Revista saúda

Vantagens Exclusivas com CARTÃO SAÚDA
P. 45

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | JUL 21 | N.º 66

TESTES COVID-19
LIGUE 1400
Escolha a sua farmácia

«REPRESENTAR É UM SUPERPODER»

Isabel Abreu

Farmácias Portuguesas

SUPERPODER DA JUVENTUDE
Suplementos de farmácia retardam envelhecimento da pele

SUPERPODER ENVELHECER
Substituição hormonal garante bem-estar a maiores de 60 anos

SUPERPODER PARA FÉRIAS
Viagem ao Algarve pacato, com kit de primeiros socorros

Três chaves para combater a diarreia

Novo

A linha vencedora

Xilaplus® AF

Sem componentes de origem animal
Animal Free

XILAPLUS® AF o novo tratamento antidiarreico com componentes de origem natural, rápido e bem tolerado.[1-3]

Para maiores de 14 anos[2]

Para crianças menores de 14 anos[2]
* A partir dos 3 meses[3]

CNP: 6640623

CNP: 6632539

- **Actua desde a origem do processo diarreico**[1,3,4]
- **Controlo rápido dos sintomas directos**[1,3]
- **Restaura funções fisiológicas**[1,3,4]

Dispositivo médico

E para o fornecimento de sais minerais

Xilaplus® HYDRO

CNP: 7061473

Adequado para adultos e crianças

- **Fácil de tomar**
- **Volume reduzido**
- **Consistência gelatinosa**

Suplemento alimentar

Xilaplus® AF. Advertências. - Não é necessário consultar um profissional de saúde antes de utilizar o produto. No entanto, essa consulta é recomendável no caso de sintomas graves ou persistentes ou quando existem dúvidas quanto ao diagnóstico. - Em caso de diarreia em crianças com menos de 3 anos e em pessoas mais idosas, recomenda-se consultar um profissional de saúde, principalmente se estiverem presentes outros sintomas. - Este dispositivo médico não é um tratamento farmacológico. Caso um tratamento farmacológico seja recomendado por um profissional de saúde, o dispositivo pode ser administrado simultâneamente. - Recomenda-se uma ingestão abundante de líquidos e as medidas de dieta habitualmente aceites para a gestão da diarreia. - Embora não sejam conhecidos efeitos secundários, recomenda-se que o produto não seja utilizado durante a gravidez ou amamentação, exceto indicação em contrário de um profissional de saúde. - Não utilize o produto após a data de validade impressa na embalagem. - Não utilize o produto se o blister ou as saquetas estiverem abertos ou danificados. - Este dispositivo médico não necessita de quaisquer precauções especiais de conservação. Não congelar. - Manter o produto fora do alcance das crianças. **Contraindicações.** O dispositivo médico não deve ser utilizado em doentes com hipersensibilidade conhecida a qualquer ingrediente do produto listado na composição.

NOVENTURE, S.L.
Avenida Diagonal, 549, 5ª planta
08029 Barcelona - España

DISTRIBUTOR
Norgine Portugal Farmacêutica, Unipessoal Lda.
Edifício Smart; R. do Pólo Norte e Alameda dos Oceanos; Lote 1.06.1.1 – Escritório 1C
Parque das Nações; 1990-235 Lisboa

Rev.06: 01.09.2019
CE 0476

Referências bibliográficas: 1. Gnessi L et al. Xyloglucan for the treatment of acute diarrhea: results of a randomized, controlled, open-label, parallel group, multicentre, national clinical trial. BMC Gastroenterol. 2015 Oct 30;15:153. **2.** Instruções de Utilização de XILAPLUS® AF **3.** Javier Santos , Virgil Musta , Catalina Mihaela Luca , Oana Andreea Belei & Simona Claudia Cambrea (2020): Randomized, placebo-controlled trial of xyloglucan and gelose for the treatment of acute diarrhea in children, Expert Review of Gastroenterology & Hepatology, DOI: 10.1080/17474124.2021.1833715. **4.** Piqué N et al. Xyloglucan, a Plant Polymer with Barrier Protective Properties over the Mucous Membranes: An Overview.Int J Mol Sci. 2018 Feb 27;19(3).

NORGINE

XILAPLUS® AF cumpre a legislação em vigor em matéria de dispositivos médicos.
XILAPLUS é uma marca comercial da Noventure S.L., licenciada ao grupo de empresas Norgine.
NORGINE e o logótipo são marcas registadas do grupo de empresas Norgine.
Para mais informações consulte as Instruções de Utilização e /ou contacte com o distribuidor local:
Norgine Portugal Farmacêutica, Unipessoal LDA

PT-GE-XPS-2100015. Data de revisão do material: Maio de 2021

PRECISAMOS UNS DOS OUTROS

Sílvia Rodrigues
Farmacêutica, directora da Revista Saúda

«A minha energia são as pessoas», revela-nos Isabel Abreu, que se prepara para subir ao palco com Isabelle Huppert, no maior festival europeu de teatro, em Avignon (França). A actriz expõe de forma simples o fundamento do que é ser humano: somos animais sociais.

Precisamos uns dos outros para sobreviver e o toque é parte dessa experiência. A suavização dos números permite, agora com novas regras, voltar aos museus, ao teatro, ver exposições, respirar arte que tão bem faz ao espírito.

Mais de um ano e meio sem a possibilidade do toque, do abraço e dos beijos, lá fomos conseguindo superar a distância física com a proximidade digital, mantendo a atenção e o carinho dos que nos são mais ou menos próximos, ou dos que não conhecemos.

Confiar ajuda a ultrapassar obstáculos, mesmo os mais difíceis. Veja-se o exemplo da farmacêutica Cátia Freitas, que aos 38 anos enfrentou um diagnóstico de cancro. Em plena pandemia, fez mais uma cirurgia e descobriu o amor.

Este promete ser um Verão mais solto, próximo, mais leve e festivo. Porque nos unimos em torno da saúde de todos. A vacinação e a testagem massiva permitem antever o regresso da presença física e de encontros alargados. Mas não podemos baixar a guarda. Os sinais nos feriados de Junho mostram a fragilidade da situação.

Em todo o território continental, desde 14 de Junho, se precisarmos de fazer um teste rápido à COVID-19 basta ligar para a linha telefónica gratuita 1400 e obter a indicação da farmácia mais próxima que realiza o teste.

Não é de mais repetir as regras básicas de utilização de máscara e lavagem frequente das mãos (ou desinfecção com soluções à base de álcool). Em grupos maiores, procuremos manter algum distanciamento físico.

Nesta edição, apresentamos ainda o kit básico de farmácia para levar na mala das férias.

O pediatra Hugo Rodrigues reforça a importância da protecção solar adequada a cada tipo de pele de bebés e crianças. A aplicação de cremes para depois do sol é igualmente importante para manter o maior órgão do corpo de boa saúde.

Para atrasar o envelhecimento do rosto, a farmacêutica Joana Santos sugere suplementos alimentares de ácido hialurónico e colagénio. Leia as diferenças e a quem se aplicam.

Para quem vai de férias, desejamos um descanso mais livre e igualmente seguro.

Boas férias! ♥

Farmácias Portuguesas

ONDE ESTÁ O VERÃO, ESTÁ A SUA FARMÁCIA.

ATÉ -6€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

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

Promoção válida de 01.07.2021 a 31.07.2021.
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e ao stock existente.

Farmácias Portuguesas

É para a vida.

ISABEL ABREU

«NESTE MOMENTO, REPRESENTAR É UM SUPERPODER»

Entrevista **Maria Jorge Costa** | Fotografia **Pedro Loureiro**

Tem um ar franzino, frágil, mas não é nada frágil.
Tenho um ar frágil? Eu imagino sempre o contrário. Sei que tenho um ar franzino, mas acho que tenho um ar muito duro. Quando me vejo em imagem vejo sempre dureza, até na expressão.

Regressou aos palcos em Abril, com a peça "Catarina e a Beleza de Matar Fascistas". No ano da pandemia promoveu várias iniciativas para ajudar pessoas da área cultural. É uma mulher de causas?
Cada vez mais. O projecto #Todas Merecemos é o exemplo mais recente.

De onde vem essa energia que põe na vida?
Não sei... eu gosto muito de viver, mas gosto mesmo! Gosto imenso do que faço. Tenho uma paixão enorme por representar. Gosto muito de pessoas. E é essa energia que me alimenta. Eu saio para fazer qualquer coisa, onde quer que seja, e não é só ir fazer essa coisa, é o tempo que eu ganho a encontrar pessoas na rua. Foi isso que me fez pensar no #Todas Merecemos. Começou com a minha conversa com uma mulher, uma pessoa que está numa situação sem abrigo há um ano e se tornou minha amiga, porque eu não consigo pensar em não ver e em não falar. Foi assim que nasceu o movimento para sensibilizar e dar acesso a produtos de higiene íntima a todas as mulheres que por razões económicas não conseguem pagar.

Aos oito ou nove anos já sabia que queria ser actriz. Foi um choque chegar a Lisboa, habituada a Arronches, uma pequena vila alentejana?
Era muito novinha, tinha 17 anos quando entrei no Conservatório e logo no primeiro período entrei para a lista negra. Fui aconselhada a sair e foi-me dito que eu nunca iria ser actriz, nem aqui nem na China.

«Gosto muito de viver, mas gosto mesmo! E gosto muito de pessoas, é essa energia que me alimenta»

Não desistiu, porque acreditou que ia conseguir?
Tinha essa insegurança muito presente em mim, mas dei a volta não sei bem como. Se calhar, agarrada a essa força de que falámos no início da conversa. Tenho uma força a que me agarro para sobreviver. Acho que há em mim dois lados: um mais triste, negro, duro; e outro uma luz, uma vontade gigantesca de lutar, de continuar. Aliada a alguma fragilidade, eu tive sempre uma certeza: «Eu entrei, ninguém tem o direito de me pôr na rua. Chumbem-me os anos que quiserem, façam o que quiserem à vontade, vão ter de levar comigo até ao fim». Temos de lutar por aquilo em que acreditamos. Com muito trabalho, sacrifícios, mas vontade de vencer.

«Tive sempre uma certeza: façam o que quiserem, vão ter de levar comigo até ao fim»

Precisa de pessoas. Como conseguiu manter o optimismo durante este ano e meio fechada?
Eu tive imensa sorte, fui para o Alentejo [para Arronches, vila onde cresceu] tive ar livre, estive com a minha família, as pessoas que eu amo, na minha casa e a comer bem. Há duas realidades: esta é a do privilégio, depois há a realidade de perceber tudo o que está a acontecer, a ansiedade de saber «quando é que vai haver espectáculo», não saber quando voltamos. Estava desde Dezembro sem estar em cena, porque foi tudo cancelado.

Faz confusão estar em palco e ver público de máscara?
A mim já não me faz confusão. A primeira vez senti «ai, que horror!», não se percebe nada, se as pessoas estão a gostar, só se vê os olhos, não há reacção. Habituamo-nos a tudo. A sensação de neste momento voltar a um palco é muito poderosa.

«Tenho uma força a que me agarro para sobreviver. Uma vontade gigantesca de lutar, de continuar»

«É uma bolha de felicidade [estar em palco], partilhar com todos e esquecer por momentos a COVID-19»

Autotestes Covid-19
Porque a vida com a família tem mais cor
Procure o Autoteste Roche na sua farmácia de confiança.
Uma campanha
Farmácias Portuguesas
Com o apoio
Roche
Para mais informações sobre o autoteste Roche, leia o QR code

uma marca Farmácias Portuguesas

Juntos na confiança e na saúde,

até na sua farmácia.

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

Patta®

Dar é cuidar.

Poderosa?
É. É quase um superpoder, como se nos dessem uma bolha de felicidade por podermos estar ali a partilhar com todos o mesmo momento, tirarmos as máscaras, abraçarmo-nos e gritar «muita m:::», esquecer por um momento que existe pandemia, COVID-19, e sentir a liberdade de abraçar. É muito, muito forte, é muito forte.

Em Julho vai estrear-se ao lado de Isabelle Huppert, em França. Qual é a sensação?
É um privilégio enorme trabalhar com uma equipa de actores franceses e suíços, com o Tiago Rodrigues a encenar "O Cerejal", de Anton Tchékhov, com criadores portugueses que eu adoro: o José António Tenente, o Nuno Meira, o Pedro Costa. E depois acompanhada também pelos incríveis Manuela Azevedo e o Hélder Gonçalves... Isabelle Huppert é uma das actrizes que mais admiro, e agora vou subir ao palco com ela.

Tem de se beliscar?
Sim, é um bocadinho irreal.

Foi protagonista num papel forte na novela "Rainha das Flores". Tem saudades de fazer televisão?
A televisão é muito importante em Portugal, muitas das vezes ainda ocupa a mesa de jantar, está ligada em todos os cafés, faz parte da vida de toda a gente. A televisão tem um poder grande de educação e de cultura. Julgo que é tanto mais importante quanto melhor for. Preparei-me como para o teatro e gostei muito da minha personagem, gostei muito de a fazer.

A maioria das pessoas costuma dizer que tem a sua farmácia.
Eu tenho a minha farmácia, aliás tenho duas. A farmácia em Arronches, onde me conhecem

«Se isto acabasse hoje, garanto que partia muito melhor pessoa do que nasci»

«Tenho duas farmácias: a de Arronches, onde me conhecem desde que nasci, e a de Lisboa»

«Quando a pandemia acabar, vou abraçar toda a gente. A minha mãe vai levar um "ganda" beijo na boca»

desde que nasci, ainda por cima os meus pais eram médicos lá. Em Lisboa, tenho outra farmácia, na minha rua, como o café, a loja não sei do quê, tenho o senhor da lavandaria, mesmo que eu não vá lá lavar roupa, mas eu passo e digo «Olá, tudo bem? Está bom? Tudo bem?». Esta minha farmácia também é isso, é o sítio onde eu tenho liberdade para tirar dúvidas.

Vamos sair melhores da pandemia? Nós pessoas, nós mundo, nós no sentido do outro?
Se isto acabasse hoje, agora, garanto que eu partia muito melhor pessoa do que nasci, sem dúvida nenhuma. Não tenho nada uma descrença, antes pelo contrário.

Se agora eu lhe dissesse que a pandemia está erradicada, o que lhe ocorreria fazer imediatamente?
Sou uma pessoa de toque, de afectos e garanto que tinha entrado aqui e tinha dado um beijo a toda a gente. A primeira coisa que eu faria era abraçar e agarrar toda a gente. Especialmente a minha mãe, a quem para aí há um ano e tal não dou um abraço como deve ser. Se calhar levava um 'ganda' beijo na boca. ♥

WWW.REVISTASAUDA.PT

- ♥ O projecto #TodasMerecemos
- ♥ Avignon 2021: em palco com Isabelle Huppert
- ♥ O "Diário da Peste"

Veja também os vídeos!

Isabel Abreu assume-se como uma mulher forte. De frágil só tem o corpo, diz

Candiset® 3 Dias

20 mg/g Clotrimazol

CREME VAGINAL

Candiset 3 dias® 20 mg de clotrimazol/1 g de creme vaginal. Indicado no tratamento da candidíase vulvovaginal não complicada (infeção vaginal produzida por um fungo chamada Candida). Adultos e adolescentes com idade superior a 12 anos: aplicar uma dose do medicamento utilizando o aplicador vaginal (aprox. 5 g), uma vez por dia de preferência de noite, antes de se deitar, durante 3 dias consecutivos. O creme deve ser introduzido profundamente na vagina, estando a doente deitada de costas e com as pernas ligeiramente fletidas. Se os sintomas persistirem após o final do tratamento ou caso estes se repitam todos os meses ou caso sofra de problemas do sistema imunitário, infeção por VIH, SIDA ou diabetes, deve consultar o seu médico. Não deve utilizar tampões, duches intravaginais, espermicidas ou outros produtos vaginais enquanto utiliza este medicamento. Não se recomenda iniciar o tratamento durante a menstruação. O tratamento deve estar finalizado antes do início da menstruação. Não utilizar em crianças com menos de 12 anos. Não utilizar se tem alergia ao clotrimazol, imidazois em geral ou a qualquer outro componente deste medicamento. O Candiset 3 dias pode reduzir a eficácia e a segurança dos produtos de látex, como preservativos e diafragmas. Este efeito é temporário e surge apenas durante o tratamento. Recomenda-se evitar relações sexuais em caso de infeção vaginal e enquanto se utiliza este medicamento para evitar a infeção do parceiro. O álcool cetoestearílico do creme vaginal pode originar reações locais na pele (ex: dermatite de contacto). O álcool benzílico do creme vaginal pode causar reações alérgicas ou irritação local ligeira. Medicamento Não Sujeito a Receita Médica. Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou o farmacêutico. Gedeon Richter, Plc., Gyömröi út 19-21, 1103 Budapest, Hungria. Entidade promotora: Gedeon Richter Portugal, S.A.. Sede social: Edifício Meridiano, Avenida D. João II, 30 – 6ºB, 1990-092 Lisboa. Contribuinte 509787606.

* vs Candiset® de 7 aplicadores.

GRPT:100/04/21 KEDP/DAD6QR

Farmacovigilância:
Telf.: (+351) 239 098 368 | drugsafety.pt@gedeonrichter.eu
Pedidos informação médica:
Telf.: (+351) 239 098 368 | medinfo.pt@gedeonrichter.eu

Gedeon Richter Portugal SA
Edifício Meridiano • Avenida D. João II, 30 - 6ºB, 1990-092 Lisboa
Telf.: 210 994 124 - Fax: 210 993 685 - richterpt@gedeonrichter.eu
www.gedeonrichter.pt

120 RG ANOS
GEDEON RICHTER
10 anos em Portugal

A METAMORFOSE DA FARMACÊUTICA

Cátia abraçou as artes para ultrapassar o diagnóstico de cancro.

Texto **Carina Machado** | Fotografia **Mário Pereira**

Cátia Freitas tinha 38 anos quando disse adeus à *drama queen* (rainha do drama) que sempre soube incorporar, e abriu mão do seu tão familiar pessimismo natural. Pouco mais de dois anos depois, reconhece que há momentos em que ainda se apanha presa a pequenas coisas, mas se há algo de que tem a certeza é que «a forma como pensamos só depende de nós. Mandamos nos nossos pensamentos, por isso podemos mudá-los». Ela mudou.

Com 18 anos, altura de escolher uma profissão, arrumou na arca das memórias as horas intermináveis que passava, em miúda, «a fazer bonecos», porque, como diz a brincar, gostava de desenhar, mas «estamos sempre a ouvir que os artistas são pobres!». Arriscou o curso de Ciências Farmacêuticas, entrou em Coimbra, porém, ao fim de um trimestre não resistiu e anunciou aos pais que desejava ir para Artes. Regressou a casa, na Madeira, para fazer testes

Cátia regressou ao desenho com uma homenagem aos amigos, que retratou sobre papel reciclado

«O cancro é uma degeneração das nossas células, e eu decidi que não fazia sentido encetar uma luta contra mim mesma. Foquei-me no que estava ao meu alcance»

psicotécnicos e médicos, «que só me serviram para perceber que via mal. Um senhor na Secretaria da Educação disse-me: "Oh menina, não mude, entrou num curso tão bom! Vá desenhar para a janela!"». E assim voltou a Coimbra, com uns óculos novos e a arca dos sonhos fechada.

Entregou-se ao curso e adorou. Formou-se farmacêutica e Coimbra deu-lhe muitas grandes amizades. Os amigos são parte fundamental da sua vida. Representam o que diz ser o seu único vício, e foi atrás deles que em 2003 se mudou para Lisboa, onde reside. Trabalhou em farmácias comunitárias durante dez anos e depois na indústria farmacêutica. A vida era sinónimo de agitação. «Estava sempre em movimento, ocupada, tinha sempre programas. Dou-me conta de como às vezes fugia da tranquilidade para não pensar e enfrentar aquelas coisas — coisinhas, que não estão bem na nossa vida».

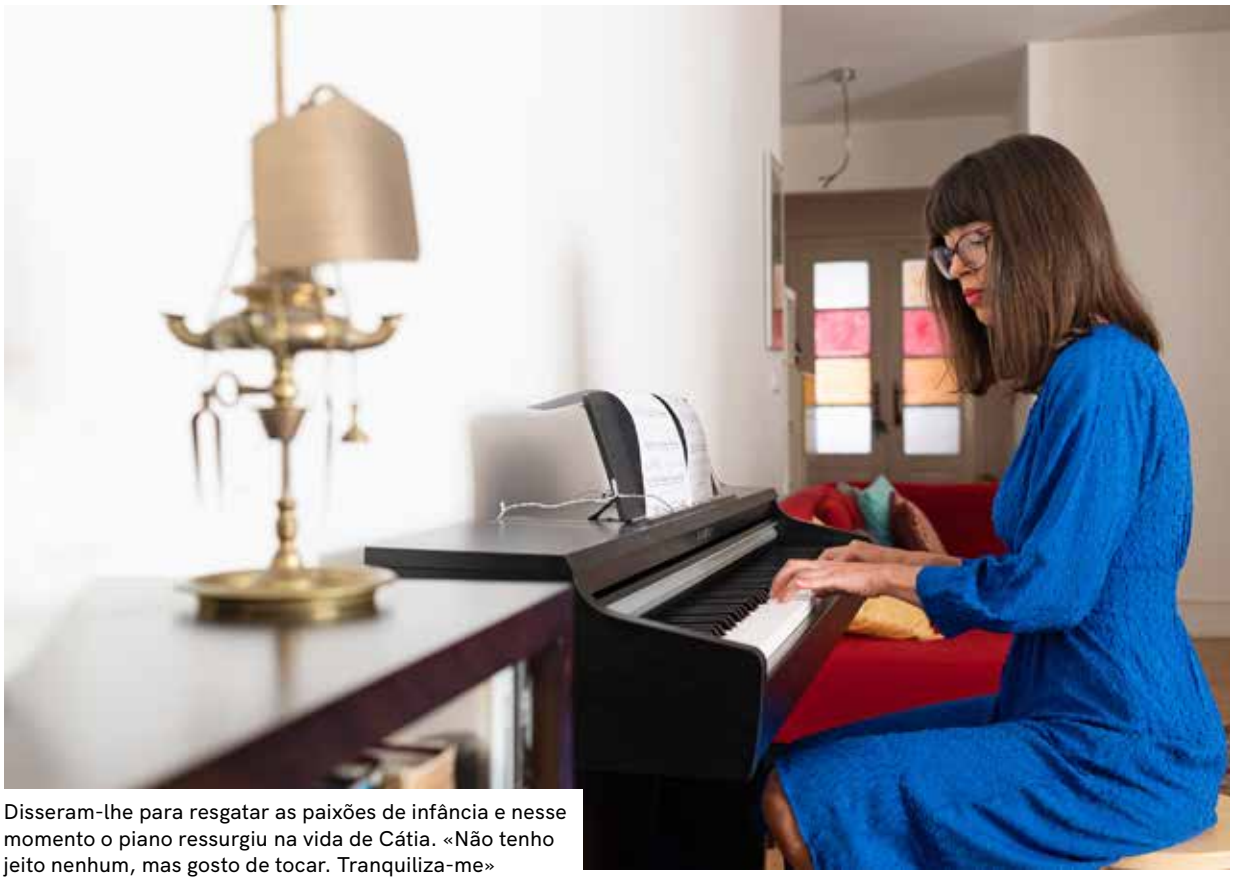
A farmacêutica era uma mulher sempre ocupada. Agora, tem tempo para tudo

«O carinho da minha família e dos amigos deu-me algo por que lutar. Quero viver para passar o maior tempo possível com estas pessoas»

Franzina, em Abril de 2018 detectou um quase imperceptível alto na zona abdominal. A médica pediu-lhe um conjunto de ecografias, que só fez semanas depois: «andava com muito trabalho!». Os resultados vieram estranhos. Os da ressonância magnética seguinte não chegaram menos alarmantes. «Fiquei aturdida». Foram os colegas quem de imediato reagiu: marcaram-lhe uma consulta de ginecologia, levaram-na a fazer análises. «Devo ter falado, entretanto, com os meus outros amigos. Sei que me ligaram a dizer "esta noite vamos para tua casa"».

Cátia mudou nessa tarde, enquanto esperava numa fila, em Campolide, para comprar caracóis. «Estava naquela fila imensa quando recebi os resultados das análises. Os marcadores tumorais estavam todos disparados. "É cancro", percebi. Julguei ser no ovário. Senti-me a cair, mas travei imediatamente. Pensei em cataduPa: "Não, não, não, não, não. Eu sei como é que estas doenças evoluem, sei que o estado de espírito, as emoções não resolvidas, o stress excessivo e a forma como se pensa têm óbvia influência no sistema imunitário, e o pessimismo e o fatalismo vão agravar o prognóstico de uma doença…". Por isso, sim, era cancro, mas tinha mesmo de esperar pelos caracóis, porque ia ter muita gente em casa».

A primeira vez que entrou no IPO de Lisboa foi dentro de um vestido novo e em cima de uns saltos altos que de outro modo nunca usaria: indumentária de guerra para desconsiderar o inimigo. Na verdade, a doença nunca a interessou. Focou-se imediatamente na cura. «O cancro é uma degeneração das nossas células, e eu decidi que não fazia sentido encetar uma luta con-



Disseram-lhe para resgatar as paixões de infância e nesse momento o piano ressurgiu na vida de Cátia. «Não tenho jeito nenhum, mas gosto de tocar. Tranquiliza-me»

tra mim mesma. Procurei, portanto, o que está ao meu alcance fazer, e deixei que os médicos se preocupassem com a sua parte». Vindo da "negativa-mor", este reposicionamento perante a vida surpreendeu e animou mesmo os mais próximos, que a acompanharam sempre. «A minha família e os amigos tornaram-se quase omnipresentes. Isso foi essencial. Ajudaram-me, de certo modo, a responsabilizar-me pela minha cura quando vieram com livros e comida biológica e artigos e filmes... O seu carinho contribuiu para me modelar o pensamento, deu-me algo por que lutar, porque o facto é que quero viver para passar o mais tempo possível com estas pessoas, que adoro».

Identificou um padrão em todos os relatos de experiências pessoais de cura: a redução drástica do stress e as alterações radicais na alimentação

Esteve no bloco operatório do IPO duas vezes, coincidindo com as duas únicas ocasiões em que chorou em todo o processo. Na primeira foi-lhe retirado um tumor de mais de um quilo. Ficaram outros, porque a lesão que este provocara era bastante mais extensa e grave do que o previsto e, por isso, tiraram-lhe também o apêndice e fez uma histerectomia total. «O facto de não poder ter filhos foi um choque. Chorei muito. Foi a coisa mais difícil de ultrapassar. Eu adoro crianças». Rapidamente, porque assim tinha de ser, geriu a situação. Aceitou. E avançou para a próxima casa: nomear o inimigo. Recorda-se de receber o resultado da biopsia ao tumor e de achá-lo «ridículo! Tinha uma neoplasia mucinosa do apêndice, um cancro raro num órgão que

DE FÉRIAS COM A FARMÁCIA

Com as Farmácias Portuguesas e os Hotéis Vila Galé, conheça Portugal de lés-a-lés!

-10% em alojamento e regimes

Com o promocode **FARMACIAS10**

Vila Galé
HOTÉIS

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Farmácias Portuguesas
É para a vida.

Período de reservas: até 31/07/2021. Período de usufruto: até 31/10/2021.
Reservas diretas com a Vila Galé (site ou central de reservas: portugal.reservas@vilagale.com ou através do telefone 212 460 650) com o promocode FARMACIAS10. Oferta exclusiva para aderentes ao cartão Saúda. Oferta não acumula com cartões de fidelização VG ou outras campanhas em vigor.

é como os dentes sisos: não precisamos dele para nada!». Tanta ironia só podia ser um aviso, uma chamada de atenção da vida para abrandar e reconhecer o que é realmente importante. Diz, com humor, que «foi drástico, não era preciso tanto. Mas tudo bem, há pessoas de compreensão mais difícil!».

Até à segunda cirurgia, empenhou-se em encontrar um novo estilo de vida. «Li sobre muitas coisas, poucas em fontes científicas». Interessou-se, especialmente, por relatos de experiências pessoais de cura, e identificou um padrão em todos eles: a redução drástica do stress e as alterações radicais na alimentação. Adoptou as estratégias e iniciou um caminho de experimentação: fez reiki, meditação, exercícios de respiração, ioga,

Tinha um cancro muito raro, que encarou como um aviso para mudar de vida

psicologia, leu vários livros de auto-ajuda que tanto costumava criticar. Eliminou o açúcar, as farinhas refinadas, diminuiu o consumo de proteína animal, aumentou o de produtos biológicos, faz suplementação diária... As suas expedições alimentares levaram-na até à dieta macrobiótica e foi no Instituto Macrobiótico de Portugal que as expedições espirituais se depararam com algo igualmente marcante: «Disseram-me para resgatar as paixões de infância. E foi o que eu fiz». Reabriu a arca dos sonhos: «Olhei para o monte

«Não precisava de um aviso tão drástico. Mas tudo bem, há pessoas de compreensão mais difícil!», diz Cátia Freitas com humor

de papéis da reciclagem, peguei nos lápis que há muito estavam postos de lado, e comecei a desenhar». Desenhou o retrato dos amigos, depois paisagens urbanas... «Fi-lo por gosto, do mesmo modo que voltei a ter aulas de piano, pelo prazer. E senti-me melhor, tranquila».

Voltou ao IPO um ano depois para a remoção dos restantes tumores e, inesperadamente, de vários outros órgãos, já bastante afectados: a vesícula, parte do fígado, o baço, um bocado do diafragma, uma parte considerável do intestino. Acordou com dor e ostomizada, mas foi ela quem consolou os médicos: «Tudo bem, as pessoas conseguem viver sem montes de órgãos, e eu estou aqui. É o que importa». Estava nos cuidados intensivos e chorou, sim, mas porque o enfermeiro, que cumpria um dia de greve, estava, mesmo assim, ali, a cuidar dela. O acto de altruísmo ainda hoje a emociona, e assume, de voz embargada, que «tenho para com as pessoas do IPO uma dívida de gratidão».

Cátia aproveita ao máximo todos os momentos. «O presente é tudo o que temos»

O início da pandemia teve pouco impacto na sua vida. Estava em casa, em recuperação, acompanhada por uma amiga. «Foram meses de sossego necessário e reserva pessoal, até porque estava à espera da última cirurgia para retirar o saco da colostomia e repor o funcionamento intestinal, e não queria arriscar não ser operada». O momento chegou, passou, e a vida prosseguiu.

Em Agosto de 2020 foi recompensada com o amor. Conheceu o namorado, um artista! «É músico. E arquitecto». Em Dezembro ficou desempregada, mas viu aí a oportunidade para estudar Desenho. Inscreveu-se numa escola e pelo meio fez ilustrações para o site de uma clínica de psicologia, atrás das quais veio o desafio para novos projectos na área da literacia em saúde mental. «Estou entusiasmada, vamos ver como corre». Mas sem pressões. Cátia deu-se a si própria uns meses de calmaria. O depois logo se vê. «Talvez volte à farmácia comunitária, talvez o desenho seja o caminho. Não tenho propriamente um objectivo definido. Trabalho para acontecer alguma coisa, mas não penso muito no futuro. E, principalmente, procuro não andar a marinar no passado, porque as emoções estagnadas não trazem saúde. O presente é tudo o que temos», e hoje a noite é para ver pirilampos na serra de Sintra. ♥

WWW.REVISTASAUDA.PT

- «Não, não estou em negação»: o que não dizer a um doente oncológico
- «Uma pessoa ostomizada é uma pessoa, ostomizada»
- O piano e outras paixões

Veja também os vídeos!

YourGoodSkin™
em equilíbrio consigo

smart *choice* YGS

A decisão inteligente para cuidar da sua pele

Ingredientes
eficazes e naturais

Resultados clinicamente comprovados em **28 dias**

Preço atrativo

Uma solução inteligente que responde às necessidades reais de cada tipo de pele.

Para todos os tipos de pele, mesmo as mais sensiveis.

www.yourgoodskin.com/pt | VENDA EXCLUSIVA EM FARMÁCIAS

Hugo Rodrigues Pediatra
pediatriaparatodos.com

HIDRATAR DESDE O BERÇO

A melhor opção para cuidar da pele do bebé é procurar produtos específicos para crianças.

A pele é o maior órgão do corpo e tem como principal função ser uma barreira de protecção. Por isso é tão importante cuidar dela logo desde o nascimento do bebé.

- **Para o banho**. Tente minimizar o contacto com químicos considerados desnecessários. Opte por gamas de produtos pediátricos, teoricamente mais inócuas. Se a pele for saudável, não é propriamente necessário utilizar produtos específicos para pele atópica, embora seja uma boa opção, porque são sempre os melhores produtos.
- **Creme hidratante**. A hidratação com creme adequado é fundamental sempre que a pele do bebé está desidratada, o que pode ser percebido quando fica seca e áspera. Podem surgir problemas específicos, tais como a dermatite atópica. Sempre que possível, deve optar por uma gama pediátrica, idealmente sem perfumes nem parabenos. É também importante reforçar a hidratação da pele após exposição a situações um pouco mais agressivas, como a radiação solar ou água de piscinas com cloro, por exemplo. Não é necessário colocar creme hidratante em bebés e crianças, desde que a pele seja saudável.

Por fim, gostaria apenas de deixar um último conselho, que se prende com a ingestão de líquidos. Os bebés e as crianças devem beber os líquidos de que necessitam, pelo que é importante oferecê-los várias vezes ao longo do dia, quando ainda não são autónomos. ♥

Utilize um creme adequado quando a pele fica seca e áspera

CONSULTÓRIO

DOR DE BARRIGA

O meu neto, de nove anos, queixa-se com frequência de dores na barriga. Ele é magro, come pouco e prefere leite com bolachas.

Se tem dor há vários dias é preferível ser observado por um médico, para tentar perceber a causa. Quanto à alimentação, é normal que ele prefira leite com bolachas, mas não lhe devem dar esse tipo de refeição quando ele come mal, para ele não se sentir recompensado em recusar a comida.

Boa noite. O meu filho de seis anos queixa-se de dores na barriga. Tem muitos gases logo desde que acorda. Fez exames de sangue que revelaram alterações na vitamina D e na tiróide. Já fez uma ecografia abdominal que indica que está tudo bem. Estou angustiada, o que devo fazer?

Em princípio, as alterações da vitamina D e da tiróide não estão relacionadas com dor de barriga. No entanto, é algo que deve ser visto pelo seu médico assistente, pois pode precisar de medicação. Quanto às dores, se ele tem obstipação, a causa provável é mesmo essa. Deve aumentar a ingestão de fibras e, se não melhorar, falar com o médico, pois pode fazer sentido recorrer a um laxante pediátrico.

FARMÁCIA PARA AS FÉRIAS

O kit de primeiros socorros deve incluir termómetro, soro fisiológico, material de penso e desinfectante.

Ricardo Castelo

Com a aproximação do tempo de pausa anual, confira a lista do que deve levar na mala de viagem:

- **Máscaras** sociais (de tecido) e descartáveis (se vai para um local onde não é possível assegurar a lavagem adequada destas máscaras).
- **Desinfectante de mãos** (álcool gel).

O kit básico de farmácia tem de ter os medicamentos que toma, anti-inflamatórios, medicamentos para enjoo, diarreia e sais de reidratação oral

Procure manter as rotinas habituais:

- **Rosto**: um produto de limpeza e um hidratante diário, adequados ao seu tipo de pele.
- **Corpo**: gel de banho, desodorizante ou anti-transpirante e um creme hidratante para o corpo.
- **Cabelo**: tão importante como a escolha do champô mais adequado é a escova de cabelo ou o secador.
- **Mãos e pés**: para ter mãos e pés macios em qualquer altura, escolha um creme hidratante específico. No tempo quente, o calçado aberto pede maior atenção estética sem descurar a saúde. Produtos para as calosidades e bolhas podem ser úteis.
- **Higiene oral**: leve sempre consigo a escova e pasta de dentes, bem como o fio dentário.

Não esqueça a importância de manter:

- Uma **pele saudável**: leve protector solar (de rosto, corpo, cabelo e boca). Se a exposição for intensa (como em destinos de praia), não se esqueça de levar produtos pós-solar de rosto e de corpo.
- Os **insectos à distância**: procure repelentes adequados, incluindo os recomendados para crianças.

Nestas férias, não se esqueça de evitar grandes aglomerados

Adicionalmente, recorde o **kit básico de farmácia** que não deve faltar numas férias:

- Medicamentos que toma habitualmente, para dor/inflamação/edema (inchaço), para diarreia e enjoo, bem como sais de reidratação oral.
- Kit de primeiros socorros, com termómetro, soro fisiológico (unidoses), pinça, tesoura pequena e material de penso – pensos rápidos, luvas descartáveis, compressas esterilizadas, ligaduras, adesivo, anti-séptico e desinfectante.

Aproveite bem as férias e não se esqueça de evitar grandes aglomerados. Assegure sempre o devido distanciamento de outras pessoas na rua (no mínimo dois metros). ♥

SERVIÇO NACIONAL DE ASSISTÊNCIA FARMACÊUTICA

TESTES RÁPIDOS NA FARMÁCIA? LIGUE 1400

Texto Sónia Balasteiro

Desde 14 de Junho, a linha de assistência farmacêutica 1400 informa os cidadãos de todo o país sobre a farmácia mais próxima para fazer um teste rápido à COVID-19.

Através do número gratuito 1400, o utilizador recebe a indicação das farmácias do seu concelho/freguesia que dispõem deste serviço, para poder optar pela que mais lhe convém. Depois de escolher, é-lhe dado o contacto da farmácia para marcar o teste.

A Linha 1400 já prestava este serviço em parceria com alguns municípios, e com referência às farmácias aderentes aos protocolos para testagem massiva. Passa agora a abranger todas as farmácias do território nacional que fazem o teste à COVID-19.

A linha de assistência farmacêutica 1400 foi lançada em resposta ao primeiro confinamento, em Março de 2020. Um ano depois, já tinha resolvido problemas a 80 mil portugueses. O tempo médio de atendimento é de 20 segundos, o melhor de todas as linhas de aconselhamento em Saúde em Portugal. Também está disponível online, em www.1400safe.pt.

UTILIZADORES RECOMENDAM 1400

20 SEGUNDOS
é o tempo médio de atendimento às chamadas

De 1 a 5, serviço avaliado em
4,53

73%
recomendaria o serviço a outras pessoas

SE PRECISA DE MEDICAMENTOS LIGUE 1400

Chamadas gratuitas de qualquer rede, 24 horas por dia

O operador 1400 vai perguntar-lhe:

- O seu nome e número de telefone
- Os dados da sua receita ou quais os produtos de que necessita

DE DIA

Indique as suas farmácias preferenciais

A Linha 1400 contacta as farmácias pela ordem preferencial indicada e valida a disponibilidade do pedido

DE NOITE

Indique o local onde se encontra

A Linha 1400 identifica a farmácia de serviço mais próxima de si e contacta-a para validar a disponibilidade do pedido

O seu pedido é enviado à farmácia

DE DIA

No espaço de duas horas, irá receber uma chamada da farmácia para combinar o levantamento da encomenda ou a entrega em casa, e prestar aconselhamento farmacêutico

DE NOITE

Só tem de se dirigir à farmácia indicada. O seu pedido já está a ser preparado para levantamento e lhe ser prestado aconselhamento ao balcão

Alcura™
Dedicated to patient care

MOBILIDADE

CONFORTO
E BEM-ESTAR

HIGIENE E
CASA DE BANHO

O CONFORTO E A SEGURANÇA DE ALCURA CHEGARAM À SUA FARMÁCIA.

Aluguer e Compra de **Equipamentos de Ortopedia**

Já disponível na sua **Farmácia.**

Linha de Apoio: **225 322 498**
Dias úteis das 9h às 13h e das 14h às 18h
info@alcura.pt | www.alcura.pt | www.cuidarhoje.pt

CUIDAR HOJE
Alcura

PROTEGEMO-NOS UNS AOS OUTROS
E CUIDAMOS DO AMBIENTE

O QUE FAZER ÀS MÁSCARAS USADAS

Depois de usadas, as máscaras podem ser fontes de contaminação!

Adopte e promova comportamentos responsáveis.

- **Nunca deite as máscaras para o chão.**

- **Nunca coloque as máscaras no ecoponto.**

- Se a máscara for cirúrgica, coloque-a num saco de plástico fechado e deite-o no caixote do lixo.

- Se for de tecido, coloque-a num saco de plástico fechado. Guarde até ir a lavar na máquina de lavar a pelo menos 60°C. Coloque o saco no lixo comum.

Atenção!

O uso de máscara não dispensa distanciamento físico, medidas de etiqueta respiratória, lavagem frequente e adequada das mãos, evitar tocar com as mãos no rosto, boca, nariz e olhos.

PEÇA MAIS ESCLARECIMENTOS AO BALCÃO DA SUA FARMÁCIA

Jaime Pina
Fundação Portuguesa do Pulmão
www.fundacaoportuguesadopulmao.org

PANDEMIA DE ALERGIAS

Os estilos de vida e a poluição são a causa do aumento de casos.

As alergias são reacções exageradas a determinadas substâncias e devem-se a uma hipersensibilidade particular do sistema imunitário. Qualquer substância pode causar reacção alérgica. Podem ser os ácaros do pó da casa, pólenes, fungos, epitélios de animais, alimentos, medicamentos.

As doenças alérgicas têm uma base genética (estão identificadas dezenas de genes ligados ao processo) e uma forte componente ambiental. Sobre a primeira pouco podemos fazer e, por isso, centramos a atenção na ambiental, considerada a principal causa para o aumento destas doenças em todo o mundo, com impacto sobretudo ao nível do aparelho respiratório – rinite e asma brônquica.

Os actuais modelos de vida, a má qualidade do ar que respiramos (devido à poluição atmosférica), as alterações climáticas e os novos hábitos alimentares são as principais causas para o crescimento.

O **modelo de vida** que predomina nas sociedades desenvolvidas coloca-nos no interior de uma habitação 22 a 23 horas diárias. O resultado é a acumulação no ar que aí respiramos de numerosas substâncias favorecedoras das alergias.

A **poluição atmosférica** é outra importante componente de agravamento das doenças alérgicas. Os poluentes que inalamos provocam inflamação em todo o aparelho respiratório, desde o nariz até ao pulmão profundo. Substâncias como os óxidos de carbono e de azoto e o

Dia 8 de Julho é o Dia Mundial da Alergia

ozono, as principais componentes da poluição atmosférica, são muito agressivas para quem as respira. A inflamação que provocam torna o aparelho respiratório mais susceptível às doenças alérgicas e é por isso que estas são mais frequentes e mais graves nos meios urbanos e em zonas com níveis elevados de poluição.

Quanto às **alergias alimentares,** o crescimento resulta de nos termos afastado de uma alimentação natural. A crescente inclusão de conservantes, corantes, edulcorantes e outros nos alimentos tem contribuído para as cada vez mais frequentes reacções alérgicas a alimentos.

A poluição atmosférica e casas pouco ventiladas são as principais causas do aumento dos casos de alergias

No dia 8 de Julho celebra-se o Dia Mundial da Alergia, pretendendo-se com isso chamar a atenção para um tipo de doença em franco crescimento e para a importância do seu tratamento e controlo. ♥

Nuno Monteiro
Urologista, andrologista

A LEI DO DESEJO MASCULINO

Substituição hormonal também é boa para os homens.

A maioria dos homens sente como um problema sério a diminuição do desejo sexual. Quando surge em jovens ou na meia-idade, em que não é esperado esse tipo de queixa (a que se chama desejo sexual hipoactivo), está associado a factores psicológicos: stress, depressão ou ansiedade, abuso de drogas ou medicamentos.

Há outras causas mais complexas, como o medo de falhar, de intimidade, de assumir um compromisso sério, receio de alguma represália pelo acto sexual, excesso de preocupação em conseguir um bom desempenho. Se a causa é psicológica, o acompanhamento centra-se em ultrapassar bloqueios, receios e a ansiedade. Tenta-se evitar medicamentos, nomeadamente os ansiolíticos, porque, eles próprios, podem provocar diminuição do desejo sexual.

Entre os jovens e homens de meia-idade, a diminuição da libido deve-se normalmente a factores psicológicos

Do ponto de vista fisiológico, o desejo sexual é desencadeado pela estimulação de um sistema neurológico específico, o sistema límbico cerebral, e mediado por dois neurotransmissores, a **dopamina** (estimulante) e a **serotonina** (inibitória). O desejo é fortemente influenciado pela **testosterona**, uma hormona que nos homens é segregada pelos testículos, e nas mulheres pelo ovário.

Acima dos 60 ou 70 anos de idade, a perda de libido é quase sempre de causa orgânica: cai a produção de testosterona. Algumas doenças crónicas (hipotiroidismo, insuficiência renal crónica, cirrose hepática), medicamentos (tranquilizantes e antidepressivos) e adicções (álcool) podem desencadear ou agravar o problema.

A descida dos níveis de testosterona tem tratamento seguro e rápido

A maioria dos homens conforma-se e aceita a diminuição da libido como parte do processo de envelhecimento, à semelhança da perda da capacidade eréctil.

Mas alguns não se conformam.

É importante explicar que existe uma maneira de combater o défice de testosterona, a causa mais frequente. A **reposição hormonal é um método seguro e eficaz**, estando disponível nas apresentações gel, para aplicação cutânea diária, e injectável, para aplicação uma a duas vezes por mês ou trimestralmente.

São três os princípios fundamentais para a administração de testosterona:

- Apenas por **indicação médica,** e quando há sintomas de défice hormonal e níveis sanguíneos comprovadamente baixos.
- Geralmente é feita a **longo prazo**, como uma verdadeira terapêutica de substituição, mas pode haver indicação para estimulação testicular de curta duração.
- Eventuais **efeitos colaterais** podem surgir: ressonar, dificuldade em urinar, mudanças de humor e aumento da produção de glóbulos vermelhos, o que pode aumentar o risco de coágulos sanguíneos. A antiga ideia de acelerar a progressão do cancro da próstata está actualmente afastada.

A prática clínica mostra como a terapêutica de reposição hormonal consegue, quando adequadamente indicada, normalizar a libido e renovar a percepção da masculinidade e da dignidade do homem com mais de 60 anos, contribuindo para o seu bem-estar psicológico, físico e sexual. Se coexiste disfunção eréctil, o que é frequente, a testosterona também melhora a resposta aos fármacos vasoactivos penianos. ♥

Mantraste

Joana Santos
Farmacêutica

SUPLEMENTOS DE JUVENTUDE

Atrasar o envelhecimento da pele com ácido hialurónico e colagénio.

O efeito do tempo e as mudanças na pele são evidentes com o passar dos anos. Começam a surgir linhas de expressão, a pele torna-se mais frágil, menos elástica, menos densa. As rugas são presença habitual e usualmente indesejada.

A partir dos 25 anos, ocorre um processo natural de perda contínua e progressiva de dois componentes essenciais à aparência jovem e saudável da pele: o **ácido hialurónico** e o **colagénio**. Por isso, envelhecer é tão natural como viver!

Podemos compensar estas perdas com rotinas de beleza adequadas à idade e ao tipo de pele, de forma a prevenir o aparecimento dos primeiros sinais:

Ácido hialurónico. Responsável pela retenção de uma enorme quantidade de água na pele (até mil vezes o seu peso), mantendo-a hidratada e elástica. Em falta, provoca desidratação e perda de firmeza da pele, favorecendo o aparecimento de rugas. Hoje em dia estão disponíveis vários cremes e séruns contendo ácido hialurónico, no entanto o seu peso molecular é muito importante para a função que desempenha na nossa pele.

- **Alto peso molecular**: devido à absorção nas camadas mais superficiais da pele, tem como principal função a hidratação cutânea, podendo atenuar linhas finas de expressão.
- **Baixo peso molecular**: penetra nas camadas mais profundas da pele, permitindo o seu preenchimento, e contribui para a produção do ácido hialurónico natural.

Colagénio. Proteína fundamental à estrutura dos diversos tecidos do organismo. Na pele, mantém as células firmes e unidas, garantindo a sua firmeza e elasticidade. A partir dos 25 anos, a produção começa a cair (-1 por cento a cada ano), ficando a pele mais flácida e menos densa. Para a sua reposição, o colagénio encontra-se presente em alguns alimentos, como carne e gelatina, podendo também ser encontrado em suplementos alimentares, associado a outras substâncias que favorecem a absorção e produção, como a vitamina C e o zinco.

Na escolha do melhor cuidado para a sua pele pode sempre contar com o seu farmacêutico, para um aconselhamento especializado e direccionado a cada necessidade, não esquecendo que o melhor aliado a qualquer tratamento antienvelhecimento é a prevenção. Protecção solar, hidratação e um estilo de vida saudável são fundamentais. ♥

O seu probiótico de confiança eficaz no tratamento da diarreia.

PREVINE

Diarreia associada a antibióticos

TRATA

Diarreia aguda

Medicamento não sujeito a receita médica.

BIOCODEX

UL-250, 250 mg, Cápsulas

Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. UL-250 é um medicamento utilizado no tratamento sintomático da diarreia aguda em crianças e adultos e para prevenção da diarreia associada à toma de antibióticos. UL-250 contém *Saccharomyces boulardii* como substância ativa e pertence ao grupo farmacoterapêutico dos suplementos enzimáticos, bacilos lácteos e análogos. **Precauções especiais/ contraindicações:** Não tome UL-250, se tem alergia (hipersensibilidade) à substância ativa ou a qualquer outro componente deste medicamento ou se tem um catéter venoso central, se é um doente imunocomprometido ou está hospitalizado (devido a doença grave ou sistema imunitário enfraquecido/alterado). **Precauções especiais:** Deverá consultar imediatamente o seu médico, se não se sentir melhor após 2-3 dias de tratamento, se tiver febre ou vómitos, caso verifique a presença de sangue ou muco nas fezes, em caso de sentir sede exagerada, secura da língua. Nestas situações pode estar mais suscetível a sofrer infeções causadas por fungos durante o tratamento com UL-250, visto que a *Saccharomyces boulardii*, foi associada a um maior risco de aparecimento deste tipo de infeções (chamadas fungémias). UL-250 é um tratamento adjuvante utilizado em conjunto com importantes medidas dietéticas. Não são conhecidas interações medicamentosas para o medicamento UL-250 para além da diminuição da sua ação quando é utilizado em associação com um medicamento antifúngico oral ou sistémico. Não deve ser utilizado com líquidos a temperaturas superiores a 50 °C. Este medicamento contém sacarose e lactose mono-hidratada. **Posologia:** 1 cápsula 3 vezes por dia. **Modo de administração:** Crianças com idade igual ou superior a 6 anos e adultos: Engolir a cápsula sem mastigar, com um copo de água. Para lactentes e crianças mais jovens encontra-se disponível a formulação em saquetas que é mais adequada para este grupo populacional. Devido ao risco de contaminação do ar, as cápsulas não devem ser abertas nos quartos dos doentes. Os prestadores de cuidados de saúde devem usar luvas durante o manuseamento de probióticos a administrar e, em seguida, eliminar imediatamente as luvas e lavar corretamente as mãos. Novembro 2018 **Titular da AIM** Biocodex - 7 avenue Gallieni; 94250 Gentilly; França. Medicamento não sujeito a receita médica. Medicamento não comparticipado. Para mais informações contacte o Representante Local do Titular da AIM: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11°, 1050-191 Lisboa; NIPC: 515036684.

Uc.0014/2021

CONCELHO DE SILVES

CHAMEM-ME BRISA

Viagem ao maravilhoso Algarve atlântico.

Texto Sandra Costa | Fotografia Pedro Loureiro

Quando as sombras se alongam no chão e o calor demencial abranda, a vida começa a sair dos esconderijos. Andorinhas e pardais renascidos desvairam no céu muito azul, compondo a banda sonora do Verão. É hora de regar os pomares de laranja sedentos e estender a roupa nos varais. Respirar.

Ao largo da igreja chegam vozes vindas da esplanada do Café Central, anunciado num letreiro de *western*, mesmo ao lado da Farmácia Nova. Quando a brisa que corre entre as árvores deixar de ser um bafo quente, é provável que venha gente sentar-se à sombra, nos bancos de madeira, enquanto crianças deslizam no escorrega. O jardim cuidado convida ao descanso, com as árvores vestidas de croché, tricotado por idosos da aldeia, e a igreja branca encimada, lado a lado, pela cruz e um cata-vento. A toda a volta, o miradouro sobre a serra de cerros suaves, casinhas brancas com quintais e inconfundíveis chaminés algarvias. No centro, o busto de António Bernardino Ramos lembra o médico que no século XX fez nascer quase toda a gente do concelho e pagava os medicamentos a quem não podia comprá-los.

Assim que o calor demencial abranda, a vida começa a sair dos esconderijos

São Marcos da Serra é um bom exemplo da combinação de dois mundos que dá identidade ao concelho de Silves. Há mar e turistas, como no resto do Algarve. E há muitas aldeias e vilas pacatas, espalhadas pela serra e pelo barrocal. Estão povoadas por algarvios que procuram habitação mais barata, mas também por alemães, holandeses e ingleses atraídos pelo sol e o sossego. Uns vieram gozar os anos da reforma, outros investir em negócios agrícolas, como o holandês que se tornou um dos maiores produtores mundiais de bonsai.

No largo da igreja de São Marcos da Serra, junto ao miradouro sobre a serra, o jardim cuidado convida ao descanso

Em São Bartolomeu de Messines, a Casa-Museu João de Deus homenageia o poeta e pedagogo que, em 1876, publicou a "Cartilha Maternal"

A empresa de doces regionais de Marília Louçã produz desde bolos de amêndoa fina, com forma de frutos e animais coloridos, aos famosos D. Rodrigo, e tortas de amêndoa e alfarroba

A psicóloga Helena Pinto no baloiço panorâmico do Pico Alto, perto de Messines, com vista para as serras do Caldeirão e de Monchique, o mar entre ambas

A psicóloga clínica Helena Pinto nasceu em Trás-os-Montes e veio descendo, até aterrar há 16 anos em São Bartolomeu de Messines. Prefere a genuinidade e o espírito comunitário do Interior ao bulício do litoral. No seu mapa particular, Silves está no centro do «nó de ligação entre o Barlavento e o Sotavento». Messines é o ponto de entrada no Algarve por auto-estrada, Tunes por comboio.

Os campos estão cultivados com alfarroba, amêndoa, diospiro, romã e a laranja mais doce do Algarve

Messines é ainda a casa natal de João de Deus, poeta e pedagogo que, em 1876, publicou a "Cartilha Maternal", método de ensino para combater o analfabetismo. «Não posso ser verdadeiramente homem sem saber ler», dizia o humanista, cuja vida e obra é recordada na casa onde cresceu, ao lado da bonita igreja matriz construída em cal e grés.

A brisa agora é fresca e o céu cobre-se de tons rosa. As mesas de madeira escura da esplanada do Café Académico, em Messines, enchem-se de gente animada, conversas que se misturam em línguas diferentes. Sempre alegre, Fábio Costa vai trazendo rodadas de cerveja, pratos de marisco e pica-pau do mar. É da mulher e dele o negócio que junta ao café e restaurante uma *guesthouse* que ocupa o edifício vermelho-escuro, de 1893, e outras pequenas casas em redor do Largo da República, em traça algarvia, das poucas que escaparam ao desordenamento urbanístico.

É difícil fugir ao turismo, mas há quem o faça: Lília Lopes escolheu ser ceramista, Marília Louçã gere uma empresa de doces regionais, Jorge Lima abandonou a profissão de chef de cozinha para reanimar a destilaria familiar, que produz licores e aguardentes com os sabores do Algarve: figo, alfarroba, medronho e amêndoa. Há jovens a dedicar-se à apicultura e agricultura. Helena Pinto lembra com gosto os terrenos abandonados entretanto transformados em pomares, sobretudo de abacate e laranja, que justificam o slogan "Silves, capital da laranja". Uma laranja diferente da do resto do Algarve, «parece que tem açúcar». Nos campos que correm à beira das estradas surgem outras culturas: alfarroba, dióspiro, romã, amêndoa, oliveira, sobreiro. Na terra vermelha do grés de Silves nascem também *resorts* de golfe e parques aquáticos.

Edite Alves, proprietária da Adega João Clara, é outro exemplo de quem largou o turismo para abraçar um sonho. Trabalhava como guia intérprete, em 2008 a doença do marido levou-a a dedicar-se ao projecto vinícola. A troca não lhe custou. «Apaixonei-me completamente», revela. Com as filhas fez crescer a marca João Clara, a primeira a reavivar a casta negra mole,

a segunda mais antiga do país e a mais típica do Algarve. Todos os anos, os vinhos João Clara trazem medalhas dos concursos internacionais em que participam.

Na praia de Armação de Pêra, homens com a pele curtida de sol e sal preparam as redes, sob a supervisão atenta das gaivotas

Na linha do litoral, Armação de Pêra é a estância balnear do concelho. No Verão, a população quadruplica, mas continua a ser uma vila piscatória. Pela areia da praia espalham-se barcos com nomes de gente, redes e gaiolas de apanhar polvos. Homens com a pele curtida de sol e sal preparam as redes, sob a supervisão atenta das gaivotas. Aqui pesca-se todo o ano, «se o mar deixar», confirma José Martins, conhecido por José Pelé. Gosta desta vida: ar puro, ver o sol nascer e a lua a pôr-se, não ter um patrão a chatear-lhe a cabeça. «Não é para toda a gente. É bonito».

A meio caminho entre a serra e o mar, o castanho avermelhado do castelo sobressai no casario branco. Em Silves respira-se a cultura islâmica que marcou o apogeu da cidade durante cinco séculos, até à conquista cristã, em torno de 1248. A herança é celebrada a cada Agosto na Feira Medieval e vivida diariamente na arquitectura, na enorme quantidade de palavras com origem no árabe, na gastronomia e até «na fisionomia de algumas pessoas». A arqueóloga Maria José Gonçalves, responsável pela área do património no município de Silves, domina os detalhes da história que ajudou a descobrir, de joelhos no chão.

Na Praça do Município, a que se acede por uma das portas da cidade, a presença do Magrebe sente-se na água que jorra no chafariz, nos tons ocre e nos arcos abobadados que criam sombra sobre a esplanada do Café DaRosa, na arquitectura mourisca do coreto desenhado por

Ao longo das estradas correm pomares de laranja. A laranja de Silves é diferente da do resto do Algarve, «parece que tem açúcar»

A praia de Armação de Pêra, onde a população quadruplica no Verão, continua a ser uma vila piscatória

No Museu Municipal de Arqueologia de Silves, há uma cisterna muçulmana do período almóada

Antes de ser cristão, o castelo de Silves foi uma alcáçova

A cultura árabe continua viva na arquitectura, à mesa, em bastantes palavras e na fisionomia de muitas pessoas

José Alberto Alegria, ele próprio mordido pelo «bichinho da cultura árabe». Na Praça Al'Mutamid, estátuas de António Quina simbolizam o mercado árabe, no edifício camarário existe uma cúpula dourada em estilo neomudéjar. Antes de cristão, o castelo foi uma alcáçova. No Museu Municipal de Arqueologia há uma cisterna muçulmana do período almóada e muitos objectos do quotidiano que atestam a ocupação humana desde a Idade do Ferro.

Sentadas na esplanada do Café Inglês, Helena Pinto e Maria José Gonçalves pedem gaspacho e sumo de laranja. O espaço nasceu nos anos 80, num edifício de traça algarvia e amplas janelas, nas escadinhas de acesso ao castelo. Do terraço decorado com buganvílias fúchsia vê-se o castelo e toda a cidade. Maria José conta que no mercado de Armação de Pêra, onde vai ao sábado de manhã, se compra

No edifício camarário, a cúpula dourada em estilo neomudéjar, atesta a herança árabe

Na Praça Al'Mutamid, estátuas de António Quina simbolizam o mercado árabe

peixe fresquíssimo. Helena confirma que à gastronomia do mar se junta a da serra, «comida de mão cheia, de panela», como o javali, a galinha com grão, os ensopados, os milhos, o xerém, o cozido de couve com carne. No final da refeição, a casa oferece as sobremesas, à base de figo e amêndoa, como não podia deixar de ser.

A brisa corre entre as árvores, os risos e as conversas soltam-se nas mesas em volta, a vida feita de estar, a recordar o melhor que o Verão algarvio tem para oferecer. ♥

WWW.REVISTASAUDA.PT

- Algarvios de regresso às origens
- O esplendor islâmico de Silves
- João de Deus, o pedagogo de Messines

Veja também os vídeos!

BULA

Hotel Colina dos Mouros
Pocinho Santo
T. 282 440 420

Bartholomeu Guesthouse
R. 25 de Abril, 38
São Bartolomeu de Messines
T. 282 339 253

Restaurante O Serol
R. das Portas do Mar, 2, Armação de Pêra
T. 282 312 146

Restaurante Recanto dos Mouros
Estrada do Monte Branco, Silves
T. 282 443 240

Restaurante O Caixeiro
R. de Fonte João Luís, 204 L
São Bartolomeu de Messines
T. 282 339 440

Pagar a conta da farmácia com pontos

Para quem é sensível às oportunidades

Quem tem o Cartão Saúda, só tem a ganhar

Troque os pontos acumulados por vales de 2€, 5€, 10€ e 20€.
Adira já ao Cartão Saúda na sua farmácia ou em farmaciasportuguesas.pt

Farmácias Portuguesas
É para a vida.

Procura ocupação divertida para os seus filhos no Verão? O Museu da Farmácia disponibiliza várias actividades, presenciais e online, para completar o programa de férias de Verão das crianças. ♥

Contacte o Museu da Farmácia para mais informações:
museudafarmacia@anf.pt
213 400 688 | 226 167 995

PRESENCIAIS — Lisboa e Porto

Ateliês Educativos (5 a 12 anos)
Através da realização de experiências científicas no Museu da Farmácia, despertamos o interesse das crianças pela ciência, de forma muito divertida.

Visitas orientadas (M/8 anos)
Através de uma visita guiada ao Museu da Farmácia, desafiamos as crianças a aventurarem-se numa viagem por milhares de anos de história da Saúde e da Farmácia.

ONLINE — Plataforma Zoom

Ateliês Virtuais (5 a 12 anos)
Nestas actividades, as crianças ligam-se online com um monitor do Museu da Farmácia e realizam em conjunto experiências em tempo real, sem sair de casa.

Visitas Virtuais (M/8 anos)
Tendo por base uma apresentação participativa e interactiva, acompanhada de um guia em tempo real, as crianças embarcam numa viagem online por 5.000 anos de história da Saúde e da Farmácia.

BOLEIA ATÉ À FARMÁCIA

-50% em 2 viagens até à farmácia
com a FREE NOW.

Saiba mais em farmaciasportuguesas.pt

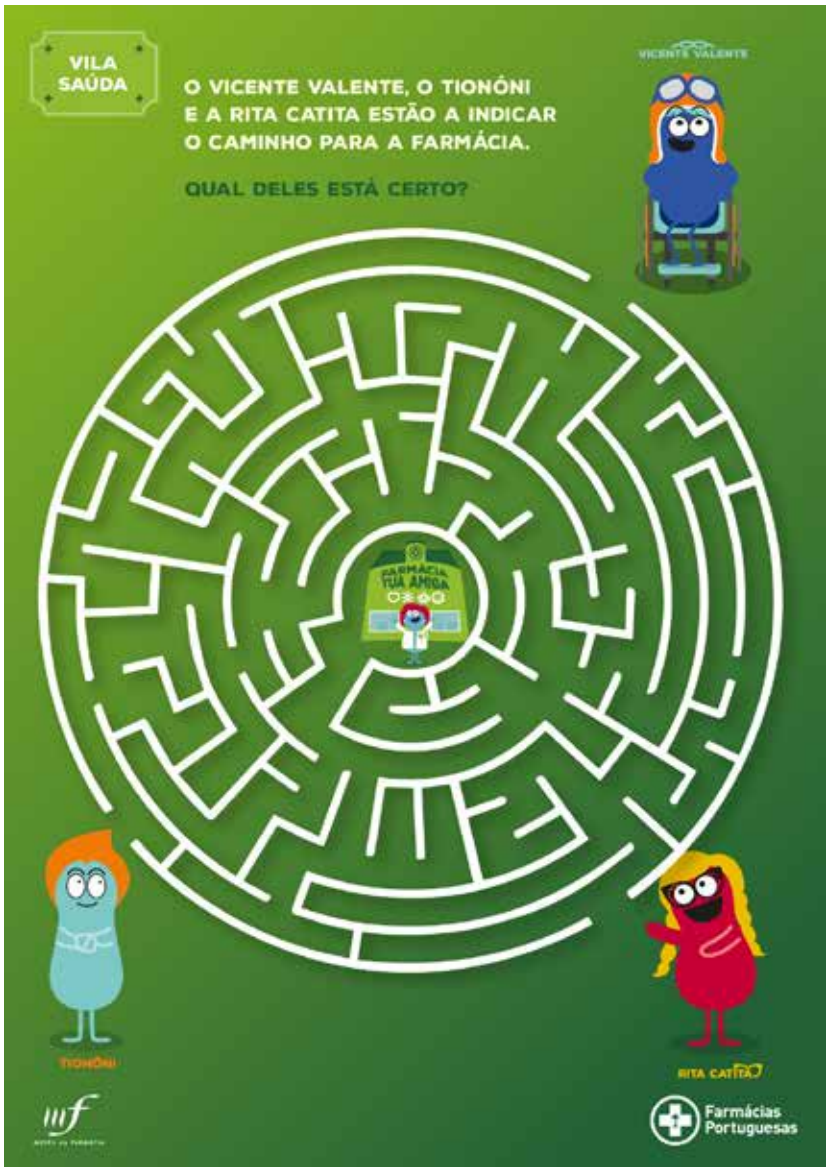
FREENOW
Escolhe o teu caminho

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Promoção válida até 31 de dezembro de 2021 e limitada a 2 utilizações para novos clientes da APP.
Exclusivo a portadores do Cartão Saúda.

Farmácias Portuguesas
É para a vida.



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
Nuno Esteves
Pedro Veiga
Sandra Costa
Sónia Balasteiro
Vera Pimenta
Redacção online
Marta Rodrigues
Secretária de Redacção
Paula Cristina Santos
comunicacao@anf.pt
Publicidade
Bruno Marques
Carolina Caldeira
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
70.000 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 Saúda.
Oferta limitada à tiragem disponível.
Esta revista é escrita de acordo com a antiga ortografia.
Todos os direitos reservados.

Recolha e recicle o papel usado.

Aveeno®

Imagem meramente ilustrativa

-6€

sauda

Beleza

Farmácias Portuguesas

Barral

Imagem meramente ilustrativa

-3€

sauda

Beleza

Farmácias Portuguesas

Satylia

Imagem meramente ilustrativa

-4€

sauda

Emagrecimento

Farmácias Portuguesas

Oenobiol Captador 3 em1+
Para o excesso de peso

Imagem meramente ilustrativa

-2€

sauda

Emagrecimento

Farmácias Portuguesas

Barral

A ciência ao cuidado da pele da sua família. Cuidado da pele seca e sensível, com tendência a irritações. Oferece à pele um conforto imediato e restabelece o seu equilibrio fisiológico, protegendo-a contra as agressões. Gama testada e desenvolvida por dermatologistas.

CNP Vários

SAUDA21070008

Promoção válida de 01.07.2021 a 31.07.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Aveeno®

AVEENO® Baby tem a solução de cuidados da pele e do cabelo do seu bebé. Especialmente formulados com aveia, os produtos AVEENO® Baby ajudam a nutrir, a hidratar e a proteger a pele seca e sensível do bebé.

AVEENO® Dermexa está indicado para a pele muito seca com tendência atópica e com prurido associado. Aveeno Dermexa® tem fórmulas de elevada tolerância e sem fragância para os cuidados de limpeza e hidratação da pele clinicamente comprovadas e testadas por dermatologistas.

AVEENO® Skin Relief com complexo de aveia triplo prebiótico ajuda a melhorar o equilíbrio natural do microbioma da pele. Proporciona uma pele mais resistente e com um aspeto mais saudável desde o primeiro dia.

Promoção válida em produtos Aveeno Dermexa, Aveeno Skin Relief e Aveeno Baby (exceto Toalhitas single e Creme Muda da Fralda) de 1/07/2021 a 31/07/2021 para detentores do Cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas. Cada vale está limitado a 5 utilizações por cartão. Não acumulável com outras promoções em vigor. Limitado ao stock existente e à disponibilidade do sistema.

CNP Vários

SAUDA21070023

Promoção válida de 01.07.2021 a 31.07.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Oenobiol Captador 3 em1+ Para o excesso de peso

A gama de produtos Oenobiol de nova geração atua na microbiota intestinal para uma perda de peso reforçada:

Oenobiol Captador 3 em 1+ é um tratamento para a perda de peso com fibras prebióticas que reduzem até 75% das calorias ingeridas na alimentação com a sua tripla ação: 1- Captador de gorduras; Captador de açúcares; 3- Ativador da microbiota intestinal para uma perda de peso reforçada.

Oenobiol Probio Queima gorduras contém plantas para ajudar a queimar as gorduras e lactobacilos que regulam a microbiota intestinal para uma perda de peso reforçada.

Oenobiol Captador 3 em1+ é um Dispositivo Médico indicado para perder peso. Precauções especiais: não utilizar em caso de alergia a algum dos ingredientes. Este produto destina-se exclusivamente a adultos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Oenobiol Probio Queima Gorduras é um Suplemento Alimentar. Os Suplementos Alimentares não são substitutos de um regime variado e equilibrado nem de um estilo de vida saudável.
Não exceder a toma diária recomendada.

CNP Vários

SAUDA21070014

Promoção válida de 01.07.2021 a 31.07.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Satylia

SYMBIOSYS Satylia é um suplemento alimentar para adultos formulado com Zinco, Crómio e a estirpe única Hafnia alvei HA4597®. O Zinco contribui para o normal metabolismo dos macronutrientes (incluindo hidratos de carbono e ácidos gordos) e Crómio contribui para a manutenção dos níveis normais de glicose no sangue. SYMBIOSYS Satylia é o resultado de 15 anos de investigação no campo do equilíbrio metabólico.

SYMBIOSYS® Satylia é um suplemento alimentar que não deve substituir um estilo de vida saudável e uma dieta variada e equilibrada. Não exceda a dose diária recomendada. Mantenha fora do alcance de crianças.

Para mais informações contacte: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. e-mail: info@biocodex.pt. Tel: 211 319 134

CNP 6716308

SAUDA21070002

Promoção válida de 01.07.2021 a 31.07.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Saforelle

Imagem meramente ilustrativa

-2€

sauda

Higiene

Farmácias Portuguesas

NAN Optipro

Imagem meramente ilustrativa

-3€

sauda

Bebé e Mamã

Farmácias Portuguesas

Fresubin 2 kcal DRINK e Fresubin 3.2 kcal DRINK

Imagem meramente ilustrativa

-10€ na compra de 2

sauda

Nutrição

Farmácias Portuguesas

Eucerin pH5

Imagem meramente ilustrativa

-3€

sauda

Beleza

Farmácias Portuguesas

NAN Optipro

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

SAUDA21070019

Promoção válida de 01.07.2021 a 31.07.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Saforelle

Saforelle, marca especialista em cuidado íntimo há mais de 30 anos e marca Nº1 recomendada por ginecologistas em Portugal.*

Saforelle® tem vindo constantemente a inovar para desenvolver soluções de higiene e cuidado íntimo que respeitam e protegem a pele sensível e delicada em todas as etapas da vida da mulher.

A BARDANA é o principal ingrediente natural no coração de todos os produtos Saforelle®, reconhecido pelas suas propriedades calmantes e suavizantes.

Todos os produtos têm eficácia comprovada com base em ensaios clínicos ou avaliações realizadas por profissionais de saúde e consumidores.

*Dados XTrend, Canal Farmácia, IQVIA Portugal. Ano 2020, Unidades e Valor (Eur Street Price)

Para mais informações contacte : Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11°, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. Email : info@biocodex.pt. Tel : 211 319 134

CNP Vários

SAUDA21070003

Promoção válida de 01.07.2021 a 31.07.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Eucerin pH5

Hidratação corporal que restabelece as defesas naturais e limpeza que protege o microbioma da pele.

Desconto válido na gama de corpo ph5 em formatos limpeza/hidratação acima de 400ml (inclusive), Gel Higiene íntima 250ml/400ml e creme intensivo 75ml. Exclui desodorizantes, creme de mãos, sticks labiais, barra syndet, óleo anti-estrias e packs/embalagens promocionais.

CNP Vários

SAUDA21070006

Promoção válida de 01.07.2021 a 31.07.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Fresubin 2 kcal DRINK e Fresubin 3.2 kcal DRINK

A prevenção de estados de malnutrição e/ou fragilidade, assim como a manutenção de níveis adequados de Vitamina D, são muito importantes para a população idosa e para os doentes com maior risco de défice nesta vitamina. A ausência de exposição solar leva a uma baixa síntese de Vitamina D, tendo como consequências a perda de massa muscular, o declínio do sistema neurológico e o enfraquecimento do sistema imunitário e ósseo. Um só frasco de Fresubin 3.2 kcal DRINK ou de Fresubin 2 kcal DRINK contém metade da dose diária recomendada de Vitamina D (10 µg), 400 kcal e 20 g de proteínas.

Alimentos para fins medicinais específicos. Os suplementos nutricionais orais são adequados para a gestão nutricional de doentes malnutridos ou em risco nutricional. Devem ser consumidos sob supervisão médica.

CNP Vários

SAUDA21070001

Promoção válida de 01.07.2021 a 31.07.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

VALDISPERTNOITE
Para os disturbios do sono

Imagem meramente ilustrativa

-1€

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

Quies

Imagem meramente ilustrativa

-1€

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

GUM

Imagem meramente ilustrativa

-1€

Saúde Oral

Farmácias Portuguesas

Sterillium Gel 50 mL

Imagem meramente ilustrativa

-1€

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

Quies

A proteção para os ouvidos em qualquer circunstância.
Os seus ouvidos agradecem!

Doculyse é um dispositivo médico de classe I, composto por docusato de sódio e indicado para o tratamento e prevenção dos rolhões de cerúmen. A remoção e prevenção dos rolhões de cerúmen permitem evitar complicações tais como a diminuição de audição, prurido, dor, zumbido, vertigem, otite externa ou até mesmo tosse crónica. Doculyse não deve ser usado em caso de otite, de perfuração do tímpano, após cirurgia ou em portadores de drenos transtimpânicos. É importante ler a rotulagem e as instruções de uso no folheto incluso na embalagem. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico.

QUI 02_03_21

CNP Vários

SAUDA21070020

Promoção válida de 01.07.2021 a 31.07.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

VALDISPERTNOITE
Para os disturbios do sono

ValdispertNoite é a gama mais completa de produtos para conseguir dormir bem e ter um sono relaxado.

ValdispertNoite 60: mais económico (embalagem para 2 meses).

ValdispertNoite Total: mais completo (4 ações).

ValdispertNoite Green: mais natural (com melatonina extra forte de origem 100% orgânica).

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 e sono relaxante).

Os produtos ValdispertNoite são Suplementos Alimentares. Os Suplementos Alimentares não são substitutos de um regime variado e equilibrado nem de um estilo de vida saudável. Não exceder a toma diária recomendada.

CNP Vários

SAUDA21070012

Promoção válida de 01.07.2021 a 31.07.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Sterillium

Desinfetante de mãos eficaz contra bactérias, vírus e outros microrganismos.

Use os desinfetantes com segurança. Leia sempre o rótulo e as informações sobre o produto antes de usar.

CNP 6975573

SAUDA21070022

Promoção válida de 01.07.2021 a 31.07.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

GUM

Pasta de branqueamento eficaz na remoção de manchas;

Pasta BIO para cuidado das gengivas com ingredientes naturais;

Pasta Sensivital+ com dupla ação em casos de sensibilidade dentária;

Pasta Activital com ação antioxidante para cuidado diário;

Ortho gel para o cuidado de quem utiliza aparelho ortodôntico;

Halicontrol gel para promover um hálito fresco e duradouro.

CNP Vários

SAUDA21070021

Promoção válida de 01.07.2021 a 31.07.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

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

SOLMIRCO Laboratórios

Tel: 219267200 - www.solmirco.pt - solmirco@solmirco.pt

Salus

Se as pernas lhe pesam, não se deixe arrastar

Máxima eficácia**, 1 só comprimido na Doença Venosa Crónica.

Fale com o seu médico ou farmacêutico.

NOME DO MEDICAMENTO*: Daflon® 1000. COMPOSIÇÃO*: Bioflavonoides (Fração 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 FARMACÊUTICA*: Comprimido revestido por película, cor de salmão e de forma oval. INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS*: 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 fração 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, vómitos. 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. Excecionalmente 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 LISBOA. 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.*

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.

****Resumo das Características do Medicamento aprovado em 01.2020**

21DAF17