

Revista saúda

Vantagens
exclusivas
com

CARTÃO SAÚDA

P. 45

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | ABR 24 | N.º 99

Serviços na Farmácia

Medicamentos
manipulados



LIBERDADE

BancöVET

Dê uma mão!



De 1 a 10 de maio,
levamos a sua ajuda
a animais em dificuldade

Ajude a apoiar animais carenciados e sem dono através do Banco Veterinário, adquirindo produtos e medicamentos veterinários*, numa Farmácia Portuguesa perto de si, e deixando-os como donativo.

Contamos consigo



Patta®

Animalife
A criar histórias felizes

Alliance
Healthcare



*Medicamentos veterinários não sujeitos a receita médica veterinária, produtos de uso veterinário, suplementos, alimentação e acessórios.

LIBERDADE PARA SER QUEM SOU

Diana Amaral

Farmacêutica, diretora da Revista Saúde

Nesta edição chamo a atenção para um artigo profundo e esclarecedor do psicólogo Eduardo Rodrigues, sobre um tema fundamental e delicado e, por isso mesmo, tantas vezes negligenciado: a abordagem dos pais aos filhos acerca da sua orientação sexual e identidade de género. O psicólogo propõe um convite à reflexão e ao diálogo aberto, oferecendo orientação aos pais para construir um ambiente de segurança, aceitação, compreensão e amor incondicional. Afinal, a verdadeira liberdade reside na capacidade de sermos quem somos, sem medo de julgamentos ou rejeições.

Como diretora desta revista, considero a liberdade como O Valor supremo que deve ser cultivado e protegido. A liberdade de expressão, a liberdade de escolha e, acima de tudo, a liberdade de sermos autênticos e fiéis a nós mesmos são princípios pelos quais me empenho diariamente.

Na Revista Saúde de abril abraçamos a temática da liberdade, inspirados pela inigualável Teresa Guilherme, que nos lembra que cair faz parte da jornada humana, mas é nossa responsabilidade levantar, reavaliar e seguir em frente. A apresentadora explica a boa forma física e mental com que vive os 68 anos pela dedicação que há muito tem com o estilo de vida: alimentação saudável, exercício físico diário e, exames regulares são os seus pilares.

Na rubrica "Heróis Saúde", homenageamos Sofia Martins, uma verdadeira inspiração que, apesar de paraplégica desde os 23 anos, continua a explorar o mundo e a partilhar experiências através do seu blogue "JustGo", facilitando a vida de outros com limitações semelhantes.

Discutimos os riscos da obesidade durante a gravidez, desafiando o mito de que devemos comer por dois, e oferecemos o aconselhamento valioso da ginecologista do Hospital CUF Sintra.

Abril traz consigo a temporada das alergias. O pneumologista Jaime Pina oferece dez regras essenciais para prevenir sintomas desconfortáveis.

Questionamos se os jovens devem ir regularmente ao médico, com a resposta afirmativa da médica de Medicina Geral e Familiar Joana Afonso. Saiba porquê.

A nutricionista Joana Pinho Vieira explora a importância da perda de massa gorda para a saúde, e deixa algumas estratégias na perspetiva da nutrição funcional.

Maria do Carmo Neves, médica e presidente da Associação Portuguesa de Genéricos e Biossimilares, esclarece todas as dúvidas sobre estes medicamentos, que há muitos anos entraram nas nossas vidas.

E para aqueles que buscam explorar novos horizontes, convidamos a descobrir Ílhavo, a cidade anfíbia, através do relato apaixonado da farmacêutica Ana Senos. Aproveite a liberdade e o feriado de 25 de abril para explorar esta cidade incrível. O roteiro está pronto para ser desfrutado!

Que esta edição seja uma celebração da liberdade em todas as suas formas, incentivando-nos a viver vidas mais saudáveis, genuínas e plenas. ♥





O essencial para a Primavera.

Aqui, na Farmácia



**PROMOÇÕES
EXCLUSIVAS**





Farmácias
Portuguesas
É para a vida.



farmaciasportuguesas.pt

Promoção válida de 01.03.2024 a 30.04.2024 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. ARTELAC: ©2024 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 as instruções de utilização ou contacte-nos. SUPRADYN: 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. NANCARE: Alimentos para fins medicinais específicos não incluídos (NANCARE Hydrate-Pro).



TERESA GUILHERME

«ENCARO A VIDA SEM MEDO»

A apresentadora adora trabalhar, e não resiste a um desafio.

Entrevista Telma Rocheta - WL Partners | Fotografia Pedro Loureiro

Já passou por várias fases, algumas delas más. Como consegue renascer?

O segredo da vida não é não cair, isso é impossível. Não podemos ficar no sítio onde caímos, temos de nos levantar o mais rápido possível, perceber o que aconteceu, o que sobrou e por onde recomeçar. E eu já recomecei tantas vezes! No entanto, não gosto de mudanças, sou muito estável. É difícilimo para mim mudar de casa, não mudo uma fotografia do porta-retratos! Ao mesmo tempo, gosto de experimentar coisas novas. Estas duas realidades da minha vida são muito contraditórias, o que é bom, porque me fazem andar para a frente. Quando me perguntam «Queres fazer isto?», a minha resposta normalmente é: «Se nunca fiz, quero». É uma busca pela maior coleção possível de experiências.

«Não podemos ficar onde caímos. Temos de nos levantar o mais rápido possível e perceber por onde recomeçar»

Perdeu três milhões de euros com a queda do Banco Espírito Santo. Foi um momento destrutivo?

Foi destrutivo, mas fiz o que sempre faço: avalei o que perdi e o que sobrou. Também tive alguma sorte, outras pessoas ficaram bastante pior. Tinha a minha casa paga, não tinha dívidas. Foi há dez anos, podia viver com o dinheiro do meu trabalho. Trabalhava bastante na altura e continuo a trabalhar. Às vezes penso no que faria se tivesse aquele dinheiro. A minha vida teria sido melhor? De alguma forma, tive a desculpa perfeita para continuar a trabalhar.



Teresa Guilherme considera que o medo «é o maior limitador de todas as felicidades e realizações do ser humano»

A que se agarra nos momentos maus?

Acredito em Deus, em mim e nos outros. Acredito na energia que nos une, que faz acontecer coisas. Acredito na magia de estar viva. Acontecem tantas coisas ao virar da esquina. Daqui a 30 milionésimos de segundo surge algo inesperado. Sou muito fã dos acasos. Gosto daquelas conversas que começam com «Então como é que conhecestes o teu marido?» e as pessoas contam um incidente que levou a um encontro.

Acredita no destino?

Acredito, mas também creio que nos podemos perder no caminho e temos de batalhar todos os dias contra o fantasma do medo. O medo é o maior limitador de todas as felicidades e realizações do ser humano. A pessoa consciente tem de enfrentar o medo.

Tem na sua mãe um grande apoio.

Ela é o meu guru. Posso ouvir a opinião de várias pessoas, mas a ela conto as minhas dúvidas e recebo uma espécie de resumo da jornada, dos 90 minutos de jogo, digamos assim. Ela escolhe só as partes do golo. A minha mãe conhece-me muito bem e ouve-me. O problema é que a maior parte das vezes as pessoas não se ouvem, não estão realmente interessadas.

As duas são muito próximas?

Não vivemos juntas, mas sempre fomos muito próximas. Não falamos sobre o tempo ou a escassez da pedra mármore, falamos de sentimentos e emoções, nossos e dos outros. As pessoas com este tipo de interrogações acabam por chegar a conclusões mais interessantes e avançam na vida.

O que sonha fazer?

As coisas foram sempre acontecendo por acaso. Nunca sonhei ser apresentadora de televisão, nem ir para cima de um palco. Era produtora, portanto vivia no mundo do espetáculo. Produzia programas de rádio, de televisão, estava lá no sítio, não é? Quando me convidaram para apresentar o "Eterno Feminino", aceitei logo. Mais recentemente convidaram-me para ser comentadora de televisão, o que nunca tinha sido. Gostei e lá estou [na CMTV]. Divirto-me, aprendi coisas. É sempre bom experimentar.

«Acredito na magia de estar viva. Sou muito fã dos acasos»



«De tudo o que fiz na vida, fazer teatro é, talvez, do que mais gosto»

Qual o maior desafio nos últimos tempos?

No ano passado, a CMTV propôs-me fazer a cobertura da vinda do Papa a Portugal. Nunca tinha feito nada semelhante e foi a minha maior experiência do ano. Passei semanas a estudar sobre o Papa, a ver como se tinha feito em ocasiões semelhantes. Foi uma experiência arrebatadora. Sugou-me para dentro daquela energia.

Além de figura da televisão, é também atriz. O que a motiva a subir ao palco?

Comecei tarde, há 18 anos. Foi um risco, mas desafiaram-me e não podia negar. Correu bem, ainda cá estou como atriz. De tudo o que fiz na vida, fazer teatro é, talvez, do que mais gosto. Gosto muito da sensação de entrar no teatro e contar todas as noites a mesma história. É sempre diferente. E gosto de pensar no público. Uma hora antes, imagino o que estarão a fazer: se se estão a arranjar, se já saíram de casa. Uns 15 minutos antes de começar a

peça, mal abrem as portas, vou ouvir o bruaá das conversas. É maravilhoso.

O que faz para cuidar de si?

Imensas coisas, desde sempre. Adoro comer, mas não como carne, não bebo café nem refrigerantes. Não como, nem bebo nada que venha dentro de latas ou cartões, e comida ultra-processada. É um primeiro passo para se ter uma vida saudável. Tenho uma PT [treinadora pessoal] que vai todos os dias a minha casa. Vou a um estúdio de pilates duas vezes por semana. E ao fim de semana estou com a minha PT de toda a vida. O que recomendo aos jovens com 20 e tal anos? Façam as asneiras todas. Depois tenham muito cuidado.

Como mantém a saúde?

Faço exames e análises regularmente. Ando sempre a cuidar de mim e a vigiar a saúde. Uma vez por ano faço um *detox* grande. Nos



últimos anos foi no Sri Lanka, mas já fiz na Índia e na Suíça. É um luxo, mas é um dinheiro muito bem empregue. Tenho a regra de ouro de dormir oito horas por dia. Sem dormir sou uma desgraça. Temos de aceitar as nossas mudanças. Da mesma maneira que há uma mudança hormonal violenta na adolescência, a velhice é uma espécie de adolescência ao contrário. Há tendência para ficarmos quietos, mas temos de contrariar isso.

Que cuidados estéticos tem?

Não durmo sem limpar a maquilhagem. Uso um creme bom, na cara e no corpo. Não me exponho ao sol. Posso apanhar algum sol, mas por baixo do chapéu. Sou de uma época em que as pessoas se bronzeavam muito, portanto já gastei as horas de sol de umas três vidas. O meu orçamento solar está completamente falido.

A idade é uma limitação?

Uma pessoa com 68 anos não faz o mesmo que uma com 58. Mas não se deixa de fazer,

adapta-se. Lembro-me de a Bibi Ferreira [atriz brasileira] ter dito, quando tinha para aí 80 anos, que nós temos a idade da nossa saúde. Acredito muito nesta frase.

Tem alguma farmácia que frequente?

Frequento muito a Farmácia dos Clérigos, no Porto, porque tem suplementação específica que se pode encomendar. São os manipulados que muitas farmácias faziam. Vou também muito a uma perto de minha casa, como toda a gente. É onde vamos pedir aconselhamento. ♥

- ♥ Mais de 30 anos em televisão
- ♥ A nova carreira em palestras motivacionais

Veja também os vídeos.



A dor no
joelho da
Ana...

UFFF

aliviou

NOVO
50 mg/g

Dimobil 50 GEL

diclofenac de sódio 50 mg/g

... e a mobilidade voltou!



Dimobil 50 mg/g
Formulação em Gel com Efeito Refrescante

ALÍVIO DA DOR, MELHORIA DA FUNÇÃO FÍSICA E REDUÇÃO DA RIGIDEZ ARTICULAR¹

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 Iași, 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

de novas chegadas



Poucos dias após a gravação da reportagem, Sofia iniciou uma volta ao mundo

A TERAPÊUTICA DAS VIAGENS

Texto Teresa Oliveira - WL Partners | Fotografia Pedro Loureiro

Viajar sempre foi uma parte essencial da vida de Sofia Martins. Depois de ficar paraplégica, as viagens tornaram-se imprescindíveis.

Quando Sofia Martins viu a fotografia de uma amiga na Grande Muralha da China, pensou: «Eu nunca irei ali». Anos depois, era ela própria quem chegava às fortificações mais conhecidas do mundo. «De repente, ali estava eu, na Muralha da China. E não foi assim tão complicado, foi tudo acessível para chegar». Não conseguiu passear muito no topo porque havia degraus, obstáculos que não tornaram a visita menos marcante. «Estive ali, é espetacular, foi um privilégio». Poucos dias depois da conversa com a Revista Saúde, embarcou numa volta ao mundo.

Paraplégica desde os 23 anos, as viagens foram uma componente importante na recuperação e são mais do que o passatempo preferido. Começou a viajar com os pais em

Um acidente a 600 km de casa deixou-a paraplégica aos 23 anos. Absorveu a alegria de viver dos espanhóis no ano de recuperação em Toledo

pequena. «Enquanto os meus amigos iam para o Algarve, nós íamos de carro pela Europa», recorda. Há 30 ou 40 anos, viajar implicava passar por muitos imprevistos. «As moedas não eram iguais, não havia Internet e lembro-me perfeitamente de dormir em estações de serviço, dentro do carro com os meus pais». As aventuras vividas geraram o gosto por viajar, somadas à recordação de ver os pais partir para «grandes viagens» e imaginar como seria com ela quando crescesse.



Ter começado a viajar enquanto estava em recuperação foi essencial



O transporte mais desafiante é o avião, sabe que vai passar momentos de desconforto



No regresso, todos os incómodos se transformam num sentimento de vitória

As viagens são muito mais do que um passatempo para Sofia

A sua recuperação, em Espanha, depois de um acidente a 600 km de casa, fez crescer a alma de viajante. Esteve internada num hospital espanhol durante um ano, junto de «um grupo enorme de pessoas das mesmas idades», conta. Podiam sair aos fins de semana e iam para as terras uns dos outros. Como Espanha «não é um país assim tão pequeno», Sofia viajou muito.

«Os espanhóis estão sempre em festa, portanto a viagem era festiva», recorda, consciente da importância que esta característica teve para «encarar o mundo de forma diferente». Depois de um acidente que deixa sequelas incapacitantes, uma das receitas para a recuperação «é conseguir pôr as pessoas o mais próximo possível da realidade que vão ter quando saírem do hospital».

As viagens que já fez, e faz, continuam a ter essa componente terapêutica. «Cada viagem tem obstáculos, momentos de desconforto» e «não é sempre tudo bom, nem corre sempre tudo bem», diz. Em contrapartida, além das experiências que se vive, têm também o outro grande impacto de à chegada existir uma «sensação de superação e de vitória», com efeitos que se prolongam no tempo. «Ajuda no dia a dia, a não ter receio de sair de casa sozinha, como faço todos os dias». Aliás, acrescenta, «viajar e fazer desporto são duas coisas que ajudam muito». Ainda sobre o tempo que passou a recuperar em Espanha, diz ter tido muita sorte por ter feito a reabilitação naquele hospital. E recorda o médico encarregado do seu caso, «uma pessoa fenomenal que toda a gente adorava». Este médico ia contra as regras e permitia aos jovens em reabilitação sair à noite

Energia para ir mais longe

Supradyn®

-3€

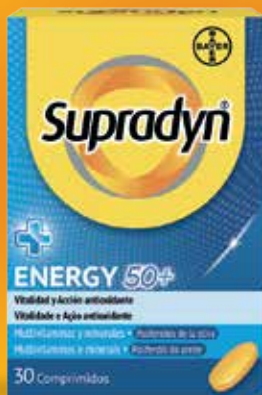
NAS GAMAS
ENERGY, SPORT
e MENTAL*

-7€

APENAS EM
EMBALAGENS
de 90 comp.*



nº 1
na Europa¹



**Gama completa de vitaminas e minerais
para o bem-estar diário de toda a família**

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. Supradyn Sport Magnésio e Potássio contém magnésio que contribui para o equilíbrio dos eletrólitos e potássio que contribui para o normal funcionamento muscular. 1) IOVA Global OTC insights. MAT Dec 2022, em valor e volume, na categoria dos Multivitamínicos (adultos e crianças). Promoção válida de 1.04.2024 a 31.05.2024 para toda a gama Supradyn, excepto Supradyn Protovit e Junior Gummies. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. CH-2024.0314-147





Abu Dhabi



Islândia



Seul



Tóquio



Singapura

ao fim de semana, em Toledo. Sofia e os amigos iam beber uns copos, à discoteca, a bares, divertir-se como outros jovens da mesma idade. Outra experiência muito importante «na nossa reintegração na sociedade», considera, «porque não vamos viver num hospital para sempre, e sair do hospital e encarar a realidade cá fora não é fácil». Se não o é agora, era ainda mais difícil há 30 anos. Sofia contou com um grande suporte familiar e dos amigos, «mas quem não tem?», pergunta. Valoriza essas experiências e o facto de ter sofrido o acidente em Espanha e de os «espanhóis encararem as coisas um bocadinho de maneira mais leve. Acho que aí também tive sorte», palavra que pontua várias vezes o seu discurso.

Apesar de já ter viajado sozinha quando era mais nova, agora viaja com o marido. Já passeou pelos "quatro cantos da Terra", escolhendo destinos mais acessíveis e em que consiga ser mais independente, nomeadamente porque é o marido que leva a maior parte da bagagem. Apesar de esta ser a regra, a verdade é que se houver algum destino a que

Não há um lugar no mundo totalmente acessível

queira muito ir, mesmo menos acessível, vai na mesma. «Até porque não há nenhum lugar no mundo que seja totalmente acessível», avisa, dando o exemplo de Berlim, onde a avaria de uma plataforma levou a que fosse ajudada a descer as escadas. Escolhe com muito cuidado o hotel, para garantir que cumpre as regras de acessibilidade, e prefere o centro das cidades, perto de uma estação de metro ou comboio, por causa das bagagens. Queixa-se de ainda existir muita falta de informação sobre a acessibilidade em *sites* de restaurantes, de hotéis, de museus, ferramentas que a ajudariam no planeamento da viagem. No caso de Portugal, refere a necessidade de formação da sociedade para compreender e lidar com pessoas com mobilidade reduzida, apesar dos grandes progressos de consciencialização, nomeadamente nos últimos anos e através das redes sociais.



Atualmente, viaja com o marido e partilha experiências e sugestões no blogue e nas redes sociais "JustGo"

Sofia conta com a ajuda imprescindível de uma roda que vai à frente da cadeira, que a «torna um "todo-o-terreno" e muito mais segura», permitindo explorar, maioritariamente a pé, os locais para onde vão. O mais complicado da viagem é o avião, porque raramente existem casas de banho adaptadas. Decidiu que não voa mais de oito horas seguidas, apesar de conhecer outras pessoas com mobilidade reduzida que o fazem. Enquanto está no ar, «não como e não bebo», explica, para logo depois desmistificar: «se tivermos de fazer um exame médico e estar não sei quantas horas sem comer ou beber, também o fazemos; é a mesma coisa». Para quem se esteja a iniciar neste mundo, aconselha a escolha de locais mais próximos. «Não é preciso ir para o outro lado do mundo para viajar, nem é preciso ir para o estrangeiro, temos um país espetacular», defende. Nomeadamente, se as pessoas quiserem começar a viajar sozinhas, sugere uma ida perto de casa, pois «facilmente

alguém vai ajudar e vamo-nos preparando para ir para mais longe. Estar aqui ou noutra cidade do mundo é a mesma coisa, é só irmo-nos adaptando», acrescenta.

Para ajudar nesta agradável tarefa que é viajar, Sofia criou um blogue e contas nas redes sociais com o nome "JustGo". «Quem me dera que há 30 anos existissem redes sociais e Internet, quem me dera ter tido um blogue como o meu», diz, para ir procurar a informação que lhe fez tanta falta. Agora é só esperar que o mundo continue a fazer a sua evolução para que viajar em cadeira de rodas, ou sem ela, seja exatamente a mesma coisa. ♥



♥ A primeira jogadora nacional de ténis adaptado

Veja também os vídeos!

**Helena Magalhães**

Farmacêutica | Diretora técnica da Farmácia dos Clérigos

MEDICAMENTOS MANIPULADOS

A medicina individualizada é o futuro e as farmácias estão capacitadas para preparar a terapêutica prescrita.

A área da manipulação do medicamento tem evoluído bastante em Portugal. Cada vez mais se reconhece a importância da medicação individualizada e os seus benefícios na terapêutica. As farmácias têm vindo a desenvolver e a aumentar os laboratórios em número e em espaço, de modo a conseguir dar resposta à procura para satisfazer todas as necessidades.

Ao longo do tempo, tem-se registado grande procura por parte das pessoas e dos médicos prescritores, muito para além das clássicas formas farmacêuticas, nomeadamente soluções/suspensões orais, cremes, pomadas, supositórios e óvulos. As farmácias com laboratórios para manipulados têm sido desafiadas em áreas novas, como a dermatologia, a pediatria, a otorrinolaringologia, a urologia, *anti-aging* e a veterinária.

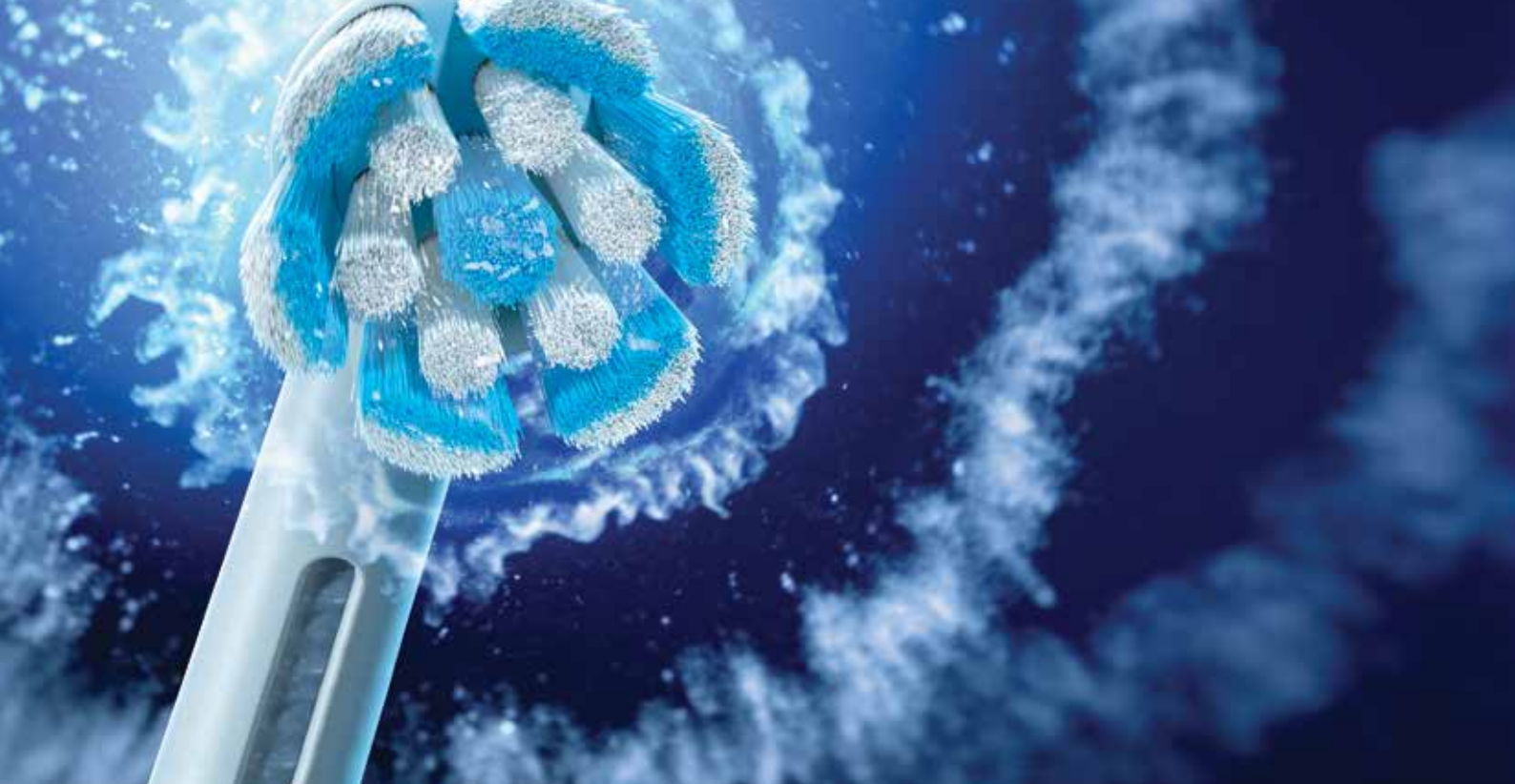
Por se tratar de uma fórmula, em que as doses são elaboradas especificamente para uma determinada pessoa, a execução deste tipo de medicamento está dependente da existência de

As farmácias têm sido desafiadas em áreas novas, como pediatria, dermatologia, *anti-aging*, urologia e veterinária

prescrição de um médico inscrito na Ordem dos Médicos. Esta exigência do Infarmed garante a correta terapêutica.

Após a validação inicial da prescrição, os manipulados são executados sempre com a supervisão e validação de um farmacêutico, de modo a garantir a segurança, qualidade e eficácia dos mesmos. A prioridade é acelerar o início da terapêutica, garantida a segurança e a qualidade inerentes.

A área da manipulação e da medicina individualizada é o futuro em Portugal, como já acontece em alguns países, por serem tantos os benefícios associados. Os farmacêuticos, como sempre, vêm acompanhando e contribuindo para esta evolução. ♥



Oral-B **iO**TM
LABORATORY

Dentes até
100 %
mais limpos e
gengivas mais
saudáveis em
apenas 1 semana.*



Marca Nº1 Utilizada por
Dentistas em todo o mundo

*vs. uma escova de dentes manual.





Maria Pulido Valente

Especialista em Ginecologia - Obstetrícia — gravidez de alto risco, no Hospital CUF Sintra

COMER POR DOIS?

A alimentação e o controlo do peso são decisivos, mesmo antes da gravidez.

Nos últimos anos, a obesidade tornou-se um problema de Saúde Pública. Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), em 2016, mais de 350 milhões de pessoas tinham obesidade.

A obesidade define-se como um índice de massa corporal (IMC) igual ou superior a 30 kg/m². O excesso de tecido adiposo liberta substâncias, conhecidas como adipocinas, que provocam inflamação crónica e consequente lesão vascular. Estas podem provocar complicações, como a diabetes, o enfarte agudo do miocárdio e o acidente vascular cerebral (AVC).

A obesidade e o aumento excessivo de peso durante a gravidez são fatores de risco para a mãe e para o bebé. A incidência de diabetes gestacional e pré-eclampsia em grávidas com obesidade

A obesidade e o aumento excessivo de peso na gravidez são fatores de risco para a mãe e para o bebé

é três vezes superior à das que têm um IMC normal. O peso a mais está, igualmente, associado a maior risco de anomalias no bebé, nomeadamente malformações cardíacas, defeitos no desenvolvimento do cérebro, da coluna ou da medula óssea. O excesso de gordura da mulher dificulta a visualização nas ecografias, dificultando o diagnóstico deste tipo de problemas.

Como a probabilidade de o bebé ser grande é maior, há risco acrescido de cesariana e utilização de fórceps ou ventosa. Já no pós-parto,



♥ aumenta o risco de a mãe sofrer infecções ou um tromboembolismo venoso.

Os recém-nascidos de mães com obesidade têm risco acrescido de vir a desenvolver esta doença, diabetes e hipertensão, na infância e idade adulta.

Atualmente, recomenda-se que o aumento do peso durante a gravidez, numa grávida com obesidade, não exceda cinco a nove quilos. Contudo, estudos recentes demonstraram que, nestes casos, manter ou perder peso é ainda mais vantajoso para a mãe e para o bebé.

O ideal é as mulheres tentarem alcançar o peso adequado antes de engravidarem, para aumentar as probabilidades de sucesso na conceção, mas também para evitar complicações na gravidez e no pós-parto. Quando isso não acontece, é importante as grávidas com obesidade serem devidamente informadas sobre os riscos, para si e para o bebé, e obterem o devido apoio ao longo de todo o processo, para se motivarem no controlo do peso.

Assim, recomenda-se fortemente o acompanhamento das grávidas em consulta de Nutrição. Mesmo para aquelas que não têm excesso de peso, a educação para o peso adequado na gravidez, e seguir uma dieta saudável e nutritiva, contribuem substancialmente para a redução das complicações.

A ideia de que a grávida deve comer por dois é um mito! O essencial é adotar um estilo de vida saudável: fazer uma alimentação equilibrada, praticar exercício físico e não fumar são um verdadeiro investimento na saúde da mulher e do seu filho, e os benefícios prolongam-se no futuro. ♥

Estudos recentes demonstram que manter ou perder peso em grávidas com obesidade é mais vantajoso

**Jaime Pina**

Médico pneumologista, Fundação Portuguesa do Pulmão | www.fundacaoportuguesadopulmao.org

DEZ REGRAS DE OURO

Saiba como apreciar a primavera ao ar livre sem espirros.

A chegada da primavera é uma época bem-vinda para a maioria das pessoas. O aumento de horas de sol, a redução das chuvas e o aumento da temperatura propiciam atividades ao ar livre, tão benéficas para a saúde. Mas se isto é verdade para a maioria das pessoas, pode ser um inferno para outras, particularmente para as pessoas alérgicas aos pólenes.

Os olhos ficam vermelhos, lacrimejantes, pruriginosos, têm dificuldade em encarar a luz do sol; o nariz alterna entre períodos em que parece uma fonte, espirros e prurido; a garganta fica sensível e dolorosa. Em casos mais graves, surgem crises de asma, que obrigam à utilização dos medicamentos SOS ou mesmo a idas a um serviço de urgência.

Os pólenes, pequeníssimos grãos microscópicos, são os elementos masculinos da reprodução das plantas. Em Portugal, praticamente todas as

plantas polinizam na primavera, mas o calendário polínico é dominado por três espécies: as gramíneas, a erva parietária, também chamada de alfavaca, e a oliveira.

O que fazer para controlar esta situação? Para além do indispensável controlo farmacológico (medicamentos e vacinas), a pessoa com doença alérgica deve possuir um conjunto de competências que lhe permitam minorar este importante problema sazonal. Entre elas, há comportamentos que podem fazer a diferença.

Em Portugal, praticamente todas as plantas polinizam na primavera

DEZ REGRAS PARA SOBREVIVER AOS PÓLENES:

1. Conheça o **boletim polínico** da área onde reside ou para onde se desloca. Pode consultar o *site* da Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica, em www.spaic.pt;
2. Quando sair para o exterior, deve **usar óculos**, de preferência escuros. Pode igualmente utilizar uma **máscara** de proteção facial;
3. Se puder, permaneça no interior de uma habitação sempre que o vento sopra com maior intensidade; o **vento forte** faz aumentar a concentração de pólenes no ar;
4. Aproveite a maior **humidade** após o pôr do sol para arejar o quarto;
5. Certifique-se de que as **janelas** de casa estão bem **vedadas**;
6. Evite ter em casa **plantas polinizadoras** ou coloque-as no exterior durante esta época;
7. Quando viajar de automóvel, faça-o com as **janelas fechadas**. Viajar com as janelas abertas concentra pólenes no interior da viatura. No início da época, assegure-se também da boa manutenção do filtro de ar do carro. Se viajar de motociclo, use um capacete integral com a viseira fechada. Idealmente, evite este meio no período de maior polinização;
8. No período entre a primavera e o verão, passe os tempos livres à **beira-mar**, onde, devido à humidade natural, há menos pólenes na atmosfera;
9. Não brinque nos relvados e afaste-se dos que estão a ser tratados. O **corte da relva** origina uma intensa libertação de pólenes;
10. Se as queixas forem muito intensas, evite praticar **atividade física ao ar livre**. Esta é uma boa altura para praticar atividade física *indoor*.

O cumprimento destas medidas comportamentais contribui para um melhor controlo da alergia aos pólenes e é um excelente auxiliar da medicação, permitindo apreciar com mais saúde e tranquilidade toda a beleza que a natureza tem na primavera. ♥



**Eduardo Rodrigues**Psicólogo da Infância e Adolescência | www.clinicamim.com

FILHOS LGBTQIA+

A família como um lugar seguro e acolhedor.

A adolescência é um desafio, tanto para os jovens como para as figuras parentais. É uma fase de mudanças físicas, comportamentais e sociais, em que surgem várias questões fundamentais na formação de adultos saudáveis e conscientes.

Por estes tempos, a descoberta sexual ganha terreno, surgindo também o receio por parte das famílias de explorar a temática da sexualidade. Hoje em dia, somos constantemente confrontados com conteúdos de cariz sexual. Por isso mesmo, é essencial o diálogo destes temas com os jovens. Ao contrário do que se possa pensar, o conhecimento sobre a sexualidade não se limita a comportamentos sexuais. Na verdade, a exploração desta temática ajuda a prevenir possíveis infeções ou gravidezes indesejadas, melhora a autoestima e a autoaceitação, ensina sobre o consentimento e sobre as questões de género e diversidade.

É fundamental questionar e descobrir os sentimentos sexuais e as pessoas pelas quais

O apoio e a aceitação da orientação sexual por parte dos pais promovem uma boa integração social do jovem

se sente atração. A orientação sexual é uma componente significativa do ser complexo que somos, e inclui a atração emocional, romântica e sexual em relação a outra pessoa, bem como os comportamentos que podem resultar dessa atração.

A investigação realizada nos últimos anos mostra que os estilos parentais desempenham um impacto fundamental no desenvolvimento dos jovens, nomeadamente na construção de uma identidade saudável e na forma como reagem às ameaças do mundo externo. Assim, é evidente que o apoio, a aceitação e o reconhecimento da orientação sexual por parte das figuras parentais promovem uma boa integração social do jovem. Pelo contrário, é notório que a



falta de compreensão ou rejeição da identidade dos jovens por parte das figuras parentais está na base de uma maior vulnerabilidade a situações de abuso nas relações, ou até mesmo da ideação ou tentativa de suicídio.

O processo individual de descoberta e afirmação da identidade sexual (*coming out*) é muitas vezes semelhante à experiência sentida por muitas famílias de jovens LGBTQIA+. Para uma maior sensibilidade e integração na dinâmica familiar, é fundamental que as famílias:

- Sejam empáticas e sensíveis relativamente ao tempo que precisam para amadurecer e se adaptar;
- Se informem acerca das temáticas da identidade sexual;
- Procurem comunicar com famílias que já tenham ultrapassado questões semelhantes, numa relação de apoio e compreensão mútua;
- Criem um contexto de abertura e segurança de modo a que os jovens sintam a confiança que necessitam para partilhar os seus sentimentos;

Não permita que a violência tenha espaço no que deve ser o lugar mais seguro, a família

- Contactem um profissional que os ajude a lidar com as dúvidas que surjam relativamente a estes assuntos, caso o considerem necessário.

Ao proporcionar um lugar de segurança e respeito mútuo, está a contribuir para que todas as pessoas lidem de forma mais positiva com a sua identidade sexual. Nesse lugar, os jovens podem desenvolver um sentimento de pertença, capaz de lhes proporcionar as ferramentas necessárias para enfrentar o mundo que os espera lá fora.

Lembre-se: se tem receio da violência que existe no mundo exterior, não permita que essa violência tenha espaço naquele que deve ser sempre o nosso lugar mais seguro, a família. ♥



Joana Afonso
Médica de Medicina Geral e Familiar

SOU JOVEM. PRECISO DE IR AO MÉDICO?

É comum pensar-se que só os extremos de idade necessitam de acompanhamento médico.

Um comportamento muito enraizado na população é o de que só as crianças precisam de ser vigiadas e os idosos precisam de ver controladas as suas doenças. No entanto, são cada vez mais frequentes os problemas de saúde que afetam os jovens e os adultos. Importa salientar que, mais do que acompanhamento médico apenas para remediar a situação quando uma doença já se instalou, é crucial atuar de forma preventiva, evitando o aparecimento de certas patologias.

É nestas idades que se formam hábitos para toda a vida, por isso é tão importante reduzir potenciais comportamentos de risco para a saúde e reforçar comportamentos saudáveis.

Nas consultas de Medicina Geral e Familiar, o médico acompanha o utente em todas as fases da sua vida. A abordagem clínica integra os vários sinais e sintomas, e o histórico de antecedentes patológicos familiares. São cada vez mais comuns os quadros de:

É nestas idades que se formam hábitos para toda a vida, por isso é tão importante reforçar comportamentos saudáveis

- Excesso de peso e **obesidade**: frequentemente associados a uma alimentação desregrada e ao sedentarismo crescente. Há centros de saúde que integram uma carteira adicional com consultas especializadas em prescrição de atividade física, orientada para a promoção de um estilo de vida ativo de modo a controlar o peso e prevenir muitas doenças evitáveis;
- Problemas de **ossos**, nomeadamente coluna: resultantes de má postura, excesso de peso e falta de reforço muscular, por ausência da prática de exercício físico regular;
- Perturbação da **saúde mental**: episódios de descontrolo de ansiedade, sintomas de depressão, entre outros. De acordo com a avaliação médica, a pessoa pode ser referenciada a uma

*Juntos
na confiança
e na saúde,
até na sua farmácia.*



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

Patta[®]
Dar é cuidar.



equipa de psicologia ou mesmo a consultas da especialidade de psiquiatria;

- Alterações da **visão** que podem interferir com a qualidade de vida;
- **Dores de cabeça** que podem estar relacionadas com stresse, falta de descanso, alterações da pressão arterial, entre muitas outras causas, a investigar pelo médico;
- **Doenças infecciosas**, de que se destacam as sexualmente transmissíveis. O Serviço Nacional de Saúde (SNS) oferece aos utentes em idade fértil consultas de planeamento familiar que procuram ajudar a viver a sexualidade de forma segura, nomeadamente através da distribuição gratuita de preservativos, além de outros métodos anticoncecionais;
- **Doenças oncológicas**. O rastreio do cancro do colo do útero destina-se a mulheres com idades compreendidas entre os 25 e os 60 anos, se tiverem iniciado a atividade sexual e estiverem inscritas num centro de saúde. O rastreio do cancro da mama é oferecido às mulheres

entre os 50 e os 69 anos. Já o rastreio do cancro colorretal abrange todas as pessoas com idade entre os 50 e os 74 anos;

- **Perturbação da sexualidade**: disfunção erétil, doenças do pavimento pélvico, diminuição da libido, entre muitas outras, podem ser temas a abordar em consultas de Medicina Sexual, um serviço já presente em alguns centros de saúde do nosso país;
- **Consumo nocivo**. Através do seu médico de família, pode aceder a programas de cessação tabágica com acompanhamento médico personalizado, além de programas de desabituação de álcool ou outras drogas;
- **Saúde oral**. Há centros de saúde com médicos dentistas que promovem a saúde e higiene orais.

Porque a promoção da saúde física e mental, o apoio no crescimento e desenvolvimento físico, psicológico e social não têm idade, procure o seu médico assistente. Agende uma consulta e tenha uma avaliação completa e regular. ♥

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.



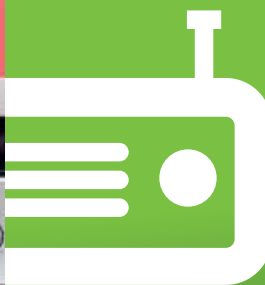
MALO CLINIC

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



Joana Pinho Vieira
Nutricionista

PERDER MASSA GORDA

O caminho da nutrição funcional para ganhar saúde, energia e o corpo ideal.

Emagrecimento e perder massa gorda ou perder peso é a mesma coisa? A perda de peso pode incluir músculo, água, osso, por isso perceber a nossa composição corporal faz toda a diferença.

A perda de massa gorda é a chave do sucesso quando se fala em emagrecimento, saúde e bem-estar. Estamos a falar de um tecido que tem atividade metabólica: liberta citocinas inflamatórias, moléculas que inflamam o corpo e ativam inflamação.

A massa gorda abrange dois tipos de gordura: i) a **visceral**, que envolve os órgãos internos ii) e a **subcutânea**, logo abaixo da pele. A quantificação dos valores pode ser realizada com uma balança de bioimpedância por medição de pregas cutâneas e o perímetro da cintura, indicativo de estado de saúde, relacionada com a gordura visceral. Quando os valores estão acima da referência, aumenta risco de doenças metabólicas. Os valores de referência de perímetro abdominal são abaixo de 80 cm nas mulheres e 90 cm nos homens.

A genética, o tipo de corpo: andróide em **forma de maçã**; ou genóide em **forma de pêra**, influencia a acumulação de gordura visceral. O primeiro tipo tem maior distribuição de gordura na zona abdominal e o genóide na zona das coxas e quadris.

As mulheres têm predisposição para aumentar a massa gorda devido à sua fisiologia natural (preparada para a gravidez). Outra das causas

prende-se com a saúde hormonal: a concentração de estrogénio (hormona proliferativa) promove a resistência à insulina, mecanismo que facilita a acumulação de energia na forma de gordura e menor densidade de massa magra do que no homem.

A **gordura visceral** é a mais problemática. Localizada na cavidade abdominal (barriga), envolve o fígado, o pâncreas, o estômago, os rins, o intestino, podendo levar a problemas como a esteatose hepática não alcoólica, no fígado.

A leptina é uma hormona que promove a saciedade após as refeições. Em pessoas com obesidade há uma excessiva produção de leptina promotora da resistência do corpo à mesma, o que dificulta a sensação de saciedade, levando a ingestão de mais quantidade de comida. A consequência direta é comer mais calorias, levando a aumento de gordura.

A alimentação funcional tem três princípios básicos:

1. **Excluir** alimentos ultra processados, por conterem ingredientes pouco saudáveis, designadamente açúcar, sal refinado e gorduras, especialmente os óleos refinados. Estes ingredientes aportam um grande valor energético com exceção do sal que não tem calorias. Consumir mais calorias do que o corpo gasta, provoca acumulação de energia sob a forma de gordura.

O excesso de sal refinado está associado a alimentos de sabor intenso, que induzem a comer mais, para além de interferir negativamente com o metabolismo. O sal está também associado à retenção de líquidos.

As *opções light*, ou sem açúcar, não são melhores opções. Na sua maioria contêm edulcorantes, substâncias artificiais utilizadas pela indústria alimentar para adoçar os produtos sem calorias. Estudos sobre o impacto dos edulcorantes na microbiota intestinal mostram consequências negativas. A microbiota é essencial na perda de gordura, e no funcionamento do metabolismo. O desequilíbrio do intestino pode levar a obstipação e a um estado inflamatório geral.

Os alimentos processados desencadeiam picos glicémicos, provocando um aumento de glicose no sangue (glicemia). Este pico favorece a acumulação de gordura e acelera a sensação de fome.

2. Alimentação **diversificada**, rica em nutrientes e compostos bioativos. A base de uma alimentação funcional é manter uma dieta diversificada. Deve haver uma estratégia de combinação de alimentos segundo o seu valor nutricional e incluir diferentes alimentos ao longo do dia, e da semana.

Comer o arco íris. Garantir diferentes cores no prato e/ou ao longo do dia é uma forma simples de incluir diferentes micronutrientes. Existem grupos e compostos bioativos que se relacionam com as cores: por exemplo, a cor vermelha do tomate e pimento vermelho são ricos em licopeno, o laranja e o amarelo da cenoura, abóbora, ou manga são ricos em beta caroteno, o verde no brócolo, espinafre, abacate em ácido fólico.

Descascar mais e desembalar menos. Mesmo com alimentos não processados as combinações são importantes. Uma refeição rica em hidratos de carbono deve conter uma boa fonte de gordura e/ou de proteína garantindo a descida do pico glicémico. Esta

descida é crucial para o emagrecimento e para a saúde em geral.

Por último, ingerir a quantidade água adequada é inegociável no processo de perda de massa gorda, de acordo com as necessidades individuais, que podem variar nos dias de prática de exercício físico.

Excluir, diversificar e equilíbrio na quantidade são parte do segredo da nutrição funcional

3. Equilíbrio na **quantidade**. A ingestão de proteína adequada é essencial no que respeita aos outros macronutrientes, hidratos de carbono e gorduras. A restrição de hidratos de carbono revela dar bons resultados para um grande grupo de pessoas, mas cada caso deve ser visto individualmente.

Já é possível realizar-se um teste genético para perceber a melhor estratégia a seguir ao nível de ajuste da distribuição dos macronutrientes e outros fatores relacionados com o emagrecimento.

A alimentação não é tudo! Se não adequar e equilibrar **sono, relaxamento e exercício físico** a hipótese de perder massa gorda reduz para metade.

O stresse favorece a acumulação de gordura visceral através do cortisol elevado, hormona determinante na lipogénese (processo de formação de gordura).

O défice de sono em qualidade e quantidade, aliado ao stresse, pode gerar aumento do apetite por alimentos ricos em açúcar, gordura, sal mais calorias desnecessárias.

E não nos podemos esquecer claro, de uma rotina de bem-estar. Sugere-se um caminho de autoconhecimento, períodos de lazer, cultivar a tranquilidade, pilares fundamentais neste caminho.

Lembre-se se a casa não tiver alicerces, a qualquer momento desmorona.

Uma verdadeira jornada que se faz a nutrir e sorrir. ♥



Maria do Carmo Neves

Médica | Presidente da Associação Portuguesa de Medicamentos Genéricos e Biossimilares

MEDICAMENTOS GENÉRICOS

Garantia de qualidade, eficácia e segurança ao alcance de todos.

Os medicamentos genéricos têm a mesma substância ativa, dosagem, forma farmacêutica e indicação terapêutica que o fármaco original, tendo demonstrado que atuam da mesma forma que o medicamento de referência. Apenas o nome, a aparência e a embalagem podem ser diferentes.

Estes fármacos tratam cerca de 70% das doenças existentes, nomeadamente a diabetes, o colesterol elevado e a hipertensão arterial, permitindo a prevenção de patologias e o prolongamento de anos de vida com qualidade.

Os medicamentos genéricos, contrariamente ao fármaco original, estão dispensados do dispendioso processo de investigação que conduz à descoberta de uma nova substância ativa, e é essa a razão para o preço ser mais baixo. O valor a pagar por estes medicamentos é, em média, 58% inferior ao de referência. Para além da segurança, a opção por genéricos contribui para reduzir os encargos financeiros para o utente e para o Serviço Nacional de Saúde.

Segundo um estudo realizado em 2021, estas soluções são amplamente utilizadas e bem percecionadas pela população portuguesa e pelos profissionais de saúde, e vistas como respostas com uma boa relação custo-benefício, garantindo uma elevada qualidade, segurança e eficácia. Outras das vantagens é

permitir um acesso mais equitativo dos cidadãos aos tratamentos.

Tendo em conta o envelhecimento progressivo da população e o impacto das doenças crónicas no orçamento de saúde, optar por um medicamento genérico reduz automaticamente a despesa das famílias com medicamentos e salvaguarda a sustentabilidade do sistema de saúde, aliviando a pressão sobre o financiamento disponível a nível público e privado. Só em 2023, os medicamentos genéricos permitiram gerar uma poupança recorde de 580 milhões de euros para o Estado e para as famílias portuguesas, mais 71,6 milhões do que em 2022.

O valor gerado por estes fármacos reflete o desenvolvimento económico-financeiro, social e de saúde, agiliza o acesso de mais utentes a medicamentos, e reduz desigualdades, através de uma melhor gestão e otimização dos recursos existentes.

É fundamental continuar a depositar confiança nestas soluções terapêuticas, cuja utilização continua a estar aquém de outros países europeus, como o Reino Unido e a Alemanha, em que oito em cada dez pessoas com doença são tratadas com medicamentos genéricos, enquanto em Portugal apenas cinco em cada dez utentes beneficiam destas tecnologias de saúde. ♥



VoltaNatura

HALEON

MÚSCULOS CANSADOS?



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

*O extrato de Arnica é 4 vezes mais concentrado que a planta. Informação factual, sem ligação a nenhum benefício em concreto. **Ação sensorial sobre a pele.
Produto cosmético: Voltanatura. Produtos comercializados pela Haleon Portugal Lda., Rua Dr. Loureiro Borges, 3, Arquiparque, Miraflores, 1495-131 Alagés, NIPC 500276994. As marcas registadas são de propriedade ou licenciadas para o grupo de empresas Haleon. ©2024 Haleon ou seus licenciadores. PM-PT-VN-24-00007 03/24



Ana Mexia
Médica dentista

ELÉTRICA OU MANUAL?

Saiba como escolher a melhor forma para lavar os dentes.

Mais importante do que o tipo de escova é mesmo escovar os dentes. Só através da escovagem é possível remover a placa bacteriana da superfície. As práticas de higiene oral são essenciais para manter o sorriso saudável.

Quais as vantagens e desvantagens de cada uma das escovas?

Escova elétrica:

Existem dois tipos de escovas elétricas conforme a cabeça, que pode ser rotativa ou oscilante, sendo mais conhecida a primeira opção. Estas escovas têm tecnologias distintas, consoante o modelo e a possibilidade de substituir a cabeça, ou seja, trocar de cerdas quando estiverem danificadas.

VANTAGENS:

- **Programas.** Dependendo do modelo, uns são concebidos para dentes sensíveis, outros para cuidados gengivais;
- **Temporizador.** Funciona como uma espécie de lembrete, para controlar a duração da lavagem;
- **Sensores** de pressão. Se fizer demasiada pressão nas gengivas, a cabeça da escova pára de rodar;
- **Facilidade** de utilização. Particularmente úteis para pessoas com dificuldades motoras. Podem ser igualmente benéficas na fase em que as crianças começam a cuidar da higiene oral de forma autónoma.

DESVANTAGENS:

1. **Custo.** Mais dispendiosas do que as escovas manuais;

2. **Menos ecológicas.** Na sua maioria são de plástico, com utilização de baterias e corrente elétrica.

Mais do que o tipo de escova, importante é lavar os dentes pelo menos duas vezes por dia

Escova manual:

VANTAGENS:

- Mais **ergonómicas.** Chegam a todos os dentes e zonas adjacentes de difícil acesso para os diferentes modelos de escovas elétricas;
- Mais **económicas.** Com diversos modelos para diferentes tipos de escovagem, são substancialmente mais baratas;
- **Sustentáveis.** As escovas de bambu são amigas do ambiente.

DESVANTAGENS:

- Só há desvantagem neste tipo de escovas se a pessoa que a usa não tiver destreza motora ou não estiver motivada. Se este for o seu caso, deve experimentar trocar a escova manual por uma elétrica. Seguramente, vai sentir maior eficácia na limpeza da placa bacteriana dos seus dentes.

Mais do que o tipo de escova, importante é nunca se esquecer de lavar os dentes pelo menos duas vezes por dia. Use sempre a sua própria escova e outros complementos à higiene oral que limpem os espaços interdentários onde as escovas não alcançam, como a fita dentária, o escovilhão e o irrigador. ♥

CONSIGNAR É O MELHOR REMÉDIO.

O **Programa abem:**
apoia famílias
em situação
de pobreza
a acederem
aos medicamentos
de que precisam

Consigne 0,5% do IRS
à Associação Dignidade,
sem qualquer custo para si

Associação Dignidade



513 696 628

MODELO 3 QUADRO 11 CAMPO 1101

Saiba mais:



ÍLHAVO

ESPÍRITO ANFÍBIO

O mar e a ria são centrais na identidade de Ílhavo. O elemento é a água.



Texto Sandra Costa | Fotografia Pedro Loureiro



Para mim, Ílhavo é água e luz», diz sem hesitar a farmacêutica Ana Senos. «Somos um povo do litoral, não somos grandes montanhistas. Temos uma pequena ladeira no caminho para Aveiro e nem todos a sobem de bicicleta!». Nesta frase espontânea ficam feitas as apresentações. Mais forte do que a «rivalidade gostosa que apimenta a relação» entre as gentes de Ílhavo, Aveiro e das Gafanhas, é a identidade comum: a ligação à ria e ao mar.

Depois de uma vida a atender os utentes na farmácia, Ana confirma que quase todas as famílias estão ligadas ao mar e à pesca. No inverno, os homens ganhavam a vida na ria, pescando galeota (enguia pequena), linguado, robalo e choco. Entre o início da primavera e setembro, partiam rumo aos mares do Norte, para a campanha do bacalhau. Em 1960, um em cada três ilhavenses vivia do bacalhau. Nos tempos em que ainda se pescava à linha, cada homem passava oito a dez horas por dia sozinho no seu dóri (embarcação usada na pesca do bacalhau). Os navios de arrasto, que começaram a popularizar-se na década de 50, trouxeram outras condições, mas a atividade permaneceu dura, pelo isolamento, esforço físico e pelas condições climatéricas.

Tudo isso se sente na visita ao Navio-Museu Santo André, atracado na Gafanha da Nazaré, que durante meio século galgou os mares do Atlântico Norte: Noruega, mar de Barents, Labrador, Gronelândia. Com o declínio da pesca do bacalhau, escapou ao abate e foi transformado em museu. Nas acanhadas camaratas com vários beliches cheira a mofo, há roupa espalhada nas camas, fotografias e



Navio-Museu Santo André: o antigo arrastão reproduz a vida durante as campanhas do bacalhau



Nos restaurantes locais encontra-se caras de bacalhau, cozidas ou fritas

**Quase todas as famílias
estão ligadas ao mar e à pesca.
Em 1960, um em cada três
ilhavenses vivia do bacalhau**



Foi para escapar à Guerra Colonial que Zacarias Paroleiro Santos trepou, em 1965, para o arrastão Santa Mafalda

calendários nas paredes, e maços de cigarros alinhados nas prateleiras. No camarote do capitão, o odor é a *aftershave* Denim, os chinelos de quarto repousam alinhados junto à cama, o WC é privativo. Os homens agrupavam-se em três categorias: oficiais, mestrança e marinhagem, e as hierarquias eram para respeitar. Impressiona o barulho ensurdecedor na casa das máquinas, as vozes dos homens que ressoam no ambiente frio do metal, saídas dos ecrãs de onde partilham as suas experiências.

Que homens eram estes e porque escolhiam esta vida? Faziam-no por ambição, para ganhar um pouco mais do que era comum à época, ou para fugir à tropa. Foi para escapar à Guerra Colonial que Zacarias Paroleiro Santos trepou, em 1965, para o Santa Mafalda, um arrastão igual ao Santo André. Ficou na pesca do bacalhau nove anos, em viagens que duravam três a quatro meses. Mal embarcava, já sonhava com o regresso. «Quanto mais depressa enchê-

Nas acanhadas camaratas com vários beliches cheira a mofo, há roupa espalhada nas camas, fotografias e calendários nas paredes

semos o porão, mais depressa voltávamos», resume o antigo maquinista. Garante que se dava bem com toda a gente, o que nem sempre seria fácil, com meia centena de homens embarcados em tão exíguo espaço.

Na memória ficou o dia do naufrágio, em 1971, quando o casco do arrastão Santa Isabel embateu num *iceberg* na Terra Nova. «Estava de serviço na casa das máquinas, só ouvi gritar: “Todos para cima”! Foi uma barafunda». Não houve mortos nem feridos, mas perdeu-se um porão cheio de bacalhau. «Se perdêssemos a vida era pior», diz, com sensatez.

No mar, uns salvaram-se da miséria e outros ganharam o dinheiro e o estatuto que faziam



A tradição das casas pintadas na praia da Costa Nova vem dos antigos palheiros onde se guardava utensílios de pesca



Eça de Queirós passava férias no mais antigo palheiro da Costa Nova

desfilarem na cidade. «Ainda hoje a Avenida Mário Sacramento é conhecida por “avenida dos capitães”», conta a farmacêutica. A prosperidade económica trazida pelos “marítimos”, e as novidades, como a Coca-Cola, transformaram o território. A praia de pescadores da Costa Nova tornou-se a praia de veraneio das elites locais. «De um lado era Biarritz, do outro Saint-Tropez», brinca Ana, lembrando como os locais se referiam à localidade conhecida pelas casas pintadas com riscas verticais coloridas. A tradição vem dos antigos palheiros onde se guardava utensílios de pesca. O mais antigo é o do político e jornalista José Estevão, onde Eça de Queirós passava férias.

«O verão na Costa Nova é sagrado», garante Ana. É um ritual para os naturais da região, mesmo os que partiram para as grandes cidades ou emigraram. De manhã vai-se de bicicleta à praia, ótima para o



A praia é ótima para fazer surf e bodyboard

A praia de pescadores da Costa Nova tornou-se a praia de veraneio das elites locais. «De um lado era Biarritz, do outro Saint-Tropez», brinca Ana Senos



A fábrica da Vista Alegre, que celebra este ano o bicentenário, sempre foi central na vida de Ílhavo



No bairro operário viviam centenas de trabalhadores; a fábrica oferecia creche e escola, posto médico e até um teatro

surf e o *bodyboard*; à tarde anda-se de barco à vela na ria. Ao fim do dia, quando a fome aperta, é hora de comer uma tripa (espécie de crepe), no quiosque do paredão. No café Atlântida, toda a gente «vem comer gelados e natas», e à noite as crianças brincam à solta no paredão. Ana gosta de ver as novas gerações a construir vivências «com o mesmo sentimento de liberdade com que nós vivemos».

Outra tradição ilhavense é comer bacalhau cozido com batatas ao jantar, todos os dias. «É ótimo, só se suja uma panela», ri-se a farmacêutica. Do bacalhau aproveita-se tudo e nos restaurantes locais encontra-se caras cozidas ou fritas, arroz de línguas, línguas fritas e feijoada de samos (bexigas-natatórias). Também são famosos a caldeirada e as pataniscas de galeotas, as padas (pão) e o foliar de vale de Ílhavo.

Para além do mar, o outro elemento central na vida de Ílhavo é a fábrica da Vista Alegre, que celebra este ano o bicentenário. Até a Farmácia Senos, propriedade de Ana, nasceu por influência da fábrica. «Foi José Ferreira Pinto Basto, o proprietário, quem trouxe para Ílhavo um boticário, que abriu a farmácia», conta a farmacêutica.

O Museu Vista Alegre revisita a história de uma marca que se manteve nas mãos da mesma família durante sete gerações, até ser adquirida pela Visabeira, em 2009. Lá encontramos os gigantescos fornos em tijolo de fabrico alemão, a história da descoberta do caulino, em 1935, que permitiu produzir, pela primeira vez, porcelana em Portugal, e as muitas coleções icónicas desta marca nacional. Na oficina de pintura, Anabela Capucho pinta com minúcia as flores que encimam uma jarra “Still Life”, vendida na loja por 3.850 euros. Trabalha na Vista Alegre há 44 anos e, como ela, a mãe, o avô e duas irmãs. Só o pai optou por outra vida: emigrou para a Venezuela. Anabela frequentou a creche da fábrica, depois a escola primária, a escola de desenho e de pintura.



A farmacêutica Ana Senos na oficina de pintura com Anabela Capucho, que trabalha na Vista Alegre há 44 anos

Para muitos ilhavenses, comer em prato da Vista Alegre é como comer bacalhau: todos os dias

Começou como aprendiz, tornou-se pintora de primeira categoria. Adora o que faz, garante. «Esquecemo-nos do mundo lá fora».

A sua história ilustra a de gerações de ilhavenses para quem a fábrica era mais do que o sustento: era um modo de vida. Quase não havia necessidade de sair do lugar da Vista Alegre. No bairro operário viviam centenas de trabalhadores, a fábrica oferecia creche e escola, posto médico e dentista, supermercado e até um teatro/cinema. «Ir aos bailes de Carnaval da Vista Alegre era uma instituição», recorda Ana. Foi a família Pinto Basto que criou a primeira corporação de bombeiros do país e que trouxe para Portugal a primeira bola de futebol.

A fábrica está no coração dos ilhavenses e não há casa sem uma peça Vista Alegre. Para muitos, comer em prato da Vista Alegre é como comer bacalhau: todos os dias. ♥

BULA

Costa do Sal Boat Lounge Hotel

Av. José Estevão, 238

Gafanha da Encarnação

T. 913 301 217

Montebelo Vista Alegre Ílhavo Hotel

Lugar da Vista Alegre, Ílhavo

T. 234 241 630

Restaurante Estrela do Mar

Av. José Estevão, 365 B

Gafanha da Nazaré

T. 234 367 568

Restaurante Dona Mena

R. de Nossa Senhora do Alívio, 36-40

Vale de Ílhavo

T. 234 325 972

Taberna Nobe

Largo do Farol, 9

Praia da Barra

T. 234 110 028

Leia também:

- ♥ Memórias do bacalhau no Museu Marítimo de Ílhavo
- ♥ 200 anos de Vista Alegre
- ♥ Laboratório do Envelhecimento, um projeto pioneiro





PLANETA TERRA

O Museu da Farmácia vai dedicar o mês de abril ao planeta Terra. Enquanto as flores desabrocham lá fora, dentro do museu desvendamos os segredos da ciência.

Por isso, convidamos os pequenos exploradores a aprenderem sobre a sustentabilidade do planeta, a escassez e o desperdício de água, levando-os a perceber porque é que os recursos da Terra não são inesgotáveis.

Neste mês de primavera, não faltará cor e o admirável fenómeno do arco-íris será um dos protagonistas das atividades dedicadas aos mais pequenos.

Não deixe escapar a oportunidade de proporcionar um sábado diferente aos mais novos da família. Descubra as atividades programadas e garanta já a vaga. ♥

CIÊNCIA ARCO-ÍRIS (6 DE ABRIL, 15H)

O primeiro ateliê educativo de abril é dedicado às cores. As crianças participantes terão a oportunidade de descobrir a ciência por detrás da formação do arco-íris e explorar as diferentes cores que o compõem. Serão, ainda, desafiadas a construir o seu próprio arco-íris.



VAMOS SALVAR O PLANETA (20 DE ABRIL, 15H)

Nesta atividade, a propósito do Dia Mundial da Terra, os pequenos cientistas, através de exemplos práticos e utilizando ferramentas de decisão e de ação, serão motivados a tornar-se verdadeiros agentes da mudança, enquanto ajudam a evitar um desastre ambiental no Planeta Azul!



INTERESSADO?

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

CANSADA DE ESTAR CANSADA?

Salus

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
- * Sem álcool, conservantes nem corantes ou aromatizantes
- * Adequado para vegetarianos

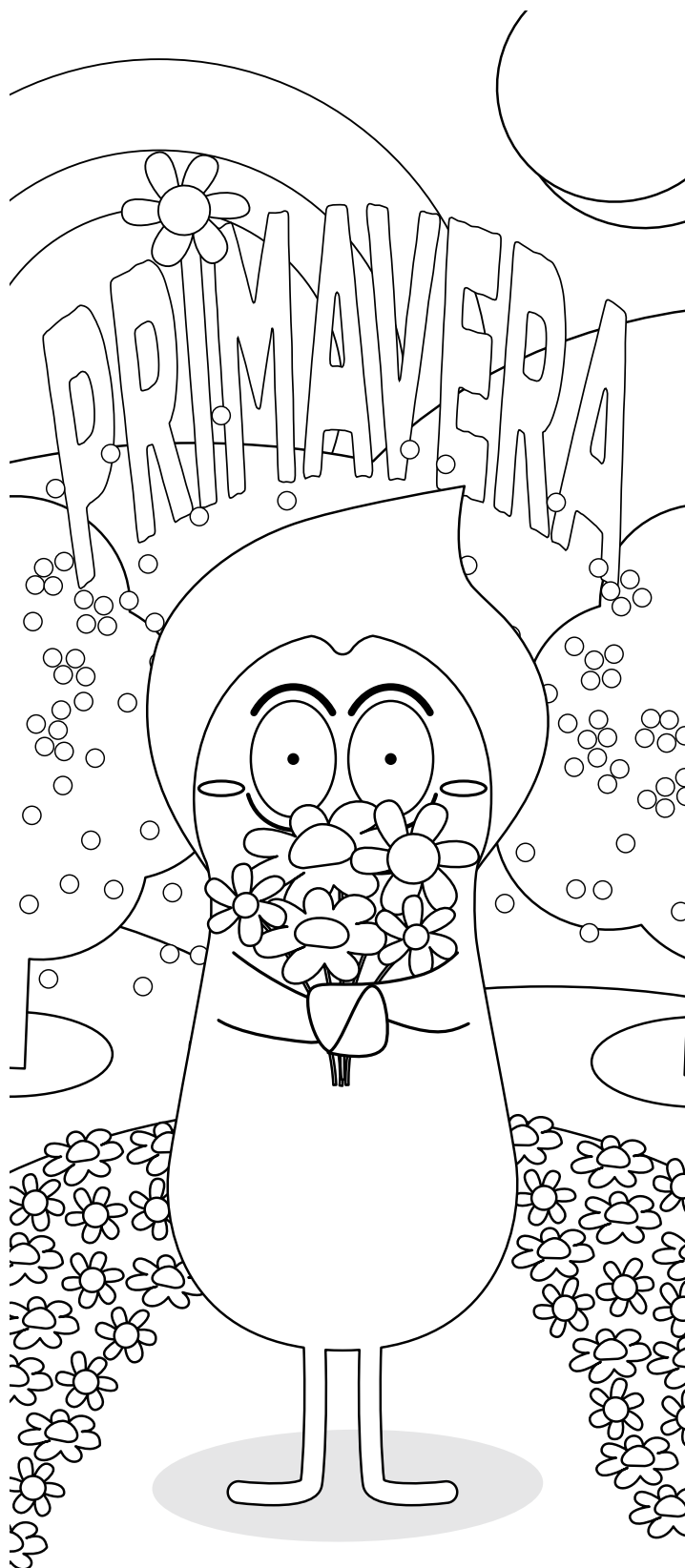


Em complemento de uma alimentação variada e equilibrada e de um modo de vida saudável.



SOLMIRCO
Laboratórios

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

**Diretora**

Diana Amaral

Diretora-adjunta - Editorial

Maria Jorge Costa

Diretora de Comunicação

Marta Roquette

Editor de Fotografia

Pedro Loureiro

Diretora de Marketing

Elisabete Alonso

Redação

revista@sauda.pt

Carina Machado

Irina Fernandes

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Sandra Costa

Tânia Pereira

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 Saúde.
Oferta limitada à tiragem disponível.
Todos os direitos reservados.

Recolha e recicle o papel usado.



Voltanatura



-2€

Imagem meramente ilustrativa



Essenciais
de Farmácia



Farmácias
Portuguesas



Biberões Chicco



-3€

Imagem meramente ilustrativa



Bebé e Mamã



Farmácias
Portuguesas



Supradyn



-3€

Imagem meramente ilustrativa



Suplementos
alimentares



Farmácias
Portuguesas



Depuralina



Até
-10€

Imagem meramente ilustrativa



Emagrecimento



Farmácias
Portuguesas





Biberões Chicco

UM BIBERÃO PARA CADA NECESSIDADE.

Natural Feeling: o biberão semelhante ao seio materno, que facilita a alimentação mista entre o peito e o biberão.

Perfect 5: o biberão anticólicas avançado, que se adapta de forma contínua ao ritmo natural de sucção de cada bebê.

Well Being: o biberão ideal para uma rotina diária de alimentação.

CNP Vários

Promoção válida de 01.04.24 a 30.04.24, em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Voltanatura

Gel de massagem à base de plantas naturais.

O gel à base de plantas naturais para aplicação com massagem VoltaNatura, é um creme que proporciona alívio e frescura na zona de aplicação. Ideal para o dia-a-dia. Proporciona um alívio no local de aplicação como, por exemplo, nas costas, ombros, pescoço e pernas. VoltaNatura dá uso ao poder natural de 6 plantas cuidadosamente selecionadas. A formulação combina os extratos de Arnica, Castanha-da-Índia e Centella Asiática, tradicionalmente usados pela sensação de alívio que proporcionam nos músculos tensos e cansados e com Gaultéria e Menta conhecidas pelas suas propriedades refrescantes. Um gel à base de folha de Aloé Vera e extratos de algas é rapidamente absorvido e não pegajoso. COSMÉTICO ORGÂNICO. Inspeccionado e certificado pela CCPB ccpb@ccpb.it www.ccpb.it. Este produto cumpre com a normativa que regula o fabrico de produtos orgânicos NT/CB 01 certificado No CB/75. Sem perfumes sintéticos. Dermatologicamente testado. *Ação sensorial sobre a pele

CNP 7103663

Promoção válida de 01.04.24 a 30.06.24, em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Depuralina

A marca apresenta uma gama de soluções eficazes, desenvolvidas para o ajudar em cada uma das fases do processo de controlo e perda de peso:

Fase I – Preparar

Nesta fase, o objetivo é destoxificar o organismo para o preparar para o início de uma dieta, de forma a potenciar os resultados. (Depuralina Detox)

Fase II – Ativar

A fase de ativação irá facilitar a perda de peso, atuando de forma generalizada (Bomb, Mulher 50+) ou localizada (Bombastick).

Fase III – Complementar

Esta fase serve para complementar o processo de perda de peso de forma a obter melhores resultados, e/ou garantir a manutenção do peso, atuando nos fatores mais relevantes como o apetite (Cut, Feel Full), bloqueio da absorção dos açúcares e gorduras ingeridos (Block) e/ou na regulação do trânsito intestinal (Lax duo Effect, Lax infusão).

Suplemento Alimentar

CNP Vários

Promoção válida de 01.04.24 a 30.04.24, em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Supradyn

Gama completa de multivitamínicos para o desempenho mental

Supradyn Mental Performance, Supradyn Mental Boost e Supradyn Memory 50+ são suplementos alimentares. Os suplementos alimentares não devem ser usados como substitutos de um regime alimentar variado, equilibrado e de um modo de vida saudável. Contém ácido pantoténico que contribui para um desempenho mental normal, para a redução do cansaço e da fadiga e para o normal metabolismo produtor de energia. Supradyn Memory 50+ contém ginseng que ajuda a manter o desempenho cognitivo, a memória e a capacidade física e mental. O ginseng também contribui para a circulação sanguínea normal, associada ao desempenho e reatividade cerebral.

CNP Vários

Promoção válida de 01.04.24 a 30.04.24, em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.



Gavinatura



-2€

Imagem meramente ilustrativa



Farmácia
da Família



Farmácias
Portuguesas

Lambdapil



-6€

Imagem meramente ilustrativa



Cabelo



Farmácias
Portuguesas

Letifem



-3€

Imagem meramente ilustrativa



Higiene



Farmácias
Portuguesas

Aquilea



Até
-5€

Imagem meramente ilustrativa
Suplementos alimentares



Suplementos
alimentares



Farmácias
Portuguesas



Lambdapil

A MARCA DE CUIDADOS ANTIQUEDA DA ISDIN

Uma gama completa que propõem diversas soluções desenvolvidas para atender às necessidades específicas do seu cabelo. Em apenas 3 meses, ajuda a reduzir a queda de cabelo e a aumentar a densidade capilar, para um cabelo mais forte e saudável.

Aproveite a campanha nos suplementos alimentares para cuidar do seu cabelo.

Lambdapil Antiqueda 5 alfa Plus é um suplemento alimentar, a mais recente inovação da gama. Contém triple 5 alfa complex, um complexo inovador que contém 3 extratos de plantas: *Serenoa repens*, *Cucurbita pepo* e *Pygeum africanum*. Também contém ingredientes específicos para o cabelo como Biotina, Cistina e Zinco.

Lambdapil Antiqueda capsulas é um suplemento alimentar com uma formula rica em vitaminas aminoácidos e minerais.

Suplementos alimentares. Manter fora do alcance e da vista das crianças. Não exceder a toma diária recomendada. Estes produtos não devem ser utilizado como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, nem de um modo de vida são. Lambdapil Antiqueda 5alfa plus não é recomendado para grávidas ou lactantes.

CNP Vários

Promoção válida de 01.03.2024 a 30.04.2024. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Gavinatura

Azia, indigestão, dor de estômago e hiperacidez gástrica.

GAVINatura é um dispositivo médico indicado, em adultos e crianças com mais de 6 anos, em caso de azia, indigestão, dor de estômago e hiperacidez gástrica. Contém 131 mg de cálcio por comprimido. Pode ser utilizado durante a gravidez e amamentação, de acordo com as indicações de um profissional de saúde. Se toma outros medicamentos, recomenda-se um intervalo de duas horas entre a toma dos mesmos e de GAVINatura. Não utilizar em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer dos ingredientes. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico. Se ocorrer qualquer efeito indesejável, interrompa o seu uso. No caso de os sintomas piorarem ou persistirem, consulte o seu médico. Reckitt Benckiser Healthcare, Lda., Rua D. Cristovão da Gama, nº1, 1ºC/D - 1400-113 Lisboa - NIPC 504225910. RKT-M-53899

CNP 7081604

Promoção válida de 01.03.24 a 30.04.24, em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Aquilea

Aquilea Sono e Relax
Gama completa para todos os problemas em dormir.

Aquilea Articulações
Alívio do desgaste das articulações. Manutenção dos ossos e músculos.

Suplementos Alimentar

CNP Vários

Promoção válida de 01.03.24 a 30.04.24, em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Letifem

Cuidado e eficácia na higiene íntima diária.

CNP Vários

Promoção válida de 01.03.24 a 30.04.24, em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.



Bêlisina



-4€

Imagem meramente ilustrativa



Suplementos
alimentares



Farmácias
Portuguesas



Maxnésio Cardio



Até
-2€*

Imagem meramente ilustrativa



Suplementos
alimentares



Farmácias
Portuguesas



Mustela



-5€

Imagem meramente ilustrativa



Beleza



Farmácias
Portuguesas



NANCARE



-2€

Imagem meramente ilustrativa



Bebé e Mamã



Farmácias
Portuguesas





Maxnésio Cardio

Suplemento de magnésio, contribui para a redução do cansaço e fadiga, para o balanço electrolítico, e para o normal funcionamento do sistema nervoso muscular.

Maxnésio® Cardio é um SUPLEMENTO ALIMENTAR. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. É importante manter um estilo de vida saudável. Leia atentamente o folheto incluso na embalagem antes da toma. Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou farmacêutico.

DMK.MAXC.003.02.2024 02/2024/PUB

*Maxnésio Cardio 30 cápsulas (7393363): -2€ | Maxnésio Cardio 60 cápsulas (7386227): -1€

Bêlisina

Recupere mais rápido a sua energia perdida! Tónicos bioregeneradores à base de Lisina e vitaminas do complexo B.

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

Promoção válida de 01.03.24 a 30.04.24, em produtos seleccionados. Limitada a 5 utilizações por cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Promoção válida de 01.03.24 a 30.04.24, em produtos seleccionados. Limitada a 5 utilizações por cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

NANCARE

NANCARE Vitamina D: para todos os bebés e crianças.

NANCARE Flora Defense: para o reforço do sistema imunitário.

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

NANCARE Flora Pro: para bebés a tomar antibiótico

NANCARE Flora-Equilibrium: para bebés com obstipação

Alimentos para fins medicinais específicos não incluídos (NANCARE Hydrate e Hydrate-Pro).

CNP Vários

Mustela

Higiene e hidratação para a pele atópica.

CNP Vários

Promoção válida de 01.03.24 a 30.04.24, em produtos seleccionados. Limitada a 5 utilizações por cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Promoção válida de 01.03.24 a 30.04.24, em produtos seleccionados. Limitada a 5 utilizações por cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

ZzzQuil®



Ajuda A Adormecer Rapidamente*

Sem Habituação Conhecida

Formato Oral Prático E Dose Ajustável

*ZzzQuil® Spray, 1mg - 1,5mg de melatonina (4-6 pulverizações), é um suplemento alimentar.

A melatonina contribui para reduzir o tempo necessário para adormecer. O efeito benéfico é obtido consumindo 1 mg de melatonina ao deitar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.

MAT-PT-VICKS-23-000117

daflon[®] 1000 mg

Deixe para trás as pernas pesadas e cansadas

NOVO
Comprimidos mastigáveis



Máxima eficácia num só comprimido**

Sinta-se Imparável

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. **POSOLOGIA E MODO DE ADMINISTRAÇÃO*:** Posologia habitual: 1 comprimido por dia. Na crise hemorroidária: nos 4 primeiros dias: 1 comprimido 3 vezes ao dia; nos 3 dias seguintes: 1 comprimido 2 vezes ao dia; em seguida voltar à posologia de manutenção: 1 comprimido por dia. 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/metabolitos 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. Exceionalmente 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^ª 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.

**Resumo das Características do Medicamento aprovado a 11.2023.

Leia atentamente as informações constantes na embalagem e no folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico.

DAF24070