

Revista

# sauda<sup>+</sup>

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA  
MENSAL | N.º 49 | NOV 19 | 2€

56,5€  
Vales  
de desconto  
p. 47



## Boas Escolhas

Vacina da gripe

Mãos bem lavadas

Suplementos  
e comida para  
o Inverno

**Luis de Matos**

«Escolhi ser feliz»



**"Cerca de 57% dos idosos portugueses referem dificuldades em andar ou subir escadas"**

Fonte: CINTESIS (Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde)



Elevadores de escadas



Scooters de mobilidade



Cadeiras de rodas



Soluções de banho

## **Recupere a sua mobilidade com a ajuda da Stannah**

Se é um dos muitos portugueses com desafios à mobilidade e pretende recuperar a sua liberdade e independência, saiba que a Stannah pode ajudá-lo a resolver este problema que impacta diariamente a sua vida. Juntos, iremos avaliar as suas necessidades e objetivos, encontrando a melhor solução para si.

**Fale com um Especialista de Mobilidade Stannah:**

**800 180 516**

Custo da chamada local

SUB1SAU11019

Especial leitores revista Saúda

**VALE 300€  
DE PROMOÇÃO**

Oferta vale de promoção na compra de qualquer equipamento de mobilidade Stannah.

Não acumulável com outras ofertas ou campanhas em vigor e sem efeitos retroativos. Para mais informações sobre esta campanha consulte um especialista Stannah.

CAMPANHA VÁLIDA ATÉ  
30 DE NOVEMBRO DE 2019

**Stannah**

/// Editorial

# A gripe é um assunto sério

**Sílvia Rodrigues**

Farmacêutica, directora da Revista Saúda

No Inverno passado 3.331 pessoas morreram em Portugal por causa directa do vírus *Influenza*. Os números oficiais são do Instituto Nacional de Saúde Ricardo Jorge (INSA) e foram divulgados no dia 11 de Outubro.

Como profissional de saúde e, sobretudo, como cidadã, sinto a obrigação de alertar a população, do mesmo modo que o faço diariamente ao balcão.



A evidência científica é clara quanto à vantagem da vacinação contra a gripe. Como refere o médico pneumologista Jaime Pina, no Especial Gripe a que dedicamos esta edição da Revista Saúda, num cenário ideal, o melhor seria vacinar toda a população. Como tal não é possível, a atenção centra-se na população de risco: pessoas com 65 anos ou mais, doentes crónicos ou imunodeprimidos e profissionais de saúde.

Estamos perante um combate de vida e pela qualidade de vida. As farmácias portuguesas abraçaram este desafio de Saúde Pública há 12 anos e a população tem aderido. Meio milhão de portugueses vacinou-se nas farmácias em 2018. Oito em cada dez farmácias portuguesas têm serviço de vacinação. Há 6.300 farmacêuticos certificados pela Ordem dos Farmacêuticos para administrar vacinas.

A importância da vacina da gripe é o tema da nova rubrica da Revista Saúda: «O médico e o farmacêutico da Cristina». O médico Almeida Nunes e o farmacêutico Pedro Ferreira

são presença regular no programa de Cristina Ferreira, na SIC, para falar de temas de Saúde e bem-estar.

A pensar no reforço do sistema imunitário para os meses do frio, a farmacêutica Joana Castro aconselha o reforço suplementar em vitaminas C e zinco.

Nas páginas Heróis Saúda apresentamos um médico. Bernardo Pinto, 25 anos, nasceu com espinha bífida mas também com muita energia para viver bem. De cadeira de rodas ou com canadianas fez o curso de Medicina e está a dias de escolher a especialidade.

De energia positiva fala-nos o entrevistado de capa. O mágico Luis de Matos explica a essência da palavra magia na arte e na vida que escolheu viver. A um mês de regressar aos espectáculos em Portugal, Luis de Matos tem um convite exclusivo para os leitores da Revista Saúda. Quem quiser ver o “Impossível ao Vivo” em Lisboa, Coimbra e Faro tem desconto Saúda. •

/// *Entrevista a Luis de Matos*

# «Viver é extraordinário»

**Texto de** Maria Jorge Costa  
**Fotografias de** Pedro Loureiro

**Passa mais de metade do ano fora do país em espectáculos, aviões, jet lag. Como é que aguenta esse ritmo?**

A ter muito prazer no que faço. Percebi há muitos anos que as pessoas podem ser felizes ou infelizes mediante a sua própria atitude. Escolhi ser feliz. Em qualquer momento das nossas vidas, pessoais e profissionais, temos tendência a queixarmo-nos muito e damos de barato o que acontece de bom. Eu vejo sempre o lado positivo.

**Tem cuidado com o corpo? Percebe-se que está em boa forma.**

Fui muito beneficiado em termos genéticos, nunca fiz grandes concessões à dieta.

**«Escolhi ser feliz»**

Sempre me conheci assim, com o mesmo peso, tive imensa sorte. Exercício físico, gostava de gostar de fazer, mas não gosto. Aquilo cansa imenso e eu procuro ter conversas comigo próprio e dizer "desta é que vai ser", só que não dura muito tempo. Mas decidi há alguns anos passar a fazer check-ups anuais e está tudo bem.

**Não adoece?**

Quem me conhece sabe que nunca estou doente, mas saiam de perto quando estou. Não é ser mau doente, é ficar prostradíssimo. Fico três dias insuportável, sem me conseguir mexer.

**Não é pessoa de ter muitos medicamentos nem de ir à farmácia.**

A única coisa que tenho sempre comigo são aspirinas e comprimidos para dormir,

**«As pessoas escolhem ser felizes ou infelizes»**

por razões muito específicas. Se não comer quando acordo instala-se uma dor de cabeça que me torna absolutamente insuportável. A aspirina é para isso. O comprimido para dormir é para voos de longo curso. Em 99 por cento dos casos adormeço antes de o avião levantar voo e só acordo depois de aterrhar. Mas na eventualidade de estar mais desperto tomo meio comprimido e assim garanto que aquele tempo é bem aproveitado a dormir.

**O seu optimismo contagia a sua equipa, as pessoas?**  
 Não acredito em quase nada, →

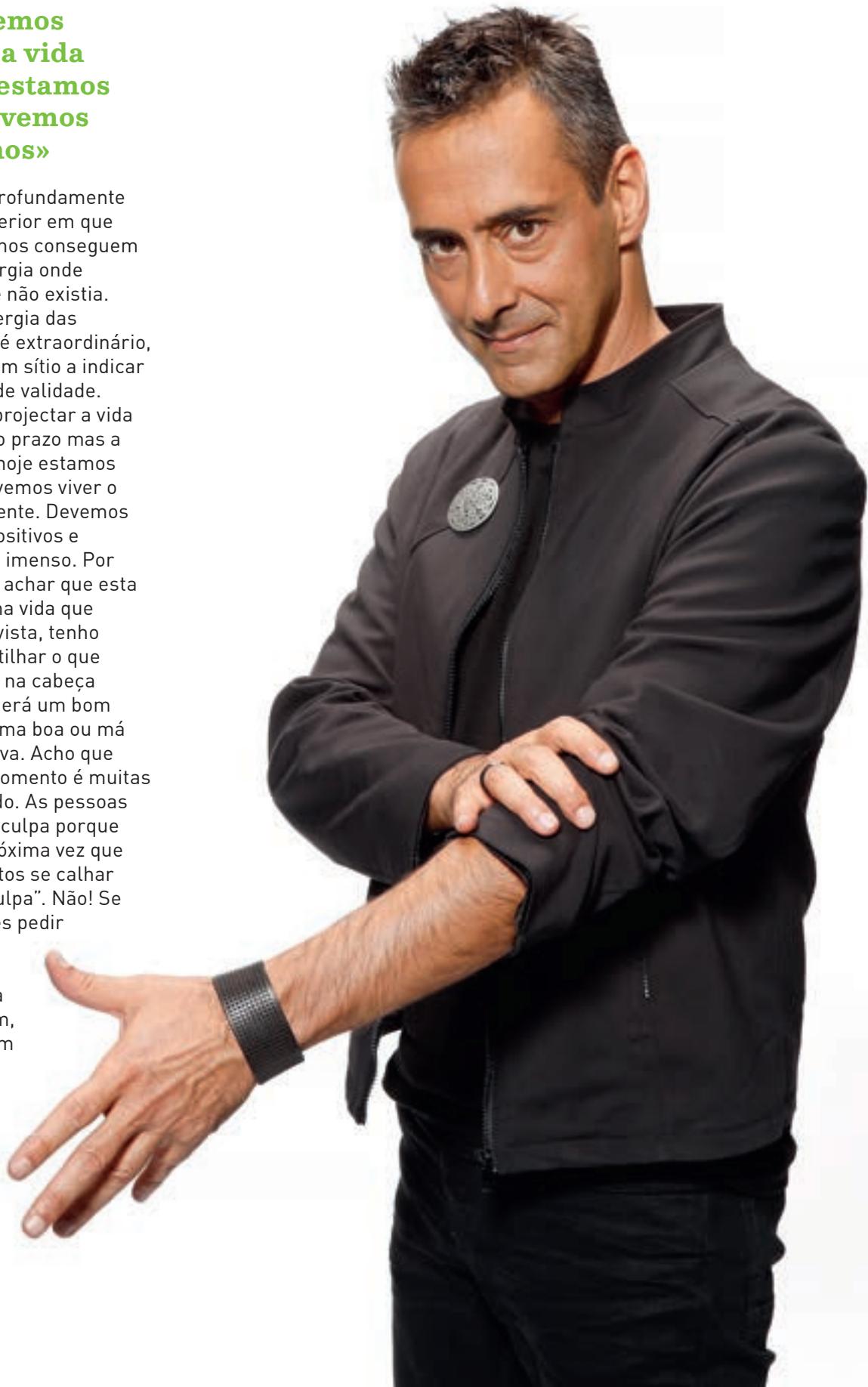


O mágico, como gosta de ser tratado, saiu em *tournée* mundial em Janeiro. Só voltou a Portugal em Julho

## «Não podemos projectar a vida mas hoje estamos vivos e devemos divertir-nos»

mas acredito profundamente nessa força interior em que os seres humanos conseguem ir buscar a energia onde aparentemente não existia. Acredito na energia das pessoas. Viver é extraordinário, e não há nenhum sítio a indicar o nosso prazo de validade. Não podemos projectar a vida a médio e longo prazo mas a verdade é que hoje estamos vivos e hoje devemos viver o momento presente. Devemos procurar ser positivos e divertirmo-nos imenso. Por exemplo, se eu achar que esta é a última vez na vida que dou uma entrevista, tenho vontade de partilhar o que me vai de facto na cabeça e no coração. Será um bom exemplo da forma boa ou má como eu pensava. Acho que esse lado do momento é muitas vezes descurado. As pessoas não pedem desculpa porque pensam "da próxima vez que estivermos juntos se calhar vou pedir desculpa". Não! Se achas que deves pedir desculpa, liga agora e pede desculpa, envia uma mensagem, encontra-te com a pessoa.

**Fala muito na necessidade de sentir o prazer do público.**  
Para nós ➔



# MEDIDORES DE PRESSÃO ARTERIAL

10€  
DE DESCONTO

M3 COMFORT



M7 Intelli IT



EVOLV

360°

DE PRECISÃO

Aparelhos com tecnologia Intelli Wrap, para resultados precisos em qualquer que seja a posição no braço.\*

\*Bilo G et al. Impact of cuff positioning of blood pressure measurement accuracy. May a specially designed cuff make a difference? Hypertens Res 2017. DOI:10.1038/hr.2016.184

# CANSADA DE ESTAR CANSADA?



## 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, extractos herbais e sumo de frutos concentrados
- \* Contém Vitamina C que aumenta a absorção do ferro
- \* Adequado durante a gravidez e amamentação
- \* Sem álcool, conservantes nem corantes ou aromatizantes
- \* Adequado para vegetarianos





No estúdio 33, em Ansião, Luis de Matos tem uma biblioteca com mais de cinco mil livros de magia. O mais antigo é do século XVI

é de facto muito importante, porque no limite a compensação do artista, do mágico, repito, da equipa à qual dou cara, não está no vender dos bilhetes e esgotar a sala, está no aplauso de pé no final da noite. Porque as pessoas quando decidem ir assistir a um espectáculo nosso dão o primeiro passo, compraram os bilhetes, planearam ir. Vão dedicar aquele tempo a ver o que nós temos para oferecer. Isso é extraordinário, mas deixam-nos em dívida para com as pessoas.

## «A compensação do artista está no aplauso de pé no final da noite»

**O “Impossível ao Vivo” vai ser um espectáculo diferente?**  
 Sim. Este é um espectáculo de *ensemble* com outros convidados, com mágicos da Coreia, da Austrália, de Inglaterra, da Alemanha. É um espectáculo de uma grande interactividade, sem *playback*. A forma como cada público reage a cada momento, como cada espectador de cada plateia reage a cada momento, depende do decorrer do espectáculo. Isso faz com que ele seja sempre diferente, o que me mantém fresco e mantém o interesse para as pessoas que vêm ver mais do que uma vez.

**Por que gosta tanto da palavra magia, em vez de ilusão ou ilusionismo...?**

Para mim, truque, ilusão

## «A magia é aquilo que se sente»

e magia são diferentes. Vou procurar dar exemplos. O truque é o fio muito fininho, o íman, o espelho, o alçapão, a manga, o comando à distância, a técnica. Se comparar com a música, poderão ser uma viola, um piano ou um violino. São instrumentos, meios para criar qualquer coisa. A ilusão é o que eu consigo fazer com esses truques. Com um fio muito fininho consigo criar a ilusão de uma bola flutuar no ar, ou com um íman consigo fingir que faço este garfo mexer. Aí nasce a ilusão, que já tem de ser perfeita. A arte surge, no meu caso, o momento mágico surge da partilha com o interlocutor final. →

# AZEVEDOS Genéricos



**Há mais de dois séculos, o seu parceiro na vida.**

Cada vez mais doentes e Profissionais de Saúde confiam nos Genéricos Azevedos

**OBRIGADO!**  
**POR CONFIAR NA NOSSA EXPERIÊNCIA**

### O que é então a magia?

Para mim, a magia é aquilo que se sente quando se ouve a música que foi composta por alguém e interpretada pelo mesmo alguém ou por outra pessoa no dito violino. Isso aí é magia. Ou quando olhamos para uma tela acabada e ela nos provoca sentimentos, reacções, nos faz pensar... esse é o momento mágico dessas formas de expressão. No meu caso, a magia só acontece quando eu uso truques para criar uma ilusão que é perfeita, tendencialmente perfeita em cima do palco, e ela, uma vez partilhada, é entregue ao olhar e à percepção dos espectadores. Eles olham para aquilo como algo inexplicável e que os faz sentir alguma coisa. Aí acontece magia. O meu objectivo é criar momentos verdadeiramente mágicos. É isso que eu gostava de fazer quando fosse grande.

### «Aprender é o meu hobby favorito»

#### Consegue ter vida pessoal?

Consigo, consigo e adoro ter vida pessoal. Eu tive a sorte, desde o início da minha carreira, de ter conseguido que a minha vida privada fosse sempre muito respeitada.

#### Faz a vida das pessoas comuns? Cozinha?

Não sei cozinhar muito, sei cozinhar algumas coisas, mas acusam-me de demorar muito tempo.

#### Tem passatempos?

Aprender é o meu *hobby* favorito. •



Luis de Matos no Estúdio 33, em Ansião, onde trabalha e desenvolve os espectáculos de magia.



Continue a ler em:

[www.revistasauda.pt](http://www.revistasauda.pt)

- O primeiro ordenado
- Filho único até aos 15 anos
- O único segredo

[VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS](#)

Vá ver o espectáculo de **Luis de Matos** com desconto **Saúda**. Veja aqui:



/// Heróis Saúda

# O doutor dos desafios

**Texto de** Maria João Veloso  
**Fotografias de** Pedro Loureiro

Bernardo Pinto, 25 anos, optimista por natureza, está confiante. Em breve exercerá Pediatria ou Medicina Geral e Familiar. Este Novembro é o mês das grandes decisões: faz o exame, escolhe a especialidade e começa a preparar uma viagem a Miami com colegas de curso. Vai realizar um par de sonhos: visitar o Disney World e assistir a um jogo da NBA (liga masculina norte-americana de basquetebol).

O futuro sorri-lhe porque nunca desistiu. Por trás da secretaria, com a bata branca vestida e o estetoscópio à volta

**Veio ao mundo no grande Hospital de Santa Maria, em Lisboa, e aí se fez médico**

do pescoço, não há nada que denuncie que tem passado por um rol de dificuldades. A não ser um par de canadianas.

Bernardo nasceu com espinha bífida, malformação congénita ao nível do tubo neural e da medula óssea. A doença condiciona a nível neurológico e motor. Com mobilidade mais reduzida do que as outras pessoas, anda com auxiliares de marcha: a cadeira de rodas para distâncias maiores e as muletas para o trabalho.

Tem uma grande paixão por automóveis. No dia da reportagem chegou a bordo do "Mini" que usa no dia-a-dia. Mas também gosta de acelerar no seu "Porsche" desportivo. Na mala do carro está arrumada a cadeira de rodas para qualquer emergência. Sabê-la ali dá-lhe confiança, mas não parece precisar dela. Tirou a

**Nasceu com espinha bífida. Fez dezenas de cirurgias, mas nunca se rendeu**

carta de condução no Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão. Conduz carros de caixa automática com a perna esquerda, e por isso o acelerador está desse lado, ao invés dos veículos vulgares. «Guiar dá-me uma sensação de grande liberdade, esqueço as chatices do dia-a-dia».

A vida de Bernardo parece um jogo electrónico a tentar chegar à etapa seguinte. Tudo começou quando ainda navegava no ventre materno. A malformação foi descoberta na ecografia morfológica. Os pais consultaram vários médicos em Portugal e em Espanha, e todos sugeriram →



# Juramento de Hipócrates



À entrada da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, no Hospital de Santa Maria, onde nasceu e tirou o curso

que Bernardo poderia nascer em Lisboa. Assim começou o laço com o Hospital de Santa Maria. «Foi onde nasci e me tornei médico». Foi ali que passou parte da infância, sujeito a mais de uma quinzena de operações. «Perdi a conta, mas é possível que aos 16 anos o número de cirurgias fosse superior à idade».

Entrava no bloco operatório com um Mickey de peluche. Os pais e familiares tentavam amenizar a ideia do internamento e levar um bocadinho de casa para o hospital. Teve direito a uma

televisão portátil e recorda que lia e estudava bastante. Houve, no entanto, dois episódios que não conseguiu compreender. Os balões e as batas brancas. Um dia entrou no bloco para realizar uma das muitas cirurgias e o tecto estava tapado com balões, e passou a associá-los às operações. A fobia das batas brancas era tão grande que os pais e a tia, que o criou,

**A admiração pelos profissionais de saúde fê-lo decidir seguir Medicina**

ligavam para os cabeleireiros para tirarem a bata, senão Bernardo desistia de cortar o cabelo. «Por volta dos dez anos, a fobia transformou-se numa admiração enorme pelos profissionais de saúde, por aquilo que conseguiam fazer às pessoas. Por isso decidi seguir Medicina», revela.

Cá fora, a experiência no jardim-de-infância não foi das melhores. Era muito protegido e nem saltos podia dar. Na escola primária foi muito bem recebido. Na altura tinha mais equilíbrio, andava sem quaisquer auxiliares de marcha →

e até era incluído nas partidas de futebol. «Fiz muitos amigos no primeiro ano do ensino primário e hoje, passados 20 anos, ainda os mantenho». Tem uma vida social activa. Desde sempre teve facilidade em relacionar-se. Os amigos são um dos pilares fundamentais da sua vida.

Bernardo acha que ser criança foi fundamental para aceitar que parte das férias grandes fossem passadas no hospital. Esse e outros mecanismos de protecção que arranjou, como ter apagado da memória algumas cirurgias.

### **«O *bullying* também depende da pessoa. Nunca me deixei afectar»**

Há coisas que não esquece. Por volta dos 14 anos começou a ter alguma falta de equilíbrio e precisou de recorrer mais vezes à cadeira de rodas. Há momentos que insiste em lembrar: «a interacção com outros doentes e com os profissionais de saúde era muito enriquecedora».

Com uma perna oito centímetros maior do que a outra, Bernardo tem forçosamente de usar calçado ortopédico especial adaptado. Mas nenhum destes condicionalismos o impedem de traçar o seu caminho. Fez Erasmus na Universidade Complutense de Madrid.

«Foi muito gratificante para mim provar que era auto-suficiente. Desde aprender

a cozinar até fazer outras tarefas domésticas».

Ao longo do percurso escolar sempre foi o melhor aluno da turma. «Mas a questão de ser "crominho" nunca se pôs. Todas as pessoas me →

**Fez Erasmus em Madrid. «Foi gratificante provar que era auto-suficiente»**



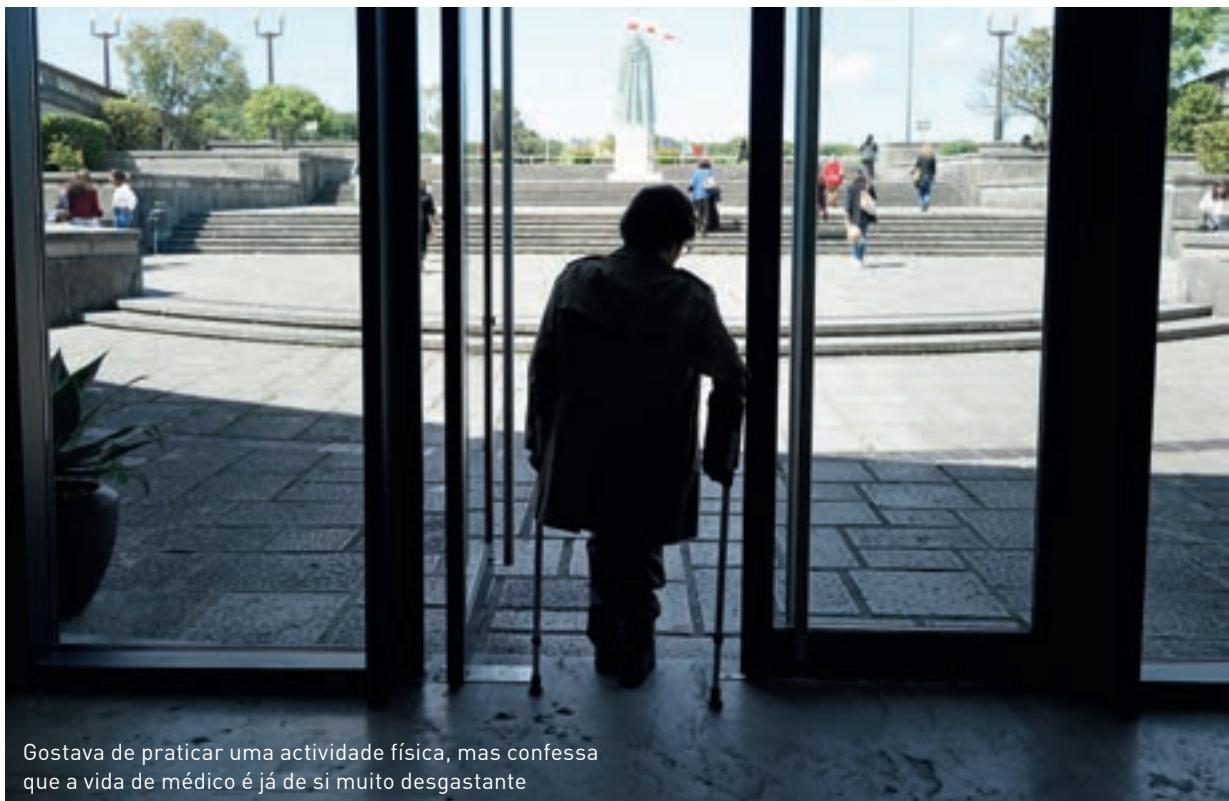


AJUDÁMOS A MUDAR A VIDA  
A MAIS DE 400.000 PESSOAS  
**CHEGOU A SUA VEZ!**

**#CHANGINGLIVES**



**HOLMES PLACE**  
PREMIUM FITNESS CLUBS



Gostava de praticar uma actividade física, mas confessa que a vida de médico é já de si muito desgastante

## Sempre foi o melhor aluno da turma

respeitavam e sempre me valorizaram pelas notas que conseguia ter». Nunca se sentiu vítima. Bernardo acredita que «o *bullying* também depende da pessoa em questão. Acho que psicologicamente nunca estive virado para isso. Nunca me deixei afectar».

A inclusão social é uma temática que lhe é querida, por isso trabalha com o Gabinete de Inclusão de Necessidades Especiais, da Universidade de Lisboa. Gosta de passar uma mensagem de esperança e de superação. Dá o exemplo para que o seu semelhante

não desmoralize. «Para que pense que também vai conseguir acabar o curso, ou ter uma experiência académica internacional».

Gostava de praticar uma actividade física, mas confessa que a vida de médico é já de si tão desgastante que se assemelha ela própria a uma modalidade desportiva. «Se pratico exercício físico? É a maratona do dia-a-dia».

Acha engraçado ter passado de paciente a médico, principalmente por ter o dever de saber quais são as necessidades a colmatar. Humilde, apresenta-se como o médico-paciente que, quando as dúvidas surgem, esclarece-as com os colegas.

Ser médico é uma espécie de «agradecimento à Medicina pela qualidade de vida que me conseguiu dar». Hoje tem uma vida perfeitamente normal, onde não faltam desafios. «Quando não tenho desafios, tento procurá-los, porque é isso que me faz falta.» •

 Continue a ler em:

[www.revistasauda.pt](http://www.revistasauda.pt)

- A inclusão social
- Os três grandes pilares
- As barreiras arquitectónicas
- Como a condição física influencia a profissão

VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS

/// *Pediatria para todos*



# Lavar as mãos evita contágio

Ensine os seus filhos a protegerem-se das doenças infecciosas.



**Hugo Rodrigues** Pediatra  
[pediatriaparatodos.com](http://pediatriaparatodos.com)  
[www.bebessauda.pt](http://www.bebessauda.pt)

A gripe é altamente contagiosa e adquire-se pelo contacto com gotículas respiratórias provenientes de pessoas contaminadas. Importa ter alguns cuidados:

- **Lavar bem as mãos.** Esta é a medida mais importante na prevenção do contágio

da maioria das doenças infecciosas. Deve ser ensinado às crianças desde os primeiros tempos de vida

- **Espirrar para o braço.** Sempre que alguém espirra, projecta inúmeras gotículas respiratórias a alta velocidade, fomentando a transmissão de microrganismos. Por esse motivo, deve-se ensinar a espirrar para o próprio braço. Para as mãos não é adequado, pois em seguida vão tocar em superfícies e outras pessoas, favorecendo o contágio

- **Tossir para o braço.** Os conselhos em relação à tosse são semelhantes aos descritos para os espirros

**Espirrar e tossir para o braço evita contaminar as mãos**

- **Renovar o ar.** O ar das divisões deve ser renovado continuamente, de forma a evitar a concentração de microrganismos. Com as temperaturas mais frias, nem sempre é muito agradável, mas do ponto de vista da saúde é muito importante. Deve ser realizado frequentemente

**É fundamental manter as brincadeiras ao ar livre**

- **Evitar espaços fechados.** Os espaços fechados concentram mais microrganismos do que os espaços abertos, motivo pelo qual deve preferir o ar livre
- **Deixar as crianças andar na rua.** É fundamental brincarem ao ar livre, para ajudar no desenvolvimento →



das defesas do organismo. Não é o frio que provoca doenças. Essa crença não passa de um mito. Desde que estejam agasalhadas, as crianças podem e devem brincar no exterior, mesmo no Inverno

• **Vacinar as crianças que pertencem a grupos de risco.** Segundo as recomendações portuguesas, a vacina da gripe está indicada apenas em grupos de risco e em bebés e crianças com mais de seis meses de idade.

Estes conselhos são válidos para a prevenção da gripe, mas também para outras doenças respiratórias, pelo que são muito importantes de seguir e, acima de tudo, incutir nas crianças desde os primeiros anos de vida. •

/// *O médico e o farmacêutico da Cristina*



# «Vacinem-se sem medo»

O médico Almeida Nunes e o farmacêutico Pedro Ferreira foram ao programa de Cristina Ferreira, na SIC, apelar à vacinação contra a gripe. Vamos recordar os pontos principais da conversa, com grande interesse para a Saúde Pública.



**Almeida Nunes** Médico  
**Pedro Ferreira** Farmacêutico

**Chegou a altura de se pensar nas vacinas da gripe, não é?**

**Farmacêutico:** É, é. O Inverno está a chegar. Este ano as farmácias assumem a responsabilidade de vacinar mais pessoas, acho que é um óptimo propósito.

## Porquê esta necessidade da vacina da gripe?

**Farmacêutico:** A protecção que a vacina dá significa que estamos muito melhor preparados para enfrentar a gripe. Ou seja, podemos ter gripe, mas é muito mais ligeira. A gripe não é uma doença benigna, que passe com facilidade, sobretudo na população mais frágil. A cobertura vacinal da população é muito importante para evitar a propagação do vírus na população idosa e nos doentes crónicos, para quem as complicações da gripe, como a pneumonia, são um risco grave.

**A pneumonia é a causa de muitas mortes das pessoas mais velhas. Os mais velhos perguntam-lhe se devem levar a vacina?**

**Médico:** Na maioria das vezes, eu é que lhes pergunto se já se vacinaram! Infelizmente, há muitas pessoas ainda confusas sobre este assunto.

**Há pessoas que se queixam de que depois de levarem a vacina é que ficam doentes. →**



**«Este ano as farmácias assumem a responsabilidade de vacinar mais pessoas»**

**Médico:** É preciso esclarecer dois pontos. Uma pessoa pode ter a pouca sorte de estar em plena incubação – a “chocar” a gripe, como diz o povo –, levar a vacina e a seguir manifestar-se a doença. É uma coincidência rara. O que é mais habitual é, ao fazer a vacina, poder ter uma pequenina síndrome gripal: uma dor de cabeça, umas dores musculares, uma pontinha de febre...



**«As pessoas podem – e até devem – vacinar-se contra a gripe nas farmácias. Estão preparadas para isso»**

**Farmacêutico:** Estamos a construir as defesas que a vacina nos deu.

**Isso é normal, não é?**

**Médico:** Claro que sim. A vacina é segura e é altamente recomendável.

**Quem deve fazer a vacina?**

**Médico:** Quem não pode falhar são todas as pessoas com mais de 65 anos e pessoas de todas as idades com doenças crónicas. O Cláudio Ramos deve



Cristina Ferreira lembrou as mortes por pneumonia causadas pela gripe

fazer a vacina por causa do problema que tem no coração.

**Farmacêutico:** Depois, precisamos de vacinar as pessoas que, no dia-a-dia, contactam com idosos e doentes crónicos. Porque podem contagiar as populações de risco. Por exemplo, as pessoas que trabalham nos centros de saúde, nos lares e centros de dia, ou têm familiares velhinhos a cargo.

**Médico:** Exactamente.

**Farmacêutico:** É necessário alargar a vacinação porque é um escudo de proteção para a população.

**As crianças não podem fazer a vacina?**

**Médico:** Podem. Então, não podem! Em muitos casos devem.

**Farmacêutico:** Uma criança asmática, por exemplo, tem

indicação para fazer. Com mais de seis meses de idade podem fazer a vacina. As grávidas também têm indicação para fazer a vacina.

**Médico:** E deixe-me dizer uma coisa importante. As pessoas podem – eu quase que diria, devem – fazer a vacina na farmácia. Não tenham medo! Pedro, a maior parte das farmácias estão habilitadas a fazer a vacinação, não estão?

**Farmacêutico:** Dois terços das farmácias estão.

**Médico:** Nos bastidores, o Pedro contou-me uma coisa muito importante, que eu próprio desconhecia. A farmácia está devidamente apetrechada. Mesmo no caso de acontecer uma alergia à vacina, o que é uma coisa muitíssimo rara, tem meios para combater isso de imediato. Depois, nos centros de saúde há tempo de espera, há listas de espera, há isso tudo. •



### /// Evidência científica



**Jaime Pina**  
Médico, Fundação Portuguesa do Pulmão

# «É a arma mais eficaz»

**A vacina contra a gripe oferece um grau de protecção superior à do ano passado.**

**Texto de** Sandra Costa  
e Maria Jorge Costa

Na época 2019/2020, estão disponíveis duas vacinas que garantem protecção contra quatro estirpes do vírus da gripe (chamadas vacinas tetravalentes). O pneumologista Jaime Pina afirma que os médicos têm a responsabilidade cívica de aconselhar a vacinação. «É a arma preventiva mais eficaz», assegura. O pneumologista defende um cenário ideal de vacinação de todas as pessoas mas, como tal não é possível, a recomendação estende-se aos grupos de risco.

Jaime Pina aconselha a vacinação nas farmácias. O utente «ganha tempo, poupa na deslocação e escusa de “entupir” os serviços de Saúde». •

Em 2018 a gripe matou 3.331 portugueses, de acordo com os dados do Instituto Nacional de Saúde Ricardo Jorge, divulgados no dia 11 de Outubro

Oito em cada dez farmácias em Portugal têm serviço de vacinação. A Ordem dos Farmacêuticos certificou 6.300 profissionais para o efeito

Quem não beneficia de vacinação gratuita pode adquirir a vacina nas farmácias, através de prescrição médica, com **comparticipação** de 37%

A vacina apenas contém partes mortas dos vírus. Um vírus morto não é infeccioso

Em Portugal a gripe é responsável por um milhão de dias de baixa por ano

#### VACINAÇÃO

<b>Quando</b>	Desde 14 de Outubro e enquanto os vírus se mantiverem em circulação
<b>Onde</b>	Centros de saúde e farmácias por todo o país
<b>Quem</b>	Os grupos prioritários incluem pessoas com 65 anos ou mais, grávidas, doentes crónicos ou imunodeprimidos e profissionais de saúde
<b>Protecção elevada mas não total</b>	Ajuda o organismo a criar defesas contra o vírus e diminui a probabilidade de contrair a doença. Nos casos em que a infecção ocorre, reduz a intensidade dos sintomas e eventuais complicações



## ekiles

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 imunitário<sup>1</sup>**
- **Diminuição da probabilidade de desenvolver uma constipação, e da sua duração<sup>1</sup>**
- **Efeito energizante e aumento da resistência a infeções<sup>2</sup>**

 **FERRAZLYNCE**  
[www.ferrazlynce.pt](http://www.ferrazlynce.pt)

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

ekicê® imuno + é um suplemento alimentar que constitui uma fonte concentrada de substâncias nutritivas 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.

/// Vila Saúda

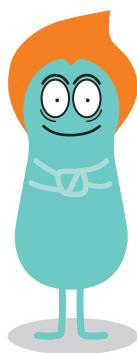


# Feche a porta à Dona Gripe

Com o frio, chegam as preocupações típicas da época, nomeadamente para a saúde dos seus filhos. É sabido que o Inverno pode trazer a gripe, uma doença contagiosa difícil de evitar, principalmente no meio escolar.

O vírus *Influenza* pode ser transmitido caso haja pessoas com gripe que tussam ou espirrem perto. Essas pessoas podem também deixar vírus nos objectos que utilizam para comer e beber (talheres e copos) e nos locais onde tocam com as mãos, como maçanetas das portas ou comandos de televisão.

Evitar a gripe passa, em primeiro lugar, por informar



os seus filhos sobre a doença, o que a causa e a forma de contágio. Reforce que:

- Não devem ser partilhados objectos como os talheres
- Se estiverem doentes devem evitar espirrar ou tossir para cima de outras pessoas ou para as próprias mãos. Devem usar um lenço de papel a proteger o nariz e a boca, ou então fazê-lo para o antebraço
- É importante lavar bem as mãos e com frequência

Saiba ainda que existem vacinas anuais para a prevenção da gripe. Fale com o pediatra que, se considerar adequado, poderá receitar a vacina adequada. Se, mesmo adoptando os cuidados necessários, o seu filho ficar doente, não desespere. Esta é uma doença, por norma, autolimitada. Mas é importante:

**Os antibióticos  
não eliminam  
vírus. Aplicam-se  
a doenças causadas  
por bactérias**

- Repouso – evite levar o seu filho para a creche ou escola: ao ficar em casa, descansa melhor e evita contagiar outras crianças
- Beber muita água, sumos ou chás
- Ter uma alimentação equilibrada, rica em frutas e legumes

Existem medicamentos para baixar a febre e diminuir as dores. Não hesite em falar sobre o assunto com o seu médico ou farmacêutico, que o ajudarão a escolher os medicamentos mais adequados.

## Nunca é demais relembrar:

**Em caso de gripe, não dê antibióticos ao seu filho.** Os antibióticos não eliminam os vírus, pois são utilizados para doenças causadas por bactérias. O antibiótico só deve ser utilizado após avaliação médica. Podem surgir bactérias que, aproveitando o facto de o sistema imunitário estar enfraquecido pela gripe, causem uma infecção secundária. •

# Ceregumil®

INFANTIL

INFANTIL

## EQUINÁCEA + PRÓPOLIS

Reforço Alimentar  
GELEIA REAL



Extrato Natural  
PRÓPOLIS



Extrato Natural  
EQUINÁCEA



Função do Sistema Imunitário  
VITAMINA C



Normal Função Cerebral  
ÓMEGA 3- DHA

Reforço Alimentar  
GELEIA REAL

Defesas Naturais  
VITAMINA C, B6 e B12



NOVO



## FAÇA CHUVA OU FAÇA SOL, ESTÃO SEMPRE PROTEGIDOS.

Para idade superior a 3 anos. Tomar 10ml/dia antes do pequeno-almoço.

Não deve ser ultrapassada a dose diária indicada.

**AZEVEDOS**

Ceregumil Infantil e Ceregumil Infantil EQUINÁCEA + PRÓPOLIS são suplementos alimentares. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. É importante para a saúde manter um modo e um estilo de vida saudável e um regime alimentar variado e equilibrado. As vitaminas C, B6, B9, B12 e D3 contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário. As vitaminas B1, B6 e B12 e C contribuem para o normal metabolismo produtor de energia. O DHA contribui para a manutenção de uma normal função cerebral e de uma visão normal. O efeito benéfico do DHA é obtido com uma dose diária de 250 mg. Tomar 10 ml/dia, antes do pequeno-almoço. Não deve ser excedida a dose diária indicada. Ceregumil Infantil Ceregumil Infantil EQUINÁCEA + PRÓPOLIS não são aconselhados em caso de hipersensibilidade a um dos seus componentes, a pessoas alérgicas a produtos apicais, a indivíduos asmáticos ou atopicos, na gravidez e amamentação ou crianças com idade inferior a 1 ano. Ceregumil Infantil contém açúcar. Para mais informações consultar a rotulagem do produto ou o responsável pela colocação no mercado. 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 Alcabideche | Tel: 21 472 59 00 | Fax: 21 472 59 90 | Matrícula na C.R.C. da Amadora, Contribuinte nº 507474287 | www.grupoazevedos.com | 1906PAOTC\_CER002

# CUIDADOS PARA TODA A FAMÍLIA

**VITERRA**

Viva. Agora



Viterra® Junior  
CNP: 7394080



Viterra® Jovem  
CNP: 7394072



Viterra® Homem  
Adulto  
CNP: 7394023/7394031



Viterra® Homem 55+  
Viterra® Mulher 55+  
CNP: 7394049/7394056



Viterra® Mulher  
CNP: 7394064



Viterra® Sport  
CNP: 7394064



Viterra® Clássico 30 comp.  
Viterra® Clássico 90 comp.  
CNP: 7355586/6085431



Viterra® Max  
CNP: 6014886

-6€  
GAMA\*

**Viterra®**

Gama de suplementos alimentares com produtos à base de vitaminas e minerais, desenvolvidos para cada fase da vida e a pensar nos momentos únicos que todos temos o potencial de viver.

**VITACE®**

**APROVEITE  
O INVERNO  
SEM PREOCUPAÇÕES**

Vitacê® optimiza o sistema imunitário.

-3€  
GAMA\*\*



Vitacê® 30 Comp.  
CNP: 7341818

Vitacê® Efervescente  
CNP: 7398628

Vitacê® Júnior Gomas  
CNP: 6030189

Vitacê® Xarope Infantil  
CNP: 7065540

ANTES DA CONSTIPAÇÃO

ADULTOS E CRIANÇAS > 12 ANOS

COMPRIMIDOS

CRIANÇAS > 4 ANOS

COMPRIMIDOS  
EFERVESCENTES

GOMAS

XAROPE

**Bio-Oil®**



Bio-Oil® Óleo 60 ml  
CNP: 6952333



Bio-Oil® Óleo 125 ml  
CNP: 6966093



Bio-Oil® Óleo 200 ml  
CNP: 7004895



Bio-Oil® Gel 100 ml  
CNP: 6259358  
Bio-Oil® Gel 200 ml  
CNP: 6259366

-2€  
GAMA

Óleo especialista em Estrias, cicatrizes e manchas na pele.

Gel para Pele seca.

Os produtos da gama Viterra® são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Não exceder a toma diária recomendada. Manter fora da vista e do alcance das crianças. O consumo dos produtos não é recomendado em caso de hipersensibilidade a qualquer um dos ingredientes. Para mais informações consultar a rotulagem.

A gama Vitacê® são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. O efeito benéfico é obtido com a toma diária de 1 comprimido de Vitacê® ou 1 comprimido de Vitacê® Efervescente, a partir dos 12 anos, ou 5 ml (4-8 anos) ou 10 ml (9-13 anos) de Vitacê® Infantil para crianças, ou de Vitacê® Júnior Gomas a partir dos 4 anos, ou de 2 comprimidos de chupar no caso de Vitacê® Recovery. Não exceder a toma recomendada. Vitacê® Infantil: recomendada precaução em indivíduos asmáticos e atópicos; contém açúcar e produtos apicolas. 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. \*IQVIA Sell-Out Value MATOS 2019.

Com Vitamina C e Zinco que contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário.

\*exceto Vitacê® Recovery e packs promocionais

# Bronchodial®

Alivia  
QUALQUER  
TOSSE\*



AGORA  
PARA OS MAIS  
PEQUENOS

SABOR A  
MORANGO

CNP: 6237628

-2€

NOVO

Neo-Sinefrina  
Rapid

ALÍVIO IMEDIATO DA  
CONGESTÃO NASAL

FÓRMULA NATURAL

SUAVE PARA O NARIZ

SENSAÇÃO DE FRESCURA



CNP: 6099689

-2€

# LACTACYD®

ESPECIALISTA NA HIGIENE ÍNTIMA



NOVO



Lactacyd® Girl  
CNP: 6041368



Lactacyd®  
Precious OIL  
CNP: 6039867



Lactacyd®  
Íntimo 200 ml/400 ml  
CNP: 6524454/6809269



Lactacyd®  
Sensitive  
CNP: 6932210



Lactacyd®  
Antiséptico  
CNP: 6932194



Lactacyd®  
Hidratante  
CNP: 6932202



Lactacyd®  
Suavizante  
CNP: 6932228



-2€  
GAMA\*

\*exceto packs promocionais

Neo-Sinefrina Rapid é um dispositivo médico para o tratamento da congestão nasal. Não utilizar se estiver grávida, a amamentar ou se for alérgico a qualquer um dos componentes. É indicado para adultos e crianças com mais de 6 anos. As crianças devem utilizar o produto somente sob supervisão de um adulto. Não utilizar para além de 6 meses após a primeira pulverização. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Alívio em 2 min - Eccles et al, 2015 - Data on file

Bronchodial® 0,12 g+0,83 g Solução Oral e Bronchodial® Next 51,1 mg+4,5 mg pastilhas moles, são medicamentos não sujeitos a receita médica e medicamentos tradicionais à base de plantas para utilização nas indicações específicas e baseado exclusivamente numa utilização de longa duração. Bronchodial® é utilizado para aliviar e suavizar os reflexos da tosse seca e promover a expectoração do muco viscoso na tosse associada à constipação. Bronchodial® Next é utilizado para promover a expectoração do muco viscoso na tosse produvida associada à constipação, alívio da tosse seca e para alívio da garganta irritada. Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo. Tome especial precaução se tiver hipersensibilidade aos medicamentos, ou a outros membros da família Lamiaceae. Consulte um médico se ocorrer dispneia, febre e expectoração purulenta. A utilização de Bronchodial® em crianças com menos de 4 anos de idade não é recomendada e os conservantes metil-4-hidroxibenzoato e propil-4-hidroxibenzoato podem causar reações alérgicas, possivelmente retardadas. A utilização de Bronchodial® Next não é recomendada em crianças com menos de 6 anos de idade e se tiver problemas hereditários raros de intolerância à frutose. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou o farmacêutico.

Bronchodial® Infantil é um dispositivo médico para alívio da tosse associada à constipação. Não utilizar em crianças com menos de 1 ano. Não utilizar se estiver grávida, a amamentar ou se for alérgico a qualquer um dos componentes. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



# Sobretudos de Farmácia

**Enfrentamos consigo o Inverno.**

**Joana Castro**  
Farmacêutica



A descida da temperatura fragiliza o sistema imunitário e pode levar à diminuição das defesas do organismo. As pessoas ficam mais vulneráveis aos vírus que circulam. A reacção de vestir mais agasalhos é uma tentativa, muitas vezes insuficiente, de afastar doenças. Com o mesmo objectivo é importante procurar formas de fortalecer o sistema imunitário. Na sua farmácia pode encontrar opções para se proteger do frio no Inverno.

O recurso à suplementação com vitaminas e minerais

é uma das possibilidades. Vitamina C e zinco contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário e, quando tomados antecipadamente, reduzem a duração das gripes e constipações. Esta suplementação, se pontual, é ineficaz. Vale a pena lembrar que, para uma melhor absorção da vitamina C, a mesma dever ser ingerida com bioflavonóides – presentes na fruta e nos legumes.

**A vitamina C e o zinco, quando tomados antecipadamente, reduzem a duração das gripes e constipações**

A equinácea pode ser outra possibilidade a considerar. Ao reforçar as defesas do organismo, esta planta diminui a duração e gravidade das gripes e constipações. Em grupos populacionais vulneráveis deve considerar-se a vacinação como medida preventiva.

Pela rápida e fácil propagação destes vírus, por contacto ou

**Alimentação saudável, exercício físico e horas de sono também são fundamentais**

espirro, os cuidados de higiene são fundamentais. Assim, recomenda-se a lavagem regular das mãos, ao tossir ou espirrar usar o antebrço como protecção, usar lenços de papel, arejar a casa e evitar o contacto próximo com pessoas doentes.

Se, apesar das recomendações, sentir arrepios de frio, rigidez muscular e dor de cabeça – indícios de que pode estar perante uma gripe ou constipação – fale com o seu farmacêutico, que o saberá aconselhar.

Não é demais reforçar que manter hábitos de vida saudável como promover uma alimentação equilibrada, praticar exercício físico adequado à condição de saúde e manter uma correcta rotina de sono são determinantes para se manter em boa forma. •



# Dores de garganta? Garganta inflamada?

**NOVO**  
Mentocaína  
ANTI-INFLAM

Ação Analgésica e  
Anti-inflamatória



**NOVO**  
Mentocaína  
MEL E LIMÃO

Ação Analgésica e  
Glicidante



## Mentocaína. É um alívio!

**Nome do medicamento:** MENTOCAINA-R. **Composição qualitativa e quantitativa:** Cada pastilha contém 1,05 mg de tioscina + 2,5 mg de benzocaína. **Farma farmacutica:** Fasfri. **Indicações terapêuticas:** Tratamento local de inflamações e dores envolvidos à mucosa da cavidade bucal e da faringe, tais como: farinites, laringites, estornudos e gengivites, artes, estomatite. **Ação:** Rápido das dores de garganta. **Posologia e modo de administração:** Adultos: 1 pastilha por hora não devendo exceder 10 pastilhas/dia. Crianças com idade superior a 6 anos: 3 a 5 pastilhas/dia, espaçadas ao longo do dia. **Desolver lentamente na boca.** Não mastigar ou ingerir infuso. **Contraindicações:** Hipersensibilidade à tioscina ou a este grupo de antimicrobianos ou a qualquer um dos componentes, hipersensibilidade aos anestésicos locais, ao ácido para-aminobenzoico e derivados e aos conservantes do grupo do hidroxetanolato, hipersensibilidade à fenacetina ou a outras com menos de 4 anos, indivíduos com deficiência em ácido úrico potásico ou em hipotireosíde, diabéticos. **Advertências e precauções especiais de utilização:** Não ultrapassar os 10 dias de tratamento. Foste de Fasfrifarm. Contém 0,02 mg de sacarose/pastilha. **Efeitos indesejáveis:** risco de sensibilização à benzocaína e reações alérgicas ao ácido benzóico. O uso excessivo de agentes anestésicos tópicos pode resultar no crescimento de resistentes não-sensíveis. Data de revisão do texto: 24/04/2017. **Nome do medicamento:** Mentocaína Mel e Límon. **Composição qualitativa e quantitativa:** Cada pastilha contém: 1,2 mg de Álcool diclorometílico + 0,6 mg de amoniacálico. **Farma farmacutica:** Fasfri. **Indicações terapêuticas:** Alívio de dores de garganta inflamada em adultos e crianças com mais de 6 anos de idade. **Posologia e modo de administração:** Adultos: 1 pastilha a cada 2 ou 3 horas, até ao máximo de 8 pastilhas em 24 horas. Crianças com mais de 6 anos de idade: 1 pastilha/24 horas, com um intervalo de 2 horas entre elas. Não deve ser utilizada em crianças com menos de 6 anos de idade. Não é recomendado e uso por mais de 3 dias. **Desolver lentamente na boca.** Não engolir, mastigar ou morder. **Contraindicações:** hipersensibilidade a substâncias ativas ou a qualquer um dos componentes. **Advertências e precauções especiais de utilização:** Contém sacarose. Pode ser utilizada durante a noite. **Nome do medicamento:** Mentocaína Anti-Inflam. **Composição qualitativa e quantitativa:** Cada pastilha contém 0,75 mg de benzocaína. **Farma farmacutica:** Fasfri. **Indicações terapêuticas:** Alívio sintomático a curto prazo da dor de garganta em adultos e crianças com mais de 12 anos. **Posologia e modo de administração:** Adultos e crianças com mais de 12 anos: Desolver lentamente 1 pastilha na boca cada 3 a 6 horas. Máximo de 8 pastilhas/24 horas. Utilizar no máximo durante 3 dias. Não indicado para crianças com idade inferior a 12 anos. **Contraindicações:** hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos componentes. **Advertências e precauções especiais de utilização:** Ictus. Contém sacarose e glúten. A pastilha deve circular dentro da boca enquanto se dissolver. **Efeitos indesejáveis:** Frequentes: torseas, cefaleia, parestesia, irritação da garganta, diarreia, ulcerações na boca, náuseas, dor na boca, gescosteria oral, dor de estômago, constipação, boca seca, dispneia, fadiga, glosite, dispneia, dor estomacal, vómitos, reações cutâneas diversas, prurido, parestesia, dor, dor, reação analgésica. Desconhecidas: anemia, trombocitopenia, infarto, hipertensão, insuficiência cardíaca, hepatite, dorres graves de moços solitárias, dor como reacção bofônica. Incluiu a síndrome de Stevens-Johnson e necrólise epidémica tóxica. Data de revisão do texto: 11/05/2017. **Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica:** Pode não ser necessário devidamente prescrita. **Informações adicionais:** Consulte o seu farmacêutico.

### /// Nutrição

# Comida para o frio

**Rute Domingues**

Nutricionista

Estamos na estação do ano que cheira a castanhas assadas e sabe ao conforto de uma sopa quente. É também nesta estação que muitos notam uma diminuição das defesas do organismo. Um corpo bem nutrido é também um corpo mais capaz e resistente. Como tal, deve ter alguns cuidados:

**Romã, dióspiro e laranja são frutas ricas em nutrientes importantes**

Privilegie a ingestão de **gorduras essenciais** – faça pelo menos duas refeições por semana com peixe gordo (salmão, cavala, atum, sardinha). Ingira diariamente uma chávena de café de frutos secos gordos (noz, amêndoas, avelã, caju). Além de serem ricos nestas gorduras, são ricos também em selénio, magnésio e zinco.

Opte por **fruta da época**, como a romã, o dióspiro, a laranja, ricas em carotenóides,

flavonoides e vitamina C, outros nutrientes importantes para o sistema imunitário. Pode abusar da abóbora para a base da sopa, assada no forno com ervas aromáticas, ou até com canela para uma versão mais adocicada.

Para manter uma boa saúde do intestino, ingira frutas e legumes diariamente, beba bastante água e mexa-se. Consuma probióticos e prebióticos para reforçar a flora intestinal. Pode fazê-lo através dos leites fermentados, como o *kefir*, ou dos iogurtes.

Mantenha um peso corporal adequado. Pessoas abaixo ou acima do peso desejável estão mais susceptíveis a diferentes infecções.

Não se esqueça do descanso. Deve dormir sete a oito horas por noite para que o corpo consiga uma recuperação eficaz, todos os dias. •

**Coma duas vezes por semana peixes gordos, como salmão, atum ou sardinha**





## Receitas

### Abóbora assada no forno com canela

1 abóbora manteiga

Azeite **q.b.**

Sal **q.b.**

Canela **q.b.**

Pimenta-de-caiena **q.b.**

#### Preparação:

Corte a abóbora ao meio e limpe as sementes. Corte-a em cubos e de seguida passe por água. Disponha os cubos num tabuleiro, com um pulverizador, boriffe com azeite. Polvilhe com um pouco de sal, pimenta caiena e canela. Leve ao forno, pré-aquecido a 180º, durante 15 minutos ou até estar com uma textura tenra. Sirva a acompanhar uma porção de carne ou peixe assado ou grelhado.

### Escondido de kefir com romã e nozes

1 copo de kefir preparado em casa ou de compra (também pode usar iogurte natural)

1 chávena de café de nozes

**Meia** romã

#### Preparação:

Coloque metade do kefir/iogurte num frasco prático para transportar. Depois de descascada a romã, deite as sementes e volte a colocar uma camada de kefir/iogurte por cima da romã. Pique as nozes em pedaços pequenos e cubra na totalidade o kefir/iogurte. Está pronto a comer.

# Bebés Saúda



Siga-nos em:  
[www.bebessauda.pt](http://www.bebessauda.pt)

# Sono feliz

**O melhor exemplo é os pais adorarem dormir.**

**Texto de** Irina Fernandes

O sono tem de ser encarado como um momento de prazer, defende a terapeuta de bebés Constança Cordeiro Ferreira. «Deve ser um momento feliz para todos».

Desencorajando o cumprimento de «regras e horários militares», Constança Cordeiro Ferreira aconselha a «reservar tempo» para adormecer os filhos. «Esqueçam as tabelas de horas de sono, isso só cria ansiedade», sublinha. «Não pode ser algo que se despache em cinco ou seis minutos. Os pais não devem, por exemplo, adormecer o bebé com a roupa do trabalho», aponta. «Devem fazê-lo sentindo-se confortáveis, sem sensações de fome ou sem →



FILIPE FARINHA

Dinis, o bebé de Portimão, «acorda umas duas ou três vezes de noite para mamar», revela a mãe



## De dia ou de noite, a entrada no sono deve ser associada a um ambiente relaxante

telemóvel na mão». A terapeuta do Centro do Bebé, em Lisboa, explica que o facto de os pais bocejarem vai transmitir ao bebé um contágio hormonal e a activação dos seus próprios mecanismos de sonolência. Na conquista de um sono feliz e tranquilo, a descida do sol ajuda a conseguir um descanso sem choros e dramas. Para isso, Constança Cordeiro Ferreira aconselha a aproximar a hora de deitar da hora a que o sol se está a pôr. No Inverno os bebés deitam-se mais cedo, enquanto no Verão têm de fazer sono diurno extra porque o sol se põe mais tarde.

De dia ou de noite, a entrada no sono deve ser associada a uma desaceleração, e um ambiente relaxante. «A entrada no quarto com o bebé deve acontecer idealmente logo após o sol se ter posto, para dar tempo de baixar a carga de estímulos. Depois é só deixar actuar a melatonina (hormona que regula o sono)».

Porque o sono é um processo evolutivo e adaptado a cada grupo etário, pai e mãe devem procurar conhecer o bebé identificando as reais necessidades. «Um bebé compreendido dorme melhor, sem dúvida! Nenhuma rotina potenciadora de ansiedade nos pais ou no bebé o vai ajudar a dormir», argumenta.

Aos pais cujos filhos não têm uma relação pacífica com o sono por acordarem de hora a hora, ou chorarem muito para adormecer, a terapeuta recomenda aconselhamento individualizado para descortinar as causas. Para Constança Cordeiro Ferreira, o gosto por dormir será sempre a melhor das ferramentas. «Não há nada que ensine um bebé a dormir melhor do que um pai e uma mãe que adorem dormir e façam disso um acto de prazer para todos». •



ALEXANDRE VAZ

A rotina do Rodrigo é acalmar a seguir ao jantar, «sem estímulos», explica Ana



MIGUEL RIBEIRO FERNANDES

«Quando chega a hora dele, o Rodrigo adormece», diz Vera Antunes



RICARDO MEIRELES

Margarida, do Furadouro, dorme a noite toda. «É a última a acordar», brinca a mãe

*/// Saúda convida: Monção*

# Vamos brindar

Quase toda a gente de Monção tem um bocadinho de vinha, nem que seja no quintal.





**Texto de** Sandra Costa

**Fotografias de** Ricardo Castelo

A paisagem é feita de vinhas a perder de vista, de um lado e do outro da estrada. Filas contínuas de videiras, as cepas altas afastadas do chão, protegidas da humidade. Hoje, como outrora, o verde é a cor de Monção. A vinha tornou-

-se quase uma monocultura, substituindo a vinha de bordadura que emoldurava os campos de milho, a cultura tradicional do Alto Minho. O motivo é simples: a vinha, em especial a produção de Alvarinho, é muito mais rentável.

Em Monção fez-se pela primeira vez, no início do século XX, um vinho monovarietal (de casta única) com a casta nobre dentro das castas brancas.

Nos últimos anos, o vinho Alvarinho criou fama e ganhou adeptos. É o grande motor de desenvolvimento da sub-região de Monção e Melgaço, uma das nove sub-regiões da Região Demarcada dos Vinhos Verdes.

Quase toda a gente tem um bocadinho de vinha, nem que seja no quintal. Alguns fazem deste cultivo o principal modo de vida, a maioria ocupa-se noutras profissões. São professores de liceu, funcionários do tribunal, têm uma loja ou um café na vila. Na pequena propriedade de família plantam um pedaço de vinha. «Há essa tradição e esse gosto», explica Armando Fontainhas. O responsável pela Adega Cooperativa Regional de Monção sabe do que fala. Dois terços dos 1.600 cooperantes da adega possuem menos de um hectare. Este é o território do extremo minifúndio.

## O vinho Alvarinho ganhou fama e adeptos

Durante a época das vindimas, a vila quase pára. As lojas e os cafés ficam vazios, diminuem não há consultas no centro de saúde. Nas estradas circulam tractores carregados, deixando no ar o aroma da uva acabada de colher. As pessoas encontram-se nos campos. Famílias inteiras, amigos →





- 1 Hermínia Paes, na foto à esquerda, foi a terceira proprietária do Palácio da Brejoeira, seu lar desde a década de 60
- 2 O cordeiro à moda de Monção venceu o concurso "7 Maravilhas à Mesa" em 2018
- 3 O Palácio da Brejoeira, construído no início do século XIX, é o mais majestoso edifício da região
- 4 A Torre de Lapela é tudo o que resta do castelo medieval destruído durante a Guerra da Restauração
- 5 Fundada em 1958, a Adega Cooperativa Regional de Monção reúne 1.600 produtores dos concelhos de Monção e Melgaço
- 6 A estátua de João Cutileiro homenageia Deu-la-Deu Martins, heróina local das guerras contra os espanhóis





e vizinhos juntam-se a vindimar. Num dia na propriedade de um, no dia seguinte na de outro. A interajuda é grande, para suprir a falta de mão-de-obra.

## Durante as vindimas os cafés e as lojas estão vazios. Os vizinhos ajudam-se no campo

A vindima é uma «grande festa comunitária», que celebra o culminar de um ano de trabalho, garante o médico Henrique Ribeiro, natural de Monção. No passado, até as crianças participavam, a apanhar o "baguinho" (os bagos que caíam ao chão). «Lembro-me sempre daquela frase que incentivava as crianças a apanhar muitos bagos: "Menino, só de bagos fez uma velha cem pipas"». O provérbio continua na memória dos produtores monçanenses, mas hoje é difícil convencer as crianças a colaborar, ri o pequeno agricultor Evaristo Vilarinho, do alto do seu tractor.

Um bom ponto de partida para conhecer o Alvarinho é visitar o museu com o mesmo nome, na chamada Casa do Curro, mesmo no centro da principal praça da vila, a Praça Deu-la-Deu. Ali pode perceber-se o trabalho de cultivo da vinha, conhecer os produtores da região e provar o vinho, acompanhado de um bolo típico. As rosas foram premiadas este ano como uma das "7 Maravilhas Doces de Portugal". Se preferir, escolha um Alvarinho para acompanhar a refeição de cordeiro à moda de Monção, conhecido como "Foda à Monção", que venceu



O médico Henrique Ribeiro numa das ruas da vila onde o granito se impõe

o concurso "7 Maravilhas à Mesa" do ano passado.

Há 40 anos havia uma ou duas marcas de Alvarinho, hoje são mais de 50. Qualidade garantida tem o Alvarinho Deu La Deu, com a chancela da adega de Monção, assegura Henrique Ribeiro. A maior marca da região, conhecida em todo o país, é Muralhas. Este vinho mistura o Alvarinho com um bocadinho de trajadura (casta de uva branca do Minho). Para receber ou presentear alguém, o médico elege o Alvarinho Palácio da Brejoeira. «É a marca top», explica.

## Monção produz uma das "7 Maravilhas Doces de Portugal", as rosas

O imponente palácio do início do século XIX está cercado por vinha. São 18 hectares de Alvarinho mandados plantar pela terceira proprietária, Hermínia Paes, lisboeta tornada monçanense. Oferecido pelo pai como prenda de maioridade, o palácio foi o seu lar desde a década de 60. É o mais majestoso edifício da região. Na origem esteve a ambição de replicar o Palácio Nacional da Ajuda. Até alberga um quarto do rei. Em 2010, abriu as portas ao público. Vale a pena demorar o olhar pelos azulejos tradicionais portugueses, com imagens alusivas às mitologias grega e romana, grega e romana, e apreciar o teatro privado, onde se deslocavam as companhias portuenses para deleite →



dos convidados. A visita começa nas escadarias de granito, passa pelo jardim de Inverno, a biblioteca e o grande salão de refeições. Segue-se a capela, o bosque e os jardins em estilo inglês.

A vila abriga-se no vale do rio Minho, circundada por uma cordilheira de montanhas que se estende até ao sopé da Peneda-Gerês. Junto ao rio, a ecopista percorre 18 km até Valença, no espaço da linha do comboio desactivada. Ao final do dia são muitos os que a aproveitam, sobretudo galegos de Salvaterra de Miño. Os dois quilómetros de distância não chegam a separar as duas comunidades. Monção está «constantemente pejada de espanhóis», confirma Henrique Ribeiro. Recorda, desde sempre, boas relações com Espanha, mesmo quando a fronteira estava fechada. «Os monçanenses são os mais galegos de todos os portugueses e os de Salvaterra são os mais portugueses de todos os galegos», resume. A

A muralha de origem fernandina, alargada no século XVII, circunda o centro histórico ao longo de cinco quilómetros

proximidade à Galiza favorece o comércio e o turismo. Os galegos são boa parte do público da prova de ciclismo Monção e Melgaço Granfondo by Trek, que na segunda edição, em Setembro, atraiu mais de dois mil participantes. Por sua vez, Vigo e o aeroporto a apenas 30 quilómetros garantem fácil acesso ao mundo.

Na margem do rio, o Parque das Caldas é zona de lazer, com mesas de piquenique à sombra das árvores. O espaço acolhe várias festividades, como a Feira do Alvarinho, em Julho. Ali perto situam-se os três edifícios que desde o século XVII marcam a vocação termal de Monção. Daí ao centro histórico é uma caminhada de dez minutos subindo junto à muralha de origem fernandina, alargada no século XVII com pedras dos castelos medievais de Monção e de Lapela, aldeia das redondezas, destruídos durante a Guerra da Restauração. Ao longo de cinco quilómetros, o granito faz-se muralha num miradouro que

circunda o centro histórico. Estende-se à fachada dos edifícios, debrua portas e janelas, eterniza-se em fontes, mesas e bancos de jardim que assistem ao desenrolar tranquilo da vida minhota. Em baixo, plácido, o rio faz o seu caminho até ao Atlântico. •

 Continue a ler em:

[www.revistasauda.pt](http://www.revistasauda.pt)

- Brejoeira, um palácio à espera do rei
- A colheita da década do Alvarinho

VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS

## Bula

**Hotel Convento dos Capuchos**  
Quinta do Convento dos Capuchos, Monção  
T. 251 640 090

**Solar de Serrade**  
Quinta de Serrade, Mazedo Monção  
T. 251 654 008

**Restaurante Sabores**  
R. da Barca, Lodeira – Cortes, Monção  
T. 251 648 888

**Restaurante Panorama Prestígio**  
Hotel Fonte da Vila  
Av. Porta de São Bento, 891  
Monção  
T. 251 640 050

**Palácio da Brejoeira**  
Pinheiros, Monção  
T. 251 666 129





# AS FAKE NEWS DA DONA GRIPE CORRIDAS

A Dona Gripe está de volta,  
anda a espalhar vírus e  
informação errada!  
Não se deixe enganar.  
Corrigimos as notícias,  
para que saiba a verdade!

## A GRIPE ~~NO~~ É UMA DOENÇA PERIGOSA

A gripe pode tornar-se uma doença grave e fatal. Em Portugal, na época gripal 2017/2018, ocorreram cerca de 3 700 mortes associadas à gripe.<sup>1</sup> A nível mundial, registam-se aproximadamente 650 000 mortes por ano associadas a esta doença.<sup>2</sup>

## SE É SAUDÁVEL, ~~NO~~ PRECISA DE SE VACINAR CONTRA A GRIPE

Todos podem ser infetados! Além disso, ficar doente também significa tornar-se portador do vírus e ser capaz de contagiar outras pessoas.<sup>5</sup>

## A VACINA ~~NO~~ PROVOCA GRIPE

A vacina inativada contra a gripe não contém vírus vivos, pelo que não pode provocar a doença. No entanto, as pessoas vacinadas podem contrair outras infecções respiratórias virais que ocorrem durante a época de gripe e para as quais não há vacina.<sup>3</sup>

## A GRIPE ~~NO~~ É CONTAGIOSA

A gripe é uma doença contagiosa. Apesar de geralmente se curar de forma rápida, as complicações, quando surgem, ocorrem sobretudo em pessoas com doenças crónicas ou com mais de 65 anos e em mulheres grávidas.<sup>3,4</sup>

## QUEM FOI VACINADO O ANO PASSADO, ~~NO~~ PRECISA DE SER VACINADO ESTE ANO

Uma vez que a imunidade desenvolvida pela vacina contra a gripe diminui ao longo do tempo, vacinarse anualmente é a melhor forma de se proteger. O mesmo se justifica devido às alterações constantes que o vírus Influenza sofre e que, por isso, requer uma vacina adaptada anualmente.<sup>4</sup>

## AS MULHERES GRÁVIDAS ~~NO~~ PODEM VACINAR-~~SE~~ CONTRA A GRIPE

A vacinação na gravidez está recomendada pela Direção-Geral da Saúde.<sup>3,4</sup>

**FIQUE A SALVO DA DONA GRIPE. Vacine-se já na sua farmácia.**



**Farmácias  
Portuguesas**  
É para a vida.

Com o apoio:

**SANOFI PASTEUR** 

1. Programa Nacional de Vigilância da Gripe. Relatório da Época 2017/2018. INSA. Disponível em: [http://repositorio.insa.pt/bitstream/10400.18/5619/4/Relatorio-PNVG-2017-2018\\_ebook.pdf.pdf](http://repositorio.insa.pt/bitstream/10400.18/5619/4/Relatorio-PNVG-2017-2018_ebook.pdf.pdf) (Último acesso em maio 2019). 2. Manifesto da EU sobre a vacinação contra a gripe. Disponível em: [https://www.apifarma.pt/Documentos%20ENews/PT\\_Manifesto-for-Influenza-Vaccination\\_FINAL.PDF](https://www.apifarma.pt/Documentos%20ENews/PT_Manifesto-for-Influenza-Vaccination_FINAL.PDF) (Último acesso em junho 2019). 3. Direção-Geral da Saúde. Perguntas e respostas sobre a gripe sazonal. 2019. Disponível em: <https://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/gripe/perguntas-e-respostas.aspx> (Último acesso em agosto 2019). 4. Direção-Geral da Saúde. Gripe. Disponível em: <https://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/gripe.aspx> (Último acesso em agosto 2019). 5. Robert A. et al. Transmission of Influenza: Implications for Control in Health Care Settings. Clinical Infectious Diseases 2003. 37(8):1094-1101.



# estrelas & ouriços

Programas em família  
por Joana Leitão



A s d z

## Andar em cima das árvores.

Já alguma vez caminhaste num passadiço? Nos limites do Parque Nacional Peneda-Gerês, em Arcos de Valdevez, Viana do Castelo, há uma estrutura deste género perfeita para percorrer lagos e florestas cheias de árvores. Vais precisar de fôlego, porque são cerca de dez quilómetros: começa na ponte medieval de Vilela e vai até à aldeia do Sistelo. Aprecia a vista do alto do Passadiço do Sistelo, com as pequenas cascatas de água cristalina.



P o

**Acaba a Sopa!** Alguma vez, a meio da refeição, a tua imaginação te levou para bem longe do prato? Com base nesse

facto que acontece a tantas crianças, quatro músicos e uma bailarina inspiraram-se para apresentar compositores como Philip Glass ou a banda inglesa "The Beatles". Através de ritmos e melodias aprendes como se cria uma música. Marca na agenda: 16 de Novembro, às 16h, na Casa da Música.



0 a

## Todos à Capital do Natal.

Sabias que neve e gelo reais estão a caminho, directamente da Lapónia, para o Passeio Marítimo de Algés, de 29 de Novembro a 12 de Janeiro? E vai nevar! Apressa-te a viajar até à Capital do Natal em família, ou com a escola. Vais entrar numa experiência inesquecível guiada pelos ajudantes do Pai Natal. Os elfos vão mostrar-te uma árvore de Natal e uma roda gigantes, um lago de patinagem, o Espelho Mágico dos Sonhos e muito mais. Trata já do teu passaporte!



Év

**Desdobra-te!** Évora está preparada para receber em vários espaços da cidade Desdobra-te - Festival de Dança e Outras Artes. Afina os teus melhores passos para poderes participar com estilo nas oficinas de dança e nos bailes. O programa da festa inclui espectáculos, cinema e muitas outras surpresas. O festival realiza-se nas ruas de Évora entre 22 e 24 de Novembro, de sexta-feira a domingo.



F

## Desenhos e jogos de luzes.

O LUZA regressa a Faro para iluminar a cidade de 14 a 16 de Novembro. Aqui podes admirar e interagir com peças de arte especiais porque são todas feitas com luz. Vão estar expostas 10 obras de artistas de Portugal e de outros países. Ao caminhares pelas ruas não te admires se vires os edifícios pintados. É o efeito das cores das... luzes!



# doce alívio®

é o nosso segredo!



À VENDA NA  
FARMÁCIA



o laxante  
de **confiança**

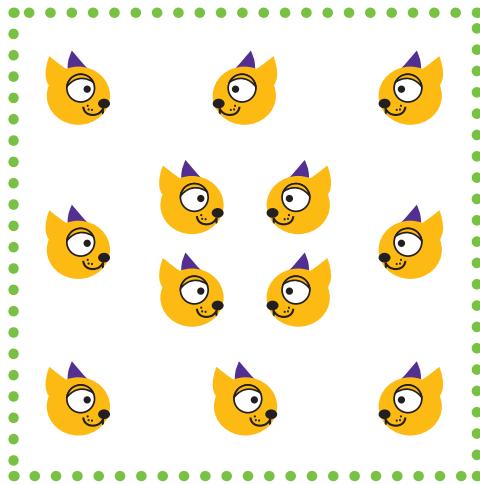
 **moreno**  
produtos de saúde

Doce Alívio é um Medicamento Não Sujeito a Receita Médica de dispensa Exclusiva em Farmácia, que contém como substâncias ativas Cáscara Sagrada 0,1345g; Extrato de Beladona 0,0051g; Pó de folhas de Meimendo 0,0102g; Dihidroxifthalofenona 0,1345g; Podofolíno 0,0051g. Está indicado para obstruções de diversas etiologias e antes de exame ou cirurgia intestinal. Contraindicado em caso de hipersensibilidade às substâncias ativas ou a qualquer um dos excipientes, em pacientes com obstrução ou inflamação intestinal, em lactentes e crianças com idade inferior a 12 anos, em situações clínicas associadas à hipertensão e no glaucoma. Não deve ser usado em doentes com dores abdominais, náuseas ou vômitos de etiologia desconhecida. Contém lactose. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Leia cuidadosamente a informação presente na rotulagem e no folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas deve consultar o médico ou farmacêutico. Entidade promotora: Moreno II - Produtos de Saúde, Lda. Rua Central do Olival, 2272, 4415-726 Olival VNG Portugal. NIPC 500016240. PUBLICIDADE. Divulgação Junto do PÚBLICO em GERAL. Última revisão: Abril de 2019. MRN20190403PP



## /// Passatempos

### 1. Divide em grupos iguais o Cãoprimido.



Soluções: 4 grupos de 3

### 2. Será que consegues desvendar todas as adivinhas?

Qual é a coisa, qual é ela que, quando seca, fica molhada?

t \_\_\_\_\_

Qual é a coisa, qual é ela que, mal entra em casa,  
se põe logo à janela?

\_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_

Qual é a coisa, qual é ela que aberto guarda tudo  
e fechado não guarda nada?

\_\_\_\_\_ u \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ u \_\_\_\_\_

O que será, que será, que são sete e são irmãos?  
Cinco vão à feira e só dois é que não vão.

\_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Qual é a coisa, qual é ela que, antes de ser, já o era?

\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ o

Quanto mais quente, mais fresco.  
O que é?

\_\_\_\_\_



[www.revistasauda.pt](http://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

Marta Rodrigues

Patrícia Fernandes

#### Secretária de Redacção

Paula Cristina Santos

comunicacao@anf.pt

#### Publicidade

Ana Lúcia Conceição

Nuno Gomes

Cláudia Morgado

Philippe Simão

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 Pedro Loureiro

#### Periodicidade

Mensal

#### Tiragem

200.000 exemplares

**Estatuto Editorial** em [www.revistasauda.pt](http://www.revistasauda.pt)

#### Propriedade

Farminveste – Investimentos, Participações e Gestão, SA

Travessa de Santa Catarina, n.º 8, 1200-403 Lisboa

NIPC: 502334967

Conselho de Administração: Paulo Cleto Duarte, Vítor Manuel Lopes Segurado, Ana Cristina Clarkson Gaspar, Nuno Vasco Rodrigues Viegas Vieira Lopes, Abel Bernardino Teixeira Mesquita

#### ERC

126753

#### ISSN

2183-640X

#### Depósito Legal

399199/15

#### Impressão

Lidergraf - Artes Gráficas, SA

Rua do Galhano, 15. 4480-089 Vila do Conde, Portugal

#### 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.



## Ekicê Imuno+



Na compra de uma embalagem de Ekicê Imuno+

CNP 7399980

vale  
**2€**

ekicê®  
imuno+



**vale saúda**

**sauda**



Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

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

## ViV Oral



Na compra de uma embalagem de ViV Oral

CNP Vários

vale  
**2€**



servestec



**vale saúda**

**sauda**



Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

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

## Aftaspray e Aftum



Na compra de uma embalagem de Aftaspray e Aftum

CNP Vários

vale  
**1,5€**



**vale saúda**

**sauda**



Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

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

## ViV Nutri Recolyne



Na compra de uma embalagem de Recolyne, Recolyne Focus ou Recolyne Students

CNP Vários

vale  
**3€**



**vale saúda**

**sauda**



Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

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

## Aftaspray e Aftum

Aftaspray, Aftum gel e Aftum colutório são dispositivos médicos de classe IIa, indicados para o alívio imediato da dor de aftas e outras úlceras da mucosa oral. Leia atentamente o folheto de informação ao consumidor. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

AFT 02\_01\_18



SAUDA19110002

Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

CNP Vários

## Ekicê Imuno+

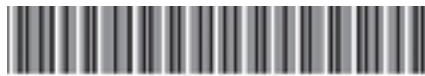
Ekicê® Imuno + é um suplemento alimentar que contém extratos secos de Equinácea e Ginseng, vitamina C, zinco e selénio. Ekicê® Imuno + é um suplemento alimentar que constitui uma fonte concentrada de substâncias nutritivas ou outras, com efeito nutricional ou fisiológico.

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



SAUDA19110001

Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

CNP 7399980

## ViV Nutri Recolyne

Recolyne está indicado para pessoas que apresentam sinais de cansaço físico e mental e que procuram manter uma vida ativa.

Recolyne Focus é um tônico cerebral em forma de cápsulas, especificamente desenvolvido para os estudantes e profissionais ativos que procuram um *boost* de energia associada ao desempenho mental e cognitivo, em época de trabalho intenso.

Recolyne Students foi desenvolvido para os estudantes que necessitam de mais energia e concentração em fases mais exigentes de estudo.



SAUDA19110004

Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

CNP Vários

## ViV Oral

ViV Oral é a marca de produtos desenhada para promover a higiene e saúde oral de toda a família, todos os dias.



SAUDA19110003

Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

CNP Vários

## ViV Sport



Na compra de produtos ViV Sport

CNP Vários



vale saúda

sauda



Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

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

## Gama CeraVe



Na compra de uma embalagem da Gama CeraVe

CNP Vários



vale saúda

sauda



Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

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

## Medidores Omron



Na compra de um medidor de pressão arterial Omron

CNP Vários



vale saúda

sauda



Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

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

## Meritene Força e Vitalidade



Na compra de uma embalagem de Meritene Força e Vitalidade

CNP Vários



vale saúda

sauda



Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

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

## Medidores Omron

A Omron oferece-lhe a melhor qualidade, precisão e segurança em medidores de pressão arterial. A braçadeira com tecnologia exclusiva Intelli Wrap, elimina a imprecisão causada pelo posicionamento incorreto da braçadeira, conhecido por ser uma importante causa de erro na medição da pressão arterial em casa. A braçadeira pré-formada é fácil de colocar no seu braço, com apenas uma mão, tornando a medição da tensão arterial ainda mais simples. Este produto é um dispositivo médico.

Leia atentamente a rotulagem e em caso de dúvidas, consulte o seu farmacêutico.



SAUDA19110006

Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

CNP Vários

## ViV Sport

ViV Sport é uma gama de suplementação desportiva composta por produtos de qualidade e adequada a diferentes necessidades. A suplementação desportiva é uma boa aliada para praticantes de actividade física moderada ou intensa. Esta ajuda a colmatar as necessidades nutricionais, a reduzir o risco de lesões e o tempo de recuperação para que se possa tirar o máximo partido do exercício.

O desconto de 7€ é aplicável a todos os produtos ViV Sport exceto barras e gel.



SAUDA19110005

Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

CNP Vários

## Meritene Força e Vitalidade

Meritene é uma bebida solúvel em pó, rica em proteínas, vitaminas e minerais, que contribui para ter força e vitalidade. Força, pois é rico em proteínas que contribuem para o crescimento e manutenção da massa muscular e vitalidade, pois Meritene é rico em vitaminas B2, B6 e B12, que contribuem para a redução do cansaço e da fadiga. Dissolve-se o conteúdo de uma saqueta Meritene em 200ml de leite ou água. É importante realizar uma dieta variada, equilibrada e praticar exercício físico regularmente.

Limitado ao stock existente. Não acumulável com outras promoções em vigor.



SAUDA19110008

Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

CNP Vários

## Gama CeraVe

CERAVE

Nº1 RECOMENDADO POR DERMATOLOGISTAS NOS EUA\*

Uma gama de produtos para o rosto e corpo com 3 ceramidas essenciais e tecnologia MVE que ajudam a restaurar a barreira cutânea mantendo a pele hidratada durante todo o dia.

A missão da CeraVe é desenvolver fórmulas com dermatologistas que ajudem a restaurar a barreira cutânea do rosto e do corpo com texturas elegantes e confortáveis acessíveis a todos. Adaptado para todos os tipos de pele incluindo a pele com tendência a eczema.

\*Fonte: Marca de hidratantes. ProVoice (parte da IMS Health), Acum. móvel NOV 2017.



SAUDA19110007

Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

CNP Vários



## MoliCare



Na compra de uma embalagem de Molicare

CNP Vários



**3€**



**MoliCare®**



**vale saúda**

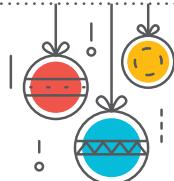
**sauda**



Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

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

## Ducray



Na compra de uma embalagem de Ducray Antiqueda e Envelhecimento Capilar

CNP Vários



**4€**



**vale saúda**

**sauda**



Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

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

## Imunoglukan P4H



Na compra de uma embalagem de Imunoglukan P4H

CNP Vários



**2€**



**vale saúda**

**sauda**



Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

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

## Bepanthene® Eczema



Na compra de uma embalagem de Bepanthene® Eczema 50g

CNP 6412536



**2,5€**



**vale saúda**

**sauda**



Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

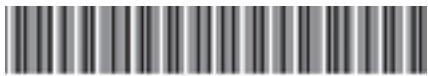
Desconto válido para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

## Imunoglukan P4H

Imunoglukan P4H® é um suplemento alimentar à base de Imunoglukan® e Vitamina C. Contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário 2 apresentações: Adultos e Crianças Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. Não deve ser excedida a toma diária recomendada.

IMUN-073-10/19

Pierre Fabre Médicament Portugal, Lda. - Lisboa



SAUDA19110010

Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

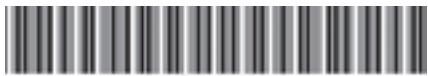
CNP Vários

## Bepanthene® Eczema

Bepanthene® Eczema - Acalma hoje o eczema! Alivia a comichão e acalma a vermelhidão. Quando não consegue parar de coçar, esta é a solução para ajudar a sua pele e a da sua família. É um hidratante de última geração, que ajuda a regenerar a barreira cutânea. Deve ser aplicado apenas nas zonas afetadas, sempre que necessário, para alívio dos sintomas. Pode ser usado por toda a família. Adequado a bebés, crianças, na gravidez e na amamentação. Não contém perfumes ou conservantes conhecidos por serem irritantes. Alívio da comichão e vermelhidão associadas a irritação cutânea por pele seca, dermatite atópica, eczema e reações alérgicas, em bebés, crianças, adultos (incluindo gravidez e amamentação). Sem cortisona. Não usar em pele com feridas ou em caso de alergia ao produto.

Leia as instruções de utilização.

Dispositivo médico. L.PT.MKT.10.2019.2698



SAUDA19110012

Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

CNP 6412536

## MoliCare

MoliCare Premium Mobile é uma cueca absorvente e respirável que pode ser vestida como a roupa interior, garantindo melhor adaptação à forma e movimento do corpo.

MoliCare Premium Slip é uma fralda respirável com uma grande capacidade de absorção.

Ambas oferecem maior proteção da pele através das 3 camadas de rápida absorção, barreiras antifugas e neutralizador de odores, proporcionando um ambiente saudável para a pele (pH 5.5). O indicador de humidade exterior permite verificar a necessidade da muda da fralda ou cueca. Testadas dermatologicamente.



SAUDA19110009

Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

CNP Vários

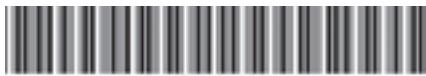
## Ducray

### Ducray Cuidados Antiqueda e Envelhecimento capilar

Anaphase+ é uma gama de cuidados específicos para a queda de cabelo. Como complemento recomendamos Anacaps, a gama de suplementos alimentares para situações reacionais ou prolongadas e Creastim e Neoptide para nutrir a partir do exterior.

Densiage é uma gama completa para manter a densidade do seu cabelo e proteger contra os sinais de envelhecimento capilar com uma fragância única.

Exclui packs promocionais e Anaphase+ 100ml e 200ml.



SAUDA19110011

Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

CNP Vários

## Neutrogena® Hidratação Corporal



Na compra de uma embalagem de Neutrogena® Hidratação Corporal 750ml Fórmula Norueguesa

CNP Vários



Neutrogena®



vale saúda

sauda



Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

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

## Nasomar



Na compra de uma embalagem de Nasomar

CNP Vários



NasoMar



Dispositivos médicos CE-0459

vale saúda

sauda



Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

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

## Fluocaril



Na compra de uma embalagem de Fluocaril BI-145 de 75ml

CNP Vários



Fluocaril



vale saúda

sauda



Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

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

## Magnezero



Na compra de uma embalagem de Magnezero 2 g/10 ml, sol. oral – 20 amp.

CNP 7773697



vale saúda

sauda



vale saúda

sauda



Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

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

## Fluocaril

Fluocaril ajuda na prevenção de cáries em adultos e crianças. Com 1450ppm de flúor. Indicado para adultos e crianças com mais de 12 anos de idade. A pasta dentífrica de menta deixa o hálito fresco durante muito tempo.



SAUDA19110014

Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

CNP Vários

## Magnezero

MAGNEZERO é um suplemento alimentar com magnésio e sem açúcar, que atua contra o cansaço e a fadiga, para recuperação de energia. Tomar 1 a 2 ampolas diárias em separado. Os suplementos alimentares não devem ser usados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.

Não deve ser excedida a toma diária indicada.

Não se recomenda a crianças e adolescentes.

Indivíduos sob controlo médico, que tomem algum tipo de medicação, grávidas ou lactantes, devem aconselhar-se com um profissional de saúde antes de tomar um suplemento alimentar.

Distribuído por Laboratórios Vitória, S.A. – Fev19



SAUDA19110016

Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

CNP 7773697

## Neutrogena® Hidratação Corporal

**Loção Corporal Hidratação Profunda:** Para pele seca, atua em profundidade na pele\* para proporcionar um nível de hidratação ótimo com apenas uma aplicação, mantendo-o durante 24 horas. Com uma fragrância fresca e delicada, esta fórmula não gordurosa de absorção rápida penetra facilmente na pele, não sendo preciso esperar para vestir.

**Loção Corporal Reparação Intensa:** Para pele muito seca, com prurido e fragilizada, está clinicamente comprovada que atua como um "penso rápido" hidratante\*\* regenerador que ajuda a reparar a pele muito seca e fragilizada desde a 1<sup>a</sup> aplicação e ajuda a aliviar o prurido. Com e sem Fragrância.

**Loção Corporal Elasticidade Intensa:** Ajuda a melhorar a flexibilidade e elasticidade da pele em apenas 10 dias. Proporciona uma hidratação diária de longa duração. Textura não gordurosa e de rápida absorção, que deixa uma sensação delicadamente perfumada e macia.

\*Camadas superiores da epiderme. \*\*Efeito "penso rápido" cosmético.



SAUDA19110013

Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

CNP Vários

## Nasomar

**NasoMar Lactente/Criança e NasoMar Adulto – Indicações:** higiene diária das fossas nasais, coadjuvante no tratamento ou prevenção de patologias dos ouvidos, nariz e garganta, humidificação da mucosa nasal em atmosferas secas.

**NasoMar Descongestionante – Indicações:** descongestionamento do nariz em caso de constipação, sinusite e rinite alérgica.

**Precauções especiais:** no caso da membrana mucosa se encontrar muito irritada pode ocorrer uma sensação de ardor durante a aplicação. Em caso de persistência dos sintomas ou do seu agravamento, consulte o seu médico ou farmacêutico.

**Data de revisão do texto:** fevereiro de 2018.

Para mais informações deverá contactar o representante legal em Portugal: Laboratórios Vitória, S.A. 7253-NAS-2019-1



SAUDA19110015

Validade: 1 a 30 de Novembro de 2019

CNP Vários

# Lactoflora®

Viva o equilíbrio perfeito com a toma de Probióticos.



A toma periódica de probióticos permite-lhe viver um equilíbrio perfeito entre bactérias nocivas e benéficas refletindo, um bom funcionamento do seu organismo.

Procure sempre a **gama mais completa**, que ofereça uma **elevada concentração de probióticos** e cujas culturas de bactérias sejam **cientificamente testadas**.

Viva  
**PRO**

Probióticos de confiança  
dão valor à vida.

Lactoflora é uma gama de suplementos alimentares. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substituto de uma dieta equilibrada, variada e de um estilo de vida saudável. Não exceda a dose diária recomendada. Manter fora do alcance e da vista das crianças. Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes das formulações. Em caso de gravidez e aleitamento consulte o seu médico ou farmacêutico.

Suplemento Alimentar

**STADA**

STADA, Lda. | Quinta da Fonte, Edif. D. Amélia,  
2770-229 Paço de Arcos | Portugal  
Tel: 21 120 98 70 | Fax: 21 441 07 54  
NIPC 504 362 674 | [www.ciclumfarma.pt](http://www.ciclumfarma.pt)

# NINGUÉM ESTÁ A SALVO DA DONA GRIPÉ



NÃO SEJA  
UM ALVO  
FÁCIL!

VACINE-SE  
JÁ NA SUA  
FARMÁCIA



Farmácias  
Portuguesas  
É para a vida.

Com o apoio:

SANOFI PASTEUR 