

Revista saúda

Vantagens
exclusivas
com

CARTÃO SAÚDA

P. 45

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | OUT 25 | N.º 117
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Vacinação contra a gripe
e a COVID-19:
PROTEJA-SE NA SUA FARMÁCIA

CONTINUAR



BARRIGA & BEBÉ

Estimular a saúde
visual dos bebés

CANCRO DA MAMA

Surge em mulheres
cada vez mais jovens

BENEDITA PEREIRA

«A saúde é a prioridade.
Sem ela, nada faz sentido»

**Mais tempo
com quem
ama,
passa pela
farmácia**



**farmácias
portuguesas**

A IMPORTÂNCIA DE CONTINUAR

Diana Amaral

Farmacêutica, diretora da Revista Saúde

Desde cedo aprendi que devemos e temos de continuar, sobretudo quando a vida nos prega rasteiras. É nesses momentos, em que vamos ao tapete e parece que já nada faz sentido, que é mais importante termos a coragem de levantar a cabeça e continuar. Continuar a acreditar nos nossos sonhos e a avançar na sua direção.

A protagonista desta edição, uma das mais renomadas atrizes do nosso país, também escolheu utilizar os desafios a seu favor. Benedita Pereira, que chegou a viver na cidade dos sonhos - Nova Iorque, aprendeu a escutar o seu corpo e a colocar-se em primeiro lugar, antes que fosse tarde demais. A atriz conta também que a maternidade reforçou a importância de dar o exemplo e de encontrar o equilíbrio num mundo repleto de estímulos.

Em outubro assinala-se o mês da prevenção do cancro da mama, que, como nos explica o médico Pedro Freitas Carvalho, tem vindo a surgir em mulheres cada vez mais jovens, motivo pelo qual é essencial que todas estejamos atentas a eventuais sinais de alerta. Ainda sobre este tema, contamos com a nutricionista Ana Filipa Pereira, que nos explica a importância da alimentação na prevenção e no tratamento do cancro, e com o *personal trainer* Nico Buzu, que apresenta os benefícios do treino para as pessoas com doença oncológica e o seu impacto na recuperação.

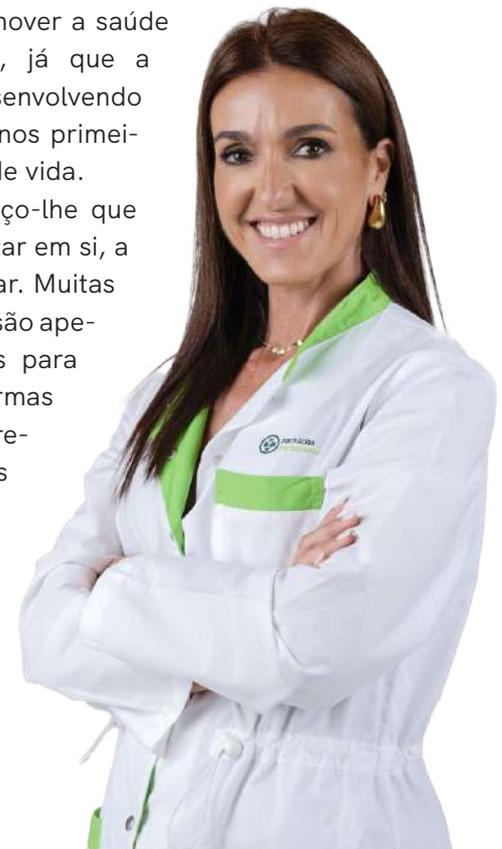
Este mês arranca a campanha de vacinação contra a gripe e a COVID-19 nas farmácias, o primeiro ponto de acesso a cuidados de saúde para muitos portugueses. O médico Jaime Pina explica a importância da vacinação para os mais idosos, reforçando que Portugal tem um dos melhores

sistemas de vacinação do mundo. Já a pediatra Cristina Rodrigues dá a conhecer os benefícios da vacina contra a gripe em idade pediátrica, apresentando ainda soluções inovadoras e muito bem toleradas pelos mais novos, como é o caso da vacina intranasal.

Sabemos que envelhecer é um privilégio, e que cada dia deve ser vivido com alegria e paixão. Contudo, com o passar dos anos, é natural que se verifique, entre outros aspetos, uma redução da massa muscular e da massa magra que pode aumentar o risco de quedas. A médica Lia Guerreiro Marques dá a conhecer as principais formas de prevenção e as lesões mais frequentes.

Para as mães e para os papás, a Revista Saúde de outubro traz uma surpresa: dicas práticas para promover a saúde visual dos bebés, já que a mesma se vai desenvolvendo progressivamente nos primeiros meses e anos de vida.

Em outubro peço-lhe que continue. A acreditar em si, a sonhar e a caminhar. Muitas vezes, os desafios são apenas oportunidades para descobirmos formas criativas de concretizarmos os nossos objetivos e reforçarmos a força que temos em nós. Vamos a isto? ♥





Um Outono pleno de cuidados Aqui, na Farmácia

PROMOÇÕES
EXCLUSIVAS





farmácias portuguesas



farmaciasportuguesas.pt

Promoção válida de 01.09.2025 a 31.10.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos. 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. I DORMINATUR® Tripla Ação é um suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Não exceda a dose diária expressamente recomendada. Distribuído por: Esteve Pharmaceuticals – Laboratório Farmacêutico, Limitada, Avenida Infante Dom Henrique, 26, 1149-096 Lisboa, Portugal. NIF: 516550071. I info.portugal@esteve.com I www.dormidina.pt I EST-PT-20250623-316(C) ESTEVE 2025 I BÉLISINA: Packs promocionais não incluídos. Promoção exclusiva a pontos de venda aderentes e limitada ao stock existente. Suplementos Alimentares. Os suplementos alimentares não devem ser substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. Em caso de dúvida, consulte o seu farmacêutico. Distribuído em Portugal pela CPCH, Ltd. I NANCARE: Alimentos para fins medicinais específicos não incluídos (NANCARE Hydrate e Hydrate-Pro). I Lambdapil® Antiqueda 5aPLUS é um suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado.

BENEDITA PEREIRA

“SINTO-ME AGORA MAIS BONITA DO QUE AOS 20 ANOS”

Benedita Pereira é conhecida pelo talento no teatro e na televisão, mas fora dos ecrãs revela uma rotina pautada pelo equilíbrio e a confiança. A atriz reflete sobre a prevenção da doença e o bem-estar familiar.

Entrevista Marta José Santos - WL Partners | Fotografia Pedro Loureiro

Como começa os seus dias?

Sou prática e não sigo todos os cuidados que se esperaria de uma mulher de 40 anos. Normalmente faço um banho básico, aplico hidratante e tomo a medicação para a tiróide. Tento ser rápida porque gosto de dormir o máximo possível.

Considera que tem uma alimentação saudável?

Tenho uma alimentação saudável porque é consciente. Estou consciente dos erros que vou cometendo, mas vou equilibrando. Se num dia como uma sobremesa mais especial ou com mais açúcar, no dia seguinte tenho mais cuidado. Hoje, tenho consciência do que faço, ao contrário de quando era mais nova e menos consciente.

No fundo, tento focar-me mais no equilíbrio do que em seguir regras rígidas.

Torna-se difícil, com a profissão de atriz?

Sim, porque muitas vezes temos pouco tempo. Por exemplo, beber água pode ser complicado devido à logística da casa de banho, ou quando estou a fazer teatro tenho de adaptar os horários das refeições. Há momentos em que tenho de fazer o jantar mais cedo ou mais leve, mas

**«Aprendi a ouvir
o meu corpo e a agir
antes que seja tarde»**

A atriz chegou a viver em Nova Iorque, onde aprendeu a importância de ouvir o seu corpo



depois fico com fome e tenho de equilibrar para não comer demais antes de dormir. A minha rotina varia muito, e tenho de encontrar o equilíbrio no meio desse desequilíbrio.

Dificulta também a prática de exercício físico?

Agora estou a tentar ser regrada e praticar exercício pelo menos duas vezes por semana, mesmo quando estou de rastos, nem que seja às 20h, que é uma hora de que não gosto.



Tenho a ajuda de um *personal trainer* para ter esse compromisso e não falhar. Faço pilates, musculação, corrida e uma mistura de técnicas para estimular o corpo e a mente, sem tornar a prática monótona. Houve um período em que não treinei quase nada por um mês e meio ou dois e senti dores devido à escoliose. O exercício dá-me energia e boa-disposição, mesmo quando estou cansada.

E como funciona a rotina da maternidade, considerando a rotina de trabalho?

Conseguo equilibrar porque a maternidade é partilhada com o meu marido. Há momentos em que ele está mais presente em casa, e outros em que eu consigo compensar. É uma questão de diálogo e de gerir as necessidades de cada um. Lidar com a culpa da maternidade é real, especialmente quando trabalho muito. Mas acredito que ser uma mãe realizada, feliz e equilibrada é o melhor exemplo para o meu filho.

«O exercício dá-me energia e boa-disposição, mesmo quando estou cansada»

Os hábitos saudáveis passam para o seu filho?

Nós tentamos! Mudámos recentemente para um local com mais Natureza, em Sintra, para ele ter mais contacto com o exterior. A alimentação saudável em casa é prioritária, mas também há espaço para experimentar novas coisas fora. Tento ser o exemplo, comendo mais fruta à frente dele e diversificando a alimentação.

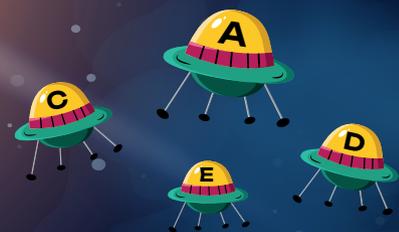
Benedita Pereira considera que as redes sociais são uma ferramenta essencial, mas também um território cheio de desafios e armadilhas, que exigem consciência e equilíbrio



FILHOS MEGA SAUDÁVEIS

DA CABEÇA AOS PÉS

As nossas deliciosas **JELLYGOMAS** são a forma mais simples de estimular o seu filho a tomar a dose essencial de óleos de peixe altamente purificados todos os dias.



Fórmula MEGA COMPLETA!



JELLYGOMAS 1 POR DIA



Costuma fazer check-ups?

Normalmente faço um check-up anual, especialmente devido à tiróide. Acredito muito na medicina preventiva. Os meus pais sempre foram rigorosos com os check-ups e a ouvirem o corpo. Isso faz-me valorizar a prevenção, e tento transmitir essa consciência ao meu marido e à minha família.

**«A saúde é a prioridade.
Sem ela, nada faz sentido»**

Nesse contexto, as farmácias têm um papel importante na sua vida?

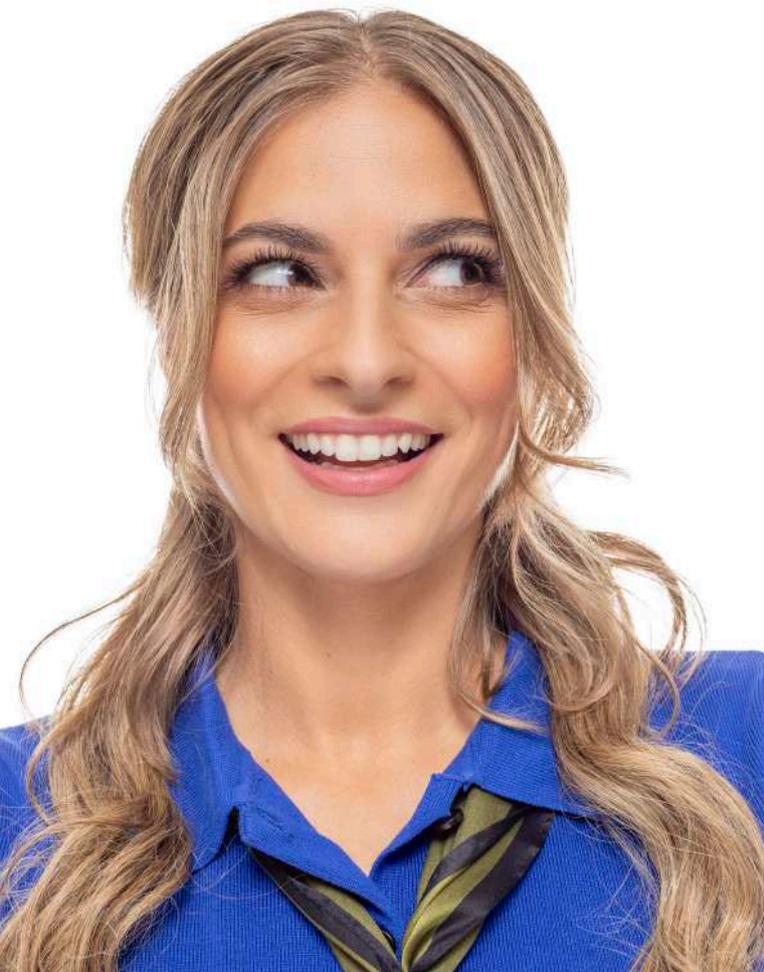
Têm um papel muito importante na minha vida. Houve uma altura em que ia mais à farmácia do que ao supermercado, sobretudo com o

nascimento do meu filho. Antes, tinha a minha farmácia em Arroios, que conhecia toda a minha família, sabia exatamente o que se passava, acompanhava-nos de forma personalizada. Agora, mudei de casa e ainda estou a habituar-me a outra farmácia, mas continuo a valorizar muito essa proximidade e confiança. Especialmente com crianças, a farmácia é um suporte enorme. Senti isso quando o meu filho entrou na creche. É um apoio que se sente e que faz toda a diferença.

Sente pressão em relação à imagem corporal?

Sim, há pressão, sobretudo na televisão. No teatro é diferente, não sentimos tanto essa exigência porque há espaço para todo o tipo de corpos. No cinema e na televisão, a ditadura da juventude e da estética é mais evidente.

Quando era mais nova, vim para Lisboa sozinha, comia de tudo e engordei um pouco. Nessa



época, ouvi comentários sobre o meu corpo e senti a pressão de emagrecer. Hoje, tenho uma carapaça mais forte: sei que o mais importante é sentir-me bem no meu corpo. É claro que todas temos questões sobre a aparência, mas aprendi a aceitar-me e a cuidar de mim pelo meu bem-estar, e não para corresponder a expectativas externas. Sinto-me agora mais bonita e confortável no meu corpo do que aos 20 anos.

Há algum projeto que a tenha marcado especialmente?

Sim, o espetáculo "Pulmão". Veio de uma vontade minha e permitiu concretizar ideias próprias, abrindo portas para outros projetos. Foi uma lição de coragem e liberdade para criar.

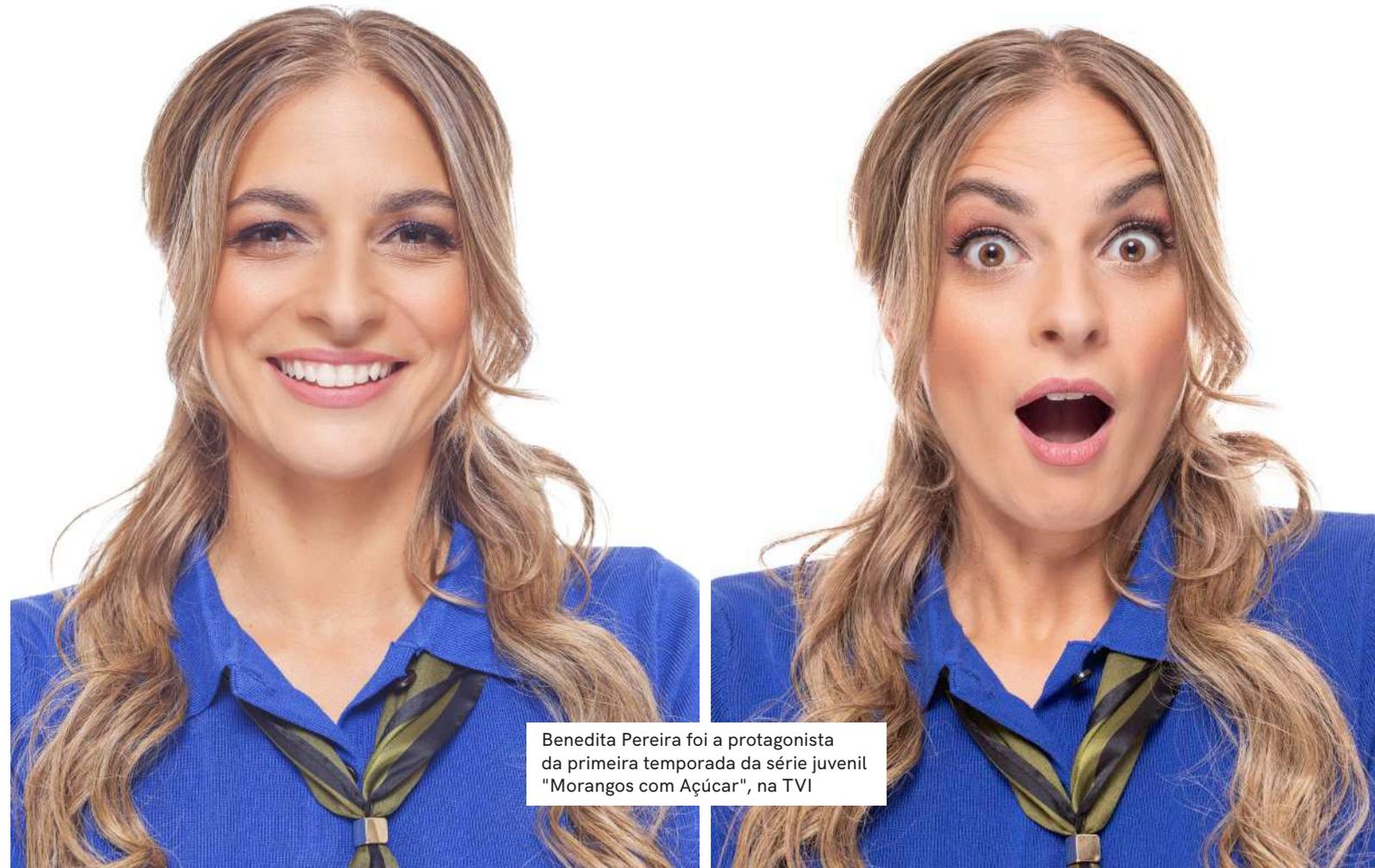
Que objetivos tem para o futuro?

Para mim, a saúde é a prioridade. Sem ela, tudo o resto passa para segundo plano. No ano

passado tive um vírus que me deixou com dores articulares e percebi imediatamente que, sem saúde, nada faz sentido. Profissionalmente, quero continuar a fazer teatro, produzir espetáculos

«Aprendi a aceitar-me e a cuidar de mim pelo meu bem-estar, e não para corresponder a expectativas externas»

e concretizar projetos. Não quero esticar-me ao ponto de prejudicar o meu bem-estar. O objetivo é não ter medo de avançar, mas também não esquecer o equilíbrio. Quero realizar-me na carreira, cuidar de mim e, simultaneamente, estar presente para a minha família.♥



Benedita Pereira foi a protagonista da primeira temporada da série juvenil "Morangos com Açúcar", na TVI

ANA PATRÍCIO

«A ESCOLIOSE NÃO É SÓ UMA CURVA»

Diagnosticada no início da adolescência, Ana Patrício viveu marcada pela escoliose até aos 25 anos. Além das dores físicas, enfrentou o impacto emocional. Pretende agora que se fale mais sobre este desvio.

Texto Teresa Oliveira - WL Partners | Fotografia Pedro Loureiro

«**V**aleu muito a pena». É desta forma que, dez meses depois de ser operada, Ana Patrício qualifica o tempo de angústia que antecedeu a cirurgia à coluna vertebral que corrigiu a sua escoliose grave e colocou um ponto final a 13 anos muito difíceis, tanto ao nível físico como psicológico.

Os sintomas deste desvio na coluna geralmente começam no início da adolescência e Ana – ou Anita, como é conhecida – foi diagnosticada aos 12 anos, numa consulta de pediatria. Quando lhe disseram que tinha escoliose, desvalorizou. «“OK, escoliose, é só uma curvatura na coluna”. Mal sabia eu o que viria depois e os desafios que me surgiriam», desabafa sobre esta deformação que afeta 2-3% da população mundial, tem causa desconhecida e se desenvolve durante o crescimento.

A escoliose afeta 2 a 3% da população mundial e tem causa desconhecida

Com uma radiografia a revelar uma curva já pronunciada, o ortopedista prescreveu-lhe o uso de um colete ortopédico para controlar a progressão do desvio. Cobria-a da anca ao peito e usou-o durante seis anos. «É um colete de plástico muito rígido, o som ao batermos nele é como se fosse madeira», recorda. A adolescência vivida dentro do colete não foi fácil: tinha indicação para o utilizar 23 horas por dia e só o podia tirar uma hora, para a higiene. «Usava-o na escola, para dormir, em todo o lado, e causava-me desconforto e dores: sentia o corpo a ser forçado a ir para uma posição que não era a “normal”», explica. No verão era ainda pior, porque lhe provocava muito calor e irritava-lhe a pele, somando-se ao aperto constante.

Se no início estava «numa fase de negação» e tentava tirá-lo sempre que podia, acabou por aceitar a necessidade de o usar. Isso não impediu que, à medida que a adolescência avançava, a frustração aumentasse na mesma proporção em que a autoestima diminuía. Numa altura em que as amigas começavam a usar roupa justa e a dar mais atenção à imagem, Anita refugiava-se em peças

Ana Patrício sentiu o impacto da escoliose, tanto ao nível físico como psicológico, mas escolheu não desistir. Hoje, vive mais intensamente do que nunca



largas, quer para disfarçar o colete, quer porque este a obrigava a vestir tamanhos acima do normal. «Já era muito magrinha, mas usava calças e blusas L ou XL. "Boiava" dentro da roupa».

A sua natureza acabou por a proteger do isolamento. «Sempre fui sociável, toda a gente na minha turma sabia que eu usava o colete, respeitavam-me e ajudavam-me se precisasse», diz. No entanto, evitava sair da "bolha protetora" da família e dos amigos. Quando era obrigada a fazê-lo, ficava preocupada e alerta, receosa de que alguém lhe tocasse nas costas e descobrisse o colete. «Foi uma fase muito complicada, psicologicamente afetou-me muito. "Porquê a mim?"», perguntava. «No meu dia a dia andava

constantemente stressada, estava farta e não queria falar sobre o assunto».

Aos 18 anos largou o colete, com sucesso. O grau de curvatura da sua coluna tinha-se estabilizado nos 30 graus, o que resultava numa curva visível nas costas, mas também numa assimetria na cintura. «De um lado da barriga tinha uma cintura muito cavada e do outro lado não tinha curva nenhuma, era completamente direita», lembra. Com o tempo, porém, apercebeu-se de que alguma coisa não estava bem. «Sentia-me mais torta e tinha mais dor. Parecia que algo não batia certo e que estava a piorar». Uma nova radiografia confirmou as desconfianças: a curva estava a aumentar outra vez.

Apesar dos receios, Ana Patrício considera que a cirurgia lhe devolveu a qualidade de vida que tanto desejava



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

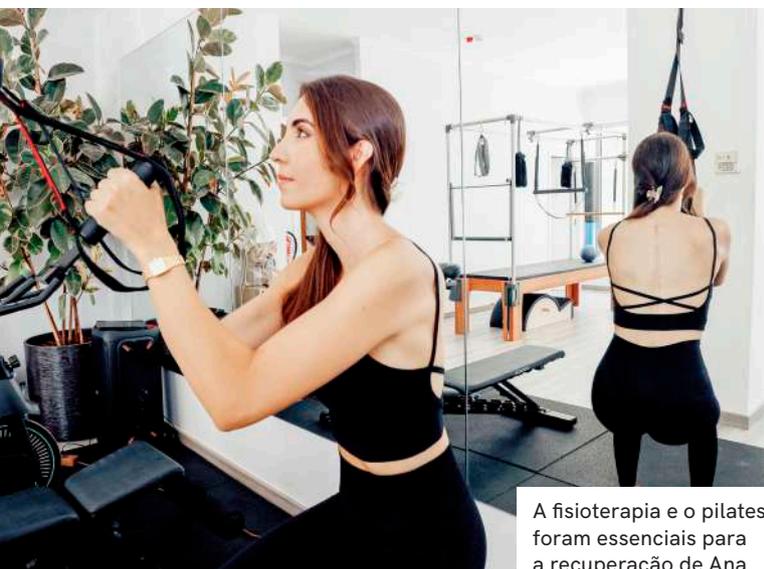


Patta é a marca especialista em saúde animal, presente na sua farmácia de sempre, para que possa dar os melhores cuidados ao seu Pattudo. **Sempre que ele lhe pedir, dê a Patta.**

Patta[®]
Dar é cuidar.

Nessa altura as dores intensificaram-se. Passou a sentir desconforto em toda a coluna e na cervical. «Chegava a ter crises em que não conseguia mover a cabeça de um lado para o outro. E não era normal, porque sempre tive dores, só que estas eram diferentes». Com a pandemia de COVID-19, as consultas atrasaram-se. Dois anos de espera significaram também dois anos de agravamento da escoliose. Aos 24 anos, o desvio da coluna de Anita tinha aumentado 20 graus. Quando consultou um médico ouviu que, se ainda não tinha estabilizado, a escoliose já não iria estabilizar: «No próximo ano volta com mais dez graus, depois mais dez e a sua qualidade de vida só vai piorar». Na opinião do ortopedista, era preciso operar de imediato.

«Evitava sair da “bolha protetora” da família e dos amigos»



A fisioterapia e o pilates foram essenciais para a recuperação de Ana

A decisão de avançar para a cirurgia impôs-se, mas não foi tomada de ânimo leve. Não havia outra forma de travar a progressão da curvatura, que já lhe comprimia o pulmão e dificultava a respiração. O facto de Anita ser enfermeira aumentou a angústia pré-operatória. «Saber demais

às vezes não ajuda», comenta, «e eu sabia exatamente o que podia correr mal». Andava tão nervosa que chorava por tudo e por nada, mas nunca pensou em recuar. Quando foi operada, em janeiro último, já com 25 anos, a sua escoliose tinha atingido os 56 graus, impossibilitando a correção completa da coluna.

A recuperação foi lenta e cheia de frustrações. «De repente, uma pessoa independente passa a precisar de ajuda para tudo», desabafa. Aos poucos foi recuperando a autonomia, iniciou fisioterapia e pilates, e voltou a conduzir. A operação significou uma baixa médica de dez meses, e precisará de cerca de um ano para recuperar totalmente. O saldo, porém, não podia ser mais positivo: «Valeu muito a pena. A minha qualidade de vida melhorou imenso».

Anita defende que se deve dar mais importância à escoliose, tema pouco falado e muitas vezes reduzido a uma questão estética. «Há duas em cada 100 pessoas que a têm, e a maior parte nem sequer sabe», refere. «Os pais devem estar atentos aos sinais de alerta», como ombros, caixa torácica e cintura desalinhados, bem como assimetrias visíveis: por exemplo, uma omoplata parecer maior do que a outra ou, quando se dobra para a frente, um lado das costas ficar mais saliente.

Uma das primeiras coisas que fez depois da cirurgia foi cortar o longo cabelo que usava para se proteger de olhares alheios. Um gesto simbólico, porque a escoliose «não é só uma curva, pode ser muito mais do que isso: é uma condição que normalmente desencadeia outros problemas». Ao contrário dos casos leves, outros, como o seu, pioram e, além das dores, causam sérias dificuldades de saúde. No caso de Ana, a curvatura para o lado direito já comprimia o pulmão, «e se for para o lado esquerdo pode interferir com o coração». Há também a questão da saúde mental. «Eu consegui ir lidando, mais ou menos, mas há quem não consiga e acabe em depressão». Por isso, insiste, «a escoliose não é mesmo apenas uma curva».♥

RHINOMER
PLUS⁺

LIMPEZA E DESCONGESTÃO MAIS EFICAZ*



Limpa o nariz de
vírus e bactérias



Ajuda a prevenir
infecções
secundárias de
ORL, como otites



Hidrata

*Descongestão mais eficaz vs água do mar isotônica (gama Rhinomer). Rhinomer Plus, águas do mar hipertônicas. Descongestão e limpeza nasal. Indicadas para >1 mês de idade (Força 1 Suave), >6 anos de idade (Força 2 Média) ou >12 anos de idade (Força 3 Forte). Uso nasal. Não utilizar em caso de hipersensibilidade a algum componente. Dispositivos Médicos. Ler a rotulagem e as instruções de utilização. As marcas registradas são detidas ou licenciadas ao grupo empresarial Haleon. ©2025 Haleon ou seu licenciador. PM-PT-RHINO-25-00012. 08/25



Mariza Fevereiro Martins

Médica especialista em oftalmologia no Hospital CUF Descobertas

A VISÃO DOS BEBÉS

Aprenda os melhores estímulos e saiba quais os sinais que motivam avaliação médica.

Ao nascer, o bebé entra num mundo novo, repleto de luz, formas e cores – uma realidade ainda desconhecida para os seus olhos. Embora o aparelho visual já esteja formado, a visão é imatura e desenvolve-se gradualmente, em articulação com o cérebro, nos primeiros meses e anos de vida. Conhecer os marcos deste processo ajuda os pais e cuidadores no acompanhamento do desenvolvimento visual e a perceberem os sinais que justificam atenção médica.

Nos primeiros dias, o bebé vê apenas sombras e contornos. A acuidade visual – capacidade de distinguir detalhes – é baixa e o foco limita-se a 20-30 cm, como o rosto da mãe na amamentação. Há preferência por rostos humanos e padrões simples, a preto e branco. Ao longo do primeiro mês, a retina continua a desenvolver-se, as pupilas aumentam e o bebé começa a prestar mais atenção a objetos grandes

e coloridos. Distingue primeiro o vermelho, o amarelo e o verde, e mais tarde o azul. Estímulos visuais variados, como brinquedos e decoração contrastante, favorecem este processo.

À nascença, todos os bebés devem realizar o “teste do reflexo vermelho”

Entre o primeiro e o terceiro mês, o bebé passa a fixar o olhar de forma mais estável, seguir objetos em movimento e reconhecer rostos familiares, podendo surgir o sorriso social. É normal que ocorram episódios breves de estrabismo (desvio ocular), mas se forem frequentes ou persistirem após quatro meses deve ser consultado um oftalmologista.

Entre os três e os seis meses, a visão torna-se mais nítida e melhora a perceção de profundidade. Por volta dos cinco meses, o bebé tenta

alcançar objetos, desenvolvendo a coordenação entre o olho e a mão.

Dos seis aos 12 meses, a visão aproxima-se da de um adulto. O bebé reconhece rostos à distância, segue movimentos com mais precisão e avalia melhor as distâncias. Por volta dos nove meses, a cor dos olhos tende a estabilizar. Nesta fase, deve evitar-se a exposição a ecrãs, pois o brilho e o estímulo passivo podem diminuir o interesse pelo mundo real e aumentar o risco de miopia.

A visão desenvolve-se gradualmente, nos primeiros meses e anos de vida

À nascença, todos os bebés devem realizar o “teste do reflexo vermelho”, feito pelo pediatra na maternidade, que permite detetar algumas doenças, como a catarata congénita. Em caso de suspeita, é essencial a avaliação por um oftalmologista.

Os bebés prematuros têm maior risco de alterações visuais, sabendo-se que a retinopatia da prematuridade pode, em alguns casos, afetar gravemente a retina. Outros problemas, como estrabismo ou erros refrativos (miopia, hipermetropia e astigmatismo), também são frequentes e podem surgir mais tarde.

Na consulta de oftalmologia é possível identificar precocemente alterações e esclarecer dúvidas. Ao longo do crescimento, há fases-chave em que devem ser feitos rastreios visuais para garantir o diagnóstico e tratamento atempados.



Os sinais que devem motivar avaliação médica incluem: ausência de contacto visual aos dois meses; desvio frequente de um olho após os quatro meses; remelas ou vermelhidão persistentes; excesso de lágrimas; sensibilidade à luz; esfregar os olhos; pupila branca visível em fotos; e inclinação constante da cabeça.

Acompanhar o desenvolvimento visual do bebé, promover estímulos adequados e procurar ajuda em caso de dúvidas são atitudes fundamentais para garantir uma boa saúde visual e apoiar o desenvolvimento cognitivo.♥



Pedro Freitas Carvalho

Médico especialista em cirurgia geral e coordenador da Unidade da Mama no Hospital CUF Santarém

CANCRO DA MAMA EM MULHERES JOVENS

Conheça os sinais de alerta e saiba como agir.

O cancro da mama continua a ser o tipo de cancro mais comum entre as mulheres portuguesas, e representa uma das principais causas de morte por cancro no país, sendo que, nas últimas duas décadas, conforme demonstra o Registo Oncológico Nacional, tem-se assistido ao aumento da sua incidência em mulheres com menos de 45 anos. Entre 2001 e 2021, foram diagnosticados em Portugal mais de mil casos de cancro da mama nesta faixa etária, um número que levanta preocupações, já que falamos de diagnósticos que ocorrem em fases mais avançadas da doença e com tumores com características biológicas mais agressivas.

A deteção precoce é determinante para o sucesso do tratamento, permitindo intervenções menos agressivas, melhor prognóstico e maior taxa de sobrevivência. É fundamental que todas

as mulheres, incluindo as mais jovens, estejam atentas a alterações no seu corpo e procurem avaliação médica perante qualquer sinal suspeito. Os principais sinais de alerta incluem a presença de um nódulo ou uma massa palpável na mama ou axila, alterações no formato ou tamanho da mama, retração ou alteração da pele e, ainda, a presença de secreção anormal pelo mamilo.

A deteção precoce é determinante para o sucesso do tratamento

Entre os fatores de risco mais relevantes destacam-se a história familiar de cancro, sobretudo em familiares de primeiro grau, e a predisposição genética para mutações nos genes BRCA1

e BRCA2, que aumentam significativamente o risco de desenvolver não só cancro da mama, mas também do ovário. Além disso, fatores hormonais e reprodutivos também estão associados a um risco aumentado. Entre eles incluem-se o início precoce da menstruação, a menopausa tardia, não ter filhos, não amamentar e a exposição prolongada a estrogénios.

Embora nem todos os casos de cancro da mama possam ser evitados, a adoção de hábitos de vida saudáveis pode ajudar a reduzir o risco. Entre as recomendações de prevenção para evitar desenvolver uma doença oncológica incluem-se manter uma alimentação equilibrada, praticar atividade física regularmente, evitar o consumo de álcool, não fumar e manter um peso corporal adequado.

O diagnóstico de cancro da mama em idades mais jovens levanta desafios específicos e complexos, com impacto na vida pessoal, familiar e profissional: a alteração da imagem corporal pode afetar profundamente a autoestima, bem como a vivência da sexualidade; o impacto na

A adoção de um estilo de vida saudável reduz o risco de cancro da mama

carreira profissional pode ser significativo, com necessidade de ausências prolongadas, e, no contexto familiar, a preservação da fertilidade e a presença de filhos pequenos geram preocupação adicional. Estes fatores contribuem para um risco mais elevado de ansiedade e depressão. Por isso, é essencial garantir apoio psicológico especializado desde o diagnóstico.

O cancro da mama em mulheres jovens representa um desafio clínico, psicológico e social de elevada complexidade. É essencial reforçar a consciencialização sobre a possibilidade de cancro da mama em idades mais jovens, tanto entre os profissionais de saúde como na sociedade em geral, promovendo o diagnóstico precoce e contribuindo para melhores resultados clínicos, maiores taxas de sobrevivência e melhor qualidade de vida.♥





Lia Guerreiro Marques

Médica especialista em medicina interna
com competência em geriatria no Hospital CUF Tejo

ENVELHECIMENTO, DESEQUILÍBRIO E RISCO DE QUEDAS

Saiba como prevenir as lesões mais comuns.

De que forma o envelhecimento nos torna mais suscetíveis ao desequilíbrio e a quedas?

À medida que envelhecemos, ocorrem alterações nos sistemas sensoriais e na composição do corpo que contribuem para uma maior suscetibilidade para a ocorrência de desequilíbrio e quedas. São exemplos destas alterações a perda de visão e de audição, assim como a redução da água, da massa magra e da função muscular no organismo. A postura passa a ser mais curvada e fletida, mais rígida e com menor capacidade de adaptação às mudanças de posição. Não nos podemos esquecer que existem também muitos

medicamentos usados no tratamento de doenças crónicas que podem, por diversos mecanismos, aumentar o risco de queda. Importa, contudo, sublinhar que envelhecer é um privilégio, e que é possível prevenir e reverter muitos destes fatores, motivo pelo qual o acompanhamento especializado é fundamental nesta fase da vida.

A perda de visão e de audição e a redução da função muscular aumentam o risco de quedas



Como podemos prevenir ou reverter esta suscetibilidade?

Para prevenir e atrasar estes efeitos, é fundamental manter um estilo de vida saudável, através de alimentação adequada e atividade física regular, com treino cardiovascular, de flexibilidade e de fortalecimento muscular. É essencial manter um acompanhamento médico diferenciado e revisões terapêuticas regulares, considerando que existem consultas dedicadas à reeducação vestibular e postural, com o objetivo de melhorar o equilíbrio.

Quais as lesões e complicações mais comuns nestes contextos?

As quedas podem ter consequências muito graves, sendo a fratura da anca uma das lesões mais frequentes. Podem também provocar

hemorragias cerebrais, sendo mesmo a segunda causa de morte por lesão, depois dos acidentes de viação.

A fratura da anca é uma das lesões mais frequentes

Que tratamentos estão disponíveis para as lesões em contexto de queda?

Os tratamentos dependem do tipo de lesão e, mais importante do que o tratamento de lesões agudas, é fundamental prevenir novas quedas e fraturas. Quando estas acontecem, devem ser tratadas por uma equipa diferenciada, usando uma abordagem multidisciplinar, personalizada e centrada na pessoa.♥



Jaime Pina

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

VACINAÇÃO NOS IDOSOS

Proteja-se contra as infeções respiratórias.

Estamos muito formatados para pensar-mos em crianças sempre que falamos em vacinação. Talvez porque temos um dos melhores programas de vacinação do mundo, construído sobretudo a pensar nas nossas crianças. Acontece que o vento está a mudar. Crianças, sim, mas não só!

Com o aumento da idade, o sistema imunitário tende a enfraquecer, tornando os idosos mais vulneráveis a doenças infecciosas. Por isso, a vacinação na terceira idade é uma medida preventiva fundamental para garantir a saúde, a qualidade de vida e maior longevidade. Com base nas novas orientações científicas, diversas vacinas são recomendadas para todos aqueles que têm mais de 60 anos.

Todas elas protegem contra doenças infecciosas que, nos idosos, podem decorrer com maior gravidade. Estamos a falar da gripe, da COVID-19, das pneumonias e das infeções pelo vírus sincicial respiratório (VSR). Todas estas infeções estão associadas a maior mortalidade nos mais idosos, nos que têm doenças crónicas

e naqueles que, por diversos motivos, têm défices na sua imunidade.

No início do outono começa a campanha de vacinação contra a gripe e a COVID-19. Ambas as vacinas têm de ser administradas anualmente, em virtude das mutações que estes vírus sofrem. São gratuitas para quem tem mais de 60 anos e podem ser administradas na rede de farmácias.

Outra importante vacina para aqueles que têm mais de 65 anos é a vacina contra os pneumococos, a bactéria mais associada à pneumonia, que é uma das principais causas de morte dos idosos. Se esta vacinação já está incluída no Programa Nacional de Vacinação para as crianças, nos adultos, como a vacinação realizada com duas vacinas diferentes (PCV20 + PSV23) não é sazonal, pode ser feita ao longo do ano. A vacina é comparticipada e até gratuita para nove grupos

Portugal tem um dos melhores programas de vacinação do mundo

de pessoas com doenças mais graves, como aqueles que têm problemas respiratórios severos. Tal como as anteriores, pode ser administrada nas farmácias mediante prescrição médica.

Por fim, terminando o lote de vacinas respiratórias, chama-se a atenção para a vacina contra o vírus sincicial respiratório (VSR), responsável por infeções respiratórias graves em idosos. O facto de não ser comparticipada pode ser um fator dissuasor à vacinação, sobretudo para aqueles que têm uma situação financeira mais frágil.

Porém, comparticipadas ou não, todos os idosos devem estar vacinados com estas quatro vacinas respiratórias.

Uma palavra final para outras duas vacinas: a do tétano, que deve continuar a ser administrada com intervalos de dez anos, e a do herpes-zoster (o cobrão – como é chamado vulgarmente), que pode causar dor intensa e crónica, especialmente em idosos. Esta vacina, recomendada a

partir dos 50-60 anos, reduz significativamente o risco de desenvolver a doença e as suas complicações, como a nevralgia pós-herpética.

Devido ao enfraquecimento do sistema imunitário, os idosos tendem a tornar-se mais suscetíveis a infeções respiratórias

Vacinar-se na terceira idade não é apenas uma forma de prevenção individual, mas também uma responsabilidade coletiva. Ao manter-se imunizado, o idoso contribui para a proteção das pessoas ao seu redor, especialmente outros indivíduos vulneráveis. As vacinas são seguras, eficazes e representam uma das formas mais inteligentes de envelhecer com saúde.

Manter o calendário vacinal em dia é um ato de autocuidado, de amor à vida e de respeito por quem está ao nosso redor.♥





Cristina Rodrigues
Médica pediatra

VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE

Garanta esta proteção essencial para as crianças.

Com a chegada do outono, os vírus respiratórios voltam a circular com maior intensidade. Pela sua frequência, o vírus da gripe (Influenza) merece uma atenção especial.

A gripe é uma infeção vírica aguda que se transmite facilmente através de gotículas respiratórias provenientes da tosse ou dos espirros, do contacto direto com secreções nasais ou orais, por contacto indireto através das mãos ou partilha de objetos ou superfícies contaminadas. O período de incubação é geralmente de um a quatro dias após a exposição ao vírus. O período de contágio tem início 24 horas antes do início

dos sintomas e habitualmente prolonga-se até cinco a sete dias após o início da doença.

Nas crianças, os sintomas mais comuns são febre, dor de cabeça, dores musculares, cansaço e tosse. As complicações mais comuns são sobreinfeções bacterianas, nomeadamente otite média aguda, sinusite e pneumonia bacteriana. Apesar de raras, podem ocorrer complicações cardíacas e neurológicas graves, como meningite.

A população pediátrica mais vulnerável são as crianças em idade pré-escolar, tornando a vacinação uma medida fundamental de prevenção nesta faixa etária. Um dos grandes benefícios da vacinação pediátrica contra a gripe é a redução da transmissão do vírus.

A vacina da gripe tem um perfil de segurança elevado, com uma relação risco-benefício favorável. Em Portugal, em idade pediátrica, a partir desta época sazonal, a vacina passa a ser gratuita para:

Febre, dor de cabeça, dores musculares, cansaço e tosse são os sintomas mais frequentes nas crianças

- Crianças com idade igual ou superior a seis meses e inferior a 24 meses;
- Crianças com idade igual ou superior a 24 meses com as patologias crónicas ou condições médicas especificadas na Norma 009/2025 da DGS.

É também recomendada e voluntária (não gratuita) para:

- Crianças com idade igual ou superior a 24 meses e inferior a cinco anos;
- Crianças com idade igual ou superior a seis meses de idade com doenças crónicas ou com imunossupressão (especificados na referida Norma);
- Crianças com idade igual ou superior a seis meses coabitantes de pessoas de alto risco que não podem ser vacinadas;
- Coabitantes e prestadores de cuidados a crianças cuja idade não permita a vacinação (inferior a seis meses) e que tenham risco elevado de desenvolver complicações.

A vacina da gripe tem um perfil de segurança elevado, com uma relação risco-benefício favorável

Para as crianças e os adolescentes não abrangidos pela vacinação gratuita, está disponível nas farmácias a vacina da gripe injetável ou de administração intranasal, encontrando-se esta última aprovada em crianças com idade igual ou superior a dois anos.

Apesar de ser geralmente bem tolerada, a vacina pode causar efeitos ligeiros, como reação local (dor e rubor), febre, dor muscular e fadiga. Efeitos adversos graves são extremamente raros.

A vacina é atualizada todos os anos porque o vírus da gripe sofre mutações frequentes, o que obriga à adaptação anual da vacina às estirpes que mais provavelmente circularão em cada estação. Por isso, é essencial vacinar todos os anos.

Embora não previna todos os casos de infeção pelo vírus Influenza na população pediátrica, a vacinação é a forma mais segura e eficaz de proteger as crianças e a comunidade, reduzir complicações da gripe, hospitalizações, e absentismo escolar e laboral dos cuidadores. As crianças são frequentemente as principais transmissoras da doença, sendo que, ao vaciná-las, estamos também a proteger os mais vulneráveis. Vacinar é cuidar.♥



**Nico Buzu**

Personal trainer | @ptnicobuzu

TREINO FÍSICO PARA PESSOAS COM DOENÇA ONCOLÓGICA

Descubra os principais benefícios.

O diagnóstico de cancro é sempre um momento desafiante. A pessoa vê a sua vida alterada, não apenas pela doença em si, mas também pelos efeitos dos tratamentos, como fadiga, dores, alterações no apetite e impacto psicológico. Nos últimos anos, a ciência tem reforçado o papel do exercício físico como ferramenta terapêutica complementar, capaz de reduzir sintomas, apoiar na recuperação e devolver a autonomia.

Benefícios do exercício físico para pessoas com doença oncológica

O exercício físico, devidamente adaptado e acompanhado por um profissional habilitado, promove múltiplos benefícios:

- Redução da fadiga, um dos sintomas mais debilitantes associados aos tratamentos;
- Melhoria da função imunitária, contribuindo para uma melhor resposta do organismo à quimioterapia e radioterapia;
- Manutenção da massa muscular e da densidade óssea, frequentemente comprometidas durante o tratamento;

- Aumento da capacidade cardiorrespiratória, que ajuda a reduzir complicações cardiovasculares;
- Impacto positivo no bem-estar psicológico, diminuindo a ansiedade, o risco de depressão e aumentando a autoestima.

Importa sublinhar que estas vantagens não são apenas fisiológicas. O exercício confere a estas pessoas uma sensação de controlo, algo fundamental num processo em que tantas vezes se sentem sem controlo sobre o que está a acontecer na sua vida.

Como deve ser o treino

Cada plano deve ser individualizado e adaptado ao tipo de tumor, à fase do tratamento, ao estado físico e a eventuais limitações. A intervenção deve ser sempre realizada em articulação com a equipa médica e reavaliada periodicamente para garantir que o treino está devidamente ajustado.

O exercício ajuda a reduzir sintomas e apoia na recuperação

Venha Correr ou Andar por uma Boa Causa

corrida
(sempre mulher)

AUSONIA®

#UMAPORTODAS

Informações e Inscrições:

Tel. 918 234 803 (de 2ª a 6ª feira das 10h às 18h)

www.corridasempremulher.com

Parque das Nações

19 OUTUBRO | 10H30

5 km
COMPETIÇÃO
+
CAMINHADA



Receita a favor da
Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama



TONY CARREIRA

(Embaixador da Luta Contra o Cancro da Mama)

Naming Sponsor

AUSONIA®

Patrocinador Nº Frontal

**FULL
PROTEIN**
TODOS OS DIAS CONTAM

Patrocinador Boné

CAVida
Seguros para a vida

Mecenas

FUNDAÇÃO
CALOUSTE
GULBENKIAN

Apoio

LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL

Comunicação

**CREATIVE
MINDS_**

Patrocinadores Oficiais

bodyconcept*

confidence

Nestlé
Pensal

AstraZeneca

castro®
ELECTRÓNICA

VINCI
ENERGIES

InPost

Norauto

Patrocinadores Oficiais

Hanami
michi

C+REAL

Água Oficial

Caldo
Penacova
Água Mineral Natural

Patrocinador Sampling

Fitness

EV

Transportes Oficiais

fertagus

TLSL
TRANSPORTES LUSITANOS

CP
COMBOIOS DE PORTUGAL

Parceiros Media

Woman

Saúde

SURVIVIR
SV

Farmácias
Portuguesas

GENTE

Apoio

profitecla

TV Oficial

tvi

Rádio Oficial

RFM

Canal Oficial

TV CINE

Organização:

SHPERFORMANCE.COM
ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS



Os principais pilares são:

1. Treino aeróbico moderado

Caminhadas, bicicleta estática ou hidroginástica, praticados duas a três vezes por semana, ajudam a melhorar a resistência, regular o sono e reduzir a fadiga.

2. Treino de força

Exercícios com elásticos, pesos leves e máquinas adaptadas preservam a massa muscular e funcionalidade, recomendando-se duas sessões semanais.

3. Flexibilidade e mobilidade

Alongamentos suaves e exercícios articulares evitam rigidez e melhoram a postura, muitas vezes afetada pelos tratamentos.

4. Respiração e relaxamento

Técnicas respiratórias, ioga e pilates adaptado ajudam a gerir o stresse e a melhorar a oxigenação dos tecidos.

Precauções essenciais

Apesar dos inúmeros benefícios, é fundamental garantir a segurança:

- O treino deve ser supervisionado por profissionais especializados em exercício oncológico;
- Os períodos de maior debilidade devem ser respeitados, através do ajustamento das cargas e da intensidade;
- O treino deve ser imediatamente interrompido em caso de dor intensa, tonturas, falta de ar ou hemorragias.

O exercício físico não substitui o tratamento oncológico, mas é hoje entendido como um complemento imprescindível, que promove a saúde, o bem-estar e a confiança. Representa um investimento na qualidade de vida durante e após os tratamentos, permitindo que a pessoa recupere forças e encontre motivação para enfrentar o futuro. Em cada sessão de treino há muito mais do que movimento: há esperança, superação e a prova de que a atividade física, quando bem orientada, pode transformar de forma profunda o percurso de quem luta contra o cancro.♥



A Força da natureza no combate à dor



Elás[®]

Tratamento tópico da dor, inflamação
e inchaço dos músculos e articulações

Raiz de *Symphytum officinale* (consolda) 350 mg/g creme

Elás, creme, *Symphytum officinale* (consolda). Medicamento indicado no tratamento tópico da dor, inflamação e inchaço dos músculos e articulações após lesões desportivas e acidentes. Não aplicar em pele lesada, nos olhos e mucosas, nem em menores de 12 anos. Podem ocorrer reações alérgicas e irritação na pele. Na primeira utilização deve aplicar-se numa pequena área para testar a tolerância. Leia cuidadosamente o folheto informativo e rotulagem e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. MAT-PT-KYTTA-23-000007



Ana Filipa Pereira

Nutricionista | @nemtudosoaocalorias

NUTRIÇÃO E CANCRO

Saiba como a alimentação pode ser um aliado na prevenção e no tratamento.

O qual o papel da nutrição na prevenção do cancro?

A nutrição tem um papel fundamental na promoção da saúde e na prevenção de doenças crónicas, como o cancro. Estima-se que cerca de um terço dos casos possa estar associado à alimentação, ao excesso de peso e ao sedentarismo.

A dieta mediterrânica destaca-se pelo seu efeito protetor, sendo caracterizada pelo consumo frequente de frutas, hortícolas, cereais integrais, leguminosas, frutos oleaginosos e azeite, bem como pela ingestão moderada de peixe, e reduzida de carnes vermelhas e processadas. Este padrão alimentar associa-se a uma redução do risco de diversos tipos de cancro,

A dieta mediterrânica tem um efeito protetor, estando associada à redução do risco de cancro

nomeadamente o colorretal, devido ao aporte de fibras, antioxidantes e gorduras saudáveis, que ajudam a reduzir o stresse oxidativo, a inflamação crónica e a resistência à insulina – processos relacionados com o desenvolvimento tumoral.

Qual o papel da nutrição durante o tratamento do cancro?

O cancro é uma doença com grande impacto no estado nutricional das pessoas. A malnutrição na pessoa com doença oncológica pode atingir prevalências que variam entre 20 e 70%, dependendo do tipo de tumor, da idade da pessoa e da fase da doença.

A malnutrição está associada a:

- Perda de peso e/ou de massa muscular;
- Aumento do risco de toxicidade terapêutica, levando à diminuição da intensidade da dose e do tratamento;
- Diminuição da competência imunitária e aumento do risco de complicações infecciosas;
- Perda de qualidade de vida.



NOVO



Dispositivo Médico

O PODER DA PROTEÇÃO COMEÇA NO NARIZ

1. FORMA UMA BARREIRA ANTIVIRAL QUE AJUDA A PREVENIR CONSTIPAÇÕES, GRIPES E COVID-19*
2. CLINICAMENTE COMPROVADO

Mais de 200 vírus diferentes¹ podem desencadear infecções respiratórias virais. O nariz atua como principal ponto de entrada para estes vírus²⁻⁶.

1. INCLUINDO DIFERENTES ESTIRPES DE VÍRUS RHINO, CORONA E INFLUENZA, COMO DESENCADADORES MAIS COMUNS. ECLES, PROPHYLACTIC INTRANASAL TREATMENT WITH IOTA-CARRAGEENAN FOR ACUTE UPPER RESPIRATORY TRACT VIRAL INFECTIONS, 2025. 2. SMITH, 2023 - THE TREATMENT OF MILD UPPER RESPIRATORY TRACT INFECTIONS (V1.0) - MURTI, CAUSADO POR >200 ESTIRPES VIRAIS (P. 2). 3. OTTER, 2023 (V1.0). 4. HEIKKINEN, 2006 (V1.0). 5. BLAAS ET AL., 2016 - MECHANISMS OF RHINOVIRUS INFECTION 40348, 2016. ARTIGO 49 (V1.0). 6. HEIKKINEN, 2003 (V1.0). VICKS PROTEÇÃO É UM DISPOSITIVO MÉDICO. LEIA CUIDADOSAMENTE A ROTULAGEM E AS INSTRUÇÕES ANTES DE USAR. NÃO USE CASO TENHA HIPERSENSIBILIDADE A ALGUM DOS INGREDIENTES, NEM EM CRIANÇAS MENORES DE 1 ANO. EM CASO DE DÚVIDA FALE COM O MÉDICO OU FARMACÊUTICO. MANTER FORA DA VISTA E DO ALCANCE DAS CRIANÇAS. MAT-PT-VICKS-25-000060

O acompanhamento nutricional tem como objetivo otimizar o estado nutricional e adaptar a ingestão alimentar aos sintomas e às alterações anatômicas ou funcionais provocadas pelo tumor ou pelos tratamentos, como cirurgia, radioterapia e/ou quimioterapia, proporcionando maior conforto e qualidade de vida.

Dicas para a gestão das complicações associadas ao tratamento do cancro

Anorexia:

- Aumentar o número de refeições, de pequeno volume, ao longo do dia;
- Aumentar a densidade nutricional (energética e proteica) das refeições;
- Evitar a monotonia alimentar, dando preferência a pratos diversificados, coloridos e com diferentes texturas.

Disgeusia (alteração do paladar):

- Utilizar ervas aromáticas na confeção dos alimentos;
- Dar preferência a alimentos cítricos e frios;
- Evitar a utilização de talheres de metal, para minimizar o sabor metálico – preferir talheres de plástico ou silicone.

Durante os tratamentos, a nutrição contribui para maior conforto e qualidade de vida

Náuseas e vômitos:

- Aumentar o número de refeições de pequeno volume ao longo do dia;
- Preferir alimentos de fácil digestão, mais secos, cítricos e salgados;
- Preferir alimentos à temperatura ambiente, frios ou gelados;
- Evitar alimentos com odores fortes, muita gordura, doces, cremosos ou em papa.

Xerostomia (boca seca):

- Reforçar a hidratação ao longo do dia;
- Ingerir líquidos durante as refeições, para facilitar a mastigação e a deglutição;
- Colocar gotas de limão/laranja nas bebidas e nos alimentos.

Diarreia:

- Reforçar a hidratação;
- Recomendar uma dieta pobre em resíduos (pobre em fibras insolúveis e em lactose);
- Recomendar alimentos ricos em fibra solúvel (maçã/pera cozinhada, banana madura, cenoura cozinhada).

Obstipação:

- Reforçar a hidratação;
- Aumentar o consumo de alimentos ricos em fibra (cereais integrais, hortícolas, frutas, frutos secos e oleaginosos, sementes);
- Estimular a prática de atividade física regular.

Assim, a nutrição deve ser entendida como parte integrante da prevenção e do tratamento oncológico, contribuindo não só para melhores resultados clínicos, mas também para a qualidade de vida das pessoas.♥





140 ANOS DE HISTÓRIA NO CORAÇÃO DA FOZ VELHA

Fundada em 1885 por António Ferreira Campos, a Farmácia Campos atravessou gerações, quase sempre liderada por mulheres. Hoje, Isabel Real mantém viva a tradição num espaço que resiste ao tempo.

Texto Teresa Oliveira - WL Partners | Fotografia Eduardo Martins

«**P**ara mim, esta farmácia é tão única e tão especial... Se eventualmente mudasse de localização, talvez pensasse em alterá-la, mas, aqui, faz todo o sentido mantê-la com esta configuração». O comentário é de Isabel Real, a diretora técnica da Farmácia Campos, localizada na Foz Velha, no Porto, numa rua onde o tempo parece ter parado.

Quem entra na farmácia encontra um estabelecimento praticamente inalterado desde o

século XIX. O mobiliário antigo, a grade junto ao balcão, os frascos originais da tia-bisavó Laura, transportam quem a procura para outra época. Nem um computador se vê e, se não fossem os medicamentos e produtos modernos dentro dos armários e no balcão, não se imaginaria estar no séc. XXI. Tal como nas farmácias do passado, o atendimento é feito na grade e não no balcão. Para assuntos que exigem recato, são disponibilizadas pequenas salas.

Muitos turistas já procuram a Farmácia Campos. «Gostam muito e tiram imensas fotografias. Alguns estranham a ida à grade», refere Isabel Real, «e é engraçado, porque vários se admiram por a farmácia ter mais de 100 anos, o que para eles já é muito tempo». Apesar das mudanças na vizinhança e de todos os dias aparecerem pessoas a falar outras línguas, muitos dos utentes são os mesmos de sempre, mesmo quando vão morar para fora do bairro da Foz.

«Temos muitas famílias, desde o neto ao avô, e é muito gratificante porque até há pessoas que agora moram longe e continuam a vir à nossa farmácia». Sendo aquela zona «quase uma aldeia», não há que estranhar que haja quem lá passe diariamente, nem que seja para trocar dois dedos de conversa ou até para pedidos de ajuda involgares. «Uma pessoa vinha cá para saber quando é que jogava o Sporting», revela Isabel Real. «Esse género de pedidos», a que atendem com gosto. «Na nossa profissão vejo muito o objetivo de tentar ajudar».

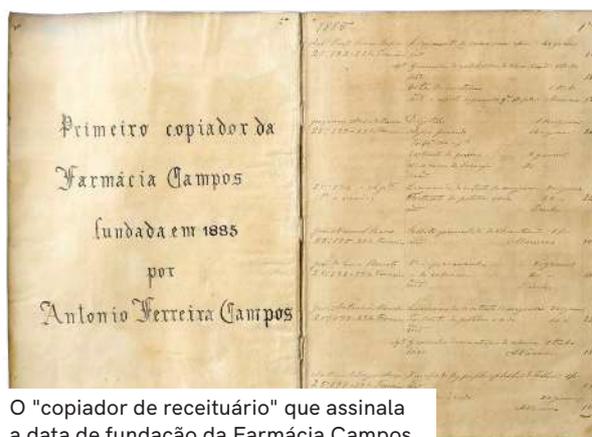
A história desta farmácia histórica começa com o trisavô de Isabel, António Ferreira Campos, que teve uma farmácia na Trofa, antes de se fixar na Foz. Numa família de muitos farmacêuticos, o irmão, Francisco, foi igualmente em Ponte de Lima, onde chegou a ser presidente da Câmara nos primeiros tempos da República. António Campos «também era pela causa republicana, embora não tenha exercido cargos», conta a sua descendente.

Em jovem, António Campos tinha trabalhado na farmácia de um primo, Joaquim Monteiro Laranjeira, que se situava ali mesmo na Foz. Quando Joaquim Laranjeira morreu, a sua mulher, Maria Emília, deixou-a em testamento: «Ao meu primo António Ferreira Campos deixo toda a armação e mais aprestes e utensílios da farmácia que foi do meu marido. Este meu primo poderá, querendo, comprar por 1.500 contos de réis o prédio».

Com o conteúdo da farmácia do primo, instalou-se no número 186 da Rua Direita, hoje



Antigos kit de administração de insulina e medicamentos vendidos em farmácia



O "copiadador de receituário" que assinala a data de fundação da Farmácia Campos



António Ferreira Campos, com a esposa e as filhas farmacêuticas: Ana Costa Campos (em cima à esquerda), Maria Campos (em cima à direita) e Laura Campos (em baixo ao centro)



Um dos medicamentos criados por Laura Campos

943 da Rua Padre Luís Cabral. A data de fundação da farmácia é 22 de fevereiro de 1885, dia do primeiro registo do “copiador de receituário” da Farmácia Campos. «O copiador é um registo das receitas. Era obrigatório fazê-lo sempre. Tinha a data, o médico que prescrevia, o medicamento e a pessoa a quem havia sido prescrito», explica Isabel Real. «No fundo, nele era feito o registo de todo o movimento da farmácia».

A história da Farmácia Campos também se conta pelas mulheres que a marcaram. Isabel Real sublinha a importância que o seu trisavô teve na formação das filhas: «António foi pai de nove filhos, mas só seis sobreviveram e, destes, vários foram farmacêuticos, nomeadamente três filhas: Maria, Ana e Laura. Admiro-o muito por ter conseguido que todas as filhas fossem formadas». Orgulhoso, o progenitor descreveu minuciosamente os estudos das filhas, e até o restaurante onde comemoraram a aprovação no exame de uma delas.

Entre António Campos e a filha mais nova dá-se uma revolução no ensino da farmácia. Se o pai se tornou farmacêutico através da prática, as filhas mais velhas já foram a exame e a mais nova formou-se na primeira licenciatura do Curso Superior de Farmácia da Universidade do Porto, que decorreu entre 1916 e 1920. «Coincidiu com a autonomia das Escolas de Farmácia, até então anexas às Escolas Médico-Cirúrgicas, e Laura licenciou-se com 18 valores, aos 23 anos. Foi até convidada a ser professora na Faculdade de Farmácia».

Esse destino pioneiro não se concretizaria. Laura foi trabalhar para a Farmácia Campos com o pai, na altura já com a saúde debilitada e idade avançada. Viria a morrer em 1992, aos 95 anos, depois de uma vida dedicada à farmácia

e à população que servia. «No dia do funeral, o comércio local encerrou para lhe prestar homenagem. Ganhara o respeito do povo da Foz do Douro (Porto), a quem ajudava desinteressadamente, permanecendo ainda na sua memória», escreveu Fernando Real, tio de Isabel, num texto que apresentou na Ordem dos Médicos.

As capacidades de Laura ficaram bem patentes através de vários medicamentos que desenvolveu, entre os quais o xarope para a tosse Sedogenol – «deixámos de o vender não assim há tanto tempo», esclarece Isabel Real – e a Hemogenina, para o tratamento da anemia e clorose, o nome antigo para um tipo de anemia, geralmente em meninas e mulheres jovens, caracterizada por palidez, fraqueza e falta de apetite, e a que também se chamava “doença do amor”. Ambos rotulados com «fórmula de Laura A. Campos, farmacêutica-química pela Universidade do Porto».

A farmácia é comandada por mulheres desde há um século

Maria Angelina Campos, filha de Ana, sobrinha de Laura e avó de Isabel Real, viria a suceder-lhe. Seguiria o exemplo da tia – que a educou desde os nove anos – com igual empenho, dedicação à farmácia e reconhecimento da comunidade da Foz. À Revista Saúde, em 2016, já com 96 anos, disse que «o normal era seguir a profissão da família, sempre soube isso desde criança». A neta conta que «tinha muito jeito também para letras e pintava. Acho que se tivesse sido ela a escolher...». Maria Angelina, entretanto falecida aos 102 anos, afirmou que aprendeu a gostar do ofício que lhe fora destinado. Foi diretora técnica da farmácia até 2020, quase a fazer 100 anos, altura em que seria substituída pela neta Isabel. «É para mim a grande referência. A sua maneira de ser era muito especial, muito alegre».

140 anos depois da fundação, e um século com mulheres ao comando, a Farmácia Campos mantém-se fiel a si mesma, pertencendo à história.♥

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

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CELÍACOS

O QUE É?

A Associação Portuguesa de Celíacos (APC) foi fundada em 1992 por médicos, enfermeiros e pais de celíacos, com o objetivo de criar um grupo de apoio a estas pessoas e aos seus familiares. Na altura, a doença celíaca era vista como uma doença rara e pediátrica, e foram estabelecidos grupos de trabalho em diversos hospitais, em articulação com pediatras, com o intuito de se criar um grupo coeso para trabalhar temas relacionados com a doença.

A APC surge com o grande objetivo de defender os interesses dos seus associados e de prestar serviços de apoio à doença celíaca através de programas de informação, consciencialização, educação e apoio. Propõe-se a fornecer informações e orientações, de modo a melhorar o conhecimento e a adaptação à doença, assim como aumentar a consciencialização para a mesma entre as instituições governamentais, os profissionais de saúde e o público em geral.

A doença celíaca é uma patologia crónica autoimune, que surge na sequência da ingestão de glúten e se caracteriza pela atrofia das vilosidades do intestino delgado, que leva à diminuição da capacidade de absorção dos nutrientes.

O glúten é composto por prolaminas e gluteninas, principais constituintes do trigo, do centeio e da cevada. A eliminação total do glúten da alimentação é fundamental para a recuperação do organismo. A dieta isenta de glúten deve ser rigorosa e permanente, pois a reintrodução do glúten desencadeia novos processos inflamatórios.

QUEM APOIA?

A APC apoia todas as pessoas com doença celíaca, assim como os seus familiares.

QUE SERVIÇOS DISPONIBILIZA E QUE ATIVIDADES DESENVOLVE?

- Disponibilização de consultas de nutrição, para acolhimento ao recém-diagnosticado e acompanhamento nutricional contínuo com dietoterapia ajustada a outras patologias;

- Disponibilização de consultas de psicologia, para apoio nos desafios que advêm da doença celíaca;
- Disponibilização de consultas de medicina geral e familiar, para acompanhamento da pessoa celíaca;
- Realização de ações de sensibilização em escolas, empresas, hospitais e outras instituições;
- Promoção da investigação sobre a doença;
- Dinamização do projeto de certificação “Gluten Free” em parceria com a Biotrab, com o objetivo de reconhecer e certificar estabelecimentos que asseguram uma oferta totalmente isenta de glúten;
- Organização de campos de férias “Sem Espiga”, proporcionando um ambiente seguro, inclusivo e totalmente isento de glúten para jovens;
- Estabelecimento de parcerias com várias entidades para a obtenção de benefícios aos associados;
- Organização dos “Encontros Nacionais de Celíacos”, eventos anuais que visam reunir pessoas com doença celíaca, familiares, profissionais de saúde, empresas e outros interessados;
- Publicação da revista Sem Glúten, onde são partilhadas receitas isentas de glúten;
- Dinamização de diversas atividades no contexto do Mês do Celíaco, celebrado em maio.

COMO AJUDAR?

Pode ajudar a APC tornando-se sócio da associação, inscrevendo-se como Amigo APC (para quem não é celíaco, nem familiar) ou contribuindo através de donativos.♥

B.I.

Nome: Associação Portuguesa de Celíacos

Sede: Avenida Júlio Dinis, n.º 23 – SL 1050-130 Lisboa

Contacto telefónico: 217 530 193

E-mail: geral@celiacos.org.pt

Plataformas digitais:     



Ana Rita Cunha

WEBSÉRIE FARMÁCIAS COM HISTÓRIAS

«AS FARMÁCIAS TÊM TRADIÇÃO EM GARANTIR A ACESSIBILIDADE AO MEDICAMENTO»

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

Sónia já não tem de escolher entre adquirir os medicamentos de que a família precisa e a alimentação, com a ajuda do Programa Abem: Rede Solidária do Medicamento, uma iniciativa da Associação Dignidade, que visa responder a problemas de acesso ao medicamento de pessoas em condição económica mais fragilizada.

«Pedi ajuda quando o meu marido teve um problema oncológico. Em casa, todos precisamos de medicação, principalmente a minha filha, que tem epilepsia», conta a utente habitual da Farmácia Luz Marques, em Figueira de Lorvão, no distrito de Coimbra.

Esta é uma das farmácias aderentes ao programa, que já ajudou mais de 42 mil pessoas. Inserida num meio rural e servindo toda a freguesia, a Farmácia Luz Marques é a prova da importância da proximidade e da relação de confiança com as pessoas.

«As farmácias têm tradição em garantir a acessibilidade ao medicamento, mesmo em circunstâncias em que as pessoas não tinham condições económicas para pagar no imediato», afirma a presidente da ANF, Ema Paulino.♥



ACEDA
AO EPISÓDIO

Saúde também é isto

Apresente o seu Cartão Saúde na Malo Clinic e aproveite até -15% em serviços de medicina dentária.

MALO CLINIC S.A. | ERS N.º 12920.

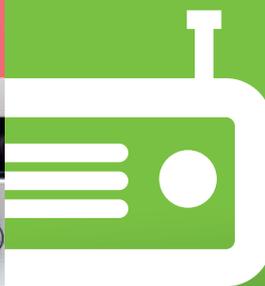


MALO CLINIC
Da ciência ao sorriso

sorrir

minisom
uma marca **amplifon**

ouvir



Aproveite a oferta de 25% na aquisição de aparelhos auditivos e muito mais!

Condições especiais* na aquisição de bilhetes de cinema mediante a apresentação do Cartão Saúde.



Cinemas

NOS

emoção



HOLMES PLACE

bem-estar



Condições especiais* em produtos e serviços Holmes Place, mediante apresentação do Cartão Saúde.

saúda
o cartão que faz bem



farmácias portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt



*Consultar condições da parceria em www.farmaciasportuguesas.pt



HALLOWEEN NO MUSEU DA FARMÁCIA

Com a entrada no outono, convidamos as famílias a visitarem o Museu da Farmácia, enquanto os caçulas participam nos divertidos e científicos ateliês educativos. Estas atividades são desenvolvidas especialmente para despertar o interesse e a curiosidade dos mais novos pela ciência, pela saúde e pelo bem-estar, sempre com uma pitada de diversão.

No mês em que se comemora o Halloween, o Museu da Farmácia não podia ficar de fora. O

ateliê educativo “Halloween no Museu” está mais uma vez de volta para surpreender as crianças com muitas “doçuras e travessuras”.

Mas antes do dia mais assustador do ano, há ainda tempo para explorar o mundo das cores e do pH com o ateliê educativo “O Divertido Arco-Íris Químico”, no Porto. Por Lisboa há uma atividade relacionada com o fascinante universo da água, para percebermos que coisas flutuam, quais é que afundam e porquê. Tudo isto no ateliê “Flutua ou Não Flutua”.♥



PORTO

O DIVERTIDO ARCO-ÍRIS QUÍMICO (11 DE OUTUBRO, 14H30)

Já ouviste falar no pH das substâncias? Se for baixo dizemos que é um ácido, se for alto é básico. Será que podemos testar esse pH? Parece complicado, mas é muito simples e bem divertido. Entre tubos de ensaio e pipetas, junta-te a nós para fazer um arco-íris de cores com alguns produtos bem conhecidos, como a Coca-Cola e a lixívia.

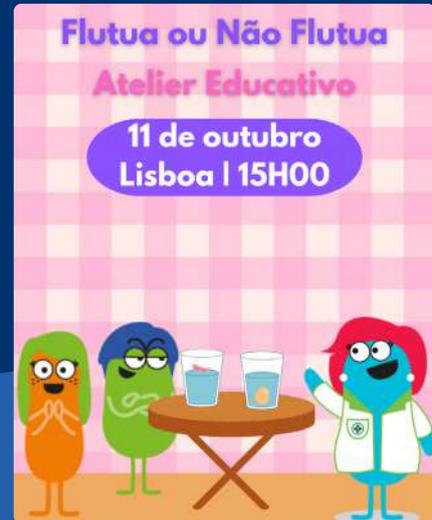




LISBOA

FLUTUA OU NÃO FLUTUA (11 DE OUTUBRO, 15H00)

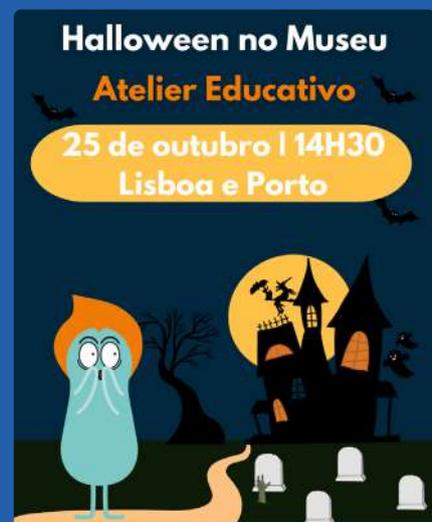
Junta-te a nós neste ateliê educativo para prever, experimentar e observar o comportamento de diferentes objetos na água. Será que vão flutuar ou afundar? Depois de aprenderes a teoria, vais pôr em prática todo o novo conhecimento para construir uma aranha com materiais que flutuam.



LISBOA & PORTO

HALLOWEEN NO MUSEU (25 DE OUTUBRO, 14H30)

O Museu da Farmácia desafia os pequenos cientistas a participarem no Halloween no Museu! O dia mais aguardado do ano chegou e preparámos muitas surpresas para ti. Põe a tua máscara mais assustadora e vem celebrar o Halloween com muitas travessuras científicas.



INTERESSADO?

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

Inscreeva-se aqui:



A V D I T E Á S V O
 P V I L V Q G I A T
 E U S B N L O A O L
 D P I N T O S S E Q
 I L Ó L E A Q M U Y
 L F E B R E N N N T
 A B A Z M V I C I S
 M T Y D Ó N E I T X
 E R R X M Q S A Á L
 N N E B E F T P R U
 T R E G T B R X I F
 E S P I R R O S A F
 S O S T O T L Z B R
 V L Q T E S T R I I
 C A S A C O O

CASACO FEBRE
 ESPIRROS TOSSE
 TERMÓMETRO FRIO

GRUPE



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

Inês Moreira

Rafael Matias

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.

BêLisina



SUPLEMENTOS
ALIMENTARES



-4€



Imagem meramente ilustrativa

Imunoglukan



SUPLEMENTOS
ALIMENTARES



-2,5€



Imagem meramente ilustrativa

Prostamol



SUPLEMENTOS
ALIMENTARES



-4€



Imagem meramente ilustrativa

Rhinomer Plus



FARMÁCIA
DE FAMÍLIA



-2€



Imagem meramente ilustrativa

Bêlisina



Gama de tónicos biorregeneradores à base de lisina e vitaminas do complexo B.

Packs promocionais não incluídos. Promoção exclusiva a pontos de venda aderentes e limitada ao stock existente. Suplementos Alimentares. Os suplementos alimentares não devem ser substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. Em caso de dúvida consulte o seu farmacêutico. Distribuído em Portugal pela CPCH, Ltd.

Promoção válida de 01.09.2025 a 31.10.2025 em produtos seleccionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP Vários

Imunoglukan



Preparações para reforço do sistema imunitário e anti-oxidantes.

Imunoglukan P4H® é um suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. Pierre Fabre Médicament Portugal, Lda. R. Rodrigo da Fonseca, 178, 2.º, 1099-067 Lisboa PT-IMU-09-25-2500001w.

Promoção válida de 01.09.2025 a 31.10.2025 em produtos seleccionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP Vários

Prostamol



Com *Serenoa repens* que contribui para apoiar o funcionamento da próstata e do trato urinário.

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

Promoção válida de 01.09.2025 a 31.10.2025 em produtos seleccionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP Vários

Rhinomer Plus



Rhinomer Plus+ é uma gama completa de soluções hipertónicas de água do mar, 100% natural e clinicamente comprovada, para uma eficaz limpeza e descongestão do nariz.

Rhinomer Plus, águas do mar hipertónicas. Descongestão e limpeza nasal. Indicadas para >1 mês de idade (Força 1 Suave), >6 anos de idade (Força 2 Média) ou >12 anos de idade (Força 3 Forte). Uso nasal. Não utilizar em caso de hipersensibilidade a algum componente. Dispositivos Médicos. Ler a rotulagem e as instruções de utilização. As marcas registadas são detidas pela Haleon ou à mesma licenciadas. ©2025 Haleon ou seu licenciador.

Promoção válida de 01.10.2025 a 31.10.2025 em produtos seleccionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP Vários

Dorminatur

 SUPLEMENTOS ALIMENTARES



-2,5€



Imagem meramente ilustrativa

Supradyn

 SUPLEMENTOS ALIMENTARES



ATÉ -7€*



Imagem meramente ilustrativa

Symbiosys

 SUPLEMENTOS ALIMENTARES



-2€



Imagem meramente ilustrativa

Minox

 CABELO



-3€



Imagem meramente ilustrativa

Dorminatur



Cuidado do sono.

DORMINATUR® GUMMIES, DORMINATUR® GUMMIES FORTE, DORMINATUR® MELATONINA FORTE, DORMINATUR® TRIPLA AÇÃO E DORMINATUR® VALERIANA são suplementos alimentares. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Não exceda a dose diária expressamente recomendada. Distribuído por: Esteve Pharmaceuticals – Laboratório Farmacêutico, Limitada. Avenida Infante Dom Henrique, 26, 1149-096 Lisboa, Portugal. NIF: 516550071. I info.portugal@esteve.com I www.dormidina.pt I EST-PT-20250623-316(C) ESTEVE 2025.

Promoção válida de 01.09.2025 a 31.10.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP Vários

Supradyn



Gama completa de multivitamínicos para toda a família.

*90 comp.: -7€ | Energy 30, Energy 50+ 30, Sport, Mental boost, Mental performance, Memory 50+: -3€ | Supradyn é uma gama de suplementos alimentares. Não é substituto de um regime alimentar variado, equilibrado e de um modo de vida saudável. Com vitamina C que contribui para o normal metabolismo produtor de energia.

Promoção válida de 01.09.2025 a 31.10.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP Vários

Symbiosys



Probióticos, muito para além do intestino.

A gama Symbiosys são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Alflorex, Alflorex Dual Action, Defencia Cápsulas e Stomalex: Toma diária recomendada é de 1 cápsula; Cystalia e Defencia Saquetas: Toma diária recomendada é de 1 saqueta; Satylia e Satylia Plus: Toma diária recomendada é de 2 cápsulas. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. Os produtos não devem ser utilizados em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos seus constituintes. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Para mais informações ler a rotulagem. Contacto: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. e-mail: info@biocodex.pt. Tel: 211 319 134

Promoção válida de 01.09.2025 a 31.10.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP Vários

Minox



Queda de cabelo e alopecia.

Minox 5 é um medicamento de uso cutâneo que se apresenta na forma de solução cutânea, hidroalcoólica, e que contém a substância ativa minoxidil na concentração de 50 mg/ml. Minox 5 está indicado no tratamento da calvície masculina e feminina, designada por alopecia androgenética, e da alopecia areata, vulgarmente conhecida por pelada. Os utilizadores ideais de Minox são homens que apresentam queda ou enfraquecimento de cabelo no topo da cabeça e mulheres com enfraquecimento generalizado do cabelo. Não utilize Minox 5: Se tem alergia ao minoxidil ou a qualquer outro componente deste medicamento; Se tem hipertensão arterial ou doença cardíaca, nomeadamente insuficiência coronária; Se tem psoríase do escalpo, dermatite seborreica, queimadura solar, irritação ou abrasão no couro cabeludo; Se tem menos de 18 anos de idade. Advertências e precauções: Fale com o seu médico ou farmacêutico antes de utilizar Minox 5. Aconselhe-se com o seu médico ou farmacêutico em qualquer uma das seguintes situações: se tem insuficiência hepática ou renal se é idoso. Leia atentamente o folheto informativo e a rotulagem. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico.

Promoção válida de 01.09.2025 a 31.10.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP Vários

NANCARE

 BEBÉ E MAMÃ



-2€



Imagem meramente ilustrativa

Serlieve

 FARMÁCIA DE FAMÍLIA



40
PONTOS
ADICIONAIS



Imagem meramente ilustrativa

Lambdapil

 CABELO



-6,5€



Imagem meramente ilustrativa

Fortimel

 NUTRIÇÃO



-6€
EM DUAS
EMBALAGENS



Imagem meramente ilustrativa

NANCARE



Suplementos alimentares para bebés e crianças.

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

Promoção válida de 01.09.2025 a 31.10.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP Vários

Serlieve



Alívio da ansiedade ligeira.

Serlieve, cápsulas moles. Cada cápsula mole contém: 80 mg de *Lavandula angustifolia Miller, aetheroleum* (óleo essencial de alfazema). Indicações terapêuticas: Medicamento tradicional à base de plantas para o alívio da ansiedade ligeira e para ajudar no sono. O medicamento é um medicamento tradicional à base de plantas, para a utilização na indicação especificada, exclusivamente com base numa utilização de longa data. Advertências e precauções especiais de utilização: A utilização em crianças com idade inferior a 12 anos não foi estabelecida devido à falta de dados adequados. Se os sintomas piorarem durante o uso do produto, deve ser consultado um médico ou profissional de saúde qualificado. A utilização em doentes com insuficiência hepática não é recomendada, pois os componentes do óleo essencial de alfazema são amplamente eliminados pelo metabolismo hepático. Titular da Autorização de Introdução no Mercado (A.I.M.): Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG. Representante local: Lubefar-Produtos Farmacêuticos, Lda., Quinta da Fonte, Edifício D. Manuel I, Piso 2-A, Rua dos Malhões nº1, 2770-071 Paço de Arcos, Portugal. Informações revistas em Junho de 2022. Para mais informações deverá contactar o representante local do Titular da Autorização de Introdução no Mercado. MNSRM. Medicamento Tradicional à Base de Plantas. Não participado.

Promoção válida de 01.10.2025 a 31.10.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP 5838826

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.

SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável.

Promoção válida de 01.09.2025 a 31.10.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP Vários

Fortimel



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 e Baunilha), Fortimel Compact Protein 4x125ml (sabores Pêssego/Manga, Baunilha, Morango, Café, Gengibre Tropical, Frutos Vermelhos e Banana), Fortimel Forticare 4x125ml (Sabores Pêssego/Manga e Frutos Vermelhos) e Fortimel Creme Protein (sabores Baunilha, Chocolate, Banana e Frutos Vermelhos)

Promoção válida de 01.09.2025 a 31.10.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP Vários

Soluções auditivas de topo com um **DESCONTO IMPERDÍVEL**



DESCONTO*
35%



**Marque a sua
consulta gratuita**

Ligue grátis
800 300 360

*Desconto válido na compra de aparelhos auditivos das gamas TOP e EXCELLENCE nos centros Minisom, de 1 a 31 de outubro de 2025, mediante a apresentação do cartão Saúda. Não acumulável com outras campanhas, promoções ou descontos em vigor.

minisom.pt

minisom
uma marca **amplifon**

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

NOVO

NUROFEN®
DEIXE A DOR CONNOSCO

**AINDA MAIS FÁCIL
DE ENGOLIR**

NUROFEN

NUROFEN



2x **IBUPROFENO**
QUE É ABSORVIDO
MAIS RÁPIDO*

2x mais rápido que Nurofen na forma ácida, no formato comprimidos, com base no RCM.

reckitt Nurofen Xpress Minicaps 400 mg cápsulas moles é um medicamento não sujeito a receita médica de venda exclusiva em farmácia indicado para o tratamento sintomático de curta duração de dor ligeira a moderada, como dores de cabeça, menstruais, de dentes e febre e dor associadas a constipação, em adultos e adolescentes com mais de 40 Kg de peso corporal (12 anos de idade e acima). Não tome se tem e/ou já teve alergia ao ibuprofeno ou aos excipientes, à soja ou ao amendoim, ao ácido acetilsalicílico ou a outros anti-inflamatórios não esteroides (AINEs), distúrbios na produção das células sanguíneas, úlcera/hemorragia péptica, hemorragia ou perfuração gastrointestinal ao tomar AINEs, hemorragia no cérebro ou outra hemorragia ativa, insuficiência cardíaca, renal ou hepática grave, desidratação grave ou se está nos últimos 3 meses de gravidez. Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo. Em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. Reckitt Benckiser Healthcare, Lda., Rua D. Cristóvão da Gama, nº 1, 1.º C/D - 1400-113 Lisboa - NIPC 504225910. RT-M-y3FHPH