

# Revista saúda

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA | MENSAL | N.º 52 | FEV 20 | 2€

54€  
Vales  
de desconto  
p. 47



Farmácias  
Portuguesas

## AMOR É...♥♥♥

Sexo com preservativo  
Cozinhar a dois  
Banir gritos e agressões

### Carlos do Carmo

«Agora sinto um nervosão»

≡ DIA DOS ≡  
NAMORADOS



## RECONHECE ALGUM DESTES SINTOMAS URINÁRIOS?

- NECESSIDADE DE URINAR COM MAIS FREQUÊNCIA, SOBRETUDO DURANTE A NOITE
- DIFICULDADE E ESFORÇO PARA COMEÇAR A URINAR
- FLUXO URINÁRIO FRACO OU INTERROMPIDO
- SENSAÇÃO DE Esvaziamento incompleto da bexiga

SABIA QUE **9 EM CADA 10 HOMENS** COM MAIS DE 45 ANOS TÊM DISTÚRBIOS URINÁRIOS?

# Prostamol®

Contribui para apoiar o funcionamento da próstata e do trato urinário

(*Serenoa repens*)

**90% DOS HOMENS NOTARAM AS PRIMEIRAS MELHORIAS APÓS 1 MÊS DE TRATAMENTO\***



7473355

6325985

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

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

\* CE&Co. Estudo com 190 consumidores - Julho 2017, Itália.

A. Menarini Portugal - Farmacêutica, S.A. Quinta da Fonte, Ed. D. Manuel I, Piso 2-A, Rua Malhões, nº1, 2770-071 Paço de Arcos (Portugal)

Tel.: +351.21.0935500 | Fax: +351.21.0935501 | E-mail: [lubefar@menarini.pt](mailto:lubefar@menarini.pt)



A. MENARINI PORTUGAL

560038781135

# Vermelho

**Sílvia Rodrigues**

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

*"Meu coração é vermelho,  
De vermelho vive o coração"*

A letra da música da cantora brasileira Fafá de Belém serve de mote para olharmos com atenção para a saúde física e emocional do nosso coração. Órgão vital do corpo humano, quer-se forte e com capacidade de manter-nos saudáveis

durante uma vida longa. E quer-se vermelho, cor do sangue oxigenado.



© PEDRO LOUREIRO

Actualmente temos muita informação que nos pode ajudar a manter uma saúde de qualidade. Não é uma moda, ou é das que valem a pena.

Fazer actividade física regular desde pequeno, comer bem, dormir melhor e deixar apenas para momentos excepcionais as tentações, é o caminho. Pense no seu círculo familiar: entre aniversários, casamentos, baptizados, festas de Natal, Páscoa ou férias grandes, os tais momentos são demasiados para ainda dar margem a erros diários.

Por isso, num dia normal, esqueça os doces, a cerveja, o vinho, os refrigerantes, os fritos, gorduras, sal a mais, e comida processada. Deixar de fumar faz parte da lista. Como pode ler na rubrica "O médico e o farmacêutico da Cristina", as consequências do tabaco afectam quem fuma e quem não fuma.

Estes comportamentos envenenam o corpo e, a prazo, acumulam riscos de doenças

cardíacas, diabetes, cancro. Fragilizam o fígado, os rins. No que ao coração diz respeito, pode ler as sugestões do farmacêutico José Henriques para melhorar a função cardíaca.

Vamos mudar de vida, vamos tentar todos os dias ser mais saudáveis. Praticar no mínimo 30 minutos de actividade física moderada potencia a produção de endorfinas, essenciais para a sensação de bem-estar geral.

Mais saudáveis, somos mais felizes. E quem não quer ser mais feliz?

Claro que o coração tem uma vida para além da física. A pensar no Dia dos Namorados, apresentamos sugestões práticas para preparar uma noite diferente e romântica. Nem se pode queixar de não ter ideias: há receitas fáceis de confeccionar.

Cuidar do coração é o desafio de Fevereiro da sua Revista Saúde. Mantenha-o bem vivo, porque "de vermelho vive o coração". •



# VEJA FILMES COM UM INÍCIO FELIZ

**25%**  
DESCONTO\*

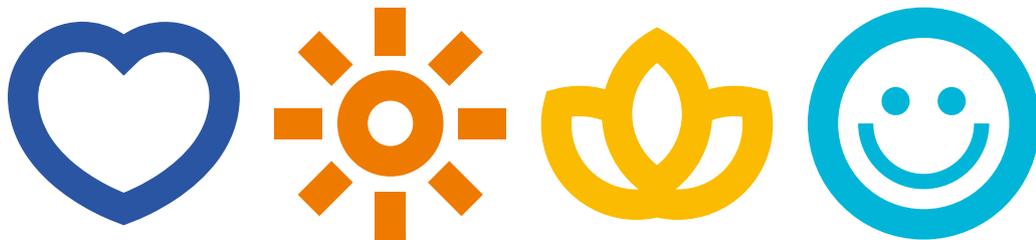
Cinemas



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

# saúda

o cartão que faz bem



Farmácias  
Portuguesas

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

Qualquer filme começa melhor com 25% de desconto.  
Basta apresentar o seu cartão Saúda nos Cinemas NOS.  
Peça já o seu na Farmácia ou em [farmaciasportuguesas.pt](http://farmaciasportuguesas.pt).



**Farmácias  
Portuguesas**  
É para a vida.

/// *Entrevista a Carlos do Carmo*

# «Agora, sinto um nervosão»

**Texto de** Rita Leça

**Fotografias de** Pedro Loureiro

**Sempre foi considerado um homem elegante.**

**Que cuidados tem?**

Acha? (risos) Não faço nada de particular. Tudo se centra na cabeça, no coração e na voz. Gosto tanto de cantar, e de cantar para as pessoas, que me transformo. Para mim, cada concerto é uma viagem.

**Vai ao sabor dessa viagem?**

Bom, depende bastante de quem ouve. O público é que tem a condução. O seu comportamento e forma de reagir são vitais.

**Ainda sente aquele nervosinho antes de subir ao palco?**

Nervosinho? Não, já não. Agora sinto um nervosão!

**É algo a que uma pessoa nunca se habitua?**

Jamais! Uma vez, convidei

o Chico Buarque para vir a Portugal. Fomos cantar ao Monumental. Ele estava tão nervoso que a Marieta, a sua primeira mulher, e a minha mulher tiveram, as duas, de o empurrar para o palco. Empurrar! A verdade é que os públicos nunca são os mesmos. Por exemplo, antes de subir a um palco que não seja na Grande Lisboa ou no Grande Porto penso sempre: «Vou cantar numa terra que não é do fado. Eles têm outras músicas.» E faço cerimónia.

**«Gosto tanto de cantar que me transformo. Cada concerto é uma viagem»**

Talvez isso me ligue às pessoas. Percebem que estou a fazer cerimónia e isso liga-nos.

**Sente-se bem recebido?**

Sempre fui tratado com respeito, como um ser humano, um artista e não como um qualquer objecto de consumo. Isso apraz-me bastante. Por estar há tantos anos a cantar, tive a oportunidade de ver a mudança dos tempos. No princípio era difícil, muitas vezes em condições precárias. Cantei, uma vez, numa esplanada no Algarve. Noutra, em cima de um tractor, no Alentejo, onde o barulho do gerador era mais alto do que a minha voz. Quando passamos por estas coisas e depois chegamos a um palco, dizemos: “Ah, estou no meu sítio! Mas foi bom ter estado nos outros”. →



Carlos do Carmo em casa,  
para uma conversa intimista



O músico gosta de se sentar à secretária todos os dias para escrever e praticar os seus fados de eleição

**Disse, há tempos, que estar no palco é um jogo de sedução.** Completamente.

**Também se alimenta dessa experiência? Estar em palco dá-lhe vida?**

Como todos os artistas, sou narcisista. Gosto muito de estar em palco, mas também aprendi. E quem me ensinou foi o Frank Sinatra. Tenho muitos livros

**«Dar um concerto é como estar em casa a receber visitas»**

sobre ele e, num dado momento, ele disse que estar no palco é como estar na sala de estar a receber as visitas. E, se pensar bem, aquele silêncio, aquela densidade, tem muito a ver com essa aproximação.

**Despediu-se dos palcos com dois grandes concertos, no Porto e em Lisboa, e logo a seguir foi gravar um álbum. É obra!**

Este disco tem uma simbologia. Hoje, o disco é um objecto obsoleto, já ninguém compra. Da mesma forma que não dou

concertos, mas posso fazer uma participação aqui ou acolá, posso voltar ao que comecei: aos *singles*. Acontece uma coisa bonita, gravamos um *single*.

**Mas ouvi dizer que não gosta do trabalho no estúdio...**

Gravar um disco ao vivo é algo que amo. Porque não deixo o técnico tocar em nada. Os erros são para ficar, porque quem toca e canta são pessoas, seres humanos. No estúdio, não. Tem de se corrigir tudo. É uma chatice. Ao fim de uma semana já não posso ouvir o disco. →



# NÃO FIQUE SEM PALAVRAS.

**OROVX. ALÍVIO DA GARGANTA IRRITADA E INFLAMADA.**

Não deixe que a garganta irritada o deixe sem palavras. Tome Orovx sempre que a garganta der sinais de inflamação e irritação.



**Farmácias Portuguesas**  
É para a vida.

Orovx [Mel e Limão] [Morango]: Orovx é uma pastilha para a garganta contendo as substâncias ativas álcool diclorobenzílico e amilmetacresol. Tem um efeito antibacteriano e antiviral. É utilizado para infeções ligeiras da boca e da garganta, como por exemplo dor de garganta. Orovx pode também ser adequado para tratar outras doenças não mencionadas no folheto. Consulte o seu médico, farmacêutico ou outro profissional de saúde, se tiver dúvidas, e siga sempre as instruções destes. Deve contactar um médico em caso de sintomas persistentes ou febre elevada. Leia cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico. DATA DA REVISÃO DO TEXTO: agosto 2018. TITULAR DA AIM: Cuidafarma, Lda. Rua da Bayer, Edifício Bluepharma, São Martinho do Bispo e Ribeira de Frades.

CDF2018-12-04-V2



O DIFÍCIL...

É MESMO  
ESCOLHER.

SENTE A DIFERENÇA!



ESCOVA  
CONVENCIONAL



ESCOVA CS 5460  
ULTRA SOFT

## «Sempre me trataram com respeito. Não me sinto um objecto de consumo»

### Que surpresas nos reserva o seu novo disco?

Tenho coisas muito bonitas, no sentido da elevação, de poetas como Hélia Correia, Herberto Helder, Sophia de Mello Breyner, Vasco Graça Moura, entre outros. O Jorge Palma fez-me uma canção, o Pedro Abrunhosa escreveu, pela primeira vez, um fado!

### Acha que, hoje, o fado está em boas mãos?

Temos vozes maravilhosas: o Ricardo Ribeiro, o Camané, o Pedro Moutinho. Curiosamente, houve um tempo em que, no estrangeiro, achavam estranho um homem cantar fado. Na primeira vez que cantei no Olympia, em Paris, as pessoas ficaram estupefactas porque achavam que quem cantava fado era só a Amália!

### E no caso das fadistas mulheres?

Há vozes muito bonitas, que cantam muito bem o fado, mas agora deu-lhes para fazer *mainstream*. Viraram cantoras pop e é tudo com bateria. Para quê? Se me disser percussão, que é uma coisa agradável e cobre certas sonoridades, entendo. Mas bateria? Pode chamar-me "bota de elástico", mas confesso que não entendo.

### Lançou-se no fado com "Loucura", numa versão nada



O cantor expõe, orgulhoso, um tapete feito em homenagem ao fado



A biblioteca onde Carlos do Carmo guarda as memórias favoritas

### convencional, com guitarra, baixo e coro feminino.

Isso foi uma loucura. O Mário Simões, na altura, tinha uma banda com muita popularidade. Eu costumava cantar com ele, canções francesas, italianas, →

«Uma vez, cantei em cima de um tractor. O som do gerador era mais alto do que a minha voz»

americanas. Um dia, convidou-me para cantar um fado no seu disco. Disse-me: “Era giro! São quatro faixas. Já tenho três. Falta-me uma e gostava que fosse a tua”. Então, cantei com bateria – mas vassouras, nada mais pesado, guitarra eléctrica, baixo, piano e duas senhoras que faziam vozes. Pensei que seria massacrado. Qual não foi o meu espanto quando começou a tocar na rádio. E nunca mais parei.

#### **Foi inovador.**

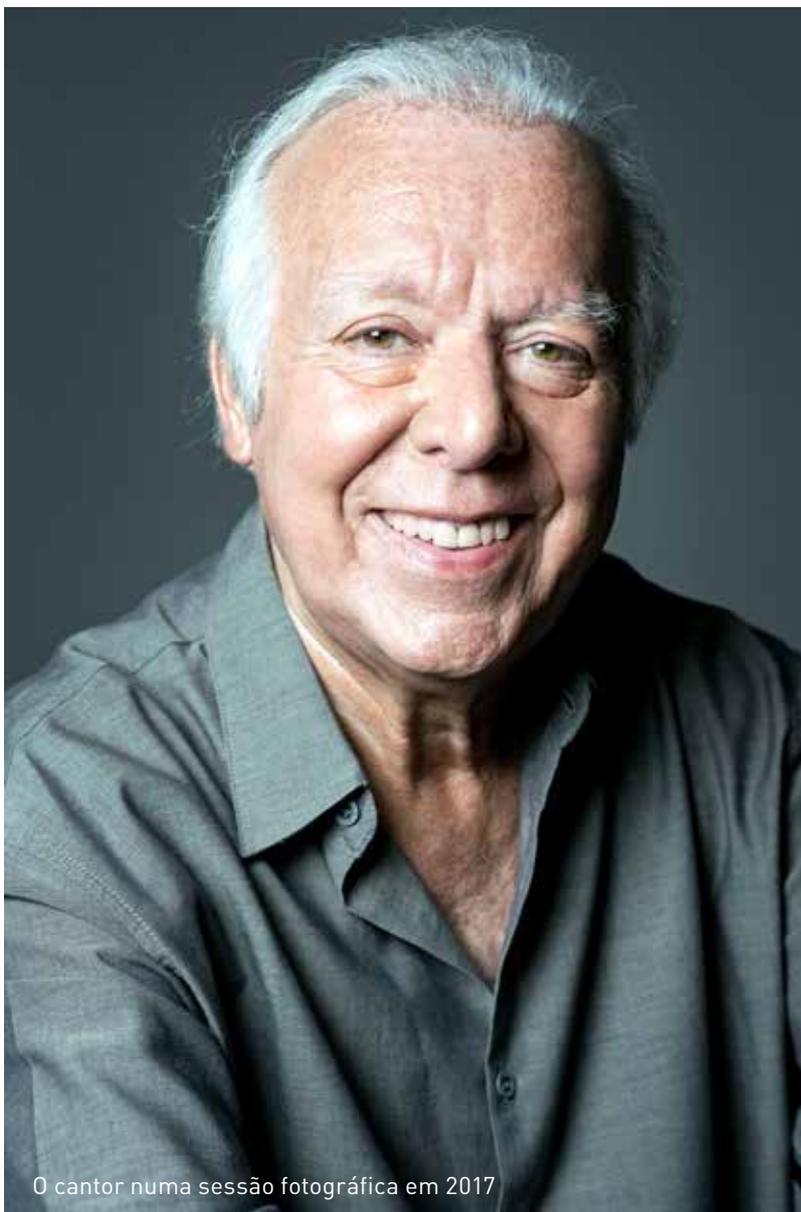
Não sinto isso. Penso que foi uma aventura que correu bem.

#### **E qual será a sua próxima aventura?**

Deixei os concertos, mas não sou homem de passar o dia de chinelos a ver TV. Gostava de percorrer o país e conversar com as pessoas sobre o fado. Elas fazem perguntas e respondo o que sei. O que não sei fica em aberto. Para ultrapassarmos aquela situação, para mim muito dura, que acontece quando pergunto a alguém se gosta de fado e a pessoa responde: «Gosto muito!». Depois pergunto: «De que fados gosta especialmente? Da Mouraria, por exemplo?». E a pessoa diz logo: «Ah, disso não percebo nada!». Ora, isso não tem sentido. Além do mais, também gostava de ajudar alguém jovem a construir uma carreira, desde o zero. São estes os meus planos. Já não é mau. (risos)

#### **Qual é o segredo para chegar com tanta energia aos 80 anos?**

Não esperava chegar aos 80 anos. Tive uma vida muito desgastante, cantei no mundo



O cantor numa sessão fotográfica em 2017

### **«Não esperava chegar aos 80 anos»**

inteiro e isso cansa, deixa peso. Esperava viver a Primavera da vida, o Verão, o Outono, mas confesso que não esperava chegar ao Inverno. Foi uma benesse de Deus e estou muito grato por isso. •



Continue a ler em:

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

- Conselhos para jovens fadistas
- Sugestões para mudar Lisboa
- A outra profissão

**VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS**



Farmácias Portuguesas



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](http://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 participado. Titular da AIM: Pharma Bavaria Internacional (PBI) Portugal Unipessoal, Lda., Rua do Monte Leite, 498-1º Dto., 2765-496 Estoril, Portugal. NIF 513007946. PBIPT023V2-PBIINT121218256V2



/// Heróis Saúda

# O inventor de tempo

**Texto de** Sónia Balasteiro

**Fotografias de** Pedro Loureiro

Miguel transformou três meses em 30 anos. De olhos azuis, um sorriso sempre aberto, é um homem de porte alegre, que transmite confiança. O importante é aproveitar cada momento e ver sempre o «copo cheio», garante.

Teve uma infância feliz, forjada num «berço de ouro», para Miguel sinónimo de família muito unida. Cresceu na Madorna, perto da Parede (concelho de Cascais). Brincava na rua com os amigos e aconchegava-se nos desvelos dos pais e no companheirismo dos irmãos mais novos, Pedro e Carla.

A mudança aconteceu na adolescência, com 16 anos: um cansaço constante, acompanhado de uma tosse persistente. A mãe "galinha" levou-o ao médico mas

**Tinha um teratoma gigante no mediastino, um cancro a envolver-lhe órgãos vitais, como o coração**

não descobriam a origem. Sucederam-se os exames, passou um ano e não havia diagnóstico.

No liceu, para matricular-se exigiam uma microrradiografia. O radiologista detectou então qualquer coisa estranha e encaminhou-o para o médico. Entre consultas de pneumologia e cardiologia no Hospital Pulido Valente, em Lisboa, Miguel encontrou uma cirurgiã torácica. Teresa

Godinho salvou-lhe a vida, mesmo sem ele ter consciência do milagre na altura.

Ao final do dia, e após ver os exames, a médica decidiu interná-lo. Avisou os pais da gravidade: o filho tinha um tumor e não havia tempo a perder. Mais exames, muitos. Era tempo de decidir a estratégia.

Os pais de Miguel tiveram de voltar a casa sem o filho mais velho e explicar aos mais novos o motivo de o irmão ficar no hospital. Só sabiam que era grave. →

**A sua história foi considerada um milagre pelos médicos**

Miguel é um homem cheio de confiança na vida, depois de ultrapassar os três meses de esperança de vida que lhe deram





Rosarinho, funcionária da Escola Fernando Lopes-Graça, tornou-se uma segunda mãe para Miguel

O veredicto não era animador. Tinha um teratoma gigante no mediastino, um cancro enorme a envolver-lhe órgãos vitais como o coração. A esperança de vida limitava-se a três meses. Nessa altura, com o

**A escola era o sítio onde Miguel se sentia feliz**

cancro a ocupar-lhe toda a zona torácica, não sobreviveria a uma operação.

Miguel acabou por ser transferido para um hospital particular. Não tinha tempo para o tempo das listas de espera dos hospitais públicos. A estratégia foi concertada entre equipas: a de Teresa Godinho e a de Joaquim Gomes,

do Hospital CUF Infante Santo, em Lisboa.

Durante 18 meses, o jovem fez «excursões em família» para os tratamentos de quimioterapia. Miguel insiste que «os verdadeiros heróis» foram os pais e os irmãos, que o acompanharam sempre.

Funcionário da Direcção-Geral da Educação, o pai conseguiu tirar licença para ir com o filho a todos os tratamentos. O resto do tempo, Miguel passava-o no então Liceu da Madorna, na Parede, hoje Escola Secundária Fernando Lopes Graça. «A escola era o sítio onde me sentia mais feliz», recorda. Frequentar as aulas era «esquecer tudo o resto», ter uma vida normal. O aspecto ajudou a manter um ar de normalidade: o cabelo tornou-se mais fino mas nunca chegou a cair.

O ambiente escolar era especialmente amigável entre alunos, professores e auxiliares. Isso nota-se ainda hoje, quando Miguel encontra Rosarinho, uma auxiliar a quem chama de segunda mãe, e a abraça demoradamente. «Não consigo traduzir por palavras a felicidade e o prazer de estar aqui». A escola era uma espécie de porto seguro, onde nem a doença entrava.

Apenas Pedro, o seu melhor amigo, sabia a verdade, por conta de uma tia a trabalhar no laboratório do Hospital Pulido Valente. Mas nunca lhe disse uma palavra sobre →

o assunto. Como fazem os verdadeiros amigos, limitou-se a apoiá-lo.

Chegado o momento da operação, a 17 de Janeiro, quando lhe retiraram do peito o cancro tinha ainda o tamanho de dois punhos.

### **Depois de 18 meses de quimioterapia, o cancro era do tamanho de dois punhos**

O resto é história: uma história de privilégio. Quando saiu do hospital e percebeu, a realidade, pela primeira vez, Miguel desejou sair a correr e recuperar os anos perdidos. «Eu queria tudo. Sair e fazer tudo, aproveitar ao máximo».

Só a seguir toda a família teve consciência da dimensão do risco ultrapassado. «Se já éramos muito unidos, dali para a frente ficámos ainda mais. Temos uma preocupação constante uns com os outros», explica.

O amor recebido por Miguel não é de sentido único. «Somos muito próximos. O meu irmão Pedro é o meu melhor amigo e a pessoa com quem convivi desde sempre. A minha irmã Carla é a primeira mulher que amei, tirando a relação maternal».

Desde a cirurgia sucederam-se as boas notícias. «Tudo o resto é sempre a acrescentar. Passa a ser: o primeiro mês, o segundo, os três meses. O ciclo de um ano, depois o ciclo



Miguel ainda gosta de visitar o Largo da Madorna, onde passou os primeiros anos de vida

de cinco anos. Fui ultrapassando tudo isso, sempre com a notícia: "Não há nada"».

A sua história foi considerada um milagre pelos médicos. Para Miguel, o verdadeiro milagre

aconteceria muitos anos depois, com o nascimento dos dois filhos, Afonso e Maria Leonor.

Hoje, aos 48 anos, mantém a mesma «paixão pela →

# Ketesse®

25 mg de dexcetoprofeno (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

**Ketesse 25 mg, comprimidos revestidos por película.** Cada comprimido contém: dexcetoprofeno 25 mg como trometamol de dexcetoprofeno. **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 compartipado. Refª 01/2019. 5600338780770



A. MENARINI PORTUGAL

Escreveu o livro "Viva la Vida", sobre a sua experiência



vida». É um homem realizado, trabalha em inovação e tecnologia. «Tive o privilégio de trabalhar numa empresa que simplifica o dia-a-dia, através da tecnologia», sintetiza.

Lamenta não conseguir cumprir o seu maior sonho por conta da perda dos pais, em 2016. «Sempre tive um sonho. Sou benfiquista e, quando fizesse 50 anos de sócio, queria que o meu pai me colocasse a águia de ouro ao peito. Já falta pouco para chegar aos 50, mas ele não o vai fazer».

### «O meu sonho acontece todos os dias: ser feliz, amar e ser amado»

A morte dos pais levou-o a acolher a paixão de sempre, a escrita. Em homenagem aos progenitores e a todas as lutas ultrapassadas, escreveu o livro "Viva la Vida", onde conta a sua experiência.

Entretanto, vive outros sonhos: «O meu sonho acontece todos os dias: ser feliz. Apetecer-me levantar da cama e continuar

a fazer tudo o que faço, poder chegar a casa e estar grato pelo dia, ver os meus filhos crescer saudáveis e felizes. Ser amado, poder amar. Isso é um sonho». E, claro, «ver sempre o copo cheio». •



Continue a ler em:

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

- O «copo cheio» e não desperdiçar tempo
- Celebrar a vida com um livro

[VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS](#)



/// O médico e o farmacêutico da Cristina

# Deixar de fumar

O farmacêutico Pedro Ferreira e o médico Almeida Nunes foram ao programa de Cristina Ferreira, na SIC, explicar as melhores razões para deixar o tabaco e deram dicas úteis para manter este desejo. Sabia que o desempenho sexual melhora?



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

**Muita gente decide deixar de fumar no virar do ano.**

**Farmacêutico:** Precisamente por isso achámos boa ideia trazer uma resolução de ano novo que tivesse a ver com a saúde das pessoas.

**Só deixa de fumar quem quer?**

**Farmacêutico:** É difícil, não vamos mascarar as coisas. Mas se for planeado tem mais hipóteses de sucesso.

**Fumar provoca problemas de saúde, certo?**

**Médico:** Claro. As doenças dependentes do tabaco são inúmeras. O tabaco não afecta apenas os pulmões, a laringe, a árvore respiratória. Tem consequências negativas na bexiga, no fígado, no cérebro. Outro exemplo: distingue-se perfeitamente um fumador de 30 anos porque tem aspecto de 40. Uma pessoa com os mesmos 30 anos que não fuma tem aspecto de 20. Aí está o tabaco na sua expressão cutânea.

**Como passar essa mensagem aos jovens?**

**Médico:** A malta nova a fumar é uma coisa ultrapassada, é medieval. Vocês já pensaram nisto? O importante é que os miúdos percebam que fumar é um acto retrógrado, caduco, ultrapassado, medieval, estúpido. →



**É uma decisão difícil mas se for planeada tem mais hipóteses de sucesso**

## Só quem quer é que consegue. E quem não quer?

**Farmacêutico:** Quem não quer é livre... A intervenção do médico ou do farmacêutico acontece quando há uma decisão consciente de deixar de fumar. Há uma série de rituais associados ao tabaco que são difíceis de abandonar. Deixar de fumar é escolher um dia para começar a desabitação. Um dia certo, o chamado dia D. E informar a família, os amigos, os mais próximos, de que se tomou essa decisão.

## Aquela ideia de reduzir o número de cigarros não conta?

**Farmacêutico:** Nos dias antes pode-se fazer isso, mas é importante haver um dia marcado para o fim da habitação tabágica. A nicotina vicia e há sintomas de desabitação tabágica. A pessoa fica triste, tem insónias, perde ou ganha apetite, dependendo das circunstâncias. Normalmente ganha apetite, mas também o peso que se ganha não faz tão mal como o mal que o tabaco fazia. E normalmente perde-se esse peso a mais ao fim de algum tempo.

## Quem pensar em deixar de fumar tem de perceber que vai sofrer durante uns tempos.

**Farmacêutico:** Claramente. É uma modificação de hábitos e comportamentos que exige muitas vezes a proximidade e o acompanhamento de um profissional de saúde.



Cristina Ferreira sublinhou a importância dos profissionais de saúde para ajudar as pessoas neste processo

**Médico:** Tomar um ansiolítico, tomar um calmante nunca fez mal a ninguém nessas circunstâncias.

**Farmacêutico:** A vontade de fumar dura só alguns minutos. Se as pessoas no final do almoço estão habituadas a fumar um cigarro, se tiverem a força de vontade suficiente para esperar alguns minutos, esse hábito passa.

## Deixar de fumar melhora a saúde dos próprios e a de quem está à volta.

**Médico:** Exacto. A inalação do fumo passivo em relação ao tabaco convencional, o tabaco de queima, é pior do que a própria inalação. O que sai da chamada fonte principal do cigarro é o mais tóxico. Essa inalação passiva é muito prejudicial. Está provado que a inalação do fumo principal é a causa primordial de Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC).



**A performance sexual melhora extraordinariamente após deixar de fumar**

## Quem deixa de fumar vive mais feliz?

**Médico:** Há uma consequência muito importante em homens e mulheres quando deixam de fumar: a performance sexual melhora extraordinariamente. Os homens que tinham dificuldade erétil passam a ser uns verdadeiros tigres. •



*/// Pediatria para todos*

# Mãe, pai: vão namorar!



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

O conceito de família é vivido de forma diferente pelas pessoas, mas muda radicalmente quando nasce o primeiro filho. Até esse momento o casal vive muito centrado em si mesmo, mas a partir daí essa realidade passa a contemplar um terceiro (e muito importante) elemento: o bebé! A família cresce de dois para três, o que implica uma boa definição dos papéis de todos.

Como é natural, a maior parte do tempo e actividades passam a ser geridas em função do bebé, mas é importante salvaguardar momentos vividos a dois. É fundamental para sustentar e reforçar uma relação que deu origem a tudo o resto.

Esse tempo deve fazer parte da rotina familiar, mesmo que não ocorra com muita frequência. A naturalidade com que acontece deve ser sentido pelo(s) filho(s) como normal: é um exemplo da forma como funcionam as relações entre os adultos.

**Momentos a dois devem fazer parte da rotina familiar. Mesmo que não sejam muito frequentes**

## **Fugir à rotina beneficia o desenvolvimento das crianças**

Para além dessa vantagem óbvia para o casal, podem ainda ser momentos interessantes para permitir o envolvimento de outros familiares, como os avós, por exemplo. Se os pais não estão presentes, os avós podem ficar com os netos, o que vai reforçar a relação entre eles. Isso é benéfico para todos, criando momentos de cumplicidade e de fuga à rotina do dia-a-dia muito interessantes para o desenvolvimento das crianças.

Se forem bem pensadas, e estruturadas, estas ocasiões podem dar maior ênfase ao próprio conceito de família mais alargada. Permitem reforçar a relação entre os diferentes elementos, de uma forma diferente do quotidiano, mas igualmente importante. •

## **BIRRAS**

[Rui Almeida]

### **É possível uma criança com nove meses já fazer birras?**

A maior parte das crianças começa a fazer birras a partir dos 15-18 meses, quando percebe que se conseguir captar a atenção dos pais pode obter o que pretende. Como falam pouco nessa idade, usam outro tipo de estratégias, nomeadamente o choro, gritos ou comportamentos semelhantes, dando origem às birras. Sendo assim, eu diria que com nove meses não é impossível fazer birras, mas é muito pouco provável.

## **VACINA ROTAVÍRUS**

[Ângela Forte]

### **Se uma criança não for para a creche deve fazer na mesma a vacina contra o rotavírus?**

Sim, se for possível deve fazer. As vacinas contra o rotavírus têm uma duração de protecção de alguns anos, pelo que, mesmo que o bebé não vá para a creche, acaba por estar protegido mais tarde, quando entrar para o jardim de infância.



/// Família

≡ DIA DOS ≡  
**NAMORADOS**

# Amor em Paz

**Ajude os seus filhos a criar relações amorosas sem violência.**

**Marta Xavier Cuntim**

Psicóloga



A violência no namoro surge quando o/a parceiro/a magoa (física, emocional ou sexualmente) e tenta controlar a relação e/ou o outro. É um acto de violência, pontual ou contínuo, com o objectivo de poder e controlo sobre a outra pessoa envolvida na relação. Há exemplos comuns de violência no namoro, como:

- Controlar o telemóvel,

nomeadamente chamadas e mensagens.

- Controlar as redes sociais, pedir as *passwords* para aceder e condicionar o que se diz ou escreve.
- Proibir o uso de determinado tipo de roupa, como roupas justas, decotes, minissaias.
- Impedir que se relacionem com outras pessoas e amigos. Querer que passem todo o tempo sozinhos ou isolados.
- Usar os ciúmes como forma de controlo para o que se diz ou faz.
- A depreciação e crítica constantes: «Tu não vales nada, só eu é que estou para te aturar» ou, «Se não fosse eu ninguém te queria» são frases comuns neste tipo de relacionamento.

- Tentar tocar no corpo do outro, forçar carícias ou relações sexuais.

Todos estes exemplos são formas de violência no namoro. Pretendem magoar, humilhar, controlar e assustar o outro. Os pais têm um papel fundamental nestas situações. A forma como educam os filhos e a atenção que lhes dão no dia-a-dia podem evitar algumas delas. O que os pais fazem, valorizam e dizem, e a forma como se comportam, são o exemplo que os filhos vão seguir. Se os pais respeitam as mães e as mães respeitam os pais, esse exemplo tende →

**A atenção dos pais e a forma como educam é a chave para os jovens rejeitarem a violência no namoro**

## Se os pais respeitam as mães e as mães respeitam os pais, esse exemplo tende a ser imitado pelos filhos

a ser imitado pelos filhos. A violência e o controle não são forma de expressar amor por outra pessoa e essa é uma mensagem que educadores, pais e família devem promover.

Assim, são precisos pais e mães que:

- Dizem o que sentem, se impõem, exprimem a sua vontade e não se deixam intimidar.
- Não relativizam a violência nas relações e ensinam os filhos a não tolerarem atitudes e comportamentos agressivos.
- Não fazem nem aceitam comportamentos e piadas machistas.
- Conversam com os filhos sobre o bom e o mau das relações.
- Têm auto-estima e incutem esse valor aos seus filhos.
- Dizem aos filhos que são únicos e importantes, e que as suas opiniões, vontades e emoções importam.
- Respeitam a privacidade dos filhos.

- Ensinam a dizer não.
- Estão atentos às rotinas dos filhos, formas de vestir e grupos de amigos, porque alterações nestas áreas podem indiciar comportamentos agressivos por parte dos/as namorados/as.

Pequenos gestos, atitudes e conversas quotidianas podem fazer toda a diferença quando um jovem se vê confrontado com uma situação de violência no namoro. A forma como vê os pais reagir a estas situações quando acontecem com terceiros pode ser encarada como um prenúncio para a forma como iria reagir com eles. A casa deve ser um ambiente

de segurança e os pais os seus principais defensores.

No dia 14 de Fevereiro celebra-se o Dia de São Valentim, o Dia dos Namorados, o Dia Europeu das Disfunções Sexuais e o Dia Nacional do Doente Coronário. Nesta altura, surgem estudos a alertar para a violência doméstica e a violência no namoro. E nunca é de mais abordar este tema. •

## Pais e mães devem ensinar os filhos a não tolerarem atitudes agressivas



# 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

Quem passa pela  
**nova embalagem**  
**Elmetacin®** não  
fica indiferente.

Fica **sem dor**.  
Fica **melhor**.



# elmetacin®

Indometacina 10 mg/g  
Solução para Pulverização Cutânea



Pulveriza em todas  
as posições

Elmetacin (indometacina) está indicado em todos os quadros dolorosos e inflamatórios do aparelho locomotor, nomeadamente: Lesões traumáticas e desportivas: distensões, contusões e entorses. Dores musculares ligeiras a moderadas. Afeções reumatismais dos tecidos moles: tendinites, tenossinovites, periartrite do ombro. Afeções reumatismais degenerativas: artroses (incluindo as da coluna vertebral). Aplicar 3 a 5 vezes por dia, aplicar 5 a 15 pulverizações de acordo com a extensão da área a tratar, salvo melhor prescrição médica. Não colocar em contacto com os olhos, mucosas e feridas abertas. Contraindicado em caso de alergia (hipersensibilidade) à indometacina ou a qualquer outro componente deste medicamento e no último trimestre de gravidez. Consulte o seu médico antes de utilizar Elmetacin durante os primeiros meses gravidez, durante o aleitamento, nas crianças com idade inferior a 14 anos, e nos doentes com úlcera gástrica ou duodenal. Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Data da revisão do texto: Abril 2015. Stada, Lda. NIF:508306400

/// Nutrição

≡ DIA DOS ≡  
NAMORADOS  


# Apeteces-me!

**Cozinhar é um modo de amor.**

**Elia Batista**  
Nutricionista



Cozinhar no Dia dos Namorados nem sempre é uma opção mas dar o nosso tempo e esforço a preparar uma refeição é (também) um acto de amor. Sim... porque a alimentação influencia todos os processos no nosso organismo, e seria um disparate não pensarmos nela de uma forma especial para o Dia de São Valentim. Se jantar em casa, escolha uma refeição fácil de preparar, para que sobre tempo a dois, de digestão fácil, mas que forneça energia. Alguns alimentos como leguminosas, natas, frutas e vegetais crus são exemplos de alimentos que podem tornar a digestão mais lenta, pelo que devem ser evitados.

Nesta altura, surgem muitas questões sobre alimentos com propriedades afrodisíacas. As ditas propriedades significam que aumentam a circulação sanguínea, proporcionam sensação de bem-estar (graças

ao estímulo da produção de serotonina, à vasodilatação). São eles o chocolate, o gengibre, malaguetas, açafrão, frutos secos, tomate e espargos. Pode escolher alguns na ementa, para ajudar ao clima do dia mais romântico. Abuse deles nas suas receitas!

Como disse Mia Couto, «Cozinhar é um modo de amar os outros» mas, com toda a azáfama do dia-a-dia, nem sempre nos lembramos dos pratos rápidos, simples e saborosos que podemos fazer com estes ingredientes. Inspire-se com as duas sugestões que deixamos para a ementa deste dia! •

**Dar o nosso tempo a preparar uma refeição é também um acto de amor**

ALMOÇO

## Espetadas mediterrânicas

### Ingredientes:

Tomate-cereja

Queijo feta (pode cortar em forma de coração com auxílio de uma forma)

Azeitonas

Folhas de manjericão

Pauzinhos de espetada

### Preparação:

Faça as espetadas a gosto, intercalando os ingredientes indicados. Tempere com sal, orégãos e azeite.

SOBREMESA

## Petit Gâteau

(2 porções)

### Ingredientes:

1 ovo

1/4 de uma chávena de açúcar de coco (pode usar açúcar mascavado)

2 colheres de sopa de farinha ou de proteína de chocolate em pó

1/4 de uma chávena de manteiga

80 g de cacau

Cacau em pó

### Calda de frutos vermelhos:

50 g de frutos vermelhos congelados

1 pacote de açúcar dos de café, ou seja

6-8 g de açúcar

Água q.b.

### Preparação:

Derreta a manteiga e o chocolate, e reserve. Bata o ovo com o açúcar de coco até dissolver. Incorpore os ovos batidos no chocolate derretido com a manteiga, acrescente a farinha e misture bem. Unte formas individuais com manteiga e polvilhe com cacau. Despeje a massa. Coloque no forno pré-aquecido a 190-200 graus por 8 a 13 minutos. Retire do forno, aguarde um minuto e desenforme.

### Preparação:

Leve ao microondas durante três minutos, verificando se o preparado não seca. Se necessário, acrescente água. Verta a calda ainda quente sobre cada um dos bolos e sirva.

Receitas

### /// Suplementos

# Farmácia do coração

**José Henriques**  
Farmacêutico



A partir dos 50 anos de idade, a alimentação e os hábitos de vida saudável podem ser insuficientes para o organismo absorver nutrientes de que necessita. No que ao coração diz respeito, há suplementos alimentares a considerar:

- **Coenzima Q10.** Produzida pelo organismo até aos 30 anos, é um antioxidante que previne e diminui o envelhecimento celular e o aparecimento de doenças degenerativas. Melhora a função cardiovascular e estimula o sistema imunitário. Também conhecida por ubiquinona ou ubidecarenona, é uma

molécula que se encontra em quantidades elevadas nas células do coração, fígado, rins e pâncreas. A produção da coenzima Q10 diminui com a idade: até aos 30 anos é libertada em quantidades elevadas. Depois disso, a produção cai e só é compensada com a ingestão de alimentos que apresentam a molécula, como é o caso da carne, do peixe e dos óleos vegetais. Quando a alimentação não é suficiente ou a deficiência da coenzima Q10 é causa de outra doença, pode ser receitada a toma de suplementos que apresentam a coenzima Q10 na sua constituição. Pode ainda ser aplicada na pele, através de produtos cosméticos. A absorção pelas camadas mais superficiais ajuda a retardar o envelhecimento cutâneo.

- **Ómega-3.** Reduz o risco de doenças cardíacas por prevenção dos factores de risco associados: hipertensão arterial, valores de triglicéridos e melhoria do sistema venoso (veias). Estas gorduras polinsaturadas têm uma acção anti-inflamatória e são benéficas

na prevenção da diabetes, de doenças neurodegenerativas e células tumorais. Devem ser consumidas diariamente, através de sementes (linhaça, chia) e óleos (óleo de linhaça), alguns frutos oleaginosos (nozes), peixes gordos (sardinha, cavala, sarda, atum, arenque, salmão) e óleos de peixe. Em muitos casos, o consumo de ómega-3 na alimentação não é suficiente, pelo que se torna importante a toma deste suplemento.

- **Alho.** As propriedades terapêuticas deste alimento permitem a redução de episódios como o enfarte agudo do miocárdio. O uso elevado de alho em países latinos, como Portugal, Espanha e Itália, está relacionado com a menor incidência de doenças coronárias e cardíacas das populações. Estudos mais recentes mostram também que o alho tem influência na redução dos níveis de colesterol no sangue e da aterosclerose. Apesar das vantagens conhecidas, o alho pode estar contra-indicado em algumas situações, pelo que deve informar-se junto do seu médico de família. •

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



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

**Patta**<sup>®</sup>  
*Dar é cuidar.*

*/// Vila Saúda*



# Asma? Não há crise!

A asma é uma doença respiratória crónica que causa preocupação, principalmente quando os afectados são os nossos filhos. Mas viver bem com asma é possível, desde que tenhamos alguns cuidados.

Ao respirarmos, o ar inicia uma viagem pelo sistema respiratório: entra pelo nariz ou pela boca, desce pela faringe e laringe, entra na traqueia e segue caminho através dos brônquios até chegar ao destino final: os pulmões. Durante uma crise de asma, os brônquios inflamam (em resposta a estímulos como alérgenos ou substâncias irritantes) e estreitam, pelo que o espaço por onde passa o ar reduz, o que exige maior esforço para respirar. Os mais novos descrevem esta sensação como «estar a respirar através de uma palhinha».

O facto de uma das manifestações das crises ser a sensação de falta de ar torna a doença um pouco mais

**É possível viver uma vida normal com asma**

## **Cumprir o tratamento e utilizar correctamente os dispositivos ajuda a controlar a doença**

assustadora para os pais, no entanto, muitas crianças não chegam sequer a passar por este sintoma de forma severa porque têm a asma bem controlada.

O importante é controlar para prevenir e adoptar medidas para evitar crises:

- Cumprir o tratamento. Respeite as doses e a frequência da toma dos medicamentos diários. Não pare ou altere o tratamento do seu filho, mesmo que não tenha crises.
- Utilizar correctamente o inalador. O controlo da asma depende, também, da quantidade de medicamento que chega às vias aéreas, através da inalação. O uso de uma câmara expansora nas crianças pode aumentar a

eficácia da terapêutica mas exige alguma prática. Não tenha receio em pedir ao seu farmacêutico que lhe mostre como se utiliza o inalador ou a câmara expansora do seu filho, mesmo que já o tenha feito anteriormente.

- Evitar a exposição a agentes que podem desencadear crises. O seu filho deve dormir num quarto bem ventilado e sem humidade. Para evitar a acumulação de pó, não deve ter peluches no quarto. Se existirem animais em casa, deve evitar que estejam no quarto das crianças e aspirar a casa com regularidade.

Com estas medidas é possível viver uma vida normal com asma e sem crises. Se alguma vez faltar o ar aos nossos filhos, que seja de tanto correr e brincar! •



# DÓI, NÃO DOÍA?



## NURIDOL. O ANALGÉSICO PARA DORES LIGEIRAS A MODERADAS.

Nuridol é eficaz contra a febre, dores de cabeça, dentes, dores menstruais, dores musculares e articulares. Com Nuridol, a dor é passado.



**Farmácias  
Portuguesas**  
É para a vida.

Nuridol é um medicamento analgésico e antipirético contendo paracetamol como substância ativa. Está indicado no tratamento da febre de qualquer etiologia e nos estados dolorosos ligeiros a moderados: de origem muscular, articular, cefaleias, odontalgias e dismenorria. Não utilize Nuridol se tem insuficiência renal severa ou doença hepática grave. Não utilizar em crianças com idade inferior a 12 anos sem indicação médica. Tome Nuridol com precaução se tiver: insuficiência hepática ligeira a moderada; alcoolismo crónico; porfíria; deficiência em G6PD; febre elevada (superior a 39,5 °C), de duração superior a 3 dias ou febre recorrente (exceto se prescrito pelo médico). Como analgésico, não utilizar mais que a dosagem recomendada, por períodos superiores a dez dias no adulto e a cinco dias na criança, a não ser por indicação médica. Não tomar simultaneamente com medicamentos contendo paracetamol ou potencialmente hepatotóxicos. Leia cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico. DATA DA REVISÃO DO TEXTO: julho 2018. TITULAR DA AIM: Laboratórios Azevedos - Indústria Farmacêutica, S.A. Estrada Nacional 117-2, Alfragide, 2614-503 Amadora. Distribuído por: Cuidafarma, Lda. Rua da Bayer, Edifício Bluepharma, São Martinho do Bispo e Ribeira de Frades

CDF2018-12-05-V1

## /// Sexualidade

# Morte ou vida?

## Sexo sem suicídio.

**Nuno Monteiro Pereira**  
Urologista e Andrologista



Comportamentos sexuais de risco pressupõem a ocorrência de actividade sexual com um ou mais parceiros com uma infecção sexualmente transmissível (IST).

As doenças sexualmente transmissíveis constituem um grave problema de Saúde Pública. Em Portugal, estas doenças incluem sobretudo o herpes genital, a infecção por clamídia e o condiloma genital. Com menor frequência surgem a blenorragia, a tricomoníase, a hepatite B, a sífilis, o cancróide e o VIH/sida.

Qualquer dessas infecções é muito contagiosa e pode levar a sintomas desconfortáveis, esterilidade, em alguns casos a doença grave e, até, à morte. Tal como o nome sugere, são doenças transmitidas através do contacto sexual, incluindo a forma anal e oral. Mas algumas delas podem também ser transmitidas por via sanguínea, como acontece com o **VIH/sida** e com a **hepatite B**, contamináveis através de transfusões, injeções com seringas ou agulhas contaminadas, uso de instrumentos cirúrgicos não esterilizados ou por materiais infectados usados em acupunctura, piercings e tatuagens.

O caso da **candidíase** é muito especial. Sendo a infecção genital mais frequente, tanto em mulheres como em homens, ela nem sempre é transmitida por via sexual. Deve-se a um fungo que reside na pele e nos intestinos, e que, a partir daí, se propaga para a região genital. É considerada oportunista, pois em condições de saúde não causa doença, mas quando as defesas do organismo estão diminuídas –

por diabetes, doença crónica ou uso de antibióticos, corticóides ou contraceptivos orais – o fungo provoca infecção, particularmente nas zonas húmidas e quentes.

### Contactos sexuais ocasionais e não protegidos são um modo frequente de contaminação

Um modo frequente de contaminação por IST são as viagens, através de contactos sexuais ocasionais e não protegidos. São particularmente sensíveis os destinos de “turismo sexual”, como a Tailândia, o Brasil, a Espanha, a Indonésia e a Colômbia.

As medidas de prevenção das IST são iguais em Portugal ou em viagem. É muito importante o esclarecimento generalizado de que os comportamentos de risco devem ser evitados, nomeadamente pela prática de sexo seguro. →

Para evitar a transmissão das IST, o método mais eficaz é o preservativo, desde que adequadamente utilizado. Contudo, o seu uso é recusado, ou esquecido, por muitos. Um estudo intitulado "Comportamentos sexuais de risco nos adolescentes", apresentado em 2018, no 10.º Congresso Internacional de Psicologia da Criança e Adolescente, revelou que cerca de 35 por cento dos jovens não utilizaram preservativo na última relação sexual. Cerca de 15 por cento já tiveram relações sexuais em contexto de consumo de álcool ou drogas. O uso do preservativo é sobretudo perturbado por factores socioculturais, sendo que a negociação do sexo protegido é frequentemente dificultada pela resistência de muitos homens, alegando perda de prazer e desconforto. O uso do preservativo feminino poderia ultrapassar esse óbice, mas é um método pouco divulgado e utilizado. E resta sempre a questão particular, perturbadora, que tem a ver com a associação do uso de preservativo ao medo e à desconfiança de infidelidade no casal.

### **O método mais eficaz para evitar infecções é o preservativo, utilizado de forma correcta**

Existem vacinas, mas apenas para a hepatite B e para o

condiloma genital. O que já não é pouco. A hepatite B é a segunda doença mais frequente do viajante, sendo muito recomendável a vacinação para quem viaja.

### **Estudo de 2018 revelou que 35% dos jovens não usou preservativo na última relação sexual**

A vacina contra o **HPV**, o papilomavírus humano, responsável pelo condiloma genital, garante uma protecção eficaz, devendo ser administrada na pré-adolescência. Existem dezenas de subtipos de HPV, sendo o 6 e o 11 os que estão correlacionados com o cancro do colo do útero, eventualmente também com cancro anal, vaginal e peniano. A vacinação do HPV faz parte do Programa Nacional de Vacinação (PNV) desde 2008, sendo obrigatoriamente administrada a raparigas entre os dez e os 18 anos. Em 2019 iniciou-se a vacinação nos rapazes. Fora do PNV é cada vez mais recomendada a vacinação a todas as mulheres, mesmo as que já foram infectadas, porque a vacina pode oferecer protecção a outras estirpes do vírus.

A prevenção é importantíssima, mas as infecções podem acontecer. Perante a suspeita



MANTRASTE

de um contacto sexual de risco ou no caso de aparecimento na região genital de corrimento, úlcera, tumefação ou verruga, o homem ou a mulher devem de imediato procurar assistência médica. Os urologistas, ginecologistas e dermatologistas estão capacitados para estabelecer o diagnóstico, e eventual tratamento. •

## /// Saúde oral

# Dentes sensíveis



### Ana Mexia

Médica dentista



A sensibilidade dentária traduz-se por uma dor num ou mais dentes, que sendo normalmente aguda e de pequena duração pode-se tornar contínua, dependendo da causa.

Geralmente, o frio (pelo consumo de uma bebida ou pelo ar que respiramos) é o principal estímulo que associamos como responsável por esta dor. Há estímulos químicos, como a ingestão de alimentos doces, que podem desencadear sensibilidade em um ou mais dentes.

A sensibilidade dentária tem origem na exposição da dentina (camada interna do dente,

com bastantes terminações nervosas), devido à perda do esmalte (tecido que protege a dentina) ou à retracção gengival.

Existem alguns factores que podem desencadear o aparecimento de sensibilidade dentária, como, por exemplo:

- Escovar os dentes com muita pressão
- Cáries ou dentes com restaurações antigas fracturadas
- Doenças das gengivas
- Ranger os dentes com frequência
- Produtos de branqueamento
- Presença de placa bacteriana na margem gengival
- Consumo frequente de bebidas ou alimentos ácidos
- Tratamentos dentários recentes

Procedimentos simples como manter uma boa higiene oral, utilizar escovas mais macias e não utilizar dentífricos com

elevada abrasividade (por exemplo, branqueadores) podem prevenir inflamações gengivais, retracção da gengiva ou desgaste do esmalte por abrasão mecânica.

A restrição do consumo de bebidas e alimentos ácidos também diminui a probabilidade de ocorrer desgaste do esmalte dentário e, desta forma, do aparecimento de sensibilidade dentária.

No caso de já sofrer de sensibilidade dentária e a dor ou desconforto permanecer, deve procurar a ajuda do seu médico dentista.

A aplicação de vernizes com flúor, de restaurações e/ou enxertos de gengiva nas raízes expostas podem muitas vezes resolver o problema. Também o tratamento de um dente cariado ou a substituição de uma restauração antiga podem ser a solução para a sensibilidade desaparecer.

Em casos de desgaste dentário mecânico causado pelo ranger dos dentes, a utilização de goteiras de relaxamento acaba com a causa que levou ao aparecimento da sensibilidade. •

# MAIS DE 750 NOVAS VANTAGENS NO SEU CARTÃO SAÚDA

TROQUE OS SEUS  
PONTOS  
saúda

É tempo de  
viver o inverno!

Conheça a nossa seleção  
de produtos de saúde  
e bem-estar

Mais de  
**750**  
produtos

**NOVO**

Bisolnatural  
2 em 1

Bisolnatural  
2 em 1

Farmácias  
Portuguesas

1€  
= 1 ponto

saúda  
o cartão que faz bem

Farmácias  
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

Use o seu Cartão Saúda 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 Saúda, o cartão que faz bem.



**Farmácias  
Portuguesas**  
É para a vida.

Peça já o Cartão Saúda na sua Farmácia ou em [www.farmaciasportuguesas.pt](http://www.farmaciasportuguesas.pt)

*/// Saúda convida: Tavira*

# 300 dias de azul



**Texto de** Sandra Costa  
**Fotografias de** Pedro Loureiro

O dia amanhece luminoso.  
É assim 300 dias por ano.  
Bandos de pássaros esvoaçam  
alegremente no céu azul,  
sobrevoadando o casario branco  
onde despontam os topos de  
algumas das 21 igrejas de  
Tavira. Chegaram a ser mais,  
o que estará associado ao facto  
de Tavira ter sido a porta de  
saída para o Norte de África.  
E ao medo de ver os homens  
partir para o mar. Buganvílias  
cobrem os muros das casas,  
laranjeiras cuidadosamente  
podadas debruam as ruas,  
o rio Gilão corre sereno no  
seu caminho para o mar.

## **A vida corre devagar, sem pressa. É assim o Algarve, no Inverno**

Quando o sol sobe, as  
esplanadas enchem-se de  
estrangeiros de *t-shirt*. As  
temperaturas desafiam a  
estação do ano. Junto à ponte  
romana, passeiam casais  
com crianças, meia dúzia de  
pessoas relaxam nas escadas  
do anfiteatro ao ar livre, onde  
em Agosto se aglomeram  
centenas de turistas. A vida  
corre devagar, sem pressa.  
É assim o Algarve, no Inverno.  
O clima, as paisagens e o  
sossego dão à região uma  
«atmosfera única e pura»  
a que Bráulio Bota chama a  
«magia do sotavento algarvio».  
O farmacêutico gere há 33 anos  
uma farmácia na zona serrana,  
em Santa Catarina da Fonte do  
Bispo, a terra com o nome mais  
comprido de todo o Portugal. →



O farmacêutico Bráulio Bota aprecia o clima, as paisagens e o sossego do sotavento algarvio



Vista do castelo sobre Tavira, que foi a porta de saída para o Norte de África



Ao longo de 60 quilómetros, até à praia da Manta Rota, estende-se a Ria Formosa, o enorme sapal que é casa de corvos marinhos, ostraceiros, maçaricos, garças comuns e reais, colhereiros, águias reais e até flamingos, nalgumas épocas do ano. A vista sobre a ria é de cortar a respiração a partir da pequena aldeia muralhada de Cacela Velha. Memoráveis são também as ostras que, no Verão, convocam diariamente dezenas de turistas em fila, à porta do restaurante Casa da Igreja. Imperdíveis são também as ostras que, no Verão, convocam diariamente dezenas de turistas em fila, à porta do restaurante Casa da Igreja.

A ria é fonte de riqueza, com os seus viveiros de ostras e amêijoas. Alguns barcos carregados de peixe, sobrevoados por gaivotas agitadas pelo cheiro, cruzam as águas rumo à lota de Santa Luzia, vila piscatória conhecida como “capital do polvo”. Mas em Tavira os barcos de pesca contam-se pelos dedos de

uma mão. Há sobretudo barcos dedicados ao turismo, como as oito embarcações de António Passeiro, que na crise de 2008 mudou de ramo, depois de uma vida dedicada à construção civil. No Verão chega a empregar 15 pessoas. A maioria dos *skippers* são pescadores que, entre Março e Novembro, largam a pesca pelo turismo.

### A Ria Formosa é fonte de riqueza, com os seus viveiros de ostras e amêijoas

É também pela ria que se faz o acesso, por barco, às praias que se estendem ao longo dos 11 quilómetros da ilha de Tavira, a praia do Homem Nu, da Terra Estreita e da Ilha de Tavira. A excepção é a praia do Barril, onde se chega a pé ou apanhando o pequeno comboio preto e vermelho que pertence ao aldeamento turístico Pedras d’El Rei. O Barril é um museu vivo que

conta a história da pesca do atum que ali se fez ao longo de mais de um século, até 1966. Lá permanecem, cravadas na areia, as 300 âncoras que sustinham no fundo do mar a gigantesca armadilha de redes colocada, entre Março e Setembro, para aprisionar os atuns na sua travessia do Mar do Norte ao Mediterrâneo, para desovar. «Em seis meses, chegavam a ser capturados 40 mil atuns, alguns com mais de 300 quilos», conta a arqueóloga Brígida Baptista. O avô foi mestre do vapor Três Irmãos, a mãe viveu no Barril até aos 14 anos. Nas casas em banda abrigavam-se homens, mulheres e crianças, uma comunidade de 100 pessoas que ali vivia mais de metade do ano sem condições de saneamento, deslocando-se de barco até Santa Luzia para ir à escola e à igreja. O restaurante Museu do Atum, na antiga casa dos patrões, une a gastronomia à história, servindo uma panóplia de pratos de atum, como atum braseado à bulhão pato, tataki, muxama, estupeta e *carpaccio*. →

Já à venda  
nas farmácias



SYMBIOSYS

MICROBIOTA FOR LIFE

alflorex®  
para a SII

Demonstrou reduzir os sintomas  
da Síndrome do Intestino Irritável

- Dor abdominal
- Inchaço e gases
- Diarreia e/ou obstipação

PARA A SAÚDE  
DO SEU INTESTINO

PARA A MICROBIOTA



CNP: 6349068

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

Alforex® é um dispositivo médico.

Alforex® contém a estirpe *B. longum* 35624®. Alforex® destina-se ao tratamento da Síndrome do Intestino Irritável, incluindo sintomas de inchaço, gases, dor abdominal, diarreia e obstipação. **INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO:** Tomar 1 cápsula de Alforex® por dia durante 1 mês. É importante que tome Alforex® todos os dias e que termine o ciclo completo. Não exceda a dose diária recomendada. Alforex® pode ser tomado com ou sem alimentos, a qualquer altura do dia. Engula as cápsulas inteiras com líquido suficiente (ex. um copo de água ou leite ao invés de bebidas ácidas como sumo). Enquanto tomar antibióticos, a dose diária de Alforex® deverá ser tomada em separado da dose de antibióticos. O produto destina-se à administração oral. **CONTRA INDICAÇÕES:** Não utilize o produto em caso de hipersensibilidade ou alergia individual a um ou mais componentes do produto. Leia cuidadosamente a rotulagem e instruções de utilização.

A.0001/2020

BIOCODEX  
healthcare with passion and conviction



1



2



3

- 1 Até à ponte romana o rio chama-se Séqua, a partir daí até ao mar chama-se Gilão e tem pouco mais de 500 metros
- 2 Vista sobre a serra do Caldeirão, também conhecida por Mu
- 3 O Arquivo Histórico António Rosa Mendes reúne o espólio das antigas fábricas conserveiras, contando a história do ciclo da sardinha e do atum
- 4 O acesso à praia do Barril faz-se através do pequeno comboio que pertence ao aldeamento turístico Pedras d'El Rei



4

O peixe, esse, seguia por barco até Vila Real de Santo António, com destino à indústria conserveira. Propriedade de portugueses, mas também de espanhóis, italianos ou gregos, as fábricas alinhavam-se ao longo da Avenida da República, defronte do rio Guadiana. Foi, até meados do século XX, uma indústria florescente e a principal fonte de subsistência da população, que vivia em condições duríssimas. «Quando soava o apito anunciando a chegada dos barcos (cada fábrica tinha um apito distinto), as mulheres levantavam-se e vinham trabalhar, fosse dia ou noite», conta Madalena Guerreiro, arquivista no Arquivo Histórico Municipal António Rosa Mendes. Muitas vezes levavam consigo os bebés, deitavam-nos nos bancos de madeira que, virados ao contrário, eram pequenas caixas, e amamentavam-nos quando era preciso. Hoje, na avenida já não se ouvem apitos nem se sente o cheiro

### «Na serra e no barrocal encontramos um ambiente antigo, mais original»

a peixe cozido. A cidade vive do comércio e do turismo, Ayamonte já ali ao lado.

A poucos quilómetros do litoral encontra-se o barrocal, zona de transição para a serra, onde abundam os pomares. É outro Algarve, menos desenvolvido, onde o modo de vida e até a alimentação se distinguem. «Na serra e no barrocal encontramos um ambiente antigo, mais original,

## A praia do Barril é um museu vivo que conta a história da pesca do atum

são quase mundos diferentes», explica Bráulio Bota. Perto da Farmácia Bota, funciona o Lagar Santa Catarina, um dos cinco que subsistem no Algarve. Produz azeite «à antiga», fino e bastante frutado, feito exclusivamente com azeitona maçanilha algarvia. É muito apreciado pelos estrangeiros, «motivo de orgulho» para Renato Rocha, o proprietário. O lagar, modernizado, funciona desde 1913. Este ano a produção contou com pouco mais de mil toneladas de azeitona. A campanha só não foi melhor devido à seca que preocupa todos os que moram no sotavento algarvio.

Em Santa Catarina da Fonte do Bispo, a produção de cerâmica foi importante, graças ao filão de argila que atravessa o barrocal. Os mais de 20 telheiros e os lagares de azeite davam trabalho a quase todos os que ali moravam. O telheiro Alberto Rocha é o maior da meia dúzia que continua a laborar. Na eira de terra batida avermelhada repousam centenas de tijolos alinhados. Ali ficam a perder humidade antes de serem colocados manualmente nos grandes fornos verticais. A luz amarelada, filtrada pelas placas de fibra de vidro e plástico, ilumina as partículas de pó e torna o ambiente quente e confortável. Ildelfonso Viegas manuseia a argila molhada com destreza, colocando-a nos moldes.

Trabalha nos telheiros desde os 12 anos, durante oito foi padeiro. Acha as duas ocupações parecidas. A verdade é que parece que está a brincar, fazendo bolos de areia. •



Continue a ler em:

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

- Os arraiais da pesca do atum
- Os ladrilhos de Santa Catarina

[VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS](#)

## Bula

### **Restaurante Casa da Igreja**

R. de Cacela Velha, 2  
T. 289 952 126

### **Restaurante Museu do Atum**

Praia do Barril, Santa Luzia  
T. 964 530 135

### **Taberna Barriga**

R. Dr. Felipe Almeida  
Carrapato, 7  
Santa Catarina da Fonte do Bispo  
T. 963 310 393

### **Hotel Quinta do Marco**

Sítio do Marco, 632 A  
Santa Catarina da Fonte do Bispo  
T. 281 971 500

### **Monte Mariposa**

Santa Catarina da Fonte do Bispo  
T. 965 419 633

### **Restaurante Nikita**

R. Dr. Parreira, 113  
Tavira  
T. 926 897 859

**Dampo**

# CHEGOU

**NOVO**

## A 3ª GERAÇÃO DOS XAROPES PARA A TOSSE



**1- TOSSE SECA | 2- TOSSE PRODUTIVA**



### SUPER DESCONTO DE LANÇAMENTO



**DESCONTO  
DE 3€**

DAMPO 3 EM 1 DEFESAS, DAMPO 3 EM 1 GARGANTA E DAMPO 3 EM 1 NOITE TRANQUILA SÃO DISPOSITIVOS MÉDICOS INDICADOS PARA O TRATAMENTO DA TOSSE SECA E PRODUTIVA. LEIA CUIDADOSAMENTE A ROTULAGEM E AS INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO. DESCONTO VÁLIDO EM COMPRAS COM CARTÃO SAÚDE EM TODOS OS PRODUTOS DA GAMA DE XAROPES PARA A TOSSE DAMPO. VÁLIDO DE 1 DE FEVEREIRO A 29 DE FEVEREIRO 2020. LIMITADO AO STOCK EXISTENTE NAS FARMÁCIAS ADERENTES. PROMOÇÃO LIMITADA A 5 UTILIZAÇÕES POR CARTÃO SAÚDE.





Porto

### Era uma vez... em inglês!

A Biblioteca Municipal Almeida Garrett e a Biblioteca Pública Municipal do Porto promovem sessões de leitura gratuitas para aprenderes esta língua através de *storytelling*, ou seja, por meio de histórias. As aventuras são lidas em inglês por professores do *British Council*, que usam gestos ou adereços para te ajudar a compreender tudo. Estes encontros acontecem aos sábados, pelas 15h30, até ao final do ano. O próximo decorre no dia 1 de Fevereiro, na Biblioteca Pública Municipal do Porto.



Bragança

**Carnaval às cores.** Os museus guardam muitos segredos. O Museu Ibérico da Máscara e do Traje, em Bragança, é a casa da cultura dos povos desta região da fronteira com Espanha. Lá encontras uma importante colecção de trajes, máscaras e acessórios usados em várias aldeias de Trás-os-Montes, da província espanhola de Zamora e de Lazarim (Lamego), durante a Festa



# estrelas & ouriços

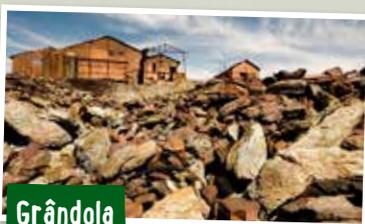
Programas em família  
por Joana Leitão

a Festa dos Rapazes ou dos Caretos. Estas personagens ganham nova vida a cada Inverno.



Lisboa

**Carrega no Play!** De 8 a 16 de Fevereiro, realiza-se a 7.ª edição do PLAY – Festival Internacional de Cinema Infantil & Juvenil de Lisboa, no cinema São Jorge e na Cinemateca Júnior. Prepara-te para assistires às melhores longas e curtas-metragens, e para participares numa série de workshops e debates à tua altura. Deixa um bocadinho de fôlego para pulares no já habitual cine-concerto. Acompanha toda a programação deste evento em [www.playfest.pt](http://www.playfest.pt).



Grândola

**Até ao centro da Terra e mais além.** Não são necessários dois

anos de férias, nem tão pouco tens de dar a volta ao mundo em 80 dias para viajares até ao centro da Terra. Passa um dia em cheio no Centro Ciência Viva do Lousal, com uma visita ao Centro Ciência Viva e ao Museu Mineiro logo pela manhã. A seguir ao almoço, deixa-te deslumbrar pela primeira galeria a ser explorada no Lousal. Rica em xisto e minério, a Galeria Mineira Waldemar conta muitas histórias. Vai lá descobri-las!



Madeira

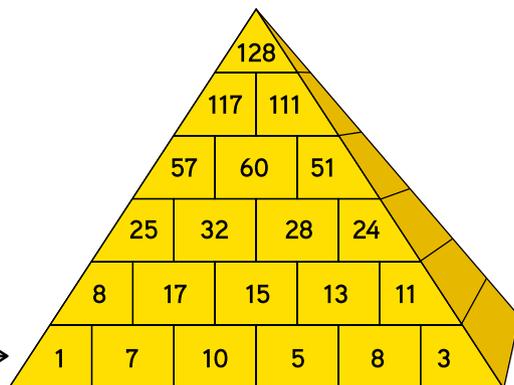
**Um mar de flores.** Se vais de férias para a ilha da Madeira, sempre muito animada no Carnaval, faz uma visita ao Jardim Botânico da cidade do Funchal. Mede oito hectares, o equivalente a oito campos de futebol! A paisagem que vais ver desenhada nos teus olhos é espectacular! A Faia, o Folhado ou o Loureiro, o Dragoeiro e o Jasmineiro são apenas algumas das 2.500 espécies de plantas que lá habitam. O jardim está aberto de segunda a sexta-feira, das 9h às 18h.





## /// Passatempos Estrelas e Ouriços

1. Para fazer uma pirâmide perfeita, utilizamos cálculos matemáticos. O número de cada bloco corresponde à soma dos dois blocos por baixo. Descobre quais são os blocos que estão errados e corrige-os.



Soluções: 4.ª linha: 3.º número: 52; 5.ª linha: 2.º número: 112; 6.ª linha: 129

2. Nesta sopa de letras esconde-se um provérbio popular. Será que consegues este mistério desvendar?

Dica 1: 8 palavras:

Dica 2: a galinha fica de barriga cheia.

W	E	S	Q	V	B	M	H	L	F	S	P
Y	G	R	Ã	O	X	V	N	U	Ç	I	R
F	B	J	L	A	J	T	I	U	Y	P	T
R	S	D	C	Q	D	G	R	Ã	O	T	E
U	E	S	Q	V	B	M	H	L	F	S	X
I	U	E	N	C	H	E	P	L	F	K	I
F	B	J	L	A	J	T	I	U	Y	P	T
W	P	I	T	B	G	A	L	I	N	H	A
O	D	S	Q	V	B	M	H	L	F	S	I
N	M	F	Y	M	O	R	I	O	R	D	S
W	X	R	L	I	P	A	P	O	P	U	Y



Solução: Grão a grão enche a galinha o papo

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 Kenton Thatcher

### 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,

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.

Descobre tudo em  
[www.estrelaseouricos.pt](http://www.estrelaseouricos.pt)

**estrelas  
& ouriços**



**anf**

## Ekicê Imuno+

Na compra de uma embalagem de Ekicê Imuno+

CNP 7399980

vale  
**2€**



ekicê  
imuno+

FERRAZLYNCE  
Farmácias Portuguesas

vale saúde

saúde



Validade: 1 a 29 de Fevereiro de 2020

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

## Tensiómetro Easy Rapid

Na compra de um tensiómetro Easy Rapid

CNP 6241521

vale  
**10€**



PIC  
solution

vale saúde

saúde



Validade: 1 a 29 de Fevereiro de 2020

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

## Dampo 3 em 1 Xaropes para a Tosse

Na compra de uma embalagem de Xaropes para a tosse Dampo

CNP Vários

vale  
**3€**



Dampo

vale saúde

saúde



Validade: 1 a 29 de Fevereiro de 2020

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

## Medidores de pressão arterial Omron

Na compra de um medidor de pressão arterial Omron

CNP Vários

vale  
**10€**



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 29 de Fevereiro de 2020

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

## Tensiómetro Easy Rapid

Medidor de pressão arterial de braço simples e intuitivo. Indica os níveis de pressão arterial e possui um detetor de ritmo cardíaco irregular. Registo de 60 medições com data e hora; média das 3 últimas medições consecutivas. Tecnologia Rapid Tech para medição na insuflação: maior rapidez e mais conforto. Garantia de 5 anos. Validação clínica pela Sociedade Europeia de Hipertensão.



SAUDA20020002

Validade: 1 a 29 de Fevereiro de 2020

CNP 6241521

## Ekicê Imuno+

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

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

Não deve ser excedida a toma diária recomendada.

Leia atentamente o folheto de informação ao consumidor.

Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

EKC 09\_03\_17



SAUDA20020001

Validade: 1 a 29 de Fevereiro de 2020

CNP 7399980

## Medidores de pressão arterial 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.



SAUDA20020004

Validade: 1 a 29 de Fevereiro de 2020

CNP Vários

## Dampo 3 em 1 Xaropes para a Tosse

Dampo apresenta a nova geração de xaropes para todos os tipos de tosse com um plus funcional.

- Dampo 3 em 1 Tosse + Garganta: tosse com expetoração + tosse seca + alívio da irritação da garganta;
  - Dampo 3 em 1 Tosse + Defesas: tosse com expetoração + tosse seca + Vitamina C para ajudar o sistema imunitário;
  - Dampo 3 em 1 Tosse + Noite tranquila: tosse nocturna com expetoração + tosse nocturna seca + Noites Tranquilas.
- Dispositivos médicos indicados para o tratamento da tosse seca e produtiva. Ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



SAUDA20020003

Validade: 1 a 29 de Fevereiro de 2020

CNP Vários

## Medidores de pressão arterial Veroval

Na compra de um medidor de pressão arterial Veroval

CNP Vários

vale  
**10€**



Veroval®



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 29 de Fevereiro de 2020

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

## Neutrogena® Hidratação Corporal

Na compra de uma embalagem Neutrogena® Hidratação Corporal

CNP Vários

vale  
**5€**

Neutrogena®

Johnson & Johnson



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 29 de Fevereiro de 2020

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

## Aveeno® Daily Moisturising

Na compra de uma embalagem de Aveeno® Daily

CNP Vários

vale  
**4€**

Aveeno.  
Johnson & Johnson



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 29 de Fevereiro de 2020

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

## Nebulizadores Omron

Na compra de um nebulizador Omron

CNP Vários

vale  
**10€**

OMRON

Peroxifarma



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 29 de Fevereiro de 2020

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

## Neutrogena® Hidratação Corporal

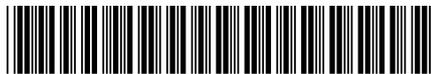
**Loção Corporal Hidratação Profunda:** Para pele seca, atua em profundidade na pele\* para proporcionar um nível de hidratação ótimo com apenas uma aplicação, mantendo-o durante 24 horas. Com uma fragrância fresca e delicada, esta fórmula não gordurosa de absorção rápida penetra facilmente na pele, 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 1ª aplicação e ajuda a aliviar o prurido. Com e sem Fragrância.

**Loção Coporal 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.

**Loção Corporal Hydro Boost Hidratante em Gel:** Clinicamente comprovado que a pele fica flexível e radiante, esta fórmula refrescante e ultraligeira é potenciada pelo Ácido Hialurónico, ingrediente dermatológico super-hidratante, capaz de reter até 1000x o seu peso em água. Proporciona um reforço hidratante essencial à pele, ajudando a criar uma reserva de hidratação que se liberta continuamente como e quando esta necessita.

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



SAUDA20020006

Validade: 1 a 29 de Fevereiro de 2020

CNP Vários

## Medidores de pressão arterial Veroval

**Veroval duo control:** Tensiómetro de braço para uma medição precisa, com deteção de arritmia, que combina dois métodos de medição. A sua qualidade foi certificada por 3 instituições internacionais e é o único recomendado pela Fundação Portuguesa de Cardiologia.

**Veroval braço:** Tensiómetro de braço para uma medição exata e confortável, com deteção de arritmia.

**Veroval compact:** Tensiómetro de braço para uma medição precisa e simples, com deteção de arritmia.

**Veroval pulso:** Tensiómetro de pulso para uma medição simples e rápida, com deteção de arritmia.

Estes produtos são Dispositivos Médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Em caso de dúvida, consulte o seu farmacêutico.



SAUDA20020005

Validade: 1 a 29 de Fevereiro de 2020

CNP Vários

## Nebulizadores Omron

A Omron oferece-lhe a melhor qualidade e segurança em nebulizadores. Estes equipamentos nebulizadores por compressão encontram-se adequados para administração de medicação, como corticosteroides, p.ex. Outros equipamentos disponíveis no mercado como os nebulizadores ultrassónicos, criam um efeito térmico, que pode inviabilizar a eficácia da medicação. Este produto é um dispositivo médico. Leia atentamente a rotulagem e em caso de dúvidas, consulte o seu farmacêutico.



SAUDA20020008

Validade: 1 a 29 de Fevereiro de 2020

CNP Vários

## Aveeno® Daily Moisturising

Aveeno® Daily Moisturising apresenta uma gama completa de produtos para os cuidados diários de hidratação e limpeza, que combinam o melhor da natureza e da ciência para obter os melhores benefícios para a sua pele. São cientificamente comprovados e formulados para proporcionar benefícios reais nos cuidados da pele normal e seca.



SAUDA20020007

Validade: 1 a 29 de Fevereiro de 2020

CNP Vários

A DEFESA IDEAL QUANDO  
O INVERNO ATACA EM FORÇA

**ekicê<sup>®</sup>**  
*imuno+* **+** *Defesas para o  
seu organismo*

Equinácea + Vitamina C  
+ Zinco + Selénio + GINSENG



Reduz em **65%** ⚡  
*a incidência das constipações  
ocorridas naturalmente.<sup>1</sup>*

Reduz  
*a duração das constipações em*  
**1,4 dias.<sup>1</sup>** ⚡

Reduz em **35%** ⚡  
*a incidência das constipações  
induzidas pela inoculação de rinovírus.<sup>1</sup>* ⚡

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

ekicê<sup>®</sup> 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.

EKC 01\_01\_20

 **FERRAZLYNCE**  
www.ferrazlynce.pt

# Antibiótico

## CUIDE DO SEU JARDIM INTERIOR

A sua flora intestinal é um verdadeiro ecossistema, rico e diversificado. Mas sabia que os antibióticos também destroem as bactérias benéficas que estimulam o sistema imunitário?

UL-250 Cápsulas é um medicamento probiótico que regenera a sua flora intestinal e previne a diarreia associada à toma de antibióticos.



UL-250 cápsulas é

**BIOCODEX**  
Healthy life with passion and innovation

**UL-250, 250 mg, Cápsulas** Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. UL-250 é um medicamento utilizado no tratamento sintomático da diarreia aguda em crianças e adultos e para prevenção do diarreia associada à toma de antibióticos. UL-250 contém *Saccharomyces boulardii* como substância ativa e pertence ao grupo farmacológico dos suplementos enzimáticos, bactérias lácticas e análogos. **Precauções especiais/contraindicações:** Não tome UL-250, se tem alergia (hipersensibilidade) à substância ativa ou a qualquer outro componente deste medicamento ou se tem um canal venoso central, se é um doente imunocomprometido ou está hospitalizado devido a doença grave ou sistema imunitário enfraquecido/alterado. **Precauções especiais:** Deverá consultar imediatamente o seu médico, se não se sentir melhor após 2-3 dias de tratamento, se tiver febre ou vómitos, caso verifique a presença de sangue ou muco nas fezes, em caso de sentir sede exagerada, secura da língua. Nestas situações pode estar mais suscetível a sofrer infeções causadas por fungos durante o tratamento com UL-250, visto que a *Saccharomyces boulardii* se associa a um maior risco de aparecimento deste tipo de infeções conhecidas como fúngicas. UL-250 é um medicamento adjuvante utilizado em conjunto com importantes medicações dietéticas. Não são conhecidas interações medicamentosas para o medicamento UL-250 para além da interação da sua ação quando é utilizado em associação com um medicamento antifúngico oral ou sistémico. Não deve ser utilizado com líquidos a temperaturas superiores a 30 °C. Este medicamento contém sacarose e lactose mono-hidratada. **Posologia:** 1 cápsula 2 vezes por dia. **Modo de administração:** Crianças com idade igual ou superior a 6 anos e adultos: Engolir a cápsula sem mastigar, com um copo de água. Para lactentes e crianças mais jovens encontra-se disponível a formulação em cápsulas que é mais adequada para este grupo populacional. Devido ao risco de contaminação do orão as cápsulas não devem ser abertas nos quartos dos doentes. Os prestadores de cuidados de saúde devem lavar as mãos durante o manuseamento de probióticos a administrar e, em seguida, eliminar imediatamente as mãos e lavar cuidadosamente as mãos. Novembro 2018. **Titular da AIM Biocodex - 7 avenue Gallieni, 94250 Gentilly, França.** Medicamento não sujeito a receita médica. Medicamento não controlado. Para mais informações contacte o Representante Local do Titular da AIM Biocodex Unipessoal Lda - Avenida Da República 18, 11°, 1150-101 Lisboa, NIPC: 515096804.