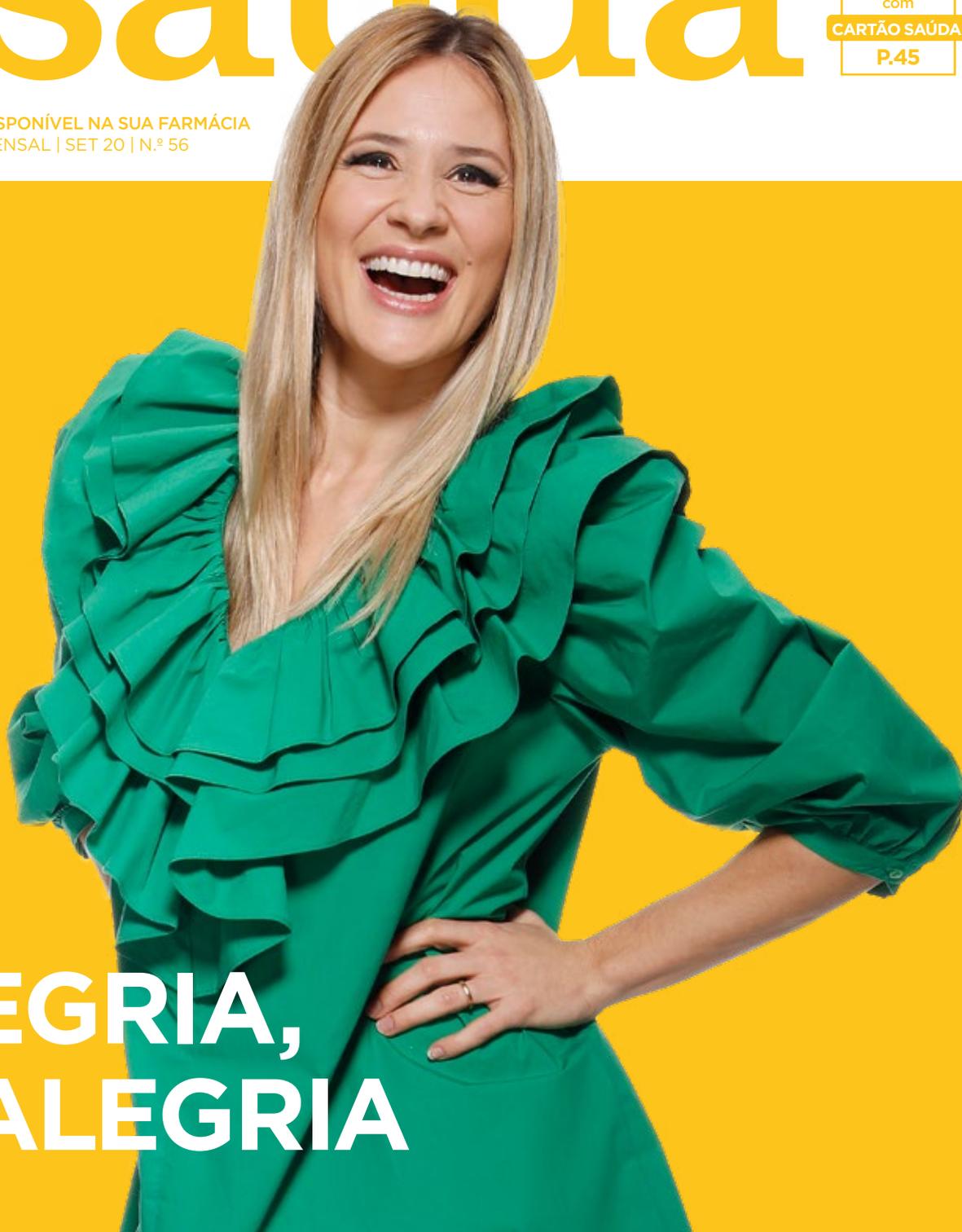


Revista

saúda

Vantagens
Exclusivas
com
CARTÃO SAÚDA
P.45

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | SET 20 | N.º 56



ALEGRIA, ALEGRIA



Farmácias
Portuguesas

SÍLVIA ALBERTO

«Procuo sempre o sol,
sou muito optimista»

VIVA O VERÃO

A sua farmácia ajuda
a ter férias seguras

REGRESSO ÀS AULAS

Há novas regras
e materiais escolares

NOVO

SYMBIOSYS[®]

MICROBIOTA FOR LIFE

DEFENCIA

PARA AS SUAS
DEFESAS IMUNITÁRIAS*



PARA A MICROBIOTA

ADULTS

L. rhamnosus LR04, *L. plantarum* LP02,
B. lactis BS01 e Vitamina C

KIDS

L. rhamnosus GG, *B. lactis* BS01,
e Vitamina D3



*Vitamina C contribui para o normal funcionamento do SI. Vitamina D contribui para o normal funcionamento do SI das crianças.
Suplemento alimentar. Para mais informações contacte - Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. Email: info@biocodex.pt. Tel.: 211 319 134 D.0013/2020



BIOCODEX
healthcare with passion and conviction

PREVENÇÃO E BOM SENSO

Sílvia Rodrigues

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

Setembro representa o regresso ao trabalho, à escola, à rotina do dia-a-dia. Mas este ano tudo muda. Ou quase tudo. Esse regresso acontece em moldes muito diferentes, com o cenário de pandemia da COVID-109.

Há algumas coisas que não mudam e, por isso, o Inverno preocupa os profissionais de saúde, uma vez que o novo coronavírus (SAR-S-CoV-2) ataca sobretudo as vias respiratórias. Ora, as doenças de Inverno mais graves são precisamente as infecções respiratórias. Por isso, é tão importante ler o artigo do pneumologista Jaime Pina sobre as vacinas da gripe e da pneumonia, disponíveis nas farmácias e no Serviço Nacional de Saúde (SNS).

Perante a ameaça da COVID-19, Jaime Pina é claro: é preciso aumentar a cobertura vacinal da população com as «armas preventivas por excelência das temidas infecções respiratórias».

A Organização Mundial da Saúde apelou à antecipação da campanha da vacina da gripe no hemisfério Norte, de modo

a prevenir complicações a quem seja infectado pelo novo coronavírus.

Há 12 anos que as farmácias portuguesas contribuem para o aumento da cobertura vacinal contra a gripe e a diminuição do seu impacto na Saúde Pública.

Num tempo que se avizinha de pressão sobre os centros de saúde e os hospitais, as farmácias estão prontas a articular com o SNS na campanha de vacinação antigripal. Um excelente exemplo de articulação das farmácias com o SNS no ano passado foi a vacinação contra a gripe a mais de 9.500 pessoas com mais de 65 anos pelas farmácias de Loures, numa parceria entre as autoridades de Saúde Pública e as farmácias do concelho. Mais 25 por cento de pessoas vacinadas, relativamente ao ano anterior.

Alargar a experiência de Loures a todo o país tem duas vantagens imediatas: liberta o SNS e permite à população um serviço nas mesmas condições que nos centros de saúde, mas mais próximo de casa, sem necessidade de marcação e com um horário alargado nos sete dias da semana.

Prevenção e cuidados de saúde de proximidade fazem parte da solução para um regresso tranquilo. As farmácias estão cá para si e por si. ♥



barriga & bebé

COM OS BEBÉS
DESDE A PRIMEIRA
FRALDA.

barrigaebebe.pt







«Nasce o filho, nasce a mãe»

«TENHO SEDE DE MUNDO»

Entrevistámos duas vezes Sílvia Alberto: em Fevereiro, antes da pandemia, e agora, que já leva seis meses de gravidez.

Texto Sandra Costa | Fotografia Pedro Loureiro

O que a define como pessoa?

Tenho um lado camaleónico, uma enorme capacidade de me adequar às circunstâncias. E tenho esta sede de mundo. Pode ser o mundo literal, percorrê-lo, conhecê-lo. E também o mundo das ideias. Gosto das conversas que se perdem. Ver a velocidade do pensamento e encontrar nos argumentos dos outros ideias novas que me façam evoluir. As tertúlias com os amigos que começam à hora de almoço e terminam noite fora são das coisas que mais prazer me dão.

Vem daí o gosto pelas viagens?

O sonho da minha vida sempre foi fazer uma viagem à volta do mundo, sozinha. Agora com os filhos, só lá para os 60 anos... Fui sozinha ao Butão, Myanmar e Vietname. No Nepal estive em grupo, mas houve muitos momentos de introspecção. Não fui à procura de mim ou do nirvana. Fui conhecer, os meus olhos foram ampliar-se. O mundo é muito grande, só quero vê-lo.

É uma pessoa curiosa.

As minhas curiosidades vão também para as mãos. Gosto de cozinhar, de artesanato. Sou eu que coloco os quadros e os candeeiros, faço pequenos arranjos de electricidade. Venho de artes, vem daí este gosto.

«Sou optimista, tenho um mecanismo que me faz procurar o sol»

Que outras coisas lhe dão prazer?

Ouvir um *podcast* enquanto cozinho. Ver cair o sol. A minha imagem de felicidade, até de perfeição, é um pôr-do-sol que vi no topo do deserto do Wadi Rum, na Jordânia. A imagem ficou gravada como uma fotografia.

É uma pessoa optimista?

Sou optimista e tenho tendência para me rodear de boas pessoas e de optimistas. Nunca tive pre-

disposição para o abismo. Tenho um mecanismo que me faz procurar o sol. Não acordo sempre bem-disposta, mas procuro sentido no sorriso do Pedro, no dia bonito lá fora, nos livros que ainda quero ler. Há vidas muito difíceis e procuro não me esquecer que a minha não é má. Gosto quando o meu sorriso consegue gerar outro de volta, às vezes nas pessoas mais maldispostas, num café ou num supermercado.

Que cuidados tem com a saúde?

Fazer desporto é essencial para oxigenar o corpo e a mente. O pilates e o ioga fazem-me sentir bem. Eu e o meu marido somos caminhan-tes. Gosto de sair porta fora, só com as chaves na mão e caminhar até me cansar, o pensamento se evadir e limpar a cabeça. Beber um copo de vinho na melhor companhia também faz muito pela saúde.

Está grávida de seis meses. É menino ou menina?

É uma menina e vai receber o nome da minha mãe: Emília. Esperamo-la na primeira semana de Dezembro. Eu só tinha duas hipóteses: ou não era mãe ou, se a maternidade me tocasse, o meu filho teria de ter um irmão. Já estou com 39 anos, decidimos que quando o Pedro fizesse um ano (a seis de Fevereiro) deixávamos de controlar o curso da natureza. Foi mais rápido do que imaginámos!

Como é ser mãe?

A vida após a maternidade faz mais sentido. Diz-se “nasce o filho, nasce a mãe” e é verdade. Ganhei um lado de mim que não conhecia, nunca se tinha desenvolvido. A minha família já não esperava que fosse mãe, nunca tinha manifestado essa vontade. Mas de repente sou e sou a 100 por cento. Isso é bonito de se ver e é surpreendente para mim. É um mundo que se abriu na minha vida.

Regressou ao trabalho pouco tempo depois de ser mãe do Pedro. Como vai fazer com a Emília?

Regressei um mês e meio depois de ter tido o Pedro e foi duro. Com a Emília estarei numa situa-

«Gosto de sair só com as chaves na mão e caminhar até me cansar e limpar a cabeça»



Sílvia Alberto soube que estava grávida de Emília durante a quarentena

ção similar, pois terei trabalho em Janeiro, pelo menos uma semana intensa. Agora já sei o que significa e estou a munir-me de todas as ajudas necessárias para que seja mais tranquilo. Provavelmente vou ter comigo uma recém-nascida no trabalho, mas penso contar com o apoio de uma enfermeira que fique com ela até que eu possa regressar ao camarim. Acho que vai correr bem.

No último ano e meio casou-se, teve um filho e está novamente grávida. São muitos desafios em pouco tempo.

2019 foi um ano de adaptação à nova vida que chegou às nossas vidas. E também de construção de família. Além dos outros projectos: abrimos um espaço comercial, o Señor Ibérico, em São Bento, e mudámos de casa. Entrei em 2020 com a sensação de já conseguir projectar. Esperava um ano mais organizado, menos perturbado e... aconteceu a pandemia. Optámos por trazer os pais do meu marido de Madrid, porque o pai dele é de risco. Durante a quarentena soube que estava grávida. Foram meses de ansiedade em relação ao futuro, mas vivemo-los muito bem. Passámos a dar mais importância à família.

Na vida com o seu filho, qual é a coisa de que mais gosta?

A permanente novidade. Todos os dias são uma surpresa. Diariamente aquele ser humano adquire novas faculdades: um dia gatinha, no outro põe-se de pé, balbucia alguma coisa que parece «mamã» ou «papá». Neste período de confinamento em casa vivemos intensamente as últimas conquistas do Pedro: começar a andar, as primeiras palavras. Foi engraçado. Parece-nos, como a todos os pais, que o nosso filho é o ser mais único e extraordinário! Isso é muito bonito. É um amor incondicional, o amor mais puro.

E qual é a coisa perfeitamente dispensável?

As noites mal dormidas. São um flagelo. Eu sempre gostei de dormir muito. Era conhecida por: «Não se liga à Sílvia antes das 11 horas».



Quando fizemos a sessão fotográfica, Sílvia ainda não sabia que estava grávida



Nos vídeos que pode ver em www.revistasauda.pt exhibe a barriga, orgulhosa da gravidez

O Pedro ainda não respeita a regra...

Quando o Pedro não me acorda antes das sete eu agradeço! As manhãs tornaram-se o período do dia mais profícuo. Levo o Pedro ao infantário e começo a produzir até à hora de ir buscá-lo.



Grávida e feliz: a bebé Emília nasce em Dezembro

«A vida após a maternidade faz mais sentido»

Tenho o terror de que ele seja o último na sala dos bebés e tento sempre despachar-me para ir buscar o meu bebé.

Já foi repórter, apresentou o Festival Eurovisão da Canção. O que prefere fazer em televisão?

O programa Sociedade Recreativa permitiu-me, semana após semana, entrevistar pessoas com histórias de vida diferentes. Mantinha-me actualizada, sempre a pesquisar. Acho que procuro um projecto desse género. Também gostaria de um programa de entrevistas com pessoas que mudaram de vida, quer lhes tenha corrido lindamente ou pessimamente. As duas experiências são válidas.

Tem novos projectos em vista?

Em Janeiro sim. Até ao final do ano não sei se a Direcção de Programas da RTP vai investir nalgum formato para mim. Espero que sim, até ao fim da gravidez há muitos meses pela frente, muita vontade de trabalhar e a barriguinha a crescer no ecrã também é interessante.

Está na RTP desde 2006, é a sua casa?

É, sem dúvida, a minha casa. Entrei na RTP com 25 anos, tenho 39. Associo a SIC à minha juventude, aos anos de loucura e incerteza. A maturidade atingi-a na RTP, que sempre me recebeu bem e onde há muita energia para trabalhar. ♥



- ♥ «Romantiza-se muito a maternidade»
- ♥ Ser figura pública
- ♥ O sonho de ser actriz
- ♥ O activismo

Veja também os vídeos!

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  

O SURFISTA



A juventude de Miguel e ter feito desporto desde sempre ajudaram à recuperação

VIGILANTE

Reagir aos primeiros sinais da doença salvou-lhe a vida.

Texto Sónia Balasteiro | Fotografia Pedro Loureiro

A história de Miguel Aires é uma daquelas que nos despertam para o verdadeiro valor da vida, de cada segundo dela. Recuemos a 2007. Ele tinha tudo: a juventude dos 28 anos ajudada pela prática de desporto, um bom emprego em consultoria industrial, uma filha de apenas três meses.

O sinal de alerta foi a dormência no lado direito do rosto, acompanhada de tremura no olho. Tivesse ele ignorado os sinais e, provavelmente, não estaria cá para contar a história. Perante o incómodo, decidiu consultar um neurologista.

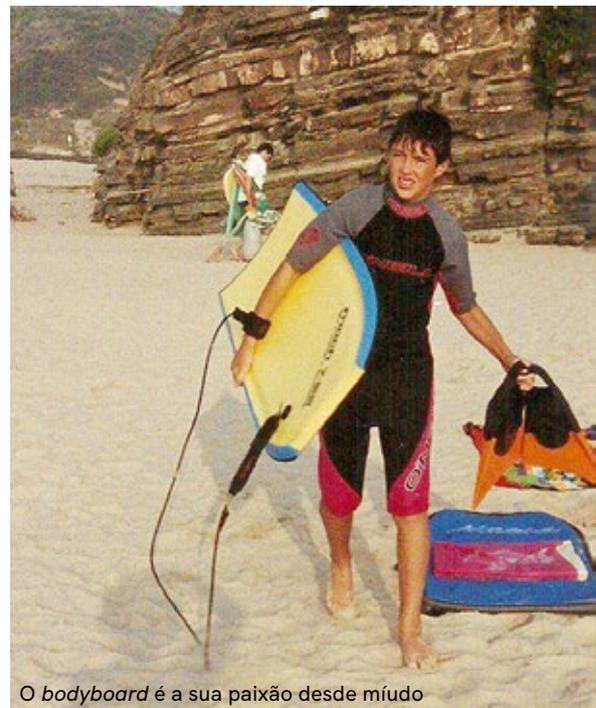
Os exames pedidos pelo médico revelaram a ameaça alojada no cérebro: uma malformação arteriovenosa (MAV), ligação anormal entre artérias e veias através de um emaranhado de vasos, no tronco cerebral. «Era um caso muito difícil. O neurocirurgião deu-me logo uma probabilidade de morte de 90 por cento», conta.

Se por milagre sobrevivesse, ficar numa cadeira de rodas era o cenário mais provável.

**O cirurgião só lhe dava
10 por cento de hipóteses
de sobrevivência**

«Foi um choque, a minha filha era um bebé pequenito. Apresentaram-me uma situação muito negra».

Desenvolvida ao longo da vida, a malformação congénita só se manifestara pela sua dimensão. O mais comum nestas situações é «reventar um aneurisma, e acabou-se». O seu caso era



O bodyboard é a sua paixão desde múdo



Quase todos os dias Miguel entra no mar da Caparica para umas horas de *bodyboard*

diferente: Não era só um aneurisma, mas vários, num emaranhado de veias. E estavam num sítio muito complicado [do cérebro]. Perante um

«Se focarmos a nossa energia em construir coisas positivas, obtemos resultados»

cenário tão desanimador, Miguel decidiu lutar: «Tinha de resolver a situação. Não ia viver com uma bomba-relógio dentro da cabeça», explica.

Agarrou-se a uma centelha de esperança: o neurocirurgião que o acompanhava aconselhou-o a apresentar o seu caso a uma equipa médica brasileira, com mais experiência em casos tão complicados. Miguel seguiu o conselho. Não iria deixar a filha órfã: «O meu médico em Portugal contactou esse neurocirurgião brasileiro e apresentou-lhe o meu caso. Aceitou tratar-me».

Seguiram-se tempos extremamente duros. «Não há momentos fáceis nestas situações», sublinha. A começar pela despedida das pessoas de quem gostava. «Antes de ir, tive de me despedir dos meus familiares todos em Portugal. Foi como fazerem o funeral comigo vivo». O mais duro foi dizer adeus à filha. Simultaneamente, foi a bebé de três meses a sua grande motivação para a luta de vida ou morte que enfrentaria. Ao longo de todo o processo, a fotografia dela na mesa de cabeceira do hospital

renovava-lhe as forças para continuar, uma e outra vez.

No Brasil, o médico anunciou a sua decisão: apesar de o caso ser muito grave, pretendia operá-lo. A juventude de Miguel e o facto de praticar desporto favoreciam o sucesso da intervenção e a posterior recuperação. Mas tudo dependeria dele.

Em apenas três meses, passou por três operações ao cérebro. A primeira, realizada por

SYMBIOSIS[®]

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

Alflorex[®] é um dispositivo médico.

Alflorex[®] contém a estirpe *B. longum* 35624[®]. Alflorex[®] 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 Alflorex[®] por dia durante 1 mês. É importante que tome Alflorex[®] todos os dias e que termine o ciclo completo. Não exceda a dose diária recomendada. Alflorex[®] 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 Alflorex[®] 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.0034/2020

BIOCODEX
healthcare with passion and conviction



Miguel tem mais do que alguma vez sonhou: um emprego estável, os filhos e uma nova relação



Depois das operações e tratamentos recebeu a melhor prenda: ia ser pai de gémeos. Já tinha uma filha de cinco anos



Antes de partir para o Brasil, onde foi operado, despediu-se de toda a família. «Foi como fazerem-me o funeral comigo vivo», recorda

cateterismo, técnica cirúrgica menos invasiva, durou cinco horas. A segunda, realizada através do mesmo procedimento apenas um mês depois, outras cinco. O objectivo era embolizar a malformação arteriovenosa. Essa segunda operação deixou a primeira sequela irreversível: Miguel perdeu a audição no ouvido direito.

Mesmo assim vê o lado positivo: «Correu tudo muito bem». Perguntou ao médico se podia ficar por ali. A resposta foi negativa: era necessário retirar as artérias e veias inutilizadas.

A terceira operação seria a mais longa e de mais difícil recuperação, avisou-o o cirurgião. «Preveniu-me logo que iria ser como se passasse um camião por cima de mim». Assim foi. Dezoito horas de cirurgia depois, repetiram-lhe a boa nova: «Correu muito bem».

Em três meses fez três operações ao cérebro. A última durou 18 horas

Ele, porém, estava um caos. «Fiquei mesmo em muito mau estado em termos físicos». A malformação não deixara danos a nível cognitivo, mas não foi tão branda a nível motor. «Foi mais afectado o lado direito. O médico disse: “Agora vai começar uma caminhada de recuperação”».

O regresso a Portugal significou uma espécie de renascimento. «Senti que tinha de puxar por mim e fazer o que fosse possível para criar a minha filha». Lembra-se ainda com assombro do momento em que voltou a ver a bebé no berço.

A caminhada anunciada passou pela realização de dois anos de fisioterapia «só para voltar a andar normalmente». Além disso, a perda da motricidade fina implicou que Miguel tivesse de aprender a escrever com a mão esquerda. Ajudou-o «muito» a prática de desporto, especialmente a sua grande paixão, o *bodyboard*.

Cumpriu dois anos de fisioterapia para reaprender a andar

CANSADA DE ESTAR CANSADA?



Floradix Elixir Fórmula líquida com ferro

- * O ferro contribui para o transporte normal do oxigénio no organismo e Para a redução do cansaço e da fadiga
- * A tiamina contribui para o normal metabolismo produtor de energia
- * Contém vitaminas B, extratos herbais e sumo de frutos concentrados
- * Contém Vitamina C que aumenta a absorção do ferro
- * Adequado durante a gravidez e amamentação
- * Sem álcool, conservantes nem corantes ou aromatizantes
- * Adequado para vegetarianos

13 anos passaram e agora, curado, diz que está em melhor forma física do que antes da doença se manifestar



Alguns anos depois de vencer a morte, recebeu nova boa notícia: ia ser pai de gémeos. «Uma prenda pelo momento duro que atravessei», acredita Miguel. Que implica, diz com tranquilidade, «um grande desafio». Tem vivido a paternidade com segurança e entusiasmo, mesmo com as dificuldades acrescidas. Superou-se: «Tive de me adaptar a não ter um ouvido, a escrever com a mão esquerda, a imensas coisas».

Entretanto contou aos filhos, a mais velha com 13 anos e os gémeos com oito, o problema de saúde grave que viveu. Divorciado entretanto, dedica-lhes o máximo de tempo possível. «Fiz sempre questão de ficar com eles. E apesar do problema que tive, acompanhei-os nas coisas normais das crianças: deixar a fralda, levar a horas à escola, festas de anos, transmitir o que acho correcto e que deve fazer parte do crescimento de uma pessoa». Os valores aprendidos com os pais.

À distância de 13 anos e curado, Miguel garante: «Uma situação destas leva as pessoas a pensar de outra maneira, a valorizar as coisas boas e bonitas da vida, e a desvalorizar os pro-

blemas». A ele, tornou-o também mais agradecido: «Conseguí superar o patamar onde estava antes, a nível físico. Não recuperei a audição e a motricidade fina, mas fiquei em melhor condição do que antes de ser operado».

O segredo para seguir em frente? Seleccionar aquilo em que despendemos tempo e energia. «Se focarmos a nossa energia em construir coisas positivas, obtemos resultados rapidamente».

Aos 41 anos, Miguel tem tudo: um emprego em mediação imobiliária que o preenche e lhe permite ter tempo livre, três filhos que adora e vê crescer, uma relação que o faz feliz, o desporto que o apaixonou. E a consciência de que a vida é uma dádiva. ♥



♥ O amor ao mar

Veja também os vídeos!

1 euro = 1 ponto

Para quem pensa na sua saúde
e na saúde da sua carteira



Quem tem o Cartão Saúda, só tem a Ganhar.

Adira já ao Cartão Saúda na sua farmácia ou em www.farmaciasportuguesas.pt

*Exclui medicamentos sujeitos a receita médica e leites para lactentes



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.



Hugo Rodrigues Pediatra
pediatriaparatodos.com

REGRESSO E BOM SENSO

**As crianças precisam de brincar umas com as outras.
Há cuidados simples para regressar à escola.**

O início do ano escolar num contexto de pandemia levanta muitas questões, sobretudo no bem-estar emocional das crianças e dos jovens. Por esse motivo, faz sentido tentar analisar cada um destes aspectos de forma sensata, para evitar atitudes mais prejudiciais do que benéficas.

MÁSCARAS

Neste momento, as recomendações da Direcção-Geral da Saúde são para que todas as pessoas acima dos seis anos de idade usem máscara, incluindo as crianças em idade escolar. A medida serve essencialmente para tentar impedir a propagação do vírus e isso pode ser muito importante para os grupos de risco (pessoas idosas e/ou com doenças crónicas), mais até do

que para as próprias crianças. Na verdade, uma das constatações que parece evidente sobre a COVID-19 é que as crianças combatem mais facilmente a infecção, pelo que não são elas que nos preocupam verdadeiramente. Mas sabemos também que, apesar disso, são vectores de possível contágio, o que deve ser encarado de forma séria para evitar que o novo coronavírus chegue aos grupos de risco. Assim, sempre que possível, faz sentido que as crianças e os adolescentes usem máscara, para se protegerem a si, às pessoas com quem vivem e aos profissionais que com eles trabalham.

**As crianças têm de poder
brincar juntas**



LIMITES À INTERACÇÃO SOCIAL

A interacção social é importantíssima para as crianças e não a podemos abolir do seu dia-a-dia. Pode haver algum ajuste, nomeadamente a redução do número de alunos por turma, mas se privilegiarmos o uso de máscara podemos e devemos deixar as crianças brincar umas com as outras. Pode ser em grupos um pouco mais pequenos, mas têm de poder brincar juntas e interagir umas com as outras.

BEM-ESTAR EMOCIONAL

Durante o confinamento, houve muita preocupação sobre o bem-estar emocional e psicológico das crianças e os possíveis efeitos que o isolamento pode ter no seu desenvolvimento. Parece-me uma preocupação legítima, mas,

na verdade, o retorno à (quase) normalidade devolve às crianças a tranquilidade de que elas precisam. Não me parece que se justifique generalizar os receios, até porque a maior parte das crianças não vai sentir esses efeitos. Devemos estar atentos às situações particulares em que isso acontece e agir de acordo com as necessidades de cada criança.

Em jeito de conclusão, gostaria de reforçar a ideia de que qualquer medida que tomemos deve ter sempre como objectivo final proteger as pessoas pertencentes aos grupos de risco, mesmo que as medidas não sejam especificamente dirigidas a elas, porque nesses casos esta doença tem uma mortalidade significativa, que não pode ser desprezada. ♥



HÁ NOVOS MATERIAIS ESCOLARES

Álcool e máscara obrigatórios nas escolas.

Cadernos, lápis, canetas, curiosidade e motivação são essenciais para o regresso às aulas. A esta lista juntam-se este ano máscaras, desinfetante e cuidados extra.

Medidas previstas para as creches e escolas:

- Seguir as indicações da Direcção-Geral da Saúde (DGS), nomeadamente a utilização de máscaras (excluindo as crianças com menos de dois anos) e a desinfecção das mãos com solução anti-séptica de base alcoólica (SABA) à entrada das instalações.
- Manter portas e portões abertos, para evitar contacto desnecessário com superfícies como as maçanetas.

Alunos devem lavar as mãos com frequência e guardar distanciamento físico

Uma das normas da DGS é promover a utilização de espaços livres nas escolas

- Definir circuitos de entrada e saída dos edifícios e das salas, para evitar aglomerados.
- Organizar os alunos em grupos, que se deverão manter mesmo nos períodos de pausa.
- Atribuir uma sala a uma turma ou grupo específico e assegurar o distanciamento físico.
- Encerrar espaços não essenciais às actividades lectivas, como as salas de convívio.
- Assegurar cuidados adicionais de limpeza e desinfectação de salas, casas de banho, com especial atenção a superfícies de mesas, secretárias, puxadores e corrimãos.
- Incentivar a utilização de espaços livres.
- Definir uma área de isolamento, para onde são encaminhados casos suspeitos de COVID-19.
- Em caso de manifestações de doença, deve-se ficar em casa e telefonar para a linha SNS 24 (808 24 24 24).

Recorde ao seu filho a importância de:

- Manter o distanciamento físico (idealmente, de dois metros) com colegas, amigos, educadores, professores e auxiliares.

- Utilizar máscara nas situações que não permitam o referido distanciamento.

O meu filho não quer usar máscara. E agora?

- Comece por explicar a importância do uso de máscara.
- Demonstre como se deve colocar e retirar, treinando primeiro com o brinquedo favorito.
- Incentive-o a escolher a cor e o padrão da máscara.
- Coloquem ambos a máscara, lado a lado, ao espelho.
- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão ou SABA.
- Manter as medidas de etiqueta respiratória: ao espirrar ou tossir, tapar o nariz e a boca com o braço (nunca com as mãos) ou com um lenço (que deverá colocar imediatamente no lixo).
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas.
- Não partilhar comida ou objectos, como brinquedos, canetas e lápis. ♥





Jaime Pina
Fundação Portuguesa do Pulmão

AS VACINAS SÃO DECISIVAS

Este ano ainda é mais importante proteger-se das infeções respiratórias.

A COVID-19 veio introduzir um novo fator de preocupação para o Outono/Inverno. É que se há coisas que sabemos é que neste período vão aumentar as infeções respiratórias. Há outras que não sabemos:

se vai ou não haver uma segunda onda pandémica, ou quais os riscos potenciais resultantes da circulação conjunta deste vírus com os vírus da gripe sazonal.

Outra coisa que sabemos é que no tempo frio

há necessidade de proteger as pessoas mais frágeis das infecções respiratórias. Se tal era uma prática habitual, este ano é ainda mais importante.

Neste contexto surgem naturalmente três perguntas: Quem são essas pessoas? Quais são as infecções? Como nos podemos proteger?

As regras de higiene para a COVID-19 são úteis para todas as infecções respiratórias

As **pessoas de maior risco** são crianças e idosos, pessoas com deficiências da imunidade (por exemplo, pessoas sem baço, com doenças do sistema imunitário, com doentes a fazer tratamentos que deprimem este sistema, ou infectados pelo VIH). Dos grupos de risco constam ainda pessoas com cancro, todos os doentes crónicos, com particular ênfase para a diabetes e as doenças crónicas dos órgãos vitais (coração, rim, fígado e, sobretudo, pulmão). Todas estas pessoas têm maior probabilidade de contrair infecções, ter formas mais graves das mesmas e descompensarem as suas doenças-base.

Quanto à segunda pergunta, as infecções respiratórias que predominam no período mais frio do ano são as **infecções do tracto respiratório superior**, as viroses, as bronquites - com um particular realce para as agudizações infecciosas da DPOC, as pneumonias, a gripe e, este ano, a COVID19.

Quanto à forma de nos protegermos, e para além das ferramentas preventivas - medicamentos e vacinas - uma palavra para as **atitudes comportamentais**. O distanciamento físico, o uso de máscara em ambientes fechados e a desinfecção das mãos são importantíssimos. São as únicas medidas que temos para a COVID-19 enquanto não existir uma vacina, mas que ultrapassam este âmbito: são atitudes preventivas muito úteis relativamente a todas as infecções respiratórias. Porém, as armas preventivas por

excelência são as **vacinas** e dispomos de vacinas para duas temíveis infecções respiratórias: a **gripe** e a **pneumonia**.

A **vacina antigripal** está indicada para outros grupos de pessoas, para além dos grupos de risco referidos. Como o objectivo é cortar o mais possível a cadeia de transmissão, pessoas como os profissionais de saúde, pessoas internadas ou institucionalizadas, grávidas ou cuidadores de pessoas de risco devem igualmente ser vacinadas.

Quanto à vacina da pneumonia (vacina anti-pneumocócica), realço a sua importância nas crianças e em pessoas com mais de 65 anos. A vacinação antipneumocócica nas crianças está resolvida com a inclusão no Programa Nacional de Vacinação. Já na população com mais de 65 anos o nível de vacinação é muito baixo e uma das formas mais eficazes de o aumentar seria a sua gratuitidade ao nível do SNS, copiando, aliás, o modelo já implementado, com tanto êxito, para a vacinação antigripal.

Há duas vacinas preventivas por excelência: a antigripal e a da pneumonia

Outra arma na prevenção das infecções respiratórias são os medicamentos **imunomoduladores**, fármacos com capacidade de estimular as células imunitárias, sobretudo as implicadas na imunidade antiviral. Entre nós existem os lisados bacterianos, fármacos com fragmentos das bactérias mais frequentemente implicadas nas infecções respiratórias. Têm indicação para crianças, em doentes que sofrem de infecções respiratórias recidivantes, e todos os que padecem de doenças respiratórias crónicas.

Atenção, este vai ser um Inverno particular, que exige de todos nós uma estratégia defensiva e preventiva para não ficarmos doentes e não transmitirmos infecções a outras pessoas. É não só uma atitude sanitária como também cívica. ♥



Marta Xavier Cuntim Psicóloga

É PRECISO TER CALMA

Ferramentas e sugestões para o regresso ao trabalho e à escola em tempo de pandemia.

Quando se ultrapassa um momento como a pandemia, o conceito de normalidade fica um bocado esfumado, sem sabermos muito bem o que é normal e o que não é.

Em Março passámos a estar confinados em casa durante 24 horas, sete dias por semana. Esta adaptação foi difícil para os pais e muito complicada para os miúdos. Também eles deixaram de ter as rotinas de ir à escola, estar com os amigos, gastar energia, rir, brincar, namorar.

O ser humano é uma criatura de hábitos. Dizem os estudos que são necessários 21 dias até implementarmos um novo hábito ou rotina na nossa vida. A COVID-19 não nos deu esse tempo,

a exigência de adaptação foi imediata. Mas conseguimos perceber que somos mais resilientes e resistentes do que poderíamos antecipar.

Ainda ninguém sabe como será o mês de Setembro. As previsões apontam para o regresso às aulas e ao escritório. Mas pode acontecer ter de ir para casa se surgir algum caso suspeito entre os nossos contactos.

Caso seja necessário confinar, já sabemos ao que vamos. Ainda assim, aqui ficam algumas dicas:

É importante manter as **rotinas**:

- Acordar e levantar à mesma hora, trocar de roupa, tomar o pequeno-almoço.

- Ter um plano de actividades para o dia, de forma a afastar os miúdos não do computador/TV.
- Arranjar tempo e espaço no plano para os seus filhos irem à rua correr, brincar, caminhar.
- Não se esqueçam de que, em vez de uma casa vazia todo o dia, passam a ter a casa cheia, como tal é normal que fique mais desarrumada. Pode fazer parte do plano de actividades dedicar 30 minutos por dia a esta tarefa. Lembre-se, uma casa desarrumada é uma casa ocupada e com memórias, as casas-museus só existem nas revistas.

Ter rotinas dá a sensação de maior controlo da situação

- As rotinas que nos são familiares podem ajudar a reduzir a ansiedade e dar a sensação de maior controlo da situação.

A sensação de isolamento é **igual para todos**:

- Se chega ao fim do dia exausto e farto de estar em casa, lembre-se que os miúdos podem estar com a mesmíssima sensação, por isso uma ida à rua é importante para trazer algum bem-estar.
- O mesmo acontece com a necessidade de adaptação ao teletrabalho e a eventuais aulas online. Pode não ser fácil e imediato para todos. Dê tempo ao tempo.
- Seja paciente consigo próprio e com os miúdos. Tirem uns minutos por dia, ao fim do dia, para falarem das vossas emoções, sobre como se sentiram, os aspectos positivos e menos positivos do dia.

Concentre-se naquilo que pode controlar e está ao seu alcance:

- Deixe de tentar controlar o que os outros fazem, que cuidados têm, e foque-se na sua



Mantraste

família e nas medidas necessárias para os proteger.

- Organize um fim-de-semana fora, uma actividade num parque natural, algo que vos permita reduzir a ansiedade e aproveitar o tempo.
- Procure o lado positivo, nem tudo é mau em ficar em casa.
- Continue a cuidar de si e incuta este hábito nos seus filhos. ♥



Almeida Nunes Médico
Pedro Ferreira Farmacêutico

VERÃO ZÃO



O farmacêutico Pedro Ferreira mostra a capa da Revista Saúde de Julho

Farmacêutico: Costuma-se dizer que só se vai à farmácia por más razões. Mas não é assim, a farmácia é um lugar feliz como esta casa.

João Baião: É o meu sítio preferido, passo horas na farmácia.

Farmacêutico: Eu sou suspeito, mas sou feliz na farmácia.

Diana Chaves: E o Dr. Almeida Nunes, também gosta de ir à farmácia?

Médico: Eu vou pouco à farmácia. Mas quando vou vejo uma coisa curiosa, a relação entre farmacêutico e utente é diferente da relação desse mesmo utente com o médico. É mais personalizada, mais íntima. As pessoas chegam lá e dizem: «Ó Dr. António, veja lá que o médico receitou-me isto... E até tenho aqui umas análises, ele nem teve tempo para ver. Veja-me lá isto, por favor». Os farmacêuticos têm um papel extra. Hoje e sempre, penso eu...

João Baião: As farmácias têm sempre um responsável técnico.

Farmacêutico: Sim, têm um director-técnico que é farmacêutico e trabalham muito em coordenação com os médicos. Felizmente tenho a sorte de ter uma boa relação com os profissionais de saúde à volta da minha farmácia. Isso é importante porque ninguém é dono da razão e todos juntos trabalhamos muito melhor em prol das pessoas. É algo que acontece muito e felizmente cada vez mais. O que eu queria dizer há bocadinho é que a



Almeida Nunes: «A relação entre farmacêutico e utente é diferente da relação desse mesmo utente com o médico. É mais personalizada, mais íntima»

farmácia pode ser uma espécie de canivete suíço para quem vai de férias. Se pensarmos em protecção ou queimaduras solares, hidratação da pele, cuidados da sexualidade, mais prevalentes no Verão, antes de ir de férias eu diria que é quase obrigatório passar pela farmácia.

Médico: Mesmo obrigatório.

Farmacêutico: Na farmácia, a gama de soluções para férias é tão completa que até tem uma revista, a Revista Saúde, que pode pedir na farmácia para aproveitar as promoções. Para isso precisa do cartão Saúde e de ir a uma farmácia aderente das Farmácias Portuguesas.

João Baião: Mas a protecção solar é cada vez mais urgente todo o ano, mesmo quando o tempo está encoberto.

Médico: Essa é boa, João, porque temos um problema antagónico, por um lado a exposição ao sol faz-nos falta, e ajuda a processar vitamina D. Portugal regista uma carência generalizada de vitamina D. Por outro lado, temos de nos proteger do cancro da pele. Há uma abordagem, pelo menos em relação à ida à praia, que parece consensual e não completamente descabida, que é a pessoa não colocar o protector solar em casa, mesmo nas crianças. Deve-se sair sem protector solar, fazer uma exposição inicial de dez, 15 minutos, e depois então aplicar o protector.

Diana Chaves: Há produtos para peles muito atópicas, muito sensíveis?

Farmacêutico: O tipo de pele, o chamado fototipo, as peles mais claras ou mais escuras, eventuais problemas, medicação que a pessoa toma, são factores que condicionam a escolha de uns produtos em detrimento de outros. A escolha é muito um diálogo entre o utente e o farmacêutico. Há quem evite a utilização de produtos com perfumes, como cosméticos, por exemplo. Outra situação importante são os produtos do duche, por causa da hidratação. Estes são exemplos simples em que se percebe as vantagens da complementaridade de soluções disponíveis conversando com os profissionais de saúde, farmacêutico e médico.

Diana Chaves: Mesmo com a necessidade de apanhar sol por causa da vitamina D, há horários mais favoráveis.

Médico: Claro que sim, isso é uma questão muito importante, porque as primeiras horas da manhã são muito mais benéficas e as últimas horas do dia também. Deixem-me dizer-vos isto que me tem inquietado muito, que é o pico de mortalidade registada em Portugal em Julho. O pico de mortalidade foi elevado por causa do calor excessivo, não estou a falar da COVID-19. A primeira quinzena de Julho foi uma coisa incrível em termos de pico de mortalidade por calor. ♥



Pedro Ferreira: «São muitas as vantagens da complementaridade entre o farmacêutico e o médico»



ALERTA: PIOLHOS

O regresso à escola é, por vezes, acompanhado do aparecimento de hospedeiros indesejáveis na cabeça das crianças. Brincadeiras demasiado próximas com os colegas, partilha de objectos pessoais como chapéus ou acessórios para o cabelo, abraços apertados, são gestos que fazem parte do dia-a-dia das crianças e são a melhor forma de transmissão dos piolhos.

«MÃE, TENHO COMICHÃO NA CABEÇA»

Aos primeiros sinais de comichão, principalmente na nuca e atrás das orelhas é importante investigar a presença destes parasitas. Os piolhos, de cor acastanhada e dimensões reduzidas, passeiam no couro cabeludo. Já as lêndeas (ovos depositados pelos piolhos adultos) são esbranquiçadas e fixam-se nos fios de cabelo, sendo mais difíceis de remover.

ACABAR DE VEZ COM LÊNDEAS E PIOLHOS

Se confirmar a presença de lêndeas e piolhos, deve avançar para o tratamento adequado:

- Existem diversas apresentações na farmácia: champô, loção ou spray.
- Por norma, deve repetir o tratamento cerca de sete a dez dias depois.
- Aplique o produto de acordo com as recomendações fornecidas na embalagem.
- Passe um pente de dentes finos, apropriado para o efeito, madeixa a madeixa, para remover os piolhos e as lêndeas.
- Enxague e lave bem o cabelo. No final, pode voltar a passar o pente para remover piolhos que tenham ficado esquecidos.

AQUI NÃO ENTRAM

Adopte os seguintes cuidados:

- Ensine às crianças que não devem trocar ou partilhar objectos como chapéus, gorros e acessórios de cabelo.
- Passe semanalmente o pente de dentes finos pelo cabelo do seu filho, para despiste precoce de uma eventual infestação.
- Caso tenha detectado piolhos, lave toda a roupa dos últimos dois dias (incluindo roupa da cama, toalhas de banho, peluches) a mais de 60°C. Os objectos que não possam ser lavados devem ser desinfectados com álcool ou colocados em quarentena num saco fechado durante uma a duas semanas.
- Se o seu filho tiver piolhos, informe a escola e os contactos próximos, para evitar que se mantenham cadeias de contágio. ♥

Deixe-se surpreender por NANCARE!

ESPECIALMENTE
DESENVOLVIDO
PARA
BEBÉS
e CRIANÇAS



NANCARE FLORA - SUPPORT

Especialmente indicado em casos de **diarreia** e/ou em situações de **tratamento antibiótico**.

NANCARE FLORA - EQUILIBRIUM

Com fibras solúveis (GOS e FOS), destinado a bebês **com obstipação**.

NANCARE VITAMINA D

A vitamina D contribui para o funcionamento normal do **sistema imunitário** e é necessária para o crescimento e **desenvolvimento normais dos ossos das crianças**

NANCARE DHA, VITAMINA D & E

O **DHA** é um **ácido gordo** que se encontra no leite materno e é **essencial para bebês e crianças**.

Apresentamos a nova gama de **Suplementos alimentares NANCARE**, um cuidado extra para ajudar todos os bebês e crianças.


NANCARE
ao lado dos bebês em todos os momentos

Mais informação sobre suplementos para bebês e sobre a gama NANCARE em: www.nestlebebe.pt

NOTA IMPORTANTE: Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos do leite materno, regime alimentar equilibrado ou de um estilo de vida saudável. Não exceder a dose diária recomendada. Manter fora do alcance das crianças.



Isabel Santos Monteiro Farmacêutica

AJUDAS DE MEMÓRIA

A farmácia tem soluções para o seu caso.

Os problemas de memória não aparecem só com a idade e doenças como a demência. Podem atingir qualquer pessoa. As epidemias de stress, sono pouco saudável e de depressão das nossas sociedades são causas frequentes, assim como o tabaco e o consumo excessivo de bebidas alcoólicas. Certos medicamentos, como os antidepressivos, podem ter esse efeito secundário. Deficiências nutricionais, nomeadamente em vitaminas do complexo B, são outra origem possível do problema.

A perda da memória é uma preocupação para quem a vive, mas há ajuda. Certos suplementos alimentares auxiliam na reposição de minerais e vitaminas essenciais à optimização do funcionamento cognitivo. As principais substâncias activas para a melhoria da memória e que deve procurar num suplemento são:

Magnésio. É dos minerais mais abundantes no organismo. Está envolvido em mais de 400 reacções bioquímicas, é indispensável ao funcionamento dos neurónios e células cerebrais. Existem vários tipos de magnésio, sendo que o que oferece maior acção cerebral é o cloreto de magnésio.

Ómega-3. Os ácidos gordos essenciais EPA e DHA integram o ácido alfa linolénico. O ácido gordo mais importante para o bom funcionamento cognitivo é o DHA, que tem um papel fundamental no desempenho cerebral e cognitivo, na demência e na depressão, através da estabi-

lização das membranas nos neurónios. A sugestão é de 500 mg/dia de DHA.

Ginkgo biloba. Planta medicinal, rica em flavonóides e terpenóides, com acção anti-inflamatória e antioxidante. Tem um forte benefício no fluxo sanguíneo, nomeadamente no cérebro. Havendo um aumento da circulação sanguínea no cérebro, consegue-se diminuir os danos neuronais e retardar a perda de memória. O seu efeito antioxidante restringe a formação de radicais livres prejudiciais aos neurónios.

Ginseng. Raiz muito utilizada na medicina chinesa devido aos efeitos na diminuição do stress e do cansaço. Sendo adaptogénica, as substâncias libertadas são capazes de actuar em diversas situações. Das várias espécies de ginseng, a *Panax quinquefolius* é a que oferece uma acção calmante e auxilia no combate ao stress e à depressão, melhorando a qualidade do sono.

Vitaminas do complexo B. Constituído por oito vitaminas essenciais na formação de neurotransmissores responsáveis por manter um humor positivo e estável. Fazem parte deste complexo as vitaminas B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B5 (ácido pantoténico), B6 (piridoxina), B7 (biotina), B9 (ácido fólico) e B12 (cobalamina). Todas elas são essenciais para obter energia através da dieta, construir moléculas vitais e regular o metabolismo de neurotransmissores como a serotonina. ♥

Os nossos sacos sustentáveis são como o planeta. Não há dois iguais.



Troque um saco sustentável por pontos

Agora, pode fazer as suas compras com um saco sustentável que pode adquirir com o seu Cartão Saúda. Os nossos sacos são produzidos com tecidos reutilizados e algodão 100% orgânico. E ainda pode usar a etiqueta para plantar as sementes nela contidas. Além disso, são tão únicos que não há dois iguais.



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

Adquira já o seu na sua farmácia e conheça toda a coleção em farmaciasportuguesas.pt

SANTIAGO, SANTO ANDRÉ E A SAGRADA NATUREZA

Texto Irina Fernandes | Fotografia Pedro Loureiro



Os pés afundam-se na areia branca. Cada passo exige esforço. Há-de valer a pena: estão 34 graus e o mar azul-turquesa – por aqui habitualmente bravo – está calmo. Neste recanto da Costa Vicentina, Praia da Vacaria (assim lhe chama quem é da terra) ou Praia do Monte Velho, o acesso faz-se com direito a imagem pitoresca: vacas a pastar em campos verdes.



«Alia-se a paisagem do mar ao verde da reserva natural [Lagoa da Sancha]. É uma paragem obrigatória para amantes de pesca», sugere o farmacêutico Miguel Pereira, de 37 anos.

Proprietário da Farmácia Litoral, na cidade de Vila Nova de Santo André, traz no sangue raízes alentejanas. «Como esta é uma zona não tão seca, torna-se apetecível visitar no Verão e no Inverno. Este é um Alentejo vivo!».

De Vila Nova de Santo André a Santiago do Cacém, passando pela aldeia de Melides há muito para ver e fazer, «para além das praias fantásticas» assegura o profissional. Os trilhos e percursos pedestres confirmam a pujança natural da zona.

Com o complexo industrial de Sines nos anos 1970, a cidade de Vila Nova de Santo André, a 12 km de Santiago do Cacém, foi dormitório para centenas de trabalhadores da plataforma industrial. Ali chegaram, e continuam a chegar, pessoas vindas de Aveiro, Espanha e das antigas colónias portuguesas, como Moçambique e Angola. Hoje, é reconhecida como zona de praia, *surf* e cidade ciclável com uma extensão de 12,5 quilómetros. Os apaixonados por bicicleta, *skate* ou trotinetes têm aqui lugar reservado.

Com cerca de 26 hectares de extensão, a Lagoa de Melides esteve ligada ao mar e serviu de porto pesqueiro até ao século XVIII

«Santo André é uma cidade jovem, segura e calma. É um sítio excelente para criar uma família», afiança o farmacêutico, pai de Lara, de 14 meses.

A menos de 10 km de distância eleva-se a Reserva Natural das Lagoas de Santo André e da Sancha. Um longo areal com um lado de mar (Praia da Costa de Santo André) e outro de lagoa. À volta, casas brancas, pequenas e rústicas.



Em Vila Nova de Santo André, a rede ciclável tem dois metros de largura



Em Miróbriga, as termas eram constituídas por dois edifícios, um para os homens, o outro para as mulheres



No concelho de Santiago do Cacém, a enguia é pescada nas águas da Lagoa de Santo André

«Há muita diversidade junto à praia. Pode-se fazer observação de aves, canoagem, *windsurf* ou *stand up paddle*», destaca.

Assistir à abertura da Lagoa de Santo André ao mar merece vislumbre. A meio de Março, as máquinas afastam as areias, renovam-se as águas e as espécies de peixe. É nela que se desenvolve a iguaria da região: a enguia. Frita, grelhada, em ensopado ou em caldeira. O Festival da Enguia da Lagoa de Santo André já vai na 6.ª edição e atrai visitantes à localidade alentejana.

«As nossas enguias têm fama, lá isso têm! São enguias de água límpida», destaca Carlos

A visita ao Badoca Safari Park é uma incursão à vida selvagem: girafas, chimpazés, búfalos e avestruzes

Andrade, de 68 anos, proprietário do restaurante Chez Daniel, que abriu portas em 1985, «ainda em cima das dunas».

Neste pedaço de Alentejo, o coração mais destemido deve preparar-se. No parque temático Badoca Safari Park, há aventuras do mundo selvagem. Entre chimpanzés, búfalos e avestruzes, a girafa Kimani, com 4,30 m de altura, desperta as atenções e intimida com o seu porte altivo. «Quanto mais velhas, mais escuras são», explica o tratador, Rui Cunha, 36 anos.

O passeio é feito num jipe e com os animais em *habitat* natural. «É uma experiência inesquecível. Faz lembrar África, mas está tudo aqui... ao nosso lado», elogia o farmacêutico.

Também de história e património arquitectónico se faz este Alentejo litoral. As ruínas romanas de Miróbriga, na cidade de Santiago do Cacém, revelam a existência de habitantes desde a pré-história.

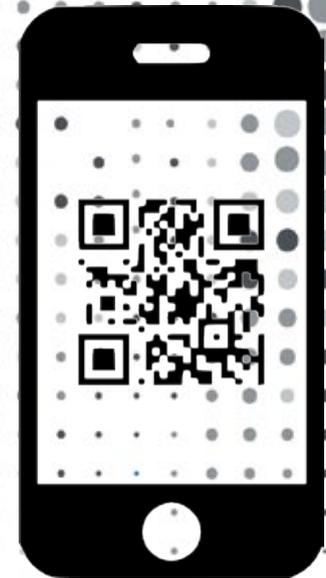
«Santiago era o cavaleiro das armas cristãs durante a guerra contra os mouros e é por isso que esta terra se chama Santiago», explicava o

EXPOSIÇÃO TEMPORÁRIA

De 8 de Julho a 30 de Setembro

From 8th July until 30th September

Museu da Farmácia, Lisboa



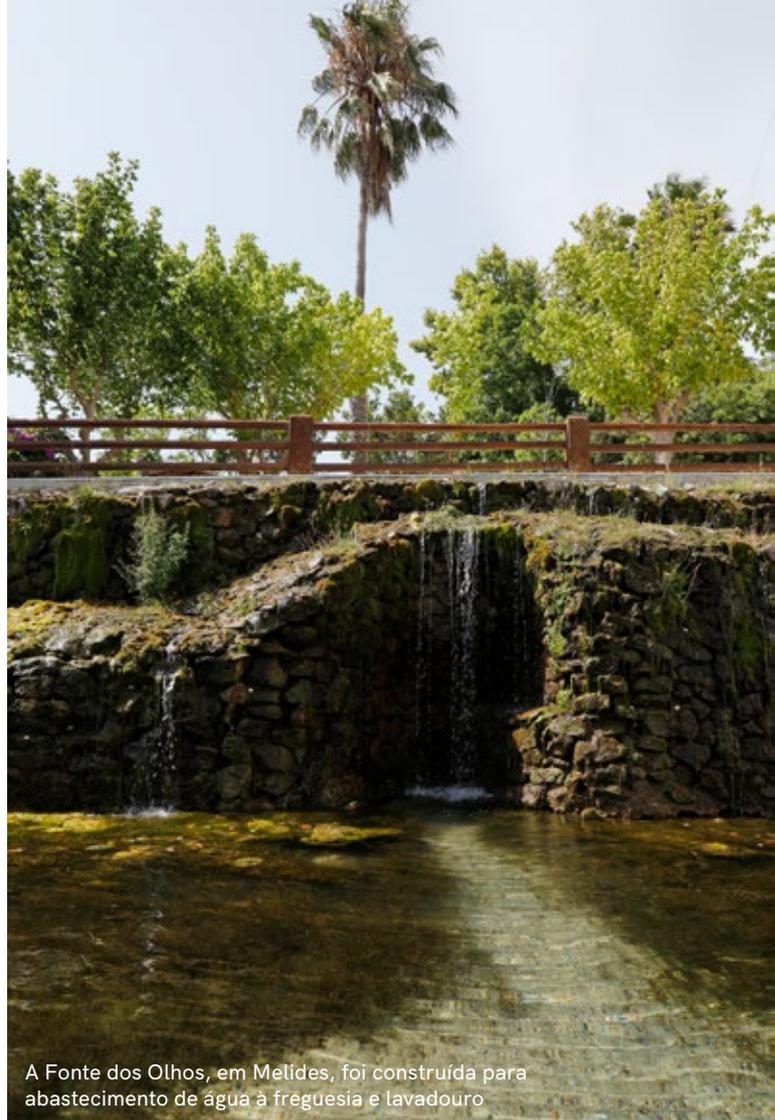
Venha experimentar a
Realidade Aumentada

UM MUNDO DE MÁSCARAS A WORLD OF MASKS





O farmacêutico Miguel Pereira não se cansa de visitar o Badoca



A Fonte dos Olhos, em Melides, foi construída para abastecimento de água à freguesia e lavadouro

historiador e antigo ministro da Educação, José Hermano Saraiva, no programa "A Alma e a Gente", na RTP.

Os mais curiosos podem conhecer o cavaleiro, que ganhou nome de "o mata mouros", com uma visita à Igreja Matriz, no interior das muralhas do Castelo de Santiago do Cacém.

Implantado no topo da planície e sobranceiro à povoação, o castelo convida a um passeio - romântico ou em família - para apreciar a paisagem e ver o pôr-do-sol.

«Santiago do Cacém tem uma história riquíssima. Quem gosta de cidades com história deve passar por cá, sem dúvida», aconselha Miguel Pereira. Foi nesta cidade que, em 1895, chegou a Portugal o primeiro automóvel.

A despedida de Santiago do Cacém não deve ser feita sem antes provar os doces da cidade, as

alcomonias (feitas de pinhão, mel e açúcar) e o bolo de Santiago (à base de amêndoa e chila).

A pouco menos de hora e meia de Lisboa, a aldeia de Melides, no concelho de Grândola e a 20 minutos de carro de Santiago do Cacém, oferece mar, areais extensos, sossego e boa mesa, sejam pratos de peixe, marisco ou carne.

«É uma localidade pequena, mas muito gira. Com grande tradição ligada ao mar, aos pescadores, e também ao pão», vinca o farmacêutico. Os primeiros dados conhecidos sobre o passado de Melides remontam ao século XVI. Estância de férias para portugueses e estrangeiros, a aldeia alentejana encanta com as casas brancas e azuis. O estilista francês Christian Louboutin, famoso pelos sapatos com sola vermelha, é um apaixonado pela aldeia.

As praias da Aberta Nova, Galé e Vigia são

NASCEU O SITE QUE
AJUDA A MAMÃ E O BEBÉ
DESDE O INÍCIO.

barrigaebebe.pt



barriga
& bebé

Consigo desde o início



Farmácias
Portuguesas

É para a vida.

Com o apoio:



Oleoban
Skin First



De origem árabe, o Castelo de Santiago do Cacém ergue-se numa das colinas da cidade

algumas que merecem paragem. Por aqui, é possível praticar *surf* e *bodyboard* durante praticamente quase todo o ano. Também pode optar por passeios de cavalo na praia ou na serra, ou degustação de vinhos.

Um regalo para amantes da natureza, a Lagoa de Melides prolonga-se até à aldeia com o mesmo nome. A riqueza da flora e da fauna garantem actividades como observação de aves, canoagem ou passeios pedestres que levarão a caminhos de dunas, pinhais e arrozais.

E porque Verão é festa, faça-se o brinde. Perfuma-se o copo com casca de laranja e folhas de alecrim, e sai mais um gin.

«Venham visitar-nos, mas sem pressa», desafia Miguel Ângelo Nunes, criador da Destilaria Gin Black Pig, lembrando que «o Alentejo é património do tempo». ♥

BULA

Badoca Safari Park

Herdade da Badoca
7501-999 Vila Nova de Santo André
T: 269 708 851

Castelo de Santiago do Cacém

Rua Padre António Macedo, 62
7540-194 Santiago do Cacém

Centro Nacional de Educação Ambiental e Conservação da Natureza

Monte do Paio
7500-014 Brescos
T: 269 749 001

Destilaria Gin Black Pig

Estrada Nacional 261,
7500-011 Santiago do Cacém
T: 926 752 603

Restaurante Chez Daniel

Estrada Municipal 544
7500-016 Santiago do Cacém
T: 269 749 779

Sítio Arqueológico de Miróbriga

Estrada Nacional 261
Herdade dos Chãos Salgados
7540-236 Santiago do Cacém
T: 269 818 460

Passeios a Cavalo Melides

Estrada da Boavista
7570-635 Melides
T: 917 474 865



- ♥ Enguias, um património gastronómico
- ♥ Santiago do Cacém: do castelo às ruínas de Miróbriga
- ♥ Uma destilaria alentejana

Veja também os vídeos!

O Livro do Seu Bebé

OS PRIMEIROS 1000 DIAS

· DA GRAVIDEZ AOS DOIS ANOS ·

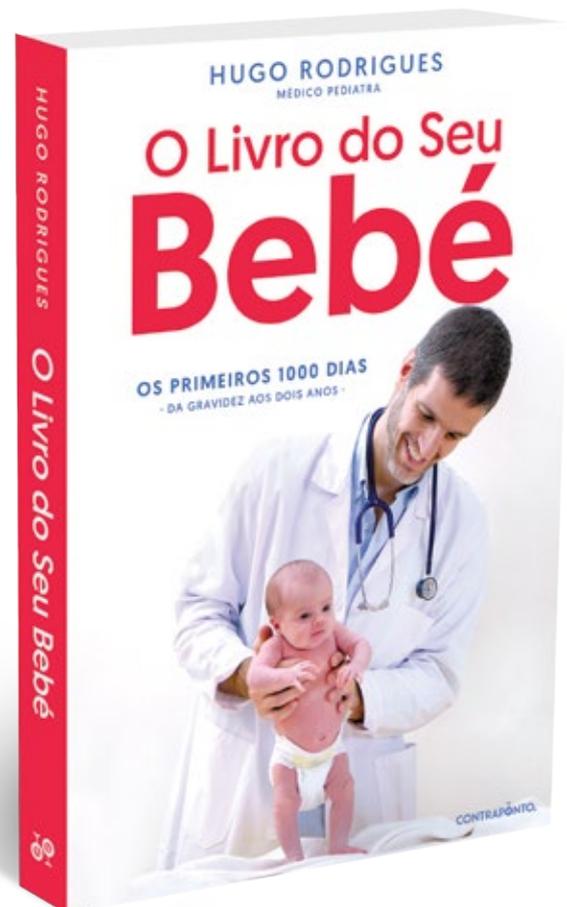
Já nas
livrarias

UM GUIA PRÁTICO E COMPLETO
QUE PROCURA RESPONDER ÀS
PRINCIPAIS PREOCUPAÇÕES
DOS PAIS.

- O meu bebé está a crescer como é suposto?
- Como e quando introduzir os novos alimentos?
- Devo dar-lhe banho todos os dias?
- Tenho o meu filho doente, e agora?



CONTRAPŊNTO.



HUGO RODRIGUES
MÉDICO PEDIATRA



estrelas & ouriços

Programas em família
por **Joana Leitão**

Pelos caminhos de Sistelo

Nos limites do Parque Nacional da Peneda-Gerês, em Viana do Castelo, fica um trilho perfeito para percorrer entre lagos, cascatas, floresta e marcos históricos. Passadiços de Sistelo é um percurso com cerca de 10 km, integrado na Ecovia do Vez. O caminho é impressionante de tão verde que se veste! Vai parando nos miradouros para apreciares a paisagem e os encantos da natureza à tua volta.



Uma aventura nas Berlengas

Sabias que a ilha das Berlengas é conhecida como "reino das gaivotas"? Desafia a família para ir até Peniche e, depois de visitares a vila piscatória, rumá até à beleza selvagem deste lugar. Junto ao cais, procura os barcos que fazem a famosa travessia do canal e imagina-te à descoberta numa caravela portuguesa, em plena ondulação! Sai de manhã cedo para aproveitares bem o dia, com direito a piquenique e a mergulhos.



Pela Estrada (Nacional 2) fora

É a terceira maior estrada do mundo e, com 738 km, liga Chaves a Faro. Esta é uma ótima escolha para viagens de carro ou de caravana



com a tua família. A EN2 passa por zonas tão diferentes como as vinhas do Douro, as planícies alentejanas ou as praias algarvias. Mesmo no meio de Portugal, há muito para conhecer: do Santuário de Nossa Senhora dos Remédios à Barragem de Montargil, passando pelo Castelo de Abrantes.

Ciência por todo o país

Até 15 de Setembro, a ciência está a percorrer o país e tu podes ir à boleia. A iniciativa Circuitos Ciência Viva no Verão integra mais de 200 acções. Achados nocturnos, através da exploração dos Jardins do Santuário do Bom Jesus do Monte, em Braga, visitas a uma das maiores jazidas com pegadas de dinossauros jurássicos da Península Ibérica, em Vale de Meios, e passeios de caiaque à descoberta da Ria Formosa são apenas algumas delas. Descobre tudo em www.cienciaviva.pt



Vai ao Cinema Paraíso

Planeia uma viagem até Évora para conheceres as maravilhas desta cidade e, à noite, fica para ver uma sessão gratuita de cinema



ao ar livre. Até 12 de Setembro, o jardim do Centro de Arte e Cultura de Évora acolhe o ciclo "Cinema Paraíso", com muitos filmes da era do mudo, acompanhados por música ao vivo. "O Rato do Campo e o Rato da Cidade", «Ali Baba e os 40 Ladrões», «A Bela Adormecida» e «A Gata Borralheira» fazem parte da programação.



viv
NUTRI

viv
CONFIANTE

Keratyl Forte, a primeira resposta para a queda de cabelo.

Keratyl Forte é um suplemento alimentar especialmente desenvolvido para fortalecer o cabelo e as unhas e manter uma pele saudável.

Keratyl Forte contém biotina e zinco que contribuem para a manutenção de um cabelo normal. O zinco contribui para a manutenção de unhas normais e a vitamina B2, niacina e biotina contribuem para a manutenção de uma pele normal.



UMA
MARCA



Farmácias
Portuguesas

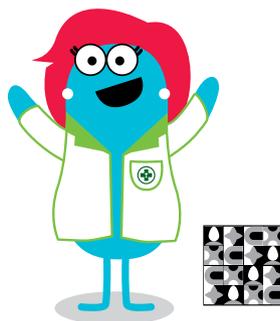
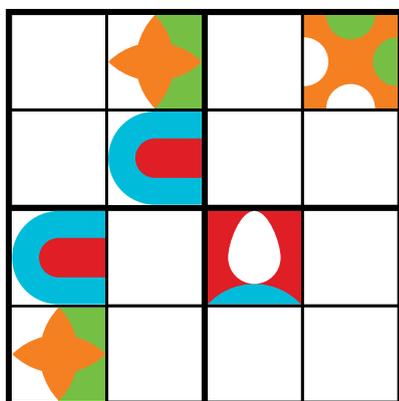


estrelas & ouriços

Descobre tudo em
www.estrelaseouricos.pt

1. SUDOKU

Ajuda a Sara a encontrar a solução deste desafio:



2. LABIRINTO

Está um belo dia de sol. Ajuda o João Comichão e a Rita Catita a chegarem ao protector solar:



www.revistasauda.pt

Directora

Sílvia Rodrigues

Director-adjunto – Editorial

Carlos Enes

Director-adjunto – Marketing

Fausto Ferreira

Subdirectora editorial

Maria Jorge Costa

Editor de Fotografia

Pedro Loureiro

Responsável de Marketing

Susana Martins de Almeida

Redacção

revista@sauda.pt

Carina Machado

Irina Fernandes

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Rita Leça

Sandra Costa

Sónia Balasteiro

Vera Pimenta

Redacção online

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

Ideias com Peso

Capa

Fotografia de Pedro Loureiro

Periodicidade

Mensal

Tiragem

200.000 exemplares

Preço

2 euros

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



NAN OPTIPRO 2, 3, 4 E 5



-3€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Bebé e Mamã



Farmácias Portuguesas

MEDIDORES DE PRESSÃO ARTERIAL VEROVAL



-10€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Essenciais de Farmácia



Farmácias Portuguesas

MOLICARE



-3€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Essenciais de Farmácia



Farmácias Portuguesas

KLORANE



-3€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Cabelos



Farmácias Portuguesas



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.

CNP Vários



SAUDA20090002



Campanha promocional válida de 1 a 30 de setembro de 2020 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

NAN OPTIPRO 2, 3, 4 E 5

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.

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

CNP Vários



SAUDA20090001



Campanha promocional válida de 1 a 30 de setembro de 2020 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

KLORANE

Há mais de 50 anos que a Klorane cuida de si enquanto cuida da Natureza. Diariamente, o nosso compromisso é: cultivar com respeito, preservar os recursos, revelar as virtudes dos nossos cuidados botânicos fabricados em França. Transmitir conhecimentos botânicos através da nossa Fundação. Ter alma botânica, hoje, amanhã e em qualquer parte do mundo.

Este vale não pode ser descontado em promoções e formatos de viagem. Limitado aos CNP's indicados.

Desconto de 3€ na compra de 1 champô 400ml*

*Não acumulável com outras promoções em vigor.

CNP Vários



SAUDA20090004



Campanha promocional válida de 1 a 30 de setembro de 2020 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

MOLICARE

MoliCare é a marca mais utilizada pelos profissionais de saúde em Portugal e oferece uma vasta gama de soluções para os cuidados de incontinência.

MoliCare Premium Slip: fraldas para acamados.

MoliCare Premium Elastic: a nova geração de fraldas para acamados. Confortáveis e fáceis de aplicar.

MoliCare Premium Mobile: cuecas absorventes para pessoas com mobilidade.

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

CNP Vários



SAUDA20090003



Campanha promocional válida de 1 a 30 de setembro de 2020 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

CLEARBLUE TESTE DE OVULAÇÃO DIGITAL



saúda
o cartão que faz bem

-5€

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Bebé e Mamã



ALFLOREX® PARA A SII



saúda
o cartão que faz bem

-1,5€

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



ECOPHANE BIORGA SUPLEMENTOS ANTIQUEDA



saúda
o cartão que faz bem

-8€

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Cabelo



HALIBUT MUDA FRALDAS®



saúda
o cartão que faz bem

-2€

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Bebé e Mamã





ALFLOREX® PARA A SII

Alflorex® para a SII contém a estirpe B. longum 35624®. Foi demonstrado em estudos clínicos que a estirpe B. longum 35624® reduz os sintomas da Síndrome do Intestino Irritável, incluindo dor abdominal, inchaço, gases, diarreia e obstipação. Esta estirpe faz parte de uma família de bactérias transmitidas da mãe para o bebé no nascimento, a qual vive naturalmente no intestino humano. Alflorex® para a SII está isento de: gluten, lactose, produtos lácteos, conservantes, soja. É adequado para vegetarianos e para indivíduos numa dieta baixa em FODMAP. Tomar 1 cápsula de Alflorex® para a SII por dia durante 1 mês.

É importante que tome Alflorex® todos os dias e que termine o ciclo completo. Não exceda a dose diária recomendada. Alflorex® pode ser tomado com ou sem alimentos, a qualquer altura do dia. Enquanto tomar antibióticos, a dose diária de Alflorex® deverá ser tomada em separado da dose de antibióticos.

Alflorex® é um dispositivo médico. Alflorex® contém a estirpe B. longum 35624®. Alflorex® 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 Alflorex® por dia durante 1 mês. É importante que tome Alflorex® todos os dias e que termine o ciclo completo. Não exceda a dose diária recomendada. Alflorex® 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 Alflorex® deverá ser tomada em separado da dose de antibióticos. O produto destina-se à administração oral. CONTRAINDICAÇÕES: 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.

CNP 6349068



SAUDA20090006



Campanha promocional válida de 1 a 30 de setembro de 2020 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

CLEARBLUE TESTE DE OVULAÇÃO DIGITAL

Clearblue Teste de Ovulação Digital deteta a subida da hormona de ovulação LH, 24 a 36 horas antes da ovulação e identifica os 2 melhores dias para engravidar num dado ciclo. Ter relações sexuais durante esses 2 dias garante-lhe melhores hipóteses de engravidar.

Resultados:

- se o resultado for um "círculo vazio", é porque o teste não detetou a libertação de LH. Teste de novo amanhã à mesma hora, utilizando uma nova vareta do teste de ovulação.
- um "sorriso" significa que detetou a libertação de LH. Os 2 dias mais férteis são o dia do teste e no dia seguinte.

Clearblue é um dispositivo médico para diagnóstico in-vitro. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções antes de utilizar. Em caso de dúvida fale com o seu médico ou farmacêutico. Manter fora da vista e do alcance das crianças.

CNP 6423137



SAUDA20090005

Campanha promocional válida de 1 a 30 de setembro de 2020 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

HALIBUT MUDA FRALDAS®

HALIBUT MUDA FRALDAS® Creme Protetor: protege a pele a cada muda da fralda. Com textura cremosa e de fácil aplicação, é ideal para o bebé e recém-nascido na zona da fralda e das pregas.

HALIBUT MUDA FRALDAS® Pomada Reparadora: repara a pele quando existe irritação, assadura da fralda e/ou vermelhidão no rabinho do bebé. Com miconazol que ajuda a controlar a proliferação de microrganismos na pele.

CNP Vários



SAUDA20090008



Campanha promocional válida de 1 a 30 de setembro de 2020 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

ECOPHANE BIORGA SUPLEMENTOS ANTIQUEDA

Ecophane é uma gama de suplementos alimentares e cuidados de higiene capilar presente há mais de 20 anos no mercado. Os suplementos alimentares devolvem força e brilho ao cabelo fragilizado, danificado e baço e às unhas quebradiças e frágeis.

Ecophane pó (em lata e em saquetas): Situações severas.

Ecophane comprimidos: Situações ligeiras a moderadas.

Desconto aplicável na compra de uma embalagem de um suplemento alimentar da gama Ecophane, excepto embalagens promocionais.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes da formulação. Não recomendado em crianças com idade inferior a 11 anos. Não exceder a toma diária recomendada. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Consulte o seu farmacêutico em caso de dúvida.

CNP Vários



SAUDA20090007



Campanha promocional válida de 1 a 30 de setembro de 2020 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

OLEOBAN® BEBÉ



-2€



Bebé e Mamã



PARANIX CHAMPÔ/ LOÇÃO DE TRATAMENTO



-3€



Farmácia da Família



VIV NUTRI STAMIVIT



-2€



Farmácia da Família



BOMBA TIRA LEITE ELÉTRICA CHICCO



-15€



Bebé e Mamã





PARANIX CHAMPÔ/ LOÇÃO DE TRATAMENTO

Paranix é a marca nº1 em Portugal e na Europa* no tratamento da pediculose. Os Paranix Champô e Loção de Tratamento são 100% eficaz*, em apenas uma aplicação, em 10 minutos! Com Paranix de piolhos e lêndeas não reza a história!

*Data on file

1-Para Paranix Loção de Tratamento. 15 minutos para Paranix Champô de Tratamento

Os produtos de tratamento de Paranix (Champô e Loção de Tratamento) são Dispositivos Médicos para o tratamento da pediculose. Apenas para uso externo. Evitar o contacto com os olhos ou as mucosas. Em caso de contacto com os olhos, lavar abundantemente com água. Não usar em caso de alergia a algum dos ingredientes. Paranix Loção de está indicado para crianças com mais de 6 meses. Paranix Champô de Tratamento está indicado para crianças com mais de 2 anos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Manter fora da vista e do alcance das crianças.

CNP Vários



SAUDA20090010



Campanha promocional válida de 1 a 30 de setembro de 2020 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

OLEOBAN® BEBÉ

OLEOBAN® Banho Bebê está indicado na higiene da pele sensível dos bebês e recém-nascidos. Contém óleo de girassol, numa formulação que permite a sua fina dispersão na água do banho. Ajuda a reduzir a frequência das irritações da pele. Essência suave.

OLEOBAN® Creme Bebê está indicado na hidratação diária do bebê e do recém-nascido. Indicado para pele sensível, restaura a hidratação natural da pele do bebê. Ajuda a reduzir a frequência das irritações da pele, proporcionando-lhe uma sensação de conforto.

CNP Vários



SAUDA20090009



Campanha promocional válida de 1 a 30 de setembro de 2020 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

BOMBA TIRA LEITE ELÉTRICA CHICCO

NATURALLYME

Máxima leveza, eficácia e conforto.

INTUITIVA: 10 níveis de estimulação e extração para uma adaptação perfeita.

SUAVE: Sistema 2 fases: replica a sucção do bebê.

CONFORTÁVEL: Design ergonómico e revestimento extra macio.

CNP 6044040



SAUDA20090012



Campanha promocional válida de 1 a 30 de setembro de 2020 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

VIV NUTRI STAMIVIT

Stamivit é um suplemento alimentar com alto teor de vitaminas e minerais, reforçado com Luteína, ideal para complementar a alimentação, para ajudar o corpo a funcionar em pleno, mantendo o equilíbrio e o bem-estar geral.

Stamivit Infantil é um suplemento alimentar especialmente desenvolvido para ajudar a reforçar as defesas e promover o crescimento das crianças a partir dos 3 anos de idade. Contém iodo que contribui para o crescimento normal das crianças. Contém vitamina D que contribui para o funcionamento normal do sistema imunitário das crianças. Não contém açúcar.

CNP Vários



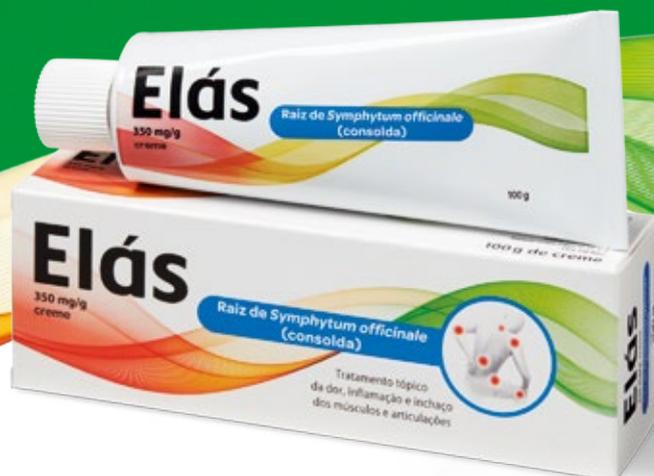
SAUDA20090011



Campanha promocional válida de 1 a 30 de setembro de 2020 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

Elás

A **FORÇA** da natureza no combate à dor



Elás, 350 mg/g, creme, *Symphytum officinale* (consolda). Medicamento não sujeito a receita médica indicado no tratamento tópico da dor, inflamação e inchaço dos músculos e articulações após lesões desportivas e acidentes. Aplicar sobre pele intacta. Não aplicar nos olhos nem em membranas mucosas. Podem ocorrer reações alérgicas e irritação na pele. Não usar em crianças com menos de 12 anos. Na primeira utilização deve aplicar-se numa pequena área para testar a tolerância. Leia cuidadosamente o folheto informativo e rotulagem e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. MAT-PT-KYTТА-20-000003

UMA NOVIDADE COM PERNAS PARA ANDAR

NO TRATAMENTO
DA DOENÇA
VENOSA CRÓNICA



MÁXIMA EFICÁCIA** 1 SÓ COMPRIMIDO

Saiba mais junto do seu médico ou farmacêutico

NOME DO MEDICAMENTO*: Daflon® 1000. **COMPOSIÇÃO*:** Bioflavonoides [Fracção flavonoica purificada micronizada]. Cada comprimido revestido por película de 1000 mg contém: 90% de diosmina, ou seja 900 mg; 10% de flavonoides expressos em hesperidina, ou seja 100 mg. **FORMA FARMACÉUTICA*:** Comprimido revestido por película, cor de salmão e de forma oval. **INDICAÇÕES TERAPÉUTICAS*:** Tratamento dos sintomas e sinais relacionados com a insuficiência venosa (pernas pesadas, dor, cansaço, edema). Tratamento sintomático da crise hemorroidária. **POSOLOGIA E MODO DE ADMINISTRAÇÃO*:** Posologia habitual: 1 comprimido por dia. Na crise hemorroidária: nos 4 primeiros dias: 1 comprimido 3 vezes ao dia; nos 3 dias seguintes: 1 comprimido 2 vezes ao dia; em seguida voltar à posologia de manutenção: 1 comprimido por dia. **CONTRAINDICAÇÕES*:** Hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos excipientes. **ADVERTÊNCIAS E PRECAUÇÕES ESPECIAIS DE UTILIZAÇÃO*:** A administração deste medicamento no tratamento sintomático da crise hemorroidária não substitui o tratamento de outros problemas anais. Se não houver remissão dos sintomas, deve ser consultado um médico de forma a proceder-se ao exame proctológico e à revisão do tratamento, caso haja necessidade. **INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS E OUTRAS FORMAS DE INTERAÇÃO*:** Não foram realizados estudos de interação. Da experiência de pós-comercialização do medicamento, nenhuma interação medicamentosa clinicamente relevante foi notificada até à data. **FERTILIDADE, GRAVIDEZ E ALEITAMENTO*:** Gravidez: Os estudos em animais não indicam toxicidade reprodutiva. A quantidade de dados sobre a utilização da fracção flavonoica purificada micronizada em mulheres grávidas, é limitada ou inexistente. Como medida de precaução, o tratamento deve ser evitado durante a gravidez. Amamentação: Desconhece-se se a substância ativa/metabolitos são excretados no leite humano. Não pode ser excluído qualquer risco para os recém-nascidos/lactentes. Tem que ser tomada uma decisão sobre a descontinuação da amamentação ou a descontinuação/abstenção da terapêutica com Daflon® 1000 tendo em conta o benefício da amamentação para a criança e o benefício da terapêutica para a mulher. Fertilidade: Estudos de toxicidade em ratos machos e fêmeas não mostraram efeitos na fertilidade. **EFEITOS SOBRE A CAPACIDADE DE CONDUZIR E UTILIZAR MÁQUINAS*:** EFEITOS INDESEJÁVEIS*: Frequentes: diarreia, dispepsia, náuseas, vômitos. Pouco frequentes: colite. Raros: tonturas, cefaleias, mal-estar geral, erupções cutâneas, prurido, urticária. Frequência desconhecida: dor abdominal, edema isolado da face, dos lábios e das pálpebras. Excepcionalmente edema de Quincke. **SOBREDOSAGEM*:** Sintomas: A experiência de sobredosagem com Daflon® 1000 é limitada. Os eventos adversos mais frequentemente notificados em casos de sobredosagem foram eventos gastrointestinais (tais como diarreia, náuseas, dor abdominal) e eventos cutâneos (tais como prurido, erupção cutânea). Tratamento: O tratamento da sobredosagem deve consistir no tratamento dos sintomas clínicos. **PROPRIEDADES FARMACOLÓGICAS*:** Protetor vascular e venotrópico. Daflon® 1000 exerce uma ação sobre o sistema vascular de retorno: ao nível das veias, diminui a distensibilidade venosa e reduz a estase venosa; ao nível da microcirculação, normaliza a permeabilidade capilar e reforça a resistência capilar. **APRESENTAÇÃO:** Caixa de 30 comprimidos revestidos por película. **TITULAR DA AIM:** Servier Portugal - Especialidades Farmacêuticas, Lda. Av. António Augusto de Aguiar, 128, 1069-133 LISBÔA. Tel: 213122000. Para mais informações deverá contactar o titular de AIM. Daflon® 1000 é um MNSRM. RCM aprovado em 01.2020. IECRCM 07.02.2020.

*Para uma informação completa por favor leia o Resumo das Características do Medicamento.

** RCM aprovado em 01.2020.

Leia atentamente as informações constantes na embalagem e no folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico.

