

Revista

saúda

VACINE-SE
CONTRA A GRIPE

na sua farmácia

P. 22

Vantagens
Exclusivas
com

CARTÃO SAÚDA

P. 43

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | OUT 20 | N.º 57



BRINCAR É PRECISO



JÚLIO ISIDRO

«O que está dentro de mim é
muito mais novo do que 75 anos»

REGRESSO ÀS AULAS

Pediatra Saúda escreve
sobre medidas de segurança

AVEIRO

Fim-de-semana saboroso
na cidade de açúcar e sal

CANSADA DE ESTAR CANSADA?

100 YEARS **Salus** 1916 - 2016



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



Em complemento de uma alimentação variada e equilibrada e de um modo de vida saudável

PREVENIR É A MELHOR ATITUDE

Sílvia Rodrigues

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

A pandemia está aí. Não sabemos como vai evoluir, mas sabemos algumas coisas. A evidência científica demonstrou que, tal como noutras áreas da saúde, a prevenção é a melhor atitude. Já conhecemos as três regras-chave: distanciamento físico, higienização das mãos e uso da máscara.

Estamos a entrar no Inverno, época em que as infecções respiratórias conduzem mais pessoas às urgências dos hospitais. A pneumonia e a gripe são as principais causas de mortalidade nesta estação. Só na Europa, morrem de gripe 72 mil pessoas por ano. Em Portugal, o número ascendeu a 3.331 no Inverno de 2018/2019.

Se pensarmos que em meados de Setembro o número de mortos por COVID-19 já rondava os 1.700 (desde Março), não precisamos de novos estudos para antecipar um Inverno muito mais duro do que todos os anteriores.

É por isto que a prevenção assume este ano uma importância crucial, sendo a vacinação contra a gripe e a pneumonia a melhor arma para nos proteger-

mos. Se até aqui se privilegiava a vacinação dos grupos de risco, este ano temos mesmo de ir muito para além desse universo.

Desde 2008 que as farmácias portuguesas estão na linha da frente das campanhas de vacinação contra a gripe. Conscientes da sua responsabilidade na saúde dos portugueses, as farmácias já se prepararam para intensificar a intervenção neste domínio, respeitando todas as regras de segurança COVID-19 determinadas pela Direcção-Geral da Saúde.

Nas farmácias pode contar com aconselhamento personalizado, atendimento sem filas de espera, horário alargado incluindo nos fins-de-semana e a segurança garantida na intervenção de profissionais certificados.

Além de um abrangente trabalho sobre a gripe e a COVID-19, a Revista Saúde de Outubro inclui um artigo do pediatra Saúde, Hugo Rodrigues, sobre o regresso à escola.

A farmacêutica Mabela Ferraz escreve sobre a importância dos suplementos alimentares no reforço do sistema imunitário para a época que se aproxima.

O urologista Nuno Monteiro Pereira explica a importância dos rastreios masculinos.

Definitivamente a não perder é a entrevista inspiradora com o "senhor televisão", Júlio Isidro, que aos 75 anos revela os segredos para se manter jovem. ♥



NA SUA FARMÁCIA O OUTONO TEM MAIS VIDA.

APROVEITE
AS PROMOÇÕES

saúda
o cartão que faz bem



 Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

Este outono, aproveite as promoções exclusivas com o Cartão Saúde e conte com o aconselhamento da sua farmácia.

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

Campanha válida de 15 de Setembro a 31 de Outubro de 2020. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.



ARKØREAL®



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.





«ACHO QUE VOU SER ETERNO»

Aos 75 anos, Júlio Isidro explica a importância de exercitar o cérebro como os músculos do corpo.

Texto Sónia Balasteiro | Fotografia Pedro Loureiro



Júlio Isidro apaixonou-se pelo aeromodelismo em criança e nunca mais deixou de construir aviões



A celebrar 60 anos de carreira em televisão, define-se como «o último sobrevivente»

Chamam-lhe “senhor televisão”. Qual o seu maior legado?

A minha própria história. Há inúmeros momentos de televisão criados de raiz por mim. Nesta fase da minha vida, o meu enorme legado é o legado da memória. Quando for preciso falar de X, Y ou Z, basta ir buscar ao “Inesquecível”, programa da RTP Memória. Esse é também um tributo que eu presto aos portugueses.

É conhecido precisamente pela sua boa memória. Como a mantém?

O cérebro para mim funciona como um músculo. Se nós em termos físicos temos de exercitar o corpo para manter a tonicidade muscular, eu, em termos mentais, tento exercitar sistematicamente o cérebro. Mais do que isso, até desafiar-me a mim próprio.

Fez 75 anos em 2020. Como lida com a passagem do tempo?

Não faço a mínima ideia de que tenho 75 anos. Sei que a vida é uma coisa finita, não quero ignorar essa circunstância, mas o que está dentro de mim é muito mais novo. Tenho uma relação com a idade um bocadinho surrealista, porque dá-me a sensação de que vou ser eterno. Mas sei que, quando chegar a hora de partir, vou ter feitas menos de 50 por cento das coisas que tinha para fazer.

Que cuidados tem consigo?

Os meus cuidados é comer tudo de forma moderada. Como dizia a Beatriz Costa: «Prova de tudo e não comas de nada». Daí ela ter morrido durante o sono, com quase 90 anos.

Qual a importância das farmácias na sua vida?

Tenho uma farmácia a 500 metros da minha casa, com gente muito simpática. Como tenho pré-hipertensão, tomo um pequeno comprimido para a pré-hipertensão, e outro para o coleste-

«O que está dentro de mim é muito mais novo» do que os 75 anos de idade

rol. A nossa história em termos farmacêuticos é apoiada com base em ciência e por pessoas cada vez mais bem informadas.

Que programa gostou mais de criar? E de apresentar?

Inventei “O Passeio dos Alegres”, uma coisa que nunca ninguém tinha feito em Portugal, um programa de longa duração com cultura metida no meio. Mas talvez o programa que me deu mais gozo sob o ponto de vista formal foi “A Outra



O “senhor televisão” segue o conselho de Beatriz Costa, que viveu até aos 90 anos: «Prova de tudo e não comas de nada»

Face da Lua". Esse é o talk show que voltaria a fazer com todo o prazer, porque estava lá tudo, desde a concepção sonográfica, a iluminação, o conceito de ter uma pequena banda, a forma como dialogava com os meus convidados, sem haver clipes. Esse programa era esteticamente tão bonito, tão bonito, tão bonito, que tenho pena de que tenha sido estrangulado.

A história farmacêutica é apoiada em ciência e por pessoas cada vez mais bem informadas

Celebra 60 anos de carreira em 2020. Como está a viver esta fase?

Estou a viver aquilo a que se podia chamar a fase da consagração. Mas recuso completamente esta definição. Acho que estou a marcar uma efeméride, a minha e também um bocadinho a da história da própria televisão. Porque a televisão tem 63 anos, eu tenho 60 de televisão. É evidente que a parte da história da televisão que me compete é muito grande nesta altura, tanto mais que sou o último sobrevivente.



A oficina de aeromodelismo da sua casa é o seu pequeno mundo

«O António Variações é a minha coroa de glória»

Quem gostou mais de lançar?

O Carlos Paião tinha acabado de tirar o curso de Medicina e foi-se estreiar no meu programa com a bata vestida e o estetoscópio ao pescoço. Jamais esquecerei. Fui ouvir tocar os UHF numa festa de finalistas num sábado à tarde, no liceu de Almada, e disse-lhes: «Querem vir ao programa?». Foram. E depois fui eu quem transmitiu em directo o lançamento de "Rua do Carmo", o segundo *single*. O Rui Veloso estreou-se a cantar "Chico Fininho", na "Febre de Sábado de Manhã", Fui ouvir os Heróis do Mar ao Rock Rendez Vous e estrearam-se no meu programa também. A música africana teve nos meus programas uma predominância que jamais tinha tido: Bana, Bongga, Lilith Shumba, Os Tubarões, Dany Silva.

E o António Variações?

Aconteceu-me ser eu a lançá-lo. Fui eu mas, com o talento que ele tinha, certamente um dia seria outro. Ouvi a cassete que ele me deu em mão e disse-lhe: «É já no próximo domingo», porque tive a percepção de que iria ser como dizia o poeta: "primeiro estranha-se, depois entranha-se". É a minha coroa de glória, mas quero agradecer-lhe ter-me dado a oportunidade de lhe dar a oportunidade. ♥

WWW.REVISTAS.AUDA.PT



- ♥ Aeromodelismo, o prazer da criação
- ♥ Júlio Isidro fala das entrevistas mais difíceis da sua vida
- ♥ Aprender jornalismo e fugir à censura
- ♥ «Fui delegado de propaganda médica»

Veja também os vídeos!

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

A ENFERMEIRA ATENTA

Aos 17 anos, Rafaela superou o Linfoma de Hodgkin.



O sorriso é constante no rosto da jovem enfermeira

Texto **Sónia Balasteiro**
Fotografia **Mário Pereira**

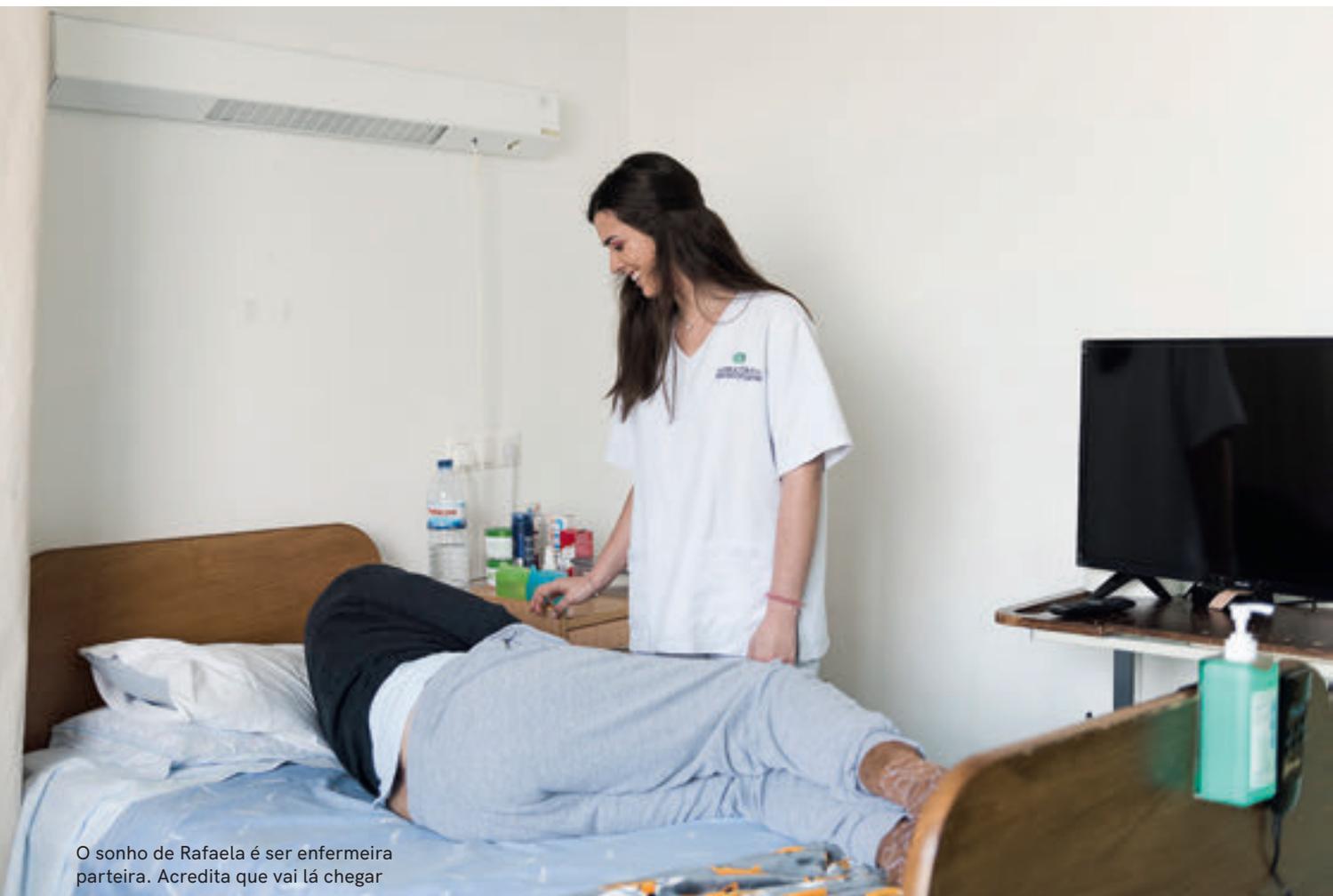
Rafaela está quase sempre a sorrir. Tem a leveza dos 25 anos escrita no rosto emoldurado por longos cabelos castanhos e um olhar terno, feliz. Mesmo ao recordar os momentos mais duros. Como quando um «altinho na virilha» aparentemente inofensivo se transformou numa doença estranha, cujo significado desconhecia: Linfoma de Hodgkin, um cancro no sistema linfático. É com o mesmo olhar doce que lembra o tempo passado nos cuidados intensivos após meses de tratamentos, por conta de uma pneumonia provocada por uma bactéria hospitalar.

Estava no 12.º ano do ensino secundário, em Beja, a cidade onde vive desde bebé por conta da transferência do pai, militar de carreira, quando a sua vida foi interrompida. Tinha 17 anos e o mundo inteiro à espera de que cumprisse os seus sonhos.

Foi diagnosticada com Linfoma de Hodgkin, cancro no sistema linfático

Filha única, era a menina dos olhos dos pais. Ao mesmo tempo, teve a sorte de viver uma meninice rodeada por uma família grande de tios e primos. «Sempre nos juntámos muito na Vidigueira, aqui perto, em casa de uma tia. Nas alturas de festa reunia-me com os meus primos lá». O resto do tempo era passado com os pais.

O Parque da Cidade de Beja era lugar de eleição da família. «Passava grande parte do meu tempo aqui com os meus pais». Os olhos brilham quando recorda esses dias. «Havia um pónei, eu adorava! Também dávamos voltas de barco no lago. Era muito giro».



O sonho de Rafaela é ser enfermeira parteira. Acredita que vai lá chegar

A entrada na escola cimentou ainda mais a relação especial com o parque. «É perto da escola e vínhamos muitas vezes fazer actividades. Fantoches de pasta de papel, brincar na casa do lago».

Tudo corria bem até àquele dia 13 de Julho, data do aniversário da mãe. «A minha mãe tirou esse dia para estar comigo e aproveitámos para ir buscar os resultados das análises pedidas pela médica de família, por causa do altinho na virilha», conta.

Perante uma alteração nos resultados, mãe e filha voltaram de imediato ao consultório. O veredicto da médica foi muito claro: «Falou num cancro tipo leucemia».

Rafaela sentiu o chão a fugir-lhe. Invadiu-a um calafrio a dar conta do medo, da desorienta-

Aos 17 anos, um «altinho numa virilha» transformou-se em pesadelo

ção. «Senti que o meu mundo tinha desabado, já não ia concretizar os meus sonhos. Foi um choque muito grande».

Passou pouco mais de um mês quando a ansiedade começou a ceder à esperança e começou a ser seguida no serviço de oncologia do hospital de Beja. A médica Ana Montalvão anunciou que o linfoma fora descoberto numa fase inicial. «Apesar de estar no estadio 2 e já ter sintomas, disse-me que os prognósticos para este

tipo de cancro eram muito bons». Melhor ainda, havia uma grande hipótese de cura.

Rafaela agarrou-se aos sonhos por cumprir: ir para a universidade e tornar-se enfermeira para ajudar quem dela precisasse. Também adoptou uma estratégia de força. Sempre assumiu ter um problema de saúde, mas nunca lhe chamou cancro. «Era uma doença e ia passar, como outra qualquer».

O mais difícil foi a pneumonia causada por uma bactéria hospitalar

Entre a incerteza e o início dos tratamentos, passou pouco mais de um mês. «Tive de fazer uma biópsia, mas já havia certezas e, por isso, comecei logo a quimioterapia a 23 de Agosto».

Nesse mesmo dia, fez uma punção lombar para averiguar se o cancro não se tinha espalhado por outros órgãos. De novo boas notícias, tinha a medula intacta.

Entre Agosto e Setembro, conseguiu conciliar os estudos do liceu com os ciclos de quimioterapia, em segundas-feiras alternadas. «Calhou bem. Eram os dias da semana em que não tinha aulas».

Dava entrada no hospital por volta das 8h30 da manhã, esperava o resultado das análises feitas no dia anterior, e ficava até às 16h30.

Em todo o processo, confessa, «o mais complicado foi a perda de cabelo». Mas também teve de suportar as náuseas dos dias seguintes e o inchaço provocado pela quimioterapia.

Nessa altura, valeu-lhe o apoio dos amigos que, por sorte, estavam na sua turma. «Protegiam-me imenso, andavam sempre comigo, a perguntar se precisava de alguma coisa». Quando foi rapar o cabelo, o grupo acompanhou-a.

Também a ajudou Rita, uma prima que vencia um cancro da mama. «Emprestou-me a peruca dela e dizia-me: “O que estás a sentir é normal. Vai fazer compras, é uma boa terapia”».



O Parque da Cidade de Beja é o lugar das memórias mais queridas da infância da enfermeira



Fotografia de Rafaela no tempo em que os tratamentos lhe fizeram cair o cabelo

Pouco antes de terminar a quimioterapia, novo teste à sua coragem. Começou com uma tosse chata, insidiosa, que acabou por se arrastar durante um mês. A médica ignorou as suas queixas. Associou-as a uma alergia aos tratamentos, frequente em doentes oncológicos.

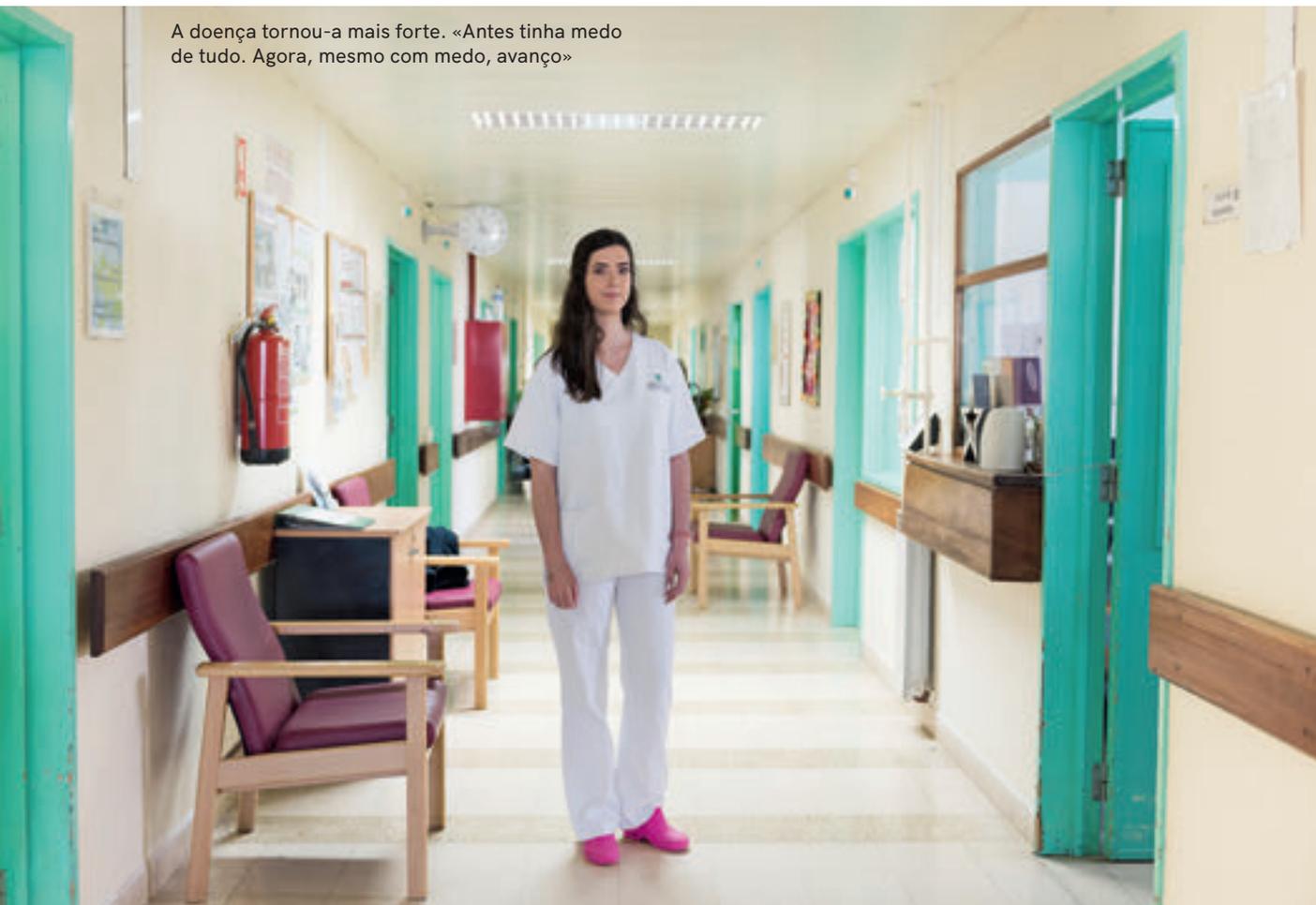
Até que, numa noite de Dezembro, Rafaela deixou de respirar. «Fiquei roxa, tive de ir de ambulância para o hospital. Para mim, esses

dias foram os piores de sempre», recorda. Acabou por ficar internada um mês.

A consequência menos feliz dessa fase foi ter de repetir o 12.º ano, devido às faltas às aulas por conta do tempo em que esteve internada.

Entretanto, as notícias começaram a ser cada vez melhores. O cancro desapareceu e Rafaela começou a concretizar os seus sonhos. Formou-se em Enfermagem e apaixonou-se.

A doença tornou-a mais forte. «Antes tinha medo de tudo. Agora, mesmo com medo, avanço»



Actualmente, a jovem está sem sinais da doença

Actualmente, trabalha numa unidade de cuidados continuados em Ferreira do Alentejo, a 30 quilómetros de Beja. «Os idosos agradecem os nossos cuidados de uma forma muito especial», alegra-se a jovem profissional de saúde.

Ter passado por uma situação tão complicada, acredita, ajuda muito no seu trabalho. «Es-

pecialmente na atenção aos pormenores quando as pessoas têm alguma queixa. Tento sempre valorizar aquilo que a pessoa me está a dizer e não ignorar». Mantém ainda o sonho de se tornar enfermeira parteira, desejo herdado de uma tia com quem sempre sentiu muita cumplicidade. «Hei-de conseguir», sorri ela.

No dia 12 de Setembro, casou-se com o melhor amigo do secundário. Ele vai-lhe repetindo que está tudo bem quando se aproximam os exames e lhe salta o coração dentro do peito. «Abraça-me e conforta-me sem dizer nada. Às vezes as palavras não são a melhor coisa que podemos dar a alguém. Ele conforta-me com gestos. Para mim, são o mais importante de tudo».

Rafaela casou-se no dia 12 de Setembro, na Vidigueira

Oito anos depois, a possibilidade de Rafaela voltar a ter um linfoma tornou-se idêntica à de quem nunca teve a doença. «Senti um grande alívio passados cinco anos. Pensei: “Bom, já está. Agora nada me vai parar”».

A experiência tornou-a mais forte. «Antes, tinha medo de muita coisa. Agora, olho para uma dificuldade e, mesmo com medo, avanço. Se ultrapassei isto, consigo ultrapassar qualquer coisa.» Enquanto fala, o olhar mantém a ternura de menina, agora somada à firmeza de quem venceu uma guerra. ♥

Rafaela imaginou um casamento diferente. Escolheu o vestido em Janeiro e foi a sua sorte. A pandemia mudou a festa mas não impediu o sonho



BRUNO BRAGANÇA PHOTOGRAPHY



Ter ultrapassado um cancro ajuda-a a ser melhor enfermeira e a estar atenta aos doentes



♥ A importância dos amigos

Veja também os vídeos!

O QUE É A OSTEOPOROSE?



As mulheres sofrem mais de osteoporose. Porquê?

Dra. Eugénia Simões

Os estrogénios (Hormonas sexuais femininas) têm a sua responsabilidade. Mas não só. A massa óssea também é para aqui chamada.

A osteoporose é uma doença metabólica em que os ossos se vão tornando cada vez mais frágeis, mais porosos. O risco de fratura aumenta, sobretudo na anca, nos punhos, na coluna vertebral, e nos membros superiores. As mulheres são mais afetadas do que os homens, sendo o risco três vezes superior no sexo feminino. Porquê? Há várias razões. Já lá iremos.

Em Portugal, 10,2 % da população sofre com a doença. Depois dos 50 anos, um terço das mulheres sofre uma fratura causada pela osteoporose. No sexo masculino, 1 em cada 5 homens com mais de 50 anos sofre uma fratura devido à perda de massa óssea.

Tal deve-se às diferenças na geometria óssea: os ossos das mulheres são, habitualmente, de dimensões menores. Além disso, o ambiente hormonal é diferente: a forma como se alcança o pico da massa óssea, entre os 20 e os 25 anos, em que o osso é mais forte, é diferente em ambos os sexos, uma vez que a puberdade da mulher acontece mais cedo. Com a menopausa, o risco aumenta devido à elevada diminuição de estrogénio, o que leva a uma perda de massa óssea acelerada.

Também os genes determinam grande

parte do risco de osteoporose: 70 a 80 % dos fatores que permitem uma boa densidade óssea são determinados geneticamente, mas podemos otimizá-los com um estilo de vida saudável.

A alimentação é um dos principais aliados, passível de melhorar, para prevenir a doença.

Os alimentos ricos em cálcio (como os laticínios) e a vitamina D (através da suplementação ou da exposição solar regular) ajudam a melhorar a resistência óssea. Evitar consumos excessivos de álcool, tabaco e café, e a prática de exercício é também importante.

Se possui um ou mais destes sinais de alerta, procure o seu médico:

- Se é mulher, depois da menopausa, ou homem com mais de 70 anos;
- Se fez alguma fratura de uma queda simples ou sem traumatismo depois dos 40 anos;
- Se o seu pai ou mãe sofreu de fratura do colo do fémur (anca) após traumatismo mínimo.

Dra. Maria Eugénia Simões

Reumatologista do Instituto Português de Reumatologia

FATORES DE RISCO DA OSTEOPOROSE¹



Idade

A maioria das fraturas da anca (90 %) ocorre nas pessoas com 50 ou mais anos.



Fratura prévia

O risco de sofrer uma fratura posterior é mais de 5x superior durante o ano seguinte à fratura inicial.²



Histórico Familiar

Um histórico familiar de fraturas (nomeadamente na anca) está associado a um maior risco de fraturas de fragilidade.



Medicamentos

Os glucocorticoides, entre outras medicações, podem contribuir para um maior risco de osteoporose.



SEXO

Após os 50 anos, 1 em cada 3 mulheres sofrerá uma fratura causada pela osteoporose.¹



PESO CORPORAL

Pessoas com baixo peso corporal têm maior risco de osteoporose.



ESTILO DE VIDA

Estilo de vida sedentário ou consumo excessivo de álcool (> 2 bebidas por dia), de cafeína e de tabaco; baixo consumo de cálcio e/ou de vitamina D e exposição solar inadequada.



OUTROS FATORES DE RISCO

Outros fatores como algumas doenças estão associados a um maior risco de osteoporose e/ou de fraturas. É o caso, por exemplo, da artrite reumatoide ou do hiperparatiroidismo.³

Com o apoio

AMGEN®

AMGEN Biofarmacêutica, Lda.
Edifício D.ª Maria I (Q60), Piso 2 -A
Quinta da Fonte
2770-229 Paço de Arcos
NIPC: 502 949 959 • Tel.: 21 422 06 06

Referência: 1. International Osteoporosis Foundation - <https://www.iofbonehealth.org/> 2. Van geel ta, et al. Ann Rheum Dis. 2009;68:99-102 3. <https://www.iofbonehealth.org/fixed-risk-factors>



Hugo Rodrigues Pediatra
pediatriaparatodos.com

ESCOLA E INFECÇÕES

As medidas de higiene reforçadas para prevenção da COVID-19 podem ajudar a afastar gripes, constipações e até piolhos.

O ano lectivo já começou e, com ele, surgem também as doenças típicas das crianças. As mais frequentes são as infecções respiratórias e as gastrointestinais, sendo que, na sua maioria, são provocadas por vírus, principalmente em crianças pequenas.

Dentro das primeiras, o mais frequente são as chamadas constipações, mas também as gripes, otites, amigdalites, sinusites e laringites são bastante comuns. No entanto, este ano temos um contexto novo, com medidas de protecção respiratória muito diferentes das habituais (uso de máscaras, lavagem de mãos, distanciamento físico, etiqueta respiratória), pelo que é provável que isso se vá reflectir não apenas na infecção pelo coronavírus, mas também neste tipo de infecções. E é também por esse motivo que

devemos reforçar a importância dessas medidas, pois podem diminuir significativamente a transmissão de todos os vírus respiratórios.

Em relação às infecções gastrointestinais, a mais frequente é, sem dúvida, a gastroenterite aguda. Na maior parte das vezes é causada por vírus e altamente contagiosa. Também neste caso, as medidas de higienização das mãos e superfícies podem diminuir bastante a transmissão dos microorganismos.

Por fim, existem ainda outras doenças que, não sendo respiratórias, se transmitem também pelo contacto próximo entre crianças. Um

Lavar as mãos ajuda a diminuir a transmissão de outros vírus



exemplo clássico são os piolhos. Os piolhos são insectos que não voam nem saltam, pelo que só podem transmitir-se através do contacto directo com uma cabeça ou um objecto contaminado. São um problema comum e, ao contrário do que grande parte das pessoas pensa, não tem nenhum tipo de relação com falta de higiene. Podem existir sob a forma de insecto ou de ovo

(lêndeas), que adere aos cabelos e é bastante difícil de remover. O mais importante é cumprir o tratamento de forma escrupulosa e utilizar de adequadamente o pente anti-piolhos, para garantir maior eficácia. Também em relação a este tipo de problema, acredito que as medidas de distanciamento possam ter algum impacto, mas isso só o tempo dirá. ♥

Joana Estrela



VENCER A GRIPE

A vacinação é a forma mais eficaz de prevenir a infecção.

Texto Irina Fernandes e Carina Machado

O QUE É A GRIPE

Infecção respiratória aguda causada pelos vírus *Influenza*, dos tipos A e B. Pode surgir em qualquer altura do ano, mas é mais frequente nos meses frios, de Novembro a Março (no hemisfério Norte).

COMO SE TRANSMITE

Os vírus da gripe transmitem-se principalmente por contacto directo, através da inalação de gotículas respiratórias libertadas por alguém doente (quando tosse ou espirra sem tapar a boca ou o nariz), ou pelo contacto com superfícies ou objectos contaminados, como maçanetas de portas, telemóveis, teclado de computadores, entre outros.

SINTOMAS

Surgem de forma súbita, dois a quatro dias após o contágio, num quadro de mal-estar geral:



Arrepios e febre acima de 38° (medida na axila).



Dores musculares, articulares e de cabeça.



Tosse geralmente seca no início, que pode evoluir para expectoração.



Nas crianças mais pequenas, são comuns náuseas, vômitos, diarreia e prostração (manifestação de cansaço extremo, com imobilidade e ausência de reacção).

TRATAMENTO

Baseia-se no alívio dos sintomas:



Com repouso e aumento da ingestão de líquidos.



Medicamentos, como antipiréticos (para baixar a febre), anti-inflamatórios (por exemplo, para a dor de garganta), ou descongestionantes nasais (para aliviar o nariz entupido).



A gripe é uma doença viral e, por isso, os antibióticos não produzem qualquer efeito.

ANO NOVO, VACINA NOVA

Os vírus da gripe estão em constante mutação, por isso todos os anos é necessário criar e tomar uma vacina nova.

VACINA 2020-2021

Desenvolvida de acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) Quadrivalente, com fragmentos inativados de quatro subtipos do vírus *Influenza* (A e B)

PROTEÇÃO REDOBRADA

Em caso de infecção pelo vírus *Influenza*, a vacinação reduz significativamente a intensidade dos sintomas e o aparecimento de complicações, de que são exemplo as infecções do pulmão (pneumonia), do cérebro (encefalite) ou do coração (miocardite).

GRUPOS COM RECOMENDAÇÃO DE VACINAÇÃO*



- Pessoas com 65 anos ou mais
- Residentes em lares
- Doentes crónicos ou imunodeprimidos, com seis ou mais meses de idade
- Profissionais de saúde e prestadores de cuidados
- Grávidas, de acordo com o aconselhamento médico

*orientações da DGS 2019

VACINAR É PREVENIR!

A vacinação anual contra a gripe é a forma mais eficaz de prevenir a infecção.

A vacina não causa a doença, uma vez que é constituída por fragmentos inactivados do vírus.

Mas a gripe pode matar. De acordo com a OMS, todos os anos morrem no mundo mais de

650 mil pessoas devido à gripe, cerca de 72 mil destas na Europa. Em Portugal, de acordo com o relatório do Programa Nacional de Vigilância da Gripe na época 2018/19, morreram 3.331 pessoas devido à gripe.

COBERTURA VACINAL



Serviço Nacional de Saúde (SNS): Para a época gripal 2020/21, Portugal vai investir 13,6 milhões de euros na compra de dois milhões de vacinas contra a gripe, mais 500 mil doses do que em 2019/20.



Farmácias Portuguesas: Este ano, a rede de Farmácias Portuguesas garante 500 mil doses. Desde 2008 que os portugueses podem vacinar-se contra a gripe na sua farmácia.

VACINE-SE NA SUA FARMÁCIA, EM SEGURANÇA E SEM FILAS

Escolha uma farmácia perto de si e proteja-se de forma simples e rápida.

«As farmácias têm profissionais formados para administrar esta vacina, cumprem todos os protocolos de segurança», destacou a directora-geral da Saúde, Graça Freitas.

Na farmácia pode contar com horário específico para a prestação do serviço de administração de vacinas e agendamento prévio, bem como aconselhamento farmacêutico sobre a gripe.

CUIDADOS INDIVIDUAIS A NÃO ESQUECER



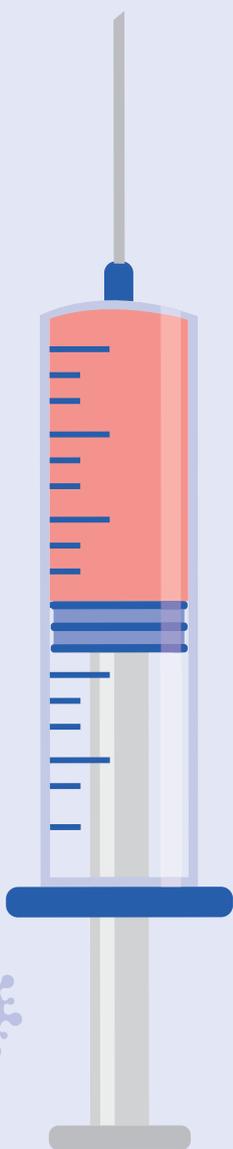
Lavagem das mãos: com água e sabão ou solução alcoólica.



Etiqueta respiratória: quando se assoar, espirrar ou tossir, cubra a boca e o nariz com o antebraço ou com um lenço de papel, que deve ser colocado no lixo imediatamente.



Desinfecção de superfícies: a limpeza de objectos diminui a transmissão a doença.



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 dismenorrea. 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

PREPARADOS

Prevenção é o único comportamento certo para a COVID-19.

Texto Carina Machado



A pandemia está longe de estar resolvida mas a ciência demonstra as vantagens de regras de um convívio social mais ou menos restrito. Há comportamentos que vieram para ficar:

REGRAS GERAIS

- Substitua os cumprimentos como beijos, apertos de mão ou abraços por outros.
- Mantenha o distanciamento físico de dois metros
- Cumpra as medidas de etiqueta respiratória.
- Higienize frequentemente as mãos.
- Evite tocar com as mãos nos olhos, nariz e boca
- Deite sempre as máscaras cirúrgicas usadas no lixo normal, nunca no chão, nem na reciclagem.
- Fique em casa se tiver sintomas de COVID-19 e contacte o SNS-24.
- Se tiver tido contacto com um caso positivo, contacte o SNS-24.

DESLOCAÇÕES

- Se puder opte por transporte individual, e se se deslocar a pé ou de bicicleta, lembre-se de manter o distanciamento físico de dois metros.
- A regra do distanciamento é igual para transportes públicos. Neste caso, recorde-se da obrigatoriedade do uso de máscara e assegure-se de que higieniza as mãos antes e após as viagens.

NO TRABALHO

Há comportamentos comuns que não devem ser descurados:

- Opte pela ventilação natural dos espaços, com a abertura de portas e janelas.
- Higienize frequentemente as mãos, especialmente após contacto com superfícies partilhadas, como maçanetas, interruptores, computadores, telefones, máquinas.
- Não partilhe objectos, como o telemóvel, tablet, canetas e lápis.

NA ESCOLA

- Cumpra as regras sanitárias definidas pela escola: horários, circuitos, restrições de acesso.
- Em sala, mantenha-se no mesmo lugar, não troque com os colegas.

- Não partilhe comida ou objectos, como brinquedos, canetas ou lápis.
- Use máscara nas situações que não permitam o distanciamento físico e em espaços fechados.

ESPAÇOS PÚBLICOS

- Evite frequentar espaços fechados com elevado número de pessoas.
- Use máscara em recintos fechados.
- Evite permanecer nos recintos fechados para além do estritamente necessário.
- Reserve antecipadamente os serviços.
- Nos estabelecimentos comerciais, evite tocar em superfícies e produtos expostos, e higienize as mãos quando o fizer.

EM CASA

- Deixe os sapatos à porta e chaves, carteira e outros objectos dos bolsos à entrada, numa caixa.
- Dispa a roupa da rua e ponha a lavar.
- Higienize as mãos, os óculos e o telemóvel e tome um duche.

O NOVO NORMAL NA FARMÁCIA

As farmácias são locais seguros, aos quais pode recorrer com toda a tranquilidade. Recorde-se que o uso de máscara ou viseira é obrigatório no interior e as entradas estão limitadas a um número máximo de pessoas. Embora com cuidados acrescidos e agendamento prévio, as farmácias estão também disponíveis para o ajudar através da prestação de serviços farmacêuticos. Informe-se ainda sobre o serviço de entregas ao domicílio caso necessite de ficar em casa. De noite, dada a mudança nos serviços nocturnos, sempre que precisar de medicamentos ligue para a Linha 1400, onde lhe indicarão a farmácia disponível mais próxima de si. Pode usar a mesma linha gratuita, a funcionar 24 horas por dia, para reservar ou encomendar medicamentos e produtos de saúde na sua farmácia, ou solicitar apoio para encontrar medicamentos de disponibilidade reduzida. ♥





O INCÓMODO DA TOSSE

A tosse não é uma doença, mas um mecanismo de defesa natural do organismo. É uma forma de expulsar partículas estranhas que tenham sido inspiradas (como poeiras, polénes, fumo) ou de libertar secreções que se produzem nas vias respiratórias, nomeadamente ao nível da faringe, laringe e brônquios. A tosse pode ser relativamente comum, quer em crianças quer em adultos.

Mas sabia que nem todas as tosses são iguais?

Em geral, a tosse é uma manifestação que se pode apresentar de duas formas: seca ou produtiva.

A tosse seca, também conhecida por irritativa, caracteriza-se pela ausência de produção de muco ou secreções, levando a uma vontade constante de tossir e, por vezes, a uma sensação de comichão ou secura da garganta. Por outro lado, a tosse produtiva caracteriza-se pela produção de expectoração, muitas vezes associada a infecções do aparelho respiratório (por exemplo, gripe).

Nas crianças, a tosse está, geralmente, associada a infecções virais que afectam as vias aéreas superiores, como a constipação. Por norma, são situações passageiras que tendem a resolver-se em menos de quatro semanas (tosse aguda). Contudo, existem outras doenças, como

por exemplo a asma, em que a tosse é mais duradoura (tosse crónica).

Como aliviar a tosse do meu filho?

- Faça inalações de vapor de água, que, no caso da tosse produtiva, ajudam a amolecer as secreções, facilitando a sua expulsão. No caso da tosse seca, permitem a hidratação da mucosa respiratória, diminuindo a irritação. O uso de humidificador (de vapor frio) no quarto ajuda a manter o ambiente menos seco, a descongestionar o nariz e a respirar melhor.
- Incentive a ingestão de água ou outros líquidos, como canja ou chás (por exemplo, de mel e limão), para manter as vias respiratórias hidratadas e diminuir a irritação provocada pela tosse.
- Se a tosse é irritativa e provocada por comichão na garganta, pode ser útil chupar rebuçados para a tosse, de forma a reduzir a irritação.
- Eleve a cabeceira da cama, pois pode ajudar a aliviar a tosse durante a noite.

Quando a tosse teima em não passar, piora e/ou surgem outras manifestações como febre, dificuldade em respirar ou ruído agudo ao inspirar, é fundamental que a criança seja observada pelo médico para que seja indicado o tratamento mais adequado. ♥

VOLTE A SENTIR

O PRAZER DE

Dormir



SUPLEMENTO ALIMENTAR

Stilnoite® comprimidos é um SUPLEMENTO ALIMENTAR. Tomar 1 comprimido/dia, 30-60min. antes de deitar, não exceder a dose diária recomendada. Consumir no âmbito de uma dieta variada e equilibrada e um estilo de vida saudável. Não recomendado no caso de alergia a qualquer um dos ingredientes. (1.0). setembro.2020 MAT-PT-2000710

Campanha válida de 01 a 31 de outubro de 2020. Limitada a 5 utilizações por **Cartão Saúda** e à disponibilidade do sistema.





Nuno Monteiro Pereira
Urologista e Andrologista

RASTREIOS MASCULINOS

Manter a vigilância é a melhor garantia para detectar e prevenir doenças. Na saúde masculina há rastreios importantes a ter em conta:

CANCRO DA PRÓSTATA

É o tumor maligno mais frequente nos homens. A grande maioria dos doentes tem idade superior a 60 anos, mas pode surgir abaixo dos 50 anos, sobretudo se existirem factores genéticos familiares. Habitualmente não causa qualquer sintoma ou queixa na fase inicial.

A pesquisa do PSA (antigénio específico da próstata) é o principal teste usado no rastreio do cancro da próstata. O antigénio é produzido nas células da glândula prostática e pode ser detectado numa análise ao sangue. Os homens saudáveis apresentam valores de PSA inferiores a 4 ng/ml, havendo suspeita de tumor quando os

valores são superiores. Caso a análise apresente níveis elevados de PSA, será necessário despistar a existência de cancro com exames imagiológicos e, eventualmente, com biópsia.

Contudo, valores normais não garantem a ausência de cancro da próstata, tal como valores altos não garantem a sua presença, pois vários outros factores podem influenciar a produção de PSA, como a actividade sexual, a inflamação da próstata, a toma de certos medicamentos ou o volume do órgão.

TESTÍCULOS

O cancro testicular é um tumor maligno que tem origem em células imaturas do testículo. É bastante raro, representando apenas 1 por cento dos cancros do homem, e surge mais frequentemente entre os 15 e os 35 anos de idade. Habitualmente manifesta-se como um nódulo duro e

indolor. Existindo sintomas, o homem nota uma sensação de peso ou desconforto no interior do saco escrotal, por vezes acompanhado de sensações de mal-estar e cansaço.

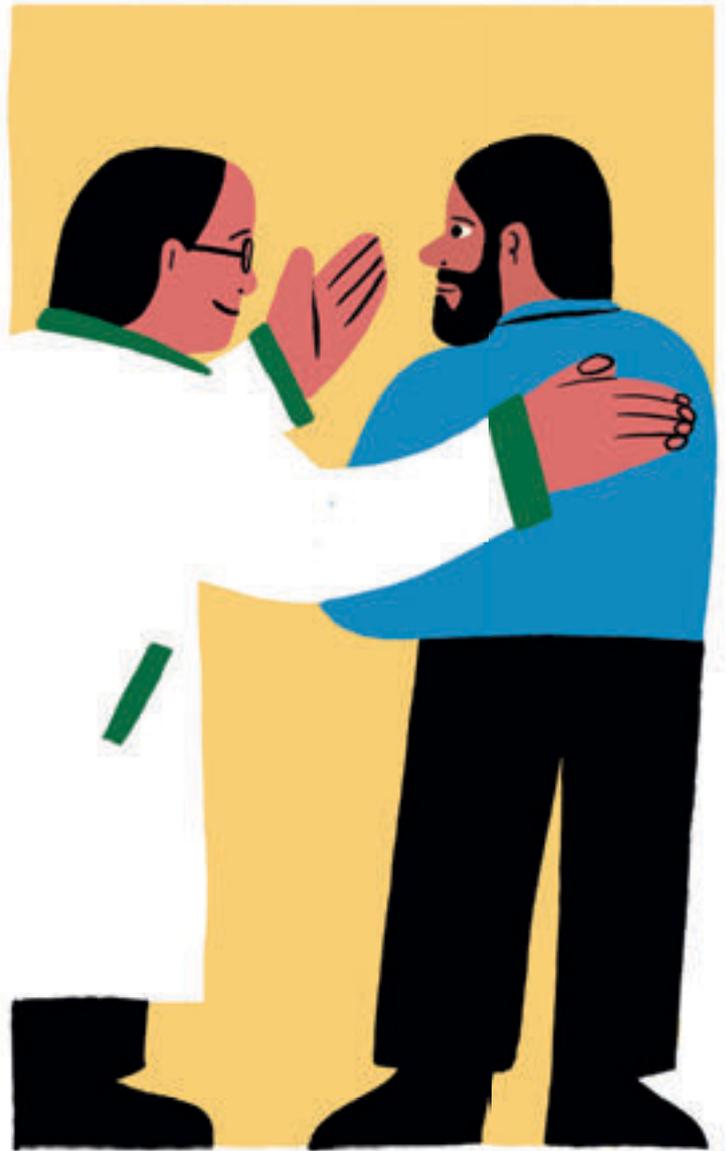
De forma geral, não estão preconizados exames de rastreio para o cancro do testículo. A autopalpação testicular na ausência de sintomas não está recomendada por rotina. A única exceção é a existência de factores como a criptorquidia (testículos que não estão no interior do saco escrotal), a atrofia testicular e a existência de história de cancro do testículo em familiares de 1.º grau.

INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

As infecções sexualmente transmissíveis constituem um problema de Saúde Pública, especialmente nos adolescentes e adultos jovens, população com maior risco de complicações clínicas graves. A infecção pode ser viral, bacteriana ou parasitária. Entre as infecções virais, destacam-se o VIH/sida, o herpes genital e as hepatites B e C. Nas infecções não virais, em Portugal domina a candidíase, a clamídia, a gonorreia e a tricomoníase.

Nas farmácias há testes rápidos para rastreio de infecções sexualmente transmissíveis

Grande parte destas infecções não causa sintomas. Por isso, os infectados não sentem necessidade de procurar ajuda médica, não são tratados e continuam a transmitir a infecção a parceiras ou parceiros. Se não forem tratadas atempadamente, podem causar nas mulheres cancro do colo do útero, doença inflamatória pélvica, gravidez ectópica ou infertilidade. Tanto nas mulheres como homens, potenciam o risco de contração e transmissão de VIH/sida. Quando existem sintomas, são sobretudo genitais,



Mantraste

como comichão, corrimento, feridas ou verrugas. O VIH/sida e a hepatite têm sintomas generalizados, o que dificulta a suspeição da doença.

Em geral, o rastreio das infecções sexualmente transmissíveis só se faz quando há sexo não protegido com parceiro ocasional. Habitualmente é feita análise de urina. Estão comercializados testes rápidos, adquiríveis nas farmácias, que em poucos minutos detectam anticorpos do vírus da imunodeficiência adquirida, da sífilis e das hepatites B e C. ♥



Mabela Ferraz
Farmacêutica

PREPARAR O INVERNO NA FARMÁCIA

Reforçar o sistema imunitário é crucial para preparar o Inverno. Numa abordagem talvez surpreendente para muitos utentes, a minha primeira preocupação é centrar a atenção no intestino, colonizado pelas primeiras bactérias assim que nascemos. A flora bacteriana é influenciada pela idade, por dietas ricas em gordura e açúcar, consumo de álcool, tabaco, toma de antibióticos, stress e alterações do funcionamento intestinal. Estes factores contribuem para o desequilíbrio da flora intestinal e consequente fragilização do sistema imunitário. O aconselhamento farmacêutico aposta na prevenção das doenças e por isso vou falar sobre o reforço imunitário através de alguns suplementos alimentares:

Glutamina – É um aminoácido que alimenta as células do intestino delgado (os enterócitos). A glutamina contribui para que não haja permeabilidade intestinal.

Probióticos – São micro-organismos não patogénicos e não tóxicos que contribuem para o equilíbrio da flora intestinal.

Zinco – Um oligoelemento que não é sintetizado no nosso corpo, essencial para o crescimento e recuperação celular, fortalece o sistema imunitário e é um importante antioxidante contra os radicais livres. É igualmente muito importante para a saúde do cabelo e da próstata.

Selénio – Outro oligoelemento que também não é sintetizado no nosso corpo. É um antioxidante contra radicais livres, pois permite a produção de uma enzima-antioxidante muito importante para as nossas células, trabalhando em conjunto com a vitamina E para proteger as membranas celulares, contra a oxidação provocada pelos radicais livres. Sabendo que os radicais livres em excesso provocam vários danos ao nosso organismo, a suplementação com selénio é muito importante.

Equinácea – No Inverno que se aproxima, aconselho a suplementação com esta planta usada em fitoterapia. A equinácea tem muitas propriedades:

- Imunoestimulante activando o sistema imunológico celular não específico.
- Activa a formação de leucócitos.
- Ação anti-inflamatória e antiviral.
- Profilaxia e tratamento de gripes e constipações, estimulando as defesas naturais do organismo.
- Protege o aparelho respiratório contra agressões.

Há outros suplementos alimentares importantes para fortalecer o sistema imunitário, por isso é muito importante pedir um aconselhamento ao seu médico ou ao seu farmacêutico. ♥

REFORCE A IMUNIDADE COM A SUA FARMÁCIA



-3€

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

Este outono, aproveite as promoções exclusivas com o Cartão Saúde e conte com o aconselhamento da sua farmácia. Adira já ao Cartão Saúde na sua farmácia ou em www.farmaciasportuguesas.pt



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

Campanha válida de 15 de Setembro a 31 de Outubro de 2020. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema. Suplementos alimentares. Não exceder a toma diária recomendada. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Manter fora do alcance das crianças. Não tomar em caso de alergia conhecida a algum dos ingredientes. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

CIDADE DE AÇÚCAR E SAL

Aveiro das salinas, dos moliceiros e dos ovos moles.

Texto Vera Pimenta
Fotografia Pedro Loureiro



De pés descalços, cobertos de sal, o marnoto manuseia com engenho a alfaia de madeira. Serenamente, com a passada de quem não conhece pressa que abale a sua arte, avança de tabuleiro em tabuleiro. Remexe as águas, quebra e puxa o sal. O sol vai alto. É um dia típico de Verão na Marina da Troncalhada. A pele bronzeada do tempo traça o percurso de gerações e gerações de homens que à cabeça carregaram a canastra da história de Aveiro e, lá dentro, o sal.



Vista da ria, a paisagem geométrica das salinas, salpicada de branco, tem outro encanto. Mais ainda embalada por uma viagem de moliceiro com passagem por alguns dos imperdíveis pontos da cidade. Nos canais onde a água doce do rio Vouga encontra a salgada água do mar, serpenteiam barcos de todas as cores carregados de turistas, ávidos de ouvir os contos escondidos nas margens da ria.

Noutros tempos, os moliceiros eram barcos familiares, usados para a apanha do molicho. O “Marnoto”, operado pela empresa Cale do Oiro, é um deles. Uma embarcação com mais de 25 anos, que mantém as decorações originais. Durante o passeio, os operadores explicam como as ilustrações floridas que o adornam substituíam as flores reais, pouco resistentes para serem usadas como ornamento.

«Os *city boats* são como autocarros que permitem movimentar-se pelos canais urbanos» descreve o vereador Luís Miguel Filipe, ao som da familiar buzina que anuncia a aproximação de mais um barco. E recorda ainda que Aveiro foi a primeira cidade portuguesa a disponibilizar dezenas de bicicletas gratuitas pela cidade. Hoje, é com recurso a essas BUGA que aveirenses e turistas passeiam pelas planas avenidas e ruelas que ladeiam a ria.

Os moliceiros de Aveiro permitem passear pelos canais da cidade

Na margem esquerda do rio, distintas fachadas dos edifícios de Arte Nova decoram as ruas do típico bairro da Beira-Mar, berço do clube de futebol com o mesmo nome. O enfermeiro Ricardo Correia de Matos, aveirense orgulhoso e um eterno apaixonado pela cidade, confessa que esta é uma das suas zonas favoritas.

Hoje repleto de pequeno comércio, restaurantes e bares, a antiguidade e a modernidade



O enfermeiro Ricardo Correia de Matos é um aveirense apaixonado pela sua cidade



Os moliceiros eram barcos familiares, usados para a apanha do molicho



A M1882 é a produtora de ovos moles mais antiga da cidade

A receita dos famosos ovos moles tem mais de 500 anos de história

cruzam-se nas vibrantes ruas de casas coloridas, daquele é um dos bairros mais emblemáticos da cidade. A visita é obrigatória, a começar pelo mercado do peixe e pelos famosos palheiros, onde antigamente se armazenavam o sal e os instrumentos de pesca.

Num dos recantos do Beira-Mar, esconde-se um segredo guardado pelos locais, que Ricardo conhece bem. Há cerca de 130 anos, numa anónima garagem da Rua Dom Jorge de Lencastre, caixas de ovos moles feitas por simpáticas senhoras começaram a estar disponíveis ao toque da campainha. Ovos, água e açúcar, cozinhados em tachos de cobre que vão a fornos de lenha, e trabalhados manualmente ao longo de três dias, renasciam, cobertos de hóstia, na forma do mais famoso doce conventual da região.

A “garagem das velhinhas”, hoje conhecida como M1882, é a produtora mais antiga de Aveiro. A receita, nascida pelas mãos das freiras do Convento de Jesus, é a mesma há mais de 500 anos. O produto é certificado e o gosto pela tradição é o único ingrediente impossível de imitar.

«Ainda hoje temos pessoas a tocar à mesma campainha», garante Andreia Felizardo. E as preces são atendidas. Aos que provam pela primeira vez, a doceira de 36 anos aconselha juntar o ovo mole ao café. E esclarece: «As gemas não estão cruas, como alguns pensam. O ovo mole está cozinhado e tem o ponto de açúcar, que deixa um toquezinho agradável a caramelo no paladar».

Mas os encantos de Aveiro não ficam por aqui. «Temos a Capela de São Gonçalinho, que para além de ser muito bonita, tem uma história engraçada», destaca Ricardo. A cada ano, milhares de pessoas enchem as ruas para participar na caricata Festa das Cavacas. «A tradição é subir à igreja, atirar uma cavaca para o chão e

pedir um desejo». Do céu caem pequenos bolos secos abençoados, que são então recolhidos pelos devotos e guardados em casa. «No ano seguinte, voltamos a atirar a cavaca e esperamos que o desejo se realize», remata o enfermeiro de 38 anos.

Actualmente a exercer funções enquanto presidente da Secção Regional do Centro da Ordem dos Enfermeiros, foi na freguesia de Águeda que Ricardo passou grande parte da sua vida. «Já vi muitas cidades e esta continua a ser a minha favorita», conta o enfermeiro, afirmando que Aveiro oferece uma excelente qualidade de vida não só pelo clima, mas também pelas pessoas, a cultura e a gastronomia.

«A quem nos visite pela primeira vez, recomendando a experiência de viver como um verdadeiro aveirense», convida Ricardo. A começar pela história, tão bem concentrada na margem direita da ria, no antigo Convento de Jesus, transformado no intemporal Museu de Aveiro.

«Este é um museu centenário, que definiu o que é Aveiro e o que somos como aveirenses, desde o século XV», explica o director, José António Cristo. Um labirinto de cultura, onde os visitantes se perdem em esculturas, quadros, talhas e azulejos que, em conjunto, pintam a história da cidade. Além da exposição permanente, é de não perder a área monumental, com o imponente túmulo de Santa Joana Princesa, que, até hoje, é lugar de devoção e admiração pela padroeira da cidade.

O Farol de Aveiro é o mais alto da Península Ibérica

Para os fãs do pé na areia, da ria ao mar são dois passos. Na praia da Barra, o Farol de Aveiro ergue-se orgulhosamente com a distinção de maior da Península Ibérica. A seu lado, as casas listradas de todas as cores desfilam na Costa



Aveiro tem dezenas de fachadas de Arte Nova espalhadas pela cidade



O túmulo de Santa Joana Princesa, instalado no Museu de Aveiro, é local de devoção

Os aveirenses aproveitam os passadiços da cidade para praticar desporto e passear



Os coloridos antigos palheiros da Costa Nova são paragem obrigatória para quem visita a região

«Recomendo que vivam a cidade como um verdadeiro aveirense»

Nova, guardiãs da memória dos seus antepassados.

Ao pôr-do-sol, as esplanadas perdem-se em conversas com vista para a ria. Ao som do buzinar dos moliceiros, comem-se ovos moles recheados de história. Na cidade dos belos canais, ser aveirense é ser português, com um toque de açúcar e sal. ♥

BULA

Cale do Oiro

R. João Mendonça 31, 2.ºA
3800-200 Aveiro
T: 234 137 237

Capela de São Gonçálio

Largo de São Gonçálio 6
3800-073 Aveiro

Ecomuseu Marinha da Troncalhada

Canal das Pirâmides
3810-200 Aveiro
T: 234 406 485

Farol de Aveiro

Largo do Farol 1
3830-763 Gafanha da Nazaré

M1882

R. Dom Jorge de Lencastre 37
3800-142 Aveiro
T: 234 422 323

Museu de Aveiro

Avenida Santa Joana
3810-164 Aveiro
T: 234 423 297

Passadiços da Ria de Aveiro

R. de Santa Luzia 55
3800-306 Aveiro



- ♥ 500 anos de doçura
- ♥ Templo de história

Veja também os vídeos!

barriga & bebé

COM OS BEBÉS DESDE O PRIMEIRO BANHO

barrigaebebe.pt



-2€

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

Aproveite as promoções exclusivas com o Cartão Saúde e conte com o aconselhamento da sua farmácia.

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

MEDINFAR
CONSUMER HEALTH



Farmácias
Portuguesas
É para a vida.



estrelas & ouriços

Programas em família
por Joana Leitão

Rir até doer a barriga

Prepara-te para dar grandes gargalhadas, de 2 a 11 de Outubro. A 25.ª edição do Festival Internacional de Teatro Cómico da Maia está a chegar. São mais de 30 os espectáculos de companhias nacionais e internacionais que te vão fazer rir até cair para o lado. Tendo em conta o tempo de pandemia que vivemos, o Teatro Art'Imagem e a Câmara Municipal da Maia adoptaram medidas de segurança reforçadas.



Os sapatos do São Luiz

É certo e sabido que em qualquer teatro acontecem coisas espantosas e, por vezes, inexplicáveis. No São Luiz, aparecem e desaparecem sapatos! E, sempre que saltam à vista de quem os vê, é para contar histórias de pessoas que passaram pelo Teatro. De 17 a 31 de Outubro, vai até ao São Luiz Teatro Municipal, em Lisboa, para uma visita-espectáculo em que podes percorrer os vários recantos do Teatro e descobrir tudo o que está por detrás das cortinas.



Baloçar sobre o Mondego

Já te imaginaste num grande baloiço com uma vista incrível para o rio Mondego? Na freguesia de Seixo da Beira, em Oliveira do Hospital, existe um! O Baloço das Antas P'ro Mondego foi pensado durante o tempo de confinamento e construído pelo Grupo Aventura Duas Antas. Os acessos são muito fáceis: podes ir a pé, de carro, jipe ou bicicleta. Se fores de carro, diz aos teus pais que o deixem junto à placa com a indicação do baloiço. A partir daí, terão de andar mais ou menos 300 metros.



Vamos à gruta

Nas profundezas do Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros, em Santarém, situa-se a gruta do Algar do Pena. Sabias que esta é considerada a maior sala subterrânea do país? A 50 metros de profundidade, é possível admirar muitas formações rochosas (espeleotemas) de formas variadas e invulgares, nas proximidades do primeiro Centro de Interpretação do país. Aqui, podes ver uma jazida com várias pistas de pegadas de terópodes (dinossauros carnívoros) e pelo menos duas pistas de saurópodes (dinossauros herbívoros).



De olhos postos no céu de Sagres

De 2 a 5 de Outubro, todos os caminhos vão dar a Sagres, ao Festival de Observação de Aves & Actividades de Natureza. Este é o mês em que milhares de aves sobrevoam o Algarve, a caminho dos seus territórios em África. Para celebrar, há passeios de barco, sessões de anilhagem (marcação individual das aves com um pequeno anel de metal na pata), caminhadas, cursos de fotografia, visitas guiadas com muita história, observação de golfinhos, entre muitas outras!



barriga & bebé

COM OS BEBÉS DESDE O PRIMEIRO LEITINHO

barrigaebebe.pt



intui-flowTM
SYSTEM



-3€

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

chicco

Aproveite as promoções exclusivas com o Cartão Saúde
e conte com o aconselhamento da sua farmácia.

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



Farmácias
Portuguesas
É para a vida.

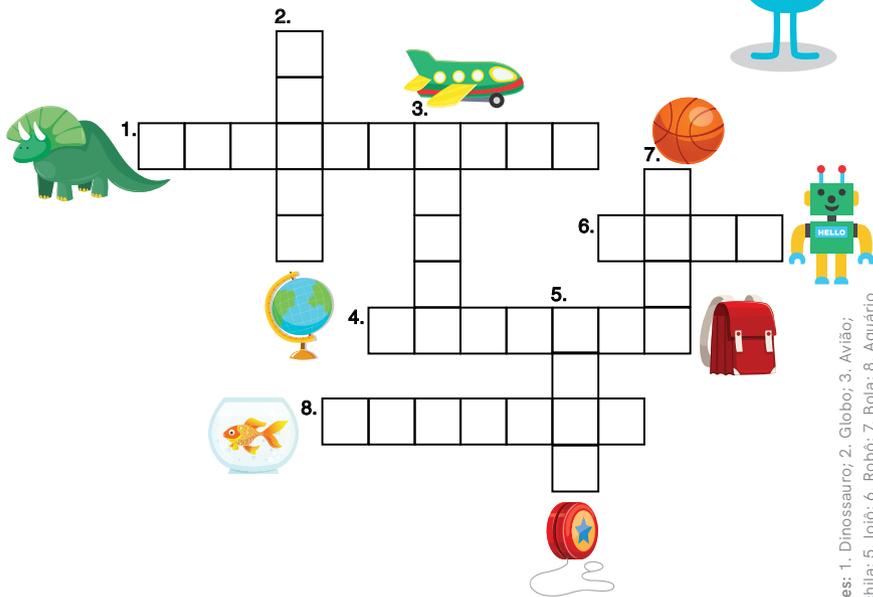


estrelas & ouriços

Descobre tudo em www.estrelaseouricos.pt

1. PALAVRAS CRUZADAS

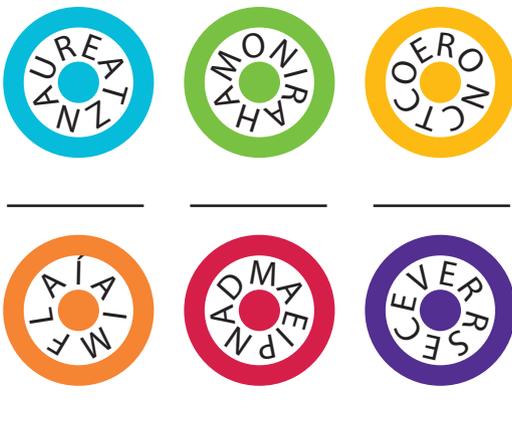
Ajuda a Sara a identificar cada uma das figuras nos respectivos números e preenche os espaços em branco.



Soluções: 1. Dinossauro; 2. Globo; 3. Avião; 4. Mochila; 5. Ioió; 6. Robô; 7. Bola; 8. Aquário

2. CAÇA À PALAVRA

Adivinha as 6 palavras com as 8 letras escondidas em cada roda.



Soluções: Natureza; Harmonia; Concerto; Família; Pandemia; Escrever

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.



TENSIÓMETRO EASY RAPID



-10€

Essenciais de Farmácia



Essenciais de Farmácia



Farmácias Portuguesas

OPTIFIBRE



-3€

Nutrição



Nutrição



Farmácias Portuguesas

RESOURCE PROTEIN, ULTRA, DIABET & CREMA 2.0



-3€

Nutrição



Nutrição



Farmácias Portuguesas

AVEENO® DAILY MOISTURISING



-3€

Beleza



Beleza



Farmácias Portuguesas



OPTIFIBRE

Alimento para fins medicinais específicos para gestão nutricional de pacientes com distúrbios funcionais do cólon, nomeadamente de reabsorção/excreção decorrentes da obstipação. Optifibre é uma fibra 100% de origem vegetal, goma guar parcialmente hidrolisada. Optifibre atua de forma fisiológica e progressiva em pacientes com alterações do trânsito intestinal como obstipação. Sem glúten. Sem sabor, cheiro ou textura. Importante: Utilizar sob supervisão médica. Não adequado como fonte alimentar única. Não utilizar por via intravenosa.

CNP 6264788



Campanha promocional válida de 1 a 31 de outubro de 2020 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

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.

CNP 6241521



Campanha promocional válida de 1 a 31 de outubro de 2020 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

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.

CNP Vários



Campanha promocional válida de 1 a 31 de outubro de 2020 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

RESOURCE PROTEIN, ULTRA, DIABET & CREMA 2.0

Alimento para fins medicinais específicos. Para a gestão nutricional de doentes com malnutrição ou risco de malnutrição.

Resource Protein: Dieta completa hiperproteica.

Resource Ultra: Dieta hipercalórica e hiperproteica de volume reduzido.

Resource Crema 2.0: Dieta completa hipercalórica e hiperproteica.

Resource Diabet: Dieta completa hiperproteica e normocalórica com fibra para doentes diabéticos.

Resource Protein, Crema 2.0 e Diabet são adequados como fonte alimentar única.

Resource Ultra não é adequado como fonte alimentar única.

Importante: Utilizar sob supervisão médica.

CNP Vários



Campanha promocional válida de 1 a 31 de outubro de 2020 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

STOP PIOLHOS LOÇÃO ANTI-PARASITÁRIA



Farmácia
da Família



Farmácias
Portuguesas

ARKOCÁPSULAS + VITAMINA C E ZINCO



Farmácia
da Família



Farmácias
Portuguesas

ARKOREAL GELEIA REAL



Farmácia
da Família



Farmácias
Portuguesas

ARKOVITAL ACEROLA



Farmácia
da Família



Farmácias
Portuguesas



ARKOCÁPSULAS + VITAMINA C E ZINCO

Arkopharma® Vitamina C 1000mg + Zinco é um suplemento alimentar à base de Vitamina C e Zinco, sem açúcares. Contém edulcorantes. A Vitamina C e o Zinco contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário e para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis. Adicionalmente, a Vitamina C contribui para a redução do cansaço e da fadiga. Apenas para adultos.

Arkocápsulas® Equinácea é um suplemento alimentar à base de Equinácea. A Equinácea contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário. A partir dos 12 anos de idade.

Arkocápsulas Geleia Real 45 cáps - Arkocápsulas® Geleia Real BIO é um suplemento alimentar à base de Geleia Real liofilizada de agricultura biológica. A nossa Geleia Real é submetida a um processo de liofilização de forma a garantir um produto mais concentrado e de máxima qualidade. A Geleia Real liofilizada é até 3 vezes mais concentrada que a Geleia Real fresca. Adultos e crianças com idade superior a 6 anos. Não recomendado a pessoas alérgicas ou sensíveis a produtos apícolas ou a algum dos ingredientes.

Arkocápsulas Própolis BIO 40 cáps - Arkocápsulas® Própolis é um suplemento alimentar à base de Própolis. O Própolis é uma substância que as abelhas obtêm das gemas de algumas árvores e que utilizam para proteger as paredes da colmeia. Adultos e crianças com idade superior a 6 anos. Não recomendado na gravidez e amamentação. Não recomendado a pessoas alérgicas ou sensíveis a produtos apícolas.

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

CNP Vários



Campanha promocional válida de 1 a 31 de outubro de 2020 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

STOP PIOLHOS LOÇÃO ANTI-PARASITÁRIA

STOP PIOLHOS® Loção anti-piolhos e anti-lêndeas é um dispositivo médico de aplicação tópica, com uma apresentação em frasco de 100 ml. Contém uma loção transparente composta por 5% de Dimeticone. A loção atua por um mecanismo físico: a dimeticone forma uma película que envolve os piolhos e provoca morte por asfixia. Sem inseticidas químicos. STOP PIOLHOS® Loção não permite que os piolhos criem resistências. STOP PIOLHOS® Loção anti-piolhos e anti-lêndeas é ideal para toda a família, incluindo mulheres grávidas ou a amamentar e crianças acima dos 6 meses de idade.

Loção Anti-piolhos e anti-lêndeas são Dispositivos Médicos Classe I. Leia cuidadosamente a rotulagem, as precauções e as instruções de utilização. Não utilizar em caso de alergia a algum dos componentes. Manter fora do alcance das crianças. Em caso de dúvida consulte o seu farmacêutico. Data de revisão da cartongem: 09/2019

CNP Vários



Campanha promocional válida de 1 a 31 de outubro de 2020 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

ARKOVITAL ACEROLA

Arkovital® Acerola 1000 é um suplemento alimentar à base de sumo de bagas de Acerola em pó com açúcar e edulcorante. ARKOVITAL® ACEROLA 1000 é um delicioso comprimido com sabor a frutos vermelhos.

A sua fórmula, 100% de origem vegetal, sem ingredientes químicos, contém 1000 mg de acerola pulverizada, rica em vitamina C natural, o que melhora a sua absorção pelo organismo.

Na população em geral a Vitamina C contribui para a redução do cansaço e da fadiga e para o normal funcionamento do sistema imunitário.

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

CNP 7776252



Campanha promocional válida de 1 a 31 de outubro de 2020 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

ARKOREAL GELEIA REAL

ArkoReal®, a primeira gama de Geleia Real de Qualidade Premium, graças ao seu selo de Apicultura Responsável. A Geleia Real, tesouro da natureza, é o resultado da união entre o mundo vegetal e animal. A geleia real é uma substância excretada pelas abelhas obreiras e é o alimento exclusivo da abelha rainha durante toda a sua vida. A esperança de vida de uma abelha obreira é de 30 a 45 dias, enquanto que a rainha de uma colmeia pode viver até 5 anos. Arkoreal Geleia Real + Ginseng - Redução do cansaço e fadiga; Arkoreal Geleia Real Vitaminada - Reforço do sistema imunitário; Arkoreal Geleia Real Vitaminas Laranja Sem Açúcar - Reforço do sistema imunitário; Arkoreal Geleia Real 500 mg Junior - Reforço do sistema imunitário; Arkoreal Geleia Real 1500 mg - Reforço do bem-estar geral.

Suplementos alimentares. Não exceder a toma diária recomendada. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Manter fora do alcance das crianças. Não recomendado na gravidez e amamentação. Não recomendado a pessoas alérgicas, sensíveis a produtos apícolas ou a algum dos ingredientes. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

CNP Vários



Campanha promocional válida de 1 a 31 de outubro de 2020 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

BARRAL BABYPROTECT



Bebé e Mamã



BIBERÕES CHICCO PERFECT5



Bebé e Mamã



VITERRA



Farmácia da Família



STILNOITE TRIPLA AÇÃO



Farmácia da Família





BIBERÕES CHICCO PERFECT5

Biberão Revolucionário Anticólicas Perfect 5 é o biberão biofuncional que, graças ao inovador sistema intui-flow™, é capaz de se adaptar naturalmente ao ritmo de sucção de cada bebé, para satisfazer todas as suas necessidades e oferecer o máximo bem-estar durante e após o aleitamento.

EFEITO ANTICÓLICAS COMPROVADO POR 96% DAS MÃES*

*Teste consumidor realizado com 450 bebés, em Itália, 2019.

CNP Vários



SAUDA20090034



Campanha promocional válida de 1 a 31 de outubro de 2020 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

BARRAL BABYPROTECT

Barral BabyProtect foi desenvolvido especificamente para o cuidado e proteção da pele seca ou atópica do corpo dos recém-nascidos, bebés e crianças. Testado sob controlo dermatológico e pediátrico, respeita a pele mais delicada graças à sua elevada tolerabilidade cutânea e ocular. Respeita o pH fisiológico e pH lacrimal. Com fragrância sem alergénicos.

CNP Vários



SAUDA20090033

Campanha promocional válida de 1 a 31 de outubro de 2020 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

STILNOITE TRIPLA AÇÃO

Stilnoite® comprimidos é um SUPLEMENTO ALIMENTAR.

Tomar 1 comprimido/dia, 30-60min. antes de deitar, não exceder a dose diária recomendada.

Consumir no âmbito de uma dieta variada e equilibrada e um estilo de vida saudável.

Não recomendado no caso de alergia a qualquer um dos ingredientes.

(1.0) FEVEREIRO 2020 | SAPT.CHC.20.02.0062

CNP 6264622



SAUDA20100012



Campanha promocional válida de 1 a 31 de outubro de 2020 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

VITERRA

Viterra é uma gama de suplementos alimentares à base de vitaminas e minerais, desenvolvidos para cada fase da vida e a pensar nos momentos únicos que todos temos o potencial para viver.

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

Viterra Magnésio Plus é um SUPLEMENTO ALIMENTAR. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. O efeito benéfico é obtido com a toma diária de 1 comprimido. Não deve ser excedida a toma recomendada. Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a algum dos constituintes da formulação. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Para mais informações consultar a rotulagem.

Viterra Stress é um SUPLEMENTO ALIMENTAR. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. O efeito benéfico é obtido com a toma diária de 1 comprimido. Não deve ser excedida a toma recomendada. Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a algum dos constituintes da formulação. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Para mais informações consultar a rotulagem.

CNP Vários



SAUDA20100011



Campanha promocional válida de 1 a 31 de outubro de 2020 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

HEDRIN GAMA



saúda

 -4€



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas

GAMA VALDISPERTNOITE



saúda

 -2€



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas

NEUTROGENA® FÓRMULA NORUEGUESA MÃOS



saúda

 -4€



Beleza



Farmácias Portuguesas

NEUTROGENA® CORPO



saúda

 -6€



Beleza



Farmácias Portuguesas



GAMA VALDISPERTNOITE

ValdispertNoite é uma gama completa de suplementos alimentares para adormecer que não causam habituação.

ValdispertNoite 60: mais económico (embalagem para 2 meses).
ValdispertNoite Total: mais completo (4 ações).

ValdispertNoite Magnésio: ação corpo (muscular) e mente (relaxamento).

ValdispertNoite & Dia: 1 comprimido com ação dia (estado de ânimo positivo) e 1 comprimido com ação noite (tranquilidade).

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

Não exceder a toma diária recomendada.

CNP Vários



SAUDA20100014

ValdispertNoite

Campanha promocional válida de 1 a 31 de outubro de 2020 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

HEDRIN GAMA

Hedrin Spray gel é um dispositivo médico com 4% de dimeticone para a eliminação de piolhos e lêndeas com apenas 1 tratamento em crianças com mais de 6 meses.

Hedrin Protect & Go é um dispositivo médico com 1% de Activdiol para proteger o couro cabeludo de (re)infestações de piolhos e lêndeas, indicado a partir dos 6 meses.

Hedrin Champô Tudo em 1 é um dispositivo médico. Atua em 5 minutos! Mata os piolhos, elimina as lêndeas e lava o cabelo. Para adultos e crianças com mais de 1 ano.

Ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

CNP Vários



SAUDA20100013



Campanha promocional válida de 1 a 31 de outubro de 2020 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

NEUTROGENA® CORPO

Fórmula Norueguesa Corpo: para uma pele hidratada e com aspeto saudável e protegida até nas condições mais extremas. Gamas Hidratação Profunda (pele seca e desidratada), Reparação Intensa (pele seca e danificada com ou sem prurido) e Visibly Renew (pele seca e ação pró-elasticidade).

Hydro Boost® Corpo: com tecnologia inovadora com Hyaluronic Gel Matrix, rica em Ácido Hialurónico que retém até 1000x o seu peso em água e liberta-a durante 24h.

CNP Vários



SAUDA20100016

Johnson-Johnson

Campanha promocional válida de 1 a 31 de outubro de 2020 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

NEUTROGENA® FÓRMULA NORUEGUESA MÃOS

Concentrado: fórmula rica em glicerina, alivia de imediato e hidrata prolongadamente até das mãos mais secas e gretadas.

Absorção Rápida: de textura ligeira e rápida absorção, hidrata imediatamente as mãos para que fiquem mais suaves.

Mãos e Unhas: de fácil absorção e com ação 4 em 1: hidrata a pele, torna as unhas 2x mais fortes, ajuda a suavizar as cutículas e alisa a superfície das unhas.

Visibly Renew: estimula a produção de colagénio* ajudando a restaurar a elasticidade da pele, proporciona uma hidratação intensa e ajuda a prevenir o aparecimento de manchas castanhas.

*teste in vitro

CNP Vários



SAUDA20100015

Johnson-Johnson

Campanha promocional válida de 1 a 31 de outubro de 2020 para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão e à disponibilidade do sistema.

Caspa novamente!

Já tentou de tudo?



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

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

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

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

Hedrin®

STADA

PIOLHOS E LÊNDEAS
NÃO LHE PASSAM
PELA CABEÇA.



Nova gama Hedrin®

Está pelos cabelos
contra piolhos e lêndeas.

Hedrin Spray gel é um dispositivo médico com 4% de dimeticone. Para a eliminação de piolhos e lêndeas com apenas 1 tratamento. Pode deixar as superfícies em volta escorregadias. Manter os cabelos afastados das chamas. Manter fora do alcance e da vista das crianças. Não aplicar na pele danificada. Evitar o contacto com os olhos. Em caso de contacto com os olhos lavar abundantemente com água. Não engolir. Apenas para uso externo. Para crianças com mais de 6 meses. Após 1 semana pode ser necessário uma segunda aplicação do produto. Ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. **Hedrin Protect & Go** é um dispositivo médico com 1% de ActiVidol para proteger o couro cabeludo de (re)infestações de piolhos e lêndeas. Manter os cabelos afastados das chamas. Manter fora do alcance e da vista das crianças. Se ocorrer erupção cutânea ou outros sinais de alergia interrompa o tratamento. Indicado para adultos e crianças com mais de 6 meses. Não usar na pele danificada. Não pulverizar nos olhos nem rosto. Evitar inalar o spray. Apenas para uso externo na cabeça e couro cabeludo. Em caso de contacto accidental, lavar abundantemente com água. **Hedrin Champô Tudo em 1** é um dispositivo médico para o tratamento de infestações por piolhos e lêndeas. Atua em 5 minutos! Mata os piolhos, elimina as lêndeas e lava o cabelo. Usar sob supervisão de um adulto. Manter fora do alcance e da vista das crianças. Para adultos e crianças com mais de 1 ano. Não aplicar na pele danificada. Não engolir. Evitar o contacto com os olhos. Em caso de contacto accidental, lavar abundantemente com água. Para uso externo na cabeça e couro cabeludo. Em caso de gravidez ou aleitamento consulte o seu médico ou farmacêutico. **Hedrin Kit de deteção de lêndeas** é um PCHC. Ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Stada, Lda: Quinta da Fonte, Ed.D. Amélia - Piso 1 Ala B 2770-229 Paço de Arcos