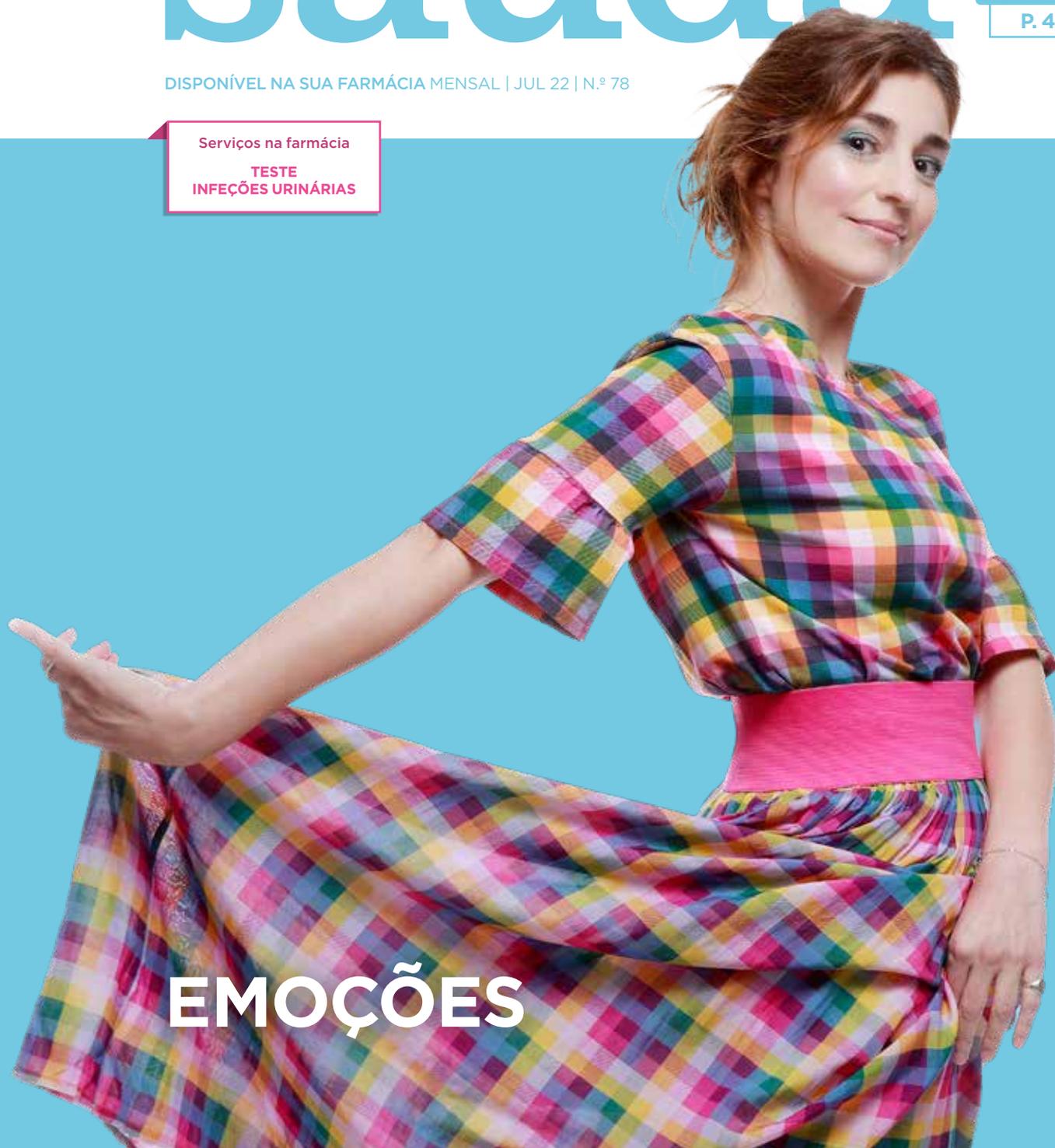


Revista saúda

Vantagens
Exclusivas
com
CARTÃO SAÚDA
P. 45

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA MENSAL | JUL 22 | N.º 78

Serviços na farmácia
**TESTE
INFEÇÕES URINÁRIAS**



EMOÇÕES



Farmácias
Portuguesas

CONSULTÓRIO

Ajudar a superar
o "xixi" noturno

BARRIGA & BEBÉ

Os recém-nascidos também
podem passear

RITA REDSHOES

«Venci a timidez com
a paixão pela música»

Saúde também é isto

MALOCLINIC

Da ciência ao sorriso

sorrir



Apresente o seu Cartão Saúde na MALO CLINIC e aproveite descontos até 15% em serviços de medicina dentária.



Apresente o seu Cartão Saúde num ginásio Holmes Place e aproveite a oferta de 7 dias de utilização num dos clubes Holmes Place + 1 Avaliação Postural com Fisioterapeuta.



HOLMES PLACE
PREMIUM FITNESS CLUBS

bem-estar

Cinemas



emoção



Apresente o seu Cartão Saúde nos Cinemas NOS e aproveite o desconto de 25% na compra dos bilhetes.



Saiba mais em
farmaciasportuguesas.pt

saúda
o cartão que faz bem



 Farmácias Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

SUPERAÇÃO

Diana Amaral

Farmacêutica, diretora da Revista Saúde

O tema da superação pessoal é muito abordado em *best-sellers* e outros livros de autoajuda. Vivemos numa selva, em que todos lutamos pela sobrevivência e estamos programados para o modo “luta ou fuga”, frente à concorrência e às ameaças modernas. As experiências mais negativas, pelas quais todos passamos, criam padrões tóxicos que nos condicionam muito mais do que acreditamos. A boa notícia é que podemos romper esse círculo vicioso.

É sobre este momento decisivo que nos falamos com a nossa entrevistada de capa, Rita Redshoes, e a nossa Herói Saúde, Cátia Resendes.

A Rita Redshoes era tão tímida que, aos 14 anos, cantava numa banda de costas viradas para o público. Aos 20 anos, deu-se o ponto de viragem. Assumiu que precisava de apoio, e a psicoterapia foi uma grande ajuda. Semelhante

aconteceu com a Cátia, que passou por um processo de aceitação difícil, quando, devido à sua doença (lúpus), teve de amputar uma parte dos pés. Relembra o momento em que deixou de chorar e procurou alternativas para voltar a andar. Procurou soluções em vez de lamentações. Conheceu o marido a dançar e os trilhos na

Natureza fazem parte do seu programa favorito em família. Emociono-me sempre com esta rubrica, uma das minhas preferidas nesta revista.

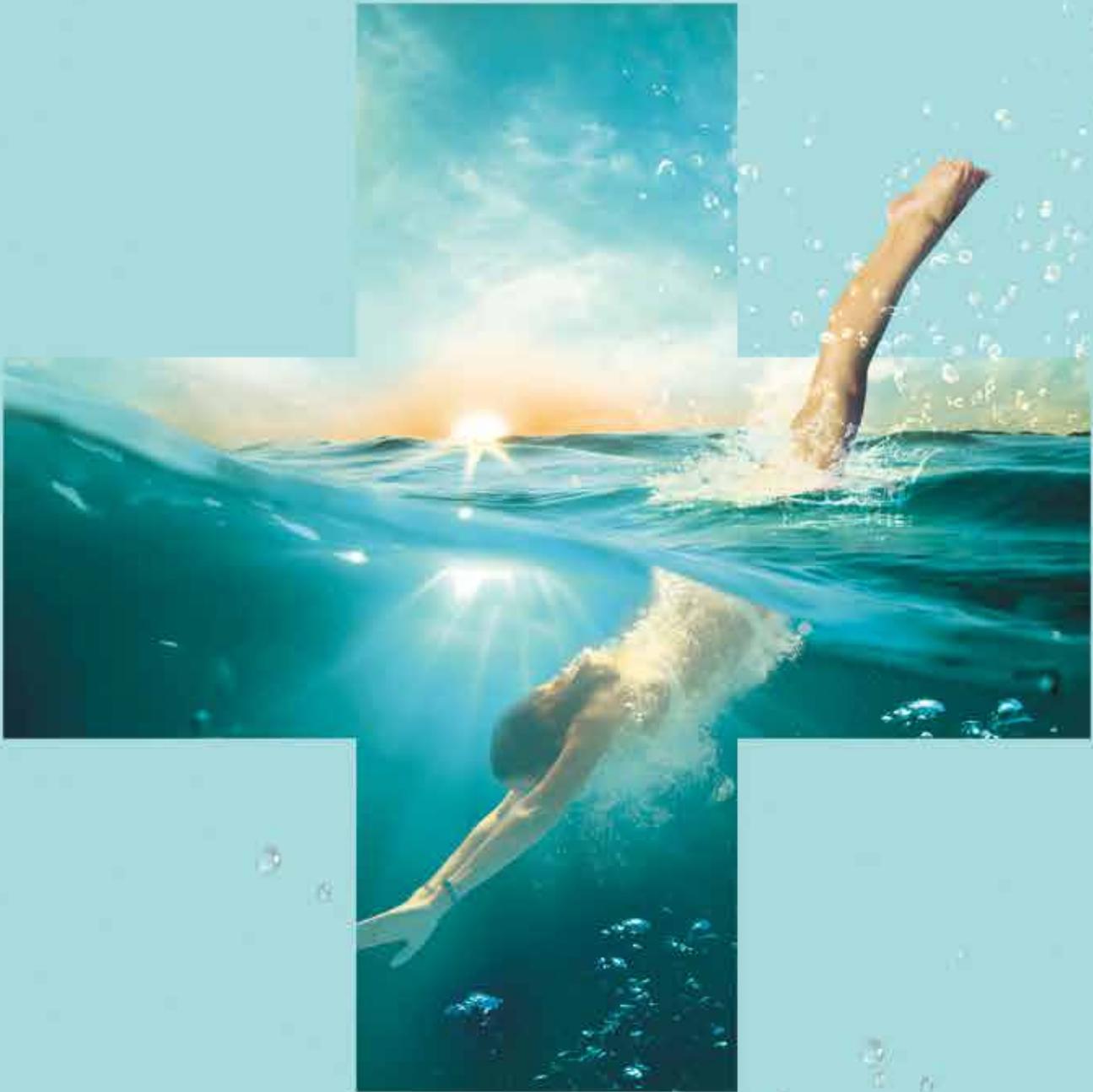
Em todas as edições damos-lhe a conhecer uma associação ligada a determinada doença. As associações de pessoas com doença ajudam-nos a adquirir as ferramentas necessárias para lidar com ela durante a sua jornada.

Algo que também não deixa de ser uma superação pessoal para uma criança é a enurese noturna. Se o seu filho ainda faz “xixi” na cama, então leia este artigo tão bem escrito pelo médico Nuno Monteiro Pereira.

Sabendo do interesse dos leitores sobre os primeiros anos de vida das crianças, é com grande alegria que passamos a contar com a excelência do corpo clínico de pediatria da CUF, o maior grupo de saúde portugueses.

Quem me conhece, sabe do meu entusiasmo pelo tema da nutrição. As escolhas que fazemos diariamente fazem de nós aquilo que somos. O artigo sobre o romper do círculo vicioso das dietas restritivas, escrito pela nutricionista Joana Correia, é provavelmente o texto mais simples, claro e motivacional que li nos últimos tempos. Reescrevo as duas últimas frases do texto, em jeito de despedida: “A melhor dieta é a que se adequa ao seu metabolismo, expectativas e a que assumo como seu estilo de vida. Faça da próxima dieta a sua última.” ♥





saúda
o cartão que faz bem



 Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

**PROMOÇÕES
EXCLUSIVAS**



**A SUA FARMÁCIA
SEMPRE À MÃO**
FARMACIASPORTUGUESAS.PT

O verão chegou à sua farmácia.



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

RITA REDSHOES

«SÓ PELA PAIXÃO À MÚSICA SUPEREI A TIMIDEZ»

Era uma vez um «bichinho do mato» que calçou uns sapatos vermelhos e subiu a um palco para cantar. Conheça Rita Redshoes, cantora, instrumentista, psicóloga, escritora, mulher e mãe.

Entrevista Carina Machado | Fotografia Pedro Loureiro

A primeira vez que subiu a um palco tinha três anos. Era esta a vida com que sonhava ainda em criança?
Não. Eu era a pessoa com a menor probabilidade de vir a fazer vida de palco: era extremamente tímida. Os meus pais dizem que era muito “afinadinha”, que gostava de cantar, mas fui sempre um “bicho do mato”.

Então, o que lhe aconteceu?

[Risos] Pois, é o que a minha família se continua a perguntar! No verão, os primos juntavam-se todos e a minha mãe costumava ensaiar peças de teatro connosco para apresentarmos aos vizinhos. Eu participava sempre, mas, invariavelmente, desaparecia no dia. Aos 11 anos,

as minhas férias eram em casa, a escrever contos e poemas. Só ultrapassei a timidez pela força da paixão que tenho pela música.

Lembra-se dessa descoberta?

Terá sido por volta dos 14 anos. O meu irmão era baterista numa banda de garagem, eu assistia a todos os ensaios e gostava de tocar quando ele não estava a ocupar a bateria.

«Eu era a pessoa com menor probabilidade de vir a fazer vida de palco: era extremamente tímida, um bicho do mato»



Rita fica ansiosa antes de atuar.
«Significa que continuo a ter
respeito pelo palco e pelo público.
Não quero falhar»

Chegou a ser baterista, mas num grupo de teatro.

Sim, na escola. Tínhamos um grupo amador, com professores e alunos, onde tudo era feito de forma muito séria: a cenografia, os figurinos, a formação de atores... A dada altura, quiseram que a música fosse tocada ao vivo, e eu e uns amigos lá fomos, apesar de tocarmos todos muito mal. Foi a primeira vez que subi a um palco como instrumentista e toda a experiência me marcou. Julgo que é daí que vem o meu gosto pelas bandas sonoras para cinema e teatro.

Como se dá a passagem para o microfone?

Em família, nos "Atomic Bees", a banda do meu irmão. Como não era a única vocalista, senti-me confortável em fazê-lo. Mas era tão envergonhada que nos registos dos primeiros concertos estou a cantar de costas para o público. [Risos] Foi aí que percebi que gostava de cantar e, sobretudo, que conseguia criar melodias com a voz. Pensei: "Deixa-me explorar isto, ver o que acontece". Entretanto, comecei a escrever canções, e senti que precisava de ferramentas que me ajudassem a compor. Decidi ir para a Escola Profissional de Música. Tinha 16 anos. Passava horas a cantar, a estudar piano, a escrever as minhas letras. A dada altura, julguei que seria divertido, com sorte, fazer disso vida.

«Apaixonei-me pela psicoterapia. Acho fantástica a forma como, conversando, se ganha um autoconhecimento que nos permite fazer escolhas mais conscientes»

Contudo, mudou de rumo. O que se passou?

Fiz os três anos do curso, mais um a estudar piano e canto lírico para concorrer à Escola Superior de Música, mas, passados uns meses, desisti. Não me relacionei bem com o ensino clássico. Foi um choque grande. No entanto, acabou por ser um ano muito importante, muito produtivo. Nesse ano compus quase todas as músicas do meu primeiro disco a solo, que lancei em 2008.

Teve essa consciência no momento?

Confesso que não. Sentia-me bastante ansiosa e deprimida por, aos 20 anos, não estar a estudar. Os meus amigos estavam na faculdade e eu em casa, um pouco "abananada". Percebi que estava a precisar de conversar, iniciei um processo de

«Ter filhos é maravilhoso, mas temos de ser realistas: é um desafio enorme para a mulher»



psicoterapia e apaixonei-me. Achei fantástica a forma como, conversando, se pode desenvolver um autoconhecimento que nos permite fazer escolhas mais conscientes. Foi tão interessante, que decidi estudar Psicologia enquanto continuava a fazer a minha música. Foi uma época bastante agitada, porque, pelo meio, o David Fonseca convidou-me para integrar a banda dele.

Como surgiu esse convite?

Foi bastante inesperado. Ele foi assistir a um dos pequenos concertos que eu fazia sozinha na altura, em livrarias e cafés, onde cantava e tocava ao piano músicas minhas, e ligou-me. Explicou que se ia lançar a solo, queria formar uma banda, e tinha pensado em mim para pianista. Fiquei cheia de medo de aceitar o convite, mas disse que sim, depois de o meu irmão me ter pressionado bastante. Fiz o curso de Psicologia em regime pós-laboral, enquanto construía algo na música.

Quando é que resolveu assumir a carreira a solo?

Não houve um momento específico. Fui percebendo que tinha alguma coisa a dizer, e gostaria de o dizer daquela maneira específica. Tinha muitas músicas em casa e, em 2007, resolvi que ia para a frente com a minha carreira.

Cinco discos depois, vários concertos e digressões por diferentes geografias, ainda fica nervosa antes dos espetáculos?

Fico sempre em modo ansioso. É bom sinal, significa que continuo a ter respeito pelo palco e pelas pessoas do público, e não quero falhar.

Além da música, a Rita está ligada a outras áreas criativas. A escrita é uma delas. Publicou três livros, dois dirigidos ao público mais jovem. De onde vem esta apetência para comunicar com as crianças?

Tenho um lado infantil muito latente, e que preservo. Sempre me fascinou o mundo dos contos, do imaginário, do inusitado, do não racional.



«Tenho um lado infantil muito latente, e que preservo», diz a cantora, adepta confessa do mundo imaginário e não racional das crianças

É uma fonte de inspiração incrível. É, aliás, de onde vem o nome Redshoes, dos sapatos vermelhos de Dorothy, de “O Feiticeiro de Oz”! Por isso, agarrei de imediato as oportunidades de trabalho para crianças, fosse a fazer bandas sonoras para peças de teatro ou na escrita de livros. Dá-me mesmo muito prazer.

No último livro para miúdos, “Rita e a aventura feliz”, a saúde emocional aparece em destaque. É coisa de psicóloga?

[Risos] É coisa de Rita! Iniciei o projeto pedagógico com a “Between” em 2017, com um

«O meu corpo não produz serotonina suficiente, um componente químico que assegura que o nosso humor e a nossa sensação de prazer estão equilibrados»

livro sobre alimentação saudável. Este segundo volume complementa o anterior com duas áreas essenciais ao nosso equilíbrio: o exercício físico, para termos saúde muscular, e a saúde emocional. As crianças, por vezes, não conseguem identificar as emoções. Queremos que saibam que estar frustrado é natural, que todas as emoções são válidas e há que lidar com elas.

Este lado das emoções infantis é algo com que se relaciona de modo particular. Recentemente tornou público que percebeu, já adulta, ter sido uma criança, em muitos momentos, deprimida.

Sim, provavelmente desde os nove, dez anos. Sabe? A depressão não se revela nas crianças do mesmo modo que nos adultos. Comigo, manifestava-se por meio de uma certa fobia social. Tinha medo de ir para a escola, era um bocadinho esquiva. O confronto com novos ambientes custava-me imenso e, por essa razão, dormia mal. Estamos a falar dos anos 1980! Se hoje ainda há preconceito em relação à saúde mental, nessa altura então...! Os meus pais levaram-me a vários médicos, tentaram perceber o que se passava, mas não havia conhecimento. A depressão pode ser causada por fatores hereditários, ambientais, sociais, mas há também um lado químico, biológico, que é pouco falado. É o meu caso. O meu corpo não produz serotonina suficiente, um componente químico que assegura que o nosso humor e a nossa sensação de prazer estão equilibrados, de forma a podermos aproveitar a vida sem pessimismo injustificável. Sem serotonina, há um vazio, uma tristeza, uma falta de objetivos. Sou assim desde sempre e só

em adulta percebi que preciso fazer medicação para estabilizar a minha condição crónica, tal como as pessoas com hipertensão ou diabetes. Vivo em paz com isso.

Disse que só entendeu a sua condição em adulta. Quando, exatamente?

Por volta dos 20 anos, quando comecei a ter ajuda, percebi que ficava muito melhor quando tomava a medicação. Mas só aos 38 anos, depois do nascimento da minha filha, descobri este défice brutal de serotonina, numas análises. Continuei medicada durante a gravidez, mas, após o parto, as alterações hormonais foram tantas, que o meu corpo não deu para tudo. Os níveis de serotonina foram muito abaixo do mínimo recomendado e fiz uma depressão pós-parto, um lugar horrível, onde nenhuma mulher merece estar. Mas eu quero dizer que há soluções.

É esse o motivo que a leva a partilhar a sua experiência?

É. Sei o que custa e se mais gente conseguir passar ao lado disto ou procurar ajuda, melhor. Temos de tirar o peso deste processo de cima das mães. É uma altura muito delicada na vida da mulher, de grandes transformações: físicas, comportamentais, de contexto. Ter filhos é maravilhoso, mas temos de ser realistas: é um desafio enorme. É normal a mulher perder-se um bocadinho e a depressão pós-parto não tem de fazer de nós piores mães. Só se torna um problema se não for detetado e não for tratado. É preciso combater o mito de que não se pode tomar medicação para a depressão enquanto se está grávida ou a amamentar.

Teve essas preocupações?

Muito. Pesou-me imenso. Eu não queria deixar de amamentar, mas percebi que tinha de aumentar a dosagem da medicação porque não estava a conseguir gerir as emoções. Cheguei a ir às urgências, num pico de ansiedade, e a médica disse-me que ou deixava de amamentar ou tomava um cha-

zinho de camomila para me acalmar! Os próprios médicos, quando não são especialistas, podem induzir as mulheres em erro. Felizmente encontrei o Centro do Bebê, onde há uma equipa especializada, com psiquiatra, psicóloga, enfermeiras, onde me foi dito que existe solução. Tirei um peso enorme de cima de mim.

«É preciso combater o mito de que não se pode tomar medicação para a depressão enquanto se está grávida ou a amamentar»

Quanto tempo durou este processo?

O primeiro mês e meio foi muito complicado. Questionei-me muitas vezes sobre a minha capacidade para ser mãe. Mas quando encontrei ajuda, e com a medicação ajustada, recuperei relativamente rápido e comecei a usufruir a maternidade. A partir daí, correu sempre bem e amamentei a minha filha até aos três anos. A Rosita é saudável, um furacão de energia que nem eu nem o pai, juntos, conseguimos ter. É uma criança feliz. ♥



- ♥ "Lado bom", um disco «em carne viva»
- ♥ «Acredito na inspiração»
- ♥ Rita autodidata
- ♥ A responsabilidade de ser mãe de uma mulher
- ♥ «Sei perfeitamente o que é um fora de jogo»

Veja também os vídeos!





Cátia Resendes convive, desde sempre, com o lúpus, uma doença autoimune. Aprendeu a lidar com os sintomas crónicos, como o cansaço e as alterações de humor. «Faço a minha vida»

ELA QUER SUBIR O PICO

As amputações derivadas de complicações do lúpus não travam os sonhos de Cátia.

Texto Sandra Costa | Fotografia Pedro Loureiro

Quem vê Cátia Resendes e o marido a passear no parque infantil com o filho de cinco anos, não imagina as dificuldades por que passou a jovem açoriana. Nada no seu andar denuncia que, aos 17 anos, perdeu parte dos pés, na sequência de um problema causado por uma reação alérgica a um antibiótico, motivada pela doença autoimune com que convive desde sempre, o lúpus. Ainda antes de ter próteses, Cátia aprendeu a equilibrar-se e recomeçou a andar. Não se poupa ao movimento. Conheceu o marido a dançar. Fazer trilhos na Natureza é o programa favorito da família.

Cátia perdeu parte dos pés aos 17 anos mas não se poupa ao movimento. Conheceu o marido a dançar

Cátia sempre sofreu de problemas de pele e reações alérgicas a cremes e medicamentos. Em criança tinha febres repentinas que só baixavam com antibióticos. Aos sete, e depois aos 11 anos, sofreu crises de dores articulares que a impediam de vestir-se ou comer sozinha. Acordava com um joelho ou um cotovelo inchados, às vezes doíam-lhe os maxilares. Sentia-se aflita quando não podia ir à escola ou acompanhar as atividades dos colegas. «Era limitador», recorda. Suspeitou-se de artrite reumatoide, havia casos na família, mas o diagnóstico só chegou aos 13 anos, depois de quase dois anos de testes no Hospital de Santa Maria, em Lisboa. Os médicos disseram-lhe que a doença estava num estado avançado, prejudicada pelas tomas desnecessárias de antibióticos. «Provavelmente o diagnóstico teria sido precoce se vivesse em Lisboa e não na ilha das Flores», reconhece a jovem, que não troca o seu «cantinho



As próteses do melhor silicone, o único que a sua pele extremamente sensível tolera, custam mais de 20.000 euros

do céu» por nada, mesmo sabendo que o clima húmido no Inverno não ajuda às dores articulares.

Desde que iniciou a terapêutica adequada, a doença estabilizou. Cátia aprendeu a conviver com os sintomas crónicos, sobretudo cansaço extremo, alguma rigidez articular e muscular, mas também ansiedade e mudanças de humor, que tenta prevenir com um estilo de vida saudável: evita alimentos prejudiciais, faz exercício físico e tenta gerir as emoções, «respirar fundo, pensar em coisas boas, fazer algo de que goste para amenizar os sintomas». Sabe quando a doença se torna ativa. Um dos primeiros sinais é um «calor interior, sobretudo na face. O rosto incha e fica vermelho». O lúpus eritematoso sistémico é uma doença autoimune que faz com que as células de defesa do organismo ataquem células saudáveis, sejam elas tecidos ou órgãos. As pessoas com a doença devem ser monito-

rizadas de forma contínua, para garantir que nenhum órgão interno está a ser agredido. As manifestações são muito variáveis. No caso de Cátia, a doença pode manter-se «adormecida» durante anos e, subitamente, o organismo reagir a alguma condição externa adversa. Picos de stresse potenciam as crises. Suspeita-se que foi uma meningite lúpica que se seguiu à cesariana de emergência, após 26 horas de parto, e implicou a reanimação do filho. A doença é uma ameaça latente, mas Cátia recusa sucumbir ao medo. «Sobretudo desde que fui mãe, preocupo-me mais com o futuro. Por quantos anos conseguirei trabalhar?». O marido acalma-a, a seu tempo encontrarão uma solução. Ela concorda: «Não vale a pena viver com medo, é preciso tentar fazer uma vida normal. Tudo se resolve».

O lúpus eritematoso sistémico é uma doença autoimune em que células de defesa do organismo atacam células saudáveis

O episódio mais grave aconteceu a 7 de maio de 2006, dia em que fazia 17 anos. Uma reação alérgica a um antibiótico desencadeou uma situação tão drástica como rara: uma septicémia e uma doença hematológica rara, chamada PTT (Púrpura Trombocitopénica Trombótica), provocaram a amputação de um terço dos dois pés e algumas falanges das mãos. A experiência dramática, mais ainda no caso de uma adolescente, revelou também a fibra de que é feita. Quando soube o que ia acontecer chorou a noite inteira, no dia seguinte pediu ao médico para avançar o mais cedo que pudesse. «Não queria adiar a recuperação, passar o verão, que adoro, no hospital», explica. O processo de aceitação foi duro: «Cortaram-me os pés. E agora, o que é que eu faço?». A frase resume o desespero da miúda que pensava nas unhas que não podia voltar a pintar, nas havaianas que não voltaria a usar, no



Nos últimos quatro anos caminha sem próteses e, embora seja pouco pesada, o peso está a criar lesões na coluna e feridas internas nos calcanhares

O processo de aceitação foi difícil. Um dia, deixou de chorar pelos pés que nunca ia voltar a ter e foi para a Internet procurar próteses

verão e na praia a chegar. Cátia recorda nitidamente o dia em que conseguiu finta a depressão. Após uma visita dos amigos, pensou: «Eles vão à vida deles e eu fico aqui». De seguida, deixou de chorar pelos pés que nunca ia voltar a ter e foi para a Internet procurar próteses.

Passou cerca de um ano numa cadeira de rodas, mas nunca pôs a hipótese de não voltar a caminhar. Quando as feridas sararam, encheu



Cátia, o marido e o filho nas instalações da Associação de Doentes com Lúpus, onde fica alojada quando vem fazer tratamentos a Lisboa. «É uma segunda casa»



Nada no andar de Cátia denuncia que não tem parte de ambos os pés

os sapatos com uma pasta feita de algodão e, com o apoio de canadianas, começou a treinar o equilíbrio, assente nos calcanhares. Enfrenta, há 16 anos, a burocracia que teima em obstruir-lhe o caminho: as próteses do melhor silicone, o único que a sua pele extremamente sensível tolera, custam para cima de 20.000 euros, o que dificulta a participação estatal. Com o apoio dos hospitais da Ilha Terceira e dos Capuchos, em Lisboa, conseguiu umas, que duraram quase oito anos. Nos últimos quatro anos caminha sem próteses e, embora seja pouco pesada, a descarga do peso nos calcanhares está a criar lesões na coluna e feridas internas nos calcanhares.

Depois das amputações ganhou uma «certa frieza em relação a pessoas que se queixam por tudo e por nada». A maturidade tornou-a mais tolerante, hoje pensa que «ainda bem que nem toda a gente passa por processos tão drásticos». Ainda assim, prefere não se lamentar. Cátia acha que o otimismo ajuda a superar as adversidades e nunca se martirizou a pensar porque lhe aconteceu a ela. «Perdi os pés, podia ter perdido as pernas. Prefiro pensar nas soluções». Acredita que se isto lhe aconteceu é porque teria força para ultrapassar e algo a aprender. Reconhece duas aprendizagens: ter paciência e aceitar. «Não deixar de ir tomar banho no mar porque as pessoas vão olhar.

É professora do primeiro ciclo e não se poupa a cirandar de volta das crianças. «Não consigo ensinar sentada à secretária»

Continuar a fazer aquilo que gosto. Quando consegui aceitar, fiz a minha vida normal».

Tirou o mestrado em Educação na ilha Terceira, onde sempre contou com o apoio dos amigos. «Nunca senti discriminação», garante. Escolheu um trabalho exigente, como professora do primeiro ciclo, e não se poupa a cirandar de volta das crianças. «Não consigo ensinar sentada à secretária», ri-se. Do marido sente um apoio incondicional, os pais moram mesmo ao lado e ajudam no que podem. Apesar do cansaço que ataca no final do dia, mal o corpo se permite uma pausa, Cátia prefere ter uma vida ativa. «Estar todo o dia em casa só me deprimiria e pioraria a doença».

Desde que recebeu o diagnóstico, conta com o apoio «fundamental» da Associação de Doentes com Lúpus. Sempre que se desloca a Lisboa para consultas e tratamentos fica alojada nas instalações da associação, mesmo no centro da cidade. «É uma segunda casa». As viagens frequentes são aproveitadas pela família para passeios pela cidade. Cátia gosta de ir às compras, o Tiago adora o Oceanário. Na Terceira, ocupam os sábados a fazer trilhos na Natureza. «Quando é preciso, fazemos paragens, mas não me coíbo. Ainda quero voltar a subir o Pico», declara, a ambição gigante a lembrar que somos do tamanho dos nossos sonhos. ♥

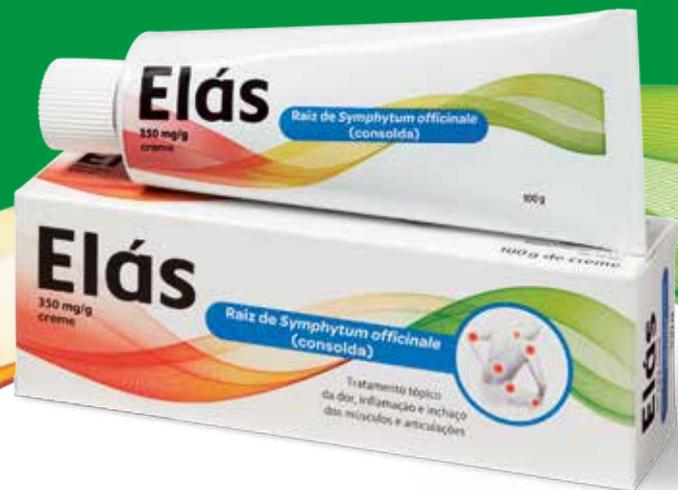


- ♥ A saga das próteses
- ♥ O «apoio incrível» da Associação de Doentes com Lúpus

Veja também os vídeos!

Elás

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



Elás, creme, *Symphytum officinale* (consolda). Medicamento indicado no tratamento tópico da dor, inflamação e inchaço dos músculos e articulações após lesões desportivas e acidentes. Não aplicar em pele lesada, nos olhos e mucosas, nem em menores de 12 anos. Podem ocorrer reações alérgicas e irritação na pele. Na primeira utilização deve aplicar-se numa pequena área para testar a tolerância. Leia cuidadosamente o folheto informativo e rotulagem e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. MAT-PT-KYTТА-20-000016

LÚPUS

O QUE É?

A LUPUS - Associação de Doentes com Lúpus, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), criada em novembro de 1992, por vontade de duas doentes para colmatar falhas que sentiam como pessoas com a doença. A associação pretende divulgar a doença, promover a investigação médica sobre a sua origem e tratamento, promover os direitos das pessoas com lúpus. Apoia as suas famílias e dinamiza a cooperação com associações congéneres nacionais e estrangeiras.

O Lúpus Eritematoso Sistémico (LES) é uma doença autoimune, ou seja, o sistema que normalmente protege o corpo começa a produzir anticorpos contra o próprio organismo podendo causar a lesão de diversos órgãos.

As pessoas com LES apresentam diversos sintomas. Na maioria dos casos estão presentes manifestações cutâneas e/ou articulares. Alguns doentes podem apresentar manifestações de maior gravidade, nomeadamente envolvimento do rim ou alterações neuropsiquiátricas. O LES afeta 0,07% dos portugueses, na sua maioria mulheres em idade reprodutiva.

QUEM APOIA?

A associação apoia pessoas com lúpus, familiares de doentes com lúpus, médicos e outros profissionais de saúde.

QUE SERVIÇOS DISPONIBILIZA?

- Linha Verde de atendimento gratuito, de informação ao público em geral e aos associados (800 200 31).

- Lares residenciais, em Lisboa e em Matosinhos, para acolher, gratuitamente, doentes que se deslocam a estas cidades para consultas e tratamentos. Os doentes podem fazer-se acompanhar de um familiar ou amigo.
- Realização do Encontro Nacional de Doentes com Lúpus, familiares e amigos, que decorre de dois em dois anos, e tem como objetivo promover a troca de experiências pessoais relativamente à forma de lidar com a doença, contando ainda com um painel de médicos de várias especialidades.
- Papel interventivo junto da tutela, para reivindicar a atribuição de direitos aos doentes com lúpus.

COMO SE TORNAR ASSOCIADO?

Aceda a www.lupus.pt e encontrará a ficha de inscrição, bem como alguma informação sobre as vantagens de ser associado. ♥

B.I.

Nome: LUPUS - Associação de Doentes com Lúpus

Associados: 3.500

Sede: Praça João do Rio, nº 9 R/C Direito,
1000-180 Lisboa

Núcleos: Funchal (Madeira), Angra do Heroísmo e Ponta Delgada (Açores), Matosinhos, Coimbra, Beja e Olhão.

Contactos: 218 446 473

E-mail: associacao.doentes.lupus@gmail.com

Plataformas Digitais:      

1 euro = 1 ponto

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



Quem tem o Cartão Saúda, só tem a Ganhar.

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

*Exclui medicamentos sujeitos a receita médica e leites para lactentes



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.



Ana Rodrigues Silva, Pediatra

Coordenadora pediátrica no Hospital CUF Coimbra e Hospital CUF Viseu

BEBÉS DE VERÃO

Conselhos para cuidar do bebé durante o verão de forma feliz e tranquila.

A chegada do bebé traz inúmeras dúvidas. Uma delas está relacionada com os cuidados a ter em função da época do ano em que nasce, desde a temperatura ambiente, roupa, hidratação e exposição solar.

Relativamente à **temperatura da casa**, as recomendações são as mesmas ao longo de todo o ano: entre os 18°C e os 21°C. Em algumas zonas do país pode ser relevante incluir um repelente elétrico, adequado ao bebé. Desta forma procura-se evitar picadas de inseto que, nesta fase, podem ser exuberantes e ter algumas complicações.

E sobre **o que vestir**? A maioria das pessoas acredita que o bebé tem sempre muito frio e que é necessário agasalhá-lo muito bem. Mas não, o bebé é ainda imaturo no que respeita à regulação da temperatura corporal, ou seja, no verão é mais sensível às temperaturas elevadas. Assim, nesta época do ano, os bebés devem

Os recém-nascidos são imaturos no que respeita à regulação da temperatura corporal, ou seja, no verão são mais sensíveis ao calor



vestir roupa fresca e leve, de preferência de manga curta e apenas com cobertura parcial das pernas. Quando vão dormir, deve ser mantida a mesma indumentária, uma vez que a roupa de cama protege do frio durante o sono.

Escolher a **roupa de cama** é importante. No verão é suficiente ter um lençol e uma manta fina, idealmente antialérgica, de preferência evitando folhos ou outros adereços potencialmente perigosos para o bebé.

Fundamental é também a **hidratação**, que no verão deve ser reforçada. No caso dos bebés amamentados pode ser necessário aumentar para o dobro a frequência das refeições. Aos bebés que já se alimentam com colher deve oferecer-se água mais frequentemente.

Outra recomendação importante relaciona-se com a pele. **A pele** do bebé nesta fase do ano acaba por estar mais exposta. E, se há zonas cobertas onde podem surgir algumas borbulhas provocadas pela retenção de suor, há outras zonas continuamente expostas à radiação ultravioleta. Não deve esquecer a hidratação corporal e, sobretudo, a proteção solar.

Com o clima tão convidativo, deve apenas escolher o melhor período para levar o bebé a passear

É importante escolher um protetor solar adequado à pele do bebé, com fator de **proteção solar** (FPS), e repetir a sua aplicação ao longo do dia.

É evidente que o bebé não deve ser diretamente exposto à radiação solar, mas mesmo a exposição indireta pode provocar lesões na sua pele imatura. O chapéu é importante para cobrir a cabeça, bem como os óculos de sol, que devem ser escolhidos também com FPS elevado. Numa fase inicial, os bebés terão a tendência de retirar os óculos de sol, mas acabam por adaptar-se e ficam sempre protegidos.

Globalmente, cuidar de um bebé durante o verão é uma tarefa feliz e tranquila. Apenas são necessárias algumas adaptações. Com o clima tão convidativo, não devem evitar-se os passeios, apenas escolher o melhor período para o fazer – de menor calor e exposição solar – e não esquecer os cuidados referidos. ♥



Jaime Pina, Médico

Fundação Portuguesa do Pulmão | www.fundacaoportuguesadopulmao.org

TESTAR, TESTAR, TESTAR

Como saber se é alérgico e a quê.

A doença alérgica é cada vez mais frequente, talvez porque se tenha perdido o contacto com a natureza e aumentado a presença de produtos artificiais ingeridos através dos alimentos, ou inalados.

As alergias podem expressar-se de forma muito variável, às vezes de forma atípica, e mudar ao longo do tempo. Prestar atenção aos sinais, ser capaz de as identificar e ter a possibilidade de as tratar é o caminho para manter qualidade de vida.

A **primeira pista**. As suspeitas começam em família. Está comprovada a influência da componente hereditária. Na doença alérgica foram identificados numerosos genes e é, por isso, frequente a pessoa com alergia ter familiares com alergias.

A **segunda pista** prende-se com a chamada marcha alérgica, que normalmente segue um caminho: eczema, alergias alimentares, alergias sazonais e asma.

O menor contacto com a natureza e o consumo de mais produtos artificiais aumentam os casos de alergias

O **eczema** surge nos primeiros anos de vida e afeta, sobretudo, o pescoço, as dobras anteriores dos cotovelos e as posteriores dos joelhos. Nos casos mais graves, pode ser generalizado.

As alergias **alimentares** podem manifestar-se de várias formas: atraso no desenvolvimento



físico, sintomas gastrointestinais ou reações da pele: dermatite ou urticária. Os alimentos mais comuns na manifestação de alergias são o leite de vaca, o ovo, a soja e o trigo, mas qualquer outro alimento pode estar em causa, sobretudo alguns frutos, como o morango, a laranja, o pêssigo ou os frutos secos.

Leite de vaca, ovo, soja, trigo, morangos, laranja e frutos secos são alguns dos alimentos que podem causar alergias

Na etapa seguinte, surgem as manifestações alérgicas das **mucosas**, sobretudo a nasal e a ocular, com episódios inflamatórios do nariz (rinite) ou do olho (conjuntivite), muitas vezes relacionados com as estações do ano. Os principais fatores implicados são os ácaros do pó da casa, os pólenes, os epitélios dos animais e os bolores.

A doença com maior expressão, e comumente reconhecida como alérgica, é a **asma**

brônquica, caracterizada por crises de dificuldade respiratória.

Em todas as situações, o mais importante é fazer-se um diagnóstico precoce para rapidamente se recorrer às ferramentas certas. São várias e referem-se apenas as mais frequentes: a mais simples é a **deteção no sangue** de níveis elevados de **eosinófilos** ou da proteína **catiónica dos eosinófilos**.

Num nível superior de diagnóstico, é preciso comprovar a existência de uma outra proteína, habitualmente muito elevada no sangue dos doentes alérgicos: a **IgE total**. É um indicador de alergia, mas não identifica a quê. Para isso, é necessário procurar a existência de **Ige específicas** para os alérgenos suspeitos, através de exames para um conjunto muito abrangente de substâncias.

A informação é completada com **testes cutâneos de alergia**, em que se introduz na pele, através de uma micropicada, os alérgenos a investigar. Quando o resultado é positivo, surge uma erupção (pápula) à substância inoculada. ♥



Nuno Monteiro Pereira
Urologista e Andrologista

XIXI CAMA

É possível resolver a chamada enurese noturna.

A perda de urina durante a noite é um problema comum em idade pediátrica. É definida como micções involuntárias durante a noite, depois dos cinco anos de idade. Habitualmente não é acompanhada de problemas durante o dia, embora em cerca de 15% das crianças haja associação com sintomas urinários diurnos, quase sempre aumento da frequência miccional, vontade imperiosa ou incontinência.

O problema é duas a três vezes mais frequente nos rapazes

Estudos realizados em crianças do ensino primário revelam uma prevalência de 8% a 15%, sendo duas a três vezes mais frequente em rapazes do que em raparigas. A idade é, por si só, um

fator de cura espontânea: a cada ano que passa, há menos 15% de crianças com o problema. A causa da enurese continua a não ser clara, admitindo-se a presença de fatores como a hereditariedade, o ambiente psicossocial e familiar, a fisiologia do sono, os mecanismos fisiológicos de controlo das micções, a perturbação da hormona anti-diurética e da sua primordial função de diminuir a produção noturna de urina para uma melhor qualidade do sono.

A explicação para a maior frequência da patologia nos rapazes é de difícil compreensão. Admite-se atualmente que o principal fator diferenciador é a complexidade da neurofisiologia génito-urinária masculina, que tem de controlar não só a ação da bexiga, como também os mecanismos de contração/relaxamento da próstata, de dois esfíncteres uretrais e da via

espermática, o que obriga a que a aprendizagem do funcionamento do sistema nervoso autónomo pélvico masculino seja mais lenta e difícil.

Os pais de uma criança enurética costumam recorrer ao médico entre os seis e os oito anos de idade, o que mostra a preocupação e desconforto que a situação determina à família e à própria criança. Nessa idade, a maioria das crianças ainda usa fraldas, molha a cama todas ou quase todas as noites, por vezes mais de uma vez. O sono profundo é uma característica referida pela maioria das famílias.

Deve ser explicado aos pais a importância do reforço positivo. Nunca recriminar ou castigar a criança

O estudo destas crianças é habitualmente limitado à realização de análise à urina e uma ecografia aos rins e bexiga, que geralmente não encontram qualquer anomalia.

Na abordagem terapêutica inicial deve ser explicado aos pais a instituição de medidas de reforço positivo, que consistem em retirar as fraldas, realizar o registo das noites secas e a sua valorização, reforçar a ingestão de líquidos durante o dia, urinar antes de deitar e ao acordar, reduzir a ingestão de líquidos nas duas horas prévias à hora de deitar e iniciar o treino vesical de espaçar as micções e interromper voluntariamente o jacto urinário. E nunca recriminar ou castigar a criança.

Se o problema não melhorar, pode iniciar-se o uso de um alarme sonoro, que é ativado quando o resguardo fica húmido. É um tratamento comportamental que pode ser muito eficaz. No entanto, requer motivação e colaboração por parte da criança e dos familiares. Pode demorar dois a três meses até se conseguir um mínimo de 14 noites secas consecutivas.



Se o problema persistir, a pressão para recorrer ao médico é sobretudo exercida pela percepção de que a criança está infeliz, com autoestima diminuída e a sentir a vida social comprometida, particularmente quando começa a receber convites para dormir em casa de amigos. O tratamento medicamentoso impõe-se nessas situações. Usa-se normalmente a desmopressina oral, um análogo sintético da hormona anti diurética. O progressivo aumento do número de noites secas aumenta a motivação da criança e dos pais para o tratamento, elementos fundamentais para o sucesso terapêutico. No caso raro em que a enurese noturna é acompanhada de queixas diurnas, costuma associar-se a oxibutinina à desmopressina, geralmente com bons resultados nas queixas diurnas. Nos casos mais difíceis, a enurese pode persistir até aos dez anos de idade, mas muito raramente existe depois dos 13 anos. ♥

TESTE PARA INFEÇÕES URINÁRIAS

**Desconforto e vontade constante de ir à casa de banho?
A sua farmácia pode ajudar**

As infeções urinárias são normalmente causadas por bactérias e podem afetar qualquer parte do sistema urinário (uretra, bexiga, ureteres e rins). Consoante a localização, a infeção assume diferentes nomes: pielonefrite no rim e ureteres, cistite na bexiga, uretrite na uretra.

São situações bastante comuns e, embora possam acontecer a qualquer pessoa, são mais frequentes nas mulheres. Tal deve-se, em parte, à anatomia feminina – a uretra é mais curta do que a masculina e mais próxima da região anal, o que facilita o acesso de microrganismos à bexiga. As cistites representam 90% das infeções urinárias nas mulheres. Estas são, quase sempre, infeções agudas, não complicadas, nas quais existe, pelo menos, uma das seguintes manifestações:

- Ardor ou dor ao urinar.
- Necessidade frequente de urinar e em pequenas quantidades.

- Vontade urgente de urinar.
- Sensação de esvaziamento incompleto da bexiga.
- Dor ou desconforto na região acima do púbis.

Nos casos em que se verificam estas queixas em mulheres com mais de 16 anos, é possível realizar, em muitas farmácias, um teste rápido à urina. Este teste requer uma amostra de urina, na qual são mergulhadas tiras-teste específicas, para avaliar a presença de determinados parâmetros característicos de infeção, como glóbulos brancos, nitritos e sangue. Consoante os resultados, e de acordo com a avaliação dos sintomas, é possível despistar se se trata ou não de uma cistite.

**São mais frequentes nas mulheres,
em parte devido à anatomia
feminina**



Há, no entanto, situações que obrigam a uma avaliação médica, nomeadamente quando são infeções recorrentes ou recaídas após tratamento, gravidez, menopausa, se foi sujeita a alguma intervenção cirúrgica, se tem outros problemas de saúde (diabetes não controlada, VIH, insuficiência renal ou hepática), ou ainda quando apresenta outros sintomas, entre os quais: febre, calafrios, dor lombar, náuseas e vômitos.

Existem diversos fatores que podem aumentar o risco de contrair uma infeção urinária, como uma vida sexualmente ativa, hábitos de higiene inadequados, “pedras” nos rins e dia-

Há alguns hábitos diários que ajudam a prevenir as infeções

betes. Alguns hábitos diários podem contribuir para a prevenção destas infeções:

- Beba bastante água.
- Evite estar muito tempo sem urinar.
- Lave, limpe ou seque a área vaginal com um movimento da frente para trás.
- Prefira roupa interior de algodão.

Informe-se sobre como prevenir e despistar infeções urinárias na sua farmácia. ♥

DAR VOZ AO SILÊNCIO

Pedro Strecht, Daniel Sampaio e Laborinho Lúcio lideram comissão para estudo de crimes sexuais criada pela Igreja.

Texto Maria Jorge Costa | Fotografia Pedro Loureiro

Uma comissão independente está a trabalhar há seis meses na identificação e denúncia de crimes de abusos sexuais contra as crianças, na Igreja Católica Portuguesa. Esta é uma missão particularmente dolorosa, até porque enfrenta dois tabus: abusos sexuais a crianças e Igreja Católica. Os resultados serão entregues em dezembro à Conferência Episcopal Portuguesa e ao Ministério Público.

O mote escolhido, “Dar voz ao silêncio”, pretende abrir caminho para um futuro melhor e livre, de modo a que mais ninguém venha a sofrer situações semelhantes

“Dar voz ao silêncio” foi o mote escolhido para espelhar o objetivo do trabalho. Para Pedro Strecht, a missão não é totalmente nova, mas o cuidado, a segurança da confidencialidade, o rigor científico na recolha de testemunhos e o sentido

de missão que ele, e a equipa que coordena, colocam na recolha dos testemunhos, é total.

O pedopsiquiatra elogia a coragem da Conferência Episcopal Portuguesa ao responder ao repto do Papa Francisco para identificar e denunciar os abusos sexuais cometidos. «Queremos que as pessoas se sintam ouvidas em todo o país e precisamos de todos para chegar a camadas da população no Interior com menor literacia e que pode ainda desconhecer o trabalho que estamos a promover», explica.

Assumindo que não são uma equipa de saúde mental, garante: «Não deixamos ninguém para trás». Para os especialistas que compõem a comissão independente (ver caixa), mesmo sabendo que muitos casos possam ter prescrito ou sejam de difícil prova em termos judiciais, há um efeito direto junto das vítimas, muitas delas já na terceira idade. «A expectativa de libertação individual é o mais importante», refere.

Reviver situações traumáticas tem sempre consequências, mesmo para quem tenha beneficiado de acompanhamento profissional. «Temos

COMISSÃO INDEPENDENTE PARA O ESTUDO DOS ABUSOS SEXUAIS CONTRA AS CRIANÇAS NA IGREJA CATÓLICA PORTUGUESA

A comissão foi constituída em dezembro de 2021, para realizar um estudo sobre abusos sexuais praticados contra crianças e adolescentes (dos 0 aos 18 anos de idade) no seio da Igreja Católica Portuguesa. Na página oficial pode ler-se: «A comissão afirma-se como uma estrutura isenta e independente, ou seja, autónoma e não influenciável por qualquer força externa que queira ou possa desejar vir a alterar o seu objetivo central: dar voz ao silêncio de todas as vítimas deste tipo de crime. Respeita as diferenças de religião ou a sua ausência, etnia, sexo e género, tendo como desígnio a sua posição neutra e inclusiva sobre toda e qualquer diversidade».

A equipa é composta pelo coordenador Pedro Strecht, médico de Psiquiatria da Infância e Ado-

lescência; Ana Nunes de Almeida, socióloga, investigadora do Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa; Daniel Sampaio, médico psiquiatra; Álvaro Laborinho Lúcio, juiz conselheiro; Filipa Tavares, assistente social; e Catarina Vasconcelos (membro externo), realizadora e designer.

Para mais informações aceda a:
<https://darvozaosilencio.org/>

Contactos:

geral@darvozaosilencio.org

T. +351 91 711 00 00

Comissão Independente, Apartado 012079

EC PICOAS - LISBOA

peças que ligaram e já tinham tido apoio no passado, mas que voltam a necessitar de acompanhamento. Para quem não disponha de meios para recorrer a apoio profissional, estamos a dar retaguarda até que possa ser devidamente acompanhado», sublinha Pedro Strecht.

Cada pessoa é ouvida individualmente por cada elemento da comissão independente. Os testemunhos podem ser dados por escrito, por telefone ou de forma presencial. Por razões de segurança, o local de entrevista presencial não é divulgado.

A confidencialidade é a preocupação maior. Só em ambiente seguro e protegido as pessoas conseguem partilhar. E têm sido muitos os testemunhos, incluindo casos da década de 1930 e pessoas de todos os níveis socioeconómicos. Em comum, há o peso do trauma. E o silêncio. Como explica o pedopsiquiatra: «O silêncio é o segundo inimigo das vítimas». E é sobre esse que esperam poder ajudar.

O apelo da equipa da comissão é claro: «Qualquer pessoa que tenha sofrido esse tipo de situa-



ção pode e deve dar o seu testemunho, contando desde logo com o sigilo profissional da equipa e a garantia do seu anonimato». ♥



Joana Correia
Nutricionista

O SEGREDO ESTÁ NO METABOLISMO

Romper o círculo vicioso das dietas restritivas.

Quem deseja emagrecer, procura soluções rápidas para obter resultados. No entanto, as fórmulas mais rápidas de emagrecimento são, também, as mais restritivas e nem sempre trazem bons resultados a longo prazo. Pelo contrário, criam alterações metabólicas no organismo que boicotam o sucesso e levam ao chamado **círculo vicioso das dietas restritivas**.

Dietas muito restritivas provocam alterações no organismo, que boicotam o sucesso e levam a círculos viciosos

Quando se restringe muito o valor energético ou nutrientes específicos, nomeadamente os hidratos de carbono (HC), encarados

pelos defensores das dietas *Low Carb* como os maiores vilões contra a perda de peso, a consequência é induzir carências no organismo. A falta de nutrientes causa uma quebra do metabolismo, levando o corpo a ativar os mecanismos de sobrevivência, tornando-se poupador de energia. Foi assim que, em termos evolutivos, o Homem conseguiu adaptar-se ao meio ambiente e sobreviver enquanto espécie.

Ao restringir os HC de forma drástica, o corpo vê-se obrigado a utilizar outras fontes para equilibrar o metabolismo. No caso do emagrecimento, o objetivo é mobilizar as reservas de gordura, tecido inestético e metabolicamente pouco ativo. Mas o tecido muscular, metabolicamente mais ativo, é o que acaba por ser afetado. Ou seja, a perda de músculo e a manutenção de reservas de gordura contribuem para o chamado metabolismo lento, porque há um decréscimo do

metabolismo basal: a energia necessária para manter as funções vitais.

Perdemos um tecido que consome mais calorias e mantemos o que consome menos. Esta alteração da composição corporal também explica porque é que a dificuldade em perder peso aumenta a cada tentativa de mais uma dieta restritiva para perder peso.

Os principais intervenientes do metabolismo são:

- **Composição Corporal:** a relação entre massa gorda e massa muscular.
- **Sistema Hormonal:** composto por glândulas que segregam diferentes hormonas.
- **Fígado:** responsável por mais de 600 funções metabólicas.

Para ativar estes intervenientes do metabolismo e reações químicas, todos os nutrientes são importantes e nenhum deve ficar de fora. Claro que os alimentos não são todos necessários ao mesmo tempo, nem todos os dias. Há que aproveitar as janelas de oportunidade para os ingerir, indo ao encontro do que queremos priorizar. Por exemplo, quando se quer atuar na composição corporal, no sentido de afinar a

silhueta, aumentar a massa muscular e reduzir a gordura deve privilegiar um grupo de alimentos, em detrimento de outros.

Nesta situação, o indicado é aumentar a proteína na dieta e reduzir os alimentos com alto teor de hidratos de carbono e elevada carga glicémica.

A dieta deve adequar-se ao metabolismo, expectativas e estilo de vida de cada pessoa

Se o objetivo for consolidar resultados e ajudar a diminuir os níveis de stress ou ansiedade, o mais correto é privilegiar o aumento de alimentos com hidratos de carbono de baixa carga glicémica, para regular os níveis de uma hormona específica: a insulina.

Não há fórmulas “chapa 5” no que diz respeito ao emagrecimento.

A melhor dieta é a que se adequa ao seu metabolismo, expectativas e a que assuma como seu estilo de vida. Faça da próxima dieta a sua última. ♥



RABANETES ASSADOS, ACELGAS, MOLHO DE IOGURTE E MISO

Ingredientes base

(para duas pessoas)

- Oito a dez rabanetes cortados ao meio
- Uma mão cheia de acelgas ou a rama dos rabanetes
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal marinho e pimenta preta
- Raspa de limão
- 1/2 chávena de iogurte natural tipo grego
- 1 colher de chá de miso branco

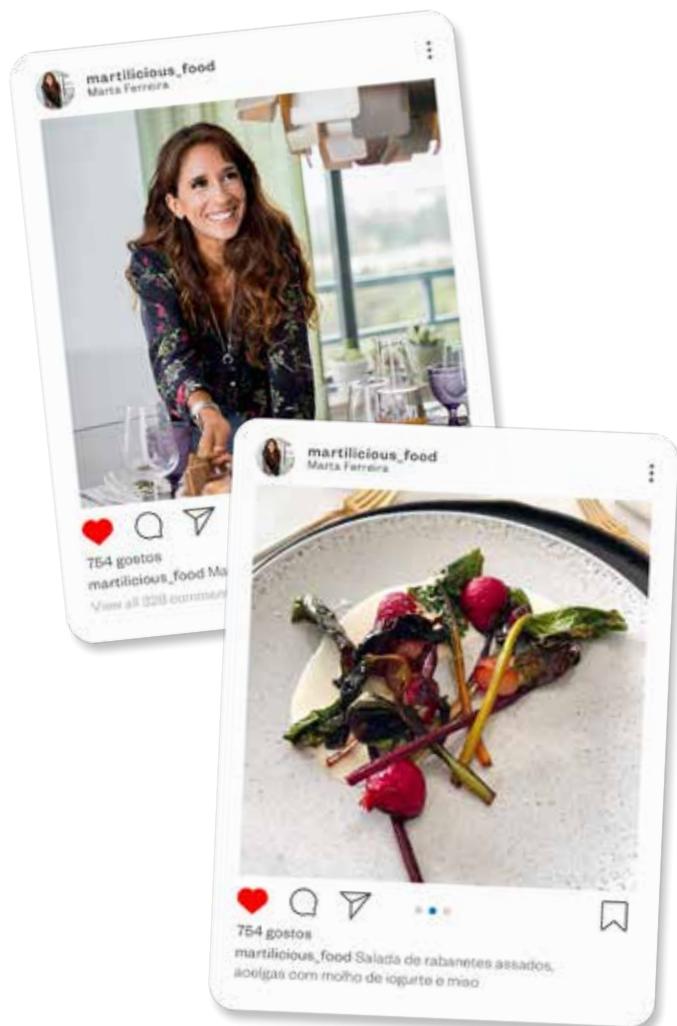
Preparação

Começar por preparar os vegetais. Numa taça, misturar o iogurte com o miso e reservar.

Aquecer uma frigideira com um fio de azeite e alourar os rabanetes. Assim que ganharem cor, juntar as acelgas, temperar com sal e pimenta e deixar saltear até amolecerem (cerca de dois minutos).

Servir com o molho e raspas de limão por cima.

Umhas folhas de hortelã picadas dão um toque fresco. ♥





Quando o intestino perde o equilíbrio natural, pode ocorrer diarreia



Viagens



Alteração da dieta



Antibióticos



Vírus



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. Contém *Saccharomyces boulardii* e é utilizado no tratamento sintomático da diarreia aguda em crianças e adultos e para prevenção da diarreia associada à toma de antibióticos. Não tome se tem alergia à substância ativa ou a qualquer outro componente deste medicamento, se tem um catéter venoso central, se é um doente imunocomprometido ou está hospitalizado (devido a doença grave ou sistema imunitário enfraquecido/alterado). Deverá consultar imediatamente o seu médico, se não se sentir melhor após 2-3 dias de tratamento, se tiver febre ou vômitos, caso verifique a presença de sangue ou muco nas fezes, em caso de sentir sede exagerada, secura da língua. Não deve ser utilizado com líquidos a temperaturas >50 °C. Este medicamento contém sacarose e lactose mono-hidratada. Tomar 1 cápsula 3 vezes/ dia. Novembro 2018. Titular da AIM Biocodex - 7 avenue Gallieni; 94250 Gentilly; França. Medicamento não sujeito a receita médica. Para mais informações contacte o Representante Local do Titular da AIM: Biocodex Unipessoal Lda., Av. da República 18, 11°, 1050-191 Lisboa; NIPC: 515036684.

Uc.0012/2022

BIOCODEX

www.ul250.com



André Ribeiro Soares
Farmacêutico

D DE OSSOS

A vitamina protetora e amiga do sol

A vitamina D é um nutriente essencial para o normal funcionamento do organismo humano.

É indiscutível o papel desta vitamina na regulação do metabolismo ósseo, na medida em que ajuda o organismo a absorver o cálcio. Contribui ainda para o desenvolvimento muscular, promovendo um efeito positivo sobre a densidade óssea e a força muscular, o que ajuda a prevenir quedas e fraturas ósseas, sobretudo nas pessoas mais velhas.

Alguns estudos sugerem que a vitamina D desempenha ainda um importante papel na prevenção da esclerose múltipla.

Segundo o estudo da VITACOV*, cerca de 60% da população portuguesa apresenta reduzidos níveis de Vitamina D.

Nas crianças, o défice de vitamina D pode causar raquitismo, doença em que os ossos ficam moles, fracos, deformados e doridos. Uma pessoa saudável necessita de 600 a 800 unidades internacionais (UI) de vitamina D por dia.

Como em tantas outras situações, a vitamina D encontra-se disponível em alimentos, entre os

quais se destacam os ovos e peixes gordos, como a sardinha, o salmão, atum ou cavala.

Outra das medidas para absorção da vitamina D é a exposição solar moderada, tendo em consideração as medidas de prevenção do cancro da pele. Estima-se que uma breve exposição solar dos braços e face corresponda à ingestão de 200 UI de vitamina por dia.

Mesmo quem cumpra as sugestões acima descritas, pode ter dificuldade em obter as quantidades recomendadas. Pessoas em unidades de cuidados continuados ou a viver em lares, pessoas com síndrome de má absorção, como a doença de Crohn, doença celíaca ou colite ulcerosa, bem como pessoas com *bypass* gástrico, estão identificadas como grupos de população com deficiência em vitamina D.

Para estas situações, e cada vez mais por recomendação do médico assistente, existem suplementos alimentares multivitamínicos ou com Vitamina D isolada, que permitem repor e manter os níveis recomendados. A suplementação deve ser acompanhada por um profissional de saúde, para vigiar eventuais efeitos adversos. ♥

* O projeto VITACOV foi coordenado pelo Centro Cardiovascular da Universidade de Lisboa, em parceria com a empresa HeartGenetics, Genetics and Biotechnology, a Nova Medical School, a Faculdade de Medicina da Universidade do Porto e a plataforma BioData.pt. Este estudo clínico avaliou, entre agosto de 2020 e janeiro de 2021, 517 doentes admitidos com o diagnóstico de COVID-19, nos hospitais de Santa Maria, em Lisboa, e de São João, no Porto.

TRATA-A. VENCE-A.



Visita o
nosso website
pevaryl.com/pt

Eficaz no tratamento da micose vaginal



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

Promoção válida de 01.07.2022 a 31.07.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema. Gyno-Pevaryl Combipack (10 mg/g) + (150 mg) creme vaginal + óvulos. Contém nitrato de econazol. Tratamento de micoses vulvovaginais e balanite micótica. Contraindicado em caso de hipersensibilidade ao nitrato de econazol ou a qualquer excipiente. Contém ácido benzóico e butil-hidroxianisol. Medicamento Não Sujeito a Receita Médica. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico. Trimb Healthcare AB, Box 16184, 103 24 Estocolmo, Suécia, info@karopharma.se.
VAT: SE556893079501, PT-PEV-2022-06-3.

NO CORAÇÃO DE REIS

São Martinho do Porto, Coz e Alcobaça: a magia das terras amadas pela monarquia.

Texto Sónia Balasteiro
Fotografia Mário Pereira e Pedro Loureiro

Do topo de uma escarpa de Salir do Porto, avista-se a concha perfeita que afamou São Martinho como destino de veraneio do Oeste. Formada pelas águas do rio Tornada que aqui encontram o Atlântico, a baía aparece ligada ao oceano por um canal guardado por duas arribas gigantes. Na mais próxima, à esquerda, fica a Capela de Santana. «Era ali que as mulheres dos pescadores iam despedir-se dos seus homens quando partiam para o mar», explica a veterinária Ana Paula Santos.

A dança do vento e o canto de uma ou outra rola compõem a orquestra sonora no miradouro de Salir. Não foi à toa que Ana Paula, nascida nas Caldas da Rainha, mas criada em São Martinho do Porto, fez questão de mostrar a baía de tão privilegiado ponto. A visão é um presente da Natureza, que se aprimorou nesta terra de pescadores. Até na paleta de cores. O azul forte do mar em contraponto com o quase transparente do céu, os castanhos a vários tons das arribas, a festa de verdes da vegetação ou o amarelo da areia, a envolver a baía num círculo quase completo. Tamanha beleza entrou no coração do rei. Assim a elogiou o primeiro monarca português, D. Afonso Henriques: «Tenho viajado muito em Portugal e no estrangeiro, mas não conheço nada mais lindo do que São Martinho do Porto».

Do topo de uma escarpa, avista-se a concha perfeita que afamou São Martinho como destino de veraneio do Oeste

A areia é uma das surpresas reservadas a quem chega, e não propriamente a da praia. Ainda em Salir, junto à foz do Tornada, fica a maior duna do país. Metros e metros, até ao cimo da arriba. «Não tenho os metros contados», comenta Ana Paula, «mas está muito mais pequena do que quando eu era criança».

Em Salir do Porto, fica a maior duna do país. «Cresci a subir a duna dez vezes seguidas. É giríssimo vir a rebolar até cá abaixo»



Ana gosta de caminhar no passadiço que liga Salir do Porto a São Martinho



Crianças e adultos aventuram-se pela montanha de areia acima, só para rebolar até cá abaixo

Escalou-a vezes sem conta. «Cresci a subir a duna dez vezes seguidas», conta, a rir. Apenas para se deixar cair. «É giríssimo vir a rebolar até cá abaixo». Algumas crianças fazem precisamente isso nesta manhã. Pontinhos no amarelo não tardam a atingir o topo e a rebolar até ao sopé da montanha de areia, só para repetir



No cais de São Martinho, fica o túnel que liga a baía ao mar alto, com vista para as Berlengas



Se tivesse de escolher um lugar seria este, confessa Ana Paula. «Esta zona é mística para mim. O meu avô trazia-me»



a façanha. Há também adultos, mas deixam-se ficar lá em cima.

«Adoro viver aqui», exclama Ana Paula. Por isso, voltou a casa depois de tirar o curso e de algumas experiências no estrangeiro, já lá vão 30 anos. No passado que dá acesso à praia-baía, cruzam-se caminhantes matutinos, alguns com cães. Todos param para cumprimentar a veterinária.

Vêm-se famílias com crianças pequenas. Riem e chapinham na água dourada. «A baía não tem perigo nenhum em ondulação, dá para ter uma criança sem ter de estar com grandes cuidados», explica Ana Paula.

Ao longe, avistam-se as Berlengas, entrecortadas no mar azulíssimo

Do outro lado da barra, fica o cais de São Martinho. No final, meio escondida, outra surpresa: o túnel, a ligação da enseada ao mar alto. Nas rochas costumam estar pescadores de polvos e navalheiras. Noutros dias substituem-nos ciclistas e estrangeiros curiosos.

Ao longe, avistam-se as ilhas das Berlengas, entrecortadas no mar azulíssimo. Se tivesse de escolher um lugar da sua terra seria este, confessa Ana Paula. «Esta zona é mística para mim. O meu avô trazia-me. Ele ia à pesca e eu ficava a brincar nas rochas, às vezes horas».

Junto ao cais, a rua dos cafés começa a encher. As esplanadas animam-se de conversas e manjares, ou não fosse esta terra de bom peixe, vinho e doçaria conventual.

Mais um ziguezague, com as antigas casas senhoriais pelo caminho, e chega-se ao Facho, outro penedo imponente sobre a paisagem. «Ninguém vem a São Martinho sem ver o Facho».

Com vista sobre a barra e sobre o portão da concha para o mar, a montanha debruça-se, também ela altiva sobre o Atlântico. Um aventureiro que acaba de lançar-se de parapente bem perto, na ventosa Praia da Gralha, acena, feliz.



Pintura "O Purgatório", da pintora Josefa de Óbidos, na Igreja de Santa Maria de Coz (século XVII)

A pouco mais de vinte minutos de carro, acolhida por montanhas, antigas florestas e terras de cultivo, fica a vila de Coz. Respira-se tradição e autenticidade no largo principal da povoação.

À parte um ou outro latido longínquo e o habitual silvar do vento do Oeste, há um silêncio quase sagrado a acompanhar os passos até à entrada do Mosteiro de Santa Maria de Coz, a razão de existir da vila.

No século XIII, aqui se formou uma das mais importantes comunidades femininas da Ordem de Cister. Três séculos mais tarde, o convento tornava-se um dos mais ricos de Portugal. Orna-

Em Coz, funcionou durante séculos um rico mosteiro feminino da Ordem de Cister



A marginal de São Martinho do Porto enche-se de gente a partir da hora do almoço. Vêm desfrutar da paisagem e do mar

mentada ao estilo artístico barroco, a igreja é testemunha desses tempos de bonança, que duraram séculos, pois as monjas ficaram neste lugar até à extinção das ordens religiosas no país, em 1834. Ana Paula Pires, a guia da visita, chama a atenção para um quadro da pintora barroca sevilhana, Josefa de Óbidos.

Ana Paula pertence à Coz Art, um projeto social criado em 2015 para dar sustentabilidade ao centro de bem-estar social da vila, numa zona rural e envelhecida. A iniciativa tem na sua mão trazer para o presente muito do que o passado. Nasceu para «manter viva a arte das cestas de Coz, uma tradição com mais de cem anos», como explica Alda Gomes, uma das suas fundadoras.

Com dois artesãos mestres e dois alunos, o objetivo é continuar em direção ao futuro: «Tivemos cá os alunos da escola de artes das Caldas da Rainha, que 'saíram da cesta' e fizeram propostas muito criativas», conta Alda. E exemplifica: «Mesas, candeeiros, bancos e até um ninho para pássaros».



Maria Cândida (à esquerda) é uma das mestras artesãs da Coz Art, em Coz. Cabe-lhe ensinar aos aprendizes, como Marisa, a arte de fazer cestas de junco



Na Coz Art, as antigas cestas de junco, para transportar o almoço e ir ao mercado, ganham novas formas de vida

«Já fiz centos de cestas de junco com o coração de Alcobaça, mas [o desenho] está na cabeça, não o posso ensinar»

Com 79 anos, Maria Cândida é beneficiária do centro e uma das mestras deste saber centenário. E mostra-o, orgulhosa e desenhada. Gosta quando lhe dizem: «Que malas tão lindas!» «Tenho feito muitas com o coração de Alcobaça. Já fiz centos delas, mas [o desenho] está na cabeça, não o posso ensinar».

Como, no século XIV, D. Pedro não conseguiu ensinar o pai a aceitar D. Inês de Castro, a nobre galega por quem estava imensamente apaixonado. D. Afonso IV mandou decapitar D. Inês. Desde então, a trágica história de amor não parou de inspirar textos literários, peças de teatro e um sem fim de obras de arte.

Alcobaça foi a cidade escolhida por D. Pedro para o encontro eterno com a sua amada. É na igreja do mosteiro que estão os túmulos dos dois, como ordenado pelo monarca, frente a frente, para se encontrarem no dia do juízo final.



Leia também:

- ♥ Coz Art: Toda a vida do junco
- ♥ O Mosteiro de Alcobaça
- ♥ O pão de ló preferido do rei D. Carlos

Veja também os vídeos!



Os túmulos de Inês de Castro e de D. Pedro estão na igreja do Mosteiro de Alcobaça, frente a frente, para se encontrarem no dia do juízo final

Alcobaça respira a história de D. Pedro e Inês de Castro: «Dê lugar ao amor», lê-se num póster

Até hoje, toda a cidade respira esse amor e convida a vivê-lo. «Dê lugar ao amor», lê-se num póster. No largo frente ao convento, as esplanadas enchem-se, ao final da tarde. É hora de experimentar um dos famosos doces conventuais. O coração de Alcobaça está por todo o lado. O coração do rei, entregue a Inês. ♥

BULA

Challet Fonte Nova

Rua da Fonte Nova, Ap. 82, Alcobaça
T. 262 598 300

Solar da Cerca do Mosteiro

R. Dr. Francisco Zagalo, 3, Alcobaça
T. 262 505 310 / 961 146 617

Restaurante Pesca no Prato

R. Cândido dos Reis, 29,
S. Martinho do Porto
T. 937 950 973

Restaurante Tasca do Formiga

R. Vasco da Gama, 13,
S. Martinho do Porto
T. 914 396 474

Pastelaria Alcoa

Pç. 25 de Abril, 44, Alcobaça
T. 262 597 474

Casa do Pão de Ló de Alfeizerão

Lg. do Pão de Ló, 3, Alfeizerão
T. 262 999 558

Museu da Cerâmica de Alcobaça

R. Frei Fortunato, Alcobaça
T. 910 273 929

Ciramirupe

R. do Porto Linhares, 12, Coz
T. 262 540 100



FÉRIAS NO MUSEU

Procura atividades para divertir as crianças no verão? O Museu da Farmácia tem uma variedade de ateliers educativos, aos sábados, em Lisboa e no Porto.

Não perca o programa de férias de verão preparado pelo Museu da Farmácia de Lisboa, que inclui visitas interativas e diversas experiências científicas. ♥

PROGRAMAÇÃO

2 de julho, 15h – A Cozinha é um Laboratório

Aprender que a cozinha é um grande laboratório, onde muitas reações químicas acontecem para dar origem aos doces e refeições que comemos todos os dias.

9 de julho, 15h – Reações Químicas

Descobrir o mistério da química e explorar o fascinante mundo dos polímeros é o desafio que propomos aos nossos participantes. Entre muitas misturas e reações químicas, irão entrar num mundo cheio de cor e diversão! No final, levam todos um *slime* para casa.

16 de julho, 15h – Proteção Solar

Vamos demonstrar que o sol é indispensável à vida na Terra, mas que a radiação solar em excesso pode ser prejudicial. As crianças vão ser

convidadas a reconhecer algumas medidas preventivas para reduzir os riscos associados à exposição solar e, no final da atividade, será feita uma pulseira que vai medir os raios UV.

23 de julho, 15h – Explosão de Cores

As crianças serão capazes de reconhecer que podem obter diferentes cores partindo apenas de três (as cores primárias). Vão observar um efeito curioso, que resulta da mistura do leite com corantes, e perceber como funciona o detergente. No final, vão fazer uma colorida flor recorrendo à cromatografia líquida/sólida.

30 de julho, 15h – Higiene Pessoal

De forma prática e divertida, vão perceber a importância de usar bem o sabonete para ter as mãos limpas e conhecer os microrganismos que podemos ter nas mãos sujas. Depois, vão ainda poder fabricar o seu próprio sabonete, que podem levar para casa.

INTERESSADO?

Contacta o Museu da Farmácia para mais informações e inscrições:
museudafarmacia@anf.pt
 213 400 688 (Lisboa) | 226 167 995 (Porto)



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

O JOÃO COMICHÃO SAIU DE CASA PREPARADO PARA IR À PRAIA. MAS COMO É UM CABEÇA NO AR, ESQUECEU-SE DE UM GRANDE PORMENOR.

Consegues ajudá-lo a descobrir o que é?
Completa as palavras cruzadas com os objetos espalhados pela areia e descobre o que está em falta.

Solúções: 1. Água | 2. Chapéu na barra | 3. Coprimido | 4. Concha | 5. Bola | 6. Nuvem

DESCOBRE AS 6 DIFERENÇAS

Solúções: 1. Chapéu na barra | 2. Guarda-sol | 3. Coprimido | 4. Concha | 5. Bola | 6. Nuvem

Diretora

Diana Amaral

Diretora-adjunta - Editorial

Maria Jorge Costa

Diretor-adjunto - Marketing

Fausto Ferreira

Editor de Fotografia

Pedro Loureiro

Responsável de Marketing

Susana Martins de Almeida

Redação

revista@sauda.pt

Carina Machado

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Sandra Costa

Sónia Balasteiro

Vera Pimenta

Secretária de Redação

comunicacao@anf.pt

Paula Cristina Santos

Publicidade

comercial@sauda.pt | 210 159 159

Bruno Marques

Carolina Caldeira

Pedro Quintas

Philippe Simão

Direção de Arte e Paginação

Ideias com Peso

Projeto Editorial

Farmácias Portuguesas

Projeto Gráfico

Ideias com Peso

Capa

Fotografia de Pedro Loureiro

Periodicidade

Mensal

Tiragem

70.000 exemplares

Preço

2 euros

Estatuto Editorial em www.revistasauda.pt

Morada de redação e editor

Travessa de Santa Catarina, n.º8, 1200-403 Lisboa

Propriedade

Farminveste - Investimentos, Participações e Gestão, SA

Travessa de Santa Catarina, n.º 8, 1200-403 Lisboa

NIPC: 502334967

Conselho de Administração: Abel Bernardino Teixeira

Mesquita, José Luís Bonifácio Lopes, Luís Miguel Reis,

Rui Manuel Assoreira, Nuno Miguel de Araújo Cardoso

ERC

126753

ISSN

2183-640X

Depósito Legal

399199/15

Impressão

Lidergraf – Sustainable Printing

Rua do Galhano, 15, 4480-089 Vila do Conde

Distribuição

Alloga

Cabra Figa, Rio de Mouro

Edição gratuita para portadores

do cartão Saúde.

Oferta limitada à tiragem disponível.

Todos os direitos reservados.

Recolha e recicle o papel usado.



Eucerin pH5 e UreaRepair Plus



Imagem meramente ilustrativa



Beleza



Farmácias Portuguesas

LETIAT4



Imagem meramente ilustrativa



Beleza



Farmácias Portuguesas

Fortimel, Fortimel Compact Protein, Fortimel Extra 2kcal, Fortimel Advanced, Fortimel Creme



Imagem meramente ilustrativa



Nutrição



Farmácias Portuguesas

Ztop



Imagem meramente ilustrativa



Essenciais de Farmácia



Farmácias Portuguesas



LETIAT4

A gama LetiAT4 foi desenvolvida a pensar no doente com pele atópica! Formulada com ativos específicos para atuar na reparação da barreira cutânea, no prurido da pele, na irritação e no risco de sobreinfecção. LetiAT4 hidrata, repara, alivia o prurido e reduz o risco de sobreinfecção. Letiat4 desenvolvido a pensar em si!

CNP Vários



SAUDA22070018

Promoção válida de 01.07.2022 a 31.08.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Eucerin pH5 e UreaRepair Plus

EUCERIN UreaRepair Plus: alívio imediato dos sintomas da pele seca durante 48 horas. Fortalece a barreira cutânea, protege contra a perda de hidratação e melhora a capacidade de absorção e retenção de água na pele, aumentando assim a sua hidratação. Clinicamente comprovado, deixa a sua pele suave com toque macio. Na gama UreaRepair Plus encontra loções corporais, gel de banho, creme de mãos e pés.

EUCERIN pH5: 98% dos consumidores confirmam uma higiene suave para a proteção do microbioma. Restabelece as defesas naturais da pele e equilibra o nível ideal de pH, tornando a pele mais resistente contra as agressões externas que causam irritação na pele, reduzindo assim a sensibilidade. A gama pH5 foi desenvolvida especificamente para a pele seca e sensível – que inclui loções, cremes e produtos de higiene para o corpo – são sujeitos a testes clínicos e dermatológicos que comprovam serem ideais para uma utilização diária para proteger a pele contra a secura cutânea, oferecendo uma hidratação duradoura.

CNP Vários



SAUDA22070003

Promoção válida de 01.07.2022 a 30.09.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Ztop

Estamos de volta na nossa versão original já preparada e pronta a usar. Deste verão fique só com boas memórias e não com picadas. A ztop respeita a pele e o nosso planeta.

CNP Vários



SAUDA22070022

Promoção válida de 01.07.2022 a 31.08.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Fortimel, Fortimel Compact Protein, Fortimel Extra 2kcal, Fortimel Advanced, Fortimel Creme

Alimentos para fins medicinais específicos, indicados para a gestão nutricional de malnutrição associada a doença. Exclusivamente destinados a uso entérico.

Se o seu profissional de saúde lhe recomendou um suplemento nutricional oral, aconselhe-se com o seu farmacêutico sobre esta campanha.

Promoção válida em Portugal nas farmácias aderentes. Promoção relativa ao preço de venda praticado nos estabelecimentos comerciais aderentes a esta campanha. A farmácia é responsável pela livre determinação do PVP. Esta campanha não acumula com outras promoções em vigor. Limitado ao stock existente.

Ação válida nos produtos: Fortimel 4x200ml (sabores Baunilha, Chocolate e Morango); Fortimel Compact Protein 4x125ml (sabores Baunilha, Morango, Café, Banana, Pêssego-Manga, Neutro, Gengibre Tropical e Frutos Vermelhos); Fortimel Creme 4x125g (sabores Chocolate, Café, Baunilha e Frutos Silvestres); Fortimel Extra 2kcal (sabores Baunilha, Café e Morango); Fortimel Advanced (sabores Baunilha Tropical e Morango Silvestre).

CNP Vários



SAUDA22070024

Promoção válida de 01.07.2022 a 31.07.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

DulceSoft



Imagem meramente ilustrativa

-3€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

NAN Optipro



Imagem meramente ilustrativa

-3€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Bebé e Mamã

Farmácias Portuguesas

Corega



Imagem meramente ilustrativa

-1€*

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Saúde Oral

Farmácias Portuguesas

Colgate PerioGard



Imagem meramente ilustrativa

-2€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Saúde Oral

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



SAUDA22070030

Promoção válida de 01.07.2022 a 31.07.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Dulcosoft

Desfrute de um alívio suave da prisão de ventre!

Exclui packs promocionais. DULCOSOFT, dispositivos médicos para facilitar evacuação. Tratamento em grávidas e crianças < 8 anos deve ser supervisionada por um profissional de saúde. Não tomar mais de 28 dias. Leia a rotulagem e instruções de utilização. (5.0) DULCOSOFT® DUO Pó p/ Solução Oral é um dispositivo médico para tratamento sintomático da prisão de ventre. Instruções de utilização: Dissolver o conteúdo num líquido e beber imediatamente. Adultos e crianças >12 anos: 2-5 colheres rasas/dia; crianças 6 meses - 12 anos: 6-10 kg: 1 colher rasa/dia; 10-15 kg: 1 a 2 colheres rasas/dia; 16-43 kg: 2 a 4 colheres rasas/dia. Consultar médico antes de usar em crianças e se não sentir melhoria após 7 dias de tratamento. Não tomar se: alergia aos componentes, íleo paralítico, perfuração intestinal, obstrução ou estenose, doenças inflamatórias graves do trato intestinal ou dor abdominal aguda de origem desconhecida, náuseas e vômitos, sangramento retal de origem desconhecida e desidratação grave. Leia com atenção a rotulagem e instruções de utilização. [1.0] MAT-PT-2101392 (1.0) | Janeiro 2022

CNP Vários



SAUDA22070029

Promoção válida de 01.07.2022 a 31.07.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Colgate Periogard

PerioGard® tem uma linha completa de produtos para uso diário e para necessidades específicas, indicados pelos dentistas.

CNP Vários



SAUDA22070011

Promoção válida de 01.07.2022 a 31.08.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Corega

Corega Max Fixação + Selamento. Creme fixativo para próteses dentárias. Ajuda a bloquear a entrada de alimentos. Com aplicador de precisão. Sem sabor.

Corega Sem Sabor. Creme Fixativo para próteses dentárias. Fixação forte. Sem adição de sabores ou corantes.

Corega Super. Creme Fixativo para próteses dentárias. Fixação forte durante todo o dia. Sabor a menta.

Corega Efeito Almofada. Creme fixativo para próteses dentárias. Ajuda a dar conforto e a proteger as gengivas.

Dispositivos Médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Manter fora do alcance e da vista das crianças. Não usar se for sensível aos ingredientes. Se ocorrer irritação, pare de usar imediatamente. Fixativos: Algumas pessoas poderão ser sensíveis ou alérgicas ao creme fixativo. Se ocorrer alguma reação alérgica pare de usar imediatamente. Pastilhas: Para uso externo. Não beber a solução das pastilhas nem usar como elixir dentário. Evitar contacto com olhos e boca. Enxaguar bem. Lavar as mãos depois de tocar nas pastilhas ou solução. Em caso de ingestão acidental, procure imediatamente um médico. As marcas registadas são propriedade ou licenciadas pela GSK. ©2022 GSK ou licenciados.

*Face ao PVP anteriormente praticado. PM-PT-PLD-22-00048 – 06/2022

CNP Vários



SAUDA22070023

Promoção válida de 01.07.2022 a 31.07.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Clearblue Teste de Ovulação Digital



Imagem meramente ilustrativa



Bebé e Mamã



Farmácias Portuguesas

Neutrogena Corpo



Imagem meramente ilustrativa



Beleza



Farmácias Portuguesas

Quies



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas

GynoPevaryl



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas



Neutrogena Corpo

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

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

NOTA LEGAL: Promoção válida em todos os produtos de corpo das gamas Fórmula Norueguesa e Hydro Boost, incluindo packs promocionais, excluindo Neutrogena Fórmula Norueguesa® Hidratação Profunda Bálsamo Reconfortante de Absorção Rápida. Não acumulável com outras promoções em vigor.

CNP Vários



SAUDA22070005

Promoção válida de 01.07.2022 a 31.07.2022 em produtos selecionados. Limitada 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.

NOTA LEGAL: 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 Vários



SAUDA22070027

Promoção válida de 01.07.2022 a 31.07.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

GynoPevaryl

Tratamento de micoses vulvovaginais e balanite micótica.

NOTA LEGAL: Gyno-Pevaryl Combipack (10 mg/g) + (150 mg) creme vaginal + óvulos. Contém nitrato de econazol. Tratamento de micoses vulvovaginais e balanite micótica. Contraindicado em caso de hipersensibilidade ao nitrato de econazol ou a qualquer excipiente. Contém ácido benzoico e butil-hidroxianisol. Medicamento Não Sujeito a Receita Médica. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico. Trimb Healthcare AB, Box 16184, 103 24 Estocolmo, Suécia, info@karopharma.se. VAT: SE556893079501. PT-PEV-2022-06-2

CNP 8957704



SAUDA22070032

Promoção válida de 01.07.2022 a 31.07.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Quies

A melhor escolha na proteção Auricular – Ruído, Natação e Voo

CNP Vários



SAUDA22070031

Promoção válida de 01.07.2022 a 31.07.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Systral®

A SOLUÇÃO PARA O ALÍVIO DA COMICHÃO



para toda a
FAMÍLIA



picadas de insetos



queimaduras ligeiras



irritações da pele



Systral® - 15 mg/g de cloridrato de clorfenoxamina, pomada. Indicações terapêuticas: Para aplicação local nas picadas de insetos, queimaduras ligeiras, queimaduras solares, frêiras, afecções cutâneas pruriginosas e de origem alérgica, tais como dermatites provocadas por medusas, eczema. Precauções especiais: a aplicação prolongada de grandes quantidades ou sobre áreas extensas pode induzir reações sistêmicas, sobretudo em crianças pequenas. Uso externo. Leia cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico. Medicamento não sujeito a receita médica. SIDEFARMA S.A. - Rua da Guiné, nº 26 2689 - 514 Prior Velho. N.º Contribuinte: 500 717 419. Tel.: 219426100



SIDEFARMA
PRODUZIMOS SAÚDE.

www.sidefarma.pt

NUTRICIA
Fortimel[®]
Extra 2 kcal

NOVO

SABOR CAFÉ O PREFERIDO DOS DOENTES

NA CATEGORIA 2KCAL¹

+ ENERGIA* + PROTEÍNA*

APTO PARA
INTOLERANTES
À LACTOSE.



SABOR BAUNILHA

SABOR CAFÉ

SABOR MORANGO

EXTRA
2 kcal

SUPLEMENTO NUTRICIONAL ORAL,
nutricionalmente completo, com alto teor energético
e alto teor proteico, 400 kcal por garrafa (200 ml)

REFERÊNCIAS

1. Estudo de preferência realizado por entidade externa contratada pela Danone Nutricia Unipessoal Lda. Realizado por nutricionista, com uma amostra de 90 utentes, com mais de 62 anos, com indicação para toma de suplementos nutricionais orais, sem demência e disfagia. As entrevistas foram realizadas em residências geriátricas, em Portugal Continental, Março/2022. Fortimel Extra 2Kcal, sabor Café, foi o preferido em relação a cada um dos suplementos nutricionais orais homólogos, da categoria 2 kcal: Resource 2.0 Alperce, Fresubin 2kcal Frutos Silvestres, Resource 2.0 Baunilha e Fresubin 2kcal Baunilha, com uma diferença estatística de 95% de confiança. | *Comparação realizada entre 100ml de Fortimel e 100ml de Fortimel Extra 2kcal. | Para garantir uma adequada gestão nutricional siga as recomendações do seu profissional de saúde. | Fortimel® Extra 2Kcal (sabores: baunilha, café e morango) e Fortimel® (sabores: baunilha, chocolate e morango) são alimentos para fins medicinais específicos e destinam-se à gestão nutricional da malnutrição associada a doença. Devem ser consumidos sob supervisão médica. Exclusivamente para uso entérico. Não adequado para utilização por via parentérica. Para mais informações consulte o rótulo dos produtos.

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION