizada com 12 horas de jejum, e é recomendada em adultos saudáveis a cada quatro a seis anos, dependendo dos resultados e do risco individual de DCV. Há normas internacionais que recomendam a determinação do perfil lipídico também nas crianças e adolescentes saudáveis, pelo menos uma vez antes de atingir a idade adulta.



Nos homens a partir dos 40 anos, e nas mulheres, a partir dos 50 anos ou na pós-menopausa, o perfil lipídico deve ser avaliado mais regularmente, mesmo sem fatores de risco cardiovasculares identificados ou DCV conhecida.

Pessoas com história familiar de DCV, fatores de risco adicionais como tabagismo, hipertensão arterial e diabetes, devem fazer a avaliação com mais frequência até se atingirem os objetivos terapêuticos, quando se faz medicação. Fale com o seu médico.

Homens a partir dos 40 anos, e mulheres a partir dos 50, ou na pós-menopausa, devem ser avaliados regularmente

O perfil lipídico é fundamental para ajudar a determinar o risco de DCV e atuar na sua **prevenção**. Permite apoiar no **diagnóstico**, até porque a dislipidemia muitas vezes não apresenta sinto-

mas até já estar instalada há muito tempo. Permite, ainda, avaliar a **eficácia do tratamento instituído**, onde se incluem as alterações ao estilo de vida, a prática de atividade física e, se necessário, a toma de medicamentos.

A avaliação regular do perfil lipídico é essencial para a prevenção, diagnóstico, tratamento e monitorização das doenças cardiovasculares. ♥

SAIBA MAIS EM:

<https://www.cuf.pt/saude-a-z/dislipidemia>

<https://www.fpcardiologia.pt/saude-do-coracao/factores-de-risco/dislipidemia/>

<https://normas.dgs.min-saude.pt/wp-content/uploads/2019/09/prescricao-de-exames-laboratoriais-para-avaliacao-de-dislipidemias-no-adulto.pdf>

<https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/cholesterol-test/about/pac-20384601>

https://www.cdc.gov/cholesterol/cholesterol_screening.htm

2X MAIS RÁPIDO* NO ALÍVIO DA DOR



DEIXE A DOR CONNOSCO.



* 2x mais rápido que Nurofen na forma ácida, no formato comprimidos.

Nurofen Xpress 200 mg cápsulas moles é um medicamento não sujeito a receita médica indicado no tratamento sintomático de dores ligeiras a moderadas, cefaleias, odontalgias, dores menstruais, dores musculares e febre, em adultos e crianças com mais de 12 anos. Não tome se tem e/ou já teve alergia ao ibuprofeno ou aos excipientes, ao AAS ou outros AINEs, hemorragia ou perfuração gastrointestinal ao tomar AINEs, úlcera/hemorragia péptica, insuficiência cardíaca, renal ou hepática grave ou se está nos últimos 3 meses de gravidez. Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo. Em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. **Nurofen Xpress 400 mg cápsulas moles** é um medicamento não sujeito a receita médica de venda



NUROFEN

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

Rebate de pontos
em Cartão Saúda.

exclusiva em farmácia indicado para o tratamento sintomático de dores ligeiras a moderadas, como dores de cabeça, dores menstruais, dores de dentes, e de febre e dor associadas a constipação em adultos e adolescentes com mais de 40 Kg de peso (12 anos de idade e acima). Não tome se tem e/ou já teve alergia ao ibuprofeno ou aos excipientes, ao AAS ou outros AINEs, distúrbios na produção das células sanguíneas, úlcera/hemorragia péptica, hemorragia ou perfuração gastrointestinal ao tomar AINEs, hemorragia no cérebro ou outra hemorragia ativa, insuficiência cardíaca, renal ou hepática grave, desidratação grave, se está nos últimos 3 meses de gravidez, crianças com menos de 12 anos. Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo. Em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. **Reckitt Benckiser Healthcare, Lda., Rua D. Cristóvão da Gama, nº 1, 1.º C/D – 1400-113 Lisboa – NIPC 504225910.** **RKT-M-27488**

MONTALEGRE

VIAGEM AO IMENSO BARROSO

Montalegre é o ponto de partida para visitar o Gerês transmontano.



Quase a chegar a Montalegre, a pressão nos ouvidos assinala a altitude: a vila barrosã fica a quase mil metros, isolada entre montes, sob um clima austero. A imagem perfeita obtém-se do novíssimo Miradouro da Corujeira, com as serras do Larouco e do Gerês ao fundo e a vila por detrás da floresta de carvalhos, com o imponente castelo medieval, onde as crianças brincam na neve no inverno. A vila transmontana é um símbolo de resistência, visível na solidez do granito que reveste casas e ruas e no caráter de quem lá vive.

À resistência junta-se o calor das madeiras e do «coração grande de quem gosta de dar o que tem, sem inibições de que a casa não seja rica ou a mesa farta», diz Bárbara Vaz Pereira. Quando partiu para estudar Medicina Veterinária julgou que não voltaria. Hoje reconhece aqui o seu «cantinho». Nas ruas de Montalegre cumprimenta toda a gente e nada lhe dá mais prazer do que percorrer de jipe as «paisagens incríveis» até às aldeias onde, depois de sanear os animais, é convidada a partilhar pão de centeio, chouriço e salpicão, um copo de vinho e um pouco de conversa. Bárbara gosta desta «gente que gosta de gente», e é neste ar puro e calor humano que quer ver crescer as filhas. «Vale muito», garante.

“O país barrosão é imenso”, afirma uma inscrição no Ecomuseu de Barroso, que funciona como «porta de entrada para conhecer estes mais de 800 m2 de território», como diz Nuno Otelro Rodrigues, responsável pelo Ecomuseu. Ali se homenageia o «grande embaixador» padre Fontes,

a terra, a água, a gastronomia e as tradições destas aldeias profundamente comunitárias, onde tarefas e bens são partilhados. Desde a vezeira (prática ancestral de pastoreio comunitário), à matança do porco, passando pela cegada e a malhada (corte e descasque do centeio), o forno do povo e o boi do povo, esse «deus de cornos e testículos», nas palavras de Miguel Torga. As chegadas de bois eram verdadeiras disputas entre aldeias. «O boi vencedor era motivo de orgulho e poder», explica Bárbara.

Nesta terra de emigrantes, há quem se ocupe a dar vida nova às tradições. Na Oficina do Burel, Carlos Medeiros idealiza e confeciona artigos de moda com a artesanal lã de ovelha usada nas capas dos pastores.

Montalegre fica a quase mil metros, isolada entre montes, sob um clima austero



A vila transmontana é um símbolo de resistência, visível na solidez do granito



A veterinária Bárbara Vaz Pereira aprende como funciona o forno do povo de Pitões das Júnias com a padeira Gracinda Marinho

Coberta de neve, Pitões das Júnias é um postal imperdível, mas a aldeia é bonita todo o ano, com o contorno escarpado da serra do Gerês e o rio Cávado ao fundo. Integrada no Parque Nacional da Peneda-Gerês e colada a Espanha, é procurada pela cascata de 30 metros e pelo mosteiro de Santa Maria das Júnias, que foi retiro espiritual de monges cistercienses.

Este Gerês transmontano é diferente do minhoto: mais rude, seco e selvagem, igualmente belo

Chega-se ao mosteiro do século XII por um carreiro coberto por grandes pedras, que desce

a encosta. É por ali que passa o andor na romaria de 15 de agosto, ao som da água do ribeiro de Campesinho. Cheira a terra e Natureza. No vale, junto a um carvalho centenário, encontramos a igreja encimada pelo campanário e um relógio de sol, o antigo cemitério e as ruínas do mosteiro. Além da paz imensa, nada aqui faltava, até um moinho de água para moer a farinha. Mesmo ao lado, uma placa anuncia o Trilho do Pastoreio, um dos muitos que correm a serra.

Bárbara sente um carinho especial pela aldeia: Pitões das Júnias era a terra do avô, médico que ia de cavalo pelos montes dar consultas e recebia em casa os doentes. «Não se negava a nada nem a ninguém», conta com orgulho. À entrada do forno do povo, enegrecido por dentro, espera-a

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.



Pitões das Júnias, no Parque Nacional da Peneda-Gerês, é uma das aldeias a visitar



Na Oficina do Burel criam-se artigos de moda com a artesanal lã de ovelha



Fojo do Lobo de Fafião, uma armadilha para onde os lobos eram atraídos em batidas e mortos

Gracinda Marinho, para mostrar o recurso comunitário que, após anos encerrado, voltou a ser o ponto de encontro nas festas da terra. «Tenho mesmo orgulho de dar vida ao forno do povo», diz a padeira da aldeia, cuja história espelha o fado de muitos transmontanos: tornou-se pastora aos dez anos, em França trabalhou nas limpezas e o marido na construção, regressou por amor à terra, já com a ideia de criar a padaria. «O meu coração pertenceu sempre aqui», assegura.

“Minas não!”, lê-se em várias inscrições. A população está contra a exploração de lítio

De Montalegre a Fafião são 55 quilómetros, uma viagem longa por estradas sinuosas que cortam a montanha pedregosa, revestida a giesta amarela. Por vezes avistam-se garranos, as vacas pressentem-se no rasto de bosta estrada fora. Estamos na terra da raça barrosã, de olhos doces debruados a negro e grandes cornos ondulados. Este Gerês transmontano é diferente do minhoto, mais rude, seco e selvagem. À passagem pela barragem de Paradela, lê-se no muro: “Minas não!”, a deixar claro que a população está contra a exploração de lítio, que não vai trazer emprego nem renda a quem lá vive.

Junto à aldeia de Fafião, um estranho muro triangular encerra a estória da luta ancestral entre homens e lobos. «O fojo dos lobos era uma máquina de guerra contra



O mosteiro de Santa Maria das Júnias foi retiro espiritual de monges cistercienses

o lobo ibérico», conta Júlio Marques, da associação Vezeira. Foi há 500 anos que homens e mulheres ergueram com as próprias mãos esta armadilha, para a qual atraíam os lobos em batidas, usando paus, pedras e o barulho de tachos, até entrincheirar os lobos, que caíam num buraco com quatro metros. A morte do macho alfa e a dispersão da alcateia garantiam paz à aldeia por largos meses.

Fafião chegou a ter mais de mil cabras, nem por isso se pense que havia abundância. Os ataques dos lobos representavam pobreza e ainda hoje doi aos pastores quando o lobo ataca. No ano passado, foram 80 as cabras levadas pelos 25 lobos das duas alcateias da serra do Gerês.

Decorre a 7 e 8 de julho o próximo Festival Aldeia de Lobos, em Fafião

A Argentino Matos, tornado pastor após a reforma, revolta que o Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas nem sempre assuma as indemnizações. «Criado a leite de cabra», é um dos vezeiros que sobe a montanha para levar o gado a pastar. Por cada 20 cabras que possua, um homem oferece um dia de trabalho. Argentino sai pela fresca, caminha três horas e meia, «devagar, para que comam muito». Enquanto as pernas permitam, não quer outra vida. «Ir para a serra é a melhor coisa que pode haver», sorri.



O Ecomuseu de Barroso, no centro de Montalegre, tem uma sala que homenageia o padre Fontes, o «grande embaixador» da região

O Fojo dos Lobos de Fafião funcionou até 1948. «Não é motivo de orgulho, porque muito lobo morreu aqui, mas também não é motivo de vergonha», diz Júlio, que sabe do perigo das visões extremistas. É para aproximar pontos de vista que a associação Vezeira organiza o Festival Aldeia de Lobos, com exposições de arte, teatro, tertúlias e música noite dentro, num palco montado no fojo. O próximo é a 7 e 8 de julho.

O turismo sustentável, «gerido por quem é da terra», pode ser o caminho para inverter a desertificação



Do miradouro construído entre duas fragas altíssimas, Júlio aponta os limites dos concelhos vizinhos: Vieira do Minho, do outro lado do Cávado, Braga, Montalegre. Conta estórias de antigas rivalidades entre aldeias, pela água e pelo território de pastoreio. Aponta os prados na serra, lá longe. Foi na montanha que o português que trabalhava em marketing perdeu as vertigens. No Ecomuseu Serra e Vezeira, polo de Fafião, conduz visitas guiadas em inglês. Está convicto que o turismo sustentável, «gerido por quem é da terra», é o caminho para inverter a desertificação. No largo da aldeia pinga água na fonte comunitária, cantam galos, o sino eletrónico assinala o passar do tempo. Há vida aqui. ♥



Do miradouro em Fafião obtém-se uma vista a 360° sobre a serra do Gerês e o rio Cávado

«Ir para a serra é a melhor coisa que pode haver»



A famosa posta barrosã é um dos pratos típicos

BULA

VIVAM. AgroCamping

R. da Estrada Municipal, 7, Medeiros-Chã
T. 968 092 619

Casa Avó Chiquinha

R. Corujeira, 634, Montalegre
T. 962 722 334

Café-restaurante Fojo dos Lobos

R. do Muro, 2, Fafião
T. 253 658 495

Restaurante Taverna do Mercado

R. Vítor Branco,
Mercado Municipal, 4 e 7, Montalegre
T. 967 920 342

Sotão de Histórias - Animação turística

Av. D. Nuno Álvares Pereira, Montalegre
T. 935 276 600

Celta Montalegre - Turismo e Aventura

Bairro de Lamelas, 1, Montalegre
T. 937 819 067



Leia também:

- ♥ Bem-vindo ao Ecomuseu de Barroso
- ♥ Visite Fafião, aldeia de lobos

Veja também os vídeos!



FÉRIAS NO MUSEU

Procura atividades para as crianças no verão?

O Museu da Farmácia preparou diversas atividades, aos sábados, em Lisboa e no Porto.

Para tornar as férias escolares ainda mais divertidas, poderá inscrever os mais novos num programa de férias de verão. Em Lisboa ou no Porto, de segunda a sexta-feira, as crianças poderão usufruir de um conjunto de atividades onde a ciência será o ingrediente principal.

Estão abertas as inscrições para as férias de verão no Museu da Farmácia

Procura 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. ♥

EXPLOÇÃO DE CORES (8 DE JULHO, 15H)

Os pequenos cientistas poderão embarcar numa atividade super colorida, onde vão explorar o mundo das cores e fazer divertidas experiências partindo apenas de três cores! Os participantes vão ter a oportunidade de criar as suas próprias borboletas coloridas, ver a água andar e conhecer mais sobre a ciência das cores.

FÁBRICA DE AROMAS (22 DE JULHO, 15H)

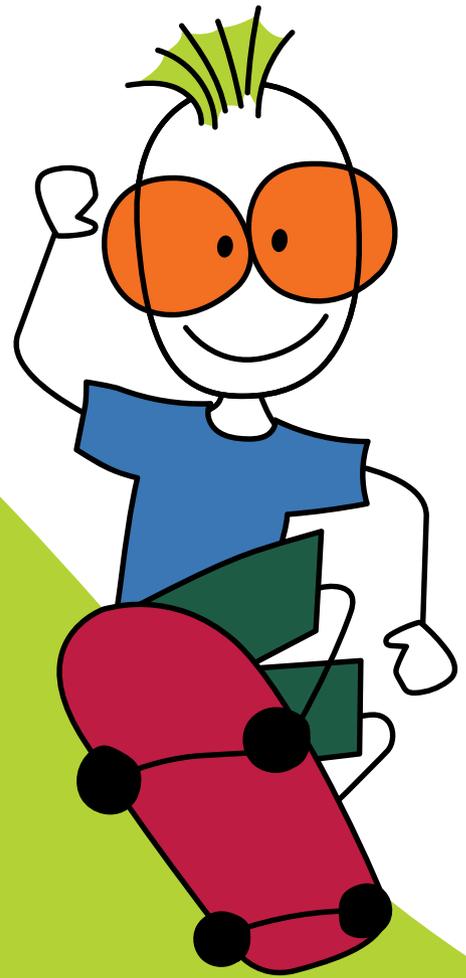
Os pequenos cientistas vão aprender a produzir diversos produtos de higiene bem cheirosos e perceber a importância de cada ingrediente no produto final.

INTERESSADO?

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

STOP PIOLHOS®

Para tudo menos
a brincadeira



Tratamento

Proteção

Higiene



 **Arkopharma**
LABORATORIOS

Siga-nos



ArkopharmaPT

VILA SAÚDA

FÉRIAS NO MUSEU DA FARMÁCIA

5 AOS 10 ANOS

17 a 21 de julho
OU
24 a 28 de julho

Mais informações e inscrições aqui:

PROGRAMA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
9H30 10H00	A VILA SAÚDA DÁ-TE AS BOAS-VINDAS!				
10H00 12H00	Arts&Crafts	Os nossos amigos animais	Arts&Crafts	Parque Jurássico	Arts&Crafts
12H30 13H30	ALMOÇO				
13H30 14H30	DIÁRIO DAS FÉRIAS VILA SAÚDA				
14H30 15H30	Aprendiz de Feticheiro	Atividades Desportivas	Protege-te do Sol	Vamos Voar	Atividades Desportivas
15H30 15H50	LANCHE				
15H50 17H45	Caça ao Tesouro no Museu	A Cozinha é um Laboratório	Jogo Vila Saúda	Viva a Natureza	Arts&Crafts
17H45 18H00	DIÁRIO DAS FÉRIAS VILA SAÚDA				

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

Tiago Gonçalves

Secretária de Redação

comunicacao@anf.pt

Paula Cristina Santos

Publicidade

comercial@sauda.pt | 210 159 159

Ana Garcia

Pedro Quintas

Philippe Simão

Tiago Dias

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

Lidergraf - Sustainable Printing

Edição gratuita para portadores do cartão Saúde.

Oferta limitada à tiragem disponível.

Todos os direitos reservados.

Recolha e recicle o papel usado.

Neutrogena Corpo



Até **-7€***

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Imagem meramente ilustrativa



Beleza



Farmácias Portuguesas

Eucerin pH5 e UreaRepair Plus



-5€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Imagem meramente ilustrativa



Beleza



Farmácias Portuguesas

Uriage Bariésun



-2€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Imagem meramente ilustrativa



Solares



Farmácias Portuguesas

Durex



-3€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Imagem meramente ilustrativa



Sexualidade



Farmácias Portuguesas



Eucerin pH5 e UreaRepair Plus

EUCERIN pH5: 98% dos consumidores confirmam uma higiene suave para a proteção do microbioma. Restabelece as defesas naturais da pele e equilibra o nível ideal de pH; tornando a pele mais resistente contra as agressões externas que causam irritação na pele; reduzindo assim a sensibilidade. A gama pH5 foi desenvolvida especificamente para a pele seca e sensível – que inclui loções; cremes e produtos de higiene para o corpo – são sujeitos a testes clínicos e dermatológicos que comprovam serem ideias para uma utilização diária para proteger a pele contra a secura cutânea; oferecendo uma hidratação duradoura.

EUCERIN UreaRepair Plus: alívio imediato dos sintomas da pele seca durante 48 horas. Fortalece a barreira cutânea, protege contra a perda de hidratação e melhora a capacidade de absorção e retenção de água na pele aumento assim a sua hidratação. Clinicamente comprovado deixa a sua pele suave com toque macio. Na gama UreaRepair Plus encontra loções corporais, gel de banho, creme de mãos e pés.

CNP Vários



Promoção válida de 01.07.2023 a 30.09.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Neutrogena Corpo

Fórmula Norueguesa Corpo: para uma pele hidratada e com aspeto saudável e protegida até nas condições mais extremas. Gamas Hidratação Profunda (pele seca e desidratada), Reparação Intensa (pele seca e danificada com ou sem prurido) e Visibly Renew (pele seca e ação pró-elasticidade).

Hydro Boost Corpo: com tecnologia inovadora com Hyaluronic Gel Matrix, rica em Ácido Hialurónico que retém até 1000x o seu peso em água e liberta-a durante 24h.

*Formatos pequenos 300ml e 400ml, 400ml+400ml: -4€
Formatos grandes 750ml, 750ml+750ml: -7€

CNP Vários

Formatos pequenos 300ml e 400ml, 400ml+400ml: -4€



Formatos grandes 750ml, 750ml+750ml: -7€



Promoção válida de 01.07.2023 a 31.07.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Durex

Bem-estar íntimo e sexualidade.

Os preservativos Durex são dispositivos médicos de uso único e podem ser utilizados para fins contraceptivos e prevenção da transmissão de infeções sexualmente transmissíveis (IST). Durex Lubrificantes e Durex Massage 2in1 são dispositivos médicos que suavizam a secura vaginal e os incómodos íntimos e são compatíveis com preservativos, no entanto não são contraceptivos e não contêm espermicida. Os lubrificantes Durex podem reduzir a mobilidade do esperma; se está a tentar engravidar, consulte o seu médico. Em caso de sensibilidade ao látex, consulte o seu médico antes de utilizar os preservativos. Os preservativos Durex Placer Prolongado e Durex Mutual Clímax não devem ser utilizados quando qualquer dos parceiros sofrer de problemas respiratórios. Nenhum método contraceptivo garante 100% de prevenção da gravidez ou transmissão de IST. Evite o contacto com os olhos, cortes, pele ferida ou irritada. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico. Se sentir irritação ou desconforto interrompa o seu uso. Em caso de persistência dos sintomas, se sentir secura vaginal persistente, se necessitar de lubrificação adicional com excessiva frequência, ou se estiver grávida ou a amamentar, consulte o seu médico. Reckitt Benckiser Healthcare, Lda., Rua D. Cristóvão da Gama, nº1, 1ºC/D - 1400-113 Lisboa - NIPC 504225910. RKT-M-28824

CNP Vários



Promoção válida de 01.07.2023 a 31.08.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Uriage Bariésun

Proteção solar para toda a família

CNP Vários



Promoção válida de 01.07.2023 a 31.08.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

NAN Optipro



Imagem meramente ilustrativa



Bebé e Mamã



Farmácias Portuguesas

Enfamil



Imagem meramente ilustrativa



Bebé e Mamã



Farmácias Portuguesas

Mustela



Imagem meramente ilustrativa



Bebé e Mamã



Farmácias Portuguesas

FullMarks



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas



Enfamil

Alimentação Infantil

NOTA IMPORTANTE: O leite materno é o melhor alimento para o lactente. Rua D. Cristóvão da Gama, nº1, 1ºC/D - 1400-113 Lisboa - NIPC 504225910. RKT-M-28823

CNP 6349068



SAUDA23070017

Promoção válida de 01.07.2023 a 31.08.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

NAN Optipro

A gama NAN OPTIPRO conta com 3 etapas a partir dos 6 meses:

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

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

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

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

CNP 7103663



SAUDA23070033

Promoção válida de 01.07.2023 a 31.08.2023 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. Cristóvão da Gama, nº1, 1ºC/D - 1400-113 Lisboa - NIPC 504225910. RKT-M-28822

CNP Vários



SAUDA23070016

Promoção válida de 01.07.2023 a 31.08.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Mustela

O cheirinho irresistível do bebé. Formulados para a pele delicada do bebé, desde o nascimento, as fragrâncias Mustela mantêm o bebé com um cheirinho delicioso!

CNP Vários



SAUDA23070019

Promoção válida de 01.07.2023 a 31.08.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Stop Repel e Stop Piolhos Loção



Imagem meramente ilustrativa

saúda
o cartão que faz bem

-2€

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas

DulcoSoft®



Imagem meramente ilustrativa

saúda
o cartão que faz bem

-3€

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas

AZORA Astaxanthin



Imagem meramente ilustrativa

saúda
o cartão que faz bem

-3€

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas

Optrex



Imagem meramente ilustrativa

saúda
o cartão que faz bem

-3€

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas



DulcoSoft®

Prisão de ventre? Dulcosoft ajuda a voltar à regularidade

Promoção válida de 1 de Julho a 31 de Julho de 2023 e é limitada a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema. DULCOSOFT® Pó para Solução Oral e DULCOSOFT® Solução Oral são dispositivos médicos para tratar os sintomas da prisão de ventre e amolecer as fezes duras e secas e facilitar a evacuação (DULCOSOFT® Pó para Solução Oral). A administração a grávidas e crianças com menos de 8 anos deve ser preferencialmente supervisionada por um profissional de saúde. As crianças não devem tomar DULCOSOFT® por mais de 3 meses.. Não tome DULCOSOFT® no caso de alergia ao macrogol 4000 ou a qualquer outro ingrediente, se tiver alguma doença intestinal inflamatória grave ou megacólon tóxico, perfuração digestiva ou risco de perfuração digestiva, íleus, suspeita de obstrução intestinal, estenose sintomática ou síndromes abdominais dolorosas de causa indeterminada. Leia com atenção a rotulagem e instruções de utilização. (6.0) DULCOSOFT® DUO Pó p/ Solução Oral é um dispositivo médico para tratamento sintomático da prisão de ventre. Instruções de utilização: Dissolver o conteúdo num líquido e beber imediatamente. Adultos e crianças >12 anos: 2-5 colheres rasas/dia; crianças 6 meses - 12 anos: 6-10 kg: 1 colher rasa/dia; 10-15 kg: 1 a 2 colheres rasas/dia; 16-43 kg: 2 a 4 colheres rasas/dia. Consultar médico antes de usar em crianças e se não sentir melhoria após 7 dias de tratamento. Não tomar se: alergia aos componentes, íleo paralítico, perfuração intestinal, obstrução ou estenose, doenças inflamatórias graves do trato intestinal ou dor abdominal aguda de origem desconhecida, náuseas e vômitos, sangramento retal de origem desconhecida e desidratação grave. Leia com atenção a rotulagem e instruções de utilização. (1.0) | Março 2023 MAT-PT-2300326 (1.0)

CNP Vários



SAUDA23070036

Promoção válida de 01.07.2023 a 31.07.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Stop Repel e Stop Piolhos Loção

STOP PIOLHOS® Loção anti-piolhos e anti-lêndeas é ideal para toda a família, incluindo mulheres grávidas ou a amamentar e crianças acima dos 6 meses de idade. Sem inseticidas químicos. Não permite que os piolhos criem resistências. A loção atua por um mecanismo físico: a dimeticone forma uma película que envolve os piolhos e provoca morte por asfixia.

STOP REPEL® com uma ação protetora devido ao Vinagre de Quássia, mantém o cabelo saudável devido à sua composição com 88% de ingredientes de origem natural.

STOP PIOLHOS® Loção em Dispositivos Médico Classe I. Leia cuidadosamente a rotulagem, as precauções e as instruções de utilização. Não utilizar em caso de alergia conhecida a algum dos componentes. Manter fora do alcance das crianças. Em caso de dúvida consulte o seu farmacêutico.

CNP Vários



SAUDA23070003

Promoção válida de 01.07.2023 a 31.08.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Optrex

Para o tratamento e o alívio dos sintomas de secura ocular provocada por perturbação da camada lipídica do filme lacrimal.

Optrex ActiMist Dupla Ação é um dispositivo médico indicado para o cuidado dos olhos. Deve ser pulverizado sobre os olhos fechados e pode ser utilizado com lentes de contacto. Certifique-se que o selo da bomba de pulverização está intacto antes da primeira utilização. Não utilizar em caso de alergia ou hipersensibilidade a algum dos ingredientes, ou em simultâneo com outros produtos oftálmicos. Se um médico lhe prescrever um medicamento para os olhos, deve deixar um intervalo de 10 minutos entre esse medicamento e o Optrex ActiMist Dupla Ação. Uso Externo. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico. Se sentir irritação ou desconforto interrompa o seu uso. Em caso de persistência dos sintomas ou se ocorrer qualquer outro efeito indesejável, consulte o seu médico. Reckitt Benckiser Healthcare, Lda., Rua D. Cristóvão da Gama, nº1, 1º/C/D - 1400-113 Lisboa - NIPC 504225910. RKT-M-28821

CNP Vários



SAUDA23070014

Promoção válida de 01.07.2023 a 31.08.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, 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



SAUDA23070023

Promoção válida de 01.07.2023 a 31.08.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Artelac Ultra 4S



Imagem meramente ilustrativa

-4€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Farmácia da Família



Quies



Imagem meramente ilustrativa

-1€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Farmácia da Família



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



Patta Snacks Funcionais



Imagem meramente ilustrativa

-1,5€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Saúde Animal





Quies

Quies: A escolha certa na proteção auricular

CNP Vários



SAUDR23070035

Promoção válida de 01.07.2023 a 31.07.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Artelac Ultra 4S

A combinação única de quatro substâncias ativas presentes em Artelac® Ultra 4S (hialuronato de sódio, trealose, fucoidano e D-pantenol) hidrata eficazmente e apoia a regeneração da barreira protetora da superfície do olho. Após a aplicação, o produto proporciona uma sensação de conforto a longo prazo.

© 2023 Bausch & Lomb Incorporated ® /™ são marcas registadas da Bausch & Lomb Incorporated ou das suas filiais. Dispositivos Médicos. Material publicitário elaborado em 06/2023

CNP 7277897



SAUDR23070010

Promoção válida de 01.07.2023 a 31.08.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Patta Snacks Funcionais

Snacks funcionais.

Os Snacks Funcionais da Patta são alimentos complementares para cães que, além de servirem de recompensa, apoiam o seu patudo em diferentes condições como: stress, fortalecimento das articulações, sinais de envelhecimento e um pelo saudável.

CNP Vários



SAUDR23070024

Promoção válida de 01.07.2023 a 31.08.2023 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



SAUDR23070026

Promoção válida de 01.07.2023 a 31.08.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Verão dos Animais

Todos os produtos essenciais
na sua farmácia.



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

Patta®

Dar é cuidar.

BABE
LABORATORIOS

SUPER FLUID

Alta fotoproteção facial
para todos os dias do ano

DAY BY DAY PROTECTION
365
PROTEÇÃO DIA A DIA



PROTEÇÃO DE AMPLO ESPECTRO (UVA-UVB+IR-A+LUZ AZUL)
NÃO ARDE NOS OLHOS · RESISTENTE À ÁGUA