

Revista

saúda

Vantagens
Exclusivas
com
CARTÃO SAÚDA
P. 43

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | SET 21 | N.º 68



SHOW DE VIDA



PEDIATRA SAÚDA

Os primeiros dias do seu bebé podem ser muito felizes

REGRESSO ÀS AULAS

Brincadeiras em família e suplementos de farmácia para as crianças

JOÃO BAIÃO

«De onde me vem a energia? É algo natural em mim»

QUEM TEM O CARTÃO SAÚDE SÓ TEM A GANHAR!



300
pontos



Troque os seus pontos por produtos

Peça o Catálogo de Pontos na sua farmácia!

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácias
Portuguesas

É para a vida.

A conversão de pontos neste catálogo é válida de 15.04.21 a 14.10.21 com o Cartão Saúde. ZzzQuil® Natura, gomas com 1 mg de melatonina, é um suplemento alimentar. A melatonina contribui para reduzir o tempo necessário para adormecer. O efeito benéfico é obtido consumindo 1 mg de melatonina ao deitar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. MAT-PT-VICKS-21-000024.

REGRESSO FELIZ

Diana Amaral

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

E assim chega Setembro. Para mim, este é o primeiro mês do ano, é aqui que tudo começa. E tal como gosto de segundas-feiras, também gosto de Setembro.

Gosto de voltar ao trabalho, do corte de cabelo pós-férias, das novas colecções, de novos projectos, e de todo aquele entusiasmo de ter a equipa novamente reunida, cheia de ideias e planos para o “novo ano”.

Gosto do regresso às aulas, da escolha da nova mochila, do cheiro dos livros e do material escolar novo, da ansiedade dos meus filhos em reverem os amigos, os professores e os auxiliares.

Se esta alegria não é partilhada no seio da sua família, recomendo-lhe a leitura do artigo da psicóloga Rita Antunes, que lhe propõe dicas muito valiosas de como enfrentar o regresso às aulas em tempos de pandemia. Estou certa de que encontrará formas divertidas de ultrapassar possíveis obstáculos, e transmitir a tranquilidade e a segurança que os nossos pequenos tanto precisam.

Ser feliz é sinónimo de ter saúde, diz o nosso querido João Baião. Poder viver num corpo activo, com vitalidade e energia, e ter uma mente sã, é uma dádiva que devemos agradecer, pois ela nem sempre é garantida.

A Paula é um exemplo pela forma como aprendeu a gerir a sua doença, um cancro que a acompanha desde 2011. Esta mulher sem medo agarra-se à vida com um sorriso, sem dramas e com uma alegria inabalável.

Se precisa de um *boost* para este recomeço, atente às sugestões da farmacêutica Patrícia Brochado sobre as principais vitaminas de que o seu corpo precisa. Previna as doenças respiratórias mais comuns no Outono e vacine-se.

Aos primeiros sintomas, é urgente testar. As farmácias têm agora uma plataforma de agendamento electrónico, que facilitará as marcações de testes à COVID-19.

Retomar a actividade física, prolongar os finais de tarde na rua com a família, recuperar rotinas de sono e uma alimentação equilibrada são os desafios que propomos.

Façamos do regresso uma página em branco para preencher com planos e memórias felizes. ♥





ATÉ **-10€**

saúda
o cartão que faz bem



 **Farmácias
Portuguesas**

www.farmaciasportuguesas.pt

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



Promoção válida de 01.09.2021 a 31.10.2021. Exceto Aveeno, válido de 01.10.2021 a 31.10.2021. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e ao stock existente. Ecophane: Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes da formulação. Não recomendado em crianças com idade inferior a 11 anos. Não exceder a toma diária recomendada. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Consulte o seu farmacêutico em caso de dúvida. MentalAction: Ácido pantoténico que contribui para um desempenho mental normal; Ferro e zinco que contribuem para uma normal função cognitiva; Vitamina B3 que contribui para o normal metabolismo produtor de energia; Vitamina B1 que contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso. A gama MentalAction são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. Manter fora da vista e do alcance das crianças. O efeito benéfico é obtido com a toma de um comprimido juntamente com uma cápsula por dia, após a refeição principal. Não exceder a toma recomendada. Não tomar em caso de alergia a algum ingrediente. Uriage: Não acumula com outras promoções.

A SUA FARMÁCIA JÁ FAZ PARTE DA FAMÍLIA.



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.



«O segredo é a simplicidade»

JOÃO BAIÃO

«A MINHA ENERGIA É ALGO NATURAL»

Entrevista Carina Machado | Fotografia Pedro Loureiro

Quando lhe perguntam o que é ser feliz, responde sempre que é ter saúde.

Pode parecer um chavão, mas a saúde está realmente na base de tudo. E depois deste ano e tal de pandemia, ficou claro que só com saúde podemos abraçar o mundo, viajar pelos sonhos, fazer o que quisermos. É uma consciência que também se adquire com a experiência e o tempo! É do domínio público a relação que tinha com a Maria João Abreu [atriz, que morreu após um aneurisma]. Percebi que num instante tudo o que aparenta estar bem pode mudar. Além da indescritível perda pessoal, acontecer algo a alguém da nossa idade põe-nos a pensar.

Quantos anos tem?

Tenho 57. Sinto-me em ótima forma, a melhor de sempre, com vitalidade. Estou feliz, a abraçar projectos de que gosto muito. Mas os 60 estão a chegar, e com eles vêm as maleitas, as artroses, os problemas reumáticos... [risos] Quer queiramos quer não, a idade, além da sapiência, também nos traz isso: o corpo já não responde da mesma maneira à vida.

Olhando para si, ninguém diria que a idade pesa.

Ótimo! Sabe que sempre tive esta energia muito latente, mas só quando fiz o "Big Show SIC" [programa de entretenimento, entre 1995 e 2001] e as pessoas me repetiam: "Mas tu não paras?" é que percebi a forma como os outros me viam e comecei a trabalhar para preservar esse factor distintivo.

E em que consiste esse trabalho?

Exercício físico e alimentação equilibrada, para não ganhar peso, mas também para manter a força muscular e a destreza motora. Não sou fundamentalista, mas gosto de cuidar da minha saúde e sou disciplinado nos meus exames médicos. Os resultados estarem todos "OK" é para mim a maior felicidade. Quanto à energia, que toda a gente me pergunta de onde vem, não tenho resposta. É algo natural.

«Com a pandemia, ficou claro que só com saúde podemos abraçar o mundo»

Um pouco como o Prof. Marcelo Rebelo de Sousa?

Olhe que eu não quero ser Presidente! [gargalhada] Mas durmo pouco como o senhor Presidente, é verdade! São características pessoais, e eu sempre fui inquieto. Durante muito tempo houve quem pensasse que tomava estupefacientes para ter esta energia, e é precisamente o contrário. Vou frequentemente à farmácia comprar um calmante natural, para ficar menos ansioso.

Tem a sua farmácia?

Não propriamente. Tenho sítios específicos onde costumo ir e todos são a minha farmácia, mas depende muito dos meus circuitos de trabalho, ou tempos livres. Por exemplo, agora tenho um espaço de cabeleireiro em Lisboa e ao lado está uma farmácia que é a minha perdição. Tomei lá a vacina da gripe, a vacina para a pneumonia... e perco-me lá dentro.

Como assim, perde-se?

Perco-me! As farmácias, além de prestarem um serviço de grande utilidade, exercem um fascínio sobre mim que não sei explicar. São espaços amplos, bonitos, de gente simpática, disponível, onde podemos andar à vontade, contactar com os produtos. Sei que entro para comprar uma coisa e fico horas a ver 300 outras.

É muito próximo do público, no sentido em que privilegia o contacto directo com as pessoas...

Sim, sou muito do toque, do abraço... E usei isso, inconscientemente, na profissão, para me proteger da minha própria timidez. Parece um contra-senso, mas fico tímido com as pessoas. A forma de me proteger é juntando-me a elas! E sim, gosto de dar beijinhos, de abraçar, e as pessoas são sempre simpáticas comigo. Relacionam-se comigo como se eu fosse da família!

«Tenho um fascínio por farmácias que não sei explicar»



AGENDAR O SEU TESTE COVID-19 NA FARMÁCIA ESTÁ MAIS FÁCIL

Fácil e rápido
de preencher



Envio dos
resultados
em formato
digital

Confirmação
via SMS e/ou
E-mail



Agende já o seu:



agendamento.farmaciasportuguesas.pt/



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

NUTRIÇÃO EM BOA COMPANHIA



ABBOTT NUTRITION Nº1 MUNDIAL EM NUTRIÇÃO PARA ADULTOS*

Apoiada na investigação, a Abbott Nutrition disponibiliza soluções de nutrição clínica comprovadas, adequadas às mais diferentes necessidades e patologias, de forma a ajudar na recuperação de doenças agudas ou crónicas.



Abbott Laboratories, S.A. ☎ +351 21 472 7100 ✉ ani.portugal@abbott.com

www.pt.abbott

*Com base em dados partilhados pela marca de bebidas de suplementos nutricionais Ensure. Euromonitor International Limited, Consumer Health edição 2020, de acordo com a definição da categoria de Bebidas de Suplementos nutricionais, vendas de valor a retalho, RSP, dados de 2019.

«A confiança só se constrói e mantém com muito trabalho»

Como viveu o distanciamento imposto pela COVID-19?

Inicialmente não me custou, porque o medo, que todos tínhamos, era maior. Alguém imaginou um dia ver capitais como Nova Iorque ou Paris desertas? Aconteceu. Ficámos todos muito assustados com o desconhecido que aí vinha. Mas depois do isolamento, das perdas horríveis de tantas famílias, a privação do contacto com os outros começa a pesar. Acho que estamos a sofrer a consequência disso: as pessoas andam mais irritadas e nervosas. Por outro lado, tive oportunidade de apreciar mais a minha casa. Sou um privilegiado. Tenho um espaço exterior

simpático e isso ajudou-me a viver os confinamentos de uma forma mais leve. Mas como bom inquieto, chegou uma altura em que já via verde por todo o lado!

Não vive sozinho.

[Risos] Pois não! Nunca fui uma pessoa do campo, sou muito mais urbano, mas mudei propositadamente de casa para ter um espaço maior para os meus cães, que são muitos.

O que são «muitos» cães?

Cheguei a ter mais de 30! Agora só tenho 12, mas tenho também um casal de lamas, que uma amiga me ofereceu – e que já tiveram um lama bebé. E póneis. E um burro. E como sou um bocado compulsivo, também tenho galinhas e patos, e ofereceram-me um canguru, e depois



Homem de cidade, mudou-se para o campo para ter espaço para 12 cães, dois lamas, póneis, um burro, galinhas, patos, papagaios, araras, um canguru, uma zebra...

«Sim, sou muito do toque, do abraço...
E usei isso, inconscientemente,
na profissão, para me proteger
da minha própria timidez»



veio uma zebra... No primeiro confinamento apaixonei-me pelas aves e foi a loucura: papagaios, catatuas, araras... De repente, o campo, que eu achava que era chato, é onde encontro os meus momentos de relaxe.

É verdade que gosta de baptizar os bichos com o nome dos seus amigos?

É verdade. E quando comecei a ter mais animais, passei a ordenar os nomes com a letra inicial da raça ou espécie. Por exemplo, um cão, se for um rafeiro do Alentejo, o nome tem de se iniciar por A: Alfredo, Alzira, Albertina...

É igualmente metódico em tudo o resto?

Sim, sou incapaz, por exemplo, de me deitar sem saber o que vai acontecer no programa no dia seguinte. Mesmo que faça um estudo muito superficial, tenho de ter pelo menos um esqueleto na minha cabeça. E sou muito arrumado, gosto de tudo no lugar, mas não sou doentio.

Lida mal com o imprevisto?

Não, nada. Mas o imprevisto só funciona se houver uma estrutura. Digamos que gosto de ter os pontos cardeais bem definidos para depois poder voar.

A sua carreira pode ser descrita como uma sucessão de felizes acasos para os quais trabalhou muito?

[pausa] Infelizmente, em Portugal não podemos traçar ou predestinar um caminho. Como não há essa possibilidade de escolha, vamos desenvolvendo o percurso à medida do que nos é solicitado. Em certas ocasiões, obviamente que o acaso ou a sorte de ter estado "naquele sítio", de ter feito "aquilo", de ter encontrado "aquelas pessoas", foi importante. Mas a confiança de quem nos procura só se constrói e mantém com muito trabalho. Eu levo a minha carreira muito a sério. Adapto-me e gosto de me dedicar às coisas, de estar a 100 por cento.

Como é que se define: actor ou comunicador?

Não sei! Nunca gostei muito de rótulos! Gosto de estar num palco, de contar uma história, criar emoções, ser outra pessoa que nada tem a ver com o João Baião. Gosto da linguagem do cinema e da televisão... Mas também me realizo como apresentador, sendo igual a mim mesmo. São coisas distintas, mas complementares.

«A complexidade está na simplicidade. Não foi bonito?»

Como indivíduo, todos o definem como uma boa pessoa. Conte lá esse segredo.

[gargalhada] Sei lá eu! É bom sentir isso, mas também causa pressão, sabe? Cometo muitos erros! Por vezes, como sou teimoso, pareço arrogante. Não sou perfeito. O que me irrita mesmo na vida é a falsidade, a arrogância, o pedantismo, e acho que ser bom é ser o contrário disso: ser honesto, leal, vertical, transparente. Sempre me autopoliciei no sentido de não me deixar ser outra coisa que não igual a mim mesmo, em todas as circunstâncias — excepto enquanto actor, obviamente! Acho que o segredo é a simplicidade. E agora vou dizer uma máxima que fica bem na capa de uma revista: A complexidade está na simplicidade. Não foi bonito? ♥



- ♥ Uma infância feliz
- ♥ O homem dos gadgets

Veja também os vídeos!

A MULHER SEM MEDO

Paula encara o cancro genético como uma maratona.
Que tem vencido com distinção.

Texto Vera Pimenta
Fotografia José Pedro Tomaz





Enzo é o fiel companheiro de Paula há 13 anos

Desde muito cedo Paula Cruz interiorizou que um dia teria cancro. «Por questões objectivas». Pouco dada a crenças de sorte ou de azar, foi a genética que a convenceu a preparar-se para o pior cenário. O diagnóstico de cancro do ovário chegou em 2011, sem surpresas. E nem a taxa de sobrevivência de oito a 12 por cento a demoveu. Dez anos e muitas aventuras depois, «ainda cá estou». Através do seu testemunho, procura inspirar outras mulheres a agarrarem-se à vida, sem dramas, e com uma alegria impossível de abalar. Natural da Marinha Grande, Paula deveria ter uns 15

Paula convive com o cancro do ovário há dez anos

anos quando decidiu que queria ser publicitária. Licenciou-se em Lisboa e passou por várias agências publicitárias, onde trabalhou para marcas nacionais de renome.

Da publicidade ao marketing, passando pela comunicação estratégica, ser professora nunca foi um objectivo. Há 29 anos, quando surgiu a oportunidade de leccionar no Ensino Superior, descobriu uma paixão que a acompanha até aos dias de hoje. «Se ganhasse o Euromilhões não deixava de dar aulas», comenta, entre risos.

Em 2001 mudou-se para o Porto para gerir o departamento de comunicação de um grande grupo nacional. «Não ia para ficar». Ao longo dos últimos 20 anos, foi ficando. «Hoje não sou bem de lado nenhum; sou portuguesa».

Na juventude viveu de perto a brutalidade da luta da mãe contra o cancro da mama. Por saber que o cancro tinha já afectado várias mulheres na família, Paula levou a prevenção muito a sério. De seis em seis meses, religiosamente, comparecia na ginecologista para uma consulta de rotina. Pelo caminho, devorou livros sobre a matéria, enquanto via a carreira crescer.

Os primeiros sinais de alarme surgiram em 2010, embora os exames de rotina não apresentassem indícios de problema. «Sentia um desconforto, alguma coisa não estava bem», conta.

A médica aconselhou-a a fazer um tratamento para uma possível inflamação pélvica. Mas quando surgiu a síndrome vertiginosa, que se pensou ser provocada pelo antibiótico, não foi possível dar continuidade ao tratamento. Seguiram-se meses de exames inconclusivos e discussões de cenários com os médicos.

Um ano mais tarde, após um exame que denunciou um problema no fígado, Paula foi, finalmente, aconselhada a fazer um marcador para o cancro do ovário. O diagnóstico confirmou-se. A doença estava em fase avançada, já com uma metástase no fígado.

O despiste da mutação genética BRCA1 permitiu perceber que o gene estava presente em vários membros da família

A 4 de Outubro de 2011 foi encaminhada para o Instituto Português de Oncologia (IPO) do Porto. A cirurgia, que se esperava rápida, demorou quatro horas.

Em Janeiro de 2012 começou a quimioterapia e, em três sessões os valores dos marcadores tumorais voltaram ao normal. A notícia surpreendeu toda a gente, mas Paula não se deixou convencer. «Tinha lido muito sobre isto e comecei a considerar que poderia ser uma questão genética». Por isso, pediu à médica um despiste



Paula enfrenta a doença com uma alegria inabalável

para detecção da mutação genética BRCA1. O resultado positivo permitiu perceber que o gene também estava presente em vários membros da família.

A consultora de comunicação sabia que mulheres portadoras deste gene hereditário têm uma probabilidade de 50 por cento de vir a desenvolver cancro dos ovários. A percentagem sobe para 70 por cento no caso do cancro da mama. O risco de reincidência é, também, elevado.

Em 2013, durante uma aula, Paula Cruz teve novamente sintomas da síndrome vertiginosa. «Eu sabia que aquilo tinha voltado». De regresso ao IPO, era tempo de nova cirurgia.

Depois da quimioterapia, percebeu-se que a doença não tinha sido sanada. Com o apoio do seguro de saúde, Paula enviou o processo para um médico especialista nos Estados Unidos da América. Só nesse momento percebeu que o cancro era incurável. «A doença vai aparecer o resto da minha vida, aqui e ali, como um grão de areia».

Desde então, ano sim ano não, o cancro reaparece. Ouvir o corpo é crucial, mas a literacia em saúde é igualmente importante. Trabalhar em

equipa com os médicos tem-lhe permitido ser parte activa no processo em todos os momentos. Para controlar a mutação genética, Paula conta com a ajuda de um medicamento inovador, o inibidor PARP, que tem um efeito semelhante à quimioterapia oral. «É um tratamento fundamental para a sobrevivência das pessoas com este gene», explica. Aos 56 anos, Paula não tem medo da morte. «Faço por rir e tento olhar para a vida pela positiva». O sorriso contagiante não a deixa mentir.

Professora universitária e consultora de comunicação, Paula é apaixonada pelo seu trabalho



Nas associações de doentes de que faz parte, o seu testemunho é inspirador. «Dizem-me que sou um máximo. Mas não me sinto nada um máximo», conta, entre gargalhadas.

Ainda assim, admite que a sua história tenha um grande impacto. Por isso deixa um alerta: «estejam atentos ao vosso corpo, a antecedentes familiares». E reforça a importância do despiste genético: uma arma preventiva que pode fazer toda a diferença numa doença tão silenciosa e difícil de diagnosticar.

Nesta jornada conta com o apoio incondicional da família e dos amigos, e com o amor sem medidas de Enzo, um boxer de 13 anos que a alegra nos dias em que se sente menos ela própria. Por altura das primeiras sessões de quimioterapia ainda tentaram convencê-la do perigo de viver com um cão quando as defesas estão tão baixas. «Eu disse logo: “Nem pensar. Tudo menos o meu cão”».

Paula deixa um alerta: o cancro do ovário é uma doença silenciosa

Paula Cruz vê o futuro com o mesmo sentido prático e boa-disposição com que tem ultrapassado a doença. No horizonte está a possibilidade de escrever um livro e a certeza de continuar a estudar para se manter a par das tendências na área em que trabalha. «E subir o Kilimanjaro», acrescenta, com um sorriso de orelha a orelha. «Um dia passei lá perto, olhei para cima e decidi: “é exequível”».

Quanto ao cancro, esse continuará sempre à espreita. Paula está em paz com isso. «Não devemos abraçar a doença e fazer dela nossa». E recorda a cara dos médicos quando recebeu o diagnóstico pela primeira vez e a aconselharam a preparar-se para o pior. «Basicamente estavam a dizer-me que eu ia morrer. Ainda cá estou».

Depois de fintar as estatísticas, confessa que a relação com a doença nunca foi de luta. «Não pode ser de luta, se não desgastamo-nos».



«Não devemos abraçar a doença e fazer dela nossa», aconselha

Por isso, prefere ver o processo como uma maratona, uma convivência. «Estou “eu cá, tu lá” com a morte», remata. «E se tiver de morrer, que morra a rir». ♥

Veja também os vídeos!





Hugo Rodrigues Pediatra
pediatriaparatodos.com

OS PRIMEIROS DIAS DO BEBÉ

A chegada de um bebé é sempre um acontecimento marcante para todas as famílias, mas é também uma fonte frequente de preocupações. Por esse motivo, é importante pensar em pormenores para facilitar os primeiros tempos de vida do bebé e das suas famílias:

- **Antecedência.** A preparação do chamado enxoval do bebé vai ocupando os pais durante quase toda a gravidez. Convém reforçar o que é verdadeiramente importante ter em casa na altura do nascimento e com alguma antecedência: compressas esterilizadas, soro fisiológico em unidoses, termómetro e fraldas. Termómetro do banho, banheira, chupeta ou corta-unhas (ou lima ou tesoura) são igualmente úteis.
- **Amamentação.** É, sem dúvida, o melhor começo de vida para todos os bebés. No entanto, nunca deve ser encarada como uma obrigação, mas sim como uma fonte de prazer.



As primeiras semanas são o maior desafio, portanto o principal conselho é preparar-se com antecedência, antecipando as principais dificuldades e pensar em estratégias para as ultrapassar, se for necessário.

- **Descanso.** É crucial para todos! A privação de sono é um método clássico de tortura e deixa as pessoas mais irritadas, menos tolerantes e disponíveis. Por esse motivo, aproveite para descansar sempre que possível, para “recarregar baterias” e poder lidar melhor com os desafios que forem surgindo.
- **Visitas.** A altura mais vulnerável da vida de qualquer pessoa é o primeiro mês de vida. Na verdade, os primeiros três meses são o período de maior susceptibilidade a infecções.

«Aproveite para descansar sempre que possível, para “recarregar baterias” e lidar melhor com os desafios»

Por esse motivo, faz sentido restringir as visitas dentro do possível, até porque os bebês não as valorizam nesta etapa da vida. Para além disso, o barulho e a concentração de pessoas pode ser uma fonte de stress para os bebês, sendo esse mais um motivo para evitar grandes visitas durante este período.

Em jeito de conclusão, gostaria apenas de deixar dois conselhos, que me parecem fundamentais para lidar da melhor forma com esta altura tão mágica: usufrua e descomplique! ♥

«A amamentação é o melhor começo de vida para os bebês, mas deve ser encarada como fonte de prazer e nunca como uma obrigação»





Jaime Pina

Fundação Portuguesa do Pulmão
www.fundacaoportuguesadopulmao.org

AGENDA RESPIRATÓRIA PARA O OUTONO

Com o fim do Verão surgem novos desafios que obrigam os doentes respiratórios a aumentarem os cuidados. E definem-se duas dimensões.

A primeira dirige-se aos **doentes alérgicos**. O aumento da humidade que caracteriza o Outono favorece a multiplicação dos ácaros do pó da casa, dos fungos e dos pólenes, aumentando a sua concentração no ar ambiente. Os doentes sensíveis a estes alergénios têm de adoptar as necessárias medidas preventivas e medicamentosas para controlo das suas doenças respiratórias: estamos a falar sobretudo da rinite e da asma brônquica.

A outra dimensão tem a ver com as **doenças infecciosas do aparelho respiratório**, que têm o seu pico nas estações mais frias do ano. É no Outono e no Inverno que a gripe e as pneumonias têm maior incidência, daí que medidas preventivas sejam obrigatórias. É o tempo das vacinas contra essas infecções.

A vacina contra a gripe tem de ser feita anualmente, atendendo às frequentes mutações

dos seus vírus. Tem como principais destinatários as pessoas imunologicamente mais frágeis: com doenças crónicas, com problemas de saúde que impliquem baixa das defesas imunitárias e, sobretudo, os idosos; para estes, a vacina é gratuita. Em alguns concelhos do país a vacina pode ser administrada gratuitamente aos idosos nas farmácias, aliviando os serviços de saúde para outras tarefas mais complexas.

A segunda vacina respiratória é a antipneumocócica, que confere protecção contra várias estirpes de pneumococos, as bactérias responsáveis pela maioria das pneumonias; é por isso que esta vacina é vulgarmente identificada como a vacina contra a pneumonia.

No nosso país a vacina antipneumocócica é de crucial importância, já que, no contexto europeu, somos um dos países com maior incidência de casos de pneumonia.

**«É o tempo das vacinas
 contra a gripe e a pneumonia»**

As autoridades de saúde definiram três grupos de pessoas a quem a vacina deve ser administrada: crianças, pessoas com doenças crónicas e pessoas com doenças depressoras da imunidade. Para algumas destas pessoas a vacina é gratuita, como acontece com as crianças, os doentes com cancro, com sida ou outras doenças da imunidade, transplantados ou doentes sem baço.

Porém, há um quarto grupo de pessoas a quem esta vacina deve ser administrada – as pessoas com idade superior a 65 anos. É neste grupo demográfico que se registam os mais elevados níveis de incidência, hospitalização e mortalidade por pneumonia.

«Somos dos países [europeus] com maior incidência de casos de pneumonia. A Fundação Portuguesa do Pulmão defende que esta vacina deve ser gratuita para maiores de 65 anos»

A Fundação Portuguesa do Pulmão tem solicitado às autoridades de saúde que, tal como acontece com a vacina da gripe, a vacina antipneumocócica seja administrada gratuitamente aos idosos.

Uma palavra ainda para aqueles doentes que durante toda a estação fria sofrem de infecções respiratórias recidivantes, como sinusites, faringites, bronquites e bronquiolites.

Estes doentes, para além da adopção de medidas de higiene e de modelos de vida saudável, ganham em fazer fármacos que estimulam as suas defesas. Muitos desses medicamentos são produtos naturais, à venda em farmácias, (equinácea, própolis, vitaminas e antioxidantes), outros, com efeitos cientificamente validados, são lisados ou fragmentos das principais bactérias responsáveis por essas infecções.



É útil tomar medicamentos naturais, como equinácea, própolis, vitaminas e antioxidantes cientificamente validados

Não se esqueça: está a chegar o Outono e com ele o tempo frio, com as suas características infecções respiratórias. É tempo de se preparar para as evitar. ♥

MARQUE O TESTE COVID

EM WWW.FARMACIASPORTUGUESAS.PT

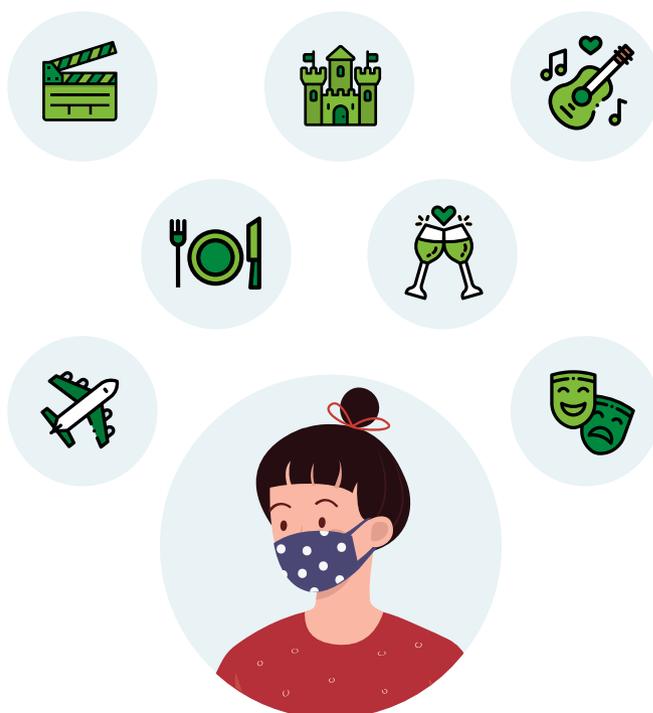
Já está disponível a plataforma das farmácias para agendamento de testes rápidos online.

Texto Maria Jorge Costa e Carina Machado

Agendar um teste rápido de antígeno na farmácia é agora mais simples. As Farmácias Portuguesas desenvolveram uma ferramenta online, que permite às pessoas marcar a realização do teste na data e na farmácia da sua preferência.

A nova plataforma de agendamento, disponível através do site www.farmaciasportuguesas.pt permite ainda às pessoas serem notificadas dos resultados, através de uma mensagem SMS ou por e-mail.

O serviço foi lançado em Agosto e já conta com cerca de 200 farmácias onde está activo, número que aumenta todos os dias. Por isso, se precisar de fazer um teste para viajar, assistir ou participar em algum evento, entrar em hotéis ou restaurantes, não perca tempo: antes de telefonar, verifique online se já pode contar com este modo de marcação na sua zona. ♥



PRECISA DE REALIZAR UM TESTE RÁPIDO?

- 1 Acede à plataforma de agendamento em www.farmaciasportuguesas.pt
- 2 Escolhe a farmácia (Geolocalização) e o horário
- 3 Preenche os seus dados
- 4 Recebe confirmação SMS ou email
- 5 Faz o teste
- 6 Recebe os resultados em formato digital

ANTES DE LIGAR...
... LIGUE-SE



A MÁSCARA AINDA É A MELHOR PREVENÇÃO

Antes de colocar a máscara:

- Confirme qual o lado interno e o externo da máscara (nas máscaras cirúrgicas, o lado interno é, habitualmente, branco).
- Se for de tecido, confirme que a máscara se encontra bem seca.

Como colocar a máscara:

- Coloque a máscara agarrando-a pelos atilhos ou elásticos.
- Verifique que a máscara se encontra bem ajustada ao rosto (ajuste-a ao nariz e depois cubra a boca e o queixo).

Como retirar a máscara:

- Retire a máscara pelos atilhos ou elásticos.
- Depois de utilizada, a máscara deve ser colocada num saco de plástico fechado. Se for

uma máscara cirúrgica, deve ser descartada de imediato. Se for de tecido, deve ser guardada dentro do saco até ser colocada na máquina de lavar (a lavagem deve ser feita, de preferência, com detergente, seguindo, pelo menos, um ciclo de 600°C por 30 minutos).



PREPARE O REGRESSO DE TODA A FAMÍLIA.

+ BEM-ESTAR

+ ENERGIA

+ PROTEÇÃO
PREVENÇÃO

+ CUIDADO

saúda
o cartão que faz bem



Farmácia Portuguesa

www.farmaciasportuguesas.pt

Promoções Exclusivas
CARTÃO SAÚDA

Campanha válida de 1 de setembro a 31 de outubro de 2021. Limitado a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

PROBIIFY DAILY BALANCE é um SUPLEMENTO ALIMENTAR. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. Manter fora do alcance e da vista das crianças. O efeito benéfico é obtido com a toma de 1 cápsula por dia. Não exceder a toma diária recomendada. Não tomar em caso de alergia a qualquer um dos ingredientes. Para mais informações consultar a rotulagem e as instruções de utilização. A vitamina D e B12 contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário. A biotina contribui para a manutenção das membranas mucosas normais e ao normal metabolismo dos macronutrientes. A vitamina B12 contribui para o normal metabolismo energético e ajuda a diminuir o cansaço e a fadiga. | Arterin Colesterol é um SUPLEMENTO ALIMENTAR. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. Manter fora do alcance e da vista das crianças. O efeito benéfico é obtido com a toma de 1-2 comprimidos por dia de preferência à noite. Não exceder a dose diária recomendada de 3 g por dia de esteróis vegetais adicionados (1 comprimido contém 120 mg de esteróis vegetais – 2 comprimidos contém 240 mg de esteróis vegetais). Consulte o seu médico ou farmacêutico se já estiver a tomar medicamentos antilipídémicos. Não recomendado durante a gravidez ou amamentação. Apenas para adultos. Arterin® Colesterol deve fazer parte de uma dieta variada e equilibrada, incluindo o consumo regular de alimentos que contribuem para a manutenção dos níveis de carotenos. Não tomar em caso de alergia a qualquer um dos ingredientes. Para mais informações consultar a rotulagem e as instruções de utilização. | 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. | Ácido pantoténico que contribui para um desempenho mental normal; Ferro e zinco que contribuem para uma normal função cognitiva; Vitamina B3 que contribui para o normal metabolismo produtor de energia; Vitamina B1 que contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso. A gama MentalAction são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. Manter fora da vista e do alcance das crianças. O efeito benéfico é obtido com a toma de um comprimido juntamente com uma cápsula por dia, após a refeição principal. Não exceder a toma recomendada. Não tomar em caso de alergia a algum ingrediente. Para mais informações consultar a rotulagem. | Neo-Sinefrina Prevent é um dispositivo médico indicado para a higiene nasal. Não utilizar em crianças com 15 dias de vida ou menos. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. | A gama Vitacê® são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Os suplementos alimentares não substituem uma

+ BEM-ESTAR **-5€**

NOVO probify
with clinically tested probiotics

+ BEM-ESTAR **-5€**

ARTERIN*
Inovação no combate ao **colesterol**

+ ENERGIA **-5€**

VITERRA
Viva • Agora

+ ENERGIA **-5€**

VITERRA
Mais movimento • Agora

+ ENERGIA **-4€**

Produtividade e Energia no trabalho?
COMPLETA MENTE

+ PROTEÇÃO PREVENÇÃO **-3€**

Neo-Sinefrina*
MAIS VALE PREVENIR DO QUE DEIXAR CONGESTIONAR.

Dispositivo médico

+ PROTEÇÃO PREVENÇÃO **-2€**

VITACÊ*

+ PROTEÇÃO PREVENÇÃO **-1€**

pipette
Hand Sanitizer Desinfetante de Mãos
Limpa • Suaviza • Purifica

+ CUIDADO **-2€**

Bio-Oil®
Especialista no cuidado da pele.

+ CUIDADO **-2€**

elmex
Escolha Confiança

+ CUIDADO **-4€**

farmatint
to da vida

+ CUIDADO **-2€**

LACTACYD®
ENTENDE AS MULHERES. INTIMAMENTE.

dieta variada nem um estilo de vida saudável. O efeito benéfico é obtido com a toma diária de 1 comprimido de Vitacê® ou 1 comprimido de Vitacê® Efervescente, a partir dos 12 anos, ou 5 ml (4-8 anos) ou 10 ml (9-13 anos) de Vitacê® Infantil para crianças, ou de Vitacê® Júnior Gomas a partir dos 4 anos, de 2 comprimidos de chupar no caso de Vitacê® Recovery, ou 1 cápsula para o Vitacê® Pro-Immun. Não exceder a toma recomendada. Vitacê® Infantil: recomendada proteção em indivíduos asmáticos e atópicos; contém açúcar e produtos apícolas. Os produtos não devem ser utilizados em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos seus constituintes. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Para mais informações ler a rotulagem. Com Vitamina C e Zinco que contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário e para a proteção das células contra oxidações indesejáveis. | O produto Pipette Hand Sanitizer é um biocida. Utilize os biocidas com cuidado. Leia sempre o rótulo e a informação relativa ao produto antes de o utilizar. | Bio-oil é um cosmético. Para mais informações consultar a rotulagem. Promoção válida apenas no Bio-oil gel para pele seca 50ml. | elmex® Sensitive Professional dentífrico e elixir são dispositivos médicos para o alívio da sensibilidade dentária. Leia cuidadosamente a rotulagem. CNP: 6609206, 6618975. Para alívio imediato da dor, massageie de forma suave diretamente na área do dente sensível com a ponta do dedo por 1 minuto, 2 vezes ao dia. Crianças com menos de 12 anos: Não utilize a aplicação com a ponta do dedo para alívio imediato da dor. Crianças até 6 anos: utilizar uma quantidade do tamanho de uma ervilha, com supervisão durante a escovagem para minimizar a deglutição. Se estiver a tomar flúor proveniente de outras fontes, consulte o seu dentista ou o seu médico. Promoção válida em toda a marca Elmex (Baby, Júnior, Anti-cáries e sensitive). | Farmatint é um gama de cosmético. Para mais informações consulte a cartongagem. | Os produtos da gama Lactacyd são cosméticos. Para mais informações consultar a rotulagem. Promoção válida apenas nas referências Lactacyd girl e Lactacyd Precious Oil.



Farmácias Portuguesas
É para a vida.



Rita Antunes

Psicóloga clínica e educacional

UM TEMPO CHAMADO PRESENTE

Voltar à escola em tempos de pandemia é um grande desafio.
Vamos fazer deste um regresso mais feliz.

**O papel dos adultos é transmitir
segurança e tranquilidade.
Pequenos detalhes vão fazer
toda a diferença**

Com o adiamento do final do ano lectivo, muitos têm sido os pais, professores e educadores que se sentem a viver as férias mais curtas de sempre. «Parece que ainda agora as aulas acabaram e somos já impelidos a começar a tratar do novo ano lectivo... é material escolar por todo o lado... eu não quero acreditar que em menos de um mês recomeça tudo de novo...» são partilhas muito comuns nas últimas semanas.

Claro que a ansiedade estará à espreita, haverá mil e uma perguntas, dúvidas e até o agudizar daqueles medos que pareciam já não existir. É que lidar com o novo e o desconhecido pode ter tanto de imprevisível quanto de assustador para todos.

O papel dos adultos é transmitir segurança e tranquilidade. Pequenos detalhes vão fazer toda a diferença se esta for encarada como uma etapa em família. Seguem algumas ideias para mobilizar os mais cépticos:

- Criar uma lista de desejos para o novo ano escolar. Escolher os mais importantes (e realistas) de concretizar e festejar cada conquista ou desejo concretizado.
- Tornar as nossas expectativas, enquanto adultos, realistas face à etapa que se aproxima. Aceitar que as dores de barriga ou as lágrimas no momento da chegada à nova escola, ao novo contexto, fazem parte do processo de adaptação. E são um bom pontapé de saída para uma das maiores aventuras das suas vidas: o percurso escolar.
- Falar abertamente sobre sentimentos de incerteza e medo, nos primeiros dias. Afinal, a melhor forma de o vencer, é enfrentá-lo!
- Vamos reunir-nos? Definir um tempo no final da semana para reflectir sobre os dias que passaram. Partilhar entre todos o que mais e o que menos gostaram na escola ou no trabalho. Aos domingos podem reservar um tempo em família para fazer alguns exercícios de relaxamento e de respiração, para recarregar as energias boas para a nova semana. Inspirar e expirar a três tempos: lento, rápido, lento. Outro exercício muito relaxante é fazer bolinhas de sabão em conjunto ou dançar em diferentes ritmos ao som de uma música animada. Estas são duas actividades quase sempre com sucesso entre os mais novos.
- E brincar muito, inventar teatros sobre a escola (assumindo personagens ou criando teatrinhos de fantoches), rabiscar, pintar, e desenhar sobre a escola imaginada e a escola real, para poder compará-las. Deste



Um exercício muito relaxante é fazer bolinhas de sabão

modo pode ajudar a descobrir os melhores aspectos de cada uma, e uma forma lúdica para apaziguar eventuais angústias nos primeiros tempos.

- Conversar entre pais, professores e educadores. Promover a conversa leve com

Falar sem tabus, ouvindo realmente o que as crianças querem dizer. Fazê-las acreditar que esta é uma viagem que vale a pena

os filhos, entre irmãos, entre amigos, entre conhecidos. Falar sem tabus, ouvindo realmente o que as crianças querem dizer. Fazê-las acreditar que esta é uma viagem que vale a pena.

E porque acreditar rima com confiar, é fundamental que o regresso se baseie na ideia-chave de que a escola é um espaço seguro, protector. A escola dá apoio às aprendizagens, ao desenvolvimento, à saúde (física e psicológica) e ao bem-estar de todos aqueles que partilham diariamente com cada criança um tempo chamado presente. ♥



BOLEIA ATÉ À FARMÁCIA



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

Saiba mais em farmaciasportuguesas.pt

saúda
o cartão que faz bem

FREENOW ✓
Escolhe o teu caminho

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

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



Patrícia Brochado
Farmacêutica

FARMÁCIA PARA A ESCOLA

Uma alimentação equilibrada é essencial para fornecer todos os nutrientes e vitaminas necessários ao crescimento, desenvolvimento e manutenção do sistema imunitário.

O regresso às rotinas escolares implica mais concentração, gestão de ansiedade, stress e fadiga. A suplementação vitamínica é uma aliada para promover o bem-estar geral. Os dias mais frescos e o Outono podem contribuir para as primeiras gripes e constipações. O reforço da imunidade é muito vantajoso.

Existem várias formulações disponíveis no mercado, pelo que importa escolher o suplemento alimentar mais adequado a cada criança, assegurando que fornece o essencial para o seu desenvolvimento. Saiba como algumas dessas vitaminas e minerais podem ajudar:

- **Vitaminas do complexo B** – Promovem a síntese de aminoácidos e proteínas. Contribuem para a redução do cansaço. Estas vitaminas são essenciais ao bom funcionamento do sistema nervoso, aumentando a capacidade de concentração.
- **Ómega-3 (EPA e DHA)** – Estes são ácidos gordos que exercem uma função cardioprotectora e asseguram uma visão saudável. O ómega-3 dá suporte ao sistema nervoso,

contribuindo para um melhor desempenho intelectual e para a capacidade de retenção de aprendizagens.

- **Vitamina D** – Indispensável ao fortalecimento dos ossos e dos dentes, actua na regulação da concentração de cálcio e fósforo no organismo. Por diminuir a produção de substâncias inflamatórias, ajuda na prevenção do desenvolvimento de doenças crónicas.
- **Vitamina E** – Conhecida por ter uma poderosa acção antioxidante e imunoreguladora, aumenta a eficiência da resposta imunitária, ao inactivar e inibir a formação dos radicais livres.
- **Vitamina C** – Contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário e a ajuda a combater infecções virais e bacterianas. Potencia a absorção do ferro obtido através dos alimentos. É indispensável para a produção do colagénio e para a regeneração dos tecidos.
- **Zinco** – Mineral essencial para o organismo, encontra-se envolvido em diversos processos do metabolismo celular. Optimiza a acção do sistema imunitário e auxilia no processo de cicatrização de feridas.

Aconselhe-se com o seu farmacêutico. O regresso às aulas vai ser feito com energia! ♥

BEBÉS CUIDADOS SÃO BEBÉS FELIZES



**Até -50% em serviços
selecionados**

Sessões SPA clínico
Consultas SOS Sono
Consultas Psicologia Pediátrica

Saiba mais em barrigaebebe.pt

For Babies Brain
by Clementina

saúda
o cartão que faz bem



**Farmácias
Portuguesas**

www.farmaciasportuguesas.pt



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

Parceria exclusiva para detentores do Cartão Saúde registados no site barrigaebebe.pt



UM OÁSIS NO ALENTEJO

A albufeira define o carácter de Montargil.



Texto Sandra Costa
Fotografia Pedro Loureiro



Gracinda Oliveira apanhou o gosto pela pesca, negócio iniciado pelo sogro

Ainda o sol nascente reflecte na água um trilho de luz e já a pescadora, empoleirada no barco branco, recolhe as redes lançadas na véspera. A tapeçaria de juncos que se eleva da berma, sobrevoada por nuvens de mosquitos, cobre-se de tons dourados. Cheira a feno e a fresco. Calaram-se os mochos há instantes, é a vez dos galos celebrarem o dia. De quando em quando um grasnar de pato, um latido de cão, um grito de águia. Uma cegonha plana sobre a água, onde brilhos de prata desvendam os saltos dos peixes. Na areia, pegadas e caganitas de ovelhas – há muitas por aqui, javalis também. O calor ainda não aperta, mas promete. Pelas nove horas já o corpo se protege nas sombras, às 14h pede clemência e sonha com a brisa nocturna.

Das redes Gracinda Oliveira tira duas dezenas de carpas, barbos e achigãs, que depois venderá nos restaurantes e mercados. Nas águas plácidas da albufeira de Montargil também há

percas e peixes-gato. Lúcius e bogas deixaram de aparecer. O comércio é fraco, o peixe do rio não faz parte da tradição gastronómica, a pesca faz-se por desporto. «Vou-me ajeitando. Se não gostasse não fazia, que isto não dá muito», solta Gracinda. O negócio da pesca vem do sogro, ela só começou a lançar as redes quando o marido deixou de ter tempo, ocupado na apicultura e nas montarias, que trazem muitos caçadores à região. Além dos javalis, a caça faz-se aos patos e pombos.

É também pelo fresco que José Nunes Oliveira, conhecido como Zé Lacrau, sai de casa para tirar o mel. Vai com ele o Martim, amigo da família que passa as férias de Verão na vila. Era ainda um gaiato quando começou a acompanhar Zé Lacrau nestas andanças, hoje já quase não tem medo das abelhas. É uma excelente ajuda, confirma. «Não sabe tudo, mas sabe muito». Equipados com grossos fatos brancos e redes na cabeça, são cercados por centenas de abelhas

agitadas quando lhes tiram o mel. Este é um dos 70 apiários que José Nunes Oliveira tem espalhados por Montargil, mil colmeias que rendem dez mil quilogramas de mel por ano, quase todo de rosmaninho. Em casa, ele e Gracinda tratam da extracção e do embalamento, com a marca José Nunes Oliveira.

No ar sente-se um forte cheiro a resina. Brotam pinheiros e sobreiros da terra arenosa dos dois lados da Estrada Nacional 2, que acompanha a albufeira durante quilómetros, entre Ponte de Sor e Mora, a vila onde um fluviário criado em 2007 divulga a fauna dos rios. Alguns sobreiros trazem a pele vermelha da cortiça recentemente tirada: a campanha de 2021 fez-se entre Junho e Agosto. É uma importante fonte de receita da região, tal como a pinha e a azeitona, confirma Hélia Santos. A enfermeira move mundos para dar a conhecer as belezas da terra onde vive há 25 anos. Nas ruas de Montargil fala com toda a gente e nem as muitas horas de trabalho diário no centro de saúde e no lar da Misericórdia lhe tiram a energia.

Os 14 quilómetros da albufeira criada com a construção da barragem, em 1958, para garantir a rega dos campos agrícolas, é um oásis nos dias escaldantes do Verão. À sexta-feira há cortejos de carros a entrar na vila, com barcos e motas de água nos atrelados. Muita gente tem

O final da tarde, quando o calor abranda, é a hora certa para passear a cavalo junto à albufeira



A madeirense Gi Lourenço partilha a paixão do marido pelos cavalos. Gerem a Coudelaria Dias, que está na família de Nuno há 40 anos

vivendas de segunda habitação nas margens da albufeira. «No Verão não sabemos se estamos nesta vila pacata se no Algarve», brinca Hélia Santos. Nas águas cruzam-se lanchas, motas de água, canoas e, cada vez mais, barcos à vela, sobretudo desde que o Clube de Vela e Canoagem veio aproximar a comunidade da albufeira. Antes da pandemia, todos os anos 250 estudantes de Montargil e Ponte de Sor frequentavam cursos de vela e muitos adultos praticam vela lúdica aos fins-de-semana. «Até ao fim do ano queremos lançar a canoagem», conta a directora do clube, que pertence a uma «família de velejadores» e conhece Montargil desde os anos 80.

O final da tarde, quando o calor abranda, é a hora certa para passear a cavalo junto à albu-

José Nunes Oliveira, conhecido como Zé Lacrau, com o ajudante Martim numa das suas colmeias de onde extrai o mel para vender



feira. Não é precisa experiência e os chinelos de praia são aceites como parte da indumentária. Em menos de cinco minutos, Gi Lourenço passa as instruções básicas aos cavaleiros com uma simpatia desarmante. A Íris e a Estrela arrancam em passo lento pela estrada de terra, seguidas pela Ginja, a Vodka e a Bibá. À chegada à albufeira, as éguas pastam, refrescam-se na água. «É para ser um prazer», garante Gi, que deixa escapar por cada poro o amor aos animais. A energia estonteante da madeirense contrasta

Nas águas cruzam-se lanchas, motas de água, canoas e barcos à vela



Gracinda Oliveira retira da panela as cabeças de peixe que deram gosto ao caldo

com a calma do marido alentejano, a paixão pelos cavalos é comum. A Coudelaria Dias vem da família de Nuno, que há 40 anos cria e ensina cavalos. São 30 animais espalhados por três herdades.

Em Foros de Arrão, a 12 quilómetros, vale a pena visitar o moinho de vento que começou a laborar em 1932 e é a prova viva dos tempos em que os campos se vestiam de espigas de trigo, milho e centeio. Vestida a rigor, a filha do último moleiro daquele moinho desfia as estórias do avô que ali viveu. Teve 12 filhos. A filha recorda os relatos do avô sobre os esquemas dos gaiatos para roubar no peso da farinha e ganhar uns tostões para comprar reбуçados de mel, caríssimos na época.

Na cozinha da vivenda onde vive com o marido, Gracinda Oliveira prepara a sopa de peixe. A receita é uma invenção sua. Num alguidar coloca as cabeças de peixe que vão dar sabor ao caldo, noutra as postas finas do peixe a fritar, temperado com orégãos. As ovas vão engrossar o caldo, o poejo dar-lhe sabor. O almoço é servido no Monte da Raposinha, uma herdade familiar que começou a fazer vinho por *hobby* e hoje produz, por ano, 100 mil garrafas de tinto, branco e algum rosê, em 15 hectares de terra. O nome é uma homenagem à mãe de João Nuno Ataíde, o proprietário, a quem chamavam “raposinha”. Ele, licenciado em Direito, que «em boa hora abandonou», e a mulher, Paula, enóloga de profissão, meteram mãos ao projecto de «fazer vinhos com o carimbo de Montargil». O microclima da barragem confere frescura ao vinho, explica Nuno. Neste Verão, o Monte da Raposinha deu os primeiros passos no enoturismo.

Na sombra do amplo telheiro de madeira, prepara-se a mesa para dez convivas. Em frente, as duas casas dedicadas aos hóspedes, com portas vermelhas e barra amarela, à esquerda, uma azinheira enorme e a piscina com vista para o vale que já foi um arrozal. À volta da grande mesa de pedra, os comensais elogiam a sopa de peixe de Gracinda e refrescam-se com os bran-



Os peixes de rio vão conquistando aos poucos o seu lugar nas cozinhas do Alentejo



A enfermeira Hélia Santos move mundos e fundos para dar a conhecer Montargil

cos e rosês que Nuno distribui generosamente. Uva, a cadela do casal, desfalece de calor no chão de tijoleira.

A conversa flui, da muito ansiada praia fluvial à afluência de gente a Montargil durante a pandemia e à forma de apanhar lampreia. «Que calor!», solta alguém. É sufocante, mais de 40 graus, o suor escorre pelas testas, as moscas sempre chatas colam-se aos corpos molhados. Paula traz ao colo Zequinha, que acabou de acordar de uma sesta curta. Sentado nas pernas do pai, o bebé de seis meses prende o olhar na sua voz grossa, tem a alegria pura nos gestos, no riso, no olhar vivíssimo. Lambe com a boca toda o exterior do copo, atrás do movimento do líquido rosa que, quem sabe, será um dia o seu modo de vida. ♥



Leia também:

- ♥ O sonho das Olimpíadas da Coudelaria Dias
- ♥ Ao sabor do vento na albufeira
- ♥ A vida dos rios contada no Fluviário de Mora

BULA

NAU Lago Montargil & Villas
Estrada Nacional 2, km 459, Montargil
T. 242 241 250

Monte da Raposinha
Estrada do Couço, Montargil
T. 933 357 778

Café Restaurante O Alves
Rua do comércio, 34
Farinha Branca
Montargil
T. 962 444 179

Restaurante Retiro do Mocho
Estrada de Montargil, 33, Montargil
T. 242 904 271

Aromas de Montargil
R. Luís de Camões, 19, Montargil
T. 918 394 308



Em Setembro, regressam os Ateliês Educativos ao Museu da Farmácia Lisboa e Porto.

Nestas actividades, que se realizam aos sábados, desafiamos os mais novos a descobrirem os segredos da ciência de forma prática, através da realização de experiências científicas.

E enquanto os filhos aprendem connosco, convidamos os adultos acompanhantes a desfrutarem de uma visita relaxada ao Museu da Farmácia ou de um passeio tranquilo ao ar livre.

Oferecemos o estacionamento durante a realização da actividade.

Visite o nosso site e siga toda a programação em www.museudafarmacia.pt. ♥

Sabia que pode agendar Ateliês Educativos e visitas guiadas para grupos particulares?

No Museu da Farmácia pode agendar uma visita guiada à colecção do Museu da Farmácia ou a realização de Ateliês Educativos para grupos particulares. Contacte-nos para: museudafarmacia@anf.pt



LISBOA

Museu da Farmácia Lisboa
Rua Marechal Saldanha, 1
1249-069 Lisboa
T. 213 400 688

Horário:

- Segunda a sexta-feira: 10h00-18h00
- Sábados: 10h00-13h00 | 14h00-18h00

PORTO

Museu da Farmácia Porto
Rua Eng. Ferreira Dias, 728
4100-246 Porto
T. 226 167 995

Horário:

- Segunda a sexta-feira: 10h00-18h00
- Sábados: 14h00-18h00

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

LABIRINTO:



SOPA DE LETRAS: ENCONTRA AS PALAVRAS



www.revistasauda.pt

Directora

Diana Amaral

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

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 Saúde.

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.

anf

Cetaphil® Cuidado diário da pele sensível



Imagem meramente ilustrativa



Beleza



Farmácias Portuguesas

Benzacare® Cuidado da pele com tendência acneica



Imagem meramente ilustrativa



Beleza



Farmácias Portuguesas

NAN Optipro



Imagem meramente ilustrativa



Bebé e Mamã



Farmácias Portuguesas

Clearblue Teste de Ovulação Digital



Imagem meramente ilustrativa



Bebé e Mamã



Farmácias Portuguesas



Benzacare® Cuidado da pele com tendência acneica

Spotcontrol® Benzacare Espuma de Limpeza Facial Diária controla a oleosidade sem secar a pele e remove as impurezas. Não comedogénico.

Spotcontrol® Benzacare Creme Hidratante Facial Diário com FPS 30 hidrata a pele e protege a barreira cutânea. Diminui a secura, vermelhidão e sensação de ardor e previne a fotossensibilidade. Não comedogénico. Sem perfume.

Benzacare® Gel Exfoliante Anti Pontos Negros limpa em profundidade e desobstrui os poros. Ajuda a eliminar os pontos negros. Não causa irritação nem seca a pele.

Benzacare® são produtos cosméticos. BCR.04.2021.06

CNP Vários



SAUDA21090027

Promoção válida de 01.09.2021 a 30.09.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Cetaphil® Cuidado diário da pele sensível

Cetaphil® é a marca Nº1 recomendada por médicos nos EUA para pele sensível*. Conta com mais de 70 anos de experiência e reconhecimento. Cetaphil® tem uma ampla linha de produtos para limpeza, hidratação e proteção, para ir de encontro às necessidades específicas dos diferentes tipos de pele: pele sensível e seca, pele atópica, pele com tendência acneica e pele com tendência a vermelhidão.

Cetaphil são produtos cosméticos. Saiba mais sobre cada produto em www.cetaphil.pt.
CET.04.2021.117

*com base num questionário da IQVIA realizado a 3 634 médicos dos EUA, no período de fev-abr de 2021.

Vale -2€ em toda a marca com exceção do Cetaphil Sabonete Dermatológico 127g (CNP: 6607002), Cetaphil Creme Hidratante 85g (CNP: 6843599) e Cetaphil Loção de Limpeza 237ml (CNP: 6843607.)

CNP Vários



SAUDA21090025

Promoção válida de 01.09.2021 a 30.09.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Clearblue Teste de Ovulação Digital

Maximize as hipóteses de engravidar! Clearblue Teste de Ovulação Digital deteta a subida da hormona de ovulação LH, 24 a 36 horas antes da ovulação e identifica os 2 melhores dias para engravidar num dado ciclo. Ter relações sexuais durante esses 2 dias garante-lhe melhores hipóteses de engravidar. Clearblue é um dispositivo médico para diagnóstico in-vitro. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções antes de utilizar. Em caso de dúvida fale com o seu médico ou farmacêutico. Manter fora da vista e do alcance das crianças.

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

CNP 6423137



SAUDA21090022

Promoção válida de 01.09.2021 a 30.09.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

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



SAUDA21090043

Promoção válida de 01.09.2021 a 30.09.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Aptamil 2, 3, 4 e 5



Imagem meramente ilustrativa

-3€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Bebé e Mamã



Farmácias Portuguesas

Ecophane Suplementos alimentares



Imagem meramente ilustrativa

-10€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Cabelos



Farmácias Portuguesas

Symbiosys Alflorex

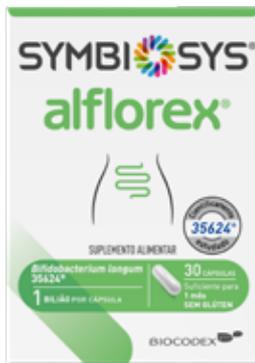


Imagem meramente ilustrativa

-5€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas

Arkoreal® e Arkocápsulas® Equinácea Bio, Propólis BIO e Geleia Real BIO



Imagem meramente ilustrativa

-3€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas



Ecophane Suplementos alimentares

Ecophane, o aliado contra a queda de cabelo sazonal!

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

Ecophane comprimidos: Situações ligeiras a moderadas.

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

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

CNP Vários



SAUDA21090013

Promoção válida de 01.09.2021 a 30.09.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Aptamil 2, 3, 4 e 5

Aptamil 2 é um leite de transição, indicado para bebés a partir dos 6 meses de vida até ao final da lactância.

Aptamil 3 é um leite de transição, indicado para bebés a partir dos 9 meses de vida até ao final da lactância.

Aptamil Junior 4 Leite de Crescimento é uma bebida láctea infantil em pó, adequada às necessidades nutricionais específicas das crianças dos 12 aos 36 meses.

Aptamil Junior 5 Leite de Crescimento é uma bebida láctea infantil em pó, adequada às necessidades nutricionais específicas das crianças partir dos 24 meses.

Nota importante: O leite materno é o alimento ideal para o bebé e deve ser mantido o maior período de tempo possível. As gamas Aptamil Leites de Transição e Aptamil Leites de crescimento não devem ser utilizadas como substitutos do leite materno antes dos 6 e os 12 meses de idade, respetivamente, mas sim como parte da dieta diversificada, após essas idades. Consulte sempre o seu Profissional de Saúde sobre a melhor nutrição do bebé.

Esta Campanha não acumula com outras promoções em vigor.

CNP Vários



SAUDA21090031

Promoção válida de 01.05.2021 a 31.05.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Arkoreal® e Arkocápsulas Equinácea Bio, Propólis BIO e Geleia Real BIO

Arkoreal® é a primeira gama de Geleia Real de Qualidade Premium, graças ao seu selo de Apicultura Responsável. A gama Arkoreal apresenta inúmeras soluções para o reforço do sistema imunitário e do bem-estar geral de toda a família.

Arkocápsulas® Equinácea Bio é um suplemento alimentar à base de Equinácea. A Equinácea contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário.

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.

Arkocápsulas® Própolis BIO 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.

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 Vários



SAUDA21090032

Promoção válida de 01.09.2021 a 30.09.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.



Symbiosys Alflorex

SYMBIOSYS Alflorex® é um suplemento alimentar desenvolvido para o seu equilíbrio interior, especialmente em caso de desconforto gastrointestinal recorrente. Contém a estirpe *Bifidobacterium longum* 35624®, suportada por diversos estudos científicos.

Deve tomar uma cápsula de **SYMBIOSYS Alflorex®** por dia, com com um copo de água.

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

CNP 6349068



SAUDA21090015

Promoção válida de 01.09.2021 a 30.09.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Arkosono®, Arkorelax® e Arkocápsulas® Valeriana BIO e Passiflora BIO



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas

Arkovital®



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas

Stop Piolhos®



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas

ZzzQuil® Natura



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas



Arkovital®

Arkovital® é uma gama completa de suplementos alimentares com vitaminas e minerais 100% de origem vegetal.

Adequados para toda a família, apresentam uma única toma diária e poderão ser tomados a partir dos 6 anos de idade, à exceção de Arkovital® Pura Energia 50+ e Arkovital® Pura Energia ImunoPlus que apresentam 2 tomas diárias a partir dos 18 anos de idade.

Arkovital® apresenta várias soluções de multivitamínicos que ajudam a manter a boa forma física, a vitalidade e as defesas naturais.

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 Vários



SAUDA21090034



Promoção válida de 01.09.2021 a 30.09.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Arkosono®, Arkorelax® e Arkocápsulas® Valeriana BIO e Passiflora BIO

Arkorelax® Stress Control - Bem-estar físico e emocional e redução da fadiga.

Arkorelax® Sono Forte 8H / Arkosono Forte 8H - Conciliação do sono e diminuição dos despertares noturnos.

Arkocápsulas® Valeriana - Suplemento alimentar à base de Valeriana. A Valeriana contribui para o relaxamento e ajuda a manter a qualidade do sono.

Arkocápsulas® Passiflora - Suplemento alimentar à base de Passiflora. A Passiflora contribui para a qualidade do sono, ajuda no relaxamento e na tranquilidade.

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 Vários



SAUDA21090033



Promoção válida de 01.09.2021 a 30.09.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

ZzzQuil® Natura

Gomas mastigáveis, sem necessidade de água, com um delicioso aroma a frutos do bosque. Sem aromas, corantes, edulcorantes, nem conservantes artificiais. Sem lactose nem glúten. Com Melatonina - ajuda a adormecer rapidamente* e de forma natural.

*O efeito benéfico é obtido consumindo 1 mg de melatonina ao deitar.

ZzzQuil® Natura, gomas com 1 mg de melatonina, é um suplemento alimentar. A melatonina contribui para reduzir o tempo necessário para adormecer. O efeito benéfico é obtido consumindo 1 mg de melatonina ao deitar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.

MAT-PT-VICKS-21-000045

CNP Vários

Embalagem de 30 Gomas: -1€



SAUDA21090021

Embalagem de 60 Gomas: -2,5€



SAUDA21090030

Promoção válida de 01.09.2021 a 30.09.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.
*-1€ para embalagem de 30 Gomas e 2,5€ para embalagem de 60 Gomas

Stop Piolhos®

Stop Piolhos® Loção é um dispositivo médico de aplicação tópica indicado na eliminação de piolhos e lêndeas da cabeça do adulto e da criança a partir dos 6 meses de idade.

Stop Repel® spray de ação protetora, mantém o cabelo saudável devido à sua composição com 88% de ingredientes de origem natural.

Stop® Champô limpa em profundidade, proporcionando suavidade e higiene ao cabelo.

CNP Vários



SAUDA21090035

Promoção válida de 01.09.2021 a 30.09.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Fresubin 3.2 kcal, Fresubin 2 kcal e Fresubin Protein Energy DRINK



Imagem meramente ilustrativa

-10€
na compra de 2

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Nutrição



Farmácias Portuguesas

MoliCare



Imagem meramente ilustrativa

-3€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Essenciais de Farmácia



Farmácias Portuguesas

Sisilicon



Imagem meramente ilustrativa

-2€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Essenciais de Farmácia



Farmácias Portuguesas

Medidores de pressão arterial Veroval



Imagem meramente ilustrativa

-10€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Essenciais de Farmácia



Farmácias Portuguesas



MoliCare

A nova **MoliCare Premium Elastic** é uma fralda segura e confortável de usar. Adapta-se a todas as formas e movimentos do corpo, oferecendo um ótimo ajuste e uma excelente capacidade de absorção. A sua aplicação é simples, contribuindo para a redução do esforço físico exercido pelos Cuidadores.

MoliCare Premium Slip é uma fralda respirável com diversos níveis de capacidade de absorção.

MoliCare Premium Mobile é uma cueca absorvente e respirável, que pode ser vestida como a roupa interior, garantindo uma grande capacidade de absorção.

Testadas dermatologicamente.

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

CNP Vários



SAUDA21090041

Promoção válida de 01.09.2021 a 30.09.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Fresubin 3.2 kcal, Fresubin 2 kcal e Fresubin Protein Energy DRINK

Suplementos nutricionais orais para a gestão da malnutrição. A gama Fresubin dispõe de produtos nutricionais destinados a manter e/ou a melhorar um bom estado nutricional, colmatando o défice nutricional entre a ingestão diária de alimentos e as necessidades nutricionais do metabolismo de cada doente. Disponibilizamos uma grande variedade de diferentes formatos, texturas e sabores, para que possa encontrar sempre o produto que melhor se adapta às suas preferências.

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



SAUDA21090016

Promoção válida de 01.09.2021 a 30.09.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Medidores de pressão arterial Veroval

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

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

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

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

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

CNP Vários



SAUDA21090040

Promoção válida de 01.09.2021 a 30.09.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Sisilicon

Sisilicon, a linha de pensos da Pic Solution, para peles sensíveis, que não dói ao remover e não adere à ferida!

Gama de pensos adesivos, específicos para peles sensíveis, frágeis e propensas a irritações!

Os produtos Pic Solution são dispositivos médicos. Antes da sua utilização deve ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

CNP Vários



SAUDA21090037

Promoção válida de 01.09.2021 a 30.09.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

NOVO

VICKS **ZzzQuil**[®]
NATURA



UMA FÓRMULA INOVADORA!

- Com melatonina e extratos de plantas
- Gomas mastigáveis, sem necessidade de água
- Aroma natural de frutos do bosque
- Sem corantes nem aromas artificiais

COMO UTILIZAR

Tomar uma goma 30 minutos antes de deitar.



30 min

* Efeito benéfico é obtido consumindo 1 mg de melatonina ao deitar.

¹ A melatonina contribui para reduzir o tempo necessário para adormecer.

ZzzQuil[®] Natura, gomas com 1 mg de melatonina, é um suplemento alimentar. A melatonina contribui para reduzir o tempo necessário para adormecer. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. MAT-PT-VICKS-21-000023

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 FARMACÉUTICA***: Comprimido revestido por película, cor de salmão e de forma oval. **INDICAÇÕES TERAPÉUTICAS***: Tratamento dos sintomas e sinais relacionados com a insuficiência venosa (pernas pesadas, dor, cansaço, edema). Tratamento sintomático da crise hemorroidária. **POSOLOGIA E MODO DE ADMINISTRAÇÃO***: Posologia habitual: 1 comprimido por dia. Na crise hemorroidária: nos 4 primeiros dias: 1 comprimido 3 vezes ao dia; nos 3 dias seguintes: 1 comprimido 2 vezes ao dia; em seguida voltar à posologia de manutenção: 1 comprimido por dia. **CONTRAINDICAÇÕES***: Hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos excipientes. **ADVERTÊNCIAS E PRECAUÇÕES ESPECIAIS DE UTILIZAÇÃO***: A administração deste medicamento no tratamento sintomático da crise hemorroidária não substitui o tratamento de outros problemas anais. Se não houver remissão dos sintomas, deve ser consultado um médico de forma a proceder-se ao exame proctológico e à revisão do tratamento, caso haja necessidade. **INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS E OUTRAS FORMAS DE INTERAÇÃO***: Não foram realizados estudos de interação. Da experiência de pós-comercialização do medicamento, nenhuma interação medicamentosa clinicamente relevante foi notificada até à data. **FERTILIDADE, GRAVIDEZ E ALEITAMENTO***: Gravidez: Os estudos em animais não indicam toxicidade reprodutiva. A quantidade de dados sobre a utilização da 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, vômitos. Pouco frequentes: colite. Raros: tonturas, cefaleias, mal-estar geral, erupções cutâneas, prurido, urticária. Frequência desconhecida: dor abdominal, edema isolado da face, dos lábios e das pálpebras. Excepcionalmente edema de Quincke. **SOBREDOSAGEM***: Sintomas: A experiência de sobredosagem com Daflon® 1000 é limitada. Os eventos adversos mais frequentemente notificados em casos de sobredosagem foram eventos gastrointestinais (tais como diarreia, náuseas, dor abdominal) e eventos cutâneos (tais como prurido, erupção cutânea). Tratamento: O tratamento da sobredosagem deve consistir no tratamento dos sintomas clínicos. **PROPRIEDADES FARMACOLÓGICAS***: Protetor vascular e venotrópico. Daflon® 1000 exerce uma ação sobre o sistema vascular de retorno: ao nível das veias, diminui a distensibilidade venosa e reduz a estase venosa; ao nível da microcirculação, normaliza a permeabilidade capilar e reforça a resistência capilar. **APRESENTAÇÃO**: Caixa de 30 comprimidos revestidos por película. **TITULAR DA AIM**: Servier Portugal - Especialidades Farmacêuticas, Lda, Av. António Augusto de Aguiar, 128, 1069-133 LISBOA. Tel: 213122000. Para mais informações deverá contactar o titular de AIM, Daflon® 1000 é um MINSRM, 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