

Revista saúde

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | NOV 23 | N.º 94

Vantagens
Exclusivas
com
CARTÃO SAÚDE
P. 45

Problemas de saúde
ligeiros
**VÁ PRIMEIRO À SUA
FARMÁCIA**

CUIDAR



VACINAÇÃO

Proteja-se contra a gripe
e a COVID-19, na sua farmácia

DOENÇA PULMONAR

Sabe o que quer
dizer DPOC?

HELENA ISABEL

«Tenho a sorte de ter saúde,
que é o mais importante»



ALÍVIO RÁPIDO

Vicks Sinex Respir
descongestiona o nariz
em apenas 25 segundos.



REDUZ A RINITE

Vicks Sinex respir atua
directamente na inflamação
e reduz a duração da rinite
de 6 para 4 dias.



E RECUPERE 2 DIAS MAIS CEDO!

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

MAT-PT-VICKS-23-000046



CUIDE DE SI MESMO

Diana Amaral

Farmacêutica, diretora da Revista Saúde

Neste mês de novembro, a Revista Saúde está repleta de histórias inspiradoras e informações essenciais para a sua saúde e bem-estar. Na capa, apresentamos Helena Isabel, um exemplo vivo de envelhecimento ativo. A talentosa atriz compartilha os segredos dos seus hábitos de vida saudáveis, provando que a idade é só um número e não um obstáculo para uma vida plena.

Na rubrica Heróis Saúde, conheça Bruno Silva, que desafia as barreiras da dificuldade intelectual e do desenvolvimento, no Café Joyeux. Esta rede de cafés é um verdadeiro exemplo de inclusão, demonstrando que pessoas com limitações físicas e intelectuais podem ter vidas perfeitamente normais.

Em Barriga&Bebé, a pediatra Ana Rodrigues Silva, dos hospitais CUF de Coimbra e Viseu, ensina a decifrar os vários tipos de choro dos bebés e as situações em que o choro pode ser sintoma de doença. Um conhecimento essencial para todos os pais e mães.

Além disso, estamos felizes por anunciar a abertura da clínica para prevenção e intervenção em saúde mental infantojuvenil da Fundação do Gil, uma iniciativa de extrema importância para a saúde mental das nossas crianças e jovens.

Com a chegada do tempo frio, as preocupações respiratórias aumentam. O Dr. Jaime Pina esclarece o que é a DPOC, e oferece conselhos para prevenir exacerbações e evitar visitas às urgências.

Nesse sentido, destacamos o serviço das farmácias portuguesas para situações clínicas ligeiras. Conscientes de que os portugueses lideram as estatísticas europeias em visitas às urgências, aconselhamos que, ao sentir-se mal, se dirija primeiro à farmácia. Lá, o seu farmacêutico fará uma avaliação precisa, possivelmente realizará testes simples e fornecerá orientações sobre tratamentos, farmacológicos e não farmacológicos, acompanhando-o ao longo do processo, para garantir os resultados desejados.

Na área da saúde bucal, o Dr. Bruno Queridinha enfatiza o impacto da perda de dentes na saúde e autoestima das pessoas, apresentando o tratamento revolucionário All-on-4, uma solução para devolver a todos um sorriso radiante.

E para explorar a bela Borba, vila alentejana de magníficos vinhos, siga a orientação do farmacêutico Miguel Ribeiro.

Novembro é também o mês da ciência no Museu da Farmácia, uma oportunidade única para viajar pelo mundo fascinante da ciência com os seus filhos.

Neste mês, como sempre, a nossa missão é inspirar, informar e promover a saúde e o bem-estar. Sorria, cuide de si mesmo e aproveite tudo o que este novembro tem para oferecer. ♥



Estamos cá
quando
é preciso.





**PROMOÇÕES
EXCLUSIVAS**

saúda
o cartão que faz bem



**Farmácias
Portuguesas**

www.farmaciasportuguesas.pt

farmaciasportuguesas.pt



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

Promoção válida de 01.11.23 a 31.12.23, exceto Centrum, cuja promoção é válida de 01.11.23 a 30.11.23. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema. © 2023 Bausch & Lomb Incorporated® /™ são marcas registadas da Bausch & Lomb Incorporated ou das suas filiais. Dispositivos Médicos. Material publicitário elaborado em: Outubro 2023. **NOTA IMPORTANTE:** O leite materno é o melhor alimento para o bebé. Antes de utilizar uma fórmula infantil consulte um profissional de saúde. Centrum e Supradyn são suplementos alimentares e não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, bem como de um modo de vida saudável. Supradyn contém vitamina C que contribui para o normal metabolismo produtor de energia.

HELENA ISABEL

«DIGO NA BRINCADEIRA QUE SOU UMA INFLUENCER SÉNIOR»

Exemplo de estilo de vida saudável, a atriz escreveu um livro onde explica como mantém a paixão pela vida.

Entrevista **Telma Rocheta** - WL Partners | Fotografia **Pedro Loureiro**

Como começou a carreira de atriz?

Sempre tive um temperamento muito artístico. Queria ser bailarina e tive aulas de balé, mas comecei a ficar 'cheinha'. Nessa altura os meus pais levavam-me muito ao teatro e comecei a apaixonar-me, até porque já estava habituada ao palco por causa dos saraus de balé. Comecei a sentir necessidade de estar do outro lado. Fiz teatro pela primeira vez aos 17 anos, com um papel pequeno na peça "Os Direitos das Mulheres".

Como conseguiu essa oportunidade, sendo tão nova?

O meu pai era sócio de um grande empresário de teatro e eu pedi-lhe para me deixarem fazer um papelinho que fosse. Tive a sorte de estagiar com os melhores da época, que me ensinaram muito: o Ribeirinho, a Ana Isidro, o Henrique Santana, a Maria Helena Matos. Entretanto

comecei a fazer teatro para televisão e depois surgiram as novelas.

«Não ficamos transparentes com a idade»

Ainda lhe falta fazer alguma coisa como atriz?

Tanta coisa... Adorava fazer uma peça do Tennessee Williams, um autor que cria personagens muito ricas, com grandes conflitos interiores. E gostava de fazer mais cinema. Já fiz de tudo, menos rádio.

Tem também uma ligação à música...

O meu sonho era fazer teatro musicado, para aliar as duas coisas, mas naquela altura o teatro musical em Portugal era praticamente inexistente. Por isso comecei a aceitar convites para cantar e gravei discos. Mas chegou uma altura em que não dava mais para conciliar.



A atriz gostaria de representar um papel de Tennessee Williams, um autor que cria personagens intensas

Mas acabou por casar com um músico, o Paulo de Carvalho.

Eu já era amiga dele, aliás participei num Festival da Canção em que o Paulo ganhou com o “E Depois do Adeus”.

Como convive com a imagem exuberante do seu filho Bernardo, que usa o nome artístico de Agir?

Quando começou a fazer tatuagens até achei piada. Também eu tenho uma pequena, no ombro. Depois comecei a achar que era um bocado exagero e alertei-o para o facto de, se calhar, um dia se poder arrepender. Mas ele uma vez disse que esta é a maneira de se expressar. Fiquei sem argumentos e aceitei. Já me habituei a ver aquelas tatuagens todas. Atualmente há tanta gente tatuada que já nem é assunto.

Costuma ir aos concertos do seu filho?

Sempre que posso, quando são mais perto de Lisboa vou.

«Ninguém critica o cabelo branco do George Clooney. Mas se uma mulher tem o cabelo branco é desleixada e não se arranja»

Um dia decidiu escrever um livro.

Foi um convite. Apeteceu-me dizer que não, porque não me considero escritora. Mas como era um livro diferente, em que ia falar muito das minhas experiências ao longo da vida, resolvi arriscar. Nem eu sabia que tinha aquela capacidade de escrever coisas que para mim foram importantes.

O título do livro, “A Idade Não Me Define”, parece um lema de vida para si...

As mulheres, de uma maneira ou de outra, foram prejudicadas toda a vida. E são mais ainda à medida que vão envelhecendo. Ninguém critica o cabelo branco do George Clooney. Mas se uma mulher tem o cabelo branco é desleixada

e não se arranja. E cada vez vai sendo mais difícil ter trabalho, porque as mulheres são muito penalizadas pela idade, enquanto os homens trabalham até muito tarde.

No entanto, parece que nos últimos tempos se assiste a uma mudança. Por exemplo, as supermodelos voltaram a fazer capa da Vogue. A Isabella Rossellini, aos 71 anos, é capa da Vogue Itália.

É um movimento que está a tentar lutar por isso. Mesmo na publicidade vemos grandes marcas que escolhem mulheres mais velhas, até com 70 ou 80 anos. Nós não ficamos transparentes com a idade, mas é um bocado a ideia que há e que tem de ser ultrapassada.

Tem mais de 95 mil seguidores no Instagram. Considera-se uma *influencer*?

Sou atriz acima de tudo, mas digo na brincadeira que sou uma *influencer* sénior. As pessoas pedem uma opinião, às vezes até por mensagem privada, a perguntar o que faço, quais são os produtos que uso. Também foi um bocadinho por isso que escrevi o livro. Quis contar as minhas rotinas e as minhas escolhas, porque estavam sempre a perguntar.

Que uso faz das redes sociais?

Sou um bocado *teenager* nesse aspeto. As pessoas mais velhas estão cada vez mais agarradas às redes sociais. Eu não diria que estou viciada, mas vou ver quase todos os dias, até porque é uma forma de saber o que se passa no mundo.

Tem a imagem e energia de uma pessoa extremamente saudável e positiva. Qual é a sua estratégia?

Várias coisas. Começa logo pela sorte de ter saúde, que é o mais importante. Tenho saúde para poder ir ao ginásio, tive saúde para poder viajar muito. Ter saúde é fundamental, mas cuidar dela também o é. Trato bem de mim, tomo vitaminas e cuido-me. O exercício é fundamental para nos mantermos ativos, para a flexibilidade, mobilidade. Toda a vida fiz exercício. Faço coi-

sas que há uns anos nem as mulheres nem os homens da minha idade faziam. E tenho muito cuidado com a alimentação.

«Ele [o filho, Agir] uma vez disse que esta é a maneira de ele se expressar. Fiquei sem argumentos e aceitei. Já me habituei a ver aquelas tatuagens todas»

Que exercícios faz e o que come?

Neste momento faço pilates, fundamental para a flexibilidade e postura. E faço musculação, porque é muito importante ter força. Quanto à comida, costumo dizer que em casa faço sempre dieta. Quando estou fora, faço umas asneiras. Não como carne vermelha nem bebo leite há muitos anos. Tento fazer uma alimentação mais à base de vegetais, legumes, fruta e carne de aves. Também tento cortar nas gorduras, nos hidratos de carbono.

Faz pilates para a postura e musculação para manter a força. Em casa faz dieta, na rua permite-se algumas asneiras





«Nunca me deito sem limpar muito bem a pele.
Todas as manhãs aplico protetor solar, creme de olhos e hidratante»

Tem cuidados com o sono?

Às vezes não consigo dormir as oito horas de que preciso, mas tento ter uma boa higiene do sono. Quando era mais nova ouvia dizer que os velhos não precisam de dormir tanto, mas é mentira.

**«Ter saúde é fundamental,
mas cuidar dela também o é.
Toda a vida fiz exercício»**

Que cuidados tem com a sua imagem?

Não há milagres. Nunca me deito sem limpar muito bem a pele, nem que esteja super cansada. Todas as manhãs aplico protetor solar, creme de olhos e hidratante. É um ritual que faço em cinco minutos. E sou a cara de uma clínica de dermatologia, portanto faço alguns tratamentos. Tento fazer os meus próprios tratamentos em casa, mas quanto a isso já sou mais preguiçosa. Abuso do autobronzeador na cara, para não estar muito mais branca do que no corpo, porque acho que

faz menos mal do que o sol, que pode provocar cancro de pele, o que é cada vez mais comum.

Tem alguma farmácia que frequente? E uma relação privilegiada com o seu farmacêutico?

Tenho duas farmácias. Uma perto da casa onde morei quase 30 anos. E aí a farmacêutica conhece-me há três décadas. É uma relação privilegiada, como havia antigamente nos bairros pequenos. Frequento outra mais recentemente e, lá está, as pessoas conhecem-me e até metem conversa.



- ♥ Se estivesse realizada, «perdia o entusiasmo para o próximo projeto»
- ♥ «Há poucos papéis para mulheres da minha idade»

Veja também os vídeos.



**Vacinas da gripe
e Covid-19 grátis
e sem receita
na farmácia?**

**Vamos
de bem
a melhor.**

Se tem mais de 60 anos
agende já as suas vacinas.

Saiba mais em **sns.gov.pt**

SERVIR COM O CORAÇÃO

Portador de dificuldade intelectual e do desenvolvimento, Bruno Silva, 43 anos, trabalha num café solidário e faz uma vida normal.

Texto Irina Fernandes | Fotografia Miguel Ribeiro Fernandes

« - Vai desejar o sumo fresco ou natural, senhor? », pergunta Bruno, por detrás do balcão. Ao ouvir a escolha do cliente, apressa-se a dar resposta ao pedido. Fá-lo com autonomia, prontidão e olhar atento. « - Aqui está a sua bebida. », chama minutos depois.

Em cada ação ou palavra dita, Bruno Silva, de trato afável e meigo, é perfeccionista e apaixonado.

«Quando aqui chegou, o Bruno deixava transparecer o seu carisma, mas estava concentrado na tarefa que lhe estava atribuída, de lavar e arrumar loiça. Presentemente já não é assim », começa por descrever, orgulhosa, Dídia Duarte, técnica de reabilitação e inserção social, uma das responsáveis que acompanha Bruno e o restante grupo de jovens que trabalham no Café Joyeux.

O frenesim na sala adensa-se. É hora de almoço, aqui e ali vão chegando homens de fato e

gravata, e mulheres de roupas e cabelos elegantes. Bruno não se deixa intimidar. Iniciou o turno às 8h e, após as 13h, ainda se mantém focado e empenhado na lida do café. É o mais ativo e enérgico do grupo de colaboradores ao serviço. «Hoje tirei cafés, galões, capuchinos, servi sopas e fiz sandes. E fui eu que fiz tudo! », congratula-se. É também o mais sorridente.

Bruno é o mais ativo e enérgico do grupo de colaboradores do Café Joyeux

«Porque é que sorrio? Porque é bom. E assim toda a gente sorri! », responde, bem-disposto. O Café Joyeux, no Parque das Nações, em Lisboa, integra uma rede de cafés-restaurantes solidários e inclusivos em Portugal. A marca distintiva desta rede é formar e empregar pessoas com dificuldades intelectuais e do desenvolvimento.



A residir no Cacém, Bruno Silva vai todos os dias de comboio até ao Parque das Nações, em Lisboa, onde trabalha



Os pais de Bruno, Rosa e António Silva, estão orgulhosos com o percurso de autonomia do filho



Desde que iniciou funções, o caminho foi sempre a subir. «Está mais confiante porque sabe que tem uma equipa a apoiá-lo»

Bruno voltou a acreditar em si e a ter esperança no futuro. Nas várias passagens por outras empresas, «ao fim de poucos meses pediam-me para «esperar» ou ir embora «porque teriam de passar a pagar-me um ordenado». No Café Joyeux, Bruno teve a oportunidade pela qual há tanto ansiava: um emprego estável e remunerado. Pela primeira vez assinou um contrato de trabalho sem termo. «Eu já disse que daqui não saio!», afirma, de sorriso aberto. «Estar aqui é tão bom!», suspira.

Era muito novo quando a mãe, Rosa Silva, 66 anos, e o pai, António Silva, 78 anos, perceberam que algo não estava bem no seu desenvolvimento. «Ele começou a falar e a andar mais tarde, aos três anos», conta a mãe, ressaltando que «nunca lhe foi diagnosticada uma doença, só

sabemos que tem dificuldades cognitivas. Tem 60% de incapacidade».

Bruno nasceu no Cacém e, apesar da sua condição, cedo deu provas de ser um rapaz bravo. Desde que iniciou funções no Café Joyeux, o caminho foi sempre a subir. «Ele hoje trabalha nas várias áreas da cafetaria: tira cafés, atende os clientes, prepara as sandes ou serve a sopa», destaca Dídya Duarte. «São vários talentos que estão a ser postos em prática. Ele sente-se mais confiante e sabe que tem uma equipa a apoiá-lo».

A marca desta rede é formar e empregar pessoas com dificuldades intelectuais e do desenvolvimento

«O Bruno é muito resiliente. Para ele, a palavra *não* não existe. Ele pode até transmitir alguns receios, mas não deixa de lutar para os ultrapassar», revela Dídya Duarte. Bruno é um trabalhador dedicado e que revela polivalência. «Inicialmente, ele tinha medo de trabalhar na caixa registadora devido à dificuldade em fazer os trocos. Hoje já vai. A sala de restauração tem uma supervisora que presta apoio, caso seja necessário. E isso é demonstrativo de toda a sua luta e resiliência», completa Dídya Duarte.

Bruno prima por ser pontual. «Gosto de chegar a horas. Não gosto de chegar atrasado. Gosto de cumprir os horários», diz, assertivo. Aqui e ali, olha para a lente fotográfica e a câmara da Revista Saúde e sorri, orgulhoso. Sabe que o motivo da reportagem é revelar gente de feitos grandiosos como os que protagoniza diariamente atrás do balcão ou no regresso a casa. Todos os dias, desloca-se sozinho, sem receio de multidões ou de greves: «apanho o comboio das 6h48». «Inicialmente, quando estava atrasado, ele ligava à mãe para ela me avisar. Agora já não o faz», conta Dídya.

Percorre escadas, corredores e, ao contrário do que se poderia antever, Bruno «nunca se perdeu».

Cuidar da sua audição traz vantagens



*Na apresentação
do cartão Saúda

**Marque a sua avaliação
auditiva gratuita**

**Ligue grátis
☎ 800 300 360**

*Desconto válido na compra de qualquer modelo de aparelhos auditivos nos centros Minisom. Não acumulável com outras campanhas, descontos ou promoções em vigor.

minisom.pt

minisom
uma marca **amplifon**

A Amplifon Portugal S.A. presta serviços de saúde na área da audiologia e reabilitação auditiva, sendo os seus centros auditivos registados na Entidade Reguladora da Saúde (nº 26950) e os seus técnicos de diagnóstico audiologistas com cédula profissional emitida pela Administração Central do Sistema de Saúde. A Amplifon Portugal S.A. disponibiliza nos seus centros auditivos serviços de saúde de reabilitação auditiva com recurso a aparelhos auditivos, que são dispositivos médicos. Deve sempre ler atentamente a rotulagem e as instruções de utilização dos dispositivos médicos. Os aparelhos auditivos são parte da habilitação auditiva e podem precisar ser complementados com treino auditivo e leitura labial e devem ser utilizados apenas conforme orientado e ajustados por um técnico especializado em aparelhos auditivos. A utilização indevida pode resultar em perda auditiva repentina e permanente. Perigo de asfixia e risco de ingerir pilhas e outras peças pequenas. Para mais informações ligue 800 206 740 (chamada gratuita).

Com treino, orientação e acompanhamento, arriscou, aprendeu e tornou-se autónomo. «Se existir uma greve nos transportes públicos, ele sabe apanhar um autocarro e chega ao trabalho. Ou seja, aprendeu a lidar com imprevistos. Ele sabe resolver o problema e sozinho!», confirma Dídía Duarte, ressaltando que «todas as competências, da gestão emocional à gestão de conflitos, continuam a ser trabalhadas, mas com menor necessidade de intervenção da nossa equipa técnica».

Para o pai, António Silva, tudo se deve ao entusiasmo que o filho agora sente. Parece que rejuvenesceu. «Ele vai para o trabalho sempre alegre, e regressa a casa satisfeito. Não se pode tirar-lhe este trabalho. Faz parte dele, sabe?», conta o antigo bancário. A mãe concorda que este emprego foi transformador e marca o início de um novo ciclo na vida do filho. «Ele esteve bastante tempo em casa e isso andava-lhe a fazer muito mal. Andava triste e agora já não, vem trabalhar com vontade. Às vezes, em tom de brincadeira, pergunto-lhe se não quer ficar em casa, e ele responde logo que não».

Continuar empregado neste espaço «seria ótimo». «Antigamente não havia nada disto... o Café Joyeux é ótimo para todos. Era bom que abrissem mais cafés destes em Portugal, porque há muitos jovens que necessitam de trabalho», defende Bruno. Ao seu ritmo, sempre a sorrir, vai conquistando o mundo.

Ao seu ritmo e sempre a sorrir, Bruno vai conquistando o mundo

«O Bruno é uma pessoa muito persistente e responsável. Deram-lhe esta oportunidade e ele agarra-a como se fosse a sua vida!», assevera Dídía Duarte.

14h03. A sala de refeições está mais calma, são muitos os lugares vazios. «Eu não estou cansado!», garante Bruno a poucos minutos de terminar o seu turno. Coloca leite no latão, aquece a bebida com o tubo de vapor da máquina de café, e faz sair mais um pedido: «- Senhor, aqui



A cumplicidade entre Dídía Duarte e Bruno Silva revela-se a cada olhar. «Deram-lhe esta oportunidade e ele agarra-a com a vida», explica a responsável

tem o seu café pingado!». Antes de se ir embora, não se esquece de cumprir a última tarefa: assinar o livro de assiduidade.

Amanhã será um novo dia e Bruno vai voltar. ♥



♥ Café Joyeux: fazer a diferença, todos os dias

Veja também os vídeos!

sanofi

NÃO ESCONDAS A TOSSE

COMBATE

A TOSSE COM MUCO

A TOSSE SECA

COM TRIPLA AÇÃO

- ▶ Dissolve
- ▶ Solta
- ▶ Limpa



Bisolvon[®] (cloridrato de bromexina), adjuvante mucolítico do tratamento antibacteriano das infecções respiratórias em presença de hipersecreção brônquica. Precauções/contraindicações: gravidez, aleitamento, hipersensibilidade à composição, úlcera gastroduodenal, doença hepática e insuficiência renal, asma, lesões cutâneas, intolerância à frutose. Não associar com um antitússico nem com um secante de secreções. Pode haver um aumento no fluxo das secreções. O xarope é adequado para diabéticos. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de agravamento ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. (2.0)

Bisoltussin Tosse Seca[®] (Dextrometorfano) Tratamento sintomático de tosse irritativa e seca. Precauções / contraindicações: gravidez, aleitamento, doenças respiratórias, hipersensibilidade à composição, adolescentes e jovens adultos, doentes com antecedentes de abuso de drogas ou de substâncias psicoativas, doentes a tomar anti-depressivos inibidores da monoaminoxidase, doentes asmáticos; doentes com problemas hereditários raros de intolerância à frutose; crianças com menos de 5 anos que já estão a utilizar outros medicamentos com propilenoglicol ou álcool; doentes com problemas renais ou de fígado. Em doses superiores às recomendadas pode causar adição. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. (4.0) JULHO 23 | MAT-PT-2300794 (1.0)

ASSOCIAÇÃO RESPIRA

O QUE É?

A Respira – Associação Portuguesa de Pessoas com DPOC e outras Doenças Respiratórias Crónicas é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), fundada no dia 9 de fevereiro de 2007.

QUEM APOIA?

A Respira apoia pessoas com doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC) ou outras doenças respiratórias crónicas e as suas famílias, contribuindo para a defesa dos interesses e direitos, promovendo o conhecimento sobre as patologias, intervindo na prevenção e tratamento.

QUE ATIVIDADES DESENVOLVE?

- Disponibiliza programas de promoção do conhecimento da DPOC e de outras doenças respiratórias crónicas;
- Colabora com profissionais de saúde, em centros de saúde, hospitais públicos ou privados, reivindicando o tratamento das doenças respiratórias baseado nas melhores práticas existentes;
- Apoia os associados de forma a assegurar que recebem o melhor tratamento farmacológico e não farmacológico;
- Implementa um programa de acompanhamento das pessoas com doenças respiratórias crónicas, e familiares;
- Luta pelos direitos sociais dos utentes com DPOC: direito ao Cartão de Cidadão com deficiência; isenção de taxas moderadoras; subsídio de dependência decorrente do grau de incapacidade; maior participação nos medicamentos; direito a abono complemen-

tar para os doentes que usufruam de menor rendimento familiar;

- Desenvolve iniciativas junto das escolas e universidades para promover a formação e a investigação sobre as doenças respiratórias crónicas;
- Publica e distribui artigos e brochuras de apoio a doentes com doenças respiratórias crónicas;
- Disponibiliza gratuitamente a aplicação: My App Respira, para doentes, cuidadores e pessoas com interesse na saúde respiratória;
- Publica a newsletter trimestral "O2" no site oficial e na My App Respira;
- Realiza *webinars* e sessões informativas online;
- Realiza eventos e campanhas de sensibilização sobre a DPOC e outras doenças respiratórias crónicas (ex.: Dia Mundial da DPOC; Dia Mundial Sem Tabaco; Dia Mundial da Saúde; Dia Mundial do Ambiente).

COMO AJUDAR?

Pode ajudar a Associação tornando-se associado ou consignando 0,5% do seu IRS (NIPC da Respira: 507 953 304). ♥

B.I.

Nome: Respira – Associação Portuguesa de Pessoas com DPOC e outras Doenças Respiratórias Crónicas

Sede: Rua Infante Dom Pedro, 10B (Av. de Roma), 1700-243 Lisboa

Contacto telefónico: 964 926 708 | 211 954 697

E-mail: geral@respira.pt

Plataformas digitais:   



#1 a marca de fórmulas infantis
mais vendida em Portugal*



Nestlé
Baby & me

**ALIMENTE TUDO O QUE
O SEU BEBÉ PODERÁ SER**

*Dados de mercado total de Fórmulas Infantis em volume no canal Retalho (Nielsen) e no canal Farmácia e Total [mercado H14.6 - Leites: Farmácia + Mass Market (Espaços Saúde)] (HMR - Health Market Research), MAT Dezembro 2022

Nota importante: O leite materno é o melhor alimento para o bebé. Antes de utilizar uma fórmula infantil, consulte o seu profissional de saúde.



Ana Rodrigues Silva

Coordenadora de Pediatria no Hospital CUF Coimbra e no Hospital CUF Viseu

SINAL DE ALARME

Há situações em que o choro do bebé pode ser sintoma de doença.

Os bebés choram por múltiplos motivos, desde fome, fralda suja, frio ou calor, desconforto relacionado com a roupa, necessidade de mimo ou proximidade, e tantos outros.

Ao contrário do que era cientificamente aceite no século XIX, quando Emmett Holt, uma das grandes referências na área da pediatria, sugeria que chorar poderia ser benéfico para o desenvolvimento pulmonar, atualmente sabemos que perante um sinal de desconforto do bebé os adultos devem optar por manter a calma. Ou seja, o bebé deve receber uma resposta tranquilizadora de forma a poder melhorar a gestão das suas emoções perante um evento desconfortável. É aquilo a que se chama **modulação sensorial**.

Não obstante, o choro do bebé deve despertar sempre a atenção. Principalmente porque

algumas vezes pode associar-se a outros sinais ou sintomas que sugerem não se tratar apenas de um desconforto menor ou transitório, mas de um sinal de doença.

O choro em contexto de doença é diferente do desconforto pontual

O choro em contexto de doença é diferente daquele que traduz apenas um desconforto pontual. Os pais conhecem o seu bebé e as características habituais do respetivo choro. Mesmo provocado por cólicas do lactente, apesar de exuberante, é um choro descontínuo, alternando momentos de choro com momentos de calma. O choro relacionado com doença é intenso, habitualmente **gritado e contínuo**. Nota-se uma



irritabilidade exagerada acompanhada de choro inconsolável. Perante comportamentos similares ao descrito, os pais devem pesquisar outros sinais de doença aguda, como febre, alterações na pele (ex: pintinhas), vômitos, diarreia ou dificuldade na alimentação. Um choro inconsolável associado a qualquer um destes sintomas deve motivar a procura de observação médica especializada.

Há ainda episódios em que o choro ou a irritabilidade constituem apenas a fase inicial de um episódio de doença. Esteja atento às situações em que o bebé aparentemente melhora o seu choro, mas em que persistem os sintomas acima descritos, ou mesmo agravados, como febre elevada, dificuldade respiratória, ou subsistem dúvidas quanto ao estado de alerta da criança ou bebé.

Nestes casos, o bebé deve ser observado.

O choro do bebé não deve ser interpretado como normal. Normal é o contrário: não chorar.

Irritabilidade exagerada acompanhada de choro inconsolável sugere outros sinais, como febre, vômitos, diarreia

O choro pode apenas ser aceite à luz da faixa etária do bebé, como expressão de um sentimento negativo. Na maioria das vezes, estes episódios são fruto de intercorrências quotidianas passíveis de resolução rápida. Noutros momentos, são manifestações que podem passar com modulação emocional. Por fim, quando o choro surge associado a outros sinais de doença aguda ou quando isoladamente constitui uma alteração do comportamento do bebé persistente, não habitual, deve ser procurada observação pediátrica urgente. ♥

DOIS EM UM NA SUA FARMÁCIA

Já se vacinou contra a gripe e a COVID-19? Numa só ida à farmácia pode receber as duas vacinas, sem custos. Marque já!

Texto Sandra Costa

Pela primeira vez em Portugal, todas as pessoas com 60 ou mais anos podem ser vacinadas contra a gripe e a COVID-19 nas farmácias, sem custos nem necessidade de receita médica.

Vacinar-se na farmácia tem várias vantagens: seja onde for que more, há sempre uma farmácia perto de si. A vacinação na farmácia é segura, confortável e rápida. Além disso, pode contar com o apoio do seu farmacêutico para esclarecer qualquer dúvida. «É muito mais fácil na farmácia, é cómodo e temos atendimento personalizado», resumiu Luís Ricardo, de 66 anos, a primeira pessoa a ser vacinada contra a gripe e a COVID-19, a 29 de setembro, dia do arranque da campanha de vacinação sazonal outono-inverno 2023-2024, do Serviço Nacional de Saúde (SNS).

A dupla vacinação contra o vírus *Influenza* (gripe) e o vírus SARS-CoV-2 (COVID-19) é a melhor forma de reduzir o risco de contrair estas infeções respiratórias. Ambas as vacinas estão adaptadas às novas estirpes dos vírus e garantem um elevado nível de proteção. Mesmo sem assegurar imunidade total, em caso de doença, os sintomas são mais amenos e é menor a probabilidade de ter complicações. Saiba que, mesmo que já tenha sido vacinado contra a COVID-19 em anos anteriores, a atual vacina está preparada para o proteger contra a variante do vírus que circula nesta altura, que é diferente do vírus da

composição das vacinas anteriores. É importante estar protegido, pois o número de novos casos tem estado a aumentar.

Nas próximas semanas, são 2.500 as farmácias preparadas para vacinar dois milhões de pessoas com 60 ou mais anos. As restantes com indicação para vacinação serão convocadas para serem vacinadas nas unidades de cuidados de saúde primários do SNS, seguindo as recomendações da Direção-Geral da Saúde (DGS).

QUEM PODE VACINAR-SE NAS FARMÁCIAS?

- Pessoas com 60 ou mais anos, sem custos nem necessidade de receita médica;
- Para receber a vacina contra a COVID-19, deverá ter sido vacinado com uma vacina dos laboratórios Pfizer ou Moderna (vacinas de tecnologia de mRNA), sem ter tido reação adversa grave ou hipersensibilidade.

COMO FAZER PARA SER VACINADO NA FARMÁCIA?

- Agende a vacinação diretamente na sua farmácia. Pode optar por receber apenas uma das vacinas, ou agendar ambas para a mesma altura ou para dias diferentes;
- Utilize a plataforma de agendamento online: agendamento.farmaciasportuguesas.pt. ♥

A VACINAÇÃO NA SUA FARMÁCIA ESTÁ AINDA MAIS FÁCIL

Agende já a sua vacina numa Farmácia perto de si ou online.
Saiba mais em farmaciasportuguesas.pt

Vacinação Gripe



Agendamento de Serviços

Serviço

Vacinação SNS - COVID-19 (+60 anos)

Local

Lisboa

Loures (3 farmácia/s)

Farmácia Central
197 Frederico Marginal

Próx. Hoje, 12:15

Ver Vagas Disponíveis



Vacinação COVID-19



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

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

DPO QUÊ?

Uma vez instalada, a doença acompanha a pessoa para toda a vida.

Há uns tempos fez-se um inquérito a um grupo de portugueses, em que era perguntado o que queria dizer **DPOC**. Um grande número não sabia. Suspeito que hoje estaremos na mesma e começo por lançar um desafio ao leitor: sabe o que quer dizer DPOC?

Não conhecer a terceira causa de mortalidade da humanidade, com mais de três milhões de óbitos em cada ano, revela duas coisas: um elevado nível de iliteracia em saúde por parte da população; e um mau trabalho de todas as entidades ligadas à saúde, as oficiais e as não oficiais.

DPOC é a sigla da denominada Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica e o nome diz tudo: o **D** diz que é uma **doença**; o **P** aponta para o seu órgão de impacto, o **pulmão**; o **O** refere uma das principais características, a existência de uma **obstrução** nos brônquios à passagem do ar e que o doente sente como dificuldade respiratória; o **C** diz que é uma doença crónica: uma vez instalada, acompanhará o doente para toda

a vida. Para esta sigla ser perfeita, poderíamos acrescentar uma quinta letra, um **T**, a inicial da principal causa da doença: o **tabaco**.

De facto, a inalação do fumo do tabaco lesa progressivamente todas as estruturas do pulmão: provoca uma inflamação crónica dos brônquios (bronquite crónica) e a destruição do parênquima pulmonar (enfisema).

A inalação do tabaco é a principal causa da DPOC

O resultado destas agressões é a instalação de um quadro clínico típico: tosse produtiva, expectoração constante, dificuldade respiratória com pieira. O sintoma mais comum é o cansaço fácil para esforços cada vez menores, que fazem com que a pessoa com DPOC passe a ter dificuldades em assegurar sozinha as atividades de vida diária. Este problema resulta da perda da principal função do pulmão: a oxigenação do sangue. É por isto que estas pessoas acabam

por se tornar dependentes do oxigénio e precisam da administração de **oxigénio** para sobreviver.

Outra característica desta doença são as **exacerbações** que agravam a sintomatologia e podem pôr em risco a vida dos doentes. A causa é quase sempre uma infeção respiratória de origem viral ou bacteriana, que obriga muitas vezes a tratamento em regime hospitalar. Estas exacerbações são sobretudo **invernais**, época em que as infeções respiratórias prevalecem. Por isso é tão importante que os doentes com DPOC preparem bem esta estação. O objetivo é evitar as infeções respiratórias, respeitando com muito rigor e disciplina as seguintes medidas:

- Em primeiro lugar, evitar ter **comportamentos** de risco. Estas pessoas, em virtude da debilidade respiratória que evidenciam, devem ter particular cuidado com tudo o que os possa infetar. Apanhar chuva, correntes de ar, exposição ao frio e contactos próximos com pessoas constipadas são comportamentos a evitar;
- O cumprimento rigoroso do plano de **tratamento** prescrito pelo médico, quer no dia a dia, quer nos períodos de crise, deve estar sempre presente e ser aplicado sem hesitações;
- Em terceiro lugar, prevenir as infeções respiratórias através da **vacinação**. As vacinas anuais da **gripe** e da **COVID-19** (enquanto o vírus SARS-CoV-2 andar por aí) são obrigatórias e prioritárias. Também é importante a vacina **antipneumocócica** — vulgarmente conhecida como vacina contra a pneumonia — e os doentes devem ter o seu esquema de vacinação atualizado. Por fim, a estimulação da imunidade poderá ser feita através de **vacinas orais**, entre as quais merecem destaque as vacinas constituídas por lisados ou fragmentos das principais bactérias causadoras das infeções respiratórias;

- Faço votos de que após ler este artigo fique a conhecer melhor a DPOC, doença que afeta mais de 800.000 portugueses. ♥



Saúde também é isto

Apresente o seu Cartão Saúde na Malo Clinic e aproveite o desconto em consultas de medicina dentária.

MALO CLINIC S.A. | ERS N.º 12920.



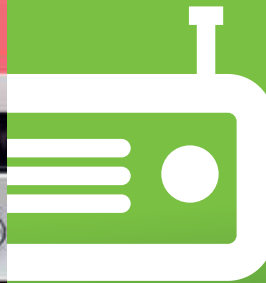
MALO CLINIC

Da ciência ao sorriso

sorrir

minisom
uma marca **amplifon**

ouvir



Desconto imediato de 25% na aquisição de aparelhos auditivos.

Consulta de Avaliação Auditiva Gratuita.

Apresente o Cartão Saúde e aproveite descontos em bilhetes nos cinemas NOS.



Cinemas
NOS

emoção



HOLMES PLACE

bem-estar



Apresente o seu Cartão Saúde num ginásio Holmes Place e desfrute de 7 dias de frequência grátis + 1 sessão de PT | Clientes grávidas com Cartão Saúde: 7 dias de frequência grátis + 1 avaliação inicial.



Farmácias Portuguesas

É para a vida.

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

SITUAÇÕES CLÍNICAS LIGEIRAS

O cuidado começa na farmácia.

Muitas pessoas dirigem-se às urgências hospitalares por problemas de saúde ligeiros que poderiam ser tratados de forma eficaz noutras estruturas de saúde, como as farmácias. Aliás, **os portugueses são os europeus que mais recorrem às urgências**: mais de seis em cada dez, por ano, um valor muito superior à média europeia.

Cerca de 40% destas situações não são urgentes. Esta sobrecarga das urgências hospitalares é um problema crescente com consequências evidentes: longos tempos de espera, profissionais de saúde em esforço, comprometendo a capacidade de prestar os cuidados adequados às pessoas que realmente necessitam de assistência urgente.

VÁ PRIMEIRO À SUA FARMÁCIA

Teve uma noite agitada e acordou com dor de cabeça? Está com dores musculares que não deixam fazer as atividades do dia a dia? Está com ardor ou desconforto ao urinar? Dirija-se à sua farmácia. Lá encontra profissionais de saúde altamente qualificados, que irão avaliar os seus sintomas e prestar aconselhamento sobre os cuidados de saúde mais adequados para a sua situação. Assim, enquanto cuida de si com o seu farmacêutico, está a contribuir para que as pessoas com situações mais graves tenham acesso a cuidados médicos atempados.

O PROCESSO EM QUATRO PASSOS:

1. Quando não se sentir bem ou precisar de ajuda, dirija-se à farmácia e explique o seu problema ao farmacêutico. Não necessita de marcação prévia;
2. O farmacêutico irá avaliar a situação, fazendo-lhe perguntas sobre o que está a sentir, e observar os seus sinais físicos. Se necessário, irá realizar testes simples para obter mais informações;
3. Com base na avaliação que o farmacêutico realizar, este irá aconselhá-lo sobre o tratamento mais adequado para o seu problema de saúde, o que pode incluir a recomendação de medicamentos que estão disponíveis sem necessidade de receita médica e que podem ser adquiridos na farmácia. O farmacêutico pode ainda recomendar outro tipo de medidas que o ajudarão a recuperar mais rapidamente. Se o farmacêutico considerar que a sua situação é mais complexa e requer avaliação médica especializada, irá encaminhá-lo para o médico ou uma unidade de saúde apropriada;
4. Após este aconselhamento, o farmacêutico acompanhará a sua situação de saúde ao longo do tempo, de forma a avaliar como está a responder ao tratamento inicial e a garantir que obtém os resultados desejados. Se necessário, o farmacêutico irá ajustar as orientações para assegurar que as suas necessidades individuais são atendidas.

Lembre-se: cuidar de si e dos outros começa na farmácia. ♥

**NÃO IMPORTA
O QUE ESTEJA A FAZER
PARA COMBATER
A CONSTIPAÇÃO
TAMBÉM PODE APLICAR
VICKS VAPORUB**





AÇÃO 2 EM 1

CONTRA A CONGESTÃO NASAL E A TOSSE

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

MAT-PT-VICKS-21-000067



Maria Moura
Pedopsiquiatra
e Psicoterapeuta



Ruth Robles
Psicóloga clínica,
especialista na
primeira infância



Catarina Rosa
Psicóloga clínica
e da saúde



Ricardo Rodrigues
Enfermeiro
especialista

SAÚDE MENTAL INFANTIL

**Fundação do Gil abre clínica para prevenção
e intervenção em saúde mental infantojuvenil.**

Uma em cada cinco crianças e jovens apresenta uma perturbação mental antes de atingir os 18 anos, estima a Organização Mundial da Saúde (OMS *in* DGS, 2018, p. 17).

A saúde mental infantojuvenil é uma questão crucial, que não incide apenas sobre a saúde da presente geração. Aproximadamente 50% das perturbações na saúde mental que não são alvo de tratamento durante a infância persistem na idade adulta.

Na área da saúde mental infantojuvenil é essencial um modelo de intervenção multidisciplinar. Nas situações em que emerge a psicopatologia, a intervenção terapêutica atempada é essencial para minorar o impacto e para evitar o agravamento clínico.

A intervenção em saúde mental também deve abranger as áreas da prevenção e promoção.

Nesse sentido, a fim de dar uma resposta adequada aos pedidos crescentes neste âmbito, a Fundação do Gil vai abrir, ainda em 2023, a Clínica do Gil, precisamente com essas duas vertentes.

Pretende-se apostar na intervenção em contexto de grupo, em crianças, adolescentes e pais/cuidadores

Ao nível da intervenção terapêutica, contará com valências de Pedopsiquiatria, Psicologia especializada em Crianças e Adolescentes, Terapia Familiar, Terapia da Fala, Terapia Ocupacional, Psicomotricidade e Psicopedagogia.



É hora de quebrar o estigma da saúde mental infantil, juntos



Quanto mais cedo, **melhor**

Quando nasce um bebê, todos criamos expectativas positivas sobre o seu desenvolvimento. Quando algum aspeto sai dos padrões consensualizados ou se identificam dificuldades, todos ficamos preocupados. Mas, é preciso realçar que, quando se manifesta, o bebê dá-nos notícia de que algo está a acontecer. Pode estar a ocorrer um processo de crescimento e mudança, provavelmente, saudável. Mas, pode também acontecer que se trate de uma situação de risco ou de vulnerabilidade.



1 em cada 5 crianças

sofre de algum tipo de **doença mental¹**



50% das doenças mentais

nos adultos começa **antes dos 14 anos²**



Particularmente, na **saúde mental na infância**, quer os cuidadores, quer as famílias desempenham o papel central no confronto com os problemas que dificultam o seu desenvolvimento e amadurecimento psicológico.

É, por isso, **essencial falar abertamente sobre este tópico e quebrar quaisquer estigmas** que possam existir, pois quanto mais atentos estivermos e quanto mais cedo compreendermos os sinais, melhor serão as perspetivas de desenvolvimento da criança.

Contudo, por vezes, os esforços familiares não são suficientes e, por isso, é preciso procurar a ajuda de profissionais de saúde.

Desde logo, o farmacêutico pode ser um bom apoio. Naturalmente, não para tratar, mas para ajudar a identificar necessidades concretas e referenciar para o nível de cuidados ou para

o profissional de saúde mais competente no acompanhamento da situação.

Este apoio pode ser necessário desde muito cedo. É importante ter em conta que a saúde mental na primeira infância deve ser equacionada, pelo menos, desde a gravidez e, particularmente, desde o nascimento.

Por isso, falar com o seu farmacêutico acerca das preocupações, dúvidas ou incertezas que as famílias têm sobre o desenvolvimento dos seus bebés, pode ser um importante passo para cuidar da saúde mental de toda a família.

Texto elaborado em colaboração com:

- Associação Ser Bebê (Ana P. Camarheiro e João Justo)
- Dra. Gabriela Plácido - Farmacêutica
- Mustela Portugal

Apoio

Mustela®

Parceiros



Farmácias Portuguesas



Fundação do Gil



Pretende-se apostar na intervenção em contexto de grupo, em crianças, adolescentes e pais/cuidadores, pelo reconhecido impacto terapêutico. Nesse sentido, mediante encaminhamento, preconizam-se diferentes modalidades psicoterapêuticas, nomeadamente com recursos a técnicas mais expressivas, psicopedagógicas ou de maior ênfase na mediação pela palavra.

Ao nível da promoção da saúde mental, destacam-se os espaços artísticos de ioga para crianças, pais e educadores

Paralelamente, ao nível da promoção da saúde mental, salientam-se as intervenções para a parentalidade, assim como para as crianças e adolescentes, com espaços artísticos de ioga para crianças, pais e educadores.

«A Saúde é uma tarefa de todos os técnicos e de todas as pessoas de uma comunidade. É, portanto, basicamente uma tarefa de ordem política e educacional» (Santos, J., *in* Prevenir a doença e promover a saúde, 2014, p. 277).

O impacto das questões de saúde mental nas sociedades atuais leva-nos a refletir sobre as políticas de saúde mental, particularmente a acessibilidade e a necessidade de intervenção precoce.

A fronteira entre o normal e o patológico é difícil de definir em saúde mental. O Plano Nacional de Saúde Mental considera essencial diferenciar os **sintomas normais**, no decurso de conflitos inevitáveis e necessários ao desenvolvimento psicológico da criança, dos **sintomas patológicos**, que se destacam por serem: intensos e frequentes; persistentes; com impacto em diferentes áreas da vida da criança; e desadequados em relação à idade (Marques, C. e Cepêda, T., 2009). ♥



Energia para ires mais longe

Energia e Vitalidade?

**Adultos
50+**
Polifenóis
do azeite



Adultos
Coenzima
Q10



**nº
na 1
Europa¹**



-3€ EM TODOS OS
PRODUTOS
excepto 90 comp. e
Supradyn® Protovit[®]

-7€ APENAS EM
PRODUTOS
de 90 comp.:

Rendimento Mental e Memória?

Adultos
Vitaminas
complexoB



**Adultos
50+**
Ginseng



*PROMOÇÃO VÁLIDA DE
1.11.2023 até 31.12.2023

Supradyn é uma gama de suplementos alimentares. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado, equilibrado e de um modo de vida saudável. Supradyn Energy e Energy 50+ contém vitaminas B2, B6 e B12 que contribuem para o normal metabolismo produtor de energia e para a redução do cansaço e da fadiga. Supradyn Mental Performance contém ácido pantoténico que contribui para um desempenho mental normal. Supradyn Memory 50+ contém ginseng que ajuda a manter o desempenho cognitivo, a memória e a capacidade física e mental e também contribui para a circulação sanguínea normal, associada ao desempenho e reatividade cerebral. 1) IOVA Global OTC insights. MAT Dec 2022, em valor e volume, na categoria dos Multivitamínicos (adultos e crianças). *Promoção válida de 1.11.2023 até 31.12.2023, para a toda a gama Supradyn, excepto Supradyn Protovit gotas. CH-20231011-136

**Bruno Queridinha**

Médico dentista na MALO CLINIC Porto

PERDA DE DENTES

O impacto na saúde e na autoestima das pessoas é enorme.

Quando uma pessoa se olha ao espelho é importante estar confortável com a imagem que vê no reflexo. Os dentes e o sorriso são um fator muito importante para a autoestima, com grande impacto nas atividades do dia a dia, como comer, falar, interagir com os outros, e na relação do indivíduo consigo próprio.

O barómetro da Ordem dos Médicos Dentistas de 2022 revela que 39,2% da população, mais de quatro milhões de pessoas, tem falta de um a cinco dentes. Este indicador pode ter várias justificações, entre as quais a prática frequente de extração de dentes, ainda que passíveis de tratamento, o que diminuiu drasticamente com a evolução da medicina dentária nos últimos 30 anos. Não se pode esquecer o impacto direto que a falta de dentes tem na saúde.

Quando há perda de dentes e estes não são substituídos por implantes ou próteses, ocorrem alterações ao nível da posição dos dentes que permanecem, assim como dos ossos e músculos envolvidos, podendo causar disfunção nas articulações, perturbações na mastigação e alimentação, podendo mesmo originar dor. As dores de cabeça são consequências comuns da perda de dentes. Quando se perde o apoio de alguns dentes, os restantes têm de realizar um trabalho adi-

cional, estando sujeitos a cargas maiores e ficando, por isso, mais vulneráveis e frágeis. No passado, os implantes eram quase inatingíveis pelo custo elevado ou pelas restrições impostas por determinadas condições de saúde. A evolução da medicina dentária ultrapassou muitas barreiras e novas soluções surgiram ao longo dos anos. Como é o caso do conceito de tratamento All-on-4®, que comemora 25 anos, uma solução inovadora que permite às pessoas recuperar a qualidade de vida e confiança. Este tratamento reabilita totalmente a boca em apenas um dia, sem necessidade de transplante ósseo, mesmo nos casos de perda óssea severa, com a colocação de apenas quatro implantes dentários em cada maxilar, que suportarão os dentes fixos, colocados no mesmo dia da cirurgia. Esta é uma técnica inovadora e minimamente invasiva, que continua a ajudar a mudar a vida de muitos portugueses.

Se os olhos são o espelho da alma, os dentes e o sorriso são a expressão de centenas de emoções. São a forma como nos apresentamos ao mundo e, por esta razão, não podemos descurar a importância que a perda de dentes tem ao nível psicológico. Assim, é normal que a falta de dentição, quer seja apenas um dente, vários ou a dentição completa, afete muito a autoestima, principalmente se essa falta for visível. ♥

Kukident
CREME ADESIVO



10x mais
fixação*



TECNOLOGIA DE ESCUDO
CONTRA BACTÉRIAS**

*vs prótese dentária sem creme adesivo.

**causadoras de mau hálito.

Dispositivo médico. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.
Manter fora do alcance das crianças. Não usar uma quantidade superior à recomendada.

KPT_2022.02

BORBA

TRADIÇÃO E MODERNIDADE

A produção de vinho dá forma à paisagem e à cultura da terra.



Em época de vindimas, quase tudo em Borba parece girar em torno do vinho, os campos à volta pintam-se com o dourado do outono. No caminho para a vila alentejana, montes de pedras empilhadas ao lado de escavações formam grandes esculturas na paisagem. Estas escombreyras dão conta da outra atividade económica que historicamente rivalizou com a vitivinicultura. Mas a extração de mármore, cuja principal fonte de receitas era a exportação, está agora em declínio, «com a concorrência de outras regiões do mundo», explica Miguel Ribeiro, de 39 anos, proprietário da Farmácia Central.

Miguel apresenta-se como farmacêutico «entre muitas outras coisas». Tem, com um grupo de sócios, um projeto de cultivo de cânabys para fins medicinais e há cerca de três anos criou com amigos a Associação Rock Best Friends, que junta 81 associados, muitos deles espanhóis que vêm à vila alentejana gravar no estúdio. Sendo um filho de Borba, tem também uma herança ligada ao vinho: juntamente com a mãe, é dono do Monte da Boavista.

A Adega de Borba é o primeiro ponto do passeio. Foi criada em 1955 e neste momento agrega 270 associados, cujas vinhas ocupam cerca de 2.300 hectares nos campos em volta. Em 2022, foram produzidos 11,2 milhões de litros de vinho.

Quando a visita guiada chega à zona da garrafeira histórica, Andreia Gonçalves, a responsável de marketing, refere que se apercebe que os visitantes deixam de a ouvir. Os *smartphones* começam a disparar para captar fotografias. São as garrafas com etiquetas penduradas, embutidas nas paredes do chão ao teto, que chamam a atenção. O motivo deste esplendor visual deve-se a uma imposição administrativa para resolver eventuais disputas. «O Instituto da Vinha e do Vinho exigia que se guardasse uma garrafa aqui como contraprova para cada exportação. Isto era para evitar as reclamações dos clientes. As garrafas iam por mar e podiam não chegar nas



O farmacêutico Miguel Ribeiro no estúdio da Associação Rock Best Friends, a tocar uma música de Sting



A garrafeira histórica com dezenas de exemplares de garrafas para exportação. A primeira data de 1968



As talhas da Casa Museu Interativa de Borba. Uma visita com apoio digital num espaço com uma história que começou em 1937



Fachada da capela do Convento das Servas, num bonito largo central. A capela está aberta para orações

melhores condições. Assim tínhamos aqui um exemplar para garantir que o nosso produto saiu em condições». A primeira garrafa foi enviada de Borba em 1968, com destino a Macau. Ainda hoje a exportação, sobretudo para o “mercado da saudade” — EUA, Brasil e Suíça — representa 25% das vendas da empresa.

A visita à adega acaba na chamada Adega Nova, às portas da vila. A simplicidade das linhas horizontais do desenho só é decodificada de perto. Nos últimos anos, a cooperativa aderiu à sustentabilidade e o novo edifício é prova disso. “Prateleiras” em toda a parede exterior, feitas com restos de mármore, fazem o sombreamento, garantindo que o interior do armazém inaugurado em 2015 não precise de refrigeração, mesmo nas inclementes temperaturas alentejanas. A despedida é feita com uma prova de vinho, acompanhado com pão e azeite da terra.

A Casa Museu Interativa de Borba é outro dos pontos onde a tradição se cruza com a modernidade, aqui de forma ainda mais evidente. É uma casa do século XIX onde Esmeralda e Mariano Rézio viveram desde que se casaram, em 1937. Aqui produzia-se vinho da talha (recipiente em barro, de grande capacidade), uma técnica do

tempo dos romanos. Agora, as primas Teresa e Amélia — ambas a viver em Lisboa, mas que passavam as férias com os avós em Borba — decidiram que esta história não se perderia. Recuperando o mais possível o aspeto original, o museu conta desde 2021 a sua história, com ferramentas modernas: é possível acompanhar o percurso usando um *tablet* ou *smartphone* que trazem à vida animações onde se explica os processos antigos. A investigação sobre a casa foi feita por José Manuel Rézio, pai de Teresa, mas há aspetos ainda misteriosos: «Como é que estas talhas entraram aqui, se algumas são maiores que as portas da casa? Terão sido feitas aqui?», interroga-se. É ainda possível reservar experiências. Amélia Rézio destaca o passeio em mota *sidecar* até ao local da Batalha de Montes Claros, onde os espanhóis foram derrotados pondo fim ao reinado dos Filipes e iniciando-se a Dinastia de Bragança.

Ponto de paragem obrigatória é o castelo medieval, mandado erigir por D. Dinis

A Casa Museu Interativa de Borba fica no n.º 2 da Rua 1.º de Maio e é impossível não se dar por ela. A sua varanda é encimada por um pórtico pintado em amarelo e de onde, recorda Miguel Ribeiro, a sua avó materna via a principal procissão da terra até pouco tempo antes de morrer. Ainda hoje se realiza a Procissão em Honra do Senhor Jesus dos Aflitos, em agosto, evento que atrai milhares de pessoas à vila. Nessa altura a imagem percorre os quatro Passos Processionais, pequeníssimas capelas só com um altar, construídas em 1755, que se espalham pela vila. Estes marcos barrocos encontram-se fechados, mas dão grande encanto à vila.

O Posto de Turismo de Borba situa-se nos Paços do Concelho, na Avenida 25 de Abril, e é uma boa forma de começar os passeios. Quem visitar Borba irá reparar na limpeza das ruas e no facto de todas as casas parecerem recen-

2X MAIS RÁPIDO* NO ALÍVIO DA DOR

NUROFEN

160
pontos



125
pontos



saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

Rebate de pontos
em Cartão Saúda.

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 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-31403

temente caiadas de branco. Numa vila de pouco mais de três mil habitantes, segundo o Censos de 2021, as pessoas cumprimentam-se nas ruas.

Pontos de passagem obrigatórios são o largo onde se edificou o Convento das Servas, que estará destinado a um empreendimento turístico e está encerrado. Mas a bonita capela, com a parede exterior em mármore igual ao do Paço Ducal de Vila Viçosa, está aberta para orações. A Fonte das Bicas, outra das imagens de marca de Borba, fica no centro de uma praça ampla rodeada de jardins, com um coreto e parque infantil, um dos sítios preferidos de Miguel Ribeiro.

Outro dos pontos de paragem obrigatória é o castelo medieval que terá sido mandado erigir por D. Dinis como estrutura de defesa fora da povoação, mas que com a expansão da vila



É obrigatória a visita ao Paço Ducal de Vila Viçosa, onde D. Carlos dormiu na sua última noite

acabou integrado na malha urbana. O edifício está ainda em bom estado de conservação, com as suas Porta do Celeiro, Porta de Estremoz e a Torre de Menagem.

No Alentejo come-se bem e Borba não escapa à regra. O Espiga, restaurante da Adega de Borba, fica num espaço contíguo à loja. Requentado, serve o melhor da gastronomia da região, como o cozido de grão, a açorda de galo e o ensopado de lebre. O mais popular Tasca dos Coelhos, já fora da vila, serve comida caseira alentejana num ambiente simples e agradável.

De Borba a Vila Viçosa é um pulinho de menos de dez km, que nos dias de hoje se percorre em minutos. Em tempos, a rivalidade entre as duas vilas era grande, «mas hoje isso já não acontece», sustenta Miguel Ribeiro. Prova disso é a sua esposa ser de Vila Viçosa, acrescenta. Uma visita ao magnífico Paço Ducal é, por isso, um bom culminar de uma visita a Borba. ♥

BULA

Adega de Borba

Largo Gago Coutinho
e Sacadura Cabral, n.º 25
T. 268 891 660

Casa Museu Interativa de Borba EM Rézio

Rua 1.º de Maio, n.º 2
T. 925 076 864

Restaurante O Espiga

Av. da Estação, n.º 1A
T. 268 894 244

Paço Ducal de Vila Viçosa

Terreiro do Paço, Vila Viçosa
T. 268 980 659

Posto de Turismo de Borba

Praça da República
T. 268 891 630

Leia também:

♥ Paço Ducal de Vila Viçosa:
Ex-libris da Dinastia de Bragança

Veja também os vídeos!



NUTRICIA
Fortimel[®]



FORTIMEL, NUTRE E POR ISSO APOIA NA RECUPERAÇÃO DA DOENÇA^{1,2}

Siga as recomendações do seu profissional de saúde.

Fortimel é um alimento para fins medicinais específicos para a gestão nutricional da malnutrição. Deve ser usado sob supervisão médica. Exclusivamente para uso entérico. Fortimel não se destina ao tratamento da doença. Algumas doenças podem ter impacto no estado nutricional dos doentes e um suplemento nutricional oral poderá promover o suporte nutricional adequado na recuperação da doença.

1. Volker D, et al. ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. Clin Nutr. 2019;38:10-47.

2. Arends J, et al. ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients. Clin Nutr. 2017;36(1):11-48.

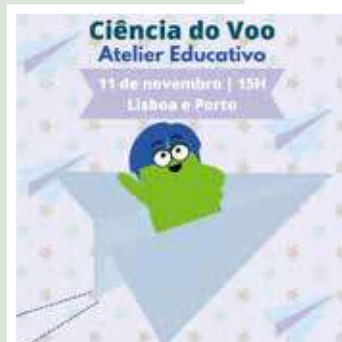


MÊS DA CIÊNCIA

Novembro é um mês muito especial porque é o Mês da Ciência! O Museu da Farmácia assinala as comemorações do Dia Mundial da Ciência com dois ateliês educativos para desvendar alguns segredos do nosso planeta. A ciência é como uma grande aventura, onde os cientistas exploram o mundo à sua volta descobrindo coisas novas e surpreendentes. Com as atividades que preparámos, os mais novos da família vão ter a oportunidade de viajar pelo maravilhoso mundo da ciência e tornarem-se verdadeiros cientistas. ♥

CIÊNCIA DO VOO (11 DE NOVEMBRO, 15H)

Neste ateliê, os participantes são convidados a embarcar numa aventura fascinante pelo mundo dos aviões. Como é que estes aparelhos conseguem cruzar os céus? Esta e muitas outras perguntas terão resposta durante a atividade. No final, os especialistas em aviões vão construir um para levar para casa. Prontos para levantar voo nesta aventura educativa?



MAGIA DA CIÊNCIA (25 DE NOVEMBRO, 15H)

Para comemorar o Dia Mundial da Ciência, as crianças terão a oportunidade de se tornarem verdadeiros cientistas. Cada atividade é uma aventura emocionante, e os participantes serão incentivados a fazer perguntas, criar hipóteses e descobrir as respostas através da ciência. Uma tarde em que a imaginação voa livremente e o entusiasmo pela descoberta está sempre no ar.



INTERESSADO?



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

CANSADA DE ESTAR CANSADA?

100 **Salus**
YEARS 1916 - 2016

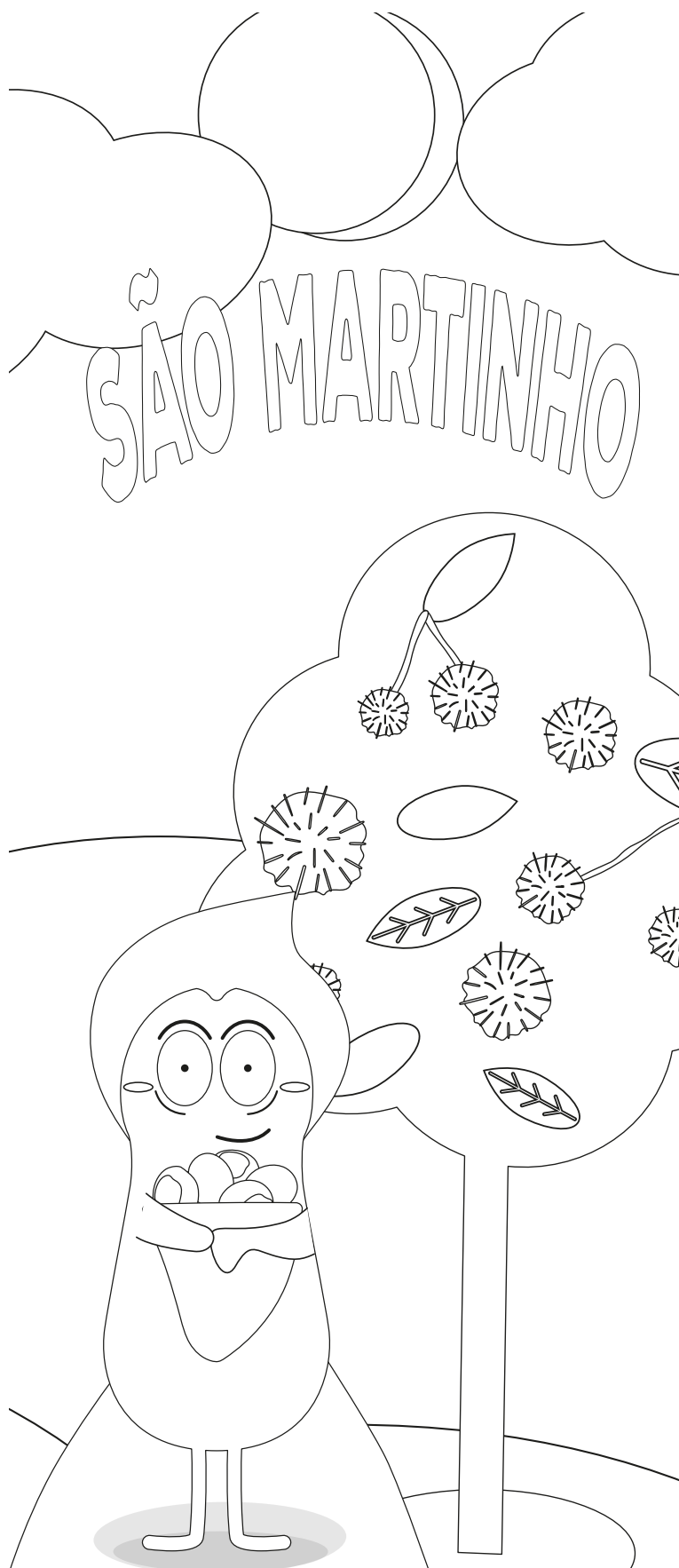


Floradix Elixir Fórmula líquida com ferro

- * O ferro contribui para o transporte normal do oxigénio no organismo e Para a redução do cansaço e da fadiga
- * A tiamina contribui para o normal metabolismo produtor de energia
- * Contém vitaminas B, extratos herbais e sumo de frutos concentrados
- * Contém Vitamina C que aumenta a absorção do ferro
- * Adequado durante a gravidez e amamentação
- * Sem álcool, conservantes nem corantes ou aromatizantes
- * Adequado para vegetarianos



Em complemento de uma alimentação variada e equilibrada e de um modo de vida saudável



www.revistasauda.pt

Diretora

Diana Amaral

Diretora-adjunta - Editorial

Maria Jorge Costa

Editor de Fotografia

Pedro Loureiro

Diretora de Marketing

Elisabete Alonso

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

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 Saúde.

Oferta limitada à tiragem disponível.

Todos os direitos reservados.

Recolha e recicle o papel usado.



Uriage Age Protect



Imagem meramente ilustrativa



Beleza

-2€



Farmácias
Portuguesas

BABÉ Oil Care

Cuidado corporal em óleo



Imagem meramente ilustrativa



Beleza

-5€



Farmácias
Portuguesas

LetiAT4



Imagem meramente ilustrativa



Beleza

-4€



Farmácias
Portuguesas

Kaleidon



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia
da Família



Farmácias
Portuguesas

Até
-5,5€*





BABÉ Oil Care

Cuidado corporal em óleo

Óleo de Banho BABÉ

Gel de banho corporal com mais de 40% de óleos emolientes, rico em ácidos gordos (ômega 3, 6 e 9). Limpa de forma suave e hidrata a pele em profundidade.

Higiene diária para todos os tipos de pele, especialmente indicado para peles secas e/ou com tendência atópica.

Bálsamo em Óleo BABÉ

Textura inovadora de bálsamo que se transforma em óleo com uma nutrição intensiva. Repara e alivia o desconforto da pele seca e/ou sensível, proporcionando um conforto imediato da sua pele.

Também Indicado para peles com tendência atópica.

Promoção válida apenas para os formatos de 500 ml.

CNP Vários



SAUDA23090067

Promoção válida de 01.11.2023 a 31.12.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Uriage Age Protect

Usufrua de - 2€ em todos os produtos das gamas AGE LIFT e AGE ABSOLU da Uriage. Os cuidados destas gamas foram desenvolvidos para integrar uma rotina de pele antienvhecimento completa, que inclui uma boa hidratação e proteção contra os raios UV. A gama AGE LIFT é indicada para a pele 30+, prometendo atuar sobre os sinais da idade e sobre as agressões externas a que a pele está sujeita. A gama AGE ABSOLU é indicada para a pele +50, através do aumento dos níveis de colagénio para redensificar e preencher a pele madura, mesmo a mais sensível.

CNP Vários



SAUDA23100020

Promoção válida de 01.11.2023 a 31.12.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Kaleidon

Para o seu bem-estar intestinal!

A diarreia pode ter várias origens como: gastroenterites, diarreia associada à toma de antibióticos, diarreia associada a viagens.

Kaleidon 120: Contém *Lactobacillus rhamnosus* GG que contribui para o bem-estar intestinal. Diretamente solúvel na boca. Para adultos e crianças > 3 anos. Suplemento alimentar.

Dor abdominal, barriga inchada, diarreia, obstipação, ou alternância entre ambos, são sintomas de Síndrome do Intestino Irritável.

Kaleidon IBS: Indicado no tratamento do Síndrome do Intestino Irritável. Protege a mucosa intestinal e adsorve gases intestinais. Para adultos e crianças > 12 anos. Dispositivo Médico Classe IIb.

Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. * -3,5€ na compra de Kaleidon 120 - 10 saquetas; -5,5€ na compra de Kaleidon IBS - 60 comprimidos

CNP Vários

Kaleidon 120 - 10 saquetas: -3,5€



SAUDA23090082

Kaleidon IBS - 60 comprimidos: -5,5€



SAUDA23090083

Promoção válida de 01.11.2023 a 31.12.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

LetiAT4

LETIAT4 gama completa para o cuidado da Pele Atópica. Repõe e restaura a barreira da Pele que se encontra degradada!

LETIAT4 desenvolvido para satisfazer todas as necessidades da pele atópica nos momentos de higiene, hidratação, surto e multiproteção.

LETIAT4 gama que compreende a higiene (champo e gel de banho), a hidratação (corporal e facial), os momentos de surto (Intensive, utilizado quando a pele está exacerbada sem ferida, Hidrogel, anti-prurido) e a multiproteção (solares corporais e faciais), **pensada e desenvolvida para a pele atópica e todas as suas necessidades!**

CNP Vários



SAUDA23100031

Promoção válida de 01.11.2023 a 31.12.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.



Centrum



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia
da Família



Farmácias
Portuguesas

Fortimel, Fortimel Energy, Fortimel Extra 2kcal e Fortimel Advanced



Imagem meramente ilustrativa



Nutrição



Farmácias
Portuguesas

NAN Optipro



Imagem meramente ilustrativa



Bebé e Mamã



Farmácias
Portuguesas

NANCARE



Imagem meramente ilustrativa



Bebé e Mamã



Farmácias
Portuguesas



Fortimel, Fortimel Energy, 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); Fortimel Advanced 4x200ml (sabores Baunilha Tropical e Morango Silvestre) e Fortimel Energy 4x200ml (sabores Morango, Baunilha e Banana).

CNP Vários



SAUDA23100011

Promoção válida de 01.11.2023 a 31.12.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Centrum

Centrum é um suplemento alimentar com vitaminas e minerais, numa fórmula especialmente equilibrada e completa.

*-2€ na compra de Imuno C; -3€ na compra de embalagens de 30 comprimidos; -4€ na compra de embalagens 90 comprimidos. Suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, bem como de um modo de vida saudável.

Imuno C: -2€



SAUDA23100015

Embalagens de 30 comp: -3€



SAUDA23100016

Embalagens de 90 comprimidos: -4€



SAUDA23100017

Promoção válida de 01.11.2023 a 30.11.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

NANCARE

Suplementos alimentares NANCARE. Um cuidado extra para ajudar os bebés e crianças e apoiar o seu desenvolvimento.

NANCARE Vitamina D: para todos os bebés e crianças.

NANCARE Flora Defense: para reforço do sistema imunitário das crianças.*

NANCARE DHA e Vitamina D: para crianças com alimentação pobre em peixe.

NANCARE Flora Pro: para bebés a tomar antibiótico.

NANCARE Flora-Equilíbrio: para bebés com obstipação.

*A vitamina D contribui para o funcionamento normal do sistema imunitário e é necessária para o crescimento e o desenvolvimento normais dos ossos das crianças.

CNP Vários



SAUDA23100042

Promoção válida de 01.11.2023 a 31.12.2023 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 Vários



SAUDA23100041

Promoção válida de 01.11.2023 a 31.12.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.



Supradyn



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia
da Família



Farmácias
Portuguesas

Salvelox



Imagem meramente ilustrativa



Essenciais
de Farmácia



Farmácias
Portuguesas

Aquilea Digestivo



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia
da Família



Farmácias
Portuguesas

Artelac 4S



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia
da Família



Farmácias
Portuguesas



Salvelox

Prevenção & Tratamento de Bolhas

SalveloxMed Blister Rescue - Pensos de hidrogel indicados para bolhas perfuradas e não perfuradas nos pés. Precauções: Não usar em bolhas de sangue ou em bolhas profundas, nem em bolhas com sangramento intenso ou infetadas. Pessoas com dificuldade na cicatrização de feridas, p.e. diabéticos/idosos, devem verificar a bolha regularmente. Produto de utilização única e apenas por uma pessoa.

SalveloxMed Blister Prevention - Pensos para bolhas e roçaduras. Precauções: Não aplicar sobre feridas infetadas. Os diabéticos devem consultar um médico antes de utilizar um penso hidrocólóide. Produto de utilização única.

Dispositivos médicos. Leia atentamente a rotulagem e instruções de utilização. PUBLICIDADE. Divulgação junto do público em geral. Rev: 09.2023.

CNP Vários



SAUDA23100030

Promoção válida de 01.11.2023 a 31.12.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Supradyn

Energia e vitalidade para ires mais longe. Gama completa de multivitamínicos.

*-3€ na compra de embalagens pequenas: 10un, 24un e 30un; -7€ na compra de embalagens grandes: 90un

Supradyn é uma gama de suplementos alimentares. Não é substituto de um regime alimentar variado, equilibrado e de um modo de vida saudável. Com vitamina C que contribui para o normal metabolismo produtor de energia. Promoção válida de 1.11.2023 até 31.12.2023, para a toda a gama Supradyn, excepto Supradyn Protovit gotas.

CNP Vários

Embalagens pequenas: 10un, 24un e 30un: -3€



SAUDA23100046

Embalagens grandes: 90 un: -7€



SAUDA23100047

Promoção válida de 01.11.2023 a 31.12.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Artelac 4S

Tratamento dos Sintomas de Olho Seco

A combinação única de quatro substâncias ativas presentes em Artelac® Ultra 4S (hialuronato de sódio, trealose, fucoïdano 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: Julho 2023

CNP 7277897



SAUDA23090068

Promoção válida de 01.11.2023 a 31.12.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Aquilea Digestivo

Para uma saúde digestiva natural

*-2€ na compra de Aquilea Digestivo e Antiácido; -2,5€ na compra de Aquilea Gases e Probiomax; -3€ na compra de Aquilea Qbiotics Colon Irritavel

Suplementos alimentares. No Aquilea Antiácido e no Colon Irritável: Dispositivo médico. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização e em caso de dúvidas fale com o seu médico ou farmacêutico.

CNP Vários

Aquilea Digestivo e Antiácido: -2€



SAUDA23100026

Aquilea Gases, Gases Forte e Probiomax: -2,5€



SAUDA23100027

Aquilea Qbiotics Colon Irritavel: -3€



SAUDA23100028

Promoção válida de 01.11.2023 a 31.12.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.



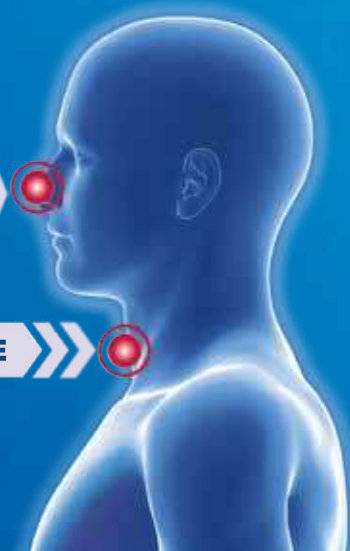
OS SEUS SINTOMAS DA CONSTIPAÇÃO PIORAM À NOITE?

PARA COMBATER UMA
CONSTIPAÇÃO TAMBÉM PODE
APLICAR VICKS VAPORUB

ALIVIA 2 SINTOMAS DA CONSTIPAÇÃO
PARA UMA BOA NOITE DE SONO

CONGESTÃO
NASAL

TOSSE



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

daflon® 1000mg

Ainda mais imparável? Só se for mastigável.

NOVO
Comprimidos
mastigáveis



Ainda mais prático.

Ainda mais fácil de tomar
...em qualquer lugar!



Sem necessidade de água



Sabor a laranja

Fale com o seu médico ou farmacêutico.

NOME DO MEDICAMENTO*: Daflon® 1000. **COMPOSIÇÃO*:** Bioflavonoides (Fração flavonóica purificada micronizada). Cada comprimido de 1000 mg contém: 90% de diosmina, ou seja, 900 mg; 10% de flavonoides expressos em hesperidina, ou seja, 100 mg. **FORMA FARMACÉUTICA*:** Comprimido revestido por película, cor de salmão e de forma oval. Comprimido mastigável de cor amarela pálida mosqueada, forma redonda. **INDICAÇÕES TERAPÉUTICAS*:** Tratamento dos sintomas e sinais relacionados com a insuficiência venosa (pernas pesadas, dor, cansaço, edema). Tratamento sintomático da crise hemorroidária. **POSOLÓGIA E MODO DE ADMINISTRAÇÃO*:** Posologia habitual: 1 comprimido por dia. Na crise hemorroidária: nos 4 primeiros dias: 1 comprimido 3 vezes ao dia; nos 3 dias seguintes: 1 comprimido 2 vezes ao dia; em seguida voltar à posologia de manutenção: 1 comprimido por dia. Modo de administração: o comprimido mastigável deve ser mastigado inteiro e em seguida, o que sobrar, deglutido. **CONTRAINDICAÇÕES*:** Hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos excipientes. **ADVERTÊNCIAS E PRECAUÇÕES ESPECIAIS DE UTILIZAÇÃO*:** A administração deste medicamento no tratamento sintomático da crise hemorroidária não substitui o tratamento de outros problemas anais. Se não houver remissão dos sintomas, deve ser consultado um médico de forma a proceder-se ao exame proctológico e à revisão do tratamento, caso haja necessidade. Excipientes: Daflon® 1000 comprimido revestido por película é isento de sódio; Daflon® 1000 comprimido mastigável contém sorbitol e álcool benzílico. O álcool benzílico pode causar reações alérgicas. **INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS E OUTRAS FORMAS DE INTERAÇÃO*:** Não foram realizados estudos de interação. Da experiência de pós-comercialização do medicamento, nenhuma interação medicamentosa clinicamente relevante foi notificada até à data. **FERTILIDADE, GRAVIDEZ E ALEITAMENTO*:** Gravidez: Os estudos em animais não indicam toxicidade reprodutiva. A quantidade de dados sobre a utilização da fração flavonóica purificada micronizada em mulheres grávidas, é limitada ou inexistente. Como medida de precaução, o tratamento deve ser evitado durante a gravidez. Amamentação: Desconhece-se se a substância ativa/metabólitos são excretados no leite humano. Não pode ser excluído qualquer risco para os recém-nascidos/lactentes. Tem que ser tomada uma decisão sobre a descontinuação da amamentação ou a descontinuação/abstenção da terapêutica com Daflon® 1000 tendo em conta o benefício da amamentação para a criança e o benefício da terapêutica para a mulher. Fertilidade: Estudos de toxicidade em ratos machos e fêmeas não mostraram efeitos na fertilidade. **EFEITOS SOBRE A CAPACIDADE DE CONDUZIR E UTILIZAR MÁQUINAS*:** EFEITOS INDESEJÁVEIS*: Frequentes: diarreia, dispepsia, náuseas, vômitos. Pouco frequentes: colite. Raros: tonturas, cefaleias, mal-estar geral, erupções cutâneas, prurido, urticária. Frequência desconhecida: dor abdominal, edema isolado da face, dos lábios e das pálpebras. Excepcionalmente edema de Quincke. **SOBREDOSAGEM*:** Sintomas: A experiência de sobredosagem com Daflon® 1000 é limitada. Os eventos adversos mais frequentemente notificados em casos de sobredosagem foram eventos gastrointestinais (tais como diarreia, náuseas, dor abdominal) e eventos cutâneos (tais como prurido, erupção cutânea). Tratamento: O tratamento da sobredosagem deve consistir no tratamento dos sintomas clínicos. **PROPRIEDADES FARMACOLÓGICAS*:** Daflon® 1000 exerce uma ação sobre o sistema vascular de retorno: ao nível das veias, diminui a distensibilidade venosa e reduz a estase venosa; ao nível da microcirculação, normaliza a permeabilidade capilar e reforça a resistência capilar. **APRESENTAÇÃO*:** Caixas de 30 e 60 comprimidos. **TITULAR DA AIM:** Servier Portugal - Especialidades Farmacêuticas, Lda., Torre Oriente - Av.º Colégio Militar 37F - Piso 6 - Fração B, 1500-180 Lisboa. Tel: 213122000. www.servier.pt. Para mais informações deverá contactar o titular de AIM. Daflon® 1000 é um **MNSRM**. RCM Daflon® 1000 comprimido revestido por película aprovado em 03.2023. RCM Daflon® 1000 mastigável aprovado em 02.2023. IECRCM 20.07.23

*Para uma informação completa por favor leia o Resumo das Características do Medicamento. Leia atentamente as informações contantes na embalagem e no folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico.

DAF24010