Revista
saúda

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | FEV 24 | N.º 97

Vantagens exclusivas com
CARTÃO SAÚDA
P. 45

Serviços na Farmácia
UTILIZAÇÃO CORRETA DE INALADORES

HARMONIA

Farmácias Portuguesas

BARRIGA & BEBÉ

É de pequenino que se aprende a comer

ESPECIAL DIA DOS NAMORADOS

Tempo para amar

JOANA SCHENKER

«O mar ensina paciência, respeito, tolerância e humildade»

PUB

Atral

Sabe o que é bom para as tosses?

TOSSE SECA/ IRRITATIVA

BENFLUX®
TOSSE SECA
Bromidrato de dextrometorfano

TOSSE COM EXPETORAÇÃO/MUCO

BENFLUX®

BENFLUX® FORTE
Cloridrato de ambroxol

Benflux e Benflux Forte são medicamentos não sujeitos a receita médica. Leia atentamente os folhetos informativos. Em caso de agravamento ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Benflux e Benflux Forte são adjuvantes mucolíticos do tratamento das infeções respiratórias, em presença de hipersecreção brônquica. Não tome estes medicamentos se tem alergia a algum dos componentes das formulações, se sofre de úlcera gastroduodenal ou se é asmático. Os comprimidos de Benflux contêm lactose. Os xaropes Benflux/Benflux Forte contêm sorbitol e sacarose. Se foi informado pelo seu médico que tem intolerância a alguns açúcares, contacte-o antes de tomar estes medicamentos. 05/2022

Benflux Tosse Seca é um medicamento não sujeito a receita médica. Leia atentamente os folhetos informativos. Em caso de agravamento ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Benflux Tosse Seca está indicado no tratamento sintomático da tosse de origem irritativa, não produtiva. O período de tratamento não deve ultrapassar os 5 dias. O tratamento deve ser limitado ao período de ocorrência da tosse sem nunca ultrapassar as doses recomendadas. Benflux Tosse Seca está contraindicado em caso de hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos excipientes, em caso de insuficiência respiratória, episódio agudo de asma, tosse produtiva, terapia concomitante com inibidores da MAO (Inibidores da monoaminoxidase), antidepressivos ISRS, haloperidol, quinidina, gravidez, mulheres a amamentar. Se sofre de tosse crónica ou persistente (por exemplo, tabagismo, enfisema ou asma) ou se a tosse é acompanhada de excesso de secreção, se sofre de insuficiência hepática e/ou renal e é idoso, deve contactar o seu médico ou farmacêutico antes de começar a tomar este medicamento. O dextrometorfano pode conduzir ao desenvolvimento de dependência. Após longos períodos de administração, os doentes podem desenvolver tolerância, assim como dependência psíquica e física. Os doentes com tendência para abuso ou dependência só devem tomar Benflux Tosse Seca durante curtos períodos de tempo e sob estreita vigilância médica. 05/2022

Referência: 1. Resumo das Características do Medicamento Benflux Tosse Seca, aprovado em 06-05-2022.

Titular de AIM: Laboratórios Atral, S.A., Rua da Estação,nº s1 e 1A, 2600-726 - Castanheira do Ribatejo - Portugal. **Farmacovigilância:** farmacovigilancia@atral.pt

PM/LA/BENFLUX/2024Q1-2

HARMONIA

Diana Amaral
Farmacêutica, diretora da Revista Saúda

É com grande entusiasmo que apresentamos a edição de fevereiro da Revista Saúda, dedicada ao poder transformador da harmonia nas nossas vidas. Num mundo repleto de desafios constantes, encontrar equilíbrio e paz interior torna-se essencial para mantermos o bem-estar físico, mental e emocional.

Mergulhamos profundamente no tema da harmonia, explorando características e revelando como pode ser cultivada. Da conexão entre o corpo e a mente, à harmonia nas relações interpessoais, tomámos como nossa missão guiar os leitores numa jornada de autodescoberta e bem-estar.

A harmonia na Natureza, através do mar traçou o percurso profissional da entrevistada de capa, a campeã de bodyboard, Joana Schenker. Entre outros episódios, Joana recorda o momento mais desafiante da sua vida quando teve de decidir entre o desporto e a universidade. Hoje não se arrepende e tem no mar o seu melhor professor.

Harmonia nas relações é o tema escolhido pelo psicólogo Luís Coelho, a primeira colaboração de profissionais de saúde da Clínica Mim, que ocorre neste mês de fevereiro, em que se assinala o amor. A comunicação eficaz, empatia e compreensão mútua são ingredientes fundamentais na relação amorosa.

A harmonia corpo-mente dá mote ao artigo da nutricionista Joana Vieira, onde descobrimos os benefícios da nutrição funcional. A especialista compartilha as suas ideias e dicas para incorporar a alimentação funcional e práticas como o sono e o exercício na rotina diária para promover uma saúde integral, que transcende a mera ausência de doenças.

A Harmonia do Quotidiano faz-se de coisas simples e por isso propomos na rubrica Saúda Convida, um passeio a Loulé. A farmacêutica Fernanda Estêvão leva-nos a descobrir os locais mais emblemáticos e históricos da cidade, que fazem parte também da sua história de vida.

Que este mês seja um convite para explorar novas perspetivas, nutrir relacionamentos e cultivar a paz interior que nos guia rumo a um estilo de vida saudável e equilibrado. ♥

Farmácias Portuguesas

O seu bem-estar começa com a sua farmácia.

Farmácias Portuguesas

É para a vida.

PROMOÇÕES EXCLUSIVAS

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

farmaciasportuguesas.pt

Promoção válida de 01.01.24 a 29.02.24. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema. NOTA IMPORTANTE: O leite materno é o melhor alimento para o bebé. Antes de utilizar uma fórmula infantil, consulte um profissional de saúde. Exceto leites 1. Arkoreal: Suplemento alimentar. Não exceder a toma diária recomendada. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Manter fora do alcance das crianças. Não tomar em caso de alergia conhecida a algum dos ingredientes. Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou farmacêutico.

JOANA SCHENKER

«EU E VILA DO BISPO VIVEMOS EM SIMBIOSE»

Conquistou o único título mundial de *bodyboard* para Portugal e foi condecorada com a Ordem do Mérito, por Marcelo Rebelo de Sousa.

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

Nasceu no Algarve há 36 anos e fez história no *bodyboard*. Como é a sua relação com o mar?
As minhas primeiras memórias como pessoa são com o mar. Cresci na praia, lembro-me de gatinhar na areia. A relação foi-se alterando à medida que fui crescendo, mas o mar está sempre presente na minha vida.

Onde nasceu exatamente?
Os meus pais são alemães, mas eu nasci aqui, em Vila do Bispo. Eles vieram para o Algarve, há 37 anos, para proporcionar mais natureza aos filhos que tivessem. Sempre passámos muito tempo na praia. Vieram passar férias e apaixonaram-se pelo sítio. Depois compraram uma casa antiga, por reconstruir, numa aldeia, a Pedralva. E as filhas foram nascendo. Eu fui a primeira de quatro, nasci um ano depois de eles virem. Não consigo imaginar-me fora deste sítio. Eu, Vila do Bispo e todo este lugar vivemos em simbiose. E sinto-me muito acarinhada.

Quando começou a experimentar o desporto?
Aqui há uma grande cultura de *bodyboard*. Quando comecei, já havia campeões, muita gente a praticar e várias gerações de bons *bodyboarders*. Na minha vida aconteceu aos 13 anos, quando os meus amigos da escola e todos os miúdos fixes o praticavam. Eu queria estar nesse grupo.

Quando chegou a idade de ir para a universidade decidiu não estudar. «Aí foi mais sério, tinha mesmo de correr bem»

Em que momento pensou que esta ia ser a sua vida profissional?
Aos 14. Um ano mais tarde, já estava a competir nos juniores, porque os outros também iam aos campeonatos. Tive algum sucesso muito rapidamente. O momento decisivo foi a altura de escolher entre ir para a universidade ou ficar no desporto. Decidi não estudar. Aí foi mais sério, tinha mesmo de correr bem.

Se tivesse estudado, seria o quê?
Ainda estive inscrita em Design Gráfico, em regime pós-laboral, para poder continuar a fazer *bodyboard* de dia. Fui a uma aula e pensei: «Não vou acabar isto, portanto nem vou».

Alguma vez se arrependeu dessa decisão?
Quando perco campeonatos, posso questionar as escolhas. Ou quando há dificuldade em

«O mar é o maior professor. Ensina qualidades para a vida: respeito, perseverança, paciência, persistência e muita humildade»

As primeiras memórias que tem são do mar. A Schenker School Tour é um projeto educativo de sensibilização para a preservação dos oceanos

arranjar patrocinadores, porque este não é um desporto fácil para se viver dele. Mas diverti-me tanto que nunca me arrependi.

Que sacrifícios fez?
Não são muito relevantes. Não estudar foi, se calhar, o maior. E falhei muitas coisas de família, com amigos. Comecei a ter a visão mais fechada de um atleta que tem um objetivo.

O que é mais atrativo nos desportos de ondas?
É difícil explicar. No mar temos de nos entregar completamente. Estarmos num meio que não controlamos faz-nos sentir pequenos, mas, ao mesmo tempo, poderosos por estar ali. Temos medo, mas vamos. O mar é o maior professor. Ensina qualidades para a vida: respeito, perseverança, paciência, persistência e muita humildade. Se não tivermos estas qualidades dentro de água, o mar vai ensinar-nos, de alguma maneira.

Quando obteve o título de campeã mundial, em 2017, já tinha ganho o campeonato nacional sete vezes consecutivas. Com o Mundial sentiu que atingiu o auge?
2017 foi o meu ano perfeito, em que venci três campeonatos. O Nacional foi o primeiro título. Passado um mês foi o Europeu e depois, para acabar em beleza, o Mundial, que nunca acontecera em Portugal. Foi o primeiro título profissional de *bodyboard* em Portugal, quer na categoria masculina quer na feminina. Quando aconteceu, percebi: «Meu Deus, acabei de fazer aqui um bocadinho de história». E foi incrível a recompensa de tudo.

Aos dez anos decidiu deixar de comer carne e peixe porque não podia ingerir animais de que gostava tanto

Como foi receber do Presidente da República a medalha de Oficial da Ordem do Mérito, em 2019?
Não ligo muito a medalhas, mas na cerimónia no Palácio de Belém senti, de repente, como se alguém estivesse a dar o aval a todas as minhas escolhas. Foi muito gratificante.

Como é a sua preparação física?
Sou vegetariana há 26 anos. Não como carne, peixe ou marisco, por questões éticas. Tento comer de forma equilibrada: o máximo de legumes frescos, leguminosas, comida pouco processada. O que não quer dizer que não coma um doce ou beba uma cerveja. Gosto de saborear a vida. Faço Pilates uma a duas vezes por semana sem falta, porque me faz bem e ajuda a evitar e a tratar lesões. É uma preparação muito boa para a minha modalidade. E vou à água sempre que há ondas. É a minha prioridade absoluta.

MAIS DO QUE UMA CORRIDA UMA GRANDE CAUSA!

corrida sempre mulher

PRAÇA DOS RESTAURADORES

14 ABRIL 2024 | 10H30

APAMCM Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama
25 anos a cuidar

Inscreva-se em **www.corridasempremulher.com**
e convide todos os seus amigos e familiares a participarem.

PELA SUA SAÚDE FAÇA EXERCÍCIO COM REGULARIDADE!

«Não é necessário comermos proteína animal para sermos saudáveis. Basta termos uma alimentação equilibrada»

Ser vegetariana tem a ver com a proteção dos oceanos?

Foi muito antes de ter qualquer consciência. Deixei de comer carne e peixe quando tinha dez anos. Decidi que gostava tanto de animais que não fazia sentido comê-los. Disse à minha mãe, de um dia para o outro, decisão que aceitou com naturalidade. Para mim foi mais difícil, porque gostava do sabor da carne. Em miúda adorava frango assado e camarões. Mas quando decidi, nunca mais toquei. E também gosto de passar a mensagem de que não é necessário comermos proteína animal para sermos saudáveis. Basta termos uma alimentação equilibrada.

Como é a sua vida durante o ano? Como foi em 2023?

Espero que o calendário das competições saia e só a partir daí faço o meu plano. O circuito mundial ocupa grande parte do tempo. Passo muito tempo a viajar e, por causa disso, tenho amizades em todo o mundo. 2023 começou no Brasil, segui para o Chile, depois fui para as Maldivas. A seguir foi Portugal, África do Sul e a última seria em Marrocos, mas com o terramoto a prova foi cancelada. Para além disto, há ainda os circuitos europeus e nacionais que vou intercalando, conforme consigo encaixar as datas. E tenho todas as obrigações relacionadas com patrocinadores e outros projetos, vídeos, filmagens...

«Faço pilates uma a duas vezes por semana, sem falta, porque me faz bem e ajuda a evitar e tratar lesões»

Quais são os planos para 2024?

Continuar o que já estou a fazer. Vou fazer o circuito mundial e o nacional, sendo que a prioridade é o Mundial. E quero continuar com a Schenker School Tour, um projeto educativo em parceria com o Oceanário de Lisboa e a Fundação Azul, em que faço uma palestra de uma hora nas escolas. Partilho a minha experiência enquanto atleta e abordo a problemática ambiental. Dedico grande parte do meu tempo à conservação dos oceanos.

Joana prepara-se para os campeonatos nacional e mundial, «sendo que a prioridade é o Mundial»

Em 2017 ganhou o título mundial, o primeiro para Portugal. Pensou: «Meu Deus, acabei de fazer aqui um bocadinho de história»

Joana a receber o prémio de campeã mundial, em 2017

Sente que tem resultados com essas palestras?
O projeto tem três ou quatro anos e já vamos em quase 13.000 alunos impactados. Os miúdos estão atentos e conscientes. O que falta? Dar-lhes a sensação de poderem ter também um papel a desempenhar. Vou às escolas mostrar que todas as nossas ações têm consequências.

Tem alguma farmácia especial onde vá?
Há duas farmácias onde vou muito, a de Sagres e a de Vila do Bispo. Nesta última há uma farmacêutica que foi minha colega de turma. Em Sagres também conheço muito bem as pessoas. Gosto de entrar nos sítios, sorrir e saber que a pessoa que me atende já me conhece. É um sentimento de muita familiaridade. ♥

WWW.REVISTASAUDA.PT

- ♥ Estado não apoia competição
- ♥ Salvar o oceano

Veja também os vídeos.

ALEGRIA NO CAOS

Às dores insuportáveis e dificuldades motoras, Lourenço Madureira Miguel responde com a sua missão: focar-se no que pode controlar, sem perder de vista a alegria.

Texto Teresa Oliveira - WL Partners | Fotografia Pedro Loureiro

Aos 15 anos, Lourenço foi visitar a irmã, recentemente operada. Ele próprio «estava com sintomas de uma apendicite», que ignorou, recorda. Só se preocupou consigo mesmo depois da visita. «Fomos ao Hospital de São José (em Lisboa), mas pela idade teria de ir para o Hospital Dona Estefânia. E disse ao meu pai: "Vamos a pé"». Entre o quilómetro e meio que separa os dois hospitais, somou à apendicite uma peritonite (inflamação da membrana que reveste interiormente as paredes do abdómen). E as dores? «A dor sempre foi tolerável e algo de que me consegui abstrair muito facilmente».

Atualmente, o que o aflige é o sofrimento incapacitante. Toma 25 comprimidos por dia e, apesar disso, continua «com muitas, muitas dores», que só o deixam dormir duas horas por noite, «se tanto». O que sucedeu para que Lourenço, estudante de Medicina, saudável, cinturão preto de judo, passasse a sofrer estas dores tão intensas e a ficar com parte do corpo paralizado? «Foi muito estranho» o que aconteceu depois de ter sido operado a um varicocele (varizes das veias que drenam os testículos, geralmente benignas, mas que, no seu caso clínico, exigiu urgência em operar). Ficou com dores na coxa e na virilha, mas «nada do outro mundo. No dia seguinte até fui animar um campo de férias, tinha corrido aparentemente tudo bem», recorda. Afinal não

Foi operado e, no dia seguinte, animou um campo de férias

Lourenço sempre teve uma grande tolerância à dor

Depois de um tratamento em Londres, recuperou a mobilidade

estava tão bem assim, porque precisou de ser operado outra vez.

Inicialmente associou as dores, agravadas na segunda cirurgia, ao período normal do pós-operatório. A razão era outra, como se percebeu com a sucessão de consultas médicas posteriores. Da cirurgia inicial resultaram «algumas lesões na zona da virilha e coxa esquerdas, desencadeando novas lesões nos nervos sensitivos, o que gerou um aumento da intensidade da dor, a cada dia mais insuportável», explica. Perante a dor física, o cérebro respondeu de forma implacável: «A dor vai para o cérebro. O cérebro recebe a dor. Sendo muito forte, o próprio cérebro desliga os outros nervos, especialmente os motores».

A dor muito forte leva o cérebro a paralisar o corpo

De um momento para o outro, Lourenço começou a ter falta de força total na perna esquerda, que passava ao fim de dois minutos. Mais tarde, a perda de força noutras partes do corpo e, durante mais tempo, chegou ao ponto de «a perna esquerda quase deixar de funcionar. Tinha apenas um terço da força dos braços», de tal modo que deixou de conseguir escrever. «Continuo sem conseguir. Metade da minha cara chegou a estar quase paralisada durante grande parte do dia. Faço ginástica respiratória, porque o diafragma funciona muito mal».

A causa das dores demorou a ser percebida, porque não há um caso relatado igual ao seu, «desta forma, muito menos». Quem pela primeira vez identificou o tipo de doenças onde a sua se insere foi uma neurologista recentemente regressada de Londres, para onde foi estudar esta temática. Hoje é a principal neurologista

HALEON

A rotina agitada do dia a dia pode contribuir para a fadiga e tensão muscular. A falta de tempo pode dicultar uma alimentação saudável e cuidada e, aliada ao normal desgaste do corpo, pode conduzir à redução da mobilidade.

CONTRIBUI PARA A MOBILIDADE

ESPECIFICAMENTE FORMULADO PARA **OSSOS, MÚSCULOS, CARTILAGENS E TECIDO CONJUNTIVO.**

ALIVIA OS MÚSCULOS CANSADOS*

PODE SER INTEGRADO NUMA ROTINA DIÁRIA DE BEM ESTAR

IDEAL PARA MASSAGEM PÓS EXERCÍCIO FÍSICO

1. Monographie OMS ARNICA – 2007: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42052/9789241547024_eng.pdf?sequence=3&isAllowed=y page 89 . *Ação sensorial sobre a pele

CONTÉM:

- **Extrato de Boswellia** para manter o movimento e saúde das articulações, e combater os estados de tensão localizados.
- **Óleo de peixe Ómega 3**, componente estrutural das membranas Vitaminas D, K e Manganês que contribuem para a manutenção da saúde óssea.
- **Vitamina C** que contribui para a formação normal de colagénio para o funcionamento fisiológico dos ossos e cartilagens.
- **Vitamina D** que promove a manutenção da função muscular normal.

  Manganês para a formação fisiológica dos tecidos conjuntivos.

CONTÉM:

Arnica	Centella asiática	Castanha Da India	Menta	Gaultéria	Aloé Vera
Tradicionalmente utilizada no tratamento de pequenas contusões[1]	Ação apaziguante nos músculos tensos ou cansados[2]		Alívia e refresca		Hidrata e acelera a absorção à superficie da pele no local de aplicação.

Suplemento Alimentar: Centrum Movimento e Força é formulado com extrato de boswellia para manter o movimento e saúde das articulações, com vitamina D que contribui para a manutenção do normal funcionamento muscular e vitamina K e manganês para a saúde óssea. **Produto cosmético: Voltanatura.** Produtos comercializados pela Haleon Portugal Lda., Rua Dr. Loureiro Borges, 3, Arquiparque, Miraflores, 1495-131 Algés. NIPC 500276994. As marcas registadas são de propriedade ou licenciadas para o grupo de empresas Haleon. ©2024 Haleon ou seus licenciadores. PM-PT-CNT-24-00006 01/24

HALEON

Juntos, vamos mais longe

CONTRIBUI PARA A **MOBILIDADE**

ALIVIA OS MÚSCULOS **CANSADOS***

*ação sensorial sobre a pele.

Suplemento Alimentar: Centrum Movimento e Força é formulado com extrato de boswellia para manter o movimento e saúde das articulações, com vitamina D que contribui para a manutenção do normal funcionamento muscular e vitamina K e manganês para a saúde óssea. **Produto cosmético: Voltanatura.** Produtos comercializados pela Haleon Portugal Lda., Rua Dr. Loureiro Borges, 3, Arquiparque, Miraflores, 1495-131 Algés. NIPC 500276994. As marcas registadas são de propriedade ou licenciadas para o grupo de empresas Haleon. ©2024 Haleon ou seus licenciadores. PM-PT-CNT-24-00006 01/24

«Sou o caso de maior sucesso, mas também o mais instável»

Apesar das melhorias, ainda precisa de ajuda para se deslocar

de Lourenço em Portugal. «Ela não estuda a minha doença em específico, mas o grupo destas doenças e este pensamento de perceber como o cérebro reage à dor», esclarece. Em março, na «fase mais triste» da jornada, a médica, «a pessoa mais entusiasta», disse-lhe não saber mais o que fazer: «"a doença está a avançar de forma cada vez mais rápida. Tudo o que fazemos é só para atrasar o seu avanço. A culpa não é sua, a culpa não é da nossa equipa médica. A verdade é que a ciência não está preparada para si"».

Lourenço não iria desistir sem lutar e insistiu em saber se no estrangeiro haveria outro tipo de respostas. A sua neurologista acabou por encaminhá-lo para um centro de investigação recém-criado em Londres, sem qualquer apoio do Estado português. «Graças a Deus que tentámos», exclama. Ali, o trabalho começou nas tarefas básicas, tentando reeducar o cérebro a comandar o corpo, apesar da dor. Funcionou. Neste processo de cinco anos, foi a primeira vez que houve melhorias, o que «é espantoso só por si, mas, por outro lado, as dores estão completamente descontroladas e como são a força motriz da doença...», relata. «Sou o caso de maior sucesso, mas também o mais instável», resume, aceitando as dificuldades.

Vive bem com esta instabilidade. A sua fé católica levou-o, aos 11 anos, a anunciar que não tinha medo da morte. «Se eu digo que acredito em Deus e no céu e numa vida melhor, como posso temer algo que será ainda melhor que isto? Não faz sentido». Por outro lado, pensa que quanto mais uma pessoa estiver «bem resolvida com este fim da vida, mais leveza existe no seu viver de cada dia». No meio deste processo, escreveu um livro baseado nas reflexões e notas que vai tomando ao correr dos dias. Vivam «cada momento, não como se fosse o último, mas como o principal, pondo

A fé e a alegria são componentes essenciais na vida de Lourenço

Sentiu necessidade de escrever um livro em que relata as suas reflexões sobre a vida

em perspetiva as coisas e dando este valor à vida, e olhando para a vida como uma missão que temos e acabamos por viver», propõe aos leitores de "Vida entre Linhas". Quanto a si mesmo, uma das componentes da sua missão é lutar por melhores acessibilidades, para que qualquer pessoa possa ter autonomia em deslocar-se, sem que alguns sejam travados pelas múltiplas barreiras existentes.

Ao fim de cinco anos, sobra-lhe esperança, fé e confiança na ciência, mas, sem ilusões, diz-se preparado para encarar os desafios que a vida lhe apresentar. «A minha felicidade não depende disso. Talvez seja, às vezes, o que choca mais as pessoas», o que as leva a pensar que «é louco, porque vive desta forma».

Relembra uma história que representa bem como vive: tinha recebido uma má notícia e estava a contá-la à mãe. Perante o desconsolo dela, pediu-lhe para não se preocupar e garantiu-lhe que é feliz e está feliz. «A verdade é que eu nunca controlei se dói mais à noite ou de dia, se o corpo vai deixar de funcionar durante três minutos ou três horas», descreve. «A única missão que eu sinto que é a minha, que está sob o meu controlo, é encontrar a alegria no meio do caos. É conseguir mostrar que é possível que essa alegria exista no meio de cada momento de caos que se verifica na nossa vida». ♥

WWW.REVISTASAUDA.PT

♥ Autonomia para todos

Veja também os vídeos!

OS SEUS SINTOMAS DA CONSTIPAÇÃO PIORAM À NOITE?

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

ALIVIA 2 SINTOMAS DA CONSTIPAÇÃO
PARA UMA BOA NOITE DE SONO

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

ASSOCIAÇÃO APAHE

APAHE
Associação Portuguesa de Ataxias Hereditárias

O QUE É?

A APAHE – Associação Portuguesa de Ataxias Hereditárias é uma associação sem fins lucrativos de âmbito nacional, criada em 2006. No ano seguinte foi reconhecida como IPSS (Instituição Particular de Solidariedade Social).

Surgiu da necessidade de defender e proteger os interesses das pessoas com ataxias hereditárias, forma de patologias genéticas raras, incuráveis e degenerativas. A APAHE pretende, igualmente, alertar a sociedade para a existência destas condições e dos efeitos físicos e psicológicos para as pessoas com doença e quem os rodeia, nomeadamente os cuidadores.

Ataxia significa a perda de coordenação dos movimentos musculares voluntários. O termo cobre uma grande variedade de desordens neurológicas e pode fazer parte do quadro clínico de numerosas doenças do sistema nervoso.

QUEM APOIA?

A APAHE apoia os doentes de ataxias, respetivas famílias e cuidadores.

QUE SERVIÇOS DISPONIBILIZA? QUE ATIVIDADES DESENVOLVE?

- Divulgação de informação no *website* e blogue da associação, sobre as várias ataxias e respetivos efeitos, quer a nível físico, quer psicológico;
- Informação sobre os centros de investigação, especialistas e tratamentos para estas patologias;
- Realização de "Conversas descontraídas", programa que permite a interação e partilha de experiências entre pessoas que sofrem de ataxias;
- Apoio à elaboração e aprovação de legislação para promover os direitos e as necessidades, em termos de apoios sociais e acesso aos cuidados de saúde e medicamentos, das pessoas com esta patologia;
- Promoção da integração social de pessoas que sofrem de ataxias hereditárias;
- Apoio e incentivo à investigação;
- Celebração do Dia Mundial da Ataxia, a 25 de setembro, em congresso da associação;
- Angariação de fundos para a realização das atividades da associação.

COMO AJUDAR?

Consigne 0,5% do seu IRS (NIPC: 507 358 376) ou torne-se sócio. O custo anual da quota de associado é de 20 euros.
Também pode ajudar através de donativo para o IBAN PT50 0045 5070 4024 5884 9520 6. ♥

B.I.

Nome: APAHE – Associação Portuguesa de Ataxias Hereditárias

N.º de associados: 110

Sede: Rua Mouzinho de Albuquerque, 6, 1.º Frente, Cova da Piedade, 2805-208 Almada

Contacto telefónico: 926 982 647

E-mail: apaheportugal@gmail.com

Plataformas digitais:

RECONHECE ALGUM DESTES SINTOMAS URINÁRIOS?

- NECESSIDADE DE URINAR COM MAIS FREQUÊNCIA, SOBRETUDO DURANTE A NOITE
- DIFICULDADE E ESFORÇO PARA COMEÇAR A URINAR
- FLUXO URINÁRIO FRACO OU INTERROMPIDO
- SENSAÇÃO DE ESVAZIAMENTO INCOMPLETO DA BEXIGA

SABIA QUE **9 EM CADA 10 HOMENS** COM MAIS DE 45 ANOS TÊM DISTÚRBIOS URINÁRIOS?

Prostamol®

Contribui para apoiar o funcionamento da próstata e do trato urinário

(Serenoa repens)

90% DOS HOMENS NOTARAM AS PRIMEIRAS MELHORIAS APÓS 1 MÊS DE TRATAMENTO*

www.prostamol.pt

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

* CE&Co. Estudo com 190 consumidores - Julho 2017, Itália.

Lubefar – Produtos Farmacêuticos, Lda. (NIF 502 551 941). Uma empresa do grupo Menarini.
Quinta da Fonte, Ed. D. Manuel I, Piso 2-A, Rua dos Malhões, nº 1 2770-071 Paço de Arcos - Portugal |
Tel.: +351 210935500 | Fax: + 351 2109355501 | E-mail: lubefar@menarini.pt | 5600338781135 | PT-PROST-2-2024

A. MENARINI PORTUGAL

Carla Laranjeira
Pediatra no Hospital CUF Porto

DE PEQUENINO...

A forma de introdução aos alimentos, no primeiro ano de vida do bebé, pode influenciar a apetência por uma alimentação saudável em adulto.

Os primeiros anos de vida constituem um período de excelência para a educação alimentar. As crianças são mais adaptáveis a novos comportamentos e sabores face aos adultos.

Nos primeiros meses de vida, a alimentação do bebé deve ser exclusivamente láctea, sendo o leite materno o alimento que garante uma oferta nutricional ideal, conferindo vantagens imunológicas e neurocognitivas.

O leite humano tem uma composição única e exclusiva, adaptada às necessidades do crescimento e desenvolvimento do bebé. Há consenso entre as comissões de nutrição e a Organização Mundial da Saúde (OMS) de que o lactente pode ser exclusivamente amamentado durante os primeiros seis meses de vida, devendo a amamentação manter-se em paralelo durante a introdução de outros alimentos. No entanto, para garantir um crescimento e desenvolvimento ótimos, alguns lactentes podem necessitar de introduzir outros alimentos mais cedo.

Não existem regras relativamente à sequência de introdução dos alimentos

A diversificação alimentar é o período em que decorre a introdução de outros alimentos para além do leite, até à introdução no modelo de dieta familiar, e aconselha-se que ocorra entre os quatro e os seis meses. Não existem regras relativamente à sequência de introdução dos diferentes grupos de alimentos, devendo respeitar-se as tradições culturais do agregado familiar.

De acordo com as mais recentes orientações científicas, todos os alimentos podem ser introduzidos a partir da diversificação alimentar, com exceção do sal, açúcar, mel, bebidas açucaradas e chás. É de referir o uso de leite de vaca como fonte láctea principal está contraindicado até aos 12 meses.

A introdução de cada grupo de alimentos deve ser feita sequencialmente, com aumento progressivo da textura. Este é um período de aprendizagem de experiências sensoriais, que deverá ser fortemente explorado, de forma a garantir a plena aceitação de todos os alimentos. O bebé deve alimentar-se sentado, inicialmente com colher (alimentos pastosos) e mais tarde de forma mista (colher e autoalimentação com as mãos), respeitando o desenvolvimento psicomotor de cada um.

A diversificação alimentar pode começar pelo creme de legumes ou papa de cereais com glúten. O creme de legumes tem a vantagem de proporcionar um maior treino de paladares e texturas. Independentemente do aumento do peso do lactente, os cereais são um importante alimento durante a diversificação alimentar, suprindo as necessidades em macro e micronutrientes deste grupo etário.

O bebé deve alimentar-se sentado, inicialmente com colher e mais tarde de forma mista (também com as mãos)

Os primeiros anos de vida constituem uma fase importante na aquisição e sedimentação de hábitos alimentares saudáveis, e vão determinar os comportamentos alimentares na idade adulta. Desta forma, é fundamental as famílias seguirem as orientações dos profissionais de saúde, com monitorização do crescimento e desenvolvimento do lactente. ♥

INALADORES

A importância da boa utilização destes dispositivos no controlo das doenças respiratórias.

Os inaladores, vulgarmente conhecidos por "bombas", são dispositivos utilizados frequentemente no tratamento de doenças respiratórias, como a asma ou a doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC).

A administração de medicamentos por via inalatória, pela boca ou pelo nariz, quando comparada com outras vias de administração, oferece várias vantagens: permite uma ação mais rápida e eficaz, utilizando doses mais baixas do medicamento e, consequentemente, diminuindo o risco de surgirem efeitos adversos.

Diferem na forma, nas especificidades, nos cuidados a ter com a preparação, na técnica de inalação, bem como nos medicamentos que disponibilizam. Para que a pessoa usufrua dos máximos benefícios do seu tratamento, é necessário utilizar corretamente o dispositivo, o que pode ser um desafio.

Sabia que apenas uma em dez pessoas executa todas as etapas de utilização correta do inalador receitado?

Sabia que apenas uma em cada dez pessoas executa todas as etapas de utilização correta do inalador receitado? De facto, os erros na utilização destes dispositivos são frequentes, o que pode comprometer o controlo da doença. Estes erros podem estar relacionados com o não cumprimento das instruções de preparação do dispositivo, os cuidados de higiene e acondicionamento dos mesmos, ou até com a técnica de inalação propriamente dita.

Apesar de os cuidados variarem em função do tipo de dispositivo, existem algumas regras básicas de boa utilização:

- Antes da inalação, deve realizar uma expiração completa longe do bocal;
- Após completar a inalação, deve retirar o inalador da boca e reter a respiração durante cinco a dez segundos, ou tanto quanto possível, expirando suavemente;
- Depois de utilizar o dispositivo, em particular se o medicamento for à base de corticoides, é aconselhável uma boa higiene bucal: gargarejar com água e deitar fora, para evitar a deposição de partículas na boca e faringe, provocando eventuais infeções fúngicas e rouquidão;
- Se necessitar efetuar uma segunda dose, deve esperar pelo menos 30 a 60 segundos, respirando normalmente antes da repetição dos passos anteriores;

Os farmacêuticos estão habilitados a ensinar a utilização correta de cada dispositivo

- Também muito importante é a limpeza do dispositivo;
- E não se esqueça: os dispositivos são de uso exclusivo da própria pessoa, por isso nunca partilhe o seu!

Foi diagnosticado recentemente e vai iniciar o tratamento com um dispositivo de inalação? Tem a certeza de que o utiliza corretamente? É cuidador de uma pessoa que vive com uma doença respiratória e utiliza dispositivos de inalação? Fale com o seu farmacêutico, que pode ajudá-lo a esclarecer as suas dúvidas, bem como a verificar se está a utilizar corretamente o dispositivo de inalação. ♥

Joana Afonso
Médica especialista de Medicina Geral e Familiar

NUTRIR O CORPO

Saiba quais os alimentos mais adequados para suprir necessidades.

As vitaminas e os minerais são nutrientes que nem sempre são produzidos em quantidade suficiente pelo corpo humano, sendo necessário o aporte através da ingestão de alimentos. Quando a alimentação não é equilibrada e quando o estômago ou o intestino não conseguem absorver, os nutrientes podem ficar em défice no corpo.

Saiba quais os alimentos com as principais vitaminas e os minerais que fazem falta:

1. **Vitamina A.** Necessária para assegurar a qualidade da visão, proteção do sistema imunitário e da saúde cardiovascular. Pode ser encontrada na gema de ovo, laticínios, abóbora, cenoura, espinafres e manga;
2. **Vitamina B.** São várias as proteínas do complexo B, com destaque para a vitamina B12. O corpo é incapaz de a produzir e armazenar por muito tempo, pelo que o seu consumo através da alimentação deve ser regular. A vitamina B12 é crucial para o ADN e a manutenção do sistema nervoso, o funcionamento cerebral, além da produção e qualidade do sangue. A carência revela-se através de vários sintomas: aparecimento de formigueiros nas mãos e pés; fraqueza dos músculos com impacto na capacidade de movimento; anemia, que provoca um aspeto pálido, cansaço exacerbado, acelerar dos batimentos do coração e falta de ar. A perda de memória, depressão e irritabilidade também podem estar associadas. A melhor forma de a consumir é através de carne vermelha ou de aves, ovos, laticínios, peixe, marisco, cereais, bebidas vegetais, pão e levedura nutricional;
3. **Vitamina C.** Esta vitamina tem propriedades antioxidantes que protegem o sistema imunitário. O consumo de frutas como laranja, limão e kiwi ajuda a aumentar os níveis desta vitamina;
4. **Vitamina D.** O organismo consegue produzir vitamina D quando exposto à luz solar. É fundamental para a saúde dos ossos, sistema imunitário e na regulação de diferentes hormonas. Também pode ser obtida através do consumo de peixes gordos (salmão, truta, cavala, atum ou sardinha), óleo de peixe, gema de ovo, fígado de vaca e alguns cogumelos. Laticínios, cereais de pequeno-almoço ou pão que se identificam como enriquecidos em vitamina D têm doses muito pequenas. Não devem ser consumidos com esse objetivo, pois gera consumo exagerado de açúcares e gordura. A prática de atividade física ao ar livre por, pelo menos, 15 minutos está recomendada para a capacidade de síntese da vitamina D;
5. **Vitamina E.** O seu consumo ajuda no combate a doenças coronárias (através da regulação da acumulação de gordura nas artérias) e na redução de danos musculares. Pode ser consumida através da ingestão de trigo, óleos vegetais, ovos e peixes;
6. **Vitamina K.** É essencial para o corpo por participar no processo de coagulação do sangue, permitir o controlo de hemorragias e ajudar na fixação de cálcio nos ossos, prevenindo o aparecimento de doenças como a osteoporose. A vitamina K é encontrada em vegetais de cor ver-

de-escura, como brócolos, couve e espinafres, em frutas como kiwi, morango e uvas, e também em alimentos de origem animal.

No que toca aos minerais, conheça alguns dos principais:

1. **Cálcio.** Presente em vegetais de folha verde-escura e laticínios. Ajuda na formação e manutenção da estrutura dos ossos e dos dentes, na qualidade do sangue, além dos batimentos cardíacos e de toda a contração muscular;
2. **Cobre.** Pode ser consumido através de fígado, cereais integrais, frutos secos, chocolate e marisco. É essencial na prevenção de doenças cardiovasculares e na elasticidade da pele;
3. **Ferro.** Presente em alimentos como carne, legumes, frutos secos e grãos integrais. O ferro é essencial na prevenção de anemia, na regulação do sistema imunitário e na produção de energia para o corpo;
4. **Fósforo.** Previne a perda de massa óssea e ajuda na preservação da memória. Pode ser consumido através de carne, leite, legumes e cereais;
5. **Iodo.** Encontrado no sal de cozinha, em cereais, legumes, marisco e laticínios. O iodo é indispensável à regulação da tiroide;
6. **Magnésio.** Presente na abóbora, vegetais de folha verde-escura (espinafres, couve, nabo, aipo e rúcula), leguminosas (feijão, lentilha e grão-de-bico), marisco, nozes e ovos. Ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares, na recuperação muscular, na regulação do sono, no alívio dos sintomas de asma e na enxaqueca;
7. **Potássio.** Pode ser consumido através da ingestão de bananas, laranjas, leite e vegetais. O potássio é necessário ao funcionamento de todas as células, músculos e nervos. É um elemento fundamental para o controlo da tensão arterial, prevenção da diabetes, controlo do peso e bom funcionamento da contração do coração;
8. **Sódio.** Encontrado no sal de cozinha, conservas e queijos. Quando consumido na quantidade recomendada, regula o volume do sangue, os impulsos nervosos e ainda a contração dos músculos. É crucial na regulação da tensão arterial;
9. **Zinco.** Presente em carnes, leguminosas e marisco. Ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares, fortalece o sistema imunitário e facilita processos de cicatrização.

Os suplementos nutricionais vitamínicos e minerais podem ajudar a corrigir deficiências que ocorram em casos específicos, mas devem ser tomados mediante aconselhamento por um profissional de saúde, uma vez que o consumo indiscriminado pode representar risco para a saúde. É desaconselhada a toma de doses elevadas de vitaminas e minerais, dada a potencial toxicidade e possibilidade de interações adversas. ♥

Luís Filipe da Mota Coelho
Psicólogo | www.clinicamim.com

EM BUSCA DE HARMONIA

Manter a relação amorosa, o equilíbrio entre o casal, trabalho, parentalidade e individualidade, é possível.

Construir uma base sólida é um alicerce crucial para qualquer relação duradoura. A comunicação, empatia e compreensão mútua fortalecem os laços emocionais e proporcionam resistência diante dos desafios externos. Os casais que discutem têm melhor prognóstico do que os que tendem a silenciar o desalento. Em situação de conflito, as discussões devem ser trocas de opinião, sem julgamento, e devem ser negociadas com tolerância, crítica construtiva, equilíbrio e justiça. Deve evitar-se os jogos de poder, bem como tomadas de posição verbal do tipo *sempre* e *nunca*. Conhecidos como os quatro cavaleiros do apocalipse, devemos evitar a crítica, o desprezo, a defensiva e o desligar.

É preciso entender que numa discussão o sistema emocional (límbico) é ativado, havendo uma diminuição da atividade racional (córtex pré-frontal). Daí ser importante estabelecer regras e definir limites, por exemplo, emitir um sinal quando precisamos de nos acalmar. Olhar nos olhos, ter empatia, não interromper, referir o comportamento do outro e não a identidade: «naquele dia não foste verdadeiro», em vez de «és um mentiroso».

Estabelecer regras e limites, como emitir sinais de necessidade de acalmar, evita excessos

Equilibrar ambições profissionais e vida pessoal

Estabelecer limites claros entre o trabalho e a vida doméstica, "desligar a cabeça" após o expediente e apoiar ativamente as metas profissionais do parceiro são estratégias fundamentais. Este equilíbrio, para além de proteger a relação, alimenta a prosperidade individual e mútua.

Juntos na jornada da parentalidade

A chegada de filhos é um divisor de águas na vida de um casal. Comunicar efetivamente sobre a parentalidade, distribuir responsabilidades de maneira justa e reservar tempo para momentos familiares são práticas essenciais. A colaboração na educação dos filhos fortalece a relação parental, mantendo também, a chama da parceria conjugal.

Respeitar a individualidade

Preservar a identidade individual é uma arte muitas vezes negligenciada. Incentivar interesses

pessoais, garantir tempo para atividades individuais e respeitar as diferenças são elementos cruciais. O crescimento pessoal enriquece a vida de cada parceiro e contribui para uma parceria mais complexa e equilibrada. Com efeito, cada indivíduo traz consigo uma bagagem única de experiências, perspetivas e personalidade. Cultivar a compreensão e aceitação das diferenças é essencial para uma convivência saudável. Dialogar sobre expetativas, sonhos e temores promove uma conexão mais profunda e duradoura.

O papel da intimidade

Manter a chama acesa requer dedicação mútua. Priorizar momentos íntimos, surpreender o parceiro e nutrir a conexão física e emocional é fundamental para manter a paixão viva.

Resiliência diante dos desafios

Todas as relações enfrentam desafios inesperados, como crises financeiras, problemas de saúde ou perdas. Desenvolver resiliência, apoio mútuo e procurar soluções conjuntas são

Aceitar as diferenças é fundamental para uma convivência saudável

maneiras de fortalecer a relação diante das adversidades, criando um alicerce robusto para o futuro. Encarar desafios como oportunidades de aprendizagem, estabelecer metas comuns e incentivar o desenvolvimento pessoal contribuem para uma jornada enriquecedora de vida compartilhada.

Manter o equilíbrio nas relações amorosas é uma jornada intrincada, permeada por desafios e celebrações. Investir na base emocional, negociar e estabelecer compromissos, enfrentar os desafios da parentalidade e respeitar a individualidade são pilares essenciais para criar uma harmonia duradoura. A arte do equilíbrio é, efetivamente, a bússola que guia o casal na construção de uma relação profunda, significativa e duradoura. ♥

FUDGE DE CHOCOLATE

RECEITA DIA DOS NAMORADOS

@martilicious | https://www.instagram.com/p/CZ7YOOEAheO/?hl=pt

Ingredientes:

- 2 chávenas de chocolate em barra
- 1 chávena de manteiga de caju
- 4 colheres de sopa de mel, geleia de arroz ou agave
- Pitada de flor de sal

Preparação:

Derreter o chocolate em banho-maria. Remover do calor e juntar a manteiga de caju. Envolver e adicionar o sal e o mel. Envolver novamente e colocar numa forma forrada com papel vegetal para levar uma hora ao congelador*.
Cortar em pedaços e servir com morangos.

*Para uma textura mais cremosa, leve só ao frigorífico.

BAUSCH + LOMB

Alívio dos sintomas

OLHO SECO

Artelac® Ultra 4S

A **Ultra** Hidratação

eleita pelo consumidor como a **marca número 1** em gotas para **olho seco**

ESCOLHA Nº1 DO CONSUMIDOR 2024 by CONSUMER CHOICE

GOTAS PARA OLHO SECO
7 MARCAS AVALIADAS

© 2023 Bausch & Lomb Incorporated
® /™ são marcas registadas da Bausch & Lomb Incorporated ou das suas filiais. Dispositivos Médicos.
Para mais informações sobre o produto, leia atentamente a rotulagem e instruções de utilização ou contacte-nos.
ART.0002.IB.24

Joana Pinho Vieira
Nutricionista | Clínica Vitalife www.vitalife.pt

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

O caminho para a longevidade com qualidade de vida.

A Nutrição Funcional, uma área das ciências da nutrição, tem como propósito o estudo e aplicação da função dos alimentos adaptado a cada pessoa. Partindo da definição de saúde da OMS, como o estado de bem-estar físico, mental e social, a consulta de Nutrição Funcional tem como objetivo promover a vitalidade positiva de forma integrativa. O que se pretende não é apenas mais anos de vida, mas mais anos de vida com saúde e bem-estar.

Resultado da interação entre vários sistemas.

A maioria das pessoas pensa que a nutrição se foca na avaliação do corpo, para determinar se a massa corporal apresenta níveis saudáveis, identificar a quantidade de massa gorda e de massa muscular. A nutrição funcional vai mais longe.

Um estudo completo deve contemplar análises bioquímicas, para entender as vias metabólicas e o estado nutricional com precisão. Pode ser necessário realizar testes de avaliação da microbiota intestinal (composta pelos microrganismos que habitam no intestino e têm a capacidade de proteger ou prejudicar), de modo a verificar os metabolitos que estes também produzem. Em conjunto com os sinais e sintomas da pessoa são estas as ferramentas mais utilizadas na nutrição funcional.

A avaliação inclui a análise da microbiota intestinal

A integração do paciente numa teia de interconexões constituída por sete sistemas agrupados por função, nos quais estão distribuídos os órgãos do corpo humano, permite uma avaliação global e encarar o indivíduo como um todo. O profissional deve procurar identificar, compreender e trabalhar detalhadamente o organismo através destes sistemas para equilibrar, corrigir deficiências nutricionais, bem como para prevenir disfunções e patologias.

Neste exercício, inclui-se a assimilação (saúde gástrica e intestinal), biotransformação e eliminação (saúde hepática), transporte (circulação sanguínea e linfática), energia (metabolismo energético, função mitocondrial, etc.),

integridade estrutural (celular e de estruturas como osso, músculo e pele), defesa e reparo (sistema imunitário), comunicação (hormonas, neurotransmissores, etc.).

Quando o organismo está equilibrado, não há queixas. Não são normais sintomas como dores de cabeça, inchaço abdominal, flatulência, manifestações dérmicas, queda de cabelo, unhas fracas, riscadas ou com manchas, a língua ter uma camada de muco branco ao acordar, ou a sensação regular de mau hálito.

Verdades absolutas como "come menos do que o que gastas" ou "fecha a boca e emagreces" não têm lugar na Nutrição Funcional sem mais nem menos. O funcionamento dos órgãos e das vias bioquímicas, a influência de fatores exógenos e antecedentes pessoais e familiares devem ser considerados. O estilo de vida, desde a prática de atividade física, o sono, as relações sociais, o uso de medicamentos e a alimentação desempenham uma influência decisiva no nosso bem-estar.

Vejamos porquê: **Somos aquilo que absorvemos.**

Se a dieta não for "limpa" e incluir produtos processados, como pudins proteicos ou barras energéticas com componentes inflamatórios, a consequência inevitável será o desequilíbrio intestinal. Dificilmente se atingem objetivos se as necessidades de micronutrientes, vitaminas e minerais não forem cumpridas.

A correta ingestão hídrica e o jejum são estratégias incontornáveis. Tomando por referência uma pessoa ativa que pretende perder peso mas esteja constantemente a petiscar, é previsível que essa ação tenha como consequência camuflar a sede. Manter esse padrão cria uma falsa percepção de apetite, provocando défice de ingestão hídrica e aumento da ingestão calórica. Por outro lado, o jejum, pela atuação fisiológica e pela janela de alimentação encurtada, funciona como grande impulsionador para perder peso. Tal só deve ser feito com acompanhamento do profissional de saúde, uma vez que não é adequado a todas as pessoas e deve ser criado um plano adequado a cada um.

Em resumo: do mesmo modo que o peso de uma pessoa é a soma dos pesos de todas as partes que o constituem, a saúde é composta por todas as partes que afetam o quotidiano e cada componente do corpo humano. ♥

Mariana Nunes
Médica dentista na MALO CLINIC Lisboa

GRAVIDEZ E SAÚDE ORAL

Mitos e dúvidas durante a gestação.

A mulher grávida assume cuidados reforçados e está mais alerta a sinais de saúde para garantir que tudo corre bem com o bebé. Neste sentido, a saúde oral não deve ser exceção, uma vez que tem um grande impacto em todo o organismo.

Os dentes e as gengivas ficam mais vulneráveis, e é importante evitar a ingestão de alimentos ricos em açúcar e hidratos de carbono, para ajudar a manter uma boa higiene oral. Visitar o médico dentista com regularidade e realizar uma avaliação geral antes de engravidar permite o acompanhamento certo em termos de saúde oral nesta fase tão importante da vida da mulher.

Há alguns mitos e dúvidas sobre a saúde oral durante a gravidez que é importante esclarecer:

A gravidez enfraquece os dentes? Não, os minerais presentes na estrutura dos dentes da mãe são estáveis e, como tal, não podem ser resgatados pela corrente sanguínea durante a gravidez.

As grávidas estão mais suscetíveis ao aparecimento de problemas orais? Devido a alterações hormonais, existe uma redução do pH na boca, criando um ambiente mais ácido e, consequentemente, mais propício ao desenvolvimento de bactérias. Por outro lado, os hábitos alimentares sofrem alterações: a maior frequência de ingestão de hidratos de carbono pode fazer surgir ou agravar problemas nos dentes e nas gengivas.

A gestação não enfraquece os dentes da mãe

O que fazer quando se sofre de dentes durante o período de gestação. É importante consultar de imediato um médico dentista, para que este avalie e aconselhe o melhor tratamento. A automedicação nunca deve ser uma opção. O ideal é marcar uma consulta com o dentista antes de engravidar, para despistar eventuais tratamentos necessários, reduzindo assim a probabilidade de situações de urgência durante a gravidez.

Pode fazer-se qualquer tipo de tratamento dentário durante a gravidez? Não. Caso seja necessário algum tratamento, o médico dentista decidirá o que é melhor. Há períodos durante a gravidez, de maior segurança, em que a maioria dos procedimentos pode ser realizada, se justificada. Outros tratamentos não urgentes são desaconselhados, como a colocação de implantes ou o branqueamento dentário, e devem ser adiados para depois do nascimento do bebé.

As complicações na saúde oral podem ter influência no bebé? Estudos têm demonstrado que mulheres com problemas gengivais têm maior propensão para terem partos prematuros e darem à luz bebés com baixo peso. Neste sentido, é essencial garantir que não há qualquer problema ao nível da saúde oral. ♥

PUB

Atral

Rinerge®

Cloridrato de Oximetazolina 0,5 mg/ml

Já tentou desentupir o nariz de todas as formas?

Alívio rápido e prolongado
da congestão da mucosa nasal

PM/LA/RINERGE/2024Q1-2

Rinerge é um medicamento não sujeito a receita médica. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de agravamento ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Rinerge está indicado para o alívio rápido e prolongado da congestão da mucosa nasal e dos seios perinasais associada a constipações, rinite, sinusite, febre dos fenos e outras alergias do trato respiratório superior. Rinerge não deve ser utilizado em automedicação durante períodos superiores a 3 dias. Rinerge está contraindicado no caso de hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos outros componentes do medicamento, sensibilidade conhecida aos efeitos farmacológicos de substâncias adrenérgicas, bem como nas crianças com menos de 6 anos. Rinerge contém cloreto de benzalcónio que pode causar tumefação da mucosa nasal, especialmente quando utilizado durante longos períodos. Caso se suspeite da ocorrência desta reação (congestão nasal persistente), deverá ser considerada a utilização de um medicamento semelhante para uso nasal, mas que não contenha cloreto de benzalcónio. Caso este tipo de medicamentos não se encontre disponível sem conservantes, deverá ser considerada a utilização de uma forma farmacêutica alternativa. A dosagem excessiva e/ou prolongada ou a utilização muito frequente de Rinerge pode provocar irritação da mucosa nasal e, especialmente em crianças, causar efeitos sistémicos. Em crianças, doses excessivas ou a ingestão inadvertida de Rinerge, pode causar depressão profunda do sistema nervoso central, podendo ser necessária a prestação de cuidados intensivos de suporte. Para minimizar os riscos de propagação de infeções, os aplicadores não devem ser utilizados por mais de uma pessoa. 05/2022

Titular de AIM: Laboratórios Atral, S.A., Rua da Estação, nºs 1 e 1A, 2600-726 - Castanheira do Ribatejo - Portugal. **Farmacovigilância:** farmacovigilancia@atral.pt

LOULÉ

TERRA DO POETA ALEIXO E DUARTE PACHECO

Com fortes influências islâmicas, a sede do maior concelho algarvio está a renovar as suas tradições.

Texto Telma Rocheta – WL Partners | Fotografia Pedro Loureiro

O mercado de Loulé, com os seus torreões vermelhos, é um ponto central da cidade algarvia em que se impõe a estrutura revivalista com influências árabes, construída em 1908. É por causa da feira de produtores locais ao redor desta praça que todos os sábados a cidade se enche de gente. As ruas fechadas ao trânsito ficam repletas das cores da fruta e dos legumes.

No dia a dia, o mercado funciona como ponto de venda de produtos alimentares, incluindo os regionais, como os doces de figo e de amêndoa. O destaque vai para o peixe, mesmo que seja, como é o caso, numa terra a mais de dez quilómetros da costa. Bráulio Pontes exibe os salmonetes e conta que só vende «peixinho fresco do mar». O seu peixe chamou a atenção de estrangeiros, conta: «Fizeram um cartaz comigo para porem nuns supermercados na Suíça». Pagaram-lhe 200 euros pelo direito a expor a sua imagem e a da sua "montra" a 2.000 quilómetros de distância, salienta.

Enquanto observa a banca, Fernanda Estêvão, diretora técnica e proprietária da Farmácia Avenida, recorda o pai, comerciante de peixe no mercado de Quarteira. O mar faz parte da sua vida, o que a fazia regressar a casa todos os fins de semana, nos tempos em que tirou o curso de Ciências Farmacêuticas, em Lisboa. A farmacêutica vive numa casa com vista para o oceano.

Nas traseiras do mercado de Loulé, calcorreando as ruas antigas calcetadas, chega-se à Igreja Matriz, construída sobre uma antiga mesquita. Em frente, o Jardim dos Amuados, do final do século XIX, e assente em parte sobre a muralha da cidade. A curiosa designação deve-se ao facto de os bancos dos jardins estarem colocados costas com costas, como se quem lá se sentasse estivesse zangado. Duas cegonhas fizeram o ninho sobre os restos de uma palmeira. Daqui é possível desfrutar da vista sobre parte da cidade.

Sem abandonar a mesma zona histórica, encontra-se as traseiras do antigo tribunal. No número 20 da Rua Vice-almirante Cândido dos Reis, situa-se a Casa da Empreita. É uma oficina de artesanato que pertence à rede Loulé Criativo, da Câmara Municipal. Margarida Cortez conta como tudo começou cruzando com a sua história de vida. Em pequenina aprendeu a fazer empreita com a madrasta. Cresceu e emigrou para França, onde trabalhou «durante 29 anos e sete meses na fábrica da EMI France/Virgin, onde eram produzidos os discos e vídeos, e mais tarde DVD». Há cerca de dez anos regressou às origens. «Lembrei-me de voltar a fazer empreita. Fui ao turismo e dei a ideia. Queria um sítio para

A imagem de Bráulio Pontes decora supermercados na Suíça

Parte do Jardim dos Amuados assenta sobre a muralha

Margarida Cortez desafiou o município a promover a arte da empreita

Fernanda Estevão, a farmacêutica que guiou a visita. Na imagem abaixo, os Banhos Islâmicos

Junto à muralha do casteli, reabriram em 2022 os Banhos Islâmicos

vender as minhas coisas». A receção foi calorosa: «Eles escutaram-me muito bem e chamaram-me para uma reunião». Havia a condição de que a porta estivesse aberta de segunda-feira a sábado e que mais senhoras estivessem envolvidas.

Na Casa da Empreita trabalham, há seis anos, dez mulheres que recuperam a alegria do convívio e da continuação de um ofício ancestral em declínio. Há uma exceção no grupo. Jorge dos Santos, o marido de Margarida, juntou-se ao projeto. «Não quis ficar a olhar para as paredes em casa. E veio comigo. É ele que faz a baracinha (uma espécie de cordão em palma que serve de estrutura), pois sabe trabalhar a palma desde garoto», conta a artesã. O projeto da Casa da Empreita não é puramente nostálgico. Conta Margarida Cortez que Henrique Ralheta — um *designer* louletano com prestígio nacional — lhes disse: «Então as senhoras são tão inteligentes, façam candeeiros, façam outras coisas, saiam das alcofas!». Por isso, agora dão largas à imaginação.

Junto ao casco histórico, perto da muralha do castelo, reabriram em 2022 os Banhos Islâmicos, os primeiros em Portugal a serem documentados. Pelo seu valor patrimonial e museológico, o espaço foi considerado monumento nacional. O edifício do *hamman* árabe (tipo de banho que consiste em permanecer num ambiente quente e cheio de vapor), construído no século XII, mostra os costumes na Al-Úlyá (o nome antigo de Loulé) pouco antes da reconquista da terra, em 1249. Al-Úlyá foi das últimas povoações em Portugal a serem reconquistadas pelos cristãos.

O Café Calcinha é ponto de encontro obrigatório. Aqui deve comer-se o folhado de Loulé,

quentinho, como manda a tradição. O espaço foi inaugurado em 1929 e reabilitado há sete anos, mantendo no essencial as suas origens e as influências Art Déco. Fernanda Estêvão descobriu, numa das muitas fotos na parede, o pai entre um grupo de homens que se juntava para beber café e medronho, e jogar às cartas. A legenda situa a foto nos anos 50 e refere que só no final dessa década entrou uma senhora no café. Um dos mais célebres frequentadores foi António Aleixo. Uma estátua em bronze do poeta, da autoria de Lagoa Henriques, "conversa" na esplanada com os transeuntes. Aleixo morreu em Loulé, em 1949, e dele ficaram célebres versos críticos em rima, dirigidos sobretudo à classe rica.

Em dias de calor, o parque é o sítio ideal para refrescar. À entrada, ao fundo da Avenida 25 de Abril, encontramos o chamado "monumento", uma homenagem em formato de grande obelisco a um dos mais ilustres filhos da terra, Duarte Pacheco, construído em 1953. Este louletano foi o destacado ministro das Obras Públicas de Salazar, que modernizou Lisboa.

Duarte Pacheco um dos mais conhecidos louletanos, foi ministro das Obras Públicas do Estado Novo

Para crentes ou não, vale a pena subir à Ermida de Nossa Senhora da Piedade, a padroeira de Loulé. A velha capela foi erguida num cerro (colina), às portas da então vila, em 1553. Por trás, foi construída, em meados do século XX, outra igreja, para acolher uma população crescente. Este grande templo, branco e redondo como uma nave futurista, marca a paisagem da entrada em Loulé.

Na ermida antiga encontra-se a "Mãe Soberana". Duas grandes procissões celebram o culto de Maria: no dia de Páscoa, o andor desce à cidade para ficar próximo dos fiéis. Quinze dias depois, Nossa Senhora regressa a casa, levada pelos "homens do andor", seguidos pela

O Café Calcinha, de influência Art Déco e onde se pode provar o folhado de Loulé

Homenagem ao louletano Duarte Pacheco, que modernizou Lisboa

Esta igreja branca e redonda marca a paisagem à entrada de Loulé

banda que canta o hino "Mãe Soberana" e por uma multidão de devotos em festa. Esta é considerada a maior manifestação religiosa a sul de Fátima. «É incrível como os homens carregam o andor pela encosta acima, quase a correr. São levados pelo entusiasmo das pessoas», comenta Fernanda Estêvão.

Uma ida à serra deve completar a visita à sede do maior concelho do Algarve. A zona costeira, de Vilamoura à Quinta do Lago, é mais explorada, enquanto o barrocal (a zona Norte), a caminho da Serra do Caldeirão, ainda mantém o encanto de outros tempos. Por uma estrada de curvas e paisagem rústica, chega-se ao Barranco do Velho. Aí, o restaurante A Tia Bia, conhecido pelos pratos tradicionais, é visita frequente de Fernanda Estêvão, que vai com a família ou amigos em busca da calma da zona. ♥

BULA

Banhos Islâmicos e Casa Senhorial dos Barreto
R. Garcia da Horta, 9
T. 289 400 953

Café Calcinha
Praça da República, 67
T. 934 250 079

Casa da Empreita
Rua Vice-almirante Cândido dos Reis, 20
T. 289 400 618

Restaurante A Tia Bia
Barranco do Velho
T. 289 846 425

WWW.REVISTASAUDA.PT

Leia também:
- ♥ O bolo dos momentos felizes
- ♥ Religião na Ermida

Veja também os vídeos!

diclofenac de sódio 50 mg/g

Dimobil 50 GEL

... e a mobilidade voltou!

Dimobil 50 mg/g
Formulação em **Gel com Efeito Refrescante**

ALÍVIO DA DOR, MELHORIA DA FUNÇÃO FÍSICA E REDUÇÃO DA RIGIDEZ ARTICULAR[1]

A **Potência** é o Principal Fator Responsável pela **Atividade Anti-inflamatória** de um AINE.[2]

Rápido Início de Ação e Rápida Absorção.[3]

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

1. Revel FB. *et al.*, Topical Diclofenac, an Efficacious Treatment for Osteoarthritis: A Narrative Review, Rheumatol Ther (2020) 7:217–236. **2.** Pradal J., Comparison of Skin Permeation and Putative Anti-Inflammatory Activity of Commercially Available Topical Products Containing Ibuprofen and Diclofenac, Journal of Pain Research 2020:13 2805–2814. **3.** Haltner-Ukomadu E., *et al.*, Hydrogel increases diclofenac skin permeation and absorption, Biopharm Drug Dispos. 2019;40:217–224.

GMR-02-2024

GAMEIROS® PHARMA

Look Ahead

FEVEREIRO QUÍMICO

Em fevereiro, o Museu da Farmácia oferece uma experiência educativa envolvente para as crianças, através de dois ateliês educativos. No "Química Louca", os pequenos cientistas têm a oportunidade de explorar o fascinante mundo da química de forma lúdica, mergulhando em experiências únicas e divertidas que revelam os segredos das reações químicas.

No ateliê "Códigos Divertidos", desafiamos os participantes a embarcarem numa jornada de descoberta, aprendendo a codificar letras em código binário.

Estes ateliês proporcionam uma combinação única de aprendizagem e diversão, incentivando a curiosidade e o interesse pelas ciências de forma interativa e muito prática.

E enquanto os mais novos se divertem e aprendem connosco, convidamos os adultos acompanhantes a desfrutarem de uma visita tranquila ao Museu da Farmácia ou um passeio ao ar livre.

Oferecemos o estacionamento durante a realização da atividade, nos edifícios do Porto e de Lisboa. ♥

CÓDIGOS DIVERTIDOS (3 DE FEVEREIRO, 15H)

Nesta atividade, as crianças participantes terão a oportunidade de aprender mais sobre a codificação de letras em código binário, desvendando os segredos por trás da linguagem digital. No final, aliando a aprendizagem à diversão e à criatividade, criarão pulseiras personalizadas com os seus nomes.

QUÍMICA LOUCA (17 DE FEVEREIRO, 15H)

Neste ateliê educativo, os pequenos cientistas irão explorar o mundo cativante da química através de experiências divertidas. Cada atividade revela as fascinantes reações químicas, transformando substâncias em danças de cores e efervescências surpreendentes. Esta é uma porta de entrada para despertar o interesse pela ciência de maneira lúdica, incentivando a descoberta e a apreciação da complexidade da química.

INTERESSADO?

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

CANSADA DE ESTAR CANSADA?

Salus

100 YEARS Salus 1916 – 2016

Floradix Elixir
Fórmula líquida com ferro

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

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

SOLMIRCO Laboratórios

Tel: 219267200 - www.solmirco.pt - solmirco@solmirco.pt

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
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: Ema Isabel Gouveia Martins Paulino Pires, José Luís Bonifácio Lopes, Luís Miguel Reis Sobral, Rui Manuel Assoreira Raposo, Nuno Miguel de Araújo Cardoso
ERC
126753
ISSN
2183-640X
Depósito Legal
399199/15
Impressão
Lidergraf — Sustainable Printing
Rua do Galhano, 15, 4480-089 Vila do Conde
Distribuição
Lidergraf - Sustainable Printing

Edição gratuita para portadores do cartão Saúda.
Oferta limitada à tiragem disponível.
Todos os direitos reservados.

Recolha e recicle o papel usado.

Sterillium Protect&Care

Imagem meramente ilustrativa

-1€

Essenciais de Farmácia

Farmácias Portuguesas

Medidores de pressão arterial Veroval

Imagem meramente ilustrativa

-10€

Essenciais de Farmácia

Farmácias Portuguesas

Termómetros Veroval

Imagem meramente ilustrativa

-7,5€

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

Curaprox

Imagem meramente ilustrativa

-1,5€

Saúde Oral

Farmácias Portuguesas

Medidores de pressão arterial Veroval

Veroval duo control: Tensiómetro de braço para uma medição precisa, com deteção de arritmia, que combina dois métodos de medição. A sua qualidade foi certificada por 3 instituições internacionais e é o único recomendado pela Fundação Portuguesa de Cardiologia.

Veroval braço: Tensiómetro de braço para uma medição exata e confortável, com deteção de arritmia.

Veroval compact: Tensiómetro de braço para uma medição precisa e simples, com deteção de arritmia.

Veroval pulso: Tensiómetro de pulso para uma medição simples e rápida, com deteção de arritmia.

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

CNP Vários

Veroval®
HARTMANN

Promoção válida de 01.02.2024 a 29.02.2024 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Sterillium Protect&Care

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

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

CNP Vários

HARTMANN

Promoção válida de 01.01.2024 a 29.02.2024 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Curaprox

Curaprox baby: As crianças devem, desde tenra idade, ter a sua própria escova de dentes para poderem ir ganhando o hábito e praticando a sua técnica de escovagem. Foi a pensar nisso que desenvolvemos a escova Curaprox Baby, uma escova suave com 4260 filamentos ultra-suaves, indicada desde os 0 até aos 4 anos. É uma escova não traumática, com uma cabeça compacta e revestida a borracha para proteger a mucosa oral.

Curaprox kids: Uma escova com uma cabeça pequena com 5500 filamentos extra-finos que limpam os dentes de forma suave mas extremamente efetiva. O cabo estreito e com um formato octagonal, permite que a criança segure na escova corretamente, ajudando-a a ir adquiririndo uma correta técnica de escovagem. Indicada desde os 4 até aos 12 anos.

Pastas Kids: Morango, melancia e menta: Três sabores pensados especialmente para as crianças. Com diferentes níveis de flúor, esta nova pasta de dentes contém ainda na sua formulação apenas ingredientes absolutamente necessários, com enzimas que fortalecem a ação naturalmente protectora da saliva e xilitol, que protege contra bactérias. Sem LSS (laurill sulfato de sódio), sem triclosan e sem microplásticos. Três apresentações diferentes: Morango – 950 ppms ¬flúor; Melancia – 1450 ppms flúor; Menta – 1450 ppms flúor. A quantidade de ¬flúor a utilizar deve ser sempre a recomendada pelo médico dentista ou higienista oral.

CNP Vários

Promoção válida de 01.02.2024 a 29.02.2024 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Termómetros Veroval

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

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

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

CNP Vários

Veroval®
HARTMANN

Promoção válida de 01.02.2024 a 29.02.2024 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Prostamol

Imagem meramente ilustrativa

-4€ sauda

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

Durex

Imagem meramente ilustrativa

-3€ sauda

Sexualidade

Farmácias Portuguesas

NAN Optipro

Imagem meramente ilustrativa

-4€ sauda

Bebé e Mamã

Farmácias Portuguesas

Letibalm

Imagem meramente ilustrativa

Até -3€* sauda

Beleza

Farmácias Portuguesas

Durex

Bem-estar íntimo e sexualidade.

Os produtos Durex são dispositivos médicos. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Se sentir irritação ou desconforto interrompa o seu uso. Reckitt Benckiser Healthcare, Lda., Rua D. Cristovão da Gama, nº1, 1ºC/D - 1400-113 Lisboa - NIPC 504225910. RKT-M-48492

CNP Vários

Promoção válida de 01.02.2024 a 30.04.2024 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Prostamol

Escolha o seu bem-estar urinário.

Prostamol® é um suplemento alimentar com *Serenoa repens* que contribui para apoiar o funcionamento da próstata e do trato urinário.

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

CNP 7473355

Promoção válida de 01.02.2024 a 29.02.2024 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Letibalm

Especialmente desenvolvido para uma reparação e hidratação profunda da pele.

CNP Vários

Letibalm Repair 4g/10ml -1€

Letibalm Repair 30/150ml: -3€

Promoção válida de 01.01.2024 a 29.02.2024 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, 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

Promoção válida de 01.01.2024 a 29.02.2024 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Arkogummies

Imagem meramente ilustrativa

-2,5€

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

Tonosol

Imagem meramente ilustrativa

-3€

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

Eau Thermale Avène

Imagem meramente ilustrativa

-4€

Solares

Farmácias Portuguesas

Emoflon®

Dispositivo Médico

Imagem meramente ilustrativa

-2€

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

Tonosol

Multivitamínicos para crianças. Fórmulas ricas em ingredientes naturais, sem açúcares adicionados e sem glúten.

Suplementos Alimentares. Os suplementos alimentares não devem ser substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.

CNP Vários

SAUDA24010015

Promoção válida de 01.01.2024 a 29.02.2024 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Arkogummies

Todas as nossas fórmulas Arkogummies foram desenvolvidas garantindo a qualidade da planta. Cada goma é um concentrado de mono-planta, com a dose ideal, para oferecer uma resposta direcionada às suas necessidades.

Arkogummies Sono Reparador: Um concentrado de pétalas de papoila para um sono reparador
Arkogummies Ânimo Positivo: Um concentrado de estigma de Açafrão para um ânimo positivo

Suplemento alimentar. Não exceder a toma diária recomendada. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Manter fora do alcance das crianças. Não tomar em caso de alergia conhecida a algum dos ingredientes. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

CNP Vários

SAUDA24010013

Promoção válida de 01.01.2024 a 29.02.2024 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Emoflon®

Emoflon® é uma pomada retal à base de sucralfato, ao qual se juntam extratos de plantas e agentes lubrificantes, para o tratamento dos sintomas associados à doença hemorroidária e suas complicações (ex. eczema, fissura anal). Emoflon® tem uma tripla ação: protege a mucosa anal, alivia o prurido e a inflamação e regenera e cicatriza as feridas, reduzindo também o risco de fissuras e lesões provocadas pela defecação.

Emoflon® é um dispositivo médico de classe IIa, fabricado pela Egis Pharmaceuticals PLC; Leia atentamente as Instruções de Utilização antes de usar; Emoflon® destina-se ao tratamento dos sintomas associados com a doença hemorroidária e as suas complicações (ex.: eczema, fissuras); Aconselhe-se com o seu farmacêutico. Consulte um médico se os seus sintomas não melhorarem ao fim de 1-2 semanas; Não utilizar em caso de hipersensibilidade à lanolina ou a outros ingredientes presentes neste produto. Não utilizar em hemorroidas hemorrágicas; O uso da pomada retal Emoflon® não está contraindicado durante a gravidez ou aleitamento; contudo, nestes casos, é aconselhável consultar o médico. Data da revisão do texto 03/2017
EMO24021

CNP 6620179

CE 2409

SAUDA24010027

Promoção válida de 01.01.2024 a 29.02.2024 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Eau Thermale Avène

A proteção solar é essencial. Concebemos produtos de proteção solar para satisfazer todas as suas necessidades, uma proteção solar para todos. Com Avène escolha proteger a sua pele e respeitar a Natureza.

CNP Vários

SAUDA24010014

Promoção válida de 01.01.2024 a 29.02.2024 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

VICKS®

ALÍVIO RÁPIDO

Vicks Sinex Respir descongestiona o nariz em apenas 25 segundos.

25s

+

REDUZ A RINITE

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

-2 dias

E RECUPERE 2 DIAS MAIS CEDO!

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

MAT-PT-VICKS-23-000046

HALEON

DESCUBRA A LINHA ESPECIALISTA DA IMUNIDADE

Reforça o sistema imunitário* dia após dia

Boost para o sistema imunitário* com Vitamina C

centrumvitaminas.com.pt

*A vitamina C, D e Zinco contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário

**Baseado numa laranja de tamanho médio (225g) que contém aproximadamente 82 mg de Vitamina C. Página Web da Fundação Espanhola de Nutrição.

Suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, prática regular de exercício físico bem como de um modo de vida saudável. As marcas registadas são detidas pela Haleon ou à mesma licenciadas. ©2023 Haleon ou seu licenciador. PM-PT-CNT-23-00113 12/23