

Revista **saúda**

Vales
de desconto
p. 47



DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA | N.º 37 | NOV 18 | 2€

Sentir

O prazer dos bebés

O sabor da sopa

**A água
que cura**

Joana Seixas

«O que nos rodeia
é o mais
interessante»

Reumon®

Mais forte que a sua dor

The advertisement features three tilted rectangular panels, each with a title and a photograph of a person experiencing pain, indicated by a red circular icon with radiating lines. Arrows point from these panels to the product boxes below.

- Dor Articular** (pink panel): A photograph of an elderly woman holding a yellow ball, with a red icon on her elbow. An arrow points to the **Reumon Creme** box.
- Dor Localizada** (blue panel): A photograph of a man in a blue t-shirt, with a red icon on his shoulder. An arrow points to the **Reumon Gel** box.
- Dor nas Costas** (orange panel): A photograph of a woman holding a child, with a red icon on her lower back. An arrow points to the **Reumon Loção** box.

The product boxes are shown in the foreground:

- Reumon Gel** 50 mg/g gel, etofenamato, Bial. Anti-Inflamatório e Analgésico.
- Reumon Creme** 100 mg/g creme, etofenamato, Bial. Anti-Inflamatório e Analgésico.
- Reumon Loção** 100 mg/ml emulsão cutânea, etofenamato, Bial. Anti-Inflamatório e Analgésico.

Uma gama completa para o alívio da dor

REUMON Creme/Gel/Loção (etofenamato) é um medicamento não sujeito a receita médica. Está indicado nas situações dolorosas localizadas do aparelho locomotor. Aplicar na pele saudável. Não utilizar em crianças, grávidas, insuficientes renais ou doentes alérgicos à substância ativa, ao ácido flufenâmico, ou a qualquer um dos excipientes, ou a outros anti-inflamatórios não esteroides. Leia cuidadosamente o folheto informativo. Em caso de dúvida, persistência ou aparecimento de outros sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Para mais informações deverá contactar o titular da AIM: BIAL – Portela & C³, S.A. - À Av. da Siderurgia Nacional - 4745-457 S. Mamede do Coronado – Portugal • NIPC 500220913 • Não participado. DDVSAM180528.

/// Editorial

A dose da felicidade

Sílvia Rodrigues

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

Crescer com um diagnóstico de paralisia cerebral não é fácil mas Daniel Videira não se deixou abater. Começou a fazer natação aos quatro anos, fez uma cirurgia de alargamento do tendão de Aquiles e manteve um percurso escolar normal. A forma como em adolescente viveu a condição clínica não inibiu o nosso Herói Saúde de abraçar a paixão pela água. A natação adaptada trouxe-lhe medalhas e a capacidade de se aceitar como é.

Percursos de superação como o do meu colega farmacêutico espelham bem o espírito da Revista Saúde, assente em quatro pilares: saúde, equilíbrio, vitalidade e boa-disposição. Enfrentamos todos os problemas de saúde com o objectivo de os superar. Para isso, recorremos ao conhecimento de todos os especialistas em saúde e bem-estar, físico e psicológico.

O pediatra Hugo Rodrigues escreve sobre um tema controverso: o uso da chucha. Há muitos palpites e preconceitos sobre o assunto, ao ponto de haver quem trate o prazer dos bebés com a chupeta como um vício. Como farmacêutica, sei que a dose certa é sempre a melhor solução, como defende o pediatra Saúde.

Nesta edição da Revista Saúde, o especialista em sexualidade masculina Nuno Monteiro Pereira fala sobre a disfunção erétil no jovem. Um problema de grande complexidade psicológica no início da vida sexual activa – e ainda tabu. Seja qual for a

causa, tem solução. A coragem para enfrentar o assunto e procurar ajuda é o princípio da resolução.

Não nos cansamos de promover o combate à obesidade da população. Nas páginas de Nutrição encontra os fundamentos e duas receitas para que a sopa seja um momento agradável e obrigatório à mesa dos portugueses. E nas páginas dos Bebés Saúde explicamos que dar doces e guloseimas às crianças não é amor.

A nossa entrevistada de capa, Joana Seixas, podia ser uma embaixadora Saúde. Além de muito bonita e inteligente, revela um estado de saúde física e mental admiráveis. A vida ensinou-a a comer de maneira saudável, a importância da vitalidade, a sentir o mundo com equilíbrio e a viver a maternidade com boa-disposição. A actriz conta como se prepara para dois papéis tão diferentes+6 como os que podemos ver na RTP e na TVI. É no palco do teatro que se sente verdadeiramente feliz. •



© PEDRO LOUREIRO



É PARA O SEU INVERNO. É PARA SI. É PARA A VIDA.

Faça chuva ou faça sol, as portas da sua Farmácia estão sempre abertas para o acolher. Garantir que nada lhe falta é a nossa maior preocupação. Assegurar o seu bem-estar é o nosso compromisso.

Ninguém cuida de si como nós.

No Inverno e em todos os momentos da sua vida.

Conheça todos os produtos com vantagens especiais para si
em **www.farmaciasportuguesas.pt**
e peça o folheto promocional na sua farmácia.

BENEFÍCIOS
EXCLUSIVOS NA
SUA FARMÁCIA

saúda
o cartão que faz bem



 **Farmácias
Portuguesas**

www.farmaciasportuguesas.pt



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

/// Entrevista a Joana Seixas

«Chegar lá é maravilhoso»

Actriz fala do êxtase em palco e da felicidade na vida.

Texto de Maria João Veloso

Fotografias de Pedro Loureiro

Viu-se em cima de um palco com a banda Onda Choc.

Aos 11 anos. Foi uma aprendizagem gigante porque cheguei a fazer seis concertos por dia. Era um virote.

O que aprendeu na época que ainda aplique?

Deu-me estaleca. Aos 11 anos atiras-te e vais. Não queria ser cantora ou actriz. Sabia que queria fazer algo relacionado com as artes. Aos 14 anos comecei a fazer pequenos trabalhos. Desenhei fardas, fui modelo fotográfico, entre outras coisas. Quando surgiu o conservatório, candidatei-me sem expectativas. Entrar foi uma surpresa e uma paixão. Passou a ser a minha vida.

Está em dois canais de TV, como Manuela, na RTP1, em "Circo Paraíso", e como Constança em "Onde está Elisa?", na TVI. Como compõe as personagens?

A médica Manuela e a Constança são radicalmente diferentes. No caso da Constança, recebi os textos à medida que ia gravando. Sabia de um desenrolar provável, sem ter a informação toda, o que gera espontaneidade, porque não se fica fechado no texto. O contrário é válido também. Acontece ao receber-se uma peça de teatro. É um trabalho mais interior e talvez seja um trabalho mais profundo. Se calhar, na Manuela tive um bocadinho mais esse trabalho. Tudo depende do que o texto, o momento e o elenco trazem.

Aos 11 anos integrou a banda juvenil Onda Choc. «Cheguei a fazer seis concertos por dia»

Na peça "Os Filhos das Mães" tinha de se recriar todas as noites.

O teatro é um trabalho de criação. Há muito de nós em cada papel. A linha é ténue: quem sou, como actriz e na vida. Até que ponto é que a emoção foi desenvolvida através de trabalho ou aconteceu naturalmente. Isso é criação, porque vamos ao fundo. →



Não sou uma espontânea nata, mas chegar lá é maravilhoso.

Antes dizia que não fazia catarse. E agora?

Já sou capaz de uma catarse, alienar-me e esquecer-me do que estou a fazer. Entregar-me simplesmente e também ir às minhas fragilidades. Às vezes temos medo de explorá-las, mas são as que mais interessam ao público. Sem elas somos pouco humanos e muito construídos.

Fale-me de outras inspirações.

O quotidiano é a melhor inspiração. Estar a observar com uma escuta elevada. O que nos rodeia é o mais interessante. Claro que há outras coisas a passarem-se longe de nós, mas isso é a matéria cultural que nos dá *background*.

Já assumiu ser tímida. Como surge o conservatório?

Há actores muito tímidos e que não gostam de se expor. Aí entra o lado catártico. O teatro permite-nos experimentar. É um privilégio vestir a pele de outras pessoas. É brincar aos crescidos. Há personagens que nos desafiam. Quanto à timidez, arranjei a defesa de ser simpática e não ficar fechada no meu mundo. Creio que engano bem.

Ser mãe ajudou?

Sim. Fui mãe aos 25 anos. Ser mãe trouxe-me desconstracção. →

«O quotidiano é a melhor inspiração. Estar e observar com escuta elevada»



TROQUE OS SEUS PONTOS POR MAIS SAÚDE.



1€
=
1 PONTO*

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

Ao acumular pontos no seu Cartão Saúde, pode trocá-los por mais de 600 produtos que fazem bem à sua saúde. Consulte o nosso catálogo e saiba quais.

Cartão Saúde, o cartão que faz bem!
Peça o seu em www.farmaciasportuguesas.pt



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

*Exclui medicamentos sujeitos a receita médica.

«Há dias menos positivos mas sou uma optimista»

São os miúdos que ditam o meu dia-a-dia. Deixas de ser o centro. Claro que tens de olhar para ti e saber qual é o teu lugar. É importante balizar as coisas na vida. Desde que fui mãe acho que me libertei e descontraí imenso.

Ser mãe muda tudo?

Um filho imprime-te. Somos privilegiados por educarmos uma criança. É uma aprendizagem gigante. Há dias menos positivos mas sou uma

optimista e como mãe não seria diferente. Não podemos saber sempre tudo. Na maternidade não há duas mães nem dois filhos iguais.

O que mais gosta de fazer com os seus filhos?

Viajar. Gosto de ver a perspectiva de cada um na viagem.

Qual o país que mais a marcou?

O Japão é um país apaixonante, pela grande diferença cultural. É incrível em termos de paisagem, desenvolvimento social e demográfico. Cada cantinho é fascinante, seja uma área mais rural ou mais urbana como Tóquio, que é uma cidade super activa e ao

mesmo tempo organizadíssima.

Como era o Natal em casa?

O ponto alto era esperar que o meu tio, de camisola vermelha, passasse à frente do buraco da fechadura. Acreditei até tarde no Pai Natal. É o lado mais divertido da infância.

O que traz da infância para os natais de hoje?

Não haver um Natal igual. Manter o mistério, se bem que o meu sobrinho mais velho já diz: «Eu quero ir puxar-lhe a barba». E nós: «Está calado, deixa as crianças». Tento conservar a mística. Já passámos o Natal na Tailândia, onde fizemos uma mini troca de presentes. →



Aí o desafio era levar um presente pequeno para caber na mala.

Há uns anos teve uma epifania alimentar. Como aconteceu?

Foi uma gastrite, por ter comido muita batata frita. Cresci no *boom* da comida processada e ninguém falava do mal que fazia. Como era magra, não havia a questão de engordar. Comi umas coisas um bocadinho 'fora' e este episódio gástrico mudou a minha forma de comer. Passei a ler sobre alimentação e a procurar alternativas culinárias diferentes. Deixei de comer o que era básico na alimentação portuguesa e a variar mais. Hoje sou quase vegetariana. Só como carne ou peixe, se valer mesmo a pena.

Que outros cuidados tem?

Faço exercício. Gosto de dançar e fazer ioga, mas como sou indisciplinada não tenho rotinas. Não ter os mesmos horários também não ajuda. Por isso gosto de obrigar-me a ir a uma aula ou mesmo a ter um treinador.

Ajudou a criar a Escola Verdes Anos, em Lisboa.

Qual era o objectivo?

O mote era formar crianças mais livres e mais abertas de pensamento. Não estar ali a despejar matéria, mas colocá-los em posição de fazer escolhas. O factor alimentação foi importante porque me chateava o que os miúdos comiam. Criámos uma escola ovolactovegetariana, onde a refeição é também um momento de partilha.

Ecologista convicta, começou a fazer uma campanha contra o plástico. Como viver sem?

Não é fácil, mas é possível. O plástico está em todo o lado. Há que começar por eliminar o plástico de curta duração. Mas o que tem de acontecer é uma mudança por parte das empresas e uma maior exigência da parte do consumidor. →

«Há que começar por eliminar o plástico de curta duração»



ACESSIBILIDADES PARA EDIFÍCIOS E VIATURAS



Cadeira elevador:
Escadas retas; Desde 2.100€*
Escadas curvas; Desde 5.950€



Elevador c/ plataforma
escadas retas
Desde 6.950,00€*



Banco rotativo para viaturas
Desde 2.840€



Cadeira de rodas elétrica
Desde 1.749€*

*Modelos em Stock para entrega e montagem até 72 horas

Catálogo com outras soluções: www.ergometrica.pt



Já compro quase tudo a granel, porque nos supermercados até os produtos biológicos estão embalados em plástico.

O que a leva à farmácia?

Sou adepta da medicina homeopática e há muitas farmácias com oferta. Gosto do laço com o farmacêutico. Para muitas pessoas é uma salvaguarda. Tenho uma relação ótima com a minha farmácia. Se tenho de comprar um medicamento convencional, confio neles. A relação de confiança que as farmácias têm com pessoas de idade é importantíssima. No fundo, o farmacêutico é "O" conselheiro na vida dessas pessoas.

O que a faz feliz?

Coisas simples como estar com os meus numa jantarada. Gosto de estar no campo ou na praia sem pensar em muita coisa. Só estar. Às vezes esquecemo-nos de estar. Vou só estar aqui um bocadinho e ser feliz. •



Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

- O disco, uma hipótese em cima da mesa
- Relaxar através do tricô
- Menos plástico, mais planeta
- Carne e peixe só em dias especiais

VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS

Dores de garganta? Garganta inflamada?

NOVO
Mentocaína
ANTI-INFLAM
Ação Analgésica e
Anti-inflamatória

NOVO
Mentocaína
MEL E LIMÃO
Ação Antisséptica
e Suavizante



Mentocaína. É um alívio!

AZEVEDOS

Mentocaína R, Mentocaína Anti-Inflam e Mentocaína Mel e Limão são M.N.S.R.M. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consultar o seu médico ou farmacêutico. Ler cuidadosamente a informação inclusa.
Laboratórios Azevedos – Indústria Farmacêutica, S.A. Sede: Estrada Nacional 117-2, Alfragide, 2614-503 Amadora Serviços Centrais: Estrada da
Quinta, 148, Manique de Baixo, 2645-436 Alcáideche Tel.: 214 725 900 | Fax: 214 725 990 | Email: mail@azevedos-sa.pt | www.grupoazevedos.com

www.mentocaina.pt



/// Heróis Saúde

O nadador sem tabus

Desporto ajudou Daniel a aceitar a paralisia cerebral.

Texto de Sandra Costa

Fotografia de Pedro Loureiro

A natação adaptada teve um papel duplamente libertador na vida de Daniel Videira. Tornou-lhe o corpo mais forte e pacificou-lhe o coração, ajudando-o a olhar de frente para a deficiência. E a aceitá-la.

O atraso no início da locomoção alertou para a existência de um problema. O diagnóstico chegou quando Daniel tinha dois anos: paralisia cerebral. A perturbação do movimento, ligeira, afectava sobretudo o lado direito do corpo. Com o apoio da Associação de Paralisia Cerebral de Lisboa começou a fazer fisioterapia e hidroginástica. Aos quatro anos iniciou-se na natação e durante a infância também praticou equitação.

Aos sete foi operado, com o intuito de esticar o tendão de Aquiles, para aumentar a mobilidade. «Tudo isso ajudou-me a desenvolver as competências motoras e a ter menos dificuldades no futuro», explica o jovem farmacêutico de 26 anos.

Fez todo o percurso escolar com sucesso e licenciou-se em Ciências Farmacêuticas. Sempre frequentou as aulas de educação física, gostava de praticar voleibol e basquetebol, e jogar à bola com os amigos. As maiores dificuldades surgiam nas actividades que requeriam motricidade fina, como trabalhos manuais ou usar uma régua. Nada que impedisse

uma «vida normal», que Daniel escolheu viver. Sem dar conta, virou as costas à deficiência e a paralisia cerebral tornou-se um tabu. «Só falava sobre as minhas dificuldades motoras se me perguntassem directamente. Não me sentia à vontade, talvez por receio de que olhassem para mim de maneira diferente».

Hoje reconhece que foi por preconceito que se tornou atleta apenas aos 18 anos. →

Fez o percurso escolar normal e licenciou-se em Ciências Farmacêuticas





A competição mudou-o. «Passei a aceitar melhor, deixei de fugir e hoje falo abertamente»

«Ligar-me à natação adaptada associava-me a uma pessoa portadora de deficiência». Não se deixou seduzir pela grande tradição da GesLoures na natação adaptada, onde pratica desde os seis anos. Resistiu ao exemplo dos dois irmãos gémeos, mais velhos, ambos atletas de natação. Ao orgulho nos resultados alcançados pelo colega David Grachat, o nadador paraolímpico português mais medalhado em actividade e seu grande ídolo. O momento de viragem aconteceu inesperadamente. «Cheguei à piscina [de Santo António dos Cavaleiros] para nadar e ao lado decorria um treino da natação adaptada. O meu treinador, Carlos Mota, e o David Grachat viram-me

nadar e no final o treinador fez-me a proposta. Aceitei o desafio. Era uma altura diferente, eu tinha mais maturidade».

A competição trouxe-lhe o contacto com atletas portadores de deficiências completamente diferentes. Ver a forma como aceitavam e superavam limitações reconciliou-o com a própria deficiência. «Passei a aceitar melhor, deixei de fugir do tema e hoje falo abertamente, sem problemas». Acredita que outras pessoas passam pelo mesmo, o que explica haver tão pouca gente com deficiência a competir. «Mas é o contrário», diz. «O ambiente da competição é muito bom e sentimo-nos mais integrados e motivados. Ajuda-nos a crescer e torna-nos pessoas melhores».

Com a competição ganhou também disciplina e resiliência. Durante o curso universitário ia aos jantares de turma, mas para ele não havia noitadas. É normal acordar às 6h30 para treinar. Também aprendeu

a não deixar que os nervos o limitem. «Acho que tenho muita inteligência emocional. Posso estar estoirado fisicamente mas a nível psicológico dificilmente cedo, mesmo nos treinos mais duros. Estou sempre a pensar em melhorar».

Daniel gosta de treinar e treina muito, cerca de 20 horas por semana. Nove treinos de água, de manhã e à tarde, incluindo ao sábado, mais três a cinco treinos fora de água com passeadeira, circuito de máquinas, às vezes *cross training*. Para conciliar tudo, conta com o apoio da equipa da farmácia onde trabalha, sempre pronta a trocar os horários para que possa treinar e competir. →

Treina 20 horas por semana.
Nove treinos de água mais três a cinco em ginásio



ekicê

O PARCEIRO IDEAL
NA DEFESA DO SEU ORGANISMO

.....
Uma combinação única de extratos naturais,
vitaminas e minerais!



ekicê[®] imuno+

*Defesas para o
seu organismo*

- + Estimulante e modulador do sistema imunitário¹**
- + Diminuição da probabilidade de desenvolver uma constipação, e da sua duração¹**
- + Efeito energizante e aumento da resistência a infeções²**

 **FERRAZLYNCE**
www.ferrazlynce.pt

A vitamina C, o zinco e o selênio contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário.

ekicê[®] imuno+ é um suplemento alimentar que constitui uma fonte concentrada de substâncias nutrientes ou outras, com efeito nutricional ou fisiológico. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, nem de um estilo de vida saudável. É importante para a saúde manter um modo e um estilo de vida saudável e um regime alimentar variado e equilibrado. Não deve ser excedida a toma diária recomendada. Leia atentamente o folheto de informação ao consumidor. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

1. Shah et al. Lancet Infect Dis 2007; 7: 473-80.

2. Kang et al. J Ginseng Res 2012;36:354-68.



Os treinos no ginásio fazem parte da preparação diária

Do Europeu de Dublin trouxe uma medalha de prata e outra de bronze

Foi em Copenhaga que se estreou nas provas internacionais. A cidade fazia parte do circuito do campeonato mundial de 2017. Mas só este ano as competições internacionais se tornaram um verdadeiro desafio. A causa foi a alteração nos critérios de

classificação da deficiência motora, que fez com que passasse para uma classe abaixo (de S7 para S6, numa escala de um a dez, em que S1 corresponde a limitações mais profundas). «Enquanto antes lutava para chegar a uma final, passei a lutar por medalhas. As minhas expectativas passaram a ser ir ao Europeu de Dublin lutar por uma medalha na minha prova principal, os 400 metros». Conseguiu mais do que isso. Além da medalha de prata nos 400 metros, a sua «melhor prova de sempre», também trouxe para casa a medalha de bronze nos 100 metros, numa prova «disputadíssima» em que chegou ao pódio com uma vantagem de duas décimas de segundo.

Daniel Videira descreve com emoção as provas, o momento em que uma viragem mais rápida lhe permitiu ultrapassar o adversário ou uma braçada mais lenta o atrasou. «Por mais preparados que estejamos, há sempre aspectos técnicos que falham», desabafa. Nunca perde a oportunidade de analisar os vídeos das provas dos adversários, para «perceber o que pode esperar deles». Com um sorriso franco, reconhece que é «ambicioso e racional», mas sabe que o que mais o motiva não é vencer. «Gosto de superar desafios e fazer o meu melhor. O resto não depende tanto de nós».

Os resultados alcançados em Dublin elevaram a fasquia e Daniel elevou o sonho aos píncaros: chegar aos Jogos Paraolímpicos de Tóquio, →



FarmáciasPortuguesas

É para a família.
É para a vida.



Em cada farmácia há um conjunto de farmacêuticos preparados, próximos e prontos a ajudar quem deles precisa. Sempre a pensar na sua saúde, no seu bem-estar, na sua vida.



**Farmácias
Portuguesas**



Daniel nada desde os quatro anos. Aos 18 tornou-se atleta

em 2020, «o grande objectivo de qualquer desportista». Até lá, conta participar no campeonato do mundo na Malásia, em 2019, e no Europeu, em Budapeste, em 2020. O atleta transpira entusiasmo ao falar dos treinos «duríssimos» que tem pela frente e os olhos brilham quando antevê o estágio em altitude que o espera na Serra Nevada, em Espanha, assim como os treinos em duas

ciudades europeias, talvez na Holanda e em Itália.

Os planos para os próximos dois anos estão traçados. Depois o futuro dirá. É até possível que abandone a carreira na natação para se dedicar a outras ambições profissionais. «Gosto muito de aprender e quero continuar a evoluir. Gostaria de desenvolver a parte clínica, um lado menos

explorado na Farmácia e o que me dá mais prazer». •

Quer ir ao Mundial da Malásia em 2019. Em 2020 ao Europeu de Budapeste e sonha com os Paraolímpicos de Tóquio

As medalhas alcançadas em Dublin fazem-no sonhar mais alto



Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

• A vida do atleta

VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS

AJUDE-OS A CRESCER PREPARADOS



Ajude o seu bebê a construir a sua resiliência deixando-o explorar o mundo.

Experiências novas podem trazer diferentes desafios para o desenvolvimento dos bebês.

É por isso que temos vindo a inovar, traduzindo a ciência mais recente em combinações únicas de ingredientes nos seus leites de transição.

#ConstruirResiliência



Nota Importante: A amamentação é a melhor nutrição para o bebê e deve ser mantida durante o maior período de tempo possível, com a introdução de alimentos complementares nutricionalmente adequados e seguros. Consulte sempre o seu Prof. de Saúde sobre a melhor nutrição do bebê. **Aptamil Leites de Transição** destina-se a fins nutricionais específicos de bebês com mais de 6 meses, como parte da dieta diversificada; não usar como substituto do leite materno até então. Não indicado para bebês com alergia à proteína do leite de vaca.



Ajude-os a crescer preparados

Aptamil leite de transição

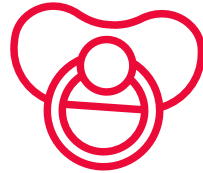


/// Pediatria para todos



D.R.

O prazer dos bebés



Hugo Rodrigues Pediatra
pediatriaparatodos.com
www.bebessauda.pt

Nos últimos anos começou a ser posta em causa a vantagem de utilização da chupeta nos bebés. Importa perceber quais as vantagens e desvantagens associadas ao uso.

Desvantagens:

- É um mamilo artificial. Como a forma é parecida com um mamilo, há quem defenda que a chupeta pode interferir com a amamentação, pelo que só se deve introduzir depois desta estar bem estabelecida
- Aumenta o risco de otites. Ao criar vácuo com a sucção, a pressão nos ouvidos pode ficar alterada, o que aumenta a probabilidade de surgir uma otite

- Causa deformidades nos dentes. O espaço que a chupeta ocupa na boca vai impedir a correcta oclusão dos dentes, o que faz com que fiquem desalinhados e, eventualmente, menos funcionais

Vantagens:

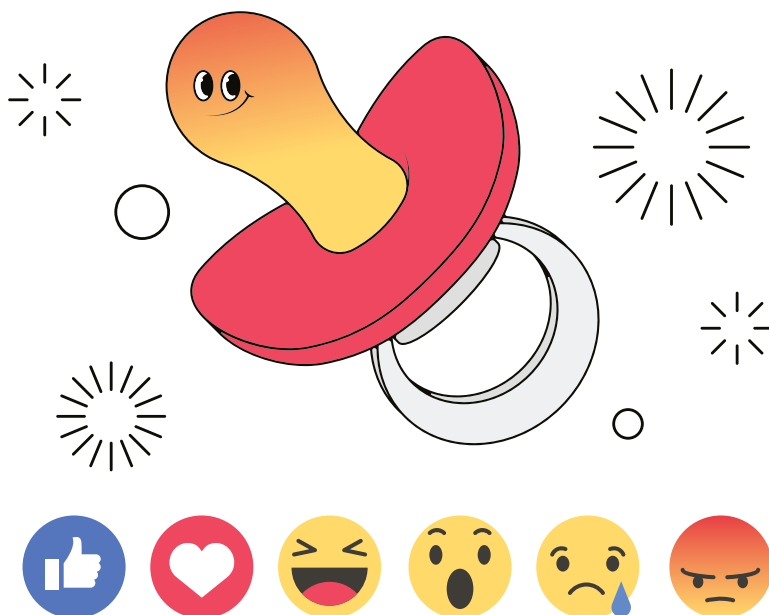
- Tem um efeito calmante. A sucção não nutritiva é uma necessidade de todos os bebés e uma fonte de prazer para eles
- Diminui a probabilidade de chuchar nos dedos. Se a chupeta pode provocar problemas dentários, o hábito de chuchar nos dedos é ainda pior, pelas deformações dentárias que provoca e dificuldade em retirar o hábito

Chupeta sim, na dose certa

- Parece ser um factor protector para a Síndrome da Morte Súbita. Apesar de não se saber bem qual o motivo, o uso de chupeta parece diminuir a probabilidade de morte súbita

Pesando os aspectos positivos e negativos, penso que o uso da chupeta pode ser vantajoso. Segundo as recomendações das principais sociedades científicas, só deve ser introduzida depois da amamentação estar bem estabelecida, após as três semanas de vida. O desmame deve ser iniciado →

por volta dos 18 meses de idade durante o dia, deixando o noturno para depois dos dois anos. As estratégias para o conseguir são diversas, mas o ideal é envolverem alguma negociação. Podem incluir oferecer a chupeta a algum familiar bebé, a um animal ou ao Pai Natal, por exemplo. Se for uma decisão forçada, a probabilidade de correr mal e surgir mais resistência por parte da criança é maior, pelo que não me parece a melhor estratégia. •



JOSÉ CARDOSO



CONSULTÓRIO

PRISÃO DE VENTRE

Tenho uma filha de dois anos que se queixa de dor na barriga todas as vezes que come. Desde há umas semanas, as dores são acompanhadas de vômito. Ela tem prisão de ventre e tosse seca.

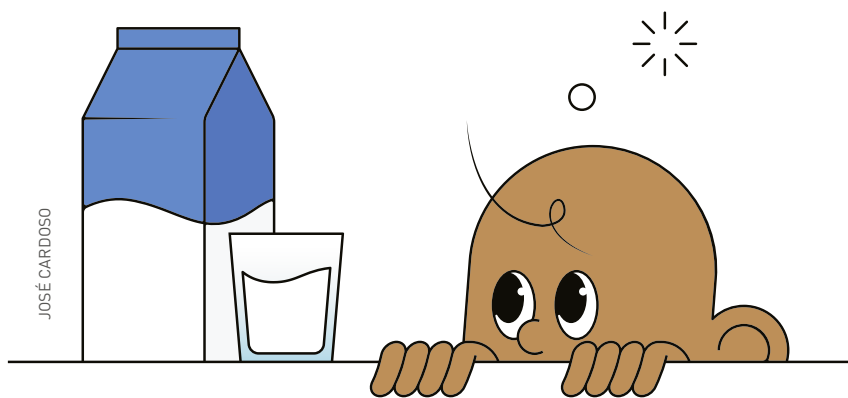
No caso da sua filha, a dor de barriga pode estar relacionada com a prisão de ventre, pelo que o mais importante é tentar aumentar a ingestão de fibras para ver se ajuda. Deve comer mais legumes verdes, citrinos,

kiwi, ameixa, papaia e reduzir os alimentos que dificultam a libertação das fezes, como a batata ou a banana. Se mesmo assim a situação não se resolver, pode fazer sentido o uso de um laxante pediátrico, para ver se ajuda. Outra causa possível para essas queixas pode ser uma intolerância à lactose, podendo experimentar trocar o leite por leite sem lactose, para testar a resposta.

LACTOSE

Aos sete meses, o meu filho teve *campylobacter* e foi-me recomendado fazer-lhe dieta sem lactose. Nessa altura bebia leite materno e artificial. Passei a um leite sem lactose. Quando voltei ao leite normal ele voltou a fazer diarreia. Desde então dou sempre sem lactose. Agora já tem 12 meses. Que leite posso dar?

Como já está bem há cinco meses e, nesses casos, a intolerância à lactose é geralmente transitória, penso que pode voltar a testar gradualmente um leite sem lactose, para ver como é que ele reage. O ideal é manter um leite adaptado até aos três anos, pelo que essa seria a melhor opção.



JOSÉ CARDOSO

/// Nutrição

Viva a sopa

Saboreie saúde este Inverno.

Rodrigo Abreu
Nutricionista

Nos dias mais frios as saladas podem dar lugar às sopas. Há indicadores de um consumo insuficiente de hortaliças em Portugal, o que é irónico num país com tão rica tradição de sopas. Esta realidade é particularmente relevante nas crianças. Afinal, porque não gostam de sopa? Na maioria das vezes, porque não estão habituadas. O ritmo de vida dos pais deixa pouco tempo para comprar e confeccionar alimentos frescos. Em muitos lares come-se o que for mais rápido ou conveniente. Isso significa frequentemente não ter sopa feita. O que, mais uma vez, é irónico. Porque a sopa é uma solução fácil para todos estes problemas. Senão vejamos:

- É uma **forma simples** de aumentar a ingestão de legumes e hortaliças, mesmo para quem não gosta do sabor de alguns. Misturados e triturados, pode conseguir-se combinações ao gosto de cada um.

- É **fácil de preparar**. É só cozer legumes, triturar (ou não) até obter a consistência desejada e acrescentar (ou não) algo para trincar. Pode fazer-se quantidade suficiente para dois ou três dias. Basta cozinhar ao domingo e uma vez a meio da semana.

- Há sopas para **todos os gostos**. Simples, apenas de legumes, ou tão completas (com batata, leguminosas, carne ou peixe) que podem ser uma refeição. Também se pode adaptar a textura, dos caldos ligeiros aos caldos mais ricos, com massa, mais completos. E sem esquecer a temperatura, porque também há sopas que se comem frias.

Vale a pena dedicar algum tempo a preparar uma boa sopa. Variar a cor dos legumes que utiliza é o ponto de partida – diferentes cores correspondem a diferentes

nutrientes. Abóbora e cenoura são fonte de vitaminas A e C, e também possuem carotenóides e betacaroteno, nutrientes importantes na manutenção da pele e da visão. Já os legumes de folha verde escura são boas fontes de minerais, como ferro, potássio ou magnésio, sendo ainda ricos em folatos, importantes na prevenção de anemias. Os vegetais brancos como a couve-flor, a cebola ou o alho, são fontes de cálcio, selénio e flavonoides, que ajudam na manutenção da saúde óssea e do aparelho circulatório. Tudo boas razões para ir variando a sopa.

Por fim, lembre-se de que para a sopa preservar o máximo de nutrientes, **deve evitar altas temperaturas e tempos prolongados de cozedura**, pois o calor excessivo destrói muitos dos nutrientes das verduras. E quanto ao azeite, junte-o apenas no final da cozedura, em quantidade moderada. •

Creme de abóbora e cenoura com espinafres aromatizado com laranja

É frequente as crianças queixarem-se do sabor amargo de alguns legumes. Esta sopa alia uma textura macia ao toque adocicado da laranja, para facilitar a ingestão de folhas verdes.

400 g de abóbora manteiga
200 g de cenoura
1 curgete pequena
1 dente de alho
200 g de folhas de espinafre frescas
Sumo de meia laranja

Corte a abóbora, a cenoura e a curgete em pequenos cubos. Coza-os juntamente com o alho em água sem sal.

Após a cozedura reserve o caldo e triture.

Junte o sumo de laranja e vá adicionando caldo gradualmente até obter a textura desejada.

Entretanto, coza a vapor durante 5 minutos as folhas de espinafre, corte-as em pedaços mais pequenos, se necessário, e junte-as à sopa.

Pode consumir assim ou, se desejar, temperar com um pouco de azeite e sal.

Receitas

Minestrone

Uma sopa que é uma refeição completa para os dias de frio. Para além de hortaliças, as receitas de *minestrone* (*minestra* significa sopa em italiano) podem também incluir carnes, batata e leguminosas.

1 batata-doce
2 curgetes
2 cenouras
1 lata de tomate pelado (350 g)
2 dentes de alho
1 cebola pequena
erva-doce **q.b.**
200 g de feijão encarnado ou ervilhas
2 peitos de frango

Coza o peito de frango em água com temperos ao seu gosto (especiarias e ervas aromáticas).

Corte em fatias e reserve o caldo. Deite numa panela o caldo da cozedura do frango e junte a água necessária para cozer a batata-doce, as curgetes, as cenouras, o tomate, o alho e a cebola.

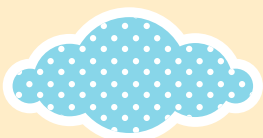
Após 15 minutos de cozedura, triture os ingredientes grosseiramente, de modo a ficar com alguns pedaços.

Adicione o peito de frango fatiado, o feijão e a erva-doce, e deixe cozinhar mais cinco minutos.

Desligue o lume, junte um fio de azeite e acerte os restantes temperos ao seu gosto.



Bebés Saúda



Siga-nos em:

www.bebessauda.pt



Açúcar não é amor

Os pais devem dar o exemplo e comer sopa, legumes e fruta.

Texto de Irina Fernandes

Desde que iniciou a alimentação sólida, Rodrigo, de um ano e dois meses, revelou-se um menino de boa boca. Adora fruta e legumes, mas torce o nariz à papaia e ao mamão.

Come «dois ou três bocaditos» e, depois, começa logo a dizer «Nã, nã!», conta a mãe, Vera Antunes.

Em muitas famílias, legumes e fruta no prato dão azo a cara feia, espremeir e choro.

A discórdia entre pais e filhos instala-se à mesa, chegando a arrastar-se por horas. A guerra pode durar anos.

«Ultimamente, o Rodrigo também tem feito birra para comer a sopa. Só come se for misturada com o segundo prato», revela a mãe Saúda do Fundão.

Se nos primeiros dois anos de vida da criança a alimentação saudável tem especial expressão →

ANABELA TRINDADE



**As crianças devem
comer verduras
e fruta em todas
as refeições**

ALEXANDRE VAZ



A entrada na escola
é um desafio para manter
os bons hábitos

no dia-a-dia das famílias, a entrada na creche, no infantário ou na escola provoca mudança de hábitos alimentares, com os lanches açucarados a ganhar lugar.

«Por vezes os pais optam por alimentos processados e facilitam em relação aos legumes e frutas, exagerando nos doces e sumos, por exemplo. Tudo isso vai dificultar a criação de bons hábitos alimentares», adverte o pediatra Hugo Rodrigues.

Dar continuidade à alimentação saudável após os dois primeiros anos de vida torna-se o grande desafio. «A melhor forma de o conseguir

é fazer com que esses alimentos façam parte da rotina alimentar desde sempre. Se a criança os considerar normais, vai continuar a aceitá-los mais tarde», frisa o especialista.

O comportamento dos pais à mesa deve, por isso, ser exemplar. Se os espinafres dão força e as cenouras fazem olhos bonitos, pai e mãe não devem colocá-los de lado no prato. «Os nossos filhos aprendem connosco. Se fizermos boas escolhas, a probabilidade de eles também as fazerem é muito maior».

A neofobia alimentar – as crianças «estranham tudo o que tiver um aspecto diferente ou novo» →



e que pode manifestar-se «por volta dos 18-24 meses» – reforça a «importância de criar a rotina de comer alimentos saudáveis», alerta Hugo Rodrigues.

Até à data, Ana Gonçalves diz não ter sentido dificuldades maiores já que Margarida, de um ano e quatro meses, tem-se revelado exemplar na hora de comer alimentos saudáveis. «Adora se lhe der uma pêra, uma maçã ou pedaço de melão! Tanto ela como o irmão foram habituados, desde cedo, a comer legumes variados e fruta», revela a mãe.

O pediatra do hospital de Viana do Castelo lembra que os pais devem perceber que ensinar a comer não é «só variar sabores». «É também variar texturas, cores da comida e a forma como nos relacionamos com ela». A probabilidade de aceitarem melhor os alimentos saudáveis será maior.

Criar pratos mais apelativos e divertidos é uma boa estratégia para os mais novos se habituarem a verduras e frutas.

«Isso permite a criação de uma relação positiva entre a criança e a alimentação, o que é claramente uma mais-valia», frisa o pediatra.

Um dos «maiores erros cometidos pelos pais» é a presença dos ecrãs à mesa. «A televisão, o telemóvel e o tablet impedem o treino visual e a socialização», explica Hugo Rodrigues.

Não esquecer que açúcar não é – nem nunca será – amor. «É fácil fazer sorrir uma criança quando se lhe dá um doce, mas há muitas outras formas de o conseguir. Premiar com algo que não seja saudável é sempre uma má opção».

Aos pais e avós, o pediatra Sáuda deixa um conselho sobre lanches saudáveis: «Podem dar um queijinho dos pequenos ou bolachas caseiras, que façam com eles e que contenham pouco açúcar. Outra opção pode ser fazer bonecos de fruta. As crianças têm de perceber claramente que a regra deve ser comer bem e a exceção é a asneira alimentar». Com ou sem caras amuadas à mesa. •

NOVAS SOLUÇÕES EM AMPOLAS



24^h*
HIDRATAÇÃO
HYDRATION



- Sem perfume
- Sem álcool
- Sem corantes
- Sem ftalatos
- Sem parabenos
- Sem óleos minerais
- Não fotossensibilizante
- Hipoalergénico
- Testado dermatologicamente

FLEXIBILIDADE & FIRMEZA

Com Proteoglicanos e Argireline™**



LUMINOSIDADE & LISURA

Com Vitamina C e Alcaçuz



ACALMA & REPARA

Com Ativo de Avena e Alcaçuz

* Teste de hidratação realizado em 24 voluntários mediante técnica de Corneometria, por EUROFINS EVIC SPAIN, Barcelona (Espanha).
** ARGIRELINE™ é uma marca registrada da The Lubrizol Corporation e suas afiliadas.

A saúde que a sua pele merece

Texturas ligeiras e apto para todos os tipos de pele

PROTEOGLYCAN F+F Caixa de 10 ampolas CNP 6249854 / caixa de 2 ampolas CNP 6249847

VITAMIN C+ Caixa de 10 ampolas CNP 6249805 / caixa de 2 ampolas CNP 6249813

BICALM+ Caixa de 10 ampolas CNP 6249839 / caixa de 2 ampolas CNP 6249821

/// Suplementos na farmácia

Coração vermelho

Uma levedura de arroz anti-colesterol.

Cláudia Silvestre

Farmacêutica



O colesterol é uma gordura essencial do organismo. É parte estrutural das membranas celulares, e actua em muitos processos, como a síntese de hormonas e substâncias que ajudam na digestão dos alimentos. 70 por cento do colesterol é produzido pelo fígado e o restante resulta da ingestão da dieta. Ao consumir grandes quantidades de alimentos ricos em gordura, o fígado produz colesterol em excesso. Essa produção adicional leva à produção de bom colesterol para um que não é saudável.

O colesterol é composto por:

- HDL, normalmente chamado de colesterol bom
- LDL, conhecido como colesterol mau, pois devido às reduzidas dimensões, tende a agregar-se ao longo das paredes dos vasos sanguíneos provocando uma obstrução para a circulação normal do sangue.

É importante saber que o colesterol elevado não dá sintomas. Segundo um estudo da Fundação Portuguesa de Cardiologia, dois terços da população portuguesa tem o colesterol elevado. Por isso a prevenção deve começar logo desde a infância com:

- implementação de uma dieta cuidada e saudável, evitando o consumo de gorduras e alimentos processados
- prática de exercício físico regular
- não fumar

- não consumir refrigerantes e bebidas alcoólicas

Há alimentos que melhoram os níveis de colesterol, nomeadamente o arroz vermelho. Através do cruzamento da investigação molecular com as tradições asiáticas da fermentação deste arroz, conseguiu-se obter uma levedura, de coloração vermelha, reconhecida pela sua capacidade de manter os níveis normais de colesterol no organismo. A eficácia da levedura de arroz vermelho resulta da presença de monakolina K, substância que diminui a síntese de colesterol no fígado, tendo impacto na redução do colesterol total e do LDL. A monakolina K pode ser encontrada em várias apresentações de suplementos alimentares, sendo a dose diária recomendada de 10 mg em adultos com mais de 20 anos.

A suplementação não substitui uma alimentação equilibrada nem hábitos de vida saudável. •



MEDICAMENTO NÃO SUJEITO A RECEITA MÉDICA

Para grandes gripes, grandes remédios.

Chegou o primeiro antigripal com tripla ação em saquetas!*(1)

*Comercializado em Portugal.

(1) Infomed online. [acedido a 24/08/2018]. Disponível em: app7.infarmed.pt/infomed/inicio.php



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

Flucavex™ 500 mg + 25 mg + 200 mg, granulado para solução oral em saqueta. Cada saqueta contém Paracetamol 500 mg + Ácido ascórbico 200 mg + Feniramina maleato 25 mg.

Indicações terapêuticas: Tratamento de doentes com constipações, rinofaringite, rinite e sintomas associados a gripe em adultos com mais de 15 anos; secreção nasal (secreção nasal clara/fluxo) e lacrimejamento; espirros; dor de cabeça e/ou febre.

Posologia e modo de administração: Uso oral. Uma saqueta 2 a 3 vezes por dia, com intervalo de pelo menos 4 horas. Dissolver o pó numa quantidade suficiente de água fria ou quente. Tratamento não deve exceder os 5 dias. Em caso de insuficiência renal grave/deficiência, intervalo entre doses de pelo menos 8 horas.

Contraindicações: Hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos excipientes, insuficiência hepatocelular, glaucoma de ângulo fechado, retenção urinária associada a problemas uretero-prostáticos, em crianças com menos de 15 anos e pessoas que desenvolveram intolerância à frutose, com síndrome de mal absorção à glucose/galactose, pessoas com insuficiência de sacarase-isomaltase, devido à presença de sacarose.

Advertências e precauções especiais: Aconselhamento médico para doentes com insuficiência renal ou hepática. Doentes com problemas raros hereditários de intolerância à frutose, mal absorção de glucose-galactose ou insuficiência de sacarase-isomaltase não devem tomar o medicamento. Outro tratamento deverá ser considerado em caso de febre alta ou persistente, superinfecção ou de persistência de sintomas por mais de 5 dias. Devem evitar-se medicamentos com paracetamol, consumo de bebidas alcoólicas ou sedativos. Esta informação não dispensa a leitura cuidadosa do acondicionamento secundário e folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, deverá ser consultado o médico ou farmacêutico. Revisão do texto: 05/2016. Medicamento Não Sujeito a Receita Médica. Titular da AIM: Pharma Bavaria Internacional (PBI), Portugal Unipessoal, Lda. Rua do Monte Leite, 498-1º Dto., 2765-496 Estoril, Portugal, NIF 513007946.

PBIPT009V1-PBIINT240918213V1

/// Saúde com ciência **cedime**
CENTRO DE ESTUDOS DE DEPENDÊNCIA E REabilitação

Noites brancas



As pessoas mais velhas têm menos capacidade de dormir de forma contínua. Tanto podem dormir sete horas seguidas, como acordar várias vezes durante a noite. Há várias causas para esta situação acontecer:



Vida menos activa – gasta-se menos energia



Sestas longas – dormir à tarde dificulta o sono à noite



Consumo de bebidas alcoólicas, café e tabaco – substâncias estimulantes



Doenças como depressão e ansiedade, Alzheimer ou Parkinson, asma ou incontinência urinária



Alguns medicamentos podem afectar a qualidade do sono

Não dormir o suficiente prejudica o dia-a-dia e a qualidade de vida. Diminui a concentração, a atenção e a memória, aumenta a sonolência durante o dia, torna os movimentos mais lentos e menos firmes, o que pode causar problemas de equilíbrio e aumentar o risco de quedas e outros acidentes. Além disso, quem dorme mal tem maior tendência a sentir-se ansioso e deprimido.

Rotinas para um bom sono:

- Mantenha um horário certo para se deitar e levantar, tendo em atenção o número de horas de sono adequadas, nem mais nem menos do que o necessário
- Evite sestas superiores a 90 minutos durante o dia

- Vá para a cama só quando tiver sono
- Durma num local calmo e confortável
- Evite falar ao telefone, ver televisão antes de dormir
- Faça uma refeição leve à noite e evite bebidas com cafeína, como chá ou café
- Deixe de fumar
- Evite beber demasiados líquidos à noite, para prevenir idas à casa de banho durante a noite
- Se não conseguir adormecer passados 30 minutos de estar deitado, levante-se, dedique-se a uma actividade calma, como ler, e volte ao quarto apenas quando sentir sono

Se, mesmo com estes cuidados, sentir que não consegue ter qualidade de sono e que o está a afectar no dia-a-dia, consulte o médico. •

Limpa e Descongestiona

DESCONGESTIONANTE NASAL

SOLUÇÃO HIPERTÓNICA DE ÁGUA DO MAR

Para
adultos

Para
crianças



Para bebés
e lactentes
INDICADO PARA USO COM
NEBULIZADOR

100% NATURAL
EM MONODOSES



- Clinicamente testado ^(1,2) • Alivia a congestão nasal através da redução do edema da mucosa nasal (através do processo natural de osmose) ^(3,4)
 - Fluidifica as secreções mucosas ⁽⁴⁻⁷⁾ • Ajuda a restaurar a função natural da mucosa nasal ^(3,4,8-10)
- Limpa as cavidades nasais de muco acumulado, crostas, poeiras, detritos poluentes, alérgenos e agentes infecciosos ^(3,4,10)
- Hidrata a mucosa nasal e alivia a secura nasal ^(3,4,10) • Prevenção de otites • Para higiene diária e profilaxia

BIBLIOGRAFIA: 1. Freche C et al., "Usefulness of hypertonic sea water (Sinomarín®) in rhinology", Revue Officielle de la Société Française de ORL, 50(4), 1998, 2. Gonzalez G et al., "A clinical study conducted in 2007 with Mexican patients: an investigational, prospective, longitudinal, comparative, multicentre, open-label study on the efficacy and tolerability of Sinomarín Spray for the treatment of rhinitis", Journal of the Federation of Otolaryngological and Societies of the Mexican Republic (FESORMEXI), 208, 3, Parsons DS, "Chronic rhinosinusitis: A medical or surgical disease?", Pediatr Sinusitis 1996; 29:1-9, 4. Talbot AR et al., "Mucociliary clearance and buffered hypertonic saline solution", Laryngoscope 1997; 107: 500-503, 5. Brown CL and Graham SM, "Nasal irrigations: good or bad?", Current Opinion in Otolaryngology & Head and Neck Surgery 12:9-13, 2004, 6. Shoseyov D et al., "Treatment with hypertonic saline nasal wash of pediatric chronic sinusitis", J. Allergy Clin. Immunol., 101:602-5, 1998, 7. Li HB et al., "Hypertonic saline solution stimulated CLC-3 production in primary cultured human nasal epithelial cells", Auris Nasus Larynx 35 (2008), 47-51, 8. Cordray S et al., "Comparison of intranasal hypertonic Dead Sea saline spray and intranasal aqueous triamcinolone spray in seasonal allergic rhinitis", Ear Nose Throat J, 2005 Jul; 84(7): 426-30, 9. Georgitis JW, "Nasal Hyperthermia and Simple Irrigation for Perennial Rhinitis: Changes in Inflammatory Mediators", Chest 1994; 106:1487-1492, 10. Tomooka LT et al., "Clinical study and literature review of nasal irrigation", Laryngoscope, 110(7):1189-93, 2000, Data da última revisão: 02.2018.

/// Sexualidade

Ergue-te para a vida

A disfunção erétil nos jovens tem solução.

Nuno Monteiro Pereira
Urologista e Andrologista



PEDRO LOUREIRO

A disfunção erétil nos jovens abaixo dos 30 anos de idade é um problema pouco frequente e desvalorizado. Mas é particularmente grave pela repercussão que tem a nível pessoal e relacional.

Pode provocar uma forte diminuição da confiança e da auto-estima, com elevados níveis de ansiedade e depressão. A disfunção erétil é a incapacidade persistente para obter ou manter uma erecção peniana que permita uma relação sexual satisfatória.

Na população com menos de 30 anos de idade, é sobretudo de origem psicológica. Resulta quase sempre de problemas emocionais, timidez excessiva, distúrbios de personalidade, dificuldades de relação, estilos de vida ou a combinação de alguns destes factores. São situações que melhoram e até são ultrapassadas com a maturidade. A maioria das situações, contudo, necessita de apoio psicológico especializado.

Existe, no entanto, uma condição física pouco conhecida, muitas vezes ignorada ou esquecida por médicos e psicólogos a quem o jovem pede ajuda. Na gíria científica é conhecida como fuga venosa. A denominação correcta é insuficiência veno-oclusiva.

O mecanismo da fuga venosa é complexo. Para melhor entendimento do problema, é importante saber que a erecção peniana é um fenómeno vascular, mediado pelo sistema nervoso. →

Nos jovens a causa é sobretudo psicológica



Existem dois tipos de vasos sanguíneos: as artérias e as veias. As artérias são os vasos que permitem o transporte do sangue bombeado pelo coração em direcção aos órgãos; as veias permitem o retorno sanguíneo ao coração, fechando o circuito que oxigena e nutre todas as células do corpo.

Nos homens muito jovens, as veias são a principal causa física de disfunção erétil.

Quando os impulsos cerebrais por estímulo erótico chegam ao pénis através dos nervos periféricos, libertam substâncias vasoactivas que fazem relaxar o tecido cavernoso peniano e levam a que o sangue arterial encha as cavidades. O sangue provoca o enchimento do pénis e consequente expansão. Uma erecção não é mais do que o pénis cheio de sangue sob pressão. Mas para que o sangue não escape e a erecção seja suficientemente duradoura é necessária a acção das veias, que têm de encerrar para impedir a saída do sangue. Mal comparado, é como uma banheira: se a quisermos encher, temos de abrir a torneira e fechar o ralo.

Uma erecção é o pénis cheio de sangue sob pressão. As veias têm a função de impedir a saída do sangue

Os jovens escondem o problema quase sempre por vergonha

Se o ralo abre ou fica aberto, a banheira esvazia ou não enche. Na fuga venosa, a incapacidade das veias suportarem a pressão intra-cavernosa leva ao enchimento incompleto do pénis e à perda da erecção.

A insuficiência veno-oclusiva do jovem é quase sempre congénita, sendo o motivo uma malformação da micro-estrutura anatómica do pénis. Tipicamente, a disfunção erétil é detectada na adolescência, quando o rapaz começa a aperceber-se de erecções incompletas e, sobretudo, pouco duradouras. A constatação é notada nas erecções espontâneas, particularmente nas matinais, e aquando da manipulação do pénis. As primeiras relações sexuais são muitas vezes adiadas pela percepção de que o problema existe e determinará o fracasso sexual.

Por vezes a manifestação de uma fuga venosa congénita pode surgir depois da adolescência, mas sempre antes dos 30 anos de idade. Isso acontece na insuficiência veno-oclusiva de menor expressão.

O jovem deve procurar ajuda especializada. Um médico urologista, com diferenciação em andrologia ou sexologia.

Mas a vergonha, a sensação da masculinidade ameaçada, o desconhecimento do problema e algum fatalismo adiam a decisão. Quase sempre, o rapaz esconde o problema, nomeadamente dos pais. Por vezes só o conta a uma irmã, um irmão ou uma namorada, se eles existirem.

O que pode fazer o médico especialista? Baseado na história clínica e confirmado com um exame funcional do pénis, pode haver indicação para correcção cirúrgica da circulação venosa no pénis. É uma cirurgia com uma taxa de sucesso variável, consoante a idade de aparecimento da disfunção e a intensidade das queixas. Quanto mais cedo surgirem os sintomas e quanto menor for o grau de disfunção, maior a probabilidade de sucesso. Em termos gerais, pode conseguir-se resolver o problema em cerca de 70 a 80 por cento dos casos, se o homem tiver menos de 30 anos de idade.

Estima-se que a disfunção erétil atinge 10 por cento dos homens com menos de 40 anos, cerca de 20 por cento aos 50 anos e 30 por cento aos 60 anos de idade. Acima dos 70 anos, mais de metade dos homens tem problemas erécteis. •

Pode haver indicação para correcção cirúrgica da circulação venosa no pénis

**Nem secas,
nem passadas!**



Hyalotim hidrata e regenera a mucosa vaginal.

Hyalotim óvulos vaginais, é um dispositivo médico que contém Ácido Lático e Ácido Hialurónico. Destina-se exclusivamente para uso tópico vaginal, para hidratar a mucosa vaginal em condições de secura vaginal. Previne a secura vaginal. Reduz o desconforto de relações sexuais dolorosas; mantém o pH vaginal apropriado. Não utilize com outros produtos para uso vaginal. Não engolir. Não exceda o período de tratamento recomendado. Não administre caso seja hipersensível a qualquer um dos componentes. Não utilize os óvulos durante a menstruação. Grávidas e lactantes: Utilize apenas com consentimento médico. Se após a administração do produto, os sintomas atenuarem e depois se verificar um retorno das anormalidades, não deve administrar o produto novamente, consulte o seu médico. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Em caso de dúvida, contacte o seu farmacêutico. Distribuído por: DuxPharma Unipessoal Lda. Rua Fialho de Almeida n.º 14, 2º esq. Q12, 1070-129 Lisboa, NIF: 510 803 679.



/// Saúda convida: Sines

Mundo adentro

Sines é lugar de mar, indústria e arte.

Texto de Sónia Balasteiro

Fotografias de Miguel Ribeiro Fernandes

Chamam floresta azul ao oceano que adentra em Sines, a cidade dos portos, da música, da indústria. A proximidade do mar às gentes da antiga vila sente-se em todo o lado. O poeta Al Berto louvou-a em “Mar-de-leva / Sete textos dedicados à vila de Sines”:

[...]

*...em ti acostam os barcos
dos grandes navios do mundo
vive o peixe, agitam-se algas
e medusas de mil desejos*

*... em ti descansam os pássaros
chegados doutras rotas
secam as redes, põe-se ao sol*
[...]

A cidade onde Al Berto viveu correspondeu-lhe com murais nas ruas e deu o seu nome à escola secundária. Um poema

inscrito no chão recebe os visitantes do Centro de Artes de Sines, edifício moderno que liga a cidade nova à antiga.

Muitos séculos antes, a intimidade de Sines com o oceano despertou num filho da terra o anseio de conhecer mundo. Chamava-se Vasco da Gama e ficou para a História como o descobridor do caminho marítimo para a Índia. É celebrado por toda a cidade. Dá nome a ruas, cafés, hotéis e aos doces tradicionais, os vasquinhos. Também se chama Vasco da Gama a praia, povoada de embarcações e gaivotas a competir por peixe fresco.

A qualidade do peixe é, precisamente, uma das dádivas da zona elogiadas pelo anfitrião, Sandro Almeida. →







Na torre de menagem nasceu Vasco da Gama e viveu a família

histórico lembram a pertença ao litoral alentejano.

No castelo, Ricardo Pereira, responsável do Museu de Sines, desfia as memórias do povo desde a altura em que se tornou vila, no século XIV.

O intuito do monarca D. Pedro I era defender o reino dos piratas vindos do Norte de África. Impôs apenas uma condição: muralhar a povoação. «A costa era profundamente desertificada entre o Sado e o Algarve. Este era o melhor sítio, com condições portuárias», conta Ricardo Pereira. As casas do povoado original desapareceram com os séculos. As muralhas do castelo continuam lá, sobranceiras ao oceano. Acolhem hoje o museu e, na torre de menagem, a Casa de Vasco da Gama, onde se pode conhecer melhor a vida da família e as viagens que fez.



Sandro Almeida olha o oceano, como terá feito o navegador

«Há sempre bom peixe nos restaurantes da costa até Porto Covo», garante.

Dentista há mais de uma década, Sandro vive em Lisboa mas regressa todas as semanas a Sines, há nove anos, para dar consultas. A maioria dos seus clientes trabalha no porto ou na refinaria, um dos maiores complexos industriais do país.

O dentista gosta de vir a esta terra. Encontra tranquilidade nas ruas, na simpatia das

pessoas, nas praias que se sucedem até Porto Covo, consideradas das mais bonitas do mundo. O modo de vida calmo ajuda-o a descansar e a recuperar da vida apressada da capital.

É fácil entendê-lo, ao andar nas ruas da pequena cidade, onde vive a maior parte dos 14.200 habitantes do concelho. Ao longe, ouve-se no mar o sinal inconfundível de um grande navio a anunciar-se. Alguns beirais azuis no centro

Sines era o lugar mais amado pelo navegador, que a pediu ao rei D. Manuel I como recompensa pela descoberta do caminho marítimo para a Índia. A Ordem de Santiago, porém, detinha o senhorio da vila e nunca aceitou. Vasco da Gama acabaria expulso do lugar onde nasceu.

Nas restantes salas do museu há histórias da costa vicentina. Contam lendas de tesouros perdidos pelos navios nas águas, guardados por um touro azul. →

MUSEU da FARMÁCIA

5 Mil Anos de História do Homem e da Saúde



Figura anfitriã
México, Civilização Maia,
650-750 d.C., Cerâmica

20%
desconto*
com o Cartão Saúde.

saúda
o cartão que faz bem



 **Farmácias
Portuguesas**

www.farmaciasportuguesas.pt

Visite o Museu da Farmácia, em Lisboa e no Porto. Um museu único e premiado internacionalmente. Participe numa história com 5 mil anos e mais de 15 mil objetos. Um testemunho da luta pela sobrevivência humana, na conquista da vida.

*O desconto é de 20% e limitado a uma entrada por Cartão Saúde.


MUSEU da FARMÁCIA



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.



1



2



3



4



5



6

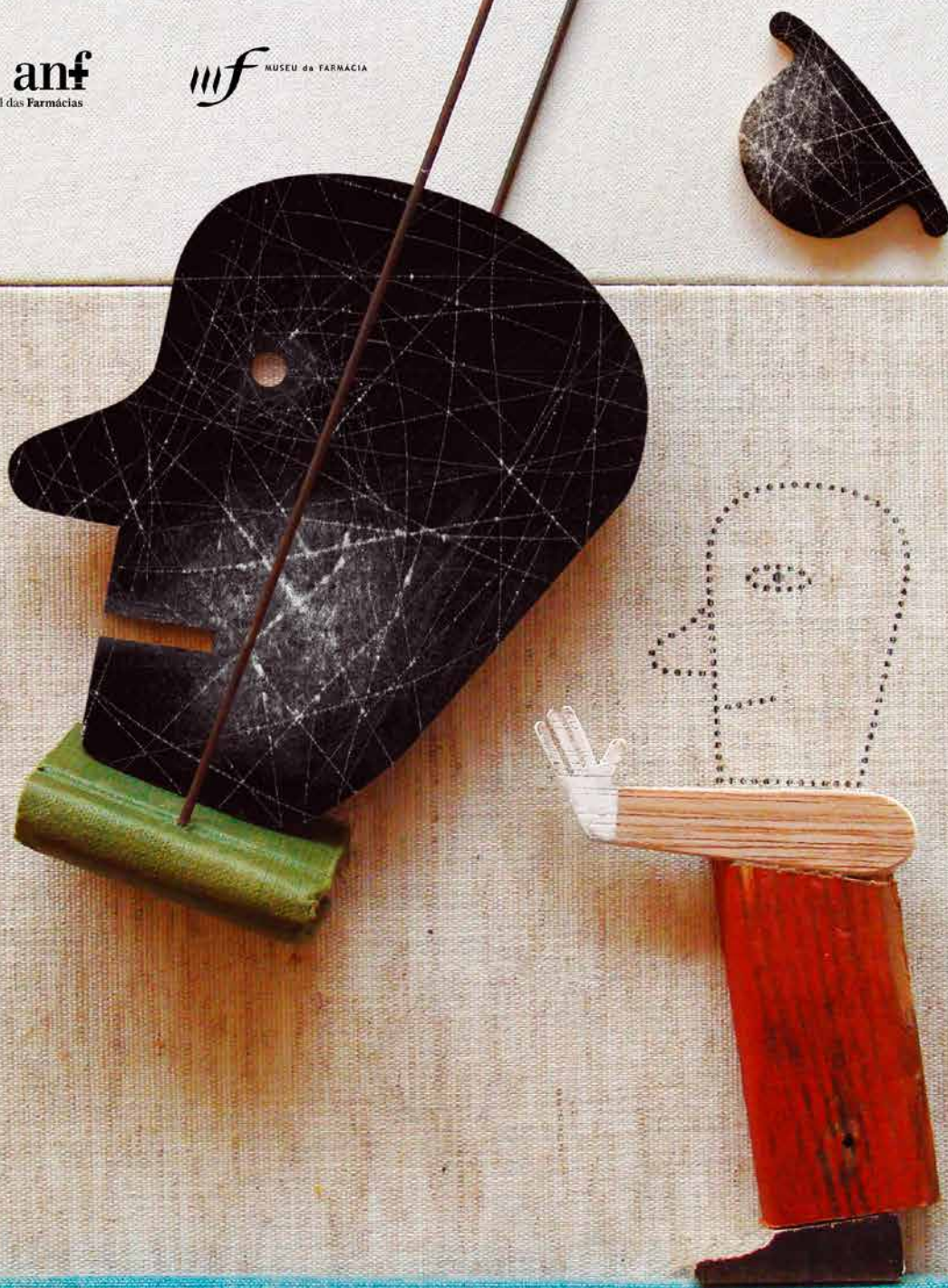
- 1 Recinto do castelo
- 2 Vista do castelo
- 3 Barca de São Torpes, no Museu de Sines
- 4 Ilha do Pessegueiro
- 5 Rua no centro histórico de Sines
- 6 Praia Vasco da Gama, com o porto ao fundo

21 de setembro a
31 de dezembro
de 2018

Museu da Farmácia
Rua Eng. Ferreira Dias 728
Porto

anf
Associação Nacional das Farmácias

mf MUSEU da FARMÁCIA



os sonhos de heleno

Ilustrações de Isidro Ferrer

para os textos de Eduardo Galeano



Numa vitrina, está exposta a joalharia de uma princesa fenícia, descoberta na Herdade do Gaio, nos anos 1960. A memória colectiva é partilhada também através de um objecto único: a barca de São Torpes, parecida com uma jangada. «É uma embarcação humilde mas muito inteligente», diz o guia. Na Praia de São Torpes, a poucos quilómetros, os pescadores construíam estas embarcações com o que lhes chegava do mar: paus, restos de redes.

As muralhas que em tempos afastavam os forasteiros acolhem hoje os visitantes. Além do museu, recebem o Festival Músicas do Mundo, sempre na segunda metade de Julho. O encontro, entusiasma-se Ricardo, «celebra os Descobrimentos, o mundo para lá do horizonte».

Ao cair da tarde, há pessoas a passear ou a correr na ciclovia, num percurso de dez quilómetros. Sandro faz o mesmo, sempre que vem. «Gosto muito de correr e aqui há óptimas condições».

De manhã, junto do molhe de São Torpes, multiplicam-se pontinhos coloridos em dança sincronizada com as ondas. São os surfistas das várias escolas da zona, que aqui encontraram as condições perfeitas para aprender.

As praias entre Sines e Porto Covo são consideradas das mais belas do mundo

A Ilha do Pessegueiro deve o nome ao peixe

Ao fundo, vê-se navios, as torres da enorme refinaria e o mais importante porto de águas profundas do país.

A estrada em direcção a Porto Covo segue pelas praias: São Torpes, falésias da Vieirinha, Praia Grande. As revistas de viagens consideram-nas das mais belas do mundo.

À hora de almoço, a esplanada do Zé Inácio, restaurante conhecido pelo peixe grelhado, está cheia. Eternizada pela canção de Rui Veloso, "Porto Covo", a vila de casas brancas e beirais azuis olha para a Ilha do Pessegueiro – sobretudo da falésia com o mesmo nome.

Não há pessegueiros na ilha mas, vista do Forte, vislumbra-se outras árvores. E rochas.

Na verdade, o lugar deve o nome ao peixe e não aos amores de um vizir de Odemira, como diz a música. A palavra pessegueiro evoluiu do latim *piscatorius*, dos tempos em que foi um centro de preparados de peixe.

O mar continua, num vaivém constante, contra as rochas. À memória chegam as palavras de Carlos Tê:

(...)
Ao largo as águas brilham
como prata
E a brisa vai contando velhas
lendas
de portos e baías de piratas
(...) •



Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

- Conheça a igreja dos tesouros construída por Vasco da Gama



VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS

Bula

Museu de Sines

R. João de Deus, 20

T. 269 632 237

Centro de Artes de Sines

R. Cândido dos Reis, 33

T. 269 860 080

Hotel Dom Vasco

Rua do Parque, 13

T. 269 630 960

Herdade do Pessegueiro

7520-421

T. 963 320 898

Restaurante A Palmeira

R. Marquês de Pombal, 41

T. 269 634 170

Restaurante

Trinca Espinhas

Praia de São Torpes

T. 269 636 379

Restaurante Zé Inácio

Rua Vasco da Gama, 38

Porto Covo

Tel. 269 905 977

MG

Reconhece
esta Marca?

PT/GNRT/18/0020g

UMA INICIATIVA:



ratiopharm

mepha



COM O APOIO:



Farmácias
Portuguesas



CAMPANHA DA ORDEM
DOS FARMACÊUTICOS

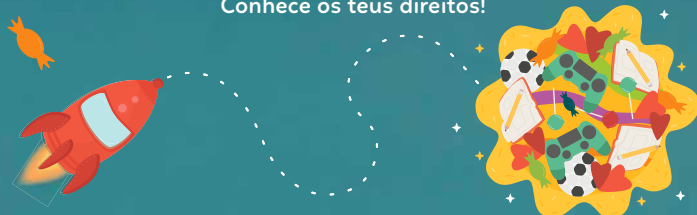


/// Passatempos

Os Intergalácticos

Uma Aventura do Comportamento

Os nossos super-heróis vão explorar o Planeta das Crianças!
Conhece os teus direitos!



O Superativo aprendeu que no mês Novembro se comemoram os direitos das crianças! Sabes quais destes são direitos verdadeiros e direitos falsos?

1. Direito à educação
2. Direito a ter um telemóvel
3. Direito a brincar
4. Direito a comer doces quando quisermos
5. Direito a cuidados de saúde
6. Direito a ter roupa da moda
7. Direito a ter uma opinião



Solução

Ajuda a Hiperatenta a encontrar os seus objectos.



Passatempo "Os Intergalácticos"

Autoria: Rita Antunes

Edição: IDEIAS COM HISTÓRIA®

www.revistasauda.pt

Directora

Sílvia Rodrigues

Director-adjunto – Editorial

Carlos Enes

Director-adjunto – Marketing

Pedro Ferreira

Subdirectora editorial

Maria Jorge Costa

Editor de Fotografia

Pedro Loureiro

Responsável de Marketing

Cátia Alexandre

Redacção

revista@sauda.pt

Carina Machado

Irina Fernandes

Maria João Veloso

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Rita Leça

Sandra Costa

Sónia Balasteiro

Vera Pimenta

Redacção online

Diana Veiga

Patrícia Fernandes

Secretária de Redacção

Paula Cristina Santos

comunicacao@anf.pt

Publicidade

Ana Lúcia Conceição

Cláudia Morgado

Filipa Cabral

Nuno Gomes

comercial@sauda.pt | 213 400 706

Direcção de Arte e Paginação

Ideias com Peso

Projecto Editorial

Farmácias Portuguesas

Projecto Gráfico

Brandia Central

Capa

Fotografia de Luís Silva Campos

Periodicidade

Mensal

Tiragem

200.000 exemplares

Propriedade

Farminveste - Investimentos, Participações e Gestão, S.A.
Travessa de Santa Catarina, n.º 8, 1200-403 Lisboa

ERC

126753

ISSN

2183-640X

Depósito Legal

399199/15

Impressão

Lidergraf Sustainable Printing

Distribuição

Alloga

Cabra Figa, Rio de Mouro

Edição gratuita para portadores do cartão Saúde.
Oferta limitada à tiragem disponível.

Esta revista é escrita de acordo com a antiga ortografia.

Todos os direitos reservados.

anf



TENA Slip

Na compra de uma embalagem de TENA Slip

CNP Vários

vale
3€



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 30 de Novembro de 2018

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

Cera di Cupra Creme Mãos

Na compra de uma embalagem de Cera di Cupra
Creme Mãos

CNP 6840827

vale
1€



CERA di CUPRA®



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 30 de Novembro de 2018

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

Pierre Fabre Oral Care

Na compra de qualquer produto da Gama Pierre Fabre
Oral Care

CNP Vários

vale
1€



ELGYDIUM
Eludril
Arthrodont
ELGYDIUM CLINIC

vale saúde

saúde



Validade: 1 a 30 de Novembro de 2018

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

Meritene Regeneris Magnésio & Potássio

Na compra de uma embalagem de Meritene Regeneris

CNP 6007260

vale
3€



Meritene
Regeneris



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 30 de Novembro de 2018

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

Cera di Cupra Creme Mãos

Cera di Cupra CREME MÃOS Hidrata e nutre as mãos.
Com cera virgem de abelha, combate o envelhecimento.

O Cera di Cupra CREME MÃOS é ideal para peles sensíveis e ajuda a prevenir a secura e gretas das mãos. Formulado com elementos 100% naturais e não irritantes. Creme de uso frequente.



SHUDR18110002

Validade: 1 a 30 de Novembro 2018

CNP 6840827

TENA Slip

TENA Slip com ConfioAir™ é totalmente respirável, dermatologicamente testada e, por isso, promove uma pele saudável. TENA Slip utiliza materiais respiráveis em todo o produto, permitindo à pele respirar e manter o seu clima natural. Contém um núcleo de rápida absorção que assegura protecção contra fugas, para um maior conforto e dignidade. As bandas aderentes são fáceis de prender e ajustar, para que tenha sempre um ajuste perfeito. Todos os materiais são dermatologicamente testados, para assegurar uma pele saudável.

TENA Slip Plus Confio Air Médio (CNP 6788166)
TENA Slip Plus Confio Air Grande (CNP 6788158)
TENA Slip Super Confio Air Médio (CNP 6138255)
TENA Slip Super Confio Air Grande (CNP 6138263)
TENA Slip Maxi Confio Air Médio (CNP 6160119)
TENA Slip Maxi Confio Air Grande (CNP 6160127)



SHUDR18110001

Validade: 1 a 30 de Novembro 2018

CNP Vários

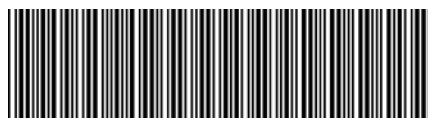
Meritene Regeneris Magnésio & Potássio

MERITENE® REGENERIS é um suplemento alimentar com uma fórmula única que lhe fornece Magnésio que contribui para a redução do cansaço e da fadiga; Potássio que contribui para o normal funcionamento muscular e uma combinação de antioxidantes, Vitamina B2, Vitamina C, Selénio e Zinco que contribuem para a protecção das células contra oxidações indesejáveis.

Também contém Coenzima Q10, Resveratrol e Luteína.

É importante realizar uma dieta variada e equilibrada acompanhada da prática de exercício físico.

Não acumulável com outras campanhas ou promoções. Limitado ao stock existente.



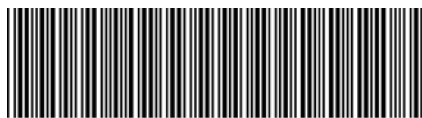
SHUDR18110004

Validade: 1 a 30 de Novembro 2018

CNP 6007260

Pierre Fabre Oral Care

Descubra uma vasta gama de produtos de tratamento e manutenção da sua saúde oral.



SHUDR18110003

Validade: 1 a 30 de Novembro 2018

CNP Vários

EKICÊ IMUNO +

Na compra de uma embalagem de EKICÊ IMUNO +

CNP 7399980

vale
1,5€

ekicê
imuno+

FERRAZLYNCE
Especialidades Farmacêuticas



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 30 de Novembro de 2018

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.
Limitado a 5 utilizações por cartão.

Control Nature

Na compra de uma embalagem de Control Nature
6 preservativos

CNP 6293050

vale
1€

CONTROL
Feel more Feel



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 30 de Novembro de 2018

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.
Limitado a 5 utilizações por cartão.

Optrex Colírios

Na compra de uma embalagem de Optrex Colírio
Hidratante, Refrescante e Calmante

CNP Vários

vale
1,5€

Optrex



HEALTH • HYGIENE • HOME



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 30 de Novembro de 2018

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.
Limitado a 5 utilizações por cartão.

Optrex Actimist e Reparador de Noite

Na compra de uma embalagem de OPTREX Actimist e
Reparador de Noite

CNP Vários

vale
3€

Optrex



HEALTH • HYGIENE • HOME



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 30 de Novembro de 2018

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.
Limitado a 5 utilizações por cartão.

Control Nature

Control Nature é um preservativo com a forma Adapta, o que permite uma adaptação perfeita tornando a tua relação sexual mais satisfatória. Control Nature é fabricado em látex de borracha natural da máxima qualidade, liso, anatómico de lados não paralelos, transparente, lubrificado e com depósito. Este produto é um dispositivo médico de uso único. Antes da sua utilização, deve ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



SAUDR18110006

Validade: 1 a 30 de Novembro 2018

CNP 6293050

EKICÊ IMUNO +

Ekicê® imuno + é um suplemento alimentar que contém extratos secos de Equinácea e Ginseng, vitamina C, zinco e selénio.

Ekicê® imuno + é um suplemento alimentar que constitui uma fonte concentrada de substâncias nutrientes ou outras, com efeito nutricional ou fisiológico.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, nem de um estilo de vida saudável. É importante para a saúde manter um modo e um estilo de vida saudável e um regime alimentar variado e equilibrado.

Não deve ser excedida a toma diária recomendada.

Leia atentamente o folheto de informação ao consumidor.

Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

EKC 09_03_17



SAUDR18110005

Validade: 1 a 30 de Novembro 2018

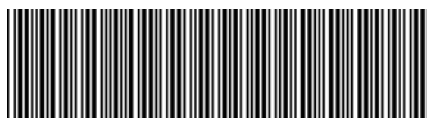
CNP 7399980

Optrex Actimist e Reparador de Noite

Optrex ActiMist 2in1 Spray Ocular, repara a barreira hidratante natural do olho. Olhos Secos + Irritados: Alívio instantâneo dos sintomas até 4 horas. Olhos com Comichão + Lacrimejantes: As partículas calmantes reduzem a comichão*. Olhos Cansados + Desconfortáveis: Com Pro-vitamina B5, que ajuda a hidratar as pálpebras e a pele à volta dos olhos, proporcionando até 4 horas de alívio.

Optrex Gel Oftálmico Reparador de Noite, restaura e repara os olhos enquanto dorme*. O complexo hidratante, especialmente desenvolvido, repõe os níveis de hidratação do olho para o proteger do desconforto. Contém hialuronato de sódio, que lubrifica e hidrata o olho, e a sua viscosidade ajuda a manter o produto no olho durante mais tempo.

*Repõe a humidade do filme lacrimal e contribui para a reparação da superfície ocular.



SAUDR18110008

Validade: 1 a 30 de Novembro 2018

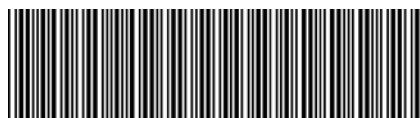
CNP Vários

Optrex Colírios

Optrex Colírio Hidratante foi especialmente desenvolvido para hidratar e reparar os olhos num instante, sendo adequado para utilização com lentes de contacto.

Optrex Colírio Refrescante refresca, acalma e limpa os olhos cansados e desconfortáveis.

Optrex Colírio Calmante para Olhos com Comichão limpa de forma suave a superfície ocular, deixando-a livre das partículas causadores de alergias. Com Extratos de Plantas Naturais, foi especialmente desenvolvido para ajudar a aliviar a irritação e desconforto.



SAUDR18110007

Validade: 1 a 30 de Novembro 2018

CNP Vários

Acreditamos na redução do açúcar, não do sabor.

Na Coca-Cola queremos contribuir para que as pessoas reduzam o seu consumo de açúcares em Portugal.

É por isso que nos últimos 17 anos reduzimos em média 28% de açúcar por litro na nossa oferta de bebidas.

Coca-Cola Iberia



LIFTACTIV COLLAGEN SPECIALIST

**CORRIGE OS SINAIS VISÍVEIS
DA PERDA DE COLAGÉNIO NA PELE**

EFICÁCIA COMPROVADA E VISÍVEL:

Imediatamente: **Tonicidade +52%***

Após 4 semanas: **Rugas diminuídas -16%****

Após 8 semanas: **Rugas diminuídas -24%****

Falta de firmeza e pigmentação significativamente diminuídas.

A pele vive mais forte.

ATIVOS DE ALTA PERFORMANCE

ÁGUA MINERALIZANTE VICHY

PÉPTIDOS ANTI-IDADE

VITAMINA Cg ANTIPIGMENTAÇÃO



VICHY

LABORATOIRES

*Teste instrumental em 40 mulheres. **Estudo clínico em rugas pés de galinha em 58 mulheres.