

Revista saúda

Vales
de desconto
p. 47



Farmácias
Portuguesas

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA | MENSAL | N.º 51 | JAN 20 | 2€

ESPECIAL

Gravidez
e bebé



Começar

Gravidez feliz

Vida nova depois
do internamento psiquiátrico

Fernando Alvim

«O desporto mudou a minha vida»



MEDICAMENTO NÃO SUJEITO A RECEITA MÉDICA

Para grandes gripes, grandes remédios.

Flucavex® é 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® granulado para solução oral em saqueta. Cada saqueta contém Paracetamol 500 mg + Ácido ascórbico 200 mg + Maleato de feniramina 25 mg. **Indicações terapêuticas:** Tratamento de 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:** 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, intervalo entre doses deve ser, pelo menos, de 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 em pessoas que desenvolveram intolerância à frutose, com síndrome de mal absorção à glucose/galactose ou com insuficiência de sacarase-isomaltase, devido à presença de sacarose. **Advertências e precauções especiais:** Aconselhamento médico se insuficiência renal ou hepática. Outro tratamento deverá ser considerado em caso de febre alta ou persistente, superinfecção ou se persistência de sintomas por mais de 5 dias. Devem evitar-se outros 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, consulte o médico ou farmacêutico. Revisão do texto: 05/2016. Medicamento Não Sujeito a Receita Médica não comparticipado. Titular da AIM: Pharma Bavaria Internacional (PBI) Portugal Unipessoal, Lda., Rua do Monte Leite, 498-1º Dto., 2765-496 Estoril, Portugal. NIF 513007946. PBIPT023V2-PBIINT1218256V2

/// Editorial

A vida é um sopro, vale a pena mudar!

Sílvia Rodrigues

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

A vida passa num instante. «Ainda agora estávamos no Verão e já estamos novamente em Janeiro». A vida é um 'sopro' e as coisas podem virar-se do avesso num instante.

Há mudanças que dependem apenas de nós. E vamos empurrando com a barriga, desculpando-nos com a voragem dos dias, o stress, as responsabilidades...

É verdade que há fumadores que morrem aos 90 e tal anos; há obesos

sedentários sem doenças cardiovasculares, nem diabetes.

Mas esses são casos excepcionais. Os números evidenciam a relação causa/efeito entre estilos de vida saudável e qualidade de vida.

Portugal tem bons indicadores de esperança média de vida, mas os números são menos animadores na qualidade de vida após os 65 anos e nas mortes precoces (antes dos 70 anos).

O desafio que lhe fazemos é começar HOJE. Faça como o nosso entrevistado de capa, Fernando Alvim, que no dia 1 de janeiro de 2019 decidiu começar a fazer desporto. E agora já não passa bem se estiver quatro dias sem ir ao ginásio. Ganhou energia, vitalidade.

Não precisa ir para um ginásio. Comece devagar, mas convicto. Uma caminhada activa (não é passeio, como quando vai às montras) de dez minutos, que rapidamente pode subir aos 30 minutos, fará uma enorme diferença. Não é por acaso que uma das recomendações para doentes com depressão

é actividade física: as endorfinas produzidas potenciam a sensação de bem-estar geral.

Outra medida básica, e também dependente de decisão individual, é mudar a alimentação. Fuja dos fritos e gorduras, prefira a carne branca, coma ovos, legumes e verduras. Se não gosta de os mastigar, junte numa sopa.

Pequenas mudanças são geradoras de bem-estar, melhor energia e forma de encarar até as dificuldades.

Tente tirar todos os dias cinco minutos para si. Para ler um livro, ouvir uma música ou observar a natureza. Tudo serve, vai ver que a vontade de estar com os outros melhora imenso. Se tem filhos, reinvente a forma de estarem juntos. Faça da refeição um momento de partilha, sem telemóveis nem televisão. Como dizia o poeta, na campanha de uma bebida muito conhecida: «primeiro estranha-se, depois entranha-se».

Nunca é tarde para começar. Viva a vida com paixão e tenha um excelente 2020. •





**APROVEITE
AS PROMOÇÕES***

saúda
o cartão que faz bem



 **Farmácias
Portuguesas**

www.farmaciasportuguesas.pt

Nós, os bebés, sabemos melhor do que ninguém o que nos faz bem. E, tirando as nossas mães, ninguém compreende tão bem os nossos desejos e necessidades como as Farmácias Portuguesas. Lá, conhecem-nos pelo nome, sabem recomendar os melhores produtos e são ótimos a aconselhar as mães e a tirar-lhes todas as dúvidas. Elas agradecem. E nós também.



OS MAIORES ESPECIALISTAS RECOMENDAM AS FARMÁCIAS PORTUGUESAS

Com o apoio:



Nutribén
Especialistas em alimentação infantil

Bepanthen Baby
Pomada para a Muda da Fralda
DERMOCOSMÉTICO



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

*Campanha válida de 01/01 a 31/01 de 2020.
Cada produto está limitado a 5 compras com benefício por Cartão Saúde.

/// Entrevista a Fernando Alvim

«O desporto mudou a minha vida»

Texto de Maria Jorge Costa
Fotografias de Pedro Loureiro

Como é ser hipocondríaco?

É estar sempre em alerta para qualquer problema. Há uma tese que diz que os hipocondríacos duram mais e eu concordo. Porque não fica à espera, o hipocondríaco age. Em 90 por cento das vezes não é nada.

É o cliente ideal de farmácia.

Sou o cliente ideal. Os meus farmacêuticos conhecem-me bastante bem. Tenho duas farmácias em permanência há anos. Moro há muito tempo na mesma rua, em Lisboa. A verdade é que as farmácias desempenham um papel social que antes estava muito confinado aos correios. As farmácias têm um papel

social de união. Chega a ser enternecedor perceber a relação dos farmacêuticos com a comunidade. São raras as vezes em que vou à minha farmácia e não estão pessoas lá sentadas a falar com os farmacêuticos, que são sempre muito simpáticos, muito amáveis com as pessoas mais idosas.

«Chega a ser enternecedor perceber a relação dos farmacêuticos com a comunidade»

Considera-se uma pessoa feliz?

Eu gosto de ganhar os dias, considero-me um homem a dias. Quero ser feliz o maior número de dias. Não quer dizer que seja feliz todos os dias, mas ambiciono isso. Sou um optimista céptico. Não parto para as coisas dizendo isto vai correr bem. Eu trabalho muito para que tudo corra bem. Vou dar um exemplo: quando era miúdo estudava imenso, mas era um aluno mediano. Estudava imenso para um exame e entrava na sala optimista. Às vezes corria-me mal e, quando tirava negativa, ficava descansado, porque sabia que tinha estudado tudo o que era possível. Levei esta →



O apresentador, radialista e comunicador assume-se: «Sou um homem a dias. Quero ser feliz o maior número de dias»



«De que importa estarmos só a trabalhar, se depois não temos a possibilidade de ter uma vida?»

fórmula para o resto da vida. É sempre assim que faço, embora pareça o maluquinho que vai para as entrevistas e não sabe quem tem pela frente. Na verdade sei sempre quem é a pessoa à minha frente, leio imenso.

É viciado em trabalho?

Estou sempre a trabalhar. Houve uma fase em que era bastante *workaholic*. Entretanto decidi criar algumas regras para ter vida, que é absolutamente essencial. De que importa estarmos só a trabalhar, se depois não temos a possibilidade de ter uma vida? Por exemplo, não trabalho à noite. Isto é, se vou passar música, claro que trabalho à noite; se tenho um programa à noite, claro que vou trabalhar à noite, mas por norma não

trabalho. Não levo trabalho para casa. Se tiver trabalho para o dia seguinte, acordo mais cedo para trabalhar. Na véspera, à noite vou jantar com os amigos, vou ao teatro, ao cinema, vou namorar, essas coisas que as pessoas que têm uma vida fazem.

Tem um núcleo de amigos chegados?

Tenho um núcleo duro de amigos daqueles mesmo

Decidiu ser comunicador quando leu o livro de Miguel Esteves Cardoso "A causa das Coisas"

nucleares. Não peço dinheiro a ninguém há muitos anos, mas se tiver de pensar a quem é que eu ia pedir dinheiro? Seria à minha irmã e a dois ou três amigos.

Tem uma grande ligação aos livros.

O que eu gosto mesmo é de literatura. Dos portugueses, o que mais me influenciou foi Miguel Esteves Cardoso. Fez com que eu gostasse de ser comunicador quando eu li "A Causa das Coisas". À custa dele descobri o Beckett e a Agustina Bessa-Luís. Luiz Pacheco talvez seja o meu escritor favorito. Era um escritor maldito e eu gosto de pessoas malditas. Dos contemporâneos, gosto muito de um dos meus melhores amigos, o José Luís Peixoto. →

YourGoodSkin™
em equilíbrio consigo

“A minha pele
respira equilíbrio.”

A INOVAÇÃO EM DERMOCOSMÉTICA CHEGOU ÀS FARMÁCIAS PORTUGUESAS

Uma gama completa, clinicamente comprovada,
que melhora as **5 principais características**
de uma pele saudável.

- ✧ Pele visivelmente mais saudável em 28 dias
- ✧ Dermatologicamente testada
- ✧ Para todos os tipos de pele,
mesmo as mais sensíveis



Luminosidade ✧ Oleosidade ✧ Hidratação ✧ Textura ✧ Tonalidade

VENDA EXCLUSIVA EM FARMÁCIAS



viv O INVERNO

AGORA, HÁ UMA FORMA MAIS SIMPLES DE SE SENTIR PROTEGIDO

A gama Imun reúne os ingredientes certos para um Inverno sem gripes e constipações. Imun C e Imun Rapid foram desenvolvidos para reforçar o sistema imunitário, garantindo uma maior resistência do organismo.

Imun C contém Selénio, Zinco, Vitamina B12 e Vitamina C, que contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário. Imun Rapid contém Vitamina A, Vitamina C e Zinco, que contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário.



UMA
MARCA



**Farmácias
Portuguesas**

Estamos demasiado agarrados ao telefone?

Sim, mas eu não consigo largar, sou muito viciado. Um dos meus objectivos de vida é libertar-me das tecnologias.

«Desde 1 de Janeiro de 2019 vou ao ginásio quatro vezes por semana»**De vida? Podia ser só do ano.**

Por acaso em 2019 mudei uma coisa em mim. No primeiro dia do ano a minha grande resolução foi passar a ir ao ginásio. E porquê no dia 1 de Janeiro? Porque cheguei a casa por volta das seis e meia da manhã, ia com os copos. Estava a beber um último copo na varanda de casa e pensei: «Isto tem de parar, não pode ser, não vou entrar assim no primeiro dia do ano, com uma vida tão pouco saudável. Vou fazer tudo para mudar». E foi o que fiz. Agora vou ao ginásio quatro ou cinco vezes por semana, o que é muito para alguém que não punha lá os pés.

Sente diferença?

Sinto, claro que sinto. No princípio foi muito difícil. Odiava correr. Demorou muitos meses até conseguir. Agora sinto-me mal quando fico sem ir mais do que três dias. Dantes não me sentia nunca mal, ficava semanas e semanas sem ir ao ginásio e estava óptimo, nem sequer pensava nisso. Sinto que o desporto mudou a minha vida. Ah! E sempre joguei futebol. Isso deve ter sido...



«Tenho mais de dez mil horas a jogar futebol e a fazer rádio. Devo ser bom nos dois»

é a coisa para a qual dediquei mais horas na minha vida.

Desde miúdo, sempre foi um vício. A coisa que mais gosto de fazer na vida é jogar futebol. Muito mais do que tudo.

Tentou levar a paixão mais longe?

Tipo ser jogador da bola? Não. Joguei em equipas, claro.

«O que mais gosto de fazer na vida é jogar futebol»

Há uma tese que diz que só és realmente bom numa coisa quando fizeste mais de dez mil horas... e eu tenho mais de dez mil horas a jogar futebol e a fazer rádio. →



«A minha causa principal são os mais velhos»

Joga bem?

Jogo, jogo muito bem.

E também é bom em rádio?

Acho que também. Lá está, tenho dez mil horas de cada uma das coisas, portanto acho que... acho que jogo bem e faço bem rádio.

Segue os campeonatos?

Sigo, mas não sou fanático e algo em mim fechou-se definitivamente depois do trágico acontecimento de Alcochete. Quando vi aquilo a acontecer disse: «Vou mudar aqui alguma coisa no meu *mindset*. Isto já não é futebol, já não é desporto, já não é nada». Aquilo aconteceu com o Sporting, mas podia ter acontecido com o Benfica,

o Porto, o Guimarães, o Braga, o Farense... com qualquer equipa. As pessoas levam muito a sério o futebol e o futebol é um desporto...

Não se levar muito a sério... é um mote para o Fernando?

É. Eu não me levo muito a sério. Não se levar muito a sério não tem nada a ver com ser irresponsável ou não ser uma pessoa séria.

Tem uma causa na vida? Um sentido de missão?

A minha causa principal são os mais velhos. Eu sei que pode parecer surpreendente. As crianças têm muitos apoios, e ainda bem. Os idosos têm menos. Criou-se nos últimos anos uma imagem em relação

aos idosos, que é a partir para aí dos 70. Se diz qualquer coisa, as pessoas têm tendência a subestimar: «Está velho, não lighes. A opinião dele não conta». Ora, o que eu sinto é que há pessoas velhas com 25 anos. Fiz um programa de televisão, uma espécie de jogos sem fronteiras só com velhinhos, mas não resultou nada a nível de audiências, foi um fiasco. Gostava de fazer mais coisas para os idosos.

Tem programas na televisão. Televisão, rádio, é mesmo o que gosta?

Eu gosto imenso de comunicar e não sei dizer qual gosto mais de fazer. Dantes era fácil para mim: como faço rádio desde os 13 anos é natural que seja a área da comunicação onde me sinta mais à-vontade. Mas nem sempre aquilo em que nos sentimos mais à-vontade é o que gostamos mais de fazer. Às vezes até pode ser justamente onde nos sentimos menos à-vontade. Gosto muito de escrever, gosto muito de falar na rádio, de apresentar programas de televisão. Mas também gosto muito de fazer uma série de eventos que me permitem, sobretudo, variar. •



Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

- Paixão pela gastronomia
- Viciado em criar eventos
- A importância do humor

VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS

Kettesse®

25 mg de dextetoprofeno (trometamol)

MNSRM-EF

ATUA RAPIDAMENTE*
CONTRA AS DORES

MESMO DE
ESTÔMAGO VAZIO**

Cabeça ✓

Musculares ✓

Menstruais ✓

Dentes ✓

ANALGÉSICO &
ANTI-INFLAMATÓRIO



*Efeito analgésico 30 minutos após a administração

**Em caso de dor aguda, pelo menos 30 minutos antes da refeição

Kettesse 25 mg, comprimidos revestidos por película. Cada comprimido contém: dextetoprofeno 25 mg como trometamol de dextetoprofeno. **Indicações terapêuticas:** Tratamento sintomático da dor de intensidade leve a moderada, como dor músculo-esquelética, dismenorreia, odontalgia. **Advertências e precauções especiais de utilização:** Administrar com cuidado em doentes com história de alergia. O uso de Ketesse em concomitância com outros AINES incluindo os inibidores seletivos da ciclooxigenase-2 deverá ser evitado. Os efeitos indesejáveis podem ser minimizados utilizando a menor dose eficaz durante o menor espaço de tempo necessário para controlar os sintomas. Ler cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou o seu farmacêutico. **Titular da Autorização de Introdução no Mercado (A.I.M.):** Menarini International Operations Luxembourg S.A. **Representante local:** A. Menarini Portugal-Farmacêutica, S.A., Quinta da Fonte, Edifício D. Manuel I, Piso 2 - A, Rua dos Malhões nº. 1, 2770-071 Paço de Arcos, Portugal. Informações revistas em Julho de 2018. Para mais informações deverá contactar o representante local do Titular da Autorização de Introdução no Mercado. Medicamento Não Sujeito a Receita Médica _ Dispensa Exclusiva em Farmácia. Não comparticipado. Refª 01/2019. 5600338780770



A. MENARINI PORTUGAL



José Carlos Carrilho em frente ao pavilhão 38, nas instalações da Tílias-coop no Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa

/// Heróis Saúde

O jardineiro do hospital

Texto de Sandra Costa

Fotografias de Luís Silva Campos

Pouco passa das dez da manhã quando chega a carrinha de caixa aberta carregada com os resíduos recolhidos nos 22 hectares do Parque de Saúde de Lisboa, onde está instalado o Hospital Júlio de Matos, e do antigo Convento de Rilhafoles, onde funcionou o Hospital Miguel Bombarda até 2011. Reunidos, os dois hospitais formam hoje o Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa (CHPL). Três homens descem da carrinha e começam rapidamente a separação. Papelão para um lado, plástico para outro, resíduos orgânicos para outro. Usam roupas e calçado de trabalho. Em comum,

Aos 35 anos recebeu o diagnóstico de doença bipolar, depois de um episódio psicótico

as *sweatshirts* bege, onde sobressai o logotipo verde da Tílias-coop, empresa de manutenção de espaços verdes que se dedica à inserção dos doentes mentais na sociedade.

José Carlos Carrilho conduz os trabalhos com naturalidade. É o motorista, jardineiro e encarregado da cooperativa criada há 20 anos a pensar na reabilitação de pessoas com problemas psiquiátricos. A formação que recebem na área da jardinagem e horticultura facilita a futura inserção no mercado de trabalho.

José Carlos conheceu o projecto em 2006, quando esteve internado na sequência de um episódio psicótico. Um problema familiar espoletou a crise e o diagnóstico chegou aos 35 anos: doença bipolar. Dez anos antes tinha enfrentado uma depressão, na sequência do divórcio. Entre os dois momentos

José Carlos Carrilho é o motorista, jardineiro e encarregado da cooperativa

fez a vida normal, com altos e baixos, como toda a gente. Desde então, a Tílias-coop tornou-se a sua vida.

Os dias começam cedo no pavilhão 38, onde está sediada a cooperativa. Nunca falta o que fazer. No Outono é preciso manter os arruamentos limpos das folhas do enorme espaço verde que rodeia o hospital. É preciso tratar da horta e da estufa que abastecem clientes internos ao hospital. Faz também a manutenção das áreas verdes de alguns clientes externos, como a freguesia do Lumiar. De todos os trabalhos que lhe cabem, José Carlos prefere o de motorista.

Mal termina a separação dos resíduos, é hora da pausa. →



Depois da recolha de resíduos no recinto do Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa, é hora da pausa para o café, na companhia de Nuno Alvarez, coordenador da Tílias-coop



José Carlos e Nuno Alvarez, o coordenador da Tílias-coop, caminham por entre os edifícios cor-de-rosa, na direcção dos portões que dão para a Avenida do Brasil. A manhã está solarenga, mas fria. Os raios de sol chegam

filtrados por entre as árvores, o vento faz ondular as folhas. Respira-se tranquilidade. Não fossem os aviões que sobrevoam continuamente os céus e seria fácil esquecer estarmos no centro de Lisboa. José Carlos e Nuno atravessam

O trabalho fá-lo sentir-se útil. Liderar um grupo dá-lhe auto-estima

a estrada e dirigem-se ao café Cantinho de Roma. É lá que todos os dias bebem café. Ainda não são 11 horas, mas o corpo robusto de José Carlos pede uma bifana.

José Carlos já foi pedreiro, ladrilhador, estucador, carpinteiro de limpos, carpinteiro de cofragem. Pasteleiro foi a sua primeira profissão, seguindo os passos do pai, e a preferida. Nunca imaginou ser jardineiro, mas quando a equipa de reabilitação do hospital lançou o desafio não hesitou. Na altura estava internado, não trabalhava, apenas frequentava a terapia ocupacional.

No hospital, passou por várias fases. O internamento, na fase aguda da doença, o ajustamento da medicação, que lhe permitiu recuperar autonomia, a passagem por duas unidades habitacionais, uma dentro do hospital e outra fora, onde ensaiou a recuperação de um quotidiano independente, a integração profissional na Tílias-coop. Quando teve alta hospitalar, voltou para casa, mas manteve o trabalho. Mais tarde, ficou efectivo. «O engenheiro Nuno estava muito contente com o meu trabalho. Todos gostavam de mim», conta com orgulho. Passaram 13 anos. →

José Carlos mantém as consultas regulares de psiquiatria e não falha a medicação: uma injeção mensal e comprimidos diários. A medicação tranquiliza-lhe o espírito e ajuda-o a dormir. Por uma vez abandonou os medicamentos e teve uma recaída. Nunca mais arriscou. «Quando não tomava a medicação, não dormia. Ficava espertinado a noite toda», explica. Tirando alguns tremores nas mãos, consequência da medicação, sente que a doença está controlada.

Não gosta de variações, prefere levar a vida em rotinas. É feitiço, mas também reflexo da doença. O despertar às seis da manhã, o percurso de carro até ao CHPL, uma torta e um café ao pequeno-almoço, o momento de espera até pegar ao trabalho, às oito horas. Até às 17 horas, duas pausas, a matinal no Cantinho de Roma e o almoço na pequena sala de refeições da Tílias-coop. «As rotinas dão-lhe segurança», acredita Nuno Alvarez. No regresso a casa espera-o o jantar feito pela irmã Rosa, que lhe trata das refeições. São três irmãos, cada qual vive num apartamento da casa familiar no Casal Novo, em Caneças.

Dá-se bem com toda a gente, «é brincalhão e bem-disposto»

José Carlos dá-se bem com as irmãs e os cinco sobrinhos. Não vê a filha de 27 anos há

um ano. A separação da mulher, tinha a criança apenas dois anos, afrouxou os laços.

Pouco cabe fora da rotina diária. Nas últimas férias ficou em casa. Gosta de ver televisão. Há uns anos frequentava o Salão do Reino das Testemunhas de Jeová, ia à praia com os colegas, jogava futebol. Hoje é raro. «Está cada vez mais caseiro. O que ele gosta é de trabalho-casa, casa-trabalho e ponto final», diz o responsável da Tílias-coop. Mas José Carlos ainda tem sonhos. Olha os aviões por cima da cabeça e sabe que um dia gostaria de entrar num. Ir até França visitar os tios que lá moram.

José Carlos não falha a medicação. Sente que a doença está controlada

Sem a medicação é provável que José Carlos não tivesse conseguido equilibrar a vida. A experiência de Nuno Alvarez com os mais de 200 formandos que passaram pela Tílias-coop diz-lhe isso mesmo. Aqueles que abandonaram os tratamentos por auto-recriação tiveram sempre recaídas. «A medicação é uma “bengala” para os portadores de problemas psiquiátricos», defende.

A integração na Tílias-coop também contribuiu para reabilitar José Carlos. Trouxe estabilidade financeira, →



António Coimbra de Matos
Psiquiatra

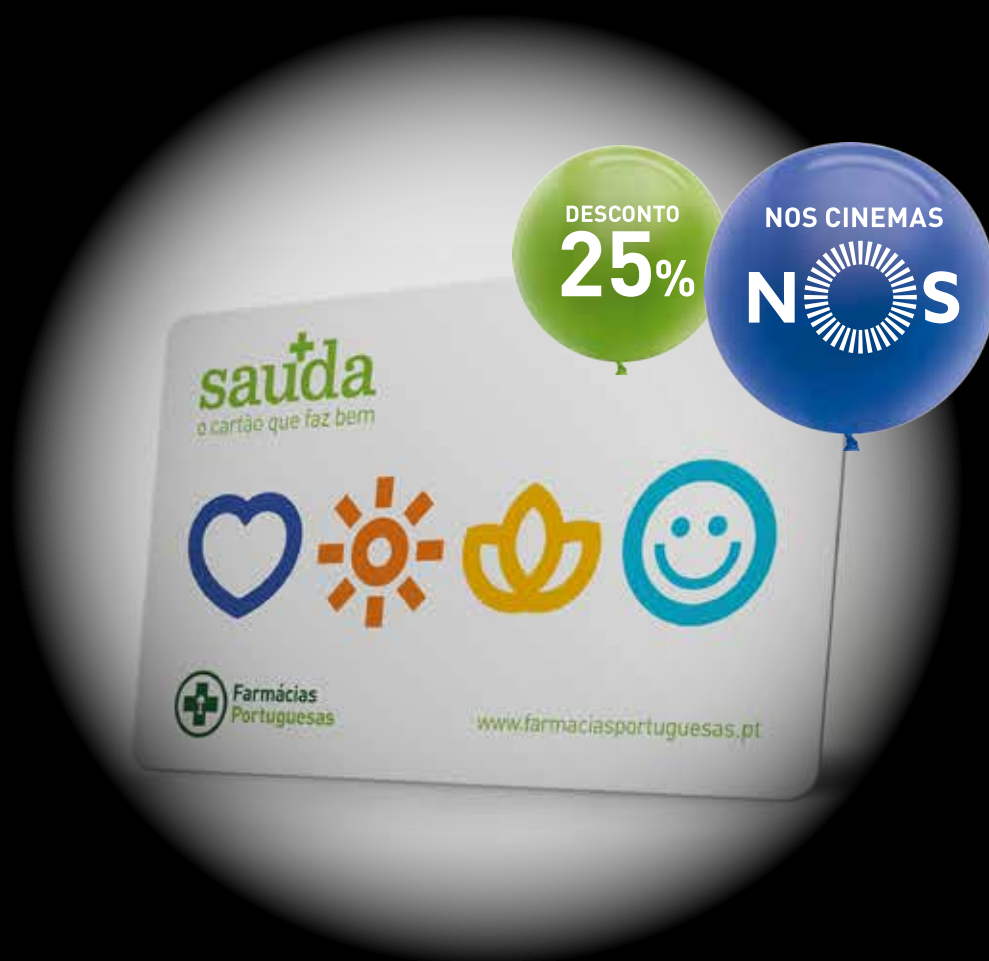
A DOENÇA DOS HUMORES

Todos temos oscilações de humor. Dias tristes e alegres, dias de maior passividade e outros mais activos. «Há pessoas em que isto é exagerado. As pessoas bipolares alternam entre períodos em que estão muito deprimidas e outros em que estão muito expansivas», explica o psiquiatra António Coimbra de Matos. A bipolaridade tem causas hereditárias, mas é influenciada por outros factores, como ambientes opressivos.

O espectro da bipolaridade é muito largo e o tratamento deve ser decidido caso a caso. Por vezes basta consultar um psicólogo ou psicoterapeuta, noutras pode ser necessário medicação e «um ou outro internamento». Coimbra de Matos defende que, actualmente, é possível controlar a doença com relativa facilidade. Quem identifique os sintomas deve começar por consultar um clínico geral. «Nem sempre é preciso medicação. Convém mesmo não abusar da quantidade de medicamentos».

LUZ, CÂMARA, **25% DESCONTO**

NOS CINEMAS NOS, COM O SEU CARTÃO SAÚDA*



Cartão Saúda, o cartão que faz bem.

É muito simples: basta apresentar o seu Cartão Saúda na bilheteira dos Cinemas NOS e já está a ganhar!

Peça já o Cartão Saúda na sua Farmácia ou em www.farmaciasportuguesas.pt

*Limitado a 4 bilhetes por cartão. Não inclui bilhetes para IMAX, 4DX, upgrade 3D, óculos 3D, lugares VIP e sessões de conteúdos alternativos.



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

José Carlos mantém o sonho de andar de avião

rotina, relações sociais. Uma vida. O trabalho fá-lo sentir-se útil e liderar um grupo dá-lhe auto-estima. Ele dá-se bem

com toda a gente, «é brincalhão e bem-disposto». Cumpridor e pontual, nunca faltou a um dia de trabalho. É pelo exemplo que leva os colegas a fazerem o que é preciso. «Alguns são um bocadinho calões, mas uma pessoa tem de os levar a bem. Malandrice eles sabem-na toda», ri-se.

Nunca imaginou ser jardineiro, mas a profissão tornou-se a sua vida

Ao longo dos anos, o convívio diário, os dias bons e maus estreitaram os laços entre os dois homens. São amigos. José Carlos recorre a Nuno quando tem algum problema e está sempre disponível para retribuir. «Posso contar com o Senhor Nuno para tudo. Por isso é que eu gosto de estar cá. Pelo trabalho e por tudo», resume. Nuno sente confiança total em José Carlos. Aprecia o seu olhar tranquilo. «Eu sou um espírito irrequieto e ele transmite-me um pouco de paz». •



Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

- Tílias-coop, um projecto terapêutico

[VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS](#)



/// Inovação científica

Medicamentos digitais

Bruno Sepodes, farmacêutico

Vice-presidente do Comité de Medicamentos de Uso Humano, da Agência Europeia de Medicamentos

Em 1987, o filme "O Micro-herói" mostrava o actor Dennis Quaid a ser encolhido até ao tamanho molecular e injectado no corpo de um homem, revelando o que se passava dentro do organismo.

Assim que se toma o medicamento, o telemóvel liga-se ao sensor e regista os dados importantes

Trinta anos depois, não precisamos de medidas como essa para receber informação em tempo real do interior do corpo humano. A chamada saúde digital reúne a melhor inovação das novas tecnologias digitais aplicadas aos cuidados de saúde. O objectivo é aumentar a eficiência e tornar a terapêutica mais ajustada ao doente.

Um dos problemas mais comuns na gestão da medicação dos doentes é a forma como o doente adere ao tratamento.

Vários factores podem levar à fraca adesão, como o receio de efeitos adversos, a recusa na toma do medicamento, esquecimento, doença que impeça a toma independente da medicação, e o custo.

Na sequência destes problemas, nos últimos dez anos muitas empresas farmacêuticas têm desenvolvido formas de lembrar ou alertar os doentes para a toma da sua medicação, através da intervenção digital. Um exemplo disso são as caixas para organização da medicação individual que comunicam com o doente e o profissional de saúde através de notificações no telemóvel.

Já existe a capacidade de seguir o percurso de um medicamento dentro do organismo, com sensores

Talvez a novidade mais recente esteja na capacidade de se conseguir seguir no organismo o percurso de um medicamento, através de sensores. Estes permitem a captação de diversos dados que são monitorizados num telemóvel ou computador, e facilmente partilháveis com os profissionais de saúde. Isto poderá ser muito útil em doenças crónicas com necessidade de seguimento da forma de tomar a medicação por parte do doente, mas também de outros parâmetros relacionados com o medicamento e o tratamento. Assim que se administrar o medicamento, o telemóvel ligar-se-á ao sensor e poderá →

registar a toma e a hora, gerando alertas para as próximas tomas. Pode ainda transmitir outro tipo de informações relacionadas com a interacção entre o medicamento e o organismo do doente.

A Agência Europeia de Medicamentos está a avaliar a introdução desta nova tecnologia

O primeiro medicamento com um sensor deste tipo foi autorizado em 2017, nos Estados Unidos da América. É a associação de um medicamento antipsicótico a um sensor que permite monitorizar a adesão do doente ao tratamento indicado. O mesmo sistema encontra-se neste momento em avaliação pela Agência Europeia de Medicamentos.

Há um enorme potencial para estas terapêuticas se expandirem para a medicação usada no tratamento do cancro, na infecção pelo VIH e nas doenças mentais.

Enquanto especialista do medicamento, o farmacêutico será a ponte de ligação a estes sistemas e ao seu médico, e estará preparado para lhe explicar como tirar melhor partido de todas as potencialidades da terapêutica digital que está a chegar à sua farmácia.

O futuro está mesmo a chegar. •



/// Prevenção

Duas vacinas que podem salvar a sua vida

Jaime Pina

Médico, Fundação Portuguesa do Pulmão



O frio potencia infecções respiratórias de origem viral, com destaque para constipações, gripe e pneumonias. São vários os vírus implicados, como o sincicial respiratório, que afecta sobretudo as crianças e enche as urgências pediátricas com casos de bronquiolites.

Os vírus mais frequentes no Inverno são os rinovírus e *Influenza*. Os primeiros provocam constipações, enquanto os vírus *Influenza* são responsáveis pela gripe.

As **constipações** ou resfriados afectam o nariz e a faringe. Os sintomas comuns são mal-estar geral, congestão nasal, crises de espirros, pingos de nariz e garganta dorida. A doença é benigna, dura poucos dias e apenas requer medicação sintomática: ambientes e bebidas quentes, descongestionantes nasais. Em caso de febre, deve tomar antipiréticos. Atenção: não há lugar para os antibióticos no tratamento das doenças provocadas por vírus!

A **gripe** é também uma virose mas, ao contrário da constipação, é uma doença grave e até mortal: no ano passado, morreram 3.331 pessoas em Portugal devido à gripe. Para além dos sintomas da constipação, surge febre elevada, dor de cabeça, de músculos e articulações.

A vacina da pneumonia é eficaz contra as bactérias mais comuns

A tosse seca indica que o aparelho respiratório foi a porta de entrada do vírus. Sendo uma infecção grave e altamente contagiosa, requer que o doente permaneça em casa. Deve contactar com o menor número possível de pessoas. Seguir atitudes defensivas de transmissão do vírus, como lavagem das mãos, protecção respiratória e máscara facial, são muito importantes. O tratamento é com base em medicamentos antivíricos específicos e antipiréticos.

Mas a arma mais eficaz é a vacina, que deve ser administrada antes do início da época gripal – preferencialmente no Outono. A vacina confere uma protecção muito significativa e, mesmo que não impeça a infecção em todas as pessoas vacinadas, as que adoecem têm formas de gripe mais atenuadas e menos complicações.

A vacina antigripal tem como principal objectivo proteger →

as pessoas mais vulneráveis, por exemplo, de idade superior a 60 anos, doentes crónicos e pessoas com a imunidade diminuída. Outro objectivo da vacina é cortar a cadeia de transmissão da infecção e é por isso que grávidas, pessoas internadas, institucionalizadas e os profissionais de saúde têm o dever cívico de se vacinarem.

Apesar de ser corrente dizer-se «estou engripado» quando apenas se está constipado, convém chamar a atenção para a benignidade da primeira e gravidade da segunda. Uma gripe não é uma constipação!

A vacina contra a gripe protege as pessoas mais vulneráveis

Outra infecção respiratória grave que ocorre, sobretudo, durante o tempo frio, é a **pneumonia**. Trata-se de uma infecção do pulmão que pode comprometer a principal função deste órgão, a de oxigenar o sangue. Apesar de poder ser originada por vírus – a pneumonia provocada pelo vírus da gripe é uma das mais temíveis complicações desta infecção – na grande maioria das vezes é causada por bactérias, com o pneumococo à cabeça.

Por não ser uma doença de declaração obrigatória, não conhecemos o número exacto de casos de pneumonia que ocorrem em Portugal. Porém, sabemos que origina 110 internamentos diários,

A pneumonia mata um português a cada 93 minutos e provoca 110 internamentos diários

apenas no SNS, e que mata um português em cada 93 minutos – onze vezes mais do que os óbitos devidos a acidentes rodoviários. A pneumonia é uma das doenças mais mortíferas em Portugal.

Expressa-se por uma tríada clássica de sintomas: febre elevada, dor torácica, que aumenta com os movimentos respiratórios (dor tipo pontada), tosse e expectoração.

O tratamento baseia-se em antibióticos e, nos casos mais

graves, o doente tem de ser tratado no hospital.

Existe uma vacina que confere protecção contra as bactérias mais frequentemente implicadas nas pneumonias – a vacina antipneumocócica. Crianças, pessoas com idade superior a 65 anos, sem baço, doentes crónicos ou com défices da imunidade estão na linha da frente para esta vacinação.

Mais vale prevenir do que remediar. Não se esqueça de se vacinar antes do frio. •



Crianças, pessoas com idade superior a 65 anos, doentes crónicos, sem baço ou com défice da imunidade são prioritários para a vacina contra a pneumonia



/// Pediatria para todos

A chegada do irmão

O filho mais velho precisa de cuidados redobrados para acolher bem o novo bebê.



Hugo Rodrigues Pediatra
pediatriaparatodos.com
www.bebessauda.pt

A chegada de um bebê a uma família é uma enorme felicidade, mas envolve também alguma ansiedade. E, se se tratar de uma família com um ou mais filhos, esses receios são ainda maiores, para corresponder às exigências de ambos.

É perfeitamente normal o irmão mais velho reagir e manifestar-se após o nascimento, mas há algumas

estratégias que os pais podem adoptar para minimizar essa sensação.

Aqui ficam alguns conselhos:

- As rotinas do filho mais velho devem passar a ficar mais a cargo do pai algumas semanas antes do parto, para evitar grandes mudanças nessa altura.
- Quando nasce o bebê, os pais podem simbolicamente comprar um presente para o irmão mais velho lhe dar, mas também um para o bebê dar ao irmão.
- Deve tentar envolver, dentro do possível, o filho mais velho

As rotinas do filho mais velho devem ser assumidas pelo pai umas semanas antes do nascimento

nalgumas rotinas do bebê (banho, trocar a fralda, ajudar a escolher a roupa), porque vai fazê-lo sentir-se mais crescido e responsável.

- Convém ter também pequenos presentes guardados para, se alguém for visitar o bebê e lhe levar uma lembrança, haver também uma oferta para o irmão.
- Quando alguém for a casa ver o bebê, um dos pais deve estar no chão a brincar com o filho mais velho, caso seja ainda criança pequena. Isto, para ele não sentir que não foram ter com ele primeiro, como provavelmente faziam.

Estes são apenas alguns pontos de reflexão, até porque o conselho mais importante de todos é agir com a maior naturalidade possível. A maior parte das vezes, a adaptação ocorre de forma tranquila e sem grandes sobressaltos. •

TOSSE

[Sofia Leite]

O meu filho tem dois anos e está com tosse há uma semana, que agrava de noite. Não tem febre, mas já dura há muito tempo. Devo preocupar-me?

Na maior parte das vezes, a tosse dura duas, três semanas, pelo que me parece ainda normal. Geralmente, a causa está relacionada com as secreções do nariz, que escorrem na parte de trás da garganta e a criança tosse para as limpar. Pode ser benéfico lavar o nariz com um spray de água do mar.

PAPAS

[Regina Fernandes]

Sou mãe de uma bebé de quatro meses e gostava de lhe começar a dar papas, mas não sei se é a idade certa.

Segundo as recomendações mais recentes, a introdução de outros alimentos para além do leite pode fazer-se a partir dos quatro meses, mas o ideal é fazê-lo o mais perto possível dos seis. Assim, se o peso da sua filha estiver a evoluir bem, penso que o ideal será iniciar a diversificação alimentar uma ou duas semanas antes de completar os seis meses, se for possível.





APROVEITE AS PROMOÇÕES* DA CAMPANHA BEBÊ E MAMÃ

1€
desconto
(1 un.)

2€
desconto
(2 un.)



2 un.
SAUDA20010020

1 un.
SAUDA20010019

CHICCO CHUPETAS PHYSIO SOFT (1 UN./2 UN.)

1 un. (6975979) (6975987) (6975995) (6975938) (6975946) (6975953)
(6976001) (6976019) (6976027) (6976035) (6976050) (6976043) (6976068)
(6976076) (6976084)
2 un. (6928846) (7758987) (7757195) (7758953) (7759001) (7759019)



15€
desconto

CHICCO BOMBA TIRA LEITE ELÉTRICA NATURALLYME (6044040)

SAUDA20010017

2€
desconto



CHICCO BIBERÕES NATURAL FEELING

(7033811) (7762799) (7772293)
(7033829) (7762807) (7772301)
(7033845) (7762815) (7772319)

SAUDA20010018



2€
desconto

VIV NUTRI BELIBABY (6090126)

SAUDA20010026

2€
desconto



VIV NUTRI BELIBABY PRÉ-NATAL (6090159)

O ácido fólico contribui para o crescimento do tecido materno durante a gravidez. O ferro contribui para o transporte normal do oxigênio no organismo e para o desenvolvimento cognitivo normal das crianças. O consumo de ácido docosa-hexaenóico (DHA) pela mãe contribui para o desenvolvimento normal dos olhos no feto e no lactente alimentado com leite materno.

SAUDA20010026



3€
desconto

SUAVINEX BIBERÕES Vários CNP

SAUDA20010035



5€
desconto

MEDELA HARMONY - EXTRATOR DE LEITE MANUAL (7465658)

SAUDA20010027



1€
desconto

VICKS BABYRUB (7518936)

refª MAT-PT-VICKS-19-000004

SAUDA20010030



3€
desconto

PICU BABY PERFUME (100 ML) (6385401)

SAUDA20010016



1€
desconto

NUTRIBÉN

Desconto válido em todas as papas Nutribén de 300 g

SAUDA20010021

2€
desconto



BIO-OIL ÓLEO ANTI-ESTRIAS (6952333) (6966093) (7004895)

SAUDA20010014



2€
desconto



LIBENAR ASPIRADOR NASAL SOFT E 20 RECARGAS FILTROS DESCARTÁVEIS

(6336982) (6336990)

SAUDA20010011



3€
desconto

LACTACYD GEL PARA HIGIENE ÍNTIMA

(6041368) (6524454) (6809269) (6039867) (6932210) (6932202)
(6932228) (6932194)

SAUDA20010015



2€
desconto



MITOSYL
POMADA
PROTETORA
(6922211)



3€
desconto

BARRAL
BABYPROTECT
(6907899) (6907915) (6907931)
(6907949) (6907923) (6907907)
(6283929) (6283911) (6028902)



2€
desconto
(Linimento
e Creme)

3€
desconto
(Pomada)



HALIBUT MUDA FRALDAS®
(6260091) (6347211) (6099846)



Pomada
Linimento e Creme



4€
desconto

AVEENO
BABY
(6915413) (6934083) (6085050)
(6574590) (7003004) (6879726)
(6943613) (6846576) (6908855)



4€
desconto

AVEENO
DERMEXA
(6229617) (6847905) (6906412)
(7463828) (7463810)



2,5€
desconto



DODOT
FRALDAS
PRO SENSITIVE
(6270603) (6270637)
(6270645)



2€
desconto

BEPANTHEN
BABY®
POMADA PARA
A MUDA DA FRALDA
(6081216)



2€
desconto
(Gyn-Phy)

3€
desconto



URIAGE
(7508945) (6865980) (6584904) (7770883)
(7484147) (6225110)



Xérose
1.º Cuidados
Gyn-Phy

2€
desconto
(Eczema)

3€
desconto
(Ultra Hidra.)



CALADRYL
DERMA
(6334078) (6276550)



Ultra Hidra.
Eczema



7,5€
desconto

THERMOVAL
BABY
(6966291)



1€
desconto

STERILLIUM
GEL (50 ML)
(6975573)



3€
desconto

BIODERMA
PELE ATÓPICA
(6936310)



3€
desconto

BIODERMA
MUDA DA FRALDA
(6936559)



/// Família



Mandamentos da gravidez feliz

Texto de Sónia Balasteiro



A gravidez é um desfile de mudanças no corpo da mulher, que requerem amor e cuidados

«Eu vi a mulher preparando outra pessoa/ O tempo parou para eu olhar para aquela barriga», canta o brasileiro Caetano Veloso, em "Força Estranha". Há algo de mágico numa grávida a prender o olhar: uma vida nova a ser criada.

A gravidez acontece com milhões e milhões de mulheres desde o início da Humanidade. Mas cada uma é única e especial. É um estado de saúde, e não de doença, como se lê no Programa Nacional para a Gravidez de Baixo Risco, da Direcção-Geral da Saúde (DGS).

Durante o tempo de construção de uma nova vida, a mulher tem direito a cuidados especiais. A futura mãe passa por uma adaptação tremenda, corporal e emocional.

Dois dos nutrientes essenciais para mãe e bebé são o amor e apoio de todos. A gravidez, recorda Mariana Cordeiro Ferreira, psicóloga clínica e psicoterapeuta do Centro do Bebé, «é o maior recorde de mudanças na vida de uma mulher em tempo igualmente recorde».

As autoridades de saúde aconselham a realização de uma consulta pré-concepcional, com a avaliação do estado de saúde da mulher, incluindo nutricional, e o seu contexto social. A futura mãe é aconselhada a tomar ácido fólico e iodo.

Também a educação, igualdade de género e prevenção das infecções →

sexualmente transmissíveis são essenciais, segundo a DGS. O estado nutricional da mãe, a vacinação, a cessação tabágica, não beber bebidas alcoólicas, a não exposição a riscos ambientais, os factores genéticos e sociais, são determinantes.

A evolução da gravidez de baixo risco é acompanhada com cerca de sete consultas – a última, caso se estenda para lá das 40 semanas.

O pai deve empenhar-se desde o início

O bebé não vem apenas mudar a vida da mãe mas também a do pai. A DGS recomenda, por isso, o envolvimento do progenitor desde o início da gravidez: quando nasce um bebé, nasce uma família.

O pai, ou outra pessoa com a mesma importância na vida da mãe e do bebé, sublinha também Mariana Cordeiro Ferreira, são protagonistas da nova família. «Hoje em dia, o pai está muito empenhado. Para ele, cuidar do bebé antes de nascer é cuidar da mãe». Felizmente.

Nesta fase de maior fragilidade, explica a psicóloga, é comum a mulher sentir alegria, mas também ambivalência: tristeza, medo, dúvidas em relação a tudo acontecer tão rápido, dentro e fora de si. «Temos de dar espaço e permissão à grávida», pede Mariana Cordeiro Ferreira. «As crises

fazem parte, e permitem-nos aceder à plenitude das emoções. Está sempre certo».

E há as hormonas, responsáveis por levar a gravidez a bom termo, que podem ser difíceis de gerir. O estrogénio e a progesterona aumentam a produção ao longo dos nove meses. Já a HCG, hormona fundamental para a evolução da gravidez nos primeiros três meses, baixa após este período. «Influencia bastante o humor da mulher. É como o clima dos Açores, muda ao longo do dia».

Finalmente, o parto: uma nova família. Com o bebé nasce o amor mas também a «hiper-responsabilidade e a culpa. Quando nasce uma mãe, nasce a culpa», recorda Mariana Cordeiro Ferreira, aconselhando a deixar este sentimento para trás. «O instinto maternal está sempre certo. Temos de dar tempo e espaço».

Após o nascimento do bebé, acontece a consulta do puerpério, para avaliar a saúde da mulher e do recém-nascido.

Nesta fase, os *baby blues* (momentos de tristeza sem razão aparente) decorrentes da descarga hormonal a seguir ao parto são normais. O importante é «ouvir a mãe, acompanhar sem julgar», explica a psicóloga.

Em casos mais complicados, há ajuda: «Se se sentem mais ansiosas, há elementos a avaliar: intensidade, duração e frequência. Caso estejam a →

aumentar, podem e devem pedir ajuda. Não há problema nisso», diz Mariana Cordeiro Ferreira.

É importante lembrar: «as mães também nascem», conclui a psicóloga. •

DIREITO DE GRAVIDEZ

As grávidas têm direito a dispensa para consultas pré-natais e sessões de preparação para o parto, a licença em situação de risco clínico e a dispensa do trabalho para proteger a sua segurança e saúde. Após o parto, têm direito a licença paga a 100 por cento. Podem gozar até 30 dias antes do parto. Têm também direito a dispensa diária para amamentar durante o período de amamentação, em dois momentos distintos, de uma hora cada.

O pai tem a licença de 15 dias pagos a 100 por cento. Tem ainda direito a 10 dias pagos nas mesmas condições, gozados em simultâneo com o gozo da licença da mãe.

Ambos têm direito a 120 dias consecutivos pagos a 100 por cento; 150 dias pagos a 80 por cento ou a 180 dias pagos a 83 por cento, cujo gozo a mãe e o pai trabalhadores podem partilhar após o parto, sem prejuízo dos direitos da mãe.



/// Nutrição

Comida boa para o bebê nascer

André Ribeiro

Nutricionista

«Estou grávida. E agora, vou comer por dois?». Não. Durante o segundo e terceiro meses da gravidez deve aumentar ligeiramente a ingestão de calorias, mantendo uma alimentação variada e completa.

A confecção equilibrada e saborosa de alimentos vai mantê-la saudável, facilitar o trabalho de parto e ajudar no crescimento saudável do bebê.

As proteínas são importantes para a formação da placenta, o crescimento dos tecidos uterinos e o crescimento do bebê. Prefira proteínas provenientes dos laticínios (queijo, leite e iogurte), leguminosas (feijão, favas, ervilhas e lentilhas) e cereais. Modere o consumo de carne, peixe e ovos.

É importante não esquecer os alimentos ricos em hidratos de

carbono, como o pão integral, a batata, o arroz, a massa e a aveia, pois são uma fonte de energia importante para o desenvolvimento do bebê.

Os ácidos gordos essenciais, nomeadamente o ómega-6 e o ómega-3, são importantes para o desenvolvimento do cérebro e da visão. Não se esqueça de incluir na sua alimentação o azeite e o peixe gordo (sardinha, salmão e cavala).

O ácido fólico tem um papel fundamental na redução de malformações do cérebro do bebê. Recomenda-se o aumento do consumo de frutos e hortícolas ricos nesta vitamina, bem como a utilização de cereais integrais e leguminosas.

Durante a gravidez deve reduzir o consumo de laticínios não pasteurizados, queijos mal curados, enchidos e fumados, peixes como o espadarte, o tamboril ou a tintureira. A evitar são igualmente carne e peixe mal cozinhados, legumes e fruta mal lavados, e patês de qualquer tipo. •



ALMOÇO

Empadão de carne com legumes (6 porções)

Ingredientes:

500 g carne de vitela (frango ou peru) picada

1 cebola grande

1 cenoura raspada

1 chuchu raspado

1 molho de espinafres cortados à juliana

2 dentes de alho

1 colher de sopa de azeite

1 tomate maduro

Para o puré:

1,2 kg de batatas

1,5 dl de leite

Sal e pimenta **q.b.**

1 pitada de noz moscada

Preparação:

Coza as batatas. Leve um tacho ao lume com o azeite, adicione a carne e vá mexendo até ficar bem solta, junte a cebola e o alho picados, e tempere com uma pitada de sal e a pimenta. Junte o tomate aos cubos, sem a pele. Junte a cenoura e o chuchu, e acrescente 3 dl de água. Deixe estufar durante cerca de 15 minutos. Por fim, junte os espinafres, deixe cozinhar mais cinco minutos e reserve. Esmague as batatas com um garfo, junte o leite, e tempere com pimenta e noz moscada. Mexa bem. Deite uma camada de puré num pirex e alise, coloque por cima o estufado da carne, tape com o restante puré, alise e leve ao forno quente para alourar. Sirva acompanhado com uma salada verde ou mista.

LANCHE

1 fatia de pão integral, barrada com queijo fresco pasteurizado. Por cima, coloque alguns frutos a gosto (morangos, kiwi, banana, ananás).

Receitas





/// Suplementos

Farmácia para o primeiro dia

Conselhos às mulheres que querem engravidar.

Ana Coroa

Farmacêutica



Mesmo antes de engravidar, as mulheres são aconselhadas a fazer suplementação de vitaminas para potenciar o desenvolvimento do bebé.

O iodo é muito importante para o desenvolvimento cognitivo

A gravidez de baixo risco, e planeada, é acompanhada de alguns cuidados. As necessidades nutricionais aumentam para suprir as necessidades do bebé. É um tempo que aconselha a maior rigor na alimentação: variada e equilibrada. As melhores recomendações assentam em privilegiar o peixe, leguminosas, hortícolas, leite e seus derivados. Ainda assim, há mais necessidade de vitaminas e minerais, pelo que se aconselha o reforço em suplementos alimentares para garantir que estão disponíveis para o correcto desenvolvimento do bebé.

O iodo é muito importante no campo cognitivo; o ácido fólico é crucial para o sistema nervoso. Estes processos de desenvolvimento ocorrem

O ácido fólico ajuda a construir o sistema nervoso. O ferro evita o risco de anemia da mãe

nas primeiras semanas de gravidez, por isso se promove a suplementação mesmo antes da concepção.

Pode ser necessário reforçar as reservas em ferro para evitar o risco de anemia da mãe. O cálcio e a vitamina D são importantes para a formação dos osso. O zinco é crucial para alguns processos do campo neurológico. •

Amigos dos seus melhores amigos

As farmácias com Espaço Animal
ajudam a cuidar do seu melhor amigo



Espaço Animal

Saiba mais informações numa farmácia com o serviço **Espaço Animal**.

Siga-nos no Facebook: <https://www.facebook.com/espacoanimalgv/>

/// Vila Saúda



É só uma picada

Haverá melhor maneira de começar o ano do que a celebrar as diferenças?

Todos lidamos, diariamente, com pessoas com hábitos diferentes dos nossos. Os seus filhos na escola não são excepção. Por este motivo, talvez já tenha sido confrontado com algumas perguntas dos mais pequenos:

- «Mãe, porque é que o André tem de picar o dedo e anda sempre com uma bolsinha?»
- «Pai, porque é que, às vezes, a Ana sai a meio da aula de ginástica para comer?»

Estas são boas oportunidades para lhes explicar que existem crianças que têm uma doença chamada **diabetes tipo 1**.

De forma simples, pode ajudar a perceber.

Uns trazem a insulina dentro do corpo, outros têm de a trazer na mochila

- Alimentos como o pão, o arroz ou a massa (fontes de hidratos de carbono) são transformados, durante a digestão, num tipo de açúcar chamado **glicose**. A glicose entra nas células e dá-nos energia para o dia-a-dia.
- Para que a glicose entre nas células, precisa da ajuda de uma hormona produzida no pâncreas, a **insulina**.
- Nas pessoas com diabetes tipo 1, o pâncreas não é capaz de produzir insulina, ou esta produção é em quantidade insuficiente.

Quando a glicose não consegue entrar nas células, acumula-se no sangue, o que pode causar problemas com o passar dos anos, principalmente ao nível do coração, dos olhos e rins.

Por isso, é natural que uma pessoa com esta condição tenha alguns cuidados adicionais que permitam prevenir complicações, tais como:

- Verificar o nível de glicose no sangue (glicemia) com aparelhos próprios, daí terem de picar o dedo – é através de

uma gota de sangue que se determina o valor.

- Injectar insulina. Uma vez que o organismo tem dificuldade em produzi-la, é necessário fornecer insulina para que a glicose possa entrar nas células e ser utilizada adequadamente.
- Ter uma alimentação saudável e equilibrada, dando especial atenção aos alimentos ricos em hidratos de carbono.

Alguns destes cuidados, como fazer uma alimentação equilibrada, são comportamentos que todos devemos adoptar. É importante realçar que as pessoas com diabetes podem ter uma vida perfeitamente normal. Mas, enquanto umas pessoas trazem a insulina dentro do corpo, outras têm de a trazer na mochila! É simples e é, quase, a única diferença. •



MAIS DE 750 NOVAS VANTAGENS NO SEU CARTÃO SAÚDE



NOVO

1€
= 1 ponto



Use o seu Cartão Saúde em cada ida à Farmácia, acumule pontos e troque-os por mais de 750 opções de produtos de áreas tão diferentes como saúde oral, beleza, bebé e mamã, suplementos alimentares, e outros.

Cartão Saúde, o cartão que faz bem.



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

Peça já o Cartão Saúde na sua Farmácia ou em www.farmaciasportuguesas.pt

Crianças a bordo

Os acidentes não acontecem só aos outros.



Seja qual for a velocidade ou a distância da viagem, viajar sem protecção adequada ou ao colo de um adulto sujeita as crianças a maior risco de impacto. O pescoço é frágil, os ossos poucos firmes e, nas idades mais pequenas, a dimensão da cabeça é desproporcional ao resto do corpo, o que a deixa muito vulnerável a um embate ou uma travagem brusca.

As crianças com menos de 12 anos de idade ou altura inferior a 1,35 m devem viajar protegidas. Os equipamentos adequados são:

• Cadeiras

0-10 kg (**GRUPO 0**). Sempre virada para trás (no sentido contrário ao da marcha).

10-13 kg (**GRUPO 0+**). Também utilizada virada para trás.

9-18 kg ou 15-25 kg (**GRUPOS 1 e 2**, respectivamente). Sempre que possível, virada para trás até aos três, quatro anos.

• Bancos elevatórios 22-36 kg (**GRUPO 3**). A partir dos sete

anos, em crianças com menos de 1,50 m.

• Cinto de segurança isolado.

Para crianças com mais de 1,50 m de altura. Antes disso, a criança tem a bacia demasiado pequena e não consegue sentar-se correctamente para uma boa utilização do cinto.

Quando podem viajar à frente?

- Com idade igual ou superior a três anos, se o automóvel não tiver cintos de segurança no banco de trás ou não dispuser de banco atrás.
- Com idade inferior a três, em anos cadeirinha virada para trás, com o *airbag* desactivado no lugar do passageiro.

Gestos que fazem diferença:

- Não deixe uma criança sozinha no carro, mesmo por pouco tempo
- Tenha cuidado ao abrir e fechar portas, para não entalar a criança
- Bloqueie centralmente as portas
- Nas viagens longas, faça paragens frequentes para a criança descansar e beber água
- Mantenha as janelas fechadas. Um braço ou a cabeça de fora podem originar um de acidente •

SavingSkin*&more*

A mãe da Sara salvou as suas noites que são agora cheias de sonhos tranquilos, sem irritações.

PELE ATÓPICA

Atoderm Intensive Baume

BÁLSAMO HIDRATANTE
PARA PELE ATÓPICA

76% DOS DOENTES*
SEM CRISES DE ATOPIA



A BIOLOGIA AO SERVIÇO DA DERMATOLOGIA

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Descubra como salvar a pele da atopia em bit.ly/savingskinandmore

/// Saúda convida: margem Sul do Tejo

Oásis entre estaleiros



Texto de Irina Fernandes
Fotografias de Pedro Loureiro

Fragatas, varinos e botes repousam à beira de água. Beijam o rio Tejo, como se ali estivessem pela primeira vez. A quietude envolve a paisagem. Só o som das máquinas de soldar traz à lembrança a azáfama do passado: enfrentando ventos e marés, embarcações iguais levaram pão a Lisboa.

O Estaleiro Naval de Sarilhos Pequenos é um dos últimos do país

«Mandavam-se produtos agrícolas, madeiras e tudo o que era comercializado», evoca o mestre Jaime Costa, 66 anos, proprietário do Estaleiro Naval de Sarilhos Pequenos, um dos últimos a funcionar no país, e a reparar e construir barcos tradicionais de madeira.

Na tranquila vila de Sarilhos Pequenos, concelho da Moita, o estaleiro é paragem obrigatória em dia de passeio pela margem Sul do estuário do rio Tejo.

«É como estar numa cidade, mas vivendo fora dela – o que é ainda melhor»

«É uma oportunidade de perceber como se fabricavam os barcos», sugere a farmacêutica Laura Cardoso, →





Laura Cardoso vive em Sarilhos Pequenos desde criança



Vista de Lisboa no Santuário Nacional de Cristo Rei

**«Nesta margem
saboreia-se a
vida!»**

frisando que «é preciso dar continuidade à arte».

Proprietária da Farmácia Tágide, em Alhos Vedros, é filha da terra há seis gerações, «da parte da mãe e do pai».

Conhece bem a margem Sul do Tejo. «É preciso desmistificar. A margem Sul não é um deserto, é um oásis! Aqui há de tudo».

A viver, desde criança, em Sarilhos Pequenos, a profissional afiança que há muito para ver e descobrir nos nove concelhos da área metropolitana de Lisboa Sul. «A margem Sul não é um dormitório. Nesta margem saboreia-se a vida! É como estar numa cidade, mas vivendo fora dela – o que ainda é melhor»!

**Da Lisnave até
Alcochete existiram
42 estaleiros.
Hoje resta um**

No estaleiro – que, por estes dias, atrai gente de todo o mundo – o deleite é certo. «Quando a maré está cheia, fica tudo tão bonito... Aqui o nascer do sol é lindo, já dizia o meu pai».

Organizada pela Câmara Municipal da Moita, a visita não se resume à observação de barcos coloridos e madeiras maciças. Quem por aqui passe pode deliciar-se com uma refeição bem portuguesa: caldeirada à fragateira. «Encaminhamos os visitantes para restaurantes da zona e asseguro-vos que se come muito bem!», ressalva o mestre, homem de porte e mãos robustas.

Da Lisnave (Estaleiros Navais de Lisboa) até Alcochete existiram 42 estaleiros. Restam um. Nas décadas de 1940 . →

a 1970, a indústria naval foi destino de centenas de homens e mulheres. No final do ano de 1966, trabalhavam na Lisnave 3.918 pessoas.

«Havia milhares de estaleiros e carpinteiros navais no nosso país. Só na terra do meu pai, Pardilhó, perto de Aveiro, eram uns duzentos!».

A viagem aos recantos da margem Sul prossegue, com paragem no Barreiro.

A praia fluvial de Alburrica, no Barreiro, era procurada pela «coqueluche de Lisboa»

A praia fluvial de Alburrica é para conhecer com tempo.

«Esta praia era muito frequentada e recomendada para fins terapêuticos por causa do iodo. A coqueluche de Lisboa deslocava-se à margem Sul para vir a banhos», conta o historiador António Camarão.

Nesta língua de terra, três moinhos de vento, mandados construir em 1852, – o Gigante, o Poente e o Nascente, este último aberto para visitas – roubam as atenções. E não por acaso. «Estes moinhos produziam essencialmente farinha. Portugal sempre teve crises cerealíferas e, em virtude da última, foi necessário fazer mais unidades moageiras», explica

Marcada pelas salinas, pesca e indústria pesada, a cidade do Barreiro reinventou-se

o guia do espaço Moinho de Maré Pequeno – Centro Interpretativo.

Marcada por um passado ligado às salinas, pesca e indústria, com o complexo CUF (Companhia União Fabril), e pela diversidade cultural da população, que originou forte movimento associativo, a cidade do Barreiro soube reinventar-se. A frente ribeirinha →

Cêgripe
500 mg + 1 mg comprimidos
Paracetamol + Clorfeniramina
Tratamento sintomático de:
✔ Sintomas gripais
✔ Constipações
20 Comprimidos

**Máxima
eficácia**
Desde os primeiros sintomas
Contra a gripe e constipação

V02 CÊGRIPÉ®, paracetamol/clorfeniramina. Medicamento não sujeito a receita médica. Tratamento sintomático de gripes/constipações. Contraindicado em insuficientes hepáticos, renais e respiratórios; alcoolismo, hepatite viral, tosse asmática e produtiva e no caso de hipersensibilidade aos componentes. Não recomendado a menores de 12 anos ou peso inferior a 30 kg. Precaução em doentes que consomem álcool, com glaucoma ou anemia. Idosos devem reduzir a dose. Contém sódio e lactose. Leia cuidadosamente o folheto informativo e a embalagem. Dúvidas ou persistência de sintomas consulte o seu médico/farmacêutico. Johnson & Johnson, Lda, Lagoas Park, Edifício 9 2740-262 Porto Salvo. NUIPC 500 153 370. PT/CPE/19-2592

*Pedido de registo da marca Cêgripe® efetuado no Instituto Nacional de Propriedade Industrial em 1969.



1



2



3



4



5

- 1 Praia da Fonte da Telha, na Costa da Caparica
- 2 Miradouro Amália Rodrigues, em Alcochete
- 3 A Tasca da Galega, no Barreiro
- 4 Moinho de vento, na praia fluvial de Alburrica, no Barreiro
- 5 Cais do Ginjal, Almada

revitalizada, os passadiços atractivos, e os museus cheios de saber e arte, de que se destaca o Espaço Memória e a Casa Museu Alfredo da Silva, são pontos a explorar.

A hora de almoço aproxima-se, o entra e sai n'A Tasca da Galega intensifica-se. Enche-se o copo e sai mais um brinde, que a vida pede festa. «Esta ginjinha é muito boa! Saúde!», celebra a farmacêutica.

Produzida em Óbidos, a icónica bebida é símbolo da casa e da cidade. Todos os dias aqui chega gente nova. E na véspera de Natal «até têm de fechar as ruas à volta», explica.

N'A Tasca da Galega a ginjinha de Óbidos obriga a fechar as ruas na véspera de Natal

Pimentos, maçã e gambas, tudo junto em lume alto. O cheiro é irresistível. «É tudo feito com muito, muito amor. Quem aqui vem gosta e sente-se em casa», solta Alice Cruz, sem tirar os olhos do fogão.

«Aqui na Moita cada casa tem uma cor diferente. Sabem porquê? Os pescadores pintavam-nas com os restos da tinta que sobrava dos barcos», revela Laura Cardoso, de 56 anos.

Também de emoções fortes se faz a margem Sul do Tejo. Ainda que o medo de alturas possa desassossegar o

espírito, subir ao Cristo Rei, em Almada, é uma experiência a não perder de dia ou de noite. A 113 metros de altura do nível do chão, Lisboa revela-se ainda mais bela e encantadora. «É um local bonito e que vai além da religião. Aqui tem-se uma perspectiva completamente diferente do Tejo», sublinha a farmacêutica.

Ainda no concelho de Almada e a menos de 25 minutos de carro, a Mata Nacional dos Medos, na Charneca de Caparica, impressiona pela sua pureza. É um autêntico pulmão verde, em frente ao mar. Inserida na Paisagem Protegida da Arrábida Fóssil da Costa da Caparica, lembra-nos como devemos sentir o mundo: respirar o ar puro, sentir o vento na cara e ouvir o som do mar.

Terra de salineiros, marítimos e forçados, a vila de Alcochete é ideal para fazer turismo de natureza: pode visitar as Salinas do Samouco, andar por trilhos, fazer canoagem, observar flamingos ou as estrelas, à noite. Com cerca de 90 por cento de território classificado como área protegida, aqui se encontra um dos mais ricos patrimónios naturais do país.

A Norte da vila, Amália Rodrigues dá nome ao miradouro que lhe faz homenagem. Com o Tejo aos pés, a diva do fado ali está. Sorri a quem chega, sorri a quem parte. •



Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

- A Tasca da Galega e a promessa do presidente Marcelo Rebelo de Sousa
- Portugal e os moinhos de maré
- A vida no estaleiro naval

VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS

Bula

Estaleiro Naval de Sarilhos Pequenos

Rua 25 de Abril, 32,
2860-662 Pequenos Sarilhos
T. 212 806 700 (CM Moita)

Miradouro Amália Rodrigues

Av. dos Combatentes da Grande Guerra, 3,
2890-040 Alcochete

Moinho de Maré Pequeno – Centro Interpretativo

Largo Moinho Pequeno, 8,
Barreiro
T. 212 068 287

A Tasca da Galega

Rua Combatentes da Grande Guerra, 65,
2830-341 Barreiro
T. 210 884 088

Santuário Nacional de Cristo Rei

Alto do Pragal, Av. Cristo Rei
2800-058 Almada
T. 212 751 000

Restaurante Baía Tejo

Largo das Forças Armadas,
20 2860-626 Moita

Caspa novamente!

Já tentou de tudo?



- Combate eficazmente o fungo da caspa
- Alivia a comichão e outros sintomas
- Com resultados visíveis em 2 semanas e de longa duração¹

Nizoral® – A solução médica recomendada para acabar com a caspa

Nizoral® 20 mg/g Champô contém 20 mg de cetoconazol e está indicado no tratamento e prevenção de infeções em que esteja envolvida a levedura *Pityrosporum*, tais como pitíriase versicolor (localizada), dermatite seborreica e pitíriase capitis (caspa). Não utilize Nizoral® champô se tem alergia ao cetoconazol ou a qualquer um dos componentes deste medicamento. Precauções: evite o contacto com os olhos. Se tal acontecer, lave os olhos com água abundante. Após uso prolongado de corticosteróides tópicos recomenda-se desmame progressivo. Consulte o seu médico antes de utilizar Nizoral® champô em caso de gravidez ou amamentação. Medicamento não sujeito a receita médica. Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência de sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Data da revisão do texto: Março de 2019. Stada, Lda. NIF: 508306400 1. Pierard-Franchimont C et al., Dermatology 2001; 202:171-176

1. Pierard-Franchimont C et al., Dermatology 2001; 202:171-176



Penafiel

Baloço com vista para o rio.

No alto da Serra da Boneca encontras o Baloço da Boneca, uma estrutura gigante onde podes respirar o ar puro e aproveitar a vista incrível para o rio Douro. Só para teres uma ideia do que podes sentir neste lugar de sonho, na placa do baloço lê-se: Família, Sonho, Abraço, Amor, Magia, Paz. Esta Serra fica na freguesia de Sebolido, em Penafiel.



Porto

Faz amigos entre os animais!

Um animal de estimação é sinónimo de boa energia, amizade e companheirismo. Já pensaste em ter um? Nos dias 11 e 12 de Janeiro, das 10h às 19h, a Expozoo (na Exponor – Feira Internacional do Porto) vai mostrar-te muitas espécies. A exposição tem áreas animadas especialmente para ti: quinta pedagógica, espectáculo de araras, espaço D'Artacão, hospital veterinário, insufláveis. Se quiseres “ser o dono do Bobby” podes ter essa experiência e ficar responsável pela sua alimentação, higiene, passeio e, acima de tudo, por lhe dar muitos mimos!



estrelas & ouriços

Programas em família
por Joana Leitão



Lisboa

Aventuras musicadas sobre a neve.

O Teatro Politeama, em Lisboa, tem em cena “A Rainha da Neve”. O espectáculo baseia-se no conhecido conto de Hans Christian Andersen, que o encenador Filipe La Féria transformou em musical de magia, cor e ritmo. É num cenário fabuloso que vais assistir às aventuras de duas irmãs em busca da sua família, cuja vida está sob o controlo da poderosa Rainha da Neve. Pensa em ir com a tua família, num sábado ou num domingo, às 15h.



Coimbra

Viajar com os romanos. Entra no túnel do tempo para conhecer a história da presença romana em Portugal. No PO.R.O.S – Museu Portugal Romano em Sícó aprendes tudo através

de aplicações interactivas. Na sala “Legiões, Conquista e Poder” vais experimentar a célebre tática da tartaruga que estás habituado a ver nos livros de Astérix e Obélix, mas em tamanho real. Assiste também ao filme com a reconstituição em 3D de Conímbriga. É imperdível! Depois pede aos teus pais que te levem a visitar a antiga cidade romana, um autêntico achado arqueológico do nosso país.



Alqueva

Sábados entre os astros.

O Observatório do Lago Alqueva realiza todos os sábados à tarde, das 16h30 às 17h30, actividades para pequenos grandes cientistas como tu, de forma divertida e num ambiente descontraído. À noite, pelas 21h30, tens a possibilidade de aprender a encontrar a estrela polar, identificar as constelações e conhecer as suas lendas, relacionar a cor das estrelas com as suas idades, observar enxames de estrelas, nebulosas e galáxias. Conta com a ajuda dos telescópios.





/// Passatempos Estrelas e Ouriços

1. Quais são os antónimos destas palavras?

Difícil	•	•	Grande
Verdade	•	•	Fácil
Alegria	•	•	Baixo
Alto	•	•	Feio
Bonito	•	•	Mentira
Rápido	•	•	Medo
Coragem	•	•	Escuro
Pequeno	•	•	Quente
Claro	•	•	Triste
Frio	•	•	Lento

2. Consegues encontrar o gato?



Soluções: Difícil – Fácil; Verdade – Mentira; Alegria – Tristeza; Alto – Baixo; Bonito – Feio; Rápido – Lento; Coragem – Medo; Pequeno – Grande; Claro – Escuro; Frio – Quente

Descobre tudo em
www.estrelaseouricos.pt

**estrelas
& ouriços**

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

Bruno Marques

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

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,

Vitor 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.

anf



ValdispertNoite Rapid+

Na compra de uma embalagem de ValdispertNoite Rapid+

CNP 6323048

vale
3€

ValdispertNoite



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Janeiro de 2020

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

NAN Optipro* e NAN Confort*

Na compra de uma embalagem de 800g de NAN Optipro 2, 3, 4 e 5 e NAN Confort 2

CNP Vários

vale
3€

Nestlé
Baby & me
COMEÇAR SAUDÁVEL, MANTER SAUDÁVEL

NAN



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Janeiro de 2020

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

Arkotoss & Arkovox

Na compra de uma embalagem de Arkotoss ou Arkovox

CNP Vários

vale
3€

Arkopharma
LABORATOIRES



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Janeiro de 2020

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

Libenar Aspirador Nasal

Na compra de uma embalagem de Libenar Aspirador Nasal Soft

CNP 6336982

vale
2€

Libenar



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Janeiro de 2020

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

NAN Optipro* e NAN Confort*

NAN OPTIPRO 2 é um leite de transição para lactentes a partir dos 6 meses.

NAN OPTIPRO 3 é um leite de transição para lactentes a partir dos 10 meses.

NAN OPTIPRO 4 é uma bebida láctea infantil (leite de crescimento) para crianças a partir dos 12 meses

NAN OPTIPRO 5 é uma bebida láctea infantil (leite de crescimento) para crianças a partir dos 24 meses.

NAN CONFORT 2 é um leite de transição para lactentes a partir dos 6 meses.

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

* Exclui leites de etapa 1



SAUDA20010002

Validade: 1 a 31 de Janeiro de 2020

CNP Vários

ValdispertNoite Rapid+

ValdispertNoite Rapid+ é um suplemento alimentar para adormecer e para as diferenças horárias que contém 1.9 mg de melatonina. A melatonina é a hormona que regula o nosso ritmo vigília-sono e a sua produção diminui com a idade, diferenças horárias ou alteração de ritmos de vida. A inovação de ValdispertNoite Rapid+ sob a forma de comprimidos orodispersíveis permite uma assimilação rápida pelo organismo com uma toma única diária sem água. Não causa habituação.



SAUDA20010001

Validade: 1 a 31 de Janeiro de 2020

CNP 6323048

Libenar Aspirador Nasal

Chegou o NOVO Libenar Aspirador Nasal Soft!

Com a sua ponta em silicone, verdadeiramente SOFT, é mais amigo dos Bebés; dos Pais, pois tem mais capacidade; e do Ambiente, uma vez que as Recargas são filtros de papel descartáveis.



SAUDA20010004

Validade: 1 a 31 de Janeiro de 2020

CNP 6336982

Arkotoss & Arkovox

PROBLEMAS DE GARGANTA? TOSSE?

Descubra soluções naturalmente eficazes à base de plantas e ingredientes naturais.

ARKOVOX Suplementos alimentares. Não exceder a toma diária recomendada. Não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar equilibrado e do estilo de vida saudável. Não tomar em caso de alergia a algum dos ingredientes. ARKOTOSS Xarope: DM Classe I. Leia cuidadosamente a rotulagem, as precauções e as instruções de utilização. Como precaução, está desaconselhado no 1º trimestre de gravidez. Data revisão do folheto: 05/17. Em caso de dúvida consulte o seu farmacêutico.



SAUDA20010003

Validade: 1 a 31 de Janeiro de 2020

CNP Vários

Mitosyl Pomada

Na compra de uma embalagem de Mitosyl Pomada Protetora 145g

CNP 6922211

vale
2€



Mitosyl[®]
SANOFI

vale saúde

saúde



Validade: **1 a 31 de Janeiro de 2020**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.
Limitado a 5 utilizações por cartão.

Ekicê Imuno+

Na compra de uma embalagem de Ekicê Imuno+

CNP 7399980

vale
2€



ekicê[®]
imuno+

FERRAZLYNCE
Especialidades Farmacêuticas

vale saúde

saúde



Validade: **1 a 31 de Janeiro de 2020**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.
Limitado a 5 utilizações por cartão.

Vitacê Infantil e Júnior

Na compra de uma embalagem de Vitacê Infantil ou Vitacê Júnior

CNP Vários

vale
5€



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 31 de Janeiro de 2020**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, 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
2€



LABORATÓRIOS VITÓRIA

vale saúde

saúde



Validade: **1 a 31 de Janeiro de 2020**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.
Limitado a 5 utilizações por cartão.

Ekicê Imuno+

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

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



SAUDA20010006

Validade: 1 a 31 de Janeiro de 2020

CNP 7399980

Mitosyl Pomada

Mitosyl Pomada Protetora hidrata e protege a superfície da pele das assaduras provocadas pela fralda. Esta pomada é composta por óxido de zinco e óleo de fígado de bacalhau especialmente formulada para proteger a pele contra o aparecimento de irritações, isolando a epiderme de possíveis agentes irritantes (como urina e fezes). Graças à formulação altamente hidratante enriquecida com óleo de fígado de bacalhau favorece a hidratação da pele.



SAUDA20010005

Validade: 1 a 31 de Janeiro de 2020

CNP 6922211

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



SAUDA20010008

Validade: 1 a 31 de Janeiro de 2020

CNP 7773697

Vitacê Infantil e Júnior

Vitacê® Infantil foi especialmente formulado para crianças, apresentando um agradável sabor a Tutti-frutti e uma fórmula avançada que combina o efeito da Vitamina C e do Zinco com os benefícios da Geleia Real e Própolis.

Vitacê® Júnior Gomas é uma fórmula avançada, que combina o efeito da Vitamina C, Zinco e de 6 Vitaminas. Com um agradável sabor a Morango, os seus filhos irão ter o suporte nutricional necessário para crescer de forma saudável.



SAUDA20010007

Validade: 1 a 31 de Janeiro de 2020

CNP Vários

URIAGE

EAU THERMALE



1^{os} Cuidados do Bebê

**A SUAVIDADE DA ÁGUA
TERMAL DOS ALPES PARA
PROTEGER A PELE DO BEBÊ**

RECOMENDADA POR PEDIATRAS E UTILIZADA
EM MATERNIDADES

URIAGE.COM/PT

URIAGE, ÁGUA TERMAL DOS ALPES FRANCESES



Problemas de garganta? Tosse?

Descubra as soluções
naturalmente eficazes!



Suplementos alimentares. Não exceder a toma diária recomendada. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Manter fora do alcance das crianças. Não tomar em caso de alergia conhecida a algum dos ingredientes. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

ARKOVOX® comprimidos para chupar é um Dispositivo Médico Classe I. Leia cuidadosamente a rotulagem, precauções, contraindicações e as instruções de utilização. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou aconselhe-se com o seu farmacêutico. Manter fora do alcance das crianças. Não utilizar em caso de hipersensibilidade a qualquer um dos componentes do produto e em crianças com idade inferior a 6 anos. Data revisão do folheto: 2019-06

**Baixo índice
glicémico < 55***

ARKOTOSS® Comprimidos para chupar é um Dispositivo Médico Classe I. Indicado para a tosse seca não produtiva (sem expectoração). Não utilizar em crianças com idade inferior a 6 anos, em mulheres grávidas ou em período de amamentação, ou em caso de hipersensibilidade a algum dos seus componentes. Espaciar a toma, pelo menos 1h, de qualquer outro medicamento. Se os sintomas persistirem por mais de 4 dias desde o início do tratamento, consulte o seu médico. Leia cuidadosamente a rotulagem, as precauções, contraindicações e as instruções de utilização. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou aconselhe-se com o seu farmacêutico. Manter fora do alcance das crianças. Data revisão do folheto: 2018-06. ARKOTOSS® Xarope é um Dispositivo médico Classe I. Leia cuidadosamente a rotulagem, as precauções e as instruções de utilização. Como medida de precaução, Arkotoss® Xarope está desaconselhado no primeiro trimestre de gravidez. Não utilizar em crianças com idade inferior a 2 anos, em caso de hipersensibilidade a algum dos constituintes e em caso de intolerância à frutose. Se os sintomas persistirem além dos 4 dias de tratamento, consultar o médico.*Cada dose de 5ml contém aproximadamente 1,5g de açúcares. Data de revisão do folheto: 2018-06. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.