

Revista saúde

Vantagens
exclusivas
com
CARTÃO SAÚDE
P. 45

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | JUL 25 | N.º 114
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

DERMATITE SEBORREICA
A farmácia pode ajudar



ELEGÂNCIA

OTITES

Conheça os sinais
de alerta

ANSIEDADE NAS FÉRIAS

Saiba como ativar
o seu sistema de calma

FÁTIMA LOPES

«Viver com saúde
e estilo é possível»

*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.

CELEBRAR A VIDA COM SAÚDE E ELEGÂNCIA

Diana Amaral

Farmacêutica, diretora da Revista Saúde

A Revista Saúde de julho assume-se como uma celebração da vida com estilo e elegância, ou não contássemos com um dos maiores ícones da moda portuguesa como entrevista de capa — a glamorosa Fátima Lopes.

A estilista, que construiu um império além-fronteiras, conta-nos que desde cedo aprendeu a colocar a sua saúde em primeiro lugar. Seja através de alimentação regrada, treino regular ou espírito otimista, Fátima Lopes é adepta da promoção de um estilo de vida saudável, com rigor e consistência.

O mês de julho é também a altura do ano em que muitos portugueses aproveitam para tirar férias em busca de uns dias de descontração, que lhes permitam recarregar as baterias. Contudo, o tão desejado estado de relaxamento nem sempre chega com facilidade. A ansiedade teima em “bater à porta” e, por isso, contamos com os conselhos práticos da psicóloga Joana Alves, que nos ensina a ativarmos o nosso sistema de calma.

Na rubrica “Barriga & Bebê”, ensinamos os papás e as mamãs a conhecerem os sinais de alerta e as medidas preventivas para o desenvolvimento de otites. A médica pediatra Vânia Sousa explica que esta é uma das infeções mais comuns na infância e que as crianças são particularmente vulneráveis devido à anatomia dos seus ouvidos.

O “Herói Saúde” deste mês é um verdadeiro exemplo de força, garra e superação, mostrando-nos que uma doença não pode ter a capacidade de nos definir. Maria Helena Guia foi

diagnosticada com psoríase aos 13 anos, tendo passado por diversos surtos, que afetaram a sua autoestima e comprometeram a sua vida social. Viveu na primeira pessoa as consequências de uma doença que «não se pega, não mata e não tem cura», mas que, ao mesmo tempo, lhe ensinou a mais valiosa das lições: a gostar de si própria.

Nesta edição dizemos-lhe ainda como identificar e saber lidar com algumas das perturbações do comportamento alimentar mais comuns. Falo, por exemplo, da anorexia e da bulimia. A nutricionista Ana Filipa Pereira ajuda a desconstruir cinco dos principais mitos associados a este grupo de condições patológicas que podem afetar tanto homens como mulheres, em qualquer idade e estrato social.

É chegado o momento de abraçarmos o mês de julho com um sorriso no rosto, muita energia e um toque de estilo e elegância. Afinal de contas, neste sopro que é a vida, há que fazer com que cada dia conte. ❤️





Este verão,
não dê descanso
ao bem-estar
Aqui, na Farmácia

PROMOÇÕES
EXCLUSIVAS





farmácias
portuguesas



farmaciasportuguesas.pt

Promoção válida de 01.07.2025 a 31.08.2025 em produtos selecionados, exceto Oleoban, válida de 01.07.2025 a 31.07.2025. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. NANOPTIPRO: NOTA IMPORTANTE: O leite materno é o melhor alimento para o bebé. Antes de utilizar uma fórmula infantil, consulte um profissional de saúde. I STOP PIOLHOS LOÇÃO e STOP PIOLHOS CHAMPÔ são Dispositivos Médicos Classe I. Não utilizar em caso de alergia conhecida a algum dos componentes. Manter fora do alcance das crianças. Antes de aplicar, leia cuidadosamente a rotulagem, as precauções e as instruções de utilização do produto. Em caso de dúvida, consulte o seu farmacêutico. I ARTELAC: Artelac® é um dispositivo médico. Para mais informações sobre o produto, leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização ou contacte-nos. I SAFORELLE é uma gama de cosméticos. Para mais informações, contacte: Biocodex Unipessoal, Lda., Avenida da República, 18, 11.º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. Email: info@biocodex.pt. Tel.: 211 319 134.

FÁTIMA LOPES

«VIVER COM SAÚDE E ESTILO É POSSÍVEL»

Fátima Lopes é sinónimo de elegância e determinação. Aos 60 anos, a estilista partilha os segredos do seu bem-estar físico e emocional. Aborda o amor na idade madura, os cuidados diários que mantém e como a moda pode ser um «comprimidinho para o bem-estar».

Entrevista Marta José Santos - WL Partners | Fotografia Pedro Loureiro

Como cuida da sua saúde no dia a dia?
Não há milagres. Há já muitos anos que cuido de mim da melhor maneira que sei, sem ser radical. Faço exercício físico, cortei fritos, gorduras, açúcar. Tento não comer hidratos à noite. Mas também não sou fundamentalista; ao fim de semana permito-me alguns prazeres. Durante a semana sou mais rigorosa. O pequeno-almoço é sempre muito cuidado: aveia, fruta, iogurte, frutos secos. Ao jantar, então, tenho mesmo muitos cuidados. Isso faz diferença. Ter cuidados de forma contínua, ao longo do ano, é fundamental.

Faz algum tipo de suplementação?

Sim. Tomo bastantes suplementos vitamínicos. Faço exames uma vez por ano e, se algo estiver em falta, suplemento. Felizmente, os meus exames mais recentes estavam todos bem. Acho que estou a fazer as coisas certas.

«A moda é feita por pessoas reais, e é por elas que trabalhamos. Podemos ser saudáveis e glamorosos.»



A estilista não dispensa
o exercício físico
e uma alimentação regrada

Faz alguma atividade física?

Vou ao ginásio. Gosto de levantar pesos, mas aprecio sobretudo os exercícios que moldam o corpo. E, sim, sou um bocadinho vaidosa, acho que é fundamental. O nosso esqueleto precisa de músculo para se aguentar.

E tem alguma rotina que não dispensa?

O pequeno-almoço é essencial. Faço ginásio duas vezes por semana, no máximo. O que é mesmo diário é a alimentação cuidada; durante a semana sou rigorosa. Nunca fumei um cigarro na vida e não gosto de álcool, só bebo um copo de vinho de vez em quando ao jantar. Talvez por isso, manter hábitos saudáveis nunca foi difícil para mim.

«Almoço com as equipas todos os dias. Uma pessoa cozinha e as outras ajudam.»

Há algum alimento que considere essencial ou que substituiu por razões de saúde?

Substituí todos os derivados do leite de vaca por produtos de cabra, porque os de vaca me faziam muito mal. A diferença é enorme. Desde os iogurtes, à manteiga, ao leite, aos queijos... Adoro queijos, e os de cabra são maravilhosos. De resto, como quase tudo, mas não gosto de gorduras nem enchidos.

Com uma agenda tão exigente, como organiza a alimentação?

Instituí nas minhas empresas algo muito giro: almoço com as equipas todos os dias. Uma pessoa cozinha e as outras ajudam. Cria-se um ambiente de equipa fantástico e come-se comida muito saudável. Ao jantar sou eu quem cozinha, e é aí que me torno ainda mais rigorosa. Como diz o ditado: pequeno-almoço de rei, almoço de príncipe e jantar de pobre.

Acha que existe uma ligação entre moda e saúde?

Gostava de dizer que sim, mas acho que a saúde é transversal. A moda procura um ideal de beleza, e a obesidade não é saudável, mas o aspeto físico nem sempre reflete a saúde. No entanto, gosto de pensar que a minha profissão pode ajudar na autoestima. Um vestido bonito pode mudar o estado de espírito de uma pessoa. Há quem se sinta incomodado o dia inteiro por estar mal vestido. E a moda pode ajudar.



Fátima Lopes sempre se destacou por ser diferente, com um estilo muito próprio e sem medo de arriscar

NOVO



GAVIDigest

ALIVIA, TRATA E PREVINE

OS SINTOMAS GASTROINTESTINAIS

DIARREIA

OBSTIPAÇÃO

GASES



GAVIDigest Diarreia, GAVIDigest Obstipação e GAVIDigest Gases e Inchaço são dispositivos médicos para utilização em adultos com idade superior a 18 anos. GAVIDigest Diarreia é indicado para restabelecer a função intestinal nos pacientes que sofrem de Síndrome do Intestino Irritável, para aliviar e prevenir sintomas como a diarreia crônica ou recorrente, distensão abdominal, dor e flatulência. GAVIDigest Obstipação é indicado para restaurar a função intestinal em pacientes que sofrem de obstipação por diversas causas, incluindo Síndrome do Intestino Irritável. Contém sementes de chia e potencialmente pode causar reatividade cruzada se for alérgico a amendoim e sésamo. GAVIDigest Gases e Inchaço é indicado no tratamento do inchaço e distensão abdominal funcional, incluindo sintomas relacionados com gases, como flatulência. É aconselhável tomar as cápsulas de GAVIDigest Gases e Inchaço pelo menos 2 horas após a toma de outras terapêuticas. Não se recomenda a utilização durante a gravidez ou amamentação. Não utilizar em caso de perfuração e/ou obstrução gastrointestinal nem em caso de hipersensibilidade conhecida a qualquer dos componentes do produto. Consulte um profissional de saúde em caso de sintomas graves ou persistentes ou quando há dúvidas quanto ao diagnóstico, principalmente em idosos. 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. Cristóvão da Gama, n.º 1, TC/D - 1400-113 Lisboa - NIPC 504225910.

RT-M-U68Gb

Sente que o seu trabalho promove a autoestima?

Quando desenho, penso em valorizar quem me procura. Muitas vezes recebo pessoas que dizem “já não tenho as medidas certas” ou “já não sou nova”. Mas a moda é para todos. E fico verdadeiramente feliz quando consigo mostrar isso a alguém que se olha ao espelho e se sente maravilhosa. É talvez o lado mais bonito da minha profissão.

**«Sinto que já não
tenho de provar nada
a ninguém. Desenho
com liberdade.»**

Com uma longa carreira além-fronteiras, a estilista já protagonizou vários desfiles na Semana da Moda de Paris



Então a moda pode mesmo ser um “comprimidinho” para o bem-estar?

Nunca tinha ouvido essa expressão, mas adoro. Que espelho espetacular! É mesmo um comprimidinho para o bem-estar!

Considera que os criadores de moda estão sujeitos aos mesmos padrões de beleza que os modelos?

A maior parte dos criadores não se preocupa com isso. Mas a moda mudou. Hoje, já vemos modelos mais altos, mais baixos, mais magros, mais velhos, e isso traz uma beleza diferente. A moda é feita para pessoas reais, e é por elas que trabalhamos.

O *glamour* é compatível com um estilo de vida saudável?

Acho que sim. Ninguém acorda maquilhado e impecável, mas é possível ser saudável e glamoroso.

Como lida com a crítica, especialmente hoje em dia, em que há tanta opinião nas redes sociais?

Eu nunca me preocupei muito com as críticas. Tive a sorte de conviver com uma realidade diferente: Paris, onde quem assistia aos desfiles era profissional de moda, com legitimidade para criticar. E eu sempre fui bem recebida lá. Fui sempre diferente, com um estilo próprio. Nunca copiei ninguém.

Hoje, já não tenho de provar nada a ninguém. Desenho com liberdade. Conheço o meu público, sei o que ele quer. Nunca fiz nada para agradar a toda a gente; isso não existe.

«Nunca fumei um cigarro na vida e não gosto de álcool. Manter hábitos saudáveis nunca foi difícil para mim.»

Esse é o segredo da saúde mental de um estilista?

Ajuda muito ser dona do meu próprio negócio. Não trabalho para nenhuma multinacional, não tenho de apresentar números a ninguém. Isso muda tudo. Tenho liberdade. Trabalho com prazer e gosto. É uma realidade completamente diferente de, por exemplo, um estilista da Dior, que vive com uma pressão brutal.

O que significa viver com saúde e estilo?

Significa conseguir encontrar esse equilíbrio. Sentirmo-nos bem connosco próprios, com aquilo que fazemos. Estarmos felizes com o nosso trabalho e fazermos felizes as pessoas que estão à nossa volta. Porque ninguém é feliz sozinho.♥

MARIA HELENA GUIA

«NÃO SE PEGA, NÃO MATA E NÃO TEM CURA»

Maria Helena vive com psoríase desde os 13 anos. Aos 18 foi diagnosticada e aos 27 foi-lhe prescrito um tratamento que mudou a sua vida. Hoje, tenta combater o estigma da doença.

Texto Teresa Oliveira - WL Partners | Fotografia Pedro Loureiro

Maria Helena Guia tem 34 anos e vive com psoríase, uma doença inflamatória crónica, autoimune, que se manifesta principalmente na pele. Há cerca de uma década, num mês de junho, estava a divertir-se num arraial, a celebrar os Santos Populares. «Tinha ido à praia nesse dia» e apesar de o sol ser benéfico para os doentes psoriáticos, as lesões características da doença ficam «um bocadinho mais aguerridas, com um tom mais avermelhado, pese embora todos os cuidados com a proteção solar», conta. Ao contrário do que era habitual naquela fase da sua vida — em que a doença se manifestava de forma particularmente severa — Maria Helena decidiu usar saia em vez de calças. «Contra tudo e contra todos, contra mim mesma», afirma, decidida a «combater o estigma da doença».

Não demorou muito até ser obrigada a usar calças. «Um senhor mais velho abordou-me e disse-me: “A menina já viu a grande infeção que tem nas pernas?”». Maria Helena, sem hesitar, respondeu-lhe: «É psoríase, conhecida como a doença dos três não — não se pega, não

mata e não tem cura». A reação foi seca: «“Ah, isso é que é pior”», respondeu o homem antes de lhe virar costas. «Não estava desperto, nem queria perceber o que era a psoríase. O que lhe interessou foi chamar a atenção para as minhas pernas, porque o chocaram». Apesar do desconforto, Helena sentiu orgulho na sua resposta, e confirmou que eram reais os olhares que pensava serem fruto da sua imaginação.

Hoje, como membro da Direção da PSOPortugal — Associação Portuguesa da Psoríase, assume a missão de sensibilizar a sociedade e apoiar outras pessoas que vivem com esta doença. Aquele momento de exposição nos Santos Populares foi excecional na vida da jovem Maria Helena. Apesar do tom positivo que sempre tentou dar à sua vida, começou a partilhar a sua história apenas aos 27 anos. «Só quando acertaram no meu tratamento», justifica.

«A menina já viu a grande infeção que tem nas pernas?»



Durante a adolescência, viveu com sintomas de uma doença que os médicos não conseguiam diagnosticar

Os primeiros sintomas surgiram aos 13 anos, sem uma causa clara. «Uma série de fatores pode espoletar a psoríase», revela. No seu caso, pode ter havido uma componente hereditária, embora de um tipo diferente dos outros familiares afetados, pois Maria Helena tem psoríase gutata, uma forma menos comum da doença. «Pode ser o stresse, um fator emocional ou algo que desconhecemos. Na verdade, não sabemos bem de onde pode vir». A doença apareceu após a perda da avó, no que identifica como «o ponto mais emocional» da sua vida. «Foi a pessoa que me criou, a pessoa que não me deixou ir para a escola até aos seis anos, que me trouxe no regaço. Acredito que tenha sido por isso».

Inicialmente, a doença manifestou-se apenas no couro cabeludo. Curiosamente, agora que o tratamento é eficaz, as únicas lesões que persistem – cerca de 1% – continuam localizadas nessa zona e surgem em momentos de maior stresse. Os pais pensavam que era apenas caspa, o que causou estranheza em Helena. «Eu associava a caspa

Múltiplos fatores podem desencadear a psoríase

a pessoas mais velhas... E no meu caso seria uma caspa muito potente, muito intensa. Tinha comichão e, quando tirava essas peles, vinha cabelo agarrado». Pouco depois surgiram lesões nos cotovelos e joelhos, levando os pais a suspeitar de outra condição. Assim começou uma longa jornada por médicos, sem diagnóstico claro: «Dos 13 aos 18 anos, diziam que eu tinha seborreia, dermatite, eczema. Nunca era psoríase».

O diagnóstico só chegou com a maioridade, coincidindo com a entrada na universidade e o agravamento dos sintomas. «É quando o meu corpo se altera completamente», relata Maria Helena, que a partir desse momento se começou a proteger mais. «Colocava base nas pernas para poder vestir calções no verão» e evitava situações como ir à praia, exceto com amigos próximos, que estiveram sempre do seu lado

Quando tinha surtos da doença,
a prioridade era estar bem consigo própria



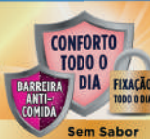
Kukident®

*“A minha
prótese dental
não me define”*

CREME ADESIVO PARA PRÓTESES DENTÁRIAS COMPLETAS E PARCIAIS

Kukident
PRO ULTIMATE

INDICADOR DE
PRECISO



Sem Sabor

O nosso melhor
adesivo dental*
3 em 1

**CONFORTO
TODO O DIA**

**BARREIRA
ANTI-
COMIDA**

**FIXAÇÃO
TODO O DIA**

Os produtos Kukident são Dispositivos Médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.
Manter fora do alcance e da vista das crianças.

e com quem procurou «ter um papel educacional» sobre a psoríase. Foram anos desafiantes. Quando tinha surtos, «nem pensar em conhecer pessoas; estava com os meus amigos à minha volta e tentava estar bem comigo própria, acima de tudo». Desses tempos, recorda ainda uma crise severa, por volta dos 19 ou 20 anos. «Mostrei o meu corpo a uma amiga, ela desatou a chorar e disse: “Como é que tu consegues?”».

Dado que a psoríase provoca uma renovação acelerada das células da pele, levando à formação de crostas brancas e secas, «quando dobrava as articulações a pele estalava e formava fissuras, com sangue», conta. Certa vez, numa reunião com um cliente, usou uma camisa branca. «Saí daquela reunião completamente sarapintada de pintinhas de sangue... Qual foi a minha sorte? A reunião era precisamente com

uma empresa farmacêutica que estava a trabalhar um fármaco para a psoríase.» Através dessa empresa, aproximou-se da PSOPortugal, que já conhecia, mas à qual nunca tinha recorrido. Num evento, um médico que trabalha com esta associação mudaria o rumo da sua vida: «Estava a falar com ele e disse: “Por acaso tenho psoríase”, e mostrei-lhe as pernas. Respondeu-me: “É impensável uma jovem de 27 anos estar com a pele assim. Quero-te no meu consultório na próxima semana”». Foi-lhe prescrito um medicamento biossimilar que eliminou todas as lesões e evitou o aparecimento de novas.

Muitas pessoas ainda veem a psoríase como uma simples doença de pele. No entanto, está associada a várias comorbilidades, ou seja, patologias que surgem associadas à doença, como diabetes, colesterol alto, doenças do coração,



Maria Helena incentiva todas as pessoas com sintomas a pedirem ajuda o quanto antes

A psoríase não mata, mas as suas comorbilidades podem ser fatais

obesidade e artrite psoriática. «Quando ouço as pessoas falar da psoríase de forma muito banal, choca-me», desabafa Maria Helena. «Choca-me que ainda não haja sensibilidade e educação para o que realmente é esta doença», que afeta milhares de pessoas em Portugal. Também lamenta o desconhecimento entre os próprios doentes, a quem aconselha que procurem a PSOPortugal. «Eu devia ter recorrido à PSO mais cedo», admite, destacando o trabalho da associação em prol das pessoas com doença e da sua «literacia em saúde». E deixa um apelo: «Os doentes esquecem-se de que podem fazer perguntas aos médicos, pedir exames, procurar uma segunda opinião. Acima de tudo, não se podem esquecer de que têm direitos. Porque os temos e muitas vezes esquecemo-nos!».♥

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE DOENÇAS DO LISSOSSOMA

O QUE É?

A Associação Portuguesa de Doenças do Lisossoma (APL) é uma IPSS que foi constituída em 1994 e é formada por pais, amigos e portadores destas doenças. Tem como principal objetivo promover a melhoria da qualidade de vida dos doentes com doenças lisossomais de sobrecarga.

A APL procura ser uma fonte de informação sobre estas doenças, cujo desconhecimento leva muitas vezes a diagnósticos tardios com graves consequências. A APL pretende, assim, investir na divulgação destas doenças, de forma a sensibilizar a opinião pública, bem como a classe médica e científica, para os problemas relacionados com o diagnóstico, o acesso ao tratamento e a integração social de quem vive com estas patologias.

Conta com um conselho científico que acompanha o desenvolvimento científico desta área e propõe ações que promovam a aquisição de conhecimentos por parte dos doentes, das suas famílias e da sociedade.

Os lisossomas são pequenas estruturas presentes dentro das células que contêm enzimas que ajudam a degradar e a reciclar determinadas partículas do meio celular exterior. Quando há deficiência de uma enzima lisossomal, há uma acumulação de substâncias não degradadas dentro dos lisossomas, o que resulta numa disfunção celular e se traduz em diversas manifestações clínicas.

As doenças lisossomais de sobrecarga são um grupo de doenças hereditárias (genéticas), heterogéneas e raras, que incluem mais de 50 doenças, entre as quais: a doença de Fabry, a doença de Gaucher, a doença de Niemann-Pick e a Mucopolissacaridoses (MPS).

QUEM APOIA?

A APL apoia todas as pessoas com doenças lisossomais e as suas famílias.

QUE SERVIÇOS DISPONIBILIZA?

QUE ATIVIDADES DESENVOLVE?

- Divulgação de informação relevante para as pessoas que vivem com doenças lisossomais e suas famílias;
- Apoio pós-diagnóstico aos seus associados;
- Acompanhamento individualizado e serviços de aconselhamento aos portadores destas doenças;
- Disponibilização de informação sobre investigação científica e ensaios clínicos a serem realizados no âmbito das doenças do lisossoma em Portugal;
- Estabelecimento de protocolos de descontos junto de diversas entidades, para os seus associados;
- Organização do Encontro Anual da APL, onde se pretende, numa vertente mais científica, convidar um painel de especialistas para discutir temas de interesse para os associados;
- Organização da Bolsa APL, um concurso anual para uma bolsa de apoio à publicação de um artigo científico dedicado às doenças lisossomais de sobrecarga.

COMO AJUDAR A APL?

Pode ajudar a APL tornando-se associado, realizando donativos e consignando 1% do seu IRS.♥

B.I.

Nome: Associação Portuguesa de Doenças do Lisossoma

Sede: Avenida do Brasil n.º 43-A, loja n.º 21, 1700-063 Lisboa

Associados: 100

Contacto telefónico: 913 880 789

E-mail: geral@aplisosoma.org

Plataformas digitais:    

**Ana Filipa Pereira**

Nutricionista | @nemtudosaoacalorias

PERTURBAÇÕES DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

O que deve saber.

As perturbações do comportamento alimentar (PCA) representam um grupo heterogéneo de condições patológicas caracterizadas por alterações no padrão alimentar, nomeadamente na quantidade e natureza dos alimentos ingeridos.

Existem várias perturbações do comportamento alimentar, sendo as mais frequentes:

- **Anorexia nervosa:** é caracterizada pela restrição intencional da ingestão de alimentos, resultando num peso corporal significativamente baixo. As características mais clássicas incluem medo extremo de aumentar o peso e distorção da imagem corporal;
- **Bulimia nervosa:** caracteriza-se pela ingestão de grandes quantidades de comida com sensação de perda de controlo e sofrimento, seguida de comportamentos compensatórios, como vômitos, toma de laxantes ou diuréticos, prática de jejum e exercício físico;
- **Perturbação da compulsão alimentar:** do mesmo modo que na bulimia, existem períodos de ingestão descontrolada de alimentos, mas, neste caso, os doentes não recorrem a comportamentos compensatórios.



Mitos a desconstruir

Numa altura em que a prevalência das PCA continua a aumentar, é fundamental desconstruir alguns mitos de forma a reduzir o estigma.

1 São apenas uma fase? ❌ Falso

As PCA não são, de todo, uma fase. Sem tratamento adequado, podem tornar-se crónicas e até fatais. O apoio interdisciplinar (médico, nutricionista e psicólogo) é fundamental para a recuperação.

2 Afetam apenas raparigas? ❌ Falso

Embora se tenda a associar as PCA ao género feminino, estas também podem afetar rapazes e homens. Promover a consciencialização

sobre as PCA junto do género masculino é fundamental para reduzir o estigma. Devemos ter presente que as PCA podem afetar qualquer pessoa, independentemente de género, idade, orientação sexual e contexto socioeconómico.

3 As PCA têm consequências para a saúde e podem ser fatais? ✅ Verdadeiro

As PCA podem evoluir para quadros clínicos de elevada gravidade, com risco significativo de vida. As complicações mais severas incluem estados de desnutrição demarcados, bem como alterações metabólicas e hidroeletrólíticas, decorrentes de comportamentos compensatórios como a indução do vômito, o uso abusivo de laxantes ou diuréticos.

4 As famílias têm culpa? ❌ Falso

O ambiente familiar pode constituir um fator de vulnerabilidade, mas não deve ser entendido como uma causa direta ou exclusiva da perturbação. Embora algumas dinâmicas familiares possam estar associadas a um risco acrescido, não existe uma relação causal linear entre o funcionamento familiar e o desenvolvimento de PCA. Importa ainda salientar que estas perturbações se podem manifestar mesmo em contextos familiares considerados saudáveis e estruturados, e que a inclusão da família no processo terapêutico tem demonstrado benefícios significativos na adesão ao tratamento e na recuperação do indivíduo, sobretudo em populações adolescentes.

5 O diagnóstico tardio tem impacto no prognóstico? ✅ Verdadeiro

Frequentemente, as pessoas com estes distúrbios não reconhecem que têm um problema de saúde e recusam ajuda. As consequências são tanto mais graves quanto mais rápida ou prolongada é a evolução da doença. Assim, no caso de suspeita da presença de uma destas doenças, o doente deve ser referenciado a uma consulta de medicina geral e familiar ou a psiquiatria/pedopsiquiatria.♥





Vânia Sousa

Pediatra no Hospital CUF Torres Vedras e na Clínica CUF Mafra

OTITES

Conheça os sinais de alerta e as medidas preventivas.

A otite é uma das infeções mais comuns na infância, com maior incidência entre os seis meses e o primeiro ano de vida — uma fase tão delicada quanto preciosa para pais e bebés.

Esta infeção pode manifestar-se de várias formas, sendo a otite média aguda a mais comum nas crianças pequenas. Trata-se de uma inflamação ou infeção do ouvido médio — cavidade situada atrás do tímpano — que surge frequentemente na sequência de uma infeção viral das vias respiratórias superiores, com propagação para o ouvido.

As crianças pequenas são particularmente vulneráveis, devido à anatomia dos seus ouvidos, ainda em desenvolvimento. A trompa de Eustáquio — estrutura que conecta o ouvido médio à garganta — é mais curta e horizontal nas crianças, dificultando a drenagem normal de líquidos do ouvido.

Na primeira infância, uma otite nem sempre é fácil de reconhecer. As crianças podem apresentar febre, prostração, irritabilidade, choro persistente, dificuldade em dormir, vómitos, diarreia e, ainda, secreção no ouvido. Perante uma suspeita de otite, é essencial consultar um especialista, já que o diagnóstico é realizado através da observação de sinais inflamatórios no ouvido.

O tratamento deve ser individualizado e ter em atenção fatores diversos, como a idade da criança, o seu histórico de infeções, a gravidade da doença, o uso recente de antibióticos e, ainda, a eventual existência de outros problemas médicos.

As crianças pequenas são particularmente vulneráveis devido à anatomia dos seus ouvidos

Estima-se que 80% das otites tenha resolução natural em cerca de uma semana e que, portanto, não necessite da toma de antibiótico. No caso das crianças com menos de dois anos, a prescrição inicial de antibióticos é indicada em casos de otite bilateral ou quando o quadro clínico é mais grave, para conter o risco de complicações acrescidas. Já nas crianças com mais de dois anos e com otite unilateral e/ou sintomas leves da doença, recomenda-se uma atitude vigilante, com prioridade no alívio dos sintomas.

As complicações, embora raras, podem incluir a rotura do tímpano, a audição ficar comprometida devido à acumulação prolongada de fluido no ouvido médio, mastoidite (infecção do osso localizado atrás da orelha), entre outras. Para além do tratamento médico, em caso de otites recorrentes ou complicações pode ser necessária a drenagem cirúrgica ou a colocação de tubos de ventilação nos ouvidos.

Existem várias medidas preventivas para ajudar a reduzir o risco de otites. A amamentação, por exemplo, fortalece o sistema imunológico do bebé e reduz a probabilidade de infeções respiratórias. Evitar a exposição ao fumo do tabaco, manter as vacinas atualizadas e prevenir infeções respiratórias também são medidas eficazes.

Há medidas preventivas que reduzem o risco de otites

É importante que os pais saibam reconhecer os sintomas das doenças e quando procurar ajuda médica. Ao mesmo tempo, é essencial promover hábitos de higiene, usar antibióticos com responsabilidade e estar consciente dos fatores de risco para proteger a saúde auditiva infantil. Manter uma vigilância atenta e procurar aconselhamento médico sempre que necessário são fatores fundamentais para assegurar o desenvolvimento saudável e pleno das crianças.♥



**Cátia Cerqueira**

Psicóloga clínica no Hospital CUF Descobertas

SAÚDE MENTAL DA MULHER

Saiba como a promover nas diferentes fases da vida.

Durante toda a vida, a mulher atravessa uma série de transformações hormonais que podem afetar profundamente a sua saúde mental. Estas alterações podem manifestar-se de diversas formas, tais como variações de humor, sentimentos de ansiedade, depressão, entre outras.

Estes sintomas são frequentemente minimizados ou mesmo ignorados pela sociedade e pelas próprias mulheres, por serem considerados processos naturais e esperados, levando a que não procurem a ajuda necessária. No entanto, é importante reconhecer que estas mudanças, para além de físicas, têm também um impacto psicológico significativo.

Entre os períodos mais marcantes da vida da mulher, destacam-se a menstruação e a menopausa. Embora frequentemente se fale dos sintomas destas fases, como cólicas menstruais e afrontamentos, é crucial perceber o impacto psicológico que podem acarretar.

As variações hormonais durante a menstruação podem influenciar o estado emocional, levando a sentimentos de irritabilidade, tristeza ou ansiedade. Da mesma forma, a menopausa, com o seu corte abrupto na produção de hormonas, pode provocar mudanças significativas no humor e levar a que algumas mulheres

As transformações hormonais podem afetar profundamente a saúde mental da mulher

manifestem sintomas de depressão ou de ansiedade, além de um sentimento de perda relacionado com as mudanças no corpo e na identidade. Tudo isto resulta num impacto significativo na qualidade de vida, caso as mulheres não sejam devidamente acompanhadas e apoiadas.



A chegada da menstruação marca a transição da infância para a adolescência e acompanha a mulher até à menopausa. Embora seja um processo biológico natural, pode ser acompanhado de desconforto. Caracterizada por sintomas como irritabilidade, cansaço, ansiedade, tristeza e dificuldade de concentração, a menstruação pode ser suficientemente intensa para interferir nas tarefas diárias.

O apoio psicológico é essencial para viver com equilíbrio e resiliência

Já a menopausa ocorre geralmente entre os 40 e os 58 anos, e marca o fim do ciclo menstrual. Trata-se de um processo cuja intensidade e duração variam de mulher para mulher. Os sintomas mais comuns incluem suores noturnos, distúrbios do sono e aumento da ansiedade, interferindo na vida profissional e podendo até resultar em absentismo laboral. Embora algumas passem por esta fase com poucos ou nenhuns sintomas, é inegável que muitas mulheres

enfrentam desafios significativos. Para estas, o impacto da menopausa pode ser avassalador, e os sintomas prolongados podem mesmo afetar a sua qualidade de vida.

É importante destacar que a menopausa não é uma doença, mas uma etapa da vida que deve ser gerida com o devido cuidado. Promover o bem-estar físico e psicológico pode amenizar muito os seus efeitos, e a prevenção pode e deve começar cedo, por volta dos 35 anos. O apoio psicológico, aliado a um estilo de vida saudável, é fundamental para ajudar a mulher a enfrentar os desafios emocionais e físicos da menopausa com mais resiliência.

Desde o início da menstruação, com as flutuações hormonais e emocionais, até à transição para a menopausa, as transformações que ocorrem no corpo da mulher têm um impacto significativo no bem-estar psicológico. Frequentemente, estão também envoltas em estigmas e percepções negativas, que agravam o sofrimento emocional e a qualidade de vida.

O apoio contínuo, nomeadamente ao nível psicológico, a desconstrução de mitos e a valorização da saúde mental das mulheres são essenciais para que estas fases sejam vividas com equilíbrio e resiliência.♥



Fernando Trancoso Vaz

Coordenador de oftalmologia no Hospital CUF Sintra
e coordenador da unidade do glaucoma no Hospital CUF Tejo

SAÚDE DOS OLHOS E CATARATA

Os cuidados para manter uma boa visão.

Porque é importante cuidar da saúde dos olhos ao longo da vida?

É essencial cuidar da saúde dos olhos ao longo da vida. A visão é um dos sentidos mais importantes para o nosso desenvolvimento e uma boa qualidade de vida. Sem uma visão adequada, o desenvolvimento escolar fica comprometido, assim como a realização das nossas habituais atividades diárias, como ler, conduzir, trabalhar e praticar desporto. Manter os olhos saudáveis ajuda a evitar doenças, preservar a acuidade visual e garantir independência e bem-estar.

Que problemas de visão podem surgir com o avançar da idade?

Com o envelhecimento é comum surgirem diversos problemas oculares, dos quais se destacam

as cataratas, que são opacificações da lente natural de focagem — o cristalino — que causam visão turva. Seis em cada dez portugueses acima dos 60 anos apresentam sinais da doença.

Igualmente comum é a presbiopia, que se caracteriza pela dificuldade em focar os objetos de perto, tendo de afastar o braço para ver melhor. Surge a partir dos 40 anos e tem por base a perda da elasticidade do cristalino.

Por fim, a degenerescência macular da idade, que afeta a região central da retina (mácula),

**Seis em cada dez
portugueses acima
dos 60 anos apresentam
sinais de cataratas**

e é responsável pela perda irreversível da visão central, com repercussões funcionais graves.

É fundamental realizar exames oftalmológicos regulares para detectar precocemente estas doenças e iniciar o tratamento adequado, de forma a preservar a saúde ocular ao longo dos anos.

O que é a catarata e como se trata?

A catarata, que corresponde à opacificação da nossa lente natural de focagem, é a principal causa de cegueira reversível do idoso. Esta impede a passagem da luz para a retina, resultando em visão turva e sensibilidade à luz.

A cada 20 minutos, olhe 20 segundos a 20 pés de distância

Pode desenvolver-se gradualmente, ao longo dos anos, e é mais comum em pessoas idosas. No entanto, também pode surgir devido a outros fatores, como diabetes, traumas oculares, uso prolongado de corticoides e, em alguns casos, ser congénita.

Numa fase inicial, o uso de óculos pode ajudar a compensar pequenas alterações na visão, mas não impede a progressão da catarata.

Atualmente, não existem colírios ou medicamentos capazes de reverter a opacificação do cristalino. O único tratamento eficaz para a catarata é a cirurgia, que consiste na substituição do cristalino opaco por uma lente intraocular artificial. A cirurgia está indicada quando a catarata começa a interferir significativamente nas atividades diárias, como ler, reconhecer rostos ou conduzir.

Como preservar a saúde dos olhos?

Cuidar da saúde dos olhos desde cedo é essencial para prevenir doenças e preservar a visão ao longo da vida. Para isso, é fundamental consultar regularmente o oftalmologista e, ao usar dispositivos eletrónicos, manter o ecrã a uma distância adequada dos olhos (cerca de 60 cm), ajustar o brilho e fazer pausas regulares, para reduzir a fadiga ocular. O ideal é seguir a regra 20/20/20 — a cada 20 minutos, olhe 20 segundos a 20 pés de distância (cerca de seis metros).

Além disso, consuma alimentos ricos em vitamina A (cenoura, abóbora, espinafre), ómega-3 (peixes, linhaça, chia), bem como frutos vermelhos e nozes, que têm uma ação antioxidante.

Pequenos cuidados diários podem fazer uma grande diferença na preservação da saúde ocular. Priorizar a prevenção desde cedo ajuda a evitar problemas no futuro!♥



**Jaime Pina**

Médico pneumologista e imunoalergologista | Fundação Portuguesa do Pulmão
www.fundacaoportuguesadopulmao.org

NEM TODA A POLUIÇÃO É PROVOCADA PELO HOMEM

Aprenda a proteger-se das poeiras vindas do Norte de África.

A Europa está a sofrer cada vez mais episódios de poluição natural, originados por poeiras vindas do Norte de África, mais concretamente do deserto do Saara. Estas poeiras, formadas a partir de tempestades de areia (conhecidas como haboobs), são constituídas por diversas partículas que são responsáveis pela cor alaranjada que vemos no céu.

As regiões atingidas registam uma importante degradação da qualidade do ar, com redução da visibilidade e contaminação de todo o meio ambiente.

Relativamente à saúde, as repercussões mais frequentes acontecem devido ao efeito irritativo direto sobre a pele e as mucosas mais expostas: a nasal e a ocular. Os olhos ficam vermelhos

e lacrimejantes; quanto ao nariz, a inflamação manifesta-se através de espirros, prurido e pingos.

Também o aparelho respiratório e o sistema cardiovascular são afetados. Relativamente ao primeiro, destacam-se os episódios de inflamação dos brônquios, sentidos sobretudo pelos doentes com asma e bronquite. Quanto ao segundo, sabemos que as partículas mais finas podem provocar acidentes vasculares, por vezes fatais.

Existem alguns comportamentos que ajudam a minimizar os riscos, sobretudo em crianças, idosos e doentes crónicos:

- evite sair de casa durante estes períodos;
- se o fizer, proteja-se com equipamento de proteção respiratória;
- mantenha as janelas e as portas da sua habitação fechadas;
- não pratique atividades ao ar livre;
- tenha a sua medicação de SOS sempre consigo;
- se a sua condição de saúde se agravar, não hesite: recorra aos serviços de saúde.♥

Estas poeiras podem ter um efeito irritativo ao nível da pele, do nariz e dos olhos

NOVIDADE

pH
9.5

monchique

MONCHIQUE CAN

A SUA ÁGUA MONCHIQUE
AGORA NUMA GARRAFA DE ALUMÍNIO



SAIBA MAIS | SIGA-NOS



aguamonchique.pt

DISPONÍVEL
NAS FARMÁCIAS*

*Comercializado no canal Farmácia pela **wize**
encomendas@wize.pt Brands

DERMATITE SEBORREICA

Descubra como a farmácia pode ajudar.

A dermatite seborreica é uma condição de pele comum, que pode surgir em pessoas de qualquer idade. É uma doença inflamatória crônica que afeta principalmente as zonas ricas em glândulas sebáceas, como o couro cabeludo, o rosto (particularmente as sobrancelhas, asas do nariz e orelhas) e, em alguns casos, o tronco (peito e costas). Manifesta-se normalmente por vermelhidão, descamação, comichão e, por vezes, irritação (sensação de ardor).

Apesar de tratar-se de uma condição benigna e não contagiosa, pode ter bastante impacto no

dia a dia de quem com ela convive, afetando a autoestima, especialmente devido à sua natureza recorrente e ao incômodo com a aparência que pode causar. Mas é possível controlar os sintomas, e a sua farmácia pode ser um parceiro importante nesse processo.

**Esta doença inflamatória
pode afetar de forma
significativa a autoestima**





Atenção!

É importante diferenciar a dermatite seborreica de uma condição muito comum, que é a caspa:

- a **caspa** não é necessariamente uma doença, é apenas o nome que se dá à descamação do couro cabeludo. A caspa pode ter várias causas, inclusive a dermatite seborreica;
- a **dermatite seborreica** é uma inflamação do couro cabeludo (que também pode ocorrer noutras zonas do corpo) que pode causar caspa, mas que está sempre associada a outros sinais, nomeadamente inflamatórios.

Os primeiros sinais de dermatite seborreica são, muitas vezes, confundidos com pele seca e caspa (que não é o mesmo que dermatite seborreica). O seu farmacêutico pode ajudá-lo a identificar corretamente os sinais e sintomas, dar orientações personalizadas e recomendar o tratamento mais adequado ao seu caso.

A farmácia pode ajudar a identificar os principais sinais e sintomas

Na farmácia, existem diversos medicamentos não sujeitos a receita médica, alguns deles exclusivos de farmácia, e uma variedade de produtos que podem ajudar a controlar os sintomas da dermatite seborreica. Alguns dos mais utilizados são:

- **Champôs medicinais:** com ingredientes com ação antifúngica, anti-inflamatória e reguladora da secreção sebácea, e outros que ajudam a controlar o processo de descamação associado;
- **Cremes e loções calmantes:** com ingredientes com ação antifúngica; e outros com ação anti-inflamatória e calmante, ou para regular a produção de sebo;
- **Produtos para pele sensível e/ou com tendência oleosa,** que ajudam a manter o equilíbrio da pele sem a irritar.

Para além de aconselhar os produtos mais adequados a cada situação, o farmacêutico orienta sobre como e quando os aplicar, adaptando as recomendações à zona afetada e à intensidade dos sintomas, e encaminhando para avaliação médica os casos em que os sintomas são muito intensos, persistem ou se agravam apesar do tratamento

Sendo uma condição crónica, a dermatite seborreica exige tratamento prolongado para evitar recorrências, já que tende a reaparecer apesar de melhorar com o tratamento. Por isso, é importante manter uma rotina de cuidados mesmo quando a pele parece estar bem.

Para além dos medicamentos e produtos de saúde, o farmacêutico pode ainda prestar aconselhamento útil, como:

- Evitar lavar o cabelo, rosto e corpo com água demasiado quente;
- Utilizar produtos de lavagem suaves, de preferência sem sabão;
- Evitar produtos cosméticos agressivos ou com álcool;
- Manter a pele limpa e hidratada, com produtos apropriados;
- Reduzir o stresse, que pode agravar os sintomas.

Em resumo, se sente comichão, vermelhidão ou descamação em zonas como o couro cabeludo, o rosto ou o tronco, procure ajuda na sua farmácia. Com apoio profissional e cuidados regulares, é possível viver bem com dermatite seborreica!♥



Sandra Tomás

Psicóloga da infância e adolescência | Clínica MIM
www.clinicamim.com

DETOX DIGITAL

Encontre o equilíbrio entre os mundos online e offline.

A tecnologia tem trazido inúmeros benefícios, mas precisamos de encontrar o equilíbrio entre os mundos online e offline para nos desenvolvermos de forma saudável aos níveis físico, mental e social. O equilíbrio será sempre o segredo.

Os especialistas em desenvolvimento infantil têm observado alterações no humor, na cognição e no comportamento social de algumas crianças e adolescentes, que parecem estar associadas ao uso precoce e excessivo de tecnologias que, por vezes, conduzem a determinadas perturbações do desenvolvimento.

Preste atenção aos sinais de alerta

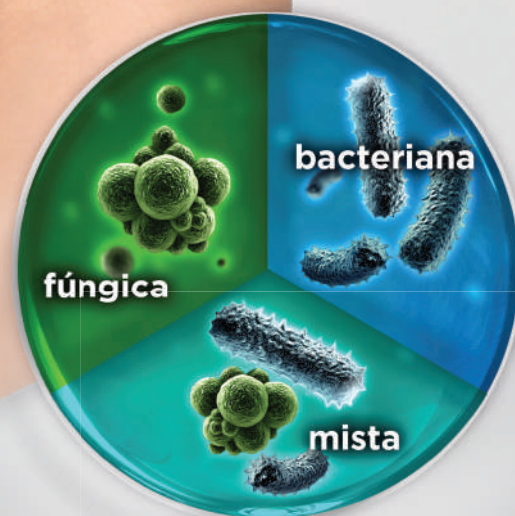
Estamos perante um problema quando a utilização de telemóveis, *tablets*, videojogos, computadores, entre outros, se torna excessiva e interfere na rotina diária, no desempenho escolar, no sono e nas interações sociais.

Devemos estar atentos a sintomas como:

- **Uso excessivo da tecnologia:** dificuldade em desligar dispositivos ou controlar o tempo de ecrã, bem como **mentir** acerca dos ecrãs (onde os guardam e o tempo de utilização);
- **Preferir atividades eletrónicas ou online** em detrimento de outras, e negligenciar ocupações importantes como estudos, desporto ou momentos em família;
- Utilização do **jogo online como principal fonte de interação social**, e continuação da utilização apesar das consequências negativas (perda de amigos, diminuição do rendimento escolar);

O primeiro passo é a consciencialização para o problema

Lafemidia™



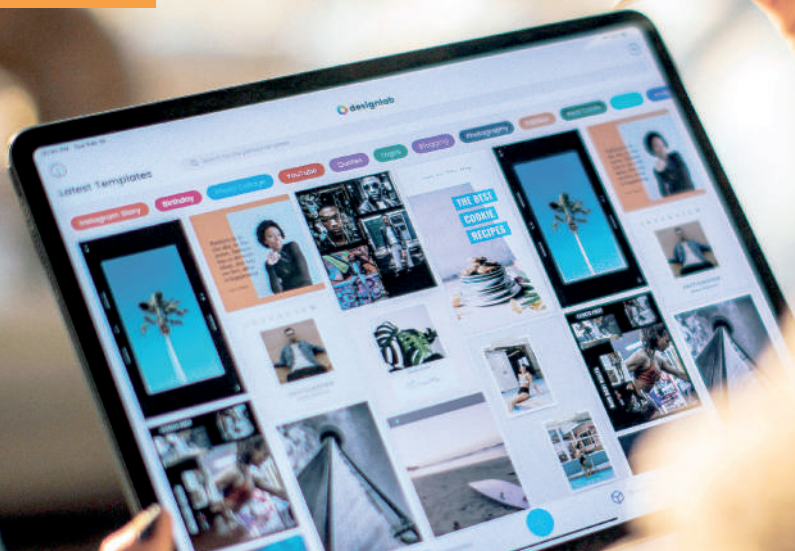
Para o **tratamento**
de todos os tipos
INFECÇÕES
VAGINAIS



Infeções íntimas. Múltiplas causas e sintomas.

APENAS **UMA SOLUÇÃO!**





- **Isolamento social**, preferindo interações online a encontros presenciais;
- **Sintomas relacionados com o humor** (irritabilidade, flutuações de humor, agressão); **cognitivos** (desatenção, baixa tolerância à frustração, sono pouco reparador); **e sociais** (ansiedade social, reações defensivas, contacto visual comprometido).

Como ajudar a reconhecer o problema

O primeiro passo é a consciencialização. As crianças e os jovens precisam de entender o impacto negativo do uso excessivo da tecnologia e identificar padrões prejudiciais no seu comportamento. Assim, é importante:

- Abordar o assunto com empatia, sem julgamentos nem punições severas;
- Explicar o impacto do uso excessivo dos equipamentos, nomeadamente as dificuldades de concentração, a ansiedade, os problemas de sono e as dificuldades na interação social;
- Usar exemplos reais para ilustrar como o excesso de tecnologia os pode afetar.

Estratégias para um detox digital saudável

Depois de reconhecer o problema, é necessário estabelecer mudanças positivas para equilibrar o uso da tecnologia com outras atividades saudáveis. Neste sentido, é importante:

- Estabelecer regras claras e horários para o uso da tecnologia;
- Determinar horários específicos para jogos, redes sociais e vídeos;
- Configurar limites de tempo em aplicações e redes sociais;
- Usar aplicações de monitorização e de controlo parental;
- Definir momentos sem ecrãs, por exemplo durante as refeições e antes de dormir;
- Incentivar outras atividades e dias sem tecnologias;
- Promover a prática de desporto, passeios ao ar livre e *hobbies* criativos (desenho, música, leitura);
- Organizar jogos de tabuleiro e brincadeiras em família;
- Estimular encontros presenciais com amigos;
- Dar o exemplo. Os pais também precisam de regular o seu próprio tempo de ecrã. As crianças aprendem pelo exemplo.

Em vez de proibir, é importante ensinar a usar a tecnologia de forma consciente e responsável. Desta forma, crianças e os jovens poderão desfrutar dos benefícios tecnológicos e digitais sem comprometer a sua saúde e o seu desenvolvimento físico, mental e social.♥

FAZ-TE À VIDA HOMO FLIX



**Levanta-te do sofá
e volta à tua verdadeira natureza humana.**
Pratica atividade física e faz uma alimentação saudável.
Cuida do teu coração.

Com o apoio de:



Fundação
Portuguesa de
Cardiologia

**Joana Alves**Psicóloga clínica | www.joanaalves.pt

ANSIEDADE NAS FÉRIAS

Aprenda estratégias para a conseguir gerir.

As férias são o momento ideal para descansar, relaxar, desconectar e recuperar as energias da intensidade do dia a dia. No entanto, para alguns isto não parece ser uma tarefa fácil e pode até vir acompanhada de vários sintomas: dificuldade em relaxar, níveis elevados de ansiedade, incapacidade de desligar do trabalho, irritabilidade, inquietação e sentimentos de culpa por não estar a ser produtivo/a.

Porque sentimos esta dificuldade?

Durante todo o ano vivemos num ritmo muito acelerado, cheio de estímulos, pressões e com pouco autocuidado. Aquilo que parece ser algo inofensivo passa a ser um grande desafio: a mente e o corpo habitua-se a um estado constante de alerta e não conseguimos relaxar.

O sistema de alerta concentra a nossa atenção e os recursos para fazermos algo em relação a um perigo. É suposto ser temporário, para nos ajudar a sobreviver. No entanto, nesta era moderna,

a nossa mente interpreta muitas situações como perigosas (pressão no trabalho, comparações, ter tarefas pendentes, ter de falar com o chefe, estar à espera de uma resposta, etc.), o que leva o corpo a responder da mesma forma como se a nossa sobrevivência estivesse em causa.

Assim, se estamos ansiosos, quando chega o momento em que podemos efetivamente relaxar não o conseguimos fazer, pois estamos muito envolvidos nos mecanismos de alerta e não conseguimos ativar o sistema de calma. Esta agitação também pode fazer com que as férias sejam inundadas de atividades, impossibilitando o descanso, mais uma vez. Como se isto não fosse por si só suficiente, ainda pode ser acrescentado a este cenário o impacto das redes sociais, que aumentam os níveis de ansiedade e de baixa

**É essencial aprender
a ativar o sistema de calma**



autoestima. Vemos apenas o lado perfeito da vida, inclusive das férias, criando uma expectativa de como as coisas devem ser, o que não é de todo real.

Como reduzir a ansiedade nas férias

- **Desligue do trabalho** — ative o e-mail automático informando que está de férias, e desative todas as notificações profissionais no telemóvel;
- **Defina uma rotina leve** — procure manter certos hábitos e, se fizer sentido, siga algum dos horários já existentes (ex.: horas de dormir e de comer), mas não seja rígido/a;
- **Mantenha-se ativo/a** — a prática de exercício físico ajuda a reduzir os níveis de ansiedade e stresse. Pode começar com uma caminhada, um passeio mais longo ou realizar alguma atividade que goste. Se estiver perto da natureza, ainda melhor;
- **Desligue-se das redes sociais** — defina tempos-limite para cada aplicação, colocando lembretes ou utilizando as funcionalidades do telemóvel que o/a avisam;
- **Pratique *mindfulness*** — a atenção plena ajuda a acalmar a mente e a trazê-la para o momento presente;
- **Trate-se de forma gentil** — lembre-se de que todas as pessoas passam por dificuldades, e que o descanso é uma necessidade biológica e psicológica. Se um amigo seu estivesse a passar por essa dificuldade, o que lhe diria?;
- **Cuide sempre de si** — é essencial que o autocuidado seja contínuo ao longo do ano e que consiga ativar, de forma intencional, o seu sistema de calma.

A ansiedade é uma característica biológica intrínseca ao ser humano e uma emoção que surge quando algo nos assusta ou preocupa. Todos nós sentimos ansiedade. No entanto, quando a ansiedade é frequente, intensa e interfere na qualidade de vida, é necessário procurar ajuda profissional.♥



Ana Mexia
Médica dentista

SAÚDE ORAL NAS VÁRIAS FASES DA VIDA DA MULHER

Saiba como a promover e como identificar as principais alterações próprias de cada fase.

O corpo da mulher passa por diversas transformações ao longo da vida. Algumas são provocadas por alterações hormonais, como as que se verificam na menstruação e na menopausa. Outras são decorrentes de fases específicas pelas quais a mulher pode passar, como a gravidez. Todas influenciam, não só o bem-estar geral, como também a saúde oral. Estas mudanças, muitas vezes silenciosas, podem manifestar-se na boca, pelo que é essencial o acompanhamento pelo médico dentista.

Menstruação

Cada mulher é única e, por isso, os sinais e sintomas de que se aproxima um novo ciclo menstrual podem variar. As oscilações hormonais neste período podem manifestar-se de várias formas, sendo comum a sensação de gengivas mais inchadas e sensíveis, e até pequenas hemorragias durante a escovagem, o que pode levar a um certo desconforto.

Outro sintoma muitas vezes associado ao ciclo hormonal da mulher são as dores de

cabeça fortes. No entanto, devemos ter presente que cefaleias intensas podem ter relação não só com alterações hormonais mas também com a má oclusão dentária e o bruxismo.

Note-se ainda que o stresse a que as mulheres estão sujeitas em virtude dos múltiplos papéis que assumem na sociedade se pode manifestar sob a forma de apertamento dentário, com consequente contratura dos músculos orofaciais, levando ao aparecimento de dores de cabeça.

Gravidez

As alterações hormonais na gravidez também aumentam a predisposição para gengivite gravídica. O diagnóstico de doença periodontal nesta fase pode aumentar os riscos de parto prematuro e de bebés com baixo peso à nascença, pelo que a vigilância médica é essencial.

Ao contrário do que se ouve frequentemente, o bebé não “rouba” cálcio dos dentes da mãe. No entanto, carências nutricionais, como défice de ferro ou ácido fólico, podem contribuir para aftas e desconforto oral. Nesta altura,



é importante consultar o médico dentista. Os tratamentos dentários na gravidez são recomendados quando há dor ou infecção dentária. Falar e coordenar a melhor fase dos tratamentos entre o médico ginecologista e o dentista são as melhores decisões a tomar.

Menopausa

Com a menopausa, a diminuição de estrogênios provoca alterações na microbiota oral, perda óssea, e maior risco de doença periodontal e cáries. A boca seca (xerostomia) é também frequente, aumentando a probabilidade de infecções, e de dificuldades na mastigação e deglutição.

A toma de medicamentos para a osteoporose, frequentemente prescritos nesta fase,

pode afetar o metabolismo ósseo, pelo que é fundamental ter cuidados específicos antes de qualquer cirurgia dentária.

Nutrição e saúde oral: uma parceria essencial

Uma alimentação desequilibrada — seja por dietas restritivas, déficit de micronutrientes ou alterações no apetite em fases como a menopausa — pode provocar consequências visíveis na cavidade oral. Carências de ferro, cálcio e vitaminas do complexo B afetam as mucosas, aumentam a sensibilidade e dificultam a cicatrização de feridas.

A saúde oral é um espelho da saúde geral e, no caso da mulher, é ainda mais influenciada por alterações hormonais e nutricionais ao longo da vida. Como médica dentista, acredito que devemos olhar para a pessoa de forma integral, colaborando com médicos de outras especialidades. Só assim conseguimos cuidar verdadeiramente da saúde da mulher.♥

A saúde oral é um espelho da saúde geral

«GENEROSIDADE DOS PORTUGUESES» VOLTA A FAZER A DIFERENÇA

**A campanha “Dê Troco a Quem Precisa”
é uma iniciativa solidária promovida pela Associação Dignidade.**

Todos os cêntimos podem fazer a diferença quando se trata de ajudar o próximo. O Programa Abem: Rede Solidária do Medicamento é a prova de que o mais pequeno donativo tem a capacidade de mudar a vida de muitas pessoas, dando-lhes uma nova esperança.

Mais uma vez, este cenário foi demonstrado. O programa solidário vai conseguir apoiar 79 pessoas em situação económica fragilizada a adquirir os medicamentos de que necessitam para viver, devido aos mais de 13 mil euros angariados na 13.ª campanha “Dê Troco a Quem Precisa”.

Entre 26 de maio e 6 de junho, os cidadãos que se dirigiram às mais de 500 farmácias aderentes foram convidados a doar o troco das suas compras em prol de um bem maior. Agora,

O Abem já ajudou mais de 41 mil pessoas e dispensou mais de três milhões de embalagens de medicamentos em todo o país

conhecem-se os resultados: foram doados 13.102,63€.

«É com gratidão que verificámos a generosidade dos portugueses na adesão a esta campanha. Com o valor angariado, iremos continuar a ajudar famílias em situação de vulnerabilidade económica a acederem aos medicamentos de que precisam para viver, o que é muito gratificante», refere Maria João Toscano, diretora executiva da entidade promotora, a Associação Dignidade.

O Abem já ajudou mais de 41 mil pessoas e dispensou mais de três milhões de embalagens de medicamentos, estimulando mudanças positivas substanciais no dia a dia dos beneficiários, através da melhoria da sua condição de saúde e da sua qualidade de vida. Com o contributo de todos, a iniciativa pode chegar a cada vez mais pessoas.

O lançamento desta edição aconteceu a 26 de maio, o primeiro dia da campanha, na Farmácia Exposul, em Lisboa. A diretora técnica, Annabelle Silva, explicou, à data, que a farmácia integra as campanhas há vários anos por ser «mais uma maneira de ajudar» quem precisa.



«Muitas vezes, as pessoas só podem levar o que é mesmo essencial», apontou, explicando que vários utentes se veem forçados a «cortar nos gastos com a medicação» ou noutro bem essencial, para aceder à terapêutica.

O que é o Programa Abem?

Criado em 2015, o Programa Abem: Rede Solidária do Medicamento é o primeiro programa solidário da Associação Dignidade e visa assegurar o acesso, de forma digna, aos medicamentos prescritos a pessoas de que deles necessitam para viver. A iniciativa está presente em todo o país, incluindo as regiões autónomas, e funciona com base em donativos, cujo valor é 100% destinado a apoiar os beneficiários. Cada cêntimo doado é convertido em saúde.

Os beneficiários são pessoas em condição económica fragilizada, que não têm capacidade financeira para adquirir a medicação em causa, cobrindo, no receituário, o valor não participado pelo Estado. Estes beneficiários são referenciados por entidades parceiras locais, como autarquias, IPSS, Cáritas e Misericórdias, que integram uma rede colaborativa presente em todo o território.♥

Quer contribuir mas não foi à farmácia durante a campanha de maio-junho?

Se quer ajudar e deixou passar a fase da campanha de maio, a primeira do ano, saiba que há outras formas de o fazer durante todo o ano. É possível contribuir para o Programa Abem mesmo sem sair de casa, através de:

MB WAY: 932 440 068

Transferência bancária:

IBAN PT50 0036 0000 9910 5914 8992 7



A campanha solidária regressa às farmácias aderentes no final do ano. Entre os dias 15 e 25 de dezembro, basta dirigir-se a uma delas e doar o troco das suas compras para fazer a diferença.

WEBSÉRIE FARMÁCIAS COM HISTÓRIAS

«QUERO QUE O GABINETE DA MAMA SIRVA DE FAROL PARA A COMUNIDADE»

A websérie “Farmácias com Histórias” é uma das iniciativas das comemorações dos 50 anos da Associação Nacional das Farmácias.

É «farmacêutica por vocação» e cumpria «a missão» de uma vida ao inaugurar a Farmácia Entre-Vinhas, em Mirandela, quando enfrentou o diagnóstico de cancro da mama. A falta de respostas no interior do país dificultou a jornada de saúde de Fátima Fernandes.

Superado o «momento difícil», a proprietária converteu as adversidades numa «coisa boa», ao lado da filha. «Criámos o Gabinete da Mama, que visava responder a todas as necessidades sentidas na altura», diz Maria João Lopes, coproprietária da farmácia.

«Quero que o Gabinete da Mama sirva de farol para a comunidade, pelo menos para a comunidade de Trás-os-Montes», explica Fátima Fernandes, que tem como objetivo transmitir «uma mensagem de esperança e de prevenção» às pessoas.

O espaço já apoiou mais de 100 mulheres, como Maria Eduarda Rosa, cujo diagnóstico surgiu em 1994. «Estamos muito gratas à doutora Fátima. Só uma pessoa que passa por isto é que tem a noção do que as outras vivem», afirma.♥



ACEDA
AO EPISÓDIO

CELEBRE CONNOSCO!

A Associação Nacional das Farmácias (ANF) completa meio século de história, inovação e compromisso. Diariamente, mais de meio milhão de pessoas confia nas farmácias portuguesas.

Junte-se às celebrações e assista ao podcast "Fora da Cápsula" com Luís Pedro Nunes. «Nas farmácias ainda se diz bom dia», conta com entusiasmo o escritor e jornalista do Expresso.

50 anos unidos pelas pessoas. 50 anos unidos pela saúde.

Assista aqui ao
"Fora da Cápsula"



Luís Pedro Nunes
Jornalista e escritor

Podcast
**FORA
DA
CÁPSULA**
anf+ 50 anos
unidos
pelas pessoas

Media Partner
Expresso



JULHO NO MUSEU DA FARMÁCIA: A CIÊNCIA POR DETRÁS DAS COISAS

Procura atividades realmente diferentes para as crianças se divertirem durante o verão?

O Museu da Farmácia, aos sábados, alia a diversão à aprendizagem, tendo a ciência sempre como ingrediente principal. Estes ateliês educativos ocorrem em Lisboa e no Porto, com a intenção de promover temas de saúde e bem-estar, mas também de permitir que os pequenos cientistas percebam como funcionam algumas das coisas do dia a dia.

Em Lisboa, o mês inicia-se com “Brincar com densidades”, em que as crianças vão perceber como se pode alterar a densidade de

um líquido. No final de julho, para celebrar o Dia dos Avós, é tempo de abrir a “Fábrica de aromas”, um ateliê que dá a oportunidade de criar uma prenda para oferecer a alguém muito especial: os avós.

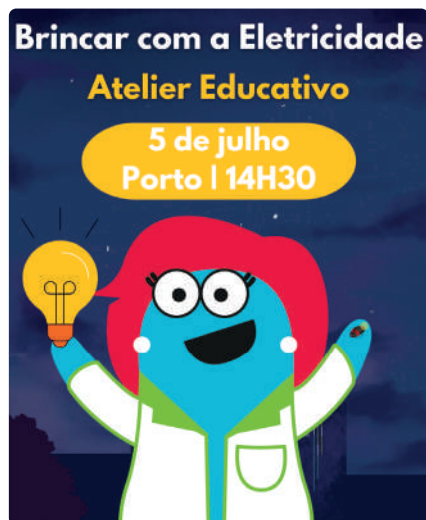
No Porto, o mês começa a “Brincar com eletricidade”, um ateliê que vai permitir aos pequenos cientistas entender como é que têm luz em casa. Segue-se, a meio de julho, “Catapultas caseiras”, uma experiência educativa que explica a importância deste instrumento na ajuda ao trabalho desenvolvido pelos humanos.

Julho é um mês repleto de diversão, aliada à ciência e a muitas descobertas! ♥

PORTO

BRINCAR COM ELETRICIDADE (5 DE JULHO, 14H30)

Já alguma vez pensaste como é que tens luz em tua casa? Vem experimentar os nossos minicircuitos elétricos para perceberes como é que as luzes se acendem. Para recordação, vais fazer um mini pirilampo de cortiça que poderás levar no teu bolso!



CATAPULTAS CASEIRAS (19 DE JULHO, 14H30)

Sabias que a catapulta é considerada uma máquina simples? Um instrumento que ajuda o ser humano no seu trabalho? Mas, afinal, como é que funciona? Puzinho com puzinho vais juntar e deixar a tua criatividade viajar, para construíres a tua própria mini catapulta.

**LISBOA****Brincar com Densidades**
Atelier Educativo**12 de julho**
Lisboa | 15H00**BRINCAR COM DENSIDADES (12 DE JULHO, 15H00)**

Ao "Brincar com densidades", os participantes têm a oportunidade fascinante de explorar como é possível modificar a densidade de um líquido, proporcionando uma experiência interativa e educativa. Durante a atividade, as crianças aprendem a manipular os ingredientes de forma criativa, criando um oceano personalizado que poderão levar consigo para casa.

Fábrica de Aromas
Atelier Educativo**26 de julho**
Lisboa | 15H00**FÁBRICA DE AROMAS (26 DE JULHO, 15H00)**

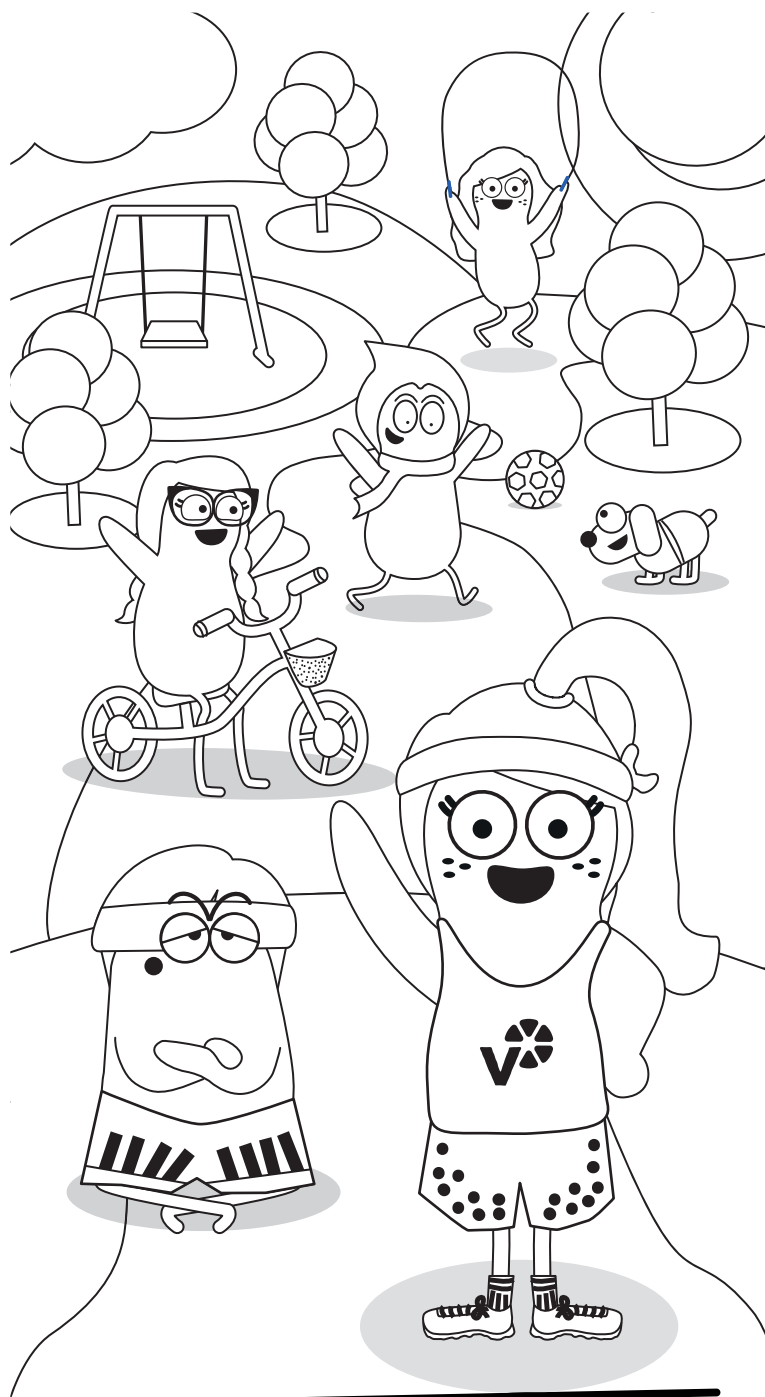
Na atividade "Fábrica de aromas", de forma a preparar uma prenda para os avós, as crianças participantes vão produzir diversos produtos de higiene bem cheirosos e perceber a importância de cada ingrediente para o resultado final.

INTERESSADO?

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

Inscreva-se aqui:





ATIVIDADE FÍSICA

www.revistasauda.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

Ana Rita Cunha

Carina Machado

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Tânia Pereira

Tiago Gonçalves

Secretária de Redação

comunicacao@anf.pt

Paula Santos

Publicidade

comercial@sauda.pt | 210 159 159

Ana Garcia

Pedro Quintas

Mariana Ferreira da Silva

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, detida a 100% por Farminveste - SGPS, S.A.

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.

NAN OPTIPRO



BEBÉ E MAMÃ



-4€



Imagem meramente ilustrativa

Artelac®



FARMÁCIA DE FAMÍLIA



-2€



Imagem meramente ilustrativa

Aftum



SAÚDE ORAL



-1,5€



Imagem meramente ilustrativa

Fortimel



NUTRIÇÃO



-6€
EM DUAS
EMBALAGENS



Imagem meramente ilustrativa

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

Promoção válida de 01.07.2025 a 31.08.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Artelac®



Solução para vários sintomas de Olho Seco.

© 2025 Bausch & Lomb Incorporated. Artelac® é um dispositivo médico. Para mais informações sobre o produto, leia atentamente a rotulagem e instruções de utilização ou contacte-nos.

Promoção válida de 01.07.2025 a 31.08.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Aftum



Alívio Imediato da Dor: Formulado para proporcionar um alívio rápido da dor, Reduzir a Inflamação das Gengivas

Aftaspray, Aftum colutório, Aftum gel oral e Aftum gel oral primeiros dentes são dispositivos médicos de classe IIa. Modo de utilização de aftaspray/ aftum gel oral: Aplicar após as refeições 2 a 3 vezes por dia, ou mais se necessário, durante uma semana ou até ao desaparecimento dos sintomas; aftum colutório: Bochechar com 10 ml do produto após as refeições, 2 a 3 vezes por dia, ou mais se necessário, durante uma semana ou até ao desaparecimento dos sintomas. O produto está pronto para ser usado, não sendo necessário diluir. Em caso de dor persistente, Aftaspray, Aftum Gel oral e Aftum Colutório podem ser aplicados com segurança mais vezes por dia. Não é aconselhável comer ou beber durante pelo menos 30 minutos após a aplicação. Modo de utilização de Aftum gel oral primeiros dentes: Aplique uma pequena quantidade do produto 3-6 vezes ao dia, ou conforme necessário, e espalhe sobre a gengiva com um aplicador ou com o dedo (após lavar as mãos). Massage suavemente e cubra completamente a área afetada. De preferência, aplique após as refeições e na hora de dormir para proporcionar à criança um alívio mais duradouro. É importante ler a rotulagem e as instruções de uso no folheto incluso na embalagem. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

Promoção válida de 01.05.2025 a 30.06.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Fortimel



Alimentos para fins medicinais específicos.

Alimentos para fins medicinais específicos indicados para a gestão nutricional de malnutrição associada a doença. Exclusivamente destinados a uso entérico. Se o seu profissional de saúde lhe recomendou um suplemento nutricional oral, aconselhe-se com o seu farmacêutico sobre esta campanha. Promoção válida em Portugal nas farmácias aderentes. Promoção relativa ao preço de venda praticado nos estabelecimentos comerciais aderentes a esta campanha. A farmácia é responsável pela livre determinação do PVP. Esta campanha não acumula com outras promoções em vigor. Limitado ao stock existente. Ação válida para os produtos: Fortimel 4x200ml (sabores Baunilha; Chocolate e Morango); Fortimel Extra 2Kcal 4x200ml (sabores Morango e Café), Fortimel Advanced 4x200ml (sabores Baunilha Tropical e Morango Silvestre), Fortimel Energy 4x200ml (sabores Morango, Baunilha), Fortimel Compact Protein 4x125ml (sabores Pêssego/Manga, Baunilha, Morango, Café, Gengibre Tropical e Frutos Vermelhos) e Fortimel Foticare Protein 4x125ml (Sabores Pêssego/Manga e Frutos Vermelhos); Fortimel Creme Protein 4x125g (Sabores Banana, Baunilha, Frutos Silvestres, Chocolate).

Promoção válida de 01.07.2025 a 31.07.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Stop Piolhos



-2,5€



Imagem meramente ilustrativa

Lafemidia



-1,5€



Imagem meramente ilustrativa

Saforelle



-2€



Imagem meramente ilustrativa

Kukident



-1,5€



Imagem meramente ilustrativa



Stop Piolhos

Tratamento contra piolhos e lêndeas.

STOP PIOLHOS LOÇÃO e STOP PIOLHOS CHAMPÔ são Dispositivos Médicos Classe I. Não utilizar em caso de alergia conhecida a algum dos componentes. Manter fora do alcance das crianças. Antes de aplicar, leia cuidadosamente a rotulagem, as precauções e as instruções de utilização do produto. Em caso de dúvida, consulte o seu farmacêutico.

Promoção válida de 01.07.2025 a 31.08.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Lafemidia



Outra infeção vaginal? Comichão? Corrimento? Mau odor? Lafemidia é um dispositivo médico na forma de comprimidos vaginais e uma solução para o tratamento e prevenção dos 3 tipos de infeções vaginais mais comuns (bacterianas, fúngicas e mistas).

Contém ácido L-ascórbico e inulina que no seu conjunto ajudam a prevenir o desenvolvimento de fungos e bactérias e a restabelecer o pH vaginal. Além disso, contém ácido hialurónico e vitamina E que hidratam a mucosa vaginal, aliviando os sintomas de comichão, tensão e secura vaginal tipicamente sentidos.

Lafemidia comprimidos vaginais é um dispositivo médico. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Promoção válida de 01.07.2025 a 31.08.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP 7265934

Saforelle



Há mais de 35 anos que Saforelle cuida da rotina íntima das mulheres.

Com uma fórmula testada e selo de qualidade científica, Saforelle é a marca nº1 recomendada por Ginecologistas. *

Pelo 9º ano consecutivo é também Prémio Cinco Estrelas. Saforelle quer ser o parceiro de confiança de todas as mulheres e estar ao seu lado em todas as fases da vida, com produtos de confiança que ultrapassam gerações.

* Dados HMR PT RX Journey - Dez 2024.

Saforelle é uma gama de cosméticos. Para mais informações contacte : Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. Email:info@biocodex.pt. Tel:211 319 134

Promoção válida de 01.07.2025 a 31.08.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Kukident



Creme Adesivo para Próteses Dentárias

Kukident é um Dispositivo Médico. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Manter fora do alcance das crianças. Não usar mais quantidade do que o recomendado. KPT_2025.12

Promoção válida de 01.07.2025 a 31.08.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Yeloin®

FARMÁCIA
DE FAMÍLIA



-1€



Imagem meramente ilustrativa

Clearblue

SAÚDE SEXUAL



-2€



Imagem meramente ilustrativa

Cis-control

SUPLEMENTOS
ALIMENTARES



-2,5€



Imagem meramente ilustrativa

Corega

SAÚDE ORAL



-2€



Imagem meramente ilustrativa

Yeloin®



Alívio e prevenção dos olhos vermelhos e irritados devido à inflamação ocular.

© 2025 Bausch & Lomb Incorporated. Yeloin® é um dispositivo médico. Para mais informações sobre o produto, leia atentamente a rotulagem e instruções de utilização ou contacte-nos.

Promoção válida de 01.07.2025 a 31.08.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Clearblue



Testes de Gravidez.

Clearblue Digital Ultra antecipado: 78% dos resultados podem ser detetados 6 dias antes da menstruação em falta. Clearblue com Indicador de Semanas: Semanas desde a conceção apresentadas como 1-2, 2-3 ou 3+ no visor. Dispositivos médicos para diagnóstico in-vitro. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções antes de utilizar. Em caso de dúvida fale com um farmacêutico ou médico. Manter fora da vista e do alcance das crianças. CB_2025_15

Promoção válida de 01.07.2025 a 31.08.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Cis-control



Conforto e bem-estar urinário.

Promoção válida de 01.07.2025 a 31.08.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Corega



Cremes fixativos para próteses dentárias.

Promoção válida de 01/07/2025 a 31/08/2025. *Face ao preço anteriormente praticado. Promoção limitada ao stock existente, não aplicável a packs promocionais, nos produtos Corega Supreme 40g (7492660), Corega Max Fixação + Selamento 40g (6005868), Corega Max Fixação + Conforto 40g (7120378) e Corega Max Fixação + Frescura 40g (7119248). Dispositivos Médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Manter fora do alcance e da vista das crianças. Algumas pessoas poderão ser sensíveis ou alérgicas ao creme fixativo. Se ocorrer alguma reação alérgica pare de usar imediatamente. As marcas registadas são detidas pela Haleon ou à mesma licenciadas. ©2025 Haleon ou seu licenciador. PM-PT-PLD-25-00009, 06/2025

Promoção válida de 01.07.2025 a 31.08.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Prepare-se para se surpreender

AÇÃO 6 em 1

A pensar no desenvolvimento
saudável do seu bebé hoje e no futuro.

ALIMENTE TUDO O QUE O SEU BEBÉ PODERÁ SER.

B. infantis
B. lactis

6
HMO®

OPTIPRO®
HA



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

Foco no

ESSENCIAL

80% menos poluição¹

99% origem natural

Sem perfume



O primeiro gel de limpeza íntima para reconstituir.

Respeita diariamente o equilíbrio da microbiota íntima, hipoalergénico e testado ginecologicamente - tudo num frasco de alumínio reutilizável.

Saforelle®
Equilíbrio íntimo, cuidado especializado.

¹Comparação de um refil e o volume equivalente da Solução de Lavagem 250ml. Life cycle analysis 2023. ISO 14040 e 14044. Âmbito: Ciclo de vida total (distribuição em França), excluindo o momento do banho. Saforelle é uma gama de cosméticos. Para mais informações contacte: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. Email: info@biocodex.pt. Tel: 211 319 134 - SF.0024/2025