

Revista saúde

Vantagens
Exclusivas
com
CARTÃO SAÚDE
P. 45

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | MAR 23 | N.º 86

Serviços na farmácia
**NÃO DISPENSA
DE MEDICAMENTOS**



QUALIDADE



BARRIGA & BEBÉ

Vacinas até
aos 28 dias de vida

CONSULTÓRIO

Aprender a dormir
faz bem a tudo

CARLÃO

«Foi um privilégio acompanhar
quase tudo na experiência como pai»

EU CONSEGUI!

COM CENTRUM E UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL.



**MAIOR
NÚMERO DE
VITAMINAS &
MINERAIS***



*De entre os produtos mais vendidos que representam 65% dos multivitaminicos (Segmento Sénior e Adultos), Portugal, MAT Maio 2022 - Fonte HMR.

Suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, bem como de um modo de vida saudável. Produto comercializado pela GlaxoSmithkline Consumer Healthcare, Produtos para a Saúde e Higiene Lda., Rua Dr. Loureiro Borges, 3, Arquiparque, Miraflares, 1495-131 Algés. NIPC 500276994. As marcas registradas são de propriedade ou licenciadas para o grupo de empresas GSK. ©2023 GSK ou seus licenciadores. PM-PT-CNT-23-00018 02/2023

MENOS É MAIS

Diana Amaral

Farmacêutica, diretora da Revista Saúde

Quem melhor do que o músico Carlão, pai babado de duas meninas, para abrir a Revista Saúde de março, mês do Dia do Pai? Pacman, como o conhecíamos na minha geração, desfia o seu percurso musical e revela como o fim dos Da Weasel favoreceu o privilégio de poder estar muito presente na sua primeira experiência como pai.

É sobre o conceito subjetivo e vago qualidade a que dedicamos esta edição: qualidade de vida a dois; saúde de qualidade. Tempo de qualidade, como fez Carolina, mãe do António, quando decidiu abandonar o emprego para acompanhar o filho diagnosticado com síndrome de Angelman. Leia este testemunho de amor incrível e conheça a associação que dá apoio aos familiares de crianças que sofrem desta doença que atinge em Portugal uma em cada 20 mil crianças.

A médica Joana Afonso alerta para a importância da qualidade de sono. Sabia que uma noite bem dormida pode estimular o sistema imunitário e que a sua privação causa muitos problemas de saúde? Vamos lá seguir os conselhos e investir no descanso.

A qualidade da intimidade só se vive se houver saúde sexual. No que toca à sexualidade, não poderia estar mais de acordo com o especialista Nuno

Monteiro Pereira quando defende que a qualidade se sobrepõe à quantidade. O presidente do Colégio de Sexologia da Ordem dos Médicos alerta para o direito à informação e a serviços de saúde numa abordagem interdisciplinar, garantindo a privacidade e confidencialidade às pessoas. Ao dia de hoje, os jovens menores de 18 anos podem aceder à consulta de planeamento familiar sem a autorização dos pais.

Após a menopausa, para que a sexualidade e o dia a dia sejam vividos com qualidade, algumas mulheres precisam de ajuda. Na sua farmácia encontra apoio e o saber de quem pode aconselhar para ajudar a ultrapassar sintomas indesejáveis, o que não dispensa acompanhamento clínico. Cremes e suplementos com nutrientes específicos são algumas das sugestões com que a farmacêutica Cristina Azevedo se propõe ajudar, ao balcão da farmácia.

As Farmácias Portuguesas apostam na qualidade do serviço e por vezes essa qualidade traduz-se na não dispensa de medicamentos. Isto acontece porque, mesmo perante uma receita médica, a avaliação profissional pode levar a identificar situações que determinem a essa opção. E para elevar a qualidade desta edição, sugerimos uma visita a Faro e Olhão. Tudo bons motivos para dar um passeio e passar tempo de qualidade com aqueles de quem mais gosta.

Qualidade é um conceito subjetivo. A Revista Saúde aconselha saúde, mas a decisão de como quer viver a vida, essa, é só sua! ♥



Encontre
a Beleza
na sua
Farmácia.





PROMOÇÕES EXCLUSIVAS

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

farmaciasportuguesas.pt



Farmácias
Portuguesas
É para a vida.

Promoção válida de 01.03 a 30.04.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Exceto produtos selecionados Neutrogena Corpo, válido de 01.03 a 31.03.2023 e produtos selecionados Piz Buin e Neutrogena Rosto, válidos de 01.04 a 30.04.2023. DORMINATUR® GUMMIES é um suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Não exceda a dose diária expressamente recomendada. EST-PT-20230125-82 (C) ESTEVE 2023.

CARLOS NOBRE

O HOMEM DO MICROFONE

**Conhecemo-lo por Pacman, mais tarde por Carlão.
Aos 47 anos, Carlos Nobre, o homem por detrás do artista,
ainda tem sonhos por cumprir.**

Entrevista Pedro Veiga | Fotografia Pedro Loureiro

Estamos no estúdio onde trabalha, em Almada, perto da rua onde cresceu. Como foi ser criança e jovem aqui?

Tenho bastantes memórias felizes daqui. Era uma zona de classe média, muito diversificada, que tinha muito pessoal das ex-colónias, de Cabo Verde e de Angola. Eram dias inteiros passados na rua, a brincar aos polícias e ladrões. Havia quem fizesse corridas no chão com caricas ou berlindes. E ainda havia os raides às árvores de fruto, a famosa “ir à chincha”.

E na adolescência?

Aí já começámos à procura de outras coisas fora daqui, porque, há 30 anos, Almada era mais uma cidade-dormitório do que outra coisa.

Sentia-se a distância para Lisboa?

Sentia-se. Apesar de estarmos muito perto,

temos o rio a separar. E havia um estigma em relação à margem sul – que ainda há um bocado – a nível cultural. Faltavam coisas e nós começámos a procurar mais Lisboa para sair à noite e ver concertos. Mesmo o cinema de autor, não tínhamos cá, e em Lisboa havia os cinemas King e Quarteto. Tinha de sair daqui para ter acesso a esses filmes. Portanto, aqui sentíamos que ficava curto.

Essa falta de oferta contribuiu para fazer o caminho até à criação musical? Afinal, era preciso inventar formas de ocupar o tempo.

Foi muito por aí. Eu até costumo parafrasear a Björk, que dizia que, na Islândia, não havia nada para fazer além de sexo e música, e por isso ela fazia muito de ambos. E aqui, realmente, ou jogavas à bola, que nunca foi uma coisa que fizesse, ou não havia muito mais como ocupar o tempo.



Carlão ponderou deixar de fazer música após o fim dos Da Weasel, mas a vontade de continuar a criar foi mais forte

Tínhamos de inventar um bocado e começámos a fazer música.

Quando é que tiveram a perceção do impacto dos Da Weasel?

Quando tocámos no Festival Sudoeste, na Zambujeira do Mar, em 1997. Fomos substituir alguém à última hora. Tinha acabado de sair o “3º Capítulo” (segundo LP da banda), com o “Dúia” e o “Todagente” como *singles*. Chegámos lá e a coisa correu bem. Viu-se que o pessoal estava ligado. Naquele momento, a tocar para aquela imensidão de gente, pensámos «isto é capaz de realmente funcionar».

«Começámos à procura de coisas fora daqui, porque, há 30 anos, Almada era mais uma cidade-dormitório do que outra coisa»

Mesmo assim, só mais tarde conseguiram todos viver da música.

Só depois de 2000 é que o pessoal foi começando a largar os empregos que tinha. Foi por essa altura que se conjugou tudo: público e crítica.

A carreira dos Da Weasel foi-se solidificando até ao fim súbito da banda, no final de 2010, sem explicações aos fãs.

E também não vai ser hoje [risos].

Após esse fim, passou-lhe pela cabeça parar de fazer música?

Passou. Passou, mas não consegui. Foi mais forte do que eu, mas também dediquei-me a coisas que partiam de uma premissa diferente daquilo que tinham sido os Da Weasel. Eram coisas para 30, 50 pessoas, como o projeto Algodão. Os Dias de Raiva já seria para umas 100 ou 200, mas coisas muito pequenas. Mais tarde, com os 5-30, percebo que estava confortável em fazer coisas para um público mais alargado e que tinha acabado a pausa.



Depois de vários anos a ensaiar em Lisboa, voltou recentemente a fazer de Almada espaço de criação

O fim dos Da Weasel coincide com o nascimento da sua primeira filha.

Foi muito bom, um privilégio poder estar muito presente naquela que foi a minha primeira experiência como pai e acompanhar praticamente tudo e mais alguma coisa, algo que já não consegui fazer tanto com a mais nova.

As suas filhas têm noção do impacto que o pai teve e tem na cultura portuguesa nos últimos 30 anos?

A mais velha, que está com 12 anos, tem bastante noção daquilo que o pai, enquanto Carlão, é e significa. Sempre foi fã da música e vai atrás, o que é fixe.



Para além do criador, vimos surgir, nos últimos anos, outra faceta do Carlão: a de mentor, no “The Voice Kids”.

Ainda ponderei um bocado antes de aceitar. Não sabia muito bem como ia funcionar e a verdade é que tem sido uma experiência muito boa. Há uma ingenuidade incrível da parte de alguns miúdos, uma vontade e uma coragem que eu não tinha com aquela idade.

E também talento...

Vês ali miúdos assustadores! Tens ali vozes e sensibilidades artísticas surpreendentes. E os gostos que já demonstram! Não estava nada à espera.

Esse papel de mentor é também fruto da experiência acumulada. Aos 47 anos, a idade já pesa? Pesa, pesa. Para algumas coisas boas e outras menos boas. Nos últimos anos, tenho tido mais cuidado em relação ao que como. Faço algum exercício também. Dormir é importante. E tento relativizar um bocado. Há uns anos comprava

«Vivemos numa altura muito descartável e o paradigma da edição discográfica mudou. Aquele conceito de álbum que eu cresci a ouvir, há cada vez menos»



A experiência como jurado e mentor no "The Voice Kids" levou Carlão a descobrir talentos de levar as mãos à cabeça

muitas guerras, ia a todas. Atualmente tento focar-me naquilo que vale realmente a pena.

Como voltar aos palcos com Da Weasel...

Sim, marcámos esse concerto (originalmente agendado para o NOS Alive 2020, mas realizado apenas em 2022) na altura em que as coisas se alinharam para isso. Sentíamos que devíamos isso a nós próprios e também a um público que

«Há uns anos comprava muitas guerras, ia a todas. Atualmente tento focar-me naquilo que vale realmente a pena»

sempre nos acarinhou e, de um momento para o outro, a coisa acabou e não houve uma despedida. Foi um concerto que correu muito bem.



A falta de oferta cultural na Almada da década de 80 levou Carlão a procurar esse retorno em Lisboa

E com as filhas a assistir...

Sim. Para mim, foi das coisas mais incríveis. Foi giro elas conhecerem ali um pai que não conheciam, porque tudo aquilo aconteceu antes de terem nascido. E poder estar a dar aquele concerto e ter aquelas duas miúdas a curtirem bué e com aquele sorriso, nunca imaginei que pudesse ser tão recompensador.

Os Da Weasel têm um concerto anunciado para 2023. É sinal do regresso em pleno aos palcos e ao estúdio?

Nós estamos um bocado a navegar à vista. Marcámos o concerto no NOS Alive, acabámos por marcar outro, mas, ao dia de hoje, não há previsão de mais nada. E estou a ser muito honesto. Eu não estou, e acho que ninguém está, a pensar em ir para estúdio fazer um disco de Da Weasel. Agora, há seis anos dir-te-ia que o regresso dos Da Weasel não iria acontecer, e aconteceu, portanto...

E a solo, o que reserva 2023 para o Carlão?

Um EP, se tudo correr bem. Vivemos numa altura muito descartável e o paradigma da edição discográfica mudou. Aquele conceito de álbum que

eu cresci a ouvir, há cada vez menos. Lanças uma coisa e, passadas duas semanas, as pessoas já estão ligadas noutra. O EP, com cinco ou seis músicas, é um compromisso bom.

«Foi um privilégio poder estar muito presente naquela que foi a minha primeira experiência como pai e acompanhar praticamente tudo»

O que lhe falta fazer na vida?

Falta-me fazer muita música, viajar um bocado, escrever um livro. Falta-me este processo todo da paternidade, que é, enquanto cá andar, estar ali a ajudar as miúdas. E tirar a carta de condução. ♥

- ♥ O regresso às origens
- ♥ Cartão de cidadania musical
- ♥ Dos *riffs* pesados ao *hip-hop* de intervenção
- ♥ Carlão, o mandatário

Veja também os vídeos.





O sorriso é quase uma constante no rosto de António, diagnosticado com síndrome de Angelman, um distúrbio neurogenético que se caracteriza por um atraso grave do desenvolvimento psicomotor

TRANSFORMAR A DOR EM AMOR

O distúrbio do António não impede a família de viver momentos felizes.

Texto Sandra Costa | Fotografia Pedro Loureiro

«Quando nasce um filho, nasce um pai, uma mãe e uma série de expectativas erradas que pomos nos nossos filhos», conta Carolina Chaves Graça Morais, recordando os sonhos que, há cinco anos, tinha projetado no António: «ouvi-lo dizer *mãe*, pedir para ir ao jardim, inscrevê-lo no ténis». Aos seis meses, os sinais de atraso no desenvolvimento do filho fizeram tremer os planos; aos dois anos e meio, o diagnóstico de síndrome de Angelman obrigou a repensar toda a vida.

Carolina e o marido, também ele António, perceberam que «nasceu um filho que não foi o que trouxemos para casa. É um novo filho». Também aprenderam que as dificuldades não são sinónimo de infelicidade. «Tem sido um processo muito bonito. Eu já não crio expectativas e deixo completa liberdade ao António para nos surpreender, para ser aquilo que ele quiser e conseguir».

Até ser dado nome ao distúrbio neuro-genético, que afeta uma em cada 20 mil crianças com atraso grave do desenvolvimento psico-

motor, na ausência de fala e em dificuldades na locomoção, o casal vivia um sentimento de culpa. «Sentíamos que não éramos pais competentes, capazes de estimular o nosso filho». De tanto pesquisar, Carolina já tinha suspeitado que podia ser síndrome de Angelman, mas nem por isso o veredito reduziu a enorme tristeza. «Ficámos sem chão. Preferia saber que era eu que não sabia ser mãe», revela.

«Tem sido um processo muito bonito. Deixo completa liberdade ao António para nos surpreender»

Com a doença chegou um quotidiano de consultas e terapias e, acima de tudo, de aflição pelo futuro do filho, no dia em que já não o possam acompanhar. Há momentos difíceis, «muitas lágrimas e inquietude», mas também a descoberta de uma nova forma gratificante de estar na vida. Carolina deixou o emprego exigente, que implicava deslocações e ausências de casa.



António já consegue caminhar. Os pais notam uma grande evolução e acreditam que vai fazer mais conquistas

Está a organizar-se para regressar à profissão que escolheu há anos, a psicologia. Abandonou uma vida de correria, fixada em metas de longo prazo, e aprendeu a valorizar o aqui e o agora, a aproveitar a família, os amigos e as «pessoas extraordinárias» com quem se tem cruzado, graças ao António. «Tenho estabelecido relações de amizade e cumplicidade muito bonitas», afirma, reconhecida.

Nos avós, que vivem próximo, encontra todo o apoio. A escola que o António frequenta desde os oito meses de idade surpreende-a pela «total inclusão» do filho. Os amigos estão sempre prontos para jantares na casa deles, o que representa um ambiente mais fácil para o António. Através da associação ANGEL, desco-

A família faz questão de ter uma vida normal. «A doença está lá, é um pormenor, não é a vida toda»

briu pessoas que vivem realidades semelhantes e funcionam como «uma rede de apoio importante para não nos sentirmos sozinhos».

O casal decidiu ter mais um filho e, após fazer um estudo genético para despistar eventuais problemas, nasceu o Duarte, hoje com dez meses. «Não se largam, é lindo de ver», conta a mãe. «Foi a melhor decisão que tomámos!». Os pais sentem-se confortados por saber que no futuro o António terá família, mas querem evitar que o Duarte sinta a responsabilidade de cuidar do irmão. «Não deve crescer com esse peso, nós é que somos os pais. A eles cabe-lhes brincarem e criarem memórias juntos».

A família faz questão de ter uma vida normal. Como diz Carolina, «a doença está lá, é um pormenor, não é a vida toda». Vão de férias, para a praia e a piscina, visitam os avós, passeiam, jantam fora, dormem em hotéis e em casas de amigos. Até vão a feiras populares e andam nos carrinhos de choque. «O António gosta de tudo»,

Dignidade⁺

abem:

Rede Solidária
do Medicamento

abem.pt

O NÚMERO QUE DÁ SAÚDE

O Programa abem: apoia os mais
carençados no acesso aos
medicamentos de que precisam

Consigne 0,5% do IRS
à Associação Dignidade,
sem qualquer custo para si

Entidade Beneficiária: Associação Dignidade
Preencha o Quadro 11 do Modelo 3, Campo 1101, com o NIF

513 696 628

Para uma ajuda sem custos



SAIBA MAIS AQUI

Cofinanciado por:

Portugal
INOVAÇÃO
SOCIAL

Lisb@20²⁰

PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO

PORTUGAL
2020



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



António comunica cada vez melhor. Usa o olhar, o gesto e o toque para mostrar quando tem fome ou sede, quando quer dormir ou passear

garante a mãe. Têm o cuidado de cumprir as regras para que a criança se mantenha estável, sem crises: a medicação às horas certas, a sesta, o descanso no regresso da escola, deitar cedo.

Carolina inventou um lema: «podemos transformar as nossas dores em amor». Em vez de se centrar naquilo que o António não vai poder fazer, prefere dar-lhe oportunidades para ele experienciar «momentos felizes». «OK, não faz ténis, mas anda a cavalo e gosta imenso!». O António andou na fisioterapia, hoje faz terapia ocupacional, terapia da fala, equitação, hidroterapia e osteopatia, para ajudar a estabilizar a epilepsia refratária, que se traduz em desmaios rápidos e imprevisíveis, e requer medicação.

A pacificação tem sido um processo, mas Carolina chegou a sentir-se «à beira do colapso». A chegada da pandemia, no início de 2020, foi a melhor coisa que lhes aconteceu. Obrigou-os a parar, abrandaram as regras terapêuticas do

A mãe recusa-se a olhar para o filho como um «coitadinho» e gostava de ver menos olhares de pena

António, que roçavam «o exagero», passaram a ter tempo para comer, conversar e alinharem-se como família. Com o apoio da professora de educação especial, inventaram jogos, criaram uma horta, fizeram pinturas e bolos, arranjam um pintainho, que o António amou. Foi também o período em que Carolina conseguiu fazer o luto. «Procurei ajuda, fiz terapia e foi importante para procurar a minha identidade e reencontrar-me enquanto mulher, além de mãe».

Já este ano, lançou o livro “As Conquistas do Larico”, com duas amigas, para «dar voz a todos os “Laricos”». António, o seu Larico, já consegue deslocar-se sozinho e comunica cada

vez melhor. Usa o olhar, o gesto e o toque para mostrar quando tem fome ou sede, quando quer dormir ou sair para passear. Na escola, acompanha as atividades, «à maneira dele». Não fala, mas reconhece e compreende tudo – a mãe tem a certeza e nota uma enorme evolução. «Digo sempre: muita calma, não vamos criar expectativas, mas vamos dar-lhe força, coragem e convicção de que será capaz».

«Não vamos criar expectativas, mas vamos dar-lhe força, coragem e convicção de que será capaz»

A estratégia tem sido colocar o filho frente a novos estímulos. «Vamos aumentando o grau de desafio, também porque ele consegue corresponder. É muito teimoso e não desiste», explica. Há tempos, com o Duarte ao colo, insistiu com o António, que não queria caminhar: «Tem de ser, António, anda, eu ajudo-te». Quando uma senhora, que assistiu, lhe perguntou se não achava melhor arranjar uma cadeira para o filho, indignou-se: «Se o colocar numa cadeira agora, ele nunca vai andar». Custa-lhe ver o filho em dificuldade, mas assume que é melhor que ele seja confrontado com situações desconfortáveis agora que ela o pode amparar e desafiar a superar-se. «Tenho de trazer o máximo de funcionalidade à minha vida e à dele, para que saiba desenvencilhar-se. Vamos sentindo até onde é capaz de responder».

Recusa-se a olhar para o filho como um «coitadinho» e gostava de ver menos olhares de pena. «Caíste? Então dá cá a mão que te ajudo a levantar. Isto é inclusão e pode fazer a diferença numa família e nos Antónios que existem», afirma. Reconhece que também ela não tinha uma atitude inclusiva, e lançou o livro para levar as pessoas a refletir sobre como podem fazer a diferença com «um sorriso, uma simpatia ou um olhar normal». Também não tem pena de si própria. «O António inspira tanta gente, pela resi-



Os pais proporcionam ao António oportunidades para experienciar «momentos felizes». Ele adora andar a cavalo



A mãe criou um livro como homenagem ao filho e a todos os «laricos»

liência, o sorriso, a energia traquina. Se ele se tenta superar – e ele é que vive com a doença e com as limitações, eu sou apenas a cuidadora – só posso estar orgulhosa e inspirada por ele ser tão forte». ♥



♥ “As Conquistas do Larico”, um livro para a inclusão

Veja também os vídeos!

ANGEL – ASSOCIAÇÃO DE SÍNDROME DE ANGELMAN PORTUGAL

O QUE É?

A ANGEL – Associação de Síndrome de Angelman Portugal é uma associação sem fins lucrativos, criada em 2012. A síndrome de Angelman é uma condição genética rara que resulta da ausência ou imperfeição do cromossoma 15 materno. Manifesta-se em atraso do desenvolvimento psicomotor, ausência de linguagem verbal, dificuldades na marcha e coordenação motora, epilepsia, agitação permanente, hiperatividade e perturbações do sono, tornando as pessoas dependentes de terceiros durante toda a vida. Estima-se que uma pessoa em cada 15 mil a 20 mil nasce com esta síndrome.

A ANGEL desenvolve projetos que pretendem facilitar o acesso a informação sobre esta doença, bem como acompanhamento e terapêuticas disponíveis, incentivando também a investigação sobre a síndrome de Angelman em Portugal e no mundo.

QUEM APOIA?

Presta auxílio, informação e apoio aos familiares de pessoas com síndrome de Angelman, bem como a profissionais e técnicos de saúde, investigadores e demais interessados.

QUE SERVIÇOS DISPONIBILIZA? QUE ATIVIDADES DESENVOLVE?

- Disponibilização de Bolsas Terapêuticas: reconhecendo a importância da frequência regular de terapias para a melhoria da sintomatologia associada a esta síndrome, a associação disponibiliza Bolsas Terapêuticas, que compreendem sessões de terapia protocoladas para um ano letivo, e que são atribuídas mediante candidaturas;

- Celebração do Dia Internacional da síndrome de Angelman, no dia 15 de fevereiro. Para assinalar a data, organizam-se várias ações dirigidas a toda a comunidade, com o objetivo de sensibilizar para a existência da doença, promovendo uma maior visibilidade e a deteção dos sintomas associados a esta condição;
- Realização de encontros nacionais dirigidos às pessoas interessadas;
- Disponibilização do Programa Descanso do Cuidador: com o objetivo de proporcionar períodos de descanso efetivo aos cuidadores da comunidade de associados;
- Realização de encontros virtuais gratuitos e abertos ao público interessado, mensalmente. Estes encontros funcionam como espaço para o esclarecimento de questões e dúvidas;
- Apoio à investigação científica: financiamento de projetos de investigação para o tratamento e, em última análise, a cura para a síndrome de Angelman.

COMO SE TORNAR ASSOCIADO?

Aceda ao site e saiba como inscrever-se. ♥

B.I.

Nome: Angel – Associação de Síndrome de Angelman Portugal

N.º de Sócios: 83

Sede: Avenida Florinda Leal, n.º 410, 2765-223 Estoril

Contacto telefónico: 911 733 101

E-mail: geral@angel.pt

Plataformas digitais:    

AGENDAR NA SUA FARMÁCIA ESTÁ AINDA MAIS FÁCIL

Novos serviços de agendamento.

Testagem COVID-19

Medição de Glicémia

Medição de Colesterol

Administração de Vacinas

Administração de Injetáveis

Consulta de Nutrição



Novos Serviços de Agendamento disponíveis em:
farmaciasportuguesas.pt



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.



Inês Marques

Coordenadora de Pediatria na Clínica CUF Montijo e pediatra no Hospital CUF Descobertas

VACINAS DO RECÉM-NASCIDO

Saiba quais devem ser administradas até aos 28 dias de vida.

É doloroso para os pais enfrentar o momento da vacinação dos filhos, mais ainda no caso das vacinas que têm de ser tomadas até aos 28 dias de vida. Os bebés nascem imunes a muitas doenças, através dos anticorpos que recebem da placenta da mãe. Mas esta imunidade vai desaparecendo durante o primeiro ano de vida, deixando-os expostos a infeções. O sistema imune dos recém-nascidos é frágil, pelo que, se adoecem nesse período, a probabilidade de terem várias complicações graves é grande. Por isso é tão importante administrar vacinas aos bebés: permitem a manutenção da imunidade a muitas doenças, à medida que vão perdendo os anticorpos recebidos da mãe.

Os recém-nascidos podem fazer duas vacinas:

- **Vacina contra a hepatite B (VHB).** Vacina inativada que protege contra a hepatite B, infeção no fígado que pode ter formas graves e evoluir para cancro. Deve ser administrada na perna do bebé antes de sair da maternidade. Habitualmente não se associa a reações locais relevantes. É muito importante porque protege contra a transmissão vertical: se a mãe for portadora do vírus, o bebé fica protegido.
- **Vacina contra a tuberculose (BCG).** Trata-se de uma vacina viva atenuada que protege contra formas graves da tuberculose. É aplicada numa dose única, no braço direito



do bebê. Pode surgir uma reação inflamatória local até dois meses após a toma, com pus, ferida e crosta, ficando a cicatriz clássica no braço. Essa lesão cicatriza sozinha e não requer tratamento. Desde 2017, deixou de ser administrada a todas as crianças logo após o nascimento. É administrada apenas a crianças integradas em grupos de risco, como famílias com alto risco para tuberculose ou que vivem em regiões com alta taxa de incidência da doença.

É sempre melhor prevenir uma doença do que tratá-la. Nesse sentido, as vacinas são uma potente arma de defesa contra doenças infecciosas que podem causar complicações graves, sequelas ou até a morte. As vacinas têm tido um enorme sucesso, poupando anualmente até oito milhões de vidas no mundo.

O Programa Nacional de Vacinação (PNV) português é universal, gratuito, acessível a todos, e protege contra 13 doenças distintas. A maioria está quase erradicada (difteria, sarampo, rubéola) ou controlada (tétano,

Vacinar os recém-nascidos é o primeiro passo para garantir a sua proteção

doença grave por meningococo C e *Haemophilus influenzae b*, tosse convulsa, hepatite B e papeira).

Vacinar os recém-nascidos é o primeiro passo para garantir a sua proteção e evitar que possam contrair doenças. Se está para breve o momento do nascimento do seu filho, é importante informar-se: conheça as vacinas disponíveis e o porquê da sua utilização. Daí em diante, mantenha o seu acompanhamento regular, aconselhando-se com o pediatra sobre estas e outras vacinas extra-PNV. ♥

www.dgs.pt

Na edição de março, por lapso, o artigo da varicela está assinado de forma errada. A autora do texto é a pediatra Andreia Martins.



Joana Afonso

Médica de Medicina Geral e Familiar

VAMOS DORMIR

Uma boa noite de sono é uma das peças-chave para recuperar energia e manter o organismo mais saudável.

Dormir bem tem um impacto positivo nos níveis de concentração, capacidade de planeamento, na memória e no equilíbrio hormonal. O distúrbio do sono está associado a défices cognitivos e a instabilidade emocional.

As necessidades variam, mas sabe-se que a maioria dos adultos precisa de dormir entre sete a oito horas por noite para se sentir bem durante o dia. Sabia que cerca de 45% da população mundial sofre de distúrbios do sono? A insónia é a alteração mais comum, caracterizando-se pela dificuldade em iniciar o sono, mantê-lo, ou encurtar a sua duração.

Como consequências negativas da privação de sono, destacam-se:

- Maior risco de adoecer. Não dormir tem um impacto negativo no **sistema imunitário**, deixando a pessoa mais vulnerável a doenças como as gripes, constipações ou outras infeções;
- Problemas cardíacos. Aumenta o risco de doenças **cardiovasculares**, as principais causas de morte no nosso país, como o enfarte;
- Alterações **cognitivas**. A dificuldade em dormir leva a problemas de memória, prejudica a tomada de decisões e a capacidade de resolução de problemas;

A falta de sono leva a problemas de memória, agrava perturbações mentais e diminui a libido

- Prejuízo da **saúde mental**. Não dormir bem leva ao aumento de pensamentos negativos ou indesejados, que agravam perturbações de saúde mental como a ansiedade, a depressão ou o stresse pós-traumático;
- Diminuição da **libido**. Por causar desequilíbrio das hormonas sexuais;

- Aumento do **peso**. Dormir menos de cinco horas por noite pode estar relacionado com um maior risco de obesidade, por aumento do apetite;
- Maior probabilidade de **acidentes**. A diminuição da concentração aumenta, cerca de três vezes, o risco de sofrer um acidente de viação.

Arranje tempo para dormir, mantenha um horário de deitar regular, evite cafeína, apanhe sol direto, faça exercício de manhã

Saiba como conseguir ter um sono de qualidade:

- Dê prioridade ao seu sono. Disponha de **tempo** para dormir as horas necessárias;
- Seja consistente e mantenha um **horário** de deitar e acordar regulares;
- Mantenha um **ambiente** calmo, escuro e confortável no quarto, com uma temperatura regular;
- Evite o consumo de **cafeína** (café, chá preto ou chocolate), nicotina e álcool, cerca de quatro a seis horas antes de ir para a cama. Minimize também as quantidades que consome diariamente;
- Durante o dia, exponha-se à **luz solar**, principalmente de manhã;
- Evite **refeições muito pesadas** à noite, mas também não se deite com fome; se já tiver jantado há muito tempo, considere uma ceia leve antes de dormir;
- Evite o uso de **aparelhos eletrônicos** como o telemóvel, computador ou tablet antes da hora de dormir;
- Evite **atividades estimulantes** ao deitar, como trabalhar, ver filmes de ação, praticar exercício físico;
- Tente **relaxar** antes de dormir. Oiça uma música calma, leia um livro, tome um banho quente ou medite;



- Mantenha um estilo de vida ativo e faça **exercício físico** de forma regular, idealmente no período da manhã e ao ar livre;
- **Não dormite** ao longo do dia;
- Ao deitar, evite **olhar fixamente** para as horas. Se tem dificuldade em adormecer ou manter o sono, se acorda cansado ou com a sensação de que o sono não foi reparador e o deixou sonolento durante o dia, ou se ressona e até pára de respirar durante o dia, não hesite em procurar o seu médico. Ele saberá como ajudar. Durma bem, pela sua saúde! ♥



Jaime Pina, Médico
Fundação Portuguesa do Pulmão
www.fundacaoportuguesadopulmao.org

DOENÇA ALÉRGICA

Os genes e o ambiente, uma equação a aprender.

Na consulta de alergologia é habitual os pais da criança alérgica perguntarem se a doença do filho tem a ver com a **hereditariedade**. A resposta é sim..., mas não só. Estão identificados muitos genes relacionados com as alergias, porém, o **meio ambiente** tem um importante contributo.

As doenças alérgicas têm uma expressão não uniforme, consubstanciada naquilo que habitualmente se chama a “**marcha alérgica**”, que integra quatro etapas que se vão sucedendo e, quase sempre, justapondo com o crescimento da criança. Começa com o eczema/ a dermatite atópica, muitas vezes seguidos ou acompanhados de alergia a alimentos e, mais tarde, em sucessão, a rinite e a asma.

Outro aspeto a estar atento são os episódios de doença respiratória nos primeiros tempos de vida: respiração sibilante (pieira) ou mesmo bronquiolites, quase sempre provocadas por infeções víricas, com particular destaque para o vírus sincicial respiratório, como está a acontecer este ano. É muito frequente que as crianças com episódios destes nos primeiros meses de vida desenvolvam mais tarde asma brônquica.

Os sinais indiciadores de doença alérgica detetam-se sobretudo na **pele**, quer no contexto de atopia, em alergia alimentar, quer no **aparelho respiratório**, como rinite e asma brônquica.

Quanto ao tratamento, e já que a terapia genética está ainda na sua fase inicial, restam na prática duas abordagens: a **prevenção** e os **fármacos**.

A hereditariedade tem importância, mas o meio ambiente também

Quanto à primeira, deve ser encarada por todos os doentes como prioritária e visa reduzir ou evitar o contacto com os produtos a que a pessoa está sensibilizada e se sabe que irão provocar doença.

Por exemplo, depois de detetada uma alergia a um **alimento** (os principais alérgenos alimentares são o ovo, o leite de vaca, o trigo, a soja, alguns frutos e os mariscos), esse alimento passa a ser proibido, até porque as reações podem ser generalizadas e graves. São as chamadas **rea-**



ções anafiláticas, que podem pôr em risco a vida dos doentes.

O mesmo se passa com a alergia ao **pelo dos animais**, na grande maioria dos casos os nossos dois principais animais de estimação: cães e gatos. Quando detetada, a coabitação num apartamento não é boa ideia e traduzir-se-á, seguramente, em episódios de doença alérgica que podem ser severos ou mesmo graves.

Outro tipo de alergia é aos **pólenes**, a mais importante no ambiente exterior. Entre nós predomina a alergia aos pólenes das gramíneas, da oliveira e da erva parietária.

Os pólenes, na época de polinização (na primavera e no início do verão), são ubíquos, mas a sua concentração no ar diminui à beira-mar devido ao aumento da humidade. É por isso que a praia tem um efeito tão benéfico nestes doentes, quer sofram de conjuntivite, rinite ou asma. Para além disso, os doentes com polinose devem evitar o campo e os relvados (nunca cortar relva), viajar de carro com as janelas fecha-

A concentração de pólenes diminui à beira-mar, devido ao aumento da humidade. Por isso a praia tem um efeito tão benéfico nestas pessoas

das, utilizar um capacete integral (caso utilizem mota), arejar a casa entre o pôr e o nascer do sol, evitar estar no exterior quando sopra mais vento (sobretudo nos dias mais quentes e secos), fazer desporto em ambiente indoor (durante a época de polinização, prefira o ginásio e as piscinas) e proteger os olhos com óculos escuros no exterior. Outra boa ideia é consultar o **Boletim Polínico**, que divulga as previsões semanais das concentrações dos pólenes, o que permite evitar as zonas em que elas estejam mais elevadas.

A prevenção na alergia provocada pelos ácaros do pó da casa, a principal causa de alergia, será abordada no próximo mês. ♥

NÃO DISPENSA DE MEDICAMENTOS

Enquanto profissional de saúde especialista do medicamento, o farmacêutico pode ter motivos de segurança para recusar a dispensa.

Para muitas pessoas, a ida à farmácia ainda tem como objetivo principal adquirir medicamentos com ou sem receita médica. A última coisa que esperam é que esse medicamento não lhes seja cedido.

Para além da possibilidade de não estar disponível o medicamento pretendido, há motivos que podem levar o farmacêutico, enquanto profissional de saúde especialista do medicamento, a não dispensar os medicamentos solicitados. À cabeça estão questões que podem afetar a segurança e o benefício clínico dos medicamentos.

Cabe ao farmacêutico analisar tecnicamente cada solicitação. Tratando-se de um medicamento pedido para alívio de sintomas em automedicação, o farmacêutico necessita de ter informação suficiente para avaliar corretamente o problema de saúde e o contexto geral da pessoa, com base nos outros medicamentos que tome e nas condições de saúde que tenha.

Nas situações em que é recomendada uma avaliação médica prévia ao início de qualquer tratamento, a resposta do farmacêutico é acon-

selhar a pessoa a marcar consulta médica, em vez de dispensar o medicamento.

Mesmo perante uma receita médica, a avaliação profissional pode levar a identificar situações que determinem a não dispensa. A existência de **interações** e/ou de **terapia duplicada** com outro medicamento a ser dispensado na mesma receita ou que já esteja a tomar, e a presença de condições de saúde que **contraindiquem** a toma do medicamento, são motivos válidos de não dispensa de um medicamento. Também a suspeita de **eventual abuso** ou uso excessivo propositado, com risco grave associado, pode levar à recusa de nova dispensa do mesmo medicamento.

Naturalmente excluídos estão os casos em que a não dispensa comprometa o estado de saúde da pessoa.

Para além do impacto óbvio em termos clínicos, o **uso indevido de medicamentos** e a sua toma em situações que comprometem a segurança de quem os toma têm implicações económicas. As estimativas indicam que o custo associado aos problemas relacionados com o uso de medi-



O custo associado aos problemas relacionados com o uso dos medicamentos é igual ou superior ao custo dos mesmos

amentos é igual ou superior ao custo dos próprios medicamentos.

Paralelamente, coloca-se o tema do **desperdício** que se verifica quando são dispensados medicamentos prescritos, mas que deixaram de ser tomados pela pessoa por já não necessitar deles.

Verifica-se que um número significativo das embalagens recolhidas nos pontos de recolha VALORMED são embalagens de medicamentos intactas. Para além do impacto financeiro, esta

realidade tem também um impacto ambiental, uma vez que todos os medicamentos devolvidos têm de ser incinerados, contribuindo para a **pegada de carbono**. Estes são, também, bons motivos para que haja contenção na dispensa de embalagens de medicamentos a pedido ou presentes numa receita médica, dos quais a pessoa não necessita de imediato. Por vezes, uma receita tem embalagens de medicamentos para vários meses e não é desejável que se faça stock em casa. Pode mesmo acontecer que o médico venha a alterar a medicação da pessoa, ficando medicamentos por tomar.

A não dispensa nestas situações garante, também, uma melhor gestão das disponibilidades em contextos de algum constrangimento económico como o que se vive atualmente. ♥

**Nuno Monteiro Pereira**

Presidente do Colégio de Sexologia da Ordem dos Médicos

O QUE É ISSO DE SAÚDE SEXUAL?

A saúde sexual é uma ampla área de ação que visa, sobretudo, atingir a ausência de disfunções ou doenças sexuais. Mas não é apenas isso. Visa também o bem-estar físico, emocional, mental e social relacionado com a reprodução e a sexualidade das pessoas. É esta a essência da definição que a Organização Mundial da Saúde (OMS) tornou pública em 2009.

O termo saúde sexual começou a ser usado timidamente no início dos anos 1980

O termo saúde sexual começou a ser timidamente utilizado no início dos anos 1980 pela OMS/Europa, entendendo-o como uma extensão do conceito geral de saúde às vivências da sexualidade. No entanto, durante anos o termo foi usado quase como sinónimo de combate a infeções sexualmente transmissíveis. Eram os difíceis tempos do início da pandemia do VIH, em que a discriminação e a estigmatização dos doentes rapidamente foi identificada como um dos principais problemas do défice de saúde

sexual. Muitas pessoas com características ou práticas sexuais diferentes do comum – homossexuais, profissionais do sexo, transexuais, intersexuais – que já antes eram marginalizadas, passaram a ser consideradas a fonte de contágio de uma doença mortal. Como tal, foram ostracizadas e consideradas socialmente inaceitáveis. Isso causou um peso enorme na vida dessas pessoas: privadas de informação e sem acesso a serviços relacionados com as doenças sexuais e a sexualidade, ficavam cada vez mais vulneráveis. O impacto sobre as pessoas VIH-positivas e na sociedade foi enorme. Ao medo da doença e dos doentes, somou-se a falta de informação e a desinformação. A sociedade demorou a aperceber-se da amplitude do problema e só lentamente se mobilizou para a sua resolução.

Em meados da década de 1990, o termo saúde sexual ganhou força internacional, nomeadamente após a aprovação pela Federação Internacional de Planeamento Familiar, em 1995, da Carta dos Direitos Sexuais e Reprodutivos. O documento declarava os direitos individuais, e independentes de idade, género, orientação sexual, religião, etnia e estado civil.

Direitos que abrangiam o acesso à informação e a serviços de saúde numa abordagem interdisciplinar e não somente médica. Mas esses inovadores conceitos continuaram durante anos a ter como principal referência a contraceção e a saúde reprodutiva. A sexualidade surgia como uma área adjacente, um território vasto, mas obscuro.

Há que garantir não só a privacidade e confidencialidade da prestação, mas também facilitar a informação

No novo século surgiu, finalmente, um ambiente social e político propício à promoção da saúde sexual e ao combate à discriminação das desigualdades, da violência e da coerção, entendidas como evidentes violações dos direitos humanos. Atingir a meta do respeito, da proteção, educação, informação, o acesso aos serviços de saúde e o integral cumprimento dos direitos humanos, passou a ser uma meta a alcançar, e depressa.

Tornou-se então claro que a sexualidade humana inclui uma diversidade de comportamentos e expressões muito mais ampla do que se pensava, e que o reconhecimento dessa realidade só podia contribuir para uma sociedade melhor e mais justa, pese embora o negativismo crónico e anacrónico de muitas pessoas, mesmo entre a comunidade científica. O principal obstáculo era a evidência de que a sexualidade e as práticas sexuais dizem respeito à vida privada de cada um.

A garantia de privacidade e de confidencialidade é indiscutivelmente importante, em particular na prestação de serviços de saúde. Se essa garantia não existe, as pessoas não utilizam os serviços de que necessitam. O caso especial dos adolescentes é paradigmático: evitam o recurso a ajuda se for necessária uma autorização dos pais. Na população adulta também podem existir comportamentos sexuais que,



embora consensuais e não criminais, tendem a ser ocultados de todos, até dos profissionais da saúde, por receio de reações negativas.

Na saúde sexual há, pois, que garantir não só a privacidade e confidencialidade da prestação de ajuda profissional, como também facilitar a informação para as pessoas saberem como proteger a sua saúde, e tomarem decisões informadas sobre a sua vida sexual e reprodutiva.

Neste campo, Portugal está entre os países mais desenvolvidos, nomeadamente com a disponibilidade da contraceção de emergência; a possibilidade das pessoas viverem de acordo com o género com que se identificam, por lei e de facto, sem estigma, discriminação, exclusão e violência; a impossibilidade de alguém ser obrigado ou induzido a fazer procedimentos médicos extremos, como a esterilização, a terapia hormonal ou as cirurgias de definição ou reatribuição de sexo. ♥



Joana Correia
Nutricionista

TRILIÕES DE BACTÉRIAS

Microbiota intestinal, os microrganismos protetores.

Até há pouco tempo, acreditava-se que o intestino era apenas um tubo por onde passavam os alimentos não aproveitados pelo organismo. Hoje, a ciência já comprovou que o órgão desempenha inúmeras funções para a saúde. E os responsáveis por isso são os microrganismos que ali vivem.

Tal como a impressão digital, também o conjunto de microrganismos que habitam o intestino, a que se dá o nome de microbiota intestinal, é único e individual.

A microbiota intestinal tem várias funções no organismo:

- Proteção contra agressores patogénicos;
- Desintoxicação, eliminar substâncias nocivas ao organismo;
- Energética, obtida a partir da digestão dos alimentos;
- Melhorar a absorção de minerais, como o magnésio, o cálcio e o ferro;

- Sintetizar vitaminas essenciais, como a vitamina K e o ácido fólico;
- Ajudar a regular o apetite e a sensação de saciedade;
- Influenciar o humor.

A microbiota intestinal é o nome dado ao conjunto de microrganismos que habitam o intestino

A composição da microbiota intestinal pode ser influenciada por diversos fatores:

- O tipo de parto (vaginal ou por cesariana);
- A alimentação nos primeiros tempos de vida (amamentação, leite artificial, introdução de alimentos sólidos);
- Medicação (em particular os antibióticos);



- Hábitos alimentares e método de confecção dos alimentos;
- Ambiente e estilo de vida (exercício físico, habitação em zona rural ou urbana);
- Alterações do peso corporal.

Os alimentos têm um papel muito importante nessa equação. Aquilo que comemos não nutre apenas as pessoas, serve de alimento a trilhões de microrganismos que vivem no intestino. Por isso, uma dieta diversificada é o fator de maior influência benéfica no intestino e na sua microbiota.

Estudos recentes demonstram que uma dieta rica em gordura e em açúcar produz alterações na microbiota intestinal que podem estar associadas a **diabetes tipo 2**, obesidade e doenças inflamatórias intestinais. Já os prebióticos, probióticos e alimentos fermentados têm sido estudados como formas de manter a microbiota saudável. Os **probióticos** são alimentos que contêm microrganismos vivos: iogurtes e outros alimentos fermentados. Também podem

Probióticos, prebióticos e alimentos fermentados ajudam a manter o intestino saudável

ser obtidos através de suplementos alimentares. Os **prebióticos** são nutrientes não digeríveis (fibras). São o “combustível” para as bactérias intestinais benéficas proliferarem. Encontram-se em cereais integrais, leguminosas, vegetais de folha verde e legumes, frutos e oleaginosas, entre outros.

Os **alimentos fermentados** resultam da transformação dos alimentos por microrganismos vivos, como bactérias e leveduras. Além do iogurte, outros alimentos fermentados incluem o *kefir*, pickles, o *kombucha* e o *kimchi* (couve fermentada).

Contudo, a resposta do microbioma intestinal à alimentação é específica de cada indivíduo, não existindo uma dieta padrão que possa garantir os mesmos efeitos em todas as pessoas. ♥



Ana Mexia
Médica dentista

SORRISO NA HORA

Sair do médico com dentes novos no mesmo dia.

Segundo dados do Barómetro da Saúde Oral 2022 da Ordem dos Médicos Dentistas, 28,5% dos portugueses tem falta de seis ou mais dentes.

A perda de um dente pode acontecer devido a diversos fatores, como traumas, doença oral ou outros fatores de risco de saúde geral. Este problema não tem apenas consequências estéticas. É fundamental o tratamento, pois pode afetar também a fonética e a mastigação, para além de poder afetar a vida social da pessoa.

A substituição de dentes perdidos com recurso à colocação de implantes dentários é, hoje, uma realidade simples, rápida e cada vez mais procurada pelas pessoas. Também já não é necessário ficar desdentado ou usar uma prótese removível durante o tempo de cicatrização dos implantes. A técnica de colocação de implantes em carga imediata, técnica avançada e revolucionária em implantologia, veio descomplicar a colocação de próteses fixas, isto porque as pessoas podem sair da clínica com um sorriso novo no próprio dia.

Quais os passos do procedimento “Dentes em um Dia”?

- **Consulta de avaliação.** Como em qualquer outro tratamento, é feita uma recolha rigorosa de todos os dados da história clínica do paciente, além de se efetuar os exames complementares de diagnóstico.

- **Dia da cirurgia.** Existindo condições favoráveis, a colocação dos implantes é efetuada geralmente sobre efeito de anestesia local, após a extração dos dentes remanescentes.

Ao executar este tratamento numa única fase cirúrgica, diminui o tempo e o número de etapas, proporcionando maior conforto, com um único período pós-operatório.

Na maioria dos casos, o tratamento cirúrgico é efetuado no período da manhã. Após a colocação dos implantes, são realizados moldes ou *scanners* digitais, que são enviados para o laboratório para terminar os ajustes finais da prótese provisória.

Estando tudo de acordo com o esperado, a prótese provisória é colocada ainda no dia da cirurgia ou, em último caso, na manhã do dia seguinte.

- **Dentes definitivos.** Realizadas novas impressões, inicia-se o planeamento estético e funcional dos novos dentes fixos, num material mais resistente e com um índice de exigência estética ainda mais elevado.

A grande vantagem deste tratamento é que se sai da cirurgia com todos os dentes repostos de forma fixa, recuperando instantaneamente a funcionalidade dos dentes e, em muitos casos, a autoestima. ♥



Venha Correr ou Andar 5km por uma Boa Causa

*Praça dos Restauradores
26 de março | 10h30*

5km Competição + Caminhada

Informações e Incrições:

Tel. 918 234 803 (2ª a 6ª feira das 10h às 18h)

www.corridasempremulher.com

Receita a favor da Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama



Naming Sponsor:



Patrocinador Boné:



Apoio:



Rádio Oficial



TV Oficial



Comunicação:



Patrocinadores Oficiais:



Apoio:



Água Oficial:



Parceiro Oficial:



Transportes Oficiais:



Parceiros Media:





Cristina Azevedo
Farmacêutica

SEM TABUS

Os farmacêuticos comunitários conseguem ajudar a melhorar a qualidade de vida das mulheres durante a menopausa.

A menopausa é caracterizada pelo fim dos ciclos menstruais e por muitas flutuações hormonais, nomeadamente pela diminuição da produção de estrogénios. As manifestações clínicas da menopausa com maior impacto na vida da mulher são os afrontamentos, a perturbação do sono e a secura vaginal.

Os afrontamentos caracterizam-se por uma sensação súbita e generalizada de calor. Afectam cerca de 80% das mulheres. Destas, apenas 20% procura aconselhamento. Os fitoestrogénios (estrogénios derivados das plantas), e em particular as isoflavonas de soja, têm sido considerados uma alternativa segura, natural e útil para aliviar os afrontamentos. Estas isoflavonas constituem a maior parte dos suplementos alimentares disponíveis na farmácia, não sendo, contudo, recomendadas em mulheres com história de cancro da mama, ovário ou útero.

A perturbação do sono é uma queixa frequente, surgindo a dificuldade em adormecer ou em manter o sono devido aos suores noturnos. Para aliviar estes sintomas, procure suplementos que contenham na mesma formulação isoflavonas

de soja e melatonina, uma hormona naturalmente produzida pelo organismo, cujos níveis diminuem com a idade. Estes suplementos devem ser tomados um pouco antes de deitar, para promover um sono mais reparador.

O défice de estrogénios pode promover a redução da lubrificação vaginal. Neste contexto, os sintomas mais incómodos são a secura vaginal, a comichão e até a dor durante o ato sexual. Existem alternativas de cremes hidratantes vaginais (não hormonais) e lubrificantes que aliviam os desconfortos. Os hidratantes vaginais devem ser usados cerca de três vezes por semana, de preferência ao deitar. Procure produtos com a designação de mucoadesivos. Procure também cremes com ácido hialurónico, para manter a hidratação. Os lubrificantes aumentam a sensibilidade feminina e facilitam o ato sexual. Nas farmácias, existem lubrificantes à base de água, de óleo e de silicones.

Pergunte sempre ao seu farmacêutico qual a melhor opção para si. A menopausa é uma nova etapa na vida da mulher que pode e deve ser vivida de forma tranquila e sem desconfortos. Sem tabus. ♥

LUTSINE
eryplast

Eryplast, a pasta de água que trata e previne assaduras em todas as mudanças de fralda

30
anos
DE EXPERIÊNCIA



Hipoalergénico*

0% de fragrâncias adicionadas



* Formulado para minimizar o risco de reações alérgicas.

FABRICADO
EM FRANÇA



Distribuído por Unibrands, Lda.

OLHÃO E FARO

FORMOSA VAI A RIA

Nadar em águas cristalinas, passear em ruas labirínticas ricas em lendas ou contemplar a Ria Formosa. De Olhão a Faro, há muito para viver.



Sacos de compras nas mãos, olhos curiosos. Há por aqui muita cor e frenesim. E não é para menos: inaugurados em 1916, o Mercado Municipal de Olhão marca o pulsar da cidade algarvia.

«Vir a Olhão é vir ao mercado», afirma de sorriso expansivo Andreia Santos, 40 anos, psicóloga de profissão.

Situados junto à linha de água da Ria Formosa, estes mercados são, há 107 anos, posto de venda para dezenas de famílias.

«A banca está na nossa família há 50 anos. Estamos aqui a honrar a memória da nossa mãe [Sara Cabrita]», partilha João Cabrita, 40 anos, olhanense e bombeiro sapador há 24 anos.

Debruçada sobre a banca, Andreia procura o seu doce de eleição: figos cheios. Característico de Olhão, este doce surgiu como fonte de energia para os pescadores que iam para a pesca longínqua ou costeira.

«Prove, prove! Ainda estão quentinhos, tirei-os do forno esta madrugada», convida Suse José, 39 anos, comerciante.

Estudante na Universidade do Algarve, Andreia Santos viveu cinco anos em Faro. Em 2006, perdeu-se de encantos por Olhão, escolhendo residir aqui.

No verão ou no inverno, Olhão e Faro «merecem paragem», garante a psicóloga escolar e educacional. Com dias de sol e temperaturas invejáveis durante todo o ano, são o destino certo para retemperar energias e «passar em família ou passar férias».



João Cabrita (à esquerda) e Hugo Machado dão continuidade ao legado da mãe, como vendedores de peixe, em Olhão



De planta retangular e fachada de tijolo, o Mercado Municipal de Olhão é ponto de paragem para dezenas de olhanenses e turistas

A paisagem da ria ao longo da costa entre Olhão e Faro convida à contemplação



Junto ao Mercado Municipal de Olhão, uma réplica do caíque “Bom Sucesso” evoca o feito histórico protagonizado pelos olhanenses

«Olhão é uma cidade que nos faz querer sair de casa», sublinha Andreia Santos. A cada canto, uma descoberta.

A cinco passos de distância do mercado, é possível contemplar um icónico barco de pesca: a réplica do caíque “Bom Sucesso”. Com duas velas e 20 metros de comprimento, é um dos símbolos de Olhão.

«O caíque retrata a essência dos olhanenses enquanto povo lutador», elogia a psicóloga Andreia Santos

No dia 6 de julho de 1808, um grupo de pescadores olhanenses embarcou neste caíque, atravessando o Oceano Atlântico para informar o rei D. João VI, então refugiado no Brasil, de que a população tinha conseguido expulsar os invasores franceses.

«O caíque retrata a essência dos olhanenses enquanto povo lutador», evoca Andreia, que trabalha no agrupamento de escolas de São Brás de Alportel desde 2016.

Como recompensa pela coragem revelada, o rei concedeu o foral de “Villa da Restauração” a Olhão, em 1808, tornando-se administrativamente independente de Faro.

Olhão é um postal vivo para quem deseje ver as lides das gentes do mar, e admirar barcos de cores garridas e nome peculiar, como “Vá Com Calma”.

Do outro lado da rua, o centro histórico de ruas apertadas e sinuosas atrai quem chega para um labirinto. À espreita está um espetáculo visual imperdível.

No centro histórico de Olhão pode observar-se a arquitetura cubista das casas

Há cubos a nascer das casas, em especial no bairro da Barreta, núcleo inicial da cidade onde viviam pescadores e operários. Enquanto as casas algarvias têm um terraço ou uma açoteia (usada para arrumos ou secar frutos), estas habitações cubistas têm, em cima do terraço, uma segunda divisão (o mirante) e, por vezes, uma terceira (contra-mirante ou púlpito).

Um percurso pedonal liga cinco largos, onde é possível admirar estátuas e instalações artísticas, todas evocando lendas locais. A saber: a Lenda do Arraúl, Lenda Menino dos Olhos Grandes, Lenda Mouro Encantado, Lenda da Floripes e Lenda de Marim.

Ao almoço ou ao jantar, o peixe fresco e o marisco são reis à mesa. Das cataplanas ao arroz de lingueirão, há muito para provar. O Festival do Marisco, em agosto, no Jardim Pescador Olhanense, é paragem imperdível para apreciadores destas iguarias.

Com ligações diárias de *ferryboat* a partir de Olhão, quando os pés chegam a terra chega-se à mais bela das recompensas: a ilha da Culatra.

As suas águas límpidas convidativas a mergulhos e as praias de areia branca, a perder de vista, bem como a tranquilidade envolvente, são para apreciar em período de época balnear ou em qualquer outra altura do ano.

«A água é mais quentinha, todos os anos passamos lá férias no verão», relata Andreia, mãe de Diogo, cinco anos, e Rafael, de 12.

Subindo ao topo da Sé de Faro é possível aceder a um terraço e ter uma vista panorâmica da cidade algarvia



De águas transparentes e areal branco, a ilha da Culatra é refúgio de verão apreciado por portugueses e estrangeiros



Alberto Carmo, um dos habitantes da ilha, 68 anos, faz crescer uma rede de pesca para o filho «levar ao mar»



Em 1577, a Sé de Faro foi elevada a sede episcopal da diocese do Algarve



Em Faro, os percursos do Ludo são um local de eleição para observação de aves e contemplação da Natureza local

Os golfinhos andam por aqui e podem surpreender ao despertar da manhã!

Nascido na ilha, pescador reformado, Alberto Carmo, 68 anos, vê chegar anualmente centenas de veraneantes sedentos de descanso neste lugar idílico.

«Há aqui muitos espanhóis a comprar casa», conta, enquanto faz crescer, aos pés e às mãos, uma rede de pesca «para o filho levar ao mar».

A beleza natural estende-se mais à frente: a cidade de Faro exibe-se luminosa e cheia de vida. Há movimento de pessoas em passo acelerado típico de uma capital de distrito.

Depois da conquista por D. Afonso III, em 1249, os portugueses chamaram à cidade Santa Maria de Faaron ou Santa Maria de Faaram. Desde cedo Faro tornou-se uma cidade próspera graças à sua posição geográfica e às trocas comerciais.

«Quem vier a Faro tem de visitar as muralhas», convida Andreia Santos

À entrada do Jardim Manuel Bívar, uma das principais praças da cidade, um cartaz gigante assinala a quem chega que esta é uma terra de património peculiar. Aqui: se realiza uma das mais míticas concentrações *motards* da Europa.

«Quem vier a Faro tem de visitar as muralhas. É um caminho muito bonito junto à Ria Formosa, tem uma vista extraordinária!», sugere Andreia.

Da arquitetura às ruas sinuosas que compõem a cidade velha, e à vista esplendorosa, é de aproveitar e espreitar a muralha abaluartada (séc. XVII) e a muralha do castelo (séc. IX), junto à zona ribeirinha.

O que resta do castelo de Faro, fez parte de uma estrutura defensiva da cidade. Em 1596, Faro sofreu um ataque das forças inglesas, foi saqueada e incendiada.

Por toda a cidade, os estudantes do ensino superior, com as suas capas pretas, pintam as ruas e pautam o ritmo evocando a tradição e o legado académico. Ao mesmo tempo que faren- ses e turistas apreciam os raios de sol na praia de Faro.

«Aqui existe algo único: de um lado a praia, e depois, quando se anda uns metros, está a ria, onde se pode fazer canoagem ou passear em família», explica Andreia, autora do livro infantil “Diogo e o Rafossauro”, criado para ajudar crianças a lidar com a ansiedade.

Majestosa por fora e por dentro, a Sé, elevada em 1577 a sede episcopal da diocese do Algarve, merece visita demorada.

«É um convite a sentir a história e o património de Faro. É um local de paragem, independente da religião que se tenha», explica Andreia Santos.

Ainda em Faro, a gastronomia é rica e apresenta sabores a não perder. O xerém com con- quilhas, carapaus alimados, e ostras encabeçam algumas das iguarias.

«O xerém é um dos pratos mais procurados, especialmente por turistas que têm curiosidade em provar», relata Nelson Guerreiro, 48 anos, gerente do restaurante Flor do Arneiro, aberto desde 1981.

Mas há mais encantos a descobrir. Na área oeste do Parque Natural da Ria Formosa, os per- cursos do Ludo – pedestres ou cicláveis – são revitalizantes. A vista estende-se até à penín-



O xerém e os carapaus alimados são dois dos pratos que caracterizam a gastronomia do Algarve

sula do Ancão e às suas dunas. O passadiço de madeira convida a apreciar o caminho.

Que o diga Jean-Claude, 70 anos, francês. Perdeu-se de amores por Faro e, por isso, junto ao Ludo, estacionou a sua autocaravana.

«Estamos aqui há três meses. Não há sol e lugar como estes!». ♥



Leia também:

♥ Ria Formosa, uma das 7 Maravilhas Naturais de Portugal

[Veja também os vídeos!](#)

BULA

Museu Municipal de Olhão
Praça da Restauração
Olhão
T. 289 700 103

Museu Municipal de Faro
Largo D. Afonso III, 14
T. 289 870 827

Playa Restaurante e Bar
Marina Ria Center, Av. 5 de Outubro
Lojas 9 e 10, Olhão
T. 289 705 254

Restaurante Flor do Arneiro
Sítio Arneiro, 260, Faro
T. 919 829 408

Sé de Faro
Largo da Sé, 11
Faro
T. 289 823 018

Tours in Algarve
info@toursinalgarve.com
T. 961 398 169



DIA DO PAI É NO MUSEU

Em março, o Museu da Farmácia convida pais e filhos a celebrarem o Dia do Pai, numa tarde recheada de muita diversão, criatividade e cumplicidade.

Neste ateliê educativo, desafiamos os pequenos aspirantes a cientistas da Vila Saúda a elaborarem o seu próprio presente para oferecerem aos pais. ♥

MUSEU DA FARMÁCIA

Depois de terminada a atividade, convidamos todas as crianças e os adultos a visitarem o Museu da Farmácia. Com a participação de uma criança no ateliê educativo, oferecemos a entrada de um adulto no Museu da Farmácia.

Durante a realização da atividade, oferecemos o estacionamento nos edifícios do Porto e de Lisboa.



INTERESSADO?

Contacte 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

 **SOLMIRCO**
Laboratórios

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

Salus

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

O JOÃO COMIÇÃO ADORA DORMIR MAS NEM SEMPRE CONSEGUE TER UMA ROTINA ADEQUADA.

Às vezes é difícil distinguir aquilo que nos apetece fazer daquilo que nos faz bem na hora de ir para a cama.

Consegues ajudar o João a escolher aquilo que o ajuda a dormir melhor?



Observa as imagens e faz um certo ✓ no comportamento correto ou uma cruz ✗ naquilo que se deve evitar fazer antes de dormir.

www.revistasauda.pt

Diretora

Diana Amaral

Diretora-adjunta - Editorial

Maria Jorge Costa

Editor de Fotografia

Pedro Loureiro

Responsável de Marketing

Susana Martins de Almeida

Redação

revista@sauda.pt

Carina Machado

Catarina Casquinha

Irina Fernandes

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Sandra Costa

Vera Pimenta

Secretária de Redação

comunicacao@anf.pt

Paula Cristina Santos

Publicidade

comercial@sauda.pt | 210 159 159

Ana Garcia

Bruno Marques

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.º 8, 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

Sobral, Rui Manuel Assoreira Raposo, 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.

Medidores de pressão arterial Veroval



Imagem meramente ilustrativa

-10€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Essenciais de Farmácia



Fortimel



Imagem meramente ilustrativa

-8€
na compra de 2 embalagens

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Nutrição



Durex Lubrificantes Naturals e Durex Preservativo Naturals



Imagem meramente ilustrativa

-4€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Sexualidade



Dominatur® Melatonina Gomas e Dorminatur® Valeriana



Imagem meramente ilustrativa

-2€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família





Fortimel

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. 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 (Baunilha, chocolate e morango); Fortimel compact protein 4x125ml (baunilha, morango, café, banana, pêssigo-manga, neutro, gengibre tropical e frutos vermelhos); Fortimel Extra 2 kcal 4x200ml (morango, baunilha e café) e Fortimel Advanced 4x200ml (baunilha tropical e morango silvestre).

CNP Vários



SAUDA230300035

Promoção válida de 01.03.2023 a 31.03.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

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



SAUDA230300038



Promoção válida de 01.03.2023 a 31.03.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Dominatur® Melatonina Gomas e Dorminatur® Valeriana

Especialistas no cuidado do sono regulado, relaxante e natural!

DORMINATUR® GUMMIES E DORMINATUR® VALERIANA são suplementos alimentares. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Não exceda a dose diária expressamente recomendada. EST-PT-20230203-90 (C) ESTEVE 2023.

CNP Vários



SAUDA230300001

Promoção válida de 01.03.2023 a 30.04.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Durex Lubrificantes Naturals e Durex Preservativo Naturals

Lubrificantes e preservativo Naturals com ingredientes naturais.

Os preservativos Durex são dispositivos médicos de uso único e para fins contraceptivos. Durex Lubrificantes e Durex Massage 2in1 são dispositivos médicos que suavizam a secura vaginal e os incómodos íntimos e são compatíveis com preservativos, no entanto não são contraceptivos e não contêm espermicida. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Se sentir irritação ou desconforto interrompa o seu uso. Em caso de persistência dos sintomas, consulte o seu médico. Em caso de sensibilidade ao látex consulte o seu médico antes de utilizar os preservativos. Evite o contacto com os olhos. Se necessitar de lubrificação adicional com excessiva frequência, consulte o seu médico. Os preservativos Durex Placer Prolongado e Durex Mutual Clímax não devem ser utilizados quando qualquer dos parceiros sofrer de problemas respiratórios. Nenhum método contraceptivo garante 100% de prevenção de uma gravidez ou transmissão de DST's. Reckitt Benckiser Healthcare, Lda., Rua D. Cristovão da Gama, nº1, 1ºC/D - 1400-113 Lisboa - NIPC 504225910. RKT-M-15779.

CNP Vários



SAUDA230300020

Promoção válida de 01.03.2023 a 30.04.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Tensiómetro Pic Solution Easy Rapid



Imagem meramente ilustrativa

-10€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Essenciais de Farmácia



Centrum



Imagem meramente ilustrativa

Até **-3€***

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



Fresubin PRO Drink



Imagem meramente ilustrativa

-8€
na compra de 2 packs

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Nutrição



PRIM: Aqativo Skin



Imagem meramente ilustrativa

-2€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Ortopedia





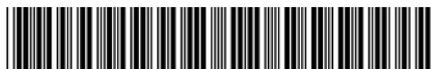
Centrum

A fórmula multivitamínica de Centrum contém uma proporção equilibrada de todas as vitaminas essenciais além de minerais importantes e oligoelementos. Proporciona múltiplos benefícios: contribui para o normal metabolismo produtor de energia e normal funcionamento do sistema imunitário, ajudam na manutenção de uma pele normal e contribui também para proteção contra o stress ambiental.

*-2€: Centrum Imuno-C; -3€: Centrum Mulher, Centrum Mulher 50+, Centrum Homem e Centrum Homem 50+ Suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, bem como de um modo de vida saudável.

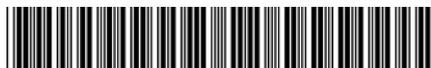
CNP Vários

CENTRUM IMUNO-C



SAUDA230300021

CENTRUM



SAUDA230300022

Promoção válida de 01.03.2023 a 30.04.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Tensiómetro Pic Solution Easy Rapid

Medidor de pressão arterial de braço simples e intuitivo. Indica os níveis de pressão arterial e possui um detector de ritmo cardíaco irregular. Tecnologia Rapid Tech para medição na insuflação: maior conforto e rapidez. Garantia de 5 anos. Validação clínica pela Sociedade Europeia de Hipertensão. Os medidores de pressão arterial Pic Solution são dispositivos médicos. Antes da sua utilização deve ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

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

CNP 6241521



SAUDA230300011

Promoção válida de 01.03.2023 a 30.04.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

PRIM: Aqtivo Skin

A linha Aqtivo Skin foi criada para ser como uma segunda pele. Ortóteses elásticas muito confortáveis, fabricadas em tecido AirQuick, o que facilita a transpiração e protege suavemente os músculos e as articulações. Especialmente indicadas para o dia-a-dia, uma linha discreta e muito fácil de utilizar, que foi criada para multiplicar a sensação diária de bem-estar.

CNP Vários



SAUDA230300034

Promoção válida de 01.03.2023 a 30.04.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Fresubin PRO Drink

A prevenção de estados de malnutrição, sarcopenia e/ou fragilidade, assim como a manutenção de níveis adequados de Vitamina D e Cálcio, são muito importantes para a população idosa e para os utentes com maior risco de défice nutricional. O Fresubin PRO Drink é nutricionalmente inovador para um suporte nutricional diferenciado no idoso, e destina-se a manter e/ou a melhorar um bom estado nutricional e a massa muscular, colmatando o défice nutricional entre a ingestão diária de alimentos e as necessidades nutricionais do metabolismo de cada utente. Disponibilizamos uma grande variedade de diferentes formatos, texturas e sabores, para que possa encontrar sempre o Fresubin que melhor se adapta às suas preferências.

Alimentos para fins medicinais específicos. Os suplementos nutricionais orais são adequados para a gestão nutricional de utentes em risco/com malnutrição. Devem ser consumidos sob supervisão médica.

CNP Vários



SAUDA230300018

Promoção válida de 01.03.2023 a 30.04.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Arkorelax e Arkosono



Imagem meramente ilustrativa

-2€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



Optifibre®



Imagem meramente ilustrativa

-3€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Nutrição



Lactacyd



Imagem meramente ilustrativa

-3€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Higiene



Biberões Anticólicas Perfect 5 Chicco



Imagem meramente ilustrativa

-3€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Bebé e Mamã





Optifibre®

Intestino preso e bloqueado? Optifibre Obstipação.
Barriga inchada e desconforto intestinal? Optifibre Comfort.

Optifibre® é um alimento para fins medicinais específicos para a gestão nutricional de pacientes com distúrbios funcionais do cólon, nomeadamente de reabsorção/excreção decorrentes de obstipação. OptiFibre® COMFORT é um alimento para fins medicinais específicos para a gestão nutricional de pacientes com sintomas associados à síndrome do intestino irritável (desconforto abdominal e flatulência). Utilizar sob supervisão médica. Não adequado como fonte alimentar única.

CNP Vários



SAUDA230300036

Promoção válida de 01.03.2023 a 31.03.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Arkorelax e Arkosono

ARKOSONO: Despertares noturnos, melatonina e plantas.
ARKORELAX: Stress e ansiedade.

Suplemento alimentar. 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



SAUDA230300028

Promoção válida de 01.03.2023 a 30.04.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Biberões Anticólicas Perfect 5 Chicco

Biberão Revolucionário Anticólicas Perfect 5 é o biberão biofuncional da Chicco que, graças ao inovador sistema intui-flow™, é capaz de se adaptar naturalmente ao ritmo de sucção de cada bebé, para satisfazer todas as suas necessidades e oferecer o máximo bem-estar durante e após o aleitamento. O sistema de ventilação na base, com a MEMBRANA EQUILIBRIUM, juntamente com ação da TETINA PHYSIO, impedem a ingestão de ar, reduzindo a irritabilidade, regurgitação e cólicas.

CNP Vários



SAUDA230300039

Promoção válida de 01.03.2023 a 31.03.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Lactacyd

Lactacyd entende as mulheres intimamente.

Os produtos Lactacyd são cosméticos. Para mais informações consultar a rotulagem. Desconto válido na Gama Lactacyd Pharma, Lactacyd Girl e Lactacyd Precious Oil. Não acumulável com outras promoções.

CNP Vários



SAUDA230300037

Promoção válida de 01.03.2023 a 31.03.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

NOVO

BELEZA & COLAGÉNIO



**Vitaminas
A, C,
Biotina, Zinco
e Selénio**

**Com Óleo
de Onagra e
Colagénio**

Formulado para o **bem-estar
da pele, cabelo e unhas**

Contém óleo de onagra que contribui para a saúde da pele e colagénio, um componente estrutural da pele. Contém ainda vitaminas e minerais que contribuem para: saúde da pele - Vitamina A e C, Biotina e Zinco; saúde do cabelo - Biotina, Zinco e Selénio; saúde das unhas - Zinco e Selénio; Proteção das células contra o stress oxidativo - Vitamina E. As marcas são propriedade, ou licenciadas do grupo de companhias GSK. ©2022 GSK ou suas licenciadas. Suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, bem como de um modo de vida saudável. PM-PT-CNT-22-00090

Dormidina®



Cuidamos do sono que cuida de Ti!

ATUA EM 30 MINUTOS¹

30
minutos

AÇÃO EM 6H-8H DE SONO¹

8h
Zz



SONO RÁPIDO E PROFUNDO SEM CAUSAR DEPENDÊNCIA²

ESTEVE

DORMIDINA® (Succinato de Doxilamina) é um medicamento não sujeito a receita médica indicado na dificuldade temporária em adormecer. Está contraindicado na gravidez e lactação. Não deve administrar-se, salvo critério médico, a pessoas com asma, glaucoma (aumento da pressão intra-ocular), efisema, bronquite crónica, dificuldade em urinar, hipertrofia prostática, úlcera péptica estenosante, obstrução piloro-duodenal e obstrução do colo vesical. Evitar a ingestão de bebidas alcoólicas durante o tratamento. Administrar com precaução em idosos devido à sua maior sensibilidade ao aparecimento de reações adversas. Se produzir sonolência diurna, deve reduzir-se a dose. Não conduza quando tomar este medicamento. Não administrar mais do que 7 dias seguidos nem a menores de 18 anos, salvo critério médico. Leia cuidadosamente o folheto informativo. Em caso de dúvida, persistência ou aparecimento de outros sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. Não compartilhado. Titular de Autorização de Introdução no Mercado: ESTEVE Pharmaceuticals - Laboratório Farmacêutico, Limitada, Avenida Infante Dom Henrique, 26, 1149-096 Lisboa, Portugal. NIF: 516550071. Email: info.portugal@esteve.com. 1. Resumo das características do Medicamento Dormidina 12,5mg 2 25mg, revisto em 07/2013. 2. Lemoine P et al. Absence of withdrawal signs following discontinuation of treatment with Doxylamine. A placebo-controlled study. Sem Hôp Paris 1995; 71: n° 23-24, 751-760. EST-PT-20230213-99(C) ESTEVE 2023.