

Revista

sauda



DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA | Nº 31 | MAI 18 | 2€

Coragem

Ser mãe,
vencer a leucemia
e voltar ao trabalho

Ser homem
sem medo
da próstata

Ramalho Eanes

«Devemos ser capazes
de rir de nós próprios»

72,5€
Vales
de desconto
p. 47

TIRA-ME DAQUI!

Hemorroidas e Fissuras



Hyalufil, o tratamento que estimula a cicatrização.

/// *Editorial*

O pelotão dos bravos

Sílvia Rodrigues

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

Ainda que estudado obsessivamente há séculos por diversos campos do conhecimento, o medo continua a ser mal compreendido e subvalorizado por muitos de nós.

O medo tem um lado muito inteligente e útil porque nos ajuda a evitar riscos desnecessários. Sem ele, a nossa sobrevivência individual e o desenvolvimento da espécie ficariam comprometidos. Mas tem também um lado negro, belissimamente descrito por Reinaldo Ferreira num fado que Alain Oulman ofereceu a Amália na véspera de ser deportado:

*O medo mora comigo /
Mas só o medo, mas
só o medo / E cedo,
porque me embala
/ Num vaivém de
solidão / É com
silêncio que fala /*



© PEDRO LOUREIRO

*Com voz de móvel que estala /
E nos perturba a razão.*

O medo desempenha um papel estrutural na nossa saúde e na nossa biografia. Muitas vezes, é o medo a abrir a porta a falsos sintomas e doenças. Felizmente, os profissionais de saúde estão cada vez mais atentos a isso.

O combate ao sofrimento evitável deve ser assumido por todos nós como uma missão. A Revista Saúde tem essa preocupação editorial desde o primeiro número. Com 200 mil exemplares mensais, somos o projecto editorial com maior tiragem em Portugal. Acreditamos que podemos, de facto, ajudar muita gente com os textos claros e rigorosos dos nossos especialistas.

Nesta edição, o artigo do sexólogo Nuno Monteiro Pereira poderá fazer a diferença na vida de milhares de homens portugueses. O medo provoca mais casos de disfunção eréctil do que o aumento da próstata propriamente dito. Parece incrível, não é?

Já o pediatra Hugo Rodrigues ajuda as mulheres a ultrapassarem o medo de

fazerem sofrer os filhos quando têm de regressar ao trabalho depois da maternidade.

Para celebrar o Dia da Mãe, aumentámos o espaço deste consultório. Nos sites www.bebessauda.pt e www.revistasauda.pt, o Pediatra Saúde desfaz muitos outros medos e angústias dos pais portugueses.

Acreditamos também que o exemplo dos Heróis Saúde é outro antídoto contra o sofrimento desnecessário. São seres humanos “anónimos” como nós, que se apresentam nesta revista como um pelotão de bravos. Neste número, conhecemos a Michelle Búrigo. A maternidade permitiu-lhe superar a leucemia. Incrível também, não é? Ela sentiu o medo limite de morrer. Hoje é feliz, saudável e dedica-se a apoiar outros doentes.

A História ensina-nos: a coragem é o raio de sol de que precisamos para despertar da longa noite do medo. A esse respeito, temos a honra de apresentar um português exemplar.

Senhor General:
Obrigado por ter mudado o nosso fado. •



3º ANIVERSÁRIO CARTÃO SAÚDA UM ANIVERSÁRIO COM 2 MILHÕES DE CONVIDADOS e muitas ofertas para todos



saúda
o cartão que faz bem



www.farmaciasportuguesas.pt

*Exclui medicamentos sujeitos a receita médica.

1€
=
1 PONTO*

16 VALES
SAÚDA

Esteja atento
ao nosso
Facebook
no mês de Maio

O Cartão Saúda é hoje um programa com mais de 2 milhões de aderentes, o que para nós é motivo de grande satisfação. Para partilhar consigo a nossa alegria, durante o mês de Maio, temos ofertas especiais para todos os clientes Saúda. Aproveite os 16 vales de desconto exclusivos que constam desta edição! Aceite o nosso convite e celebre connosco.



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

/// *Entrevista com Ramalho Eanes*

«Devemos ser capazes de rir de nós próprios»

O General tem um sentido de humor apurado. Que os netos desafiam, para encanto do avô.

Texto de Maria Jorge Costa
Fotografias de Pedro Loureiro

Tem uma imagem de um homem sério, sisudo.

Rio-me pouco, não é? Não rir, ou rir pouco, foi imagem que se me 'colou', em resultado da minha mais frequente presença na televisão e nas fotografias nos jornais. Presença essa que ocorreu quase sempre em circunstâncias difíceis, depois do 25 de Novembro, enquanto eu desempenhava as funções de Chefe do Estado-Maior do Exército e, depois, quando

inicie as funções de Presidente da República. Não sei se sabe que essa imagem me mereceu mesmo algumas anedotas. Numa delas, alguém perguntava: «O que é que sai quando o Eanes lava a gilete?». A resposta óbvia seria algo como espuma ou assim. Mas era: serradura. E isto porque o Eanes tinha cara de pau! Uma vez, o meu filho mais velho, ainda com pouca idade, respondeu lapidarmente a um

jornalista que lhe perguntou: «Oh Manel, o teu pai nunca se ri?». E o Manuel respondeu: «Não, ri-se. Nunca se ri é nas cerimónias oficiais porque aí não se conta anedotas».

Ouvi relatos de amigos seus que o descrevem como um homem francamente bem-humorado. O humor ajuda a viver?

O humor ajuda sempre, sobretudo se formos capazes de nos rirmos de nós próprios. →





Ramalho Eanes, em casa, falou da alegria dos netos e da capacidade de manter-se activo

Isso é muito importante, porque o indivíduo só se consegue rir de si quando se consegue distanciar de si, olhar-se nas suas fraquezas, nos seus erros. Miguel Torga, com quem tinha uma grande amizade, aconselhava-me a nunca deixar de me rir de mim. Obviamente, o indivíduo ri-se de si pelas figuras tristes que faz, pelos erros que comete, muitas vezes, mas também pela preocupação que tem em estar com os outros de uma maneira desinibida, que pode

não parecer afectiva, mas que o é intrinsecamente.

É verdade que conseguia descomprimir ambientes tensos e formais precisamente com o humor?

Sim, foi um instrumento útil.

Os netos são uma paixão?

Os netos são uma paixão, é verdade. Conto, muitas vezes, as mesmas histórias deles. Ao princípio, estava convencido de que as contava para as pessoas ouvirem. Cheguei

à conclusão de que conto as histórias para eu as ouvir outra vez. Tenho aí as fotografias deles e quando, às vezes, vinham cá amigos e não me perguntavam por eles, eu apontava para essas fotos e sentia-me aborrecido quando não acrescentavam «que bonitos»... [risos] que eram os meus netos. →

«Não rir, ou rir pouco, foi imagem que se me 'colou'»

VITERRA

MAX

ENERGY

Energia diária quando **mais** precisa



FÁCIL E RÁPIDO DE TOMAR
não precisa de água para tomar.



ENERGIA DIÁRIA
Vitaminas B2 e B6 contribuem para o normal metabolismo produtor de energia.



EFEITO RÁPIDO
Contém extrato de guaraná (rico em cafeína).
Contém extrato de ginseng.



CORPO & CÉREBRO
Vitamina B1 contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso.

Viterra MAX Energy é um SUPLEMENTO ALIMENTAR. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. A toma diária recomendada são 1 a 2 saquetas por dia. A toma recomendada não deve ser excedida. Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a algum dos constituintes da formulação. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Para mais informações consultar a rotulagem.

Perrigo



Bioelectra®

O MEU MAGNÉSIO



Magnésio

Para cada estilo de vida há um Bioelectra



Agradável sabor a limão* • 1 x Dia • Sem Açúcar

Redução do cansaço e fadiga ● **Normal funcionamento muscular**
Normal funcionamento do sistema nervoso
e da função psicológica

Bioelectra é um suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado.

AZEVEDOS

Laboratórios Azevedos - Indústria Farmacêutica, S.A. - Sede: Estrada Nacional 117-2, Alfragide, 2614-503 Amadora
Serviços Centrais: Estrada da Quinta, 148, Manique de Baixo, 2645-436 Alcabideche | Tel.: 214 725 900 Fax: 214 725 990 E-mail: mail@azevedos-sa.pt www.grupoazevedos.com

A sério, ficava sentido?

Não, apenas estupidamente magoado. Os netos são óptimos, bonitos, para todos os avós.

Os avós são assim...

Os netos fazem o que querem dos avós?

Isso não sei, mas desafiam-nos. O meu neto António, aos dois anos e tal, achava-me «um grande chefe». Quando estava próximo dos quatro anos, disse-me: «Avô, eu tenho quase quatro anos». E eu respondi, na brincadeira: «Não, tu vais fazer três, não é quatro». Ele olhou para mim, com mágoa e algum desdém, e disse: «Tu nem sequer sabes contar». [risos] Como se isso não bastasse, quando fez sete anos, almoçávamos em casa dos pais, e ele aproveitou um momento de silêncio e disse: «Ó avô, tu sabes que eu sou mais esperto, muito mais esperto do que tu?». E agora, que estou a envelhecer, quando eu me meto com ele, com alguma provocação, ele responde: «Tu estás cada vez mais velho...!».

É aquele avô que acompanha os netos?

Infelizmente não, porque não tenho tido capacidade para dizer não quando o devia fazer, e, assim, mantenho muitos afazeres. Com o António e a Madalena, que moram em Lisboa, estou praticamente só aos domingos; com a Joana,

«Os netos são óptimos, bonitos, para todos os avós»

que mora no Porto, estou ainda menos tempo, excepção feita às férias, em que estamos todos os dias juntos.

Esta sua vontade de continuar intensamente activo numa idade em que a maioria das**peessoas já só se dedica a actividades de lazer é por gostar do que faz?**

Não se trata nem de uma qualidade nem de um defeito. Mantenho-me activo, em primeiro lugar, para não 'enferrujar', socorrendo-me →





Os cães são uma paixão desde pequeno

de uma expressão de Azeredo Perdigão. Já teria a idade que tenho hoje e ainda trabalhava na Gulbenkian, das oito da manhã às tantas da noite. A Dr.^a Madalena, sua mulher, deu conta à minha mulher desta situação e da preocupação que sentia. Resolvi falar com ele e sugerir-lhe que alterasse o ritmo de trabalho. Encontrei-me com ele e ter-lhe-ei dito mais ou menos o seguinte: «Senhor presidente, acho muito bem que continue a dedicar à Fundação Gulbenkian o seu tempo e esforços, até porque o senhor, além de ser

o seu símbolo, é o garante da imagem, unidade e eficácia como catedral da cultura». Ouviu-me com a sua elegância habitual e disse-me mais ou menos isto: «Vou responder-lhe como me respondeu o meu amigo Rockefeller, quando estive com ele, em conversa semelhante à que o senhor general está a ter comigo, e que foi: «Vou continuar, porque mais vale rebentar que enferrujar.». Como sabe, o ser humano cedo começa a perder neurónios. Na minha idade ter-se-ão perdido milhares, já.

Uma ginástica mental cuidada ajudará a manter a capacidade cognitiva, talvez porque as sinapses que estariam desmobilizadas sejam chamadas a actuar. Tal como se faz ginástica para manter o corpo são, →

«Tal como se faz ginástica para o corpo, também se deve fazer 'ginástica' para manter a mente sã»

também se deve fazer 'ginástica' para manter a mente sã.

A actividade física foi sempre importante na sua vida?

Sim, sem dúvida. A carreira militar impunha uma actividade física exigente mas equilibrada, virtuosa, poderia dizer-se. E assim em tempo de paz. Porque, em tempo de guerra, a vida militar exige uma actividade física exagerada, exaustiva, que nada tem de virtuosa. Em operações militares, em especial as de muitos dias, carrega-se muitos quilos às costas. Carrega-se ainda a água, a arma, as munições... Enfim, a actividade física em tempo de paz é, e era, muito boa. Em situação de guerra era extremamente desgastante.

Manteve esse cuidado com um estilo de vida saudável. Não é frequente encontrar alguém da sua idade em tão excelente forma, ao que se sabe.

Plagiando um amigo meu: «Ao nível de chassis e carroçaria, estou apresentável; quanto ao motor, estou uma desgraça.».

O que é a felicidade para si?

A felicidade por que todos almejamos, como sabe, não existe. Marguerite Yourcenar diz, e eu estou a evocá-la porque concordo, que não pode haver felicidade quando há uma ameaça inevitável e incompreensível, que é a morte. A finitude foi sempre uma questão de grande incompreensão humana. Aliás, o grande sucesso das religiões é prometer a eternidade, dizer que a morte enquanto fim último não existe. Não há

felicidade porque a finitude está permanentemente a mostrar-se, através da morte dos nossos pais, dos nossos irmãos, dos nossos amigos. E é esta presença constante, que nós tentamos esquecer, mas que não conseguimos esquecer, que faz com que a vida seja uma passagem breve, que não seja um tempo de repouso, e que não haja felicidade, embora haja momentos de felicidade.

Tem a 'sua' farmácia?

Tinha, mas agora vamos à farmácia do nosso filho.

Tem direito a entregas ao domicílio?

Não tenho entrega nenhuma. Creio que o meu filho e os parceiros com quem ele trabalha não nos reconhecem esse direito! Depois desta nossa conversa, vou pensar se não será bom eu reivindicar a fruição desse cómodo procedimento... •

«Não se vive com dignidade sem dinheiro para os medicamentos»

É um dos embaixadores da Associação Dignidade, promotora do Programa Abem, que visa garantir a todos o acesso aos medicamentos, em iguais condições de segurança e discricção. O que o levou a aderir ao projecto?

Temos de fazer o que é possível para que todos vivam com dignidade. E não se vive com dignidade se não se tiver dinheiro para comprar medicamentos. Não se vive com dignidade se não se tiver dinheiro para pôr os filhos na escola, para ter uma casa com o mínimo de condições. Não se vive com dignidade se não se tiver confiança no presente e esperança no futuro. Por isso, o trabalho da Associação Dignidade é extremamente importante e inspirador. Eu não podia deixar de colaborar com a Associação Dignidade, até porque tenho sistematicamente defendido a sociedade civil e chamado a atenção para o que é a sua responsabilidade, ao mesmo tempo social e política. Uma sociedade só é dinâmica e só tem capacidade de bem realizar o bem comum, de virtuosa modernização económica e justo desenvolvimento social, para um bom futuro, se a sociedade civil também estiver organizada e dispuser de um conjunto de organizações autónomas perante o Estado, que com ele colaboram, mas que também o controlam, exigem e reivindicam, mesmo.

Saiba mais em abem.dignidade.org



/// *Heróis Saúde*

Grávida da própria cura

Quando foi mãe, ela venceu a leucemia.

Texto de Maria João Veloso

Fotografias de Pedro Loureiro

A elegância não o denuncia, mas Michelle Búrigo confessa que não há melhor conforto do que uma boa lasanha com um copo de vinho a acompanhar. Está grata pelo que tem. «Estou numa das minhas melhores fases.». Um conceito abstracto de felicidade que inclui realização pessoal e duas filhas pelo caminho.

Advogada num escritório em Lisboa, Michelle é ainda vogal do conselho de administração da Associação Portuguesa Contra a Leucemia. Trabalhar ali fá-la dar o que não teve quando aos 20 anos descobriu que tinha leucemia mielóide crónica (LMC): esperança.

Na época vivia em Florianópolis e estudava para o exame de acesso à universidade. O cansaço excessivo levou-a ao hospital. Hoje brinca com a situação. «Dizem em Direito que a ignorância não ajuda, a minha beneficiou-me. Não sabia o que era a leucemia». Quando confrontada com a doença, achou que era uma anemia e que «com vitaminas e uma canja da mãezinha se resolvia.» Não aconteceu. O médico que a diagnosticou desconfiou da descontracção. E lá explicou que os valores das análises revelavam que os glóbulos brancos se estavam a multiplicar. A realidade foi assentando, negra. «Pensei

Deixou de fazer planos.
«Não havia mais futuro»

que ia morrer.». Nas semanas seguintes deixou de fazer planos. «Não havia mais futuro, deixei de estudar. O vestibular (exame de ingresso na universidade) deixou de ser prioritário.». Foi a pior experiência da sua vida, puxaram-lhe «o tapete de uma esperança no futuro».

Há uns anos, a única opção para um doente de LMC era o transplante de medula, mas Michelle não tem irmãos 100 por cento consanguíneos. →

«Quando engravidei, foi um espanto para mim e para os médicos. Resolvi levar o tratamento e a gravidez adiante, os dois ao mesmo tempo»





Quando foi mãe, interrompeu a medicação sem dar conhecimento aos médicos. Como resultou, na segunda gravidez foram eles a convidá-la a parar

Começou os tratamentos com injeções de interferão alfa que, apesar de combaterem a leucemia, «comiam-me por dentro. O tratamento levou-me à inutilidade. E o interferão alfa não fazia efeito nenhum. Só havia uma esperança: o imatinib (Glivec), um medicamento inovador.»

Este medicamento é dispensado exclusivamente nos hospitais. Acontece que nem todos os hospitais brasileiros o tinham disponível. «Para se fazer valer o direito ao medicamento, tinha de se pôr uma acção contra o Estado. Para uma doente em fase blástica (aguda) conta-se os minutos. Não se conta os meses que uma acção corre em tribunal. Uma pessoa na minha situação morria, sem sentença e sem medicamento.»

Arranjou-o, então, de forma informal. Quando a embalagem chegava, «era assustador, saber que a medicação estava nas minhas mãos porque alguém já tinha morrido». Outra realidade era o mercado negro, que fazia dinheiro à custa das necessidades das pessoas; alguns comprimidos eram verdadeiros, outros feitos de farinha e açúcar.

Um namorado português e a procura de melhores condições de saúde trouxe Michelle para Portugal. «Deixei a faculdade no Brasil e reinscrevi-me na Universidade Católica.» O médico no Brasil enviou os relatórios para o Dr. António Parreira, na altura director do serviço de Hematologia Clínica do Instituto Português de Oncologia (IPO) de Lisboa. Ao vê-la numa consulta

Surpreendeu o médico com a segunda gravidez. E ele respondeu à altura. «Experimente parar o tratamento»

particular, o clínico disse-lhe que teria prioridade no IPO. «Casei e, ultrapassadas as burocracias, correu tudo bem.» Chegada ao IPO, descobriu que estaria a tomar 50 por cento abaixo da dose necessária. Passado pouco tempo, e com a dosagem certa, entrou numa fase de remissão. A doença nunca mais voltou para a fase crítica. →



Dores de COSTAS?



Dores ARTICULARES?



Dores MUSCULARES?

URGO EMPLASTRO DE ELETROTHERAPIA

A SOLUÇÃO PARA O ALÍVIO DA DOR*

ANUNCIADO NA TV

NOVO!

ALIVIA DE IMEDIATO A DOR MUSCULAR, ARTICULAR E NEURALGIAS (ciática)



URGO Recargas Eletroterapia
3 unidades CNP: 6056911

URGO Emplastro Eletroterapia
1 Emplastro Completo + 2 recargas
CNP: 6038901

BOM PERFIL DE SEGURANÇA**

ADAPTADO A VÁRIAS LOCALIZAÇÕES

REUTILIZÁVEL

Até 60 tratamentos de 20 minutos por sessão

FÁCIL DE USAR

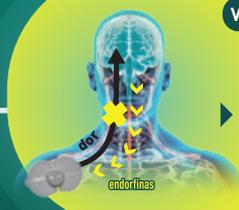
PRÁTICO ADAPTÁVEL REUTILIZÁVEL

Para cada PROBLEMA, uma SOLUÇÃO URGO

Visite-nos em: www.URGO.pt

Siga-nos no facebook: facebook.com/URGO.PT

VEJA COMO FUNCIONA AQUI



*Dores musculares, articulares e neuralgias **Durante ou após o tratamento, pode surgir uma pequena vermelhidão, leia atentamente o folheto informativo. Contraindicações, modo de utilização e precauções de utilização. Dispositivos médicos. Leia atentamente o folheto informativo. URGOHCP0080/18 - MARÇO 2018. Fabricante: Beurer GmbH Söflinger Str. 218 89077 Ulm, Alemanha. Distribuidor em Espanha e Portugal: Laboratórios URGO, Florida 29 20120 Hernani (Guipúzcoa), Espanha.

RENOVE A SUA **ENERGIA** E **VITALIDADE**

panvitol



- ✓ **PROPRIEDADES TONIFICANTES**
- ✓ **REFORÇO DO SISTEMA IMUNITÁRIO**
- ✓ **MELHORIA DA CAPACIDADE DE MEMÓRIA, CONCENTRAÇÃO E VELOCIDADE DE REACÇÃO** ⁽¹⁾

- + **ENERGIA**
- + **REFORÇO DO SISTEMA IMUNITÁRIO**
- + **EFEITO ANTIOXIDANTE**

AZEVEDOS

Laboratórios Azevedos - Indústria Farmacêutica, S.A. Sede: Estrada Nacional 117-2, Alfragide, 2614-503 Amadora
Serviços Centrais: Estrada da Quinta, 148, Manique de Baixo, 2645-436 Alcabideche
Tel.: 214 725 900 | Fax: 214 725 990 | Email: mail@azevedos-sa.pt | www.grupoazevedos.com

www.panvitol.pt



O pior dos tratamentos eram os vômitos e as tonturas, mas Michelle soube dar a volta à situação. Se antes a toma do comprimido era de manhã, o que a deixava debilitada metade do dia, por sugestão médica passou a tomar os medicamentos à noite. Jantava, fazia a digestão e adormecia antes de chegar o mal-estar.

No fim de 2008 descobriu uma gravidez nada planeada. «Embora quisesse muito ter um bebé, sabia que o Glivec era uma sentença. Qual não foi o meu espanto e dos médicos quando engravidei.». Na altura gostaria que alguém lhe tivesse servido de exemplo, que lhe tivesse dito *também estive grávida e correu tudo bem*. Perante várias possibilidades, resolveu levar adiante o Glivec e a gravidez. «Foram 11 meses sofridos.». No primeiro trimestre corria o risco de aborto espontâneo, no segundo era uma fase complicada em que fez exames que as outras grávidas não fazem. Finalmente, no terceiro trimestre vivia com o pesadelo do parto prematuro. «Mas a miúda aguentou-se até aos nove meses. Nasceu aos gritos, perfeita e maravilhosa.». O problema seguinte surgiu quando lhe disseram que não podia amamentar enquanto estivesse a tomar Glivec. «Aí, sem perguntar a ninguém, decidi parar. Parei dois meses e tirei todo o leite que tinha para tirar. Fiz um stock; esvaziei o frigorífico, a prioridade era o leite.» Depois da pausa regressou ao Glivec. Voltou a tomá-lo. «As análises continuavam normais, o corpo não tinha sofrido com a ausência.».



Ao lado da mascote da Associação, a gota de sangue

A segunda gravidez já foi planeada. Ao informar o médico das suas intenções, ele respondeu-lhe, desconfiado: «A Michelle de seis em seis meses chega com uma novidade». O Dr. Almeida, o hematologista que a seguia, entretanto, contra-atacou

com outra novidade: «Quer parar de tomar o medicamento?». Será que tinha ouvido bem? Um dia tinham-lhe dito: «Se chegar ao Brasil e se esquecer do medicamento, o melhor é voltar no primeiro avião.». Mas claro que queria parar. →



Apesar de «ter ficado com 'dores de órfão'», quatro meses antes de engravidar da segunda filha parou completamente o Glivec. «Desde Março de 2010 que não tomo o medicamento». Hoje vive a olhar para o presente e a perspectivar o futuro. A doença pode voltar? Pode, «mas tanto para mim, como para o vizinho do lado». Jamais deixará de viver por causa disso. «Nem de

trabalhar, ter filhos e criá-los, ter amigos ou ir jantar fora. Como qualquer outra pessoa normal.». Mais normal do que isto é impossível. •

A primeira gravidez foi uma surpresa. A segunda foi planeada



Na Associação Portuguesa Contra a Leucemia usa a advocacia para apoiar os doentes



“Filhos da quimio” Nelson Marques

Um livro que conta a história de cinco mulheres que, ao longo da gravidez, foram submetidas a tratamentos de quimioterapia. Foi a partir deste livro escrito pelo jornalista Nelson Marques que surgiu a vontade de contar a história de Michelle.



Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

- A leucemia mielóide crónica na primeira pessoa
- O trabalho de Michelle na Associação Portuguesa Contra a Leucemia
- A reacção das filhas

[VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS](#)

Energia para uma vida mais ativa

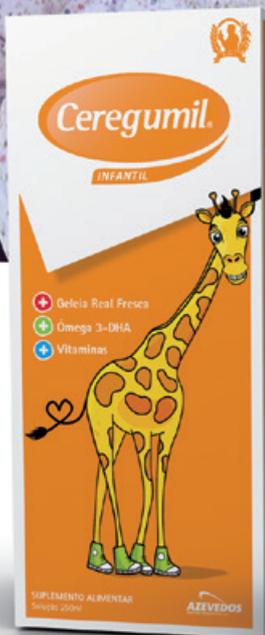
Ceregumil®



Hoje Mais de 100 Anos a Fortalecer Portugal
100 ANOS
Ceregumil

- Normal função cerebral
- Defesas naturais
- Reforço alimentar

Ceregumil Infantil é um suplemento alimentar com uma composição completa e inovadora, com Ómega 3-DHA, Geleia Real Fresca e Vitaminas.



- Reforço alimentar
- Elevado valor energético e nutritivo
- Fácil assimilação

Ceregumil® é um suplemento alimentar de alto valor nutritivo e energético, que contém na sua composição, os elementos nutritivos dos cereais, das leguminosas, do mel e do açúcar no seu estado mais natural.

Melhore a sua vida todos os dias

Ceregumil e Ceregumil Infantil são suplementos alimentares. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado. É importante para a saúde manter um modo e um estilo de vida saudável e um regime alimentar variado e equilibrado. O Ómega 3-DHA contribui para a manutenção de uma normal função cerebral e de uma visão normal. O efeito benéfico do DHA é obtido com uma dose diária de 250mg de DHA. As vitaminas B6, B9, B12, C e D3 contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário.

AZEVEDOS

Laboratórios Azevedos - Indústria Farmacêutica, S.A. Sede: Estrada Nacional 117-2, Alfragide, 2614-503 Amadora Serviços Centrais: Estrada da Quinta, 148, Manique de Baixo, 2645-436 Alcáçova Tel: 214 725 900 Fax: 214 725 990 | E-mail: mail@azevedos-sa.pt | www.grupoazevedos.com

/// *Pediatria para todos*



D.R.

Trabalhar não é pecado



Maternidade feliz no século XXI.

Hugo Rodrigues Pediatra
blogpediatriaparatodos.blogspot.pt
www.bebessauda.pt

O regresso ao trabalho depois da licença de maternidade é sempre um momento difícil para as mães. É importante encarar esta etapa como normal, para se poder lidar com ela de forma saudável.

O primeiro embate é relativamente ao aleitamento materno. Para as mães que amamentam e pretendem manter a amamentação exclusiva até aos seis meses, seguindo as recomendações clínicas mais actuais, regressar ao trabalho aos quatro meses (ou antes) pode não ser fácil. Se está nessa situação, aqui ficam duas sugestões para ajudar a resolver o problema:

- Tente retirar algum leite durante os primeiros meses e vá congelando. Assim, vai

conseguir fazer um stock que lhe dará mais liberdade quando voltar ao trabalho

- Aproveite a redução de horário a que tem direito. Este ponto é muito importante, porque teoricamente deveria ter uma hora de manhã e uma hora de tarde para a amamentação. Se conseguir essa flexibilidade de horário vai ver que vai ajudar. Infelizmente nem todas as pessoas o conseguem, mas é um direito pelo qual vale a pena lutar

O segundo aspecto está relacionado com a escolha da pessoa que vai ficar com o bebé. O ideal é encontrar uma solução que lhe dê segurança. Tem de confiar nas pessoas, seja a avó, uma ama ou uma creche. Se não for assim vai ser uma angústia

enorme. Isto é válido para os quatro meses, mas também para todas as outras idades.

Por fim, uma palavra para o sentimento de culpa que muitas vezes assola as mães quando vão trabalhar, por não poderem ficar mais tempo com os filhos. O trabalho é importante, seja em termos económicos, seja pela realização pessoal. O mais importante é estar tranquila em relação a essa decisão e encontrar um lugar onde o seu filho fique bem-disposto e feliz. E, mais importante ainda, é organizar o seu dia-a-dia para poder ter tempo de qualidade com o bebé para brincarem e usufruírem bem um do outro, quando o for buscar à escola. Esse tempo é fundamental para a vossa felicidade e indispensável para todos. •

 **CONSULTÓRIO**

[Sílvia Sousa]

O meu filho tem quatro meses e começou a frequentar a creche esta semana. Não se adaptou ao biberão. Por enquanto só toma leite materno e sopa. A minha dúvida é qual o timing adequado para introduzir a papa e a fruta. Qual a rotina ideal de alimentação durante o dia? E na sopa, o que posso ir colocando até aos 12 meses? Há legumes que não são aconselhados?

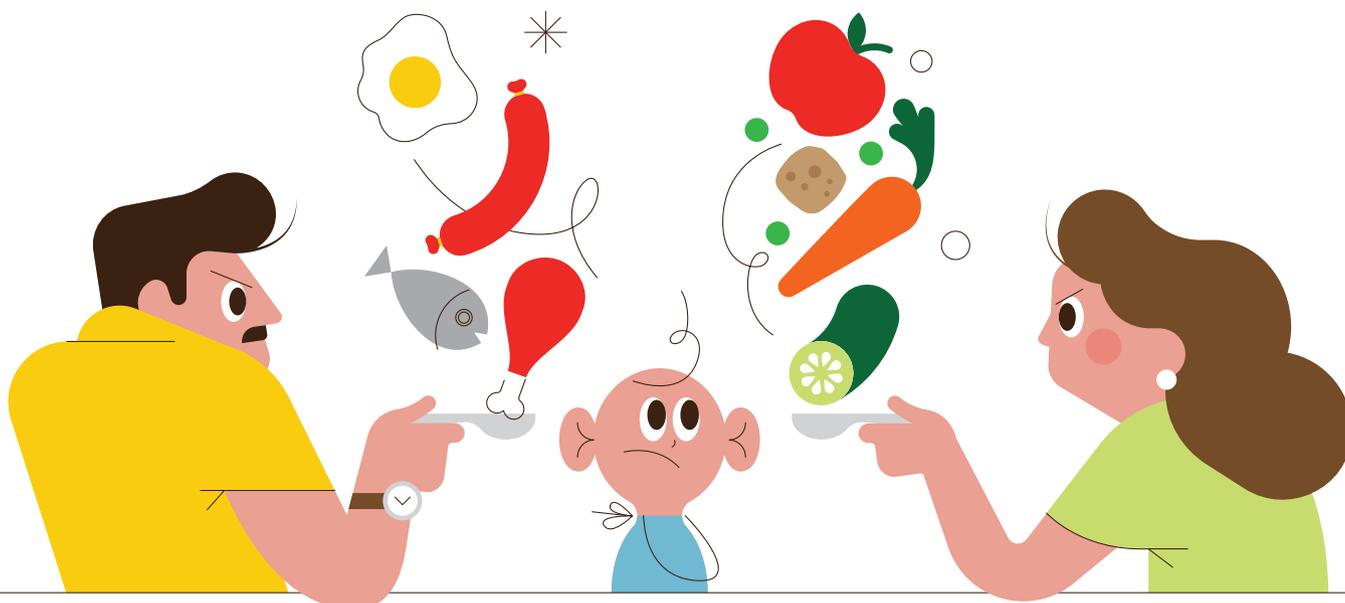
A partir do momento em que está bem adaptado à sopa, pode introduzir a fruta (geralmente bastam três a cinco dias). Quando estiver bem adaptado à fruta, pode começar com a papa. Em relação aos legumes, até aos nove meses deve evitar-se o nabo, espinafre, beterraba e aipo, bem como as leguminosas. Posteriormente pode ir introduzindo todos aos bocadinhos.

[Sara Moniz]

Sou vegana há cerca de um ano e custou-me muito quando a minha filha introduziu carne, peixe, ovos e iogurtes. Eu e o meu marido não estamos de acordo com o tipo de alimentação que a nossa filha deve ter. Agora com 18 meses gostaria que fizesse algumas refeições veganas. Já li muito sobre o assunto, não desejo nada que prejudique a minha filha. Pode dizer-me a sua opinião sobre esse tipo de alimentação em bebés?

A opção por uma dieta vegetariana para bebés é um tema muito actual, de grande debate e para o qual não existe muito consenso. No entanto, as recomendações da Sociedade Europeia de Nutrição Pediátrica são claras: não se deve fazer uma dieta restritiva a crianças pequenas, particularmente até aos dois anos de idade.

Isto significa que devem contactar com fontes de proteína vegetal, mas também animal. No entanto, não quer dizer que não faça refeições apenas de origem vegetal, desde que haja equilíbrio. Como a sua filha tem 18 meses, penso que isso é possível, sem grande dificuldade e sem risco acrescido de nenhuma carência, desde que vá dando também algumas refeições com proteína animal. De qualquer forma, se a vossa opção for a adopção de uma dieta *vegan*, penso que o ideal seria contactar um nutricionista que tenha experiência nessa área, de forma a tentar minimizar o efeito das restrições alimentares no crescimento e desenvolvimento da sua filha. Pode ser possível, mas deve ser feito com supervisão de um profissional de saúde nesta fase.



**CONSULTÓRIO**

Para celebrar o Dia da Mãe, decidimos publicar mais perguntas ao pediatra Saúda

[Sandra Lopes]

O meu filho tem 21 meses e desde sempre (agora mais) rejeita o pai, que é carinhoso com ele. Tenta aproximar-se mas ele rejeita-o de tal forma que é impossível uma aproximação. Fica bem com os avós, com outras pessoas, mas com o pai não. Quando estou perto só me quer a mim e chora como se não houvesse amanhã. Por mais tentativas de distração que o pai faça, ele só pára de chorar quando eu me aproximo. Não sabemos mais o que fazer,

para além de estar a ser extremamente desgastante para mim, pois não consigo descansar um minuto, tenho de fazer tudo (dar banho, preparar a comida, adormecer, limpar o nariz). O pai está a ficar muito em baixo com esta situação.

Essa situação é transitória, não se preocupe. O mais importante é tentarem manter a calma e, sem forçar, proporcionar momentos agradáveis entre pai e filho. Vai ver que com o tempo tudo se vai resolver naturalmente.

[Liliana Tavares]

Sou mãe de três filhos lindos e cheios de saúde. Dois são fruto de um relacionamento anterior. O meu filho mais velho tem oito anos e tem tido um comportamento extremamente frio. Digo frio pois na escola é mal-educado com a professora, não obedece. Com os colegas é um pouco agressivo, não presta atenção às aulas. Não quer saber de nada a não ser brincar e fazer o que quer. Uma das respostas que me deixou chocada foi ele dizer ao professor: «Eu não tenho pai, por isso não me importo com nada». Ele já não vê o pai há um ano e pouco e, por isso, sinto que a ausência o está

a afectar. Os dois (pai e filho) sempre foram muito próximos mas, com a separação, o pai decidiu nunca mais ver os filhos. Já não sei o que fazer para minimizar esta situação.

É uma situação muito delicada. Acho que o mais lógico é tentar conversar com o pai e chamá-lo à realidade. Sei que nem sempre é fácil, mas nesses casos têm que ser os adultos a assumir a responsabilidade das suas acções. Até porque acredito que essa decisão também não seja fácil para ele. Se mesmo assim não resolver, penso que pode ser prudente uma observação por um psicólogo, pois é um quadro que se arrasta há algum tempo e está claramente a perturbá-lo.

[Tânia Portela]

Tenho uma criança de oito anos que há quase duas semanas se queixa de dores de barriga situadas na zona do umbigo e vomita aproximadamente de três em três dias. Sempre sem febre. Não tem apetite e fica muito prostrada. Depois de uma ida às urgências e de ter sido feita uma radiografia, detectaram gases e fezes, tendo sido feito de imediato um clister. Funcionou uns dias e voltou ao mesmo. Decidi marcar uma consulta para um gastroenterologista pediátrico e retirar os leites ou derivados que contêm lactose. A minha questão é... o que posso mais fazer até ter consulta?

Com essas queixas, acho lícito experimentar trocar o leite por um leite sem lactose, para ver se melhora. Se não melhorar pode ser necessário fazer algum tipo de exame, mas mudaria a alimentação primeiro.

Pergunte ao pediatra:

pediatria@sauda.pt

O Dr. Hugo Rodrigues responde.



valseeren®

Leve a vida com serenidade

EFEITO SINÉRGICO DOS 3 INGREDIENTES



Ansiedade, stress, tensão, preocupações laborais ou familiares

Insónia, má qualidade do sono, despertares noturnos

Cansaço e fadiga diurna que dificultam a execução das tarefas diárias

CONTRIBUEM PARA A REDUÇÃO DO CANSAÇO E DA FADIGA



Magnésio e vitamina B6

Os extratos secos de Valeriana, Passiflora e Lúpulo contribuem para um sono tranquilo. O magnésio e a vitamina B6 contribuem para uma normal função psicológica.

valseeren® é um suplemento alimentar que constitui uma fonte concentrada de substâncias nutritivas ou outras com efeito nutricional ou fisiológico. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, nem de um estilo de vida saudável. É importante para a saúde manter um modo e um estilo de vida saudável e um regime alimentar variado e equilibrado. Não deve ser excedida a toma diária recomendada. Leia atentamente o folheto de informação ao consumidor. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

/// Consultório

Alergias de estimação

Escolha o animal certo para si.

Jaime Pina

Médico, Fundação Portuguesa do Pulmão



No nosso país, em mais de metade dos lares existe, pelo menos, um animal de companhia. São mais de seis milhões, o que torna Portugal num país amigo dos animais.

Ter um animal de estimação tem vantagens ao nível da

auto-estima, autodisciplina, responsabilidade, comunicação e, sobretudo, relação afectiva. Mas nos doentes alérgicos estas vantagens podem ter como contrapartida a doença. Para um doente alérgico aos pêlos dos animais (cão, gato, cobaio, *hamster*, coelho ou pássaro) o risco de coabitação é enorme. Crises de inflamação da pele, dos olhos, nariz, faringe e de todo o restante aparelho respiratório (laringe, traqueia e brônquios), são a regra, gerando muito incómodo que, por vezes, pode ser grave e obrigar a recorrer ao hospital com, por exemplo, crises de asma brônquica. E não se pense que o problema reside, apenas, na caspa ou nos pêlos dos animais. Há proteínas nas glândulas sebáceas, na saliva e na urina, determinantes da doença alérgica. →

O problema não reside apenas na caspa ou nos pêlos dos animais. Há proteínas na saliva e urina que são alérgicas



É também na pelagem que se multiplicam os ácaros do pó da casa, desencadeando dois tipos de alergia.

O que fazer? É consensual que os doentes alérgicos não devem coabitar com os animais aos quais são alérgicos. Após a comprovação diagnóstica –através de análises ao sangue e testes cutâneos – o animal deve ser afastado e muitas vezes o problema não se resolve de imediato. Por exemplo, relativamente ao gato, considerado o animal mais alergizante, 20 semanas após a saída do animal da habitação, e mesmo após uma limpeza rigorosa, as proteínas alergizantes permanecem no

meio ambiente, sendo possível encontrá-las no colchão até cinco anos após o afastamento.

Para quem recuse tal solução, a higienização permanente do animal, a interdição do acesso à parte íntima da casa, uma boa ventilação da habitação, higienização permanente e uma aspiração eficaz (com um aspirador de elevada eficiência), são medidas alternativas que minimizam o problema.

Também não esquecer de retirar da habitação equipamentos que contêm epitélios desses animais, tais como tapetes ou cobertores de lã, edredões e almofadas de penas.

A limpeza permanente do animal e uma aspiração eficaz minimizam potenciais riscos de alergia

Um doente alérgico não deve ter animais de pêlo ou aves dentro da sua casa. Se houver muita vontade em tê-los ou se houver necessidade de promover a ligação afectiva do doente a um animal, os cães, as tartarugas ou os peixes podem ser alternativas válidas e não prejudiciais à saúde. E um aquário pode ser de uma beleza deslumbrante. •



/// Sexualidade

O medo faz mal à próstata

Nuno Monteiro Pereira
Urologista e Andrologista



O aumento da glândula é conhecido pelo nome de hipertrofia benigna da próstata, muitas vezes referida pela sigla HBP. Embora a próstata cresça durante toda a vida do homem,

a HBP raramente causa sintomas antes dos 50 anos, mas cerca de metade dos homens com 60 anos e 90 por cento dos homens com 80 anos têm sintomas. Essencialmente, os sintomas de HBP são urinários e devem-se à obstrução da uretra e à gradual perda da função da bexiga. Os sintomas mais comuns são as micções frequentes, especialmente notadas durante a noite, o jacto urinário fraco e a sensação de urgência miccional, por vezes com pequenas perdas involuntárias de urina. Sintomas de disfunção sexual não são habitualmente referidos pelos doentes de HBP. No entanto, se forem questionados sobre o assunto, esses sintomas existem e

Conheça aqui os mitos sobre a doença e a cirurgia

podem estar relacionados com a doença. As alterações da função sexual referidas pelos doentes prostáticos são quase sempre de diminuição da capacidade erétil. Mas é difícil assegurar que as queixas eréteis sejam directamente causadas pela HBP, pois muitos homens da mesma idade referem diminuição da performance erétil sem terem sintomas obstrutivos urinários ou sem que a próstata esteja significativamente aumentada →



de volume. Diferente é a diminuição da força e o volume da ejaculação. São queixas devidas ao aumento da dimensão da próstata, que reduz a força da micção e da ejaculação, embora o doente geralmente as enquadre nos sinais da idade, não lhes dando particular atenção ou preocupação. É relativamente comum que homens de 50 anos, sem HBP significativa, refiram receios em relação à próstata quando começam a notar problemas sexuais. É o velho mito da relação entre a idade, a próstata e a sexualidade. Na verdade, a partir da meia-idade existe uma série de sinais biológicos que podem traduzir perda da capacidade viril. É o caso do enfraquecimento muscular, da diminuição de pilosidade, da baixa da actividade sexual.

Compreender o que se passa permite ao homem retomar a sua vida sexual

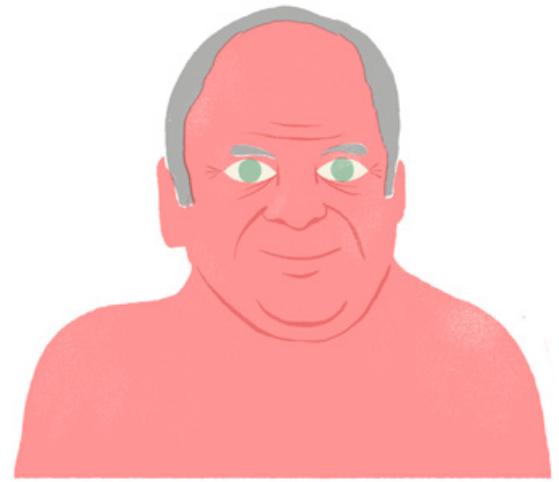
Esse início de andropausa é acompanhado de sinais que, embora menos evidentes e intensos do que os da menopausa, se exprimem pelo aparecimento de adiposidades, situações de taquicardia, irritabilidade, insónia e, até, rubores faciais. Notando os sinais da andropausa fisiológica, o homem a partir da meia-idade começa a ficar preocupado. Nos últimos anos, com o

aumento da esperança de vida, tem crescido o número de doentes prostáticos. Em Portugal realiza-se anualmente cerca de dez mil operações por HBP. Uma das maiores preocupações masculinas, quando são confrontados com a necessidade de fazerem uma operação à próstata, são as consequências da operação sobre a vida sexual. Também aqui alguns mitos e falsas informações contribuem para alguma confusão. A cirurgia prostática por HBP pode produzir impotência em cerca de 15 por cento dos homens operados por cirurgia "aberta" e em apenas cinco por cento dos homens submetidos a cirurgia endoscópica transuretral. Mas muitas vezes a preocupação sobre a função sexual provoca mais problemas do que a própria operação. Compreender o que se passa geralmente permite que o homem retome a sua função sexual mais cedo.

Embora a maior parte dos homens continue a ter erecções normais após a operação, quase todos passam a ter os chamados orgasmos secos, ou seja, passam a ter sensação de clímax sexual sem haver emissão de esperma para o exterior. Esse fenómeno deve-se ao facto de a cirurgia remover o esfíncter interno, o anel muscular situado logo abaixo da bexiga. Não encontrando resistência à sua passagem, o esperma, em vez de passar para o exterior, entra na bexiga, onde se mistura com a urina. É a chamada ejaculação retrógrada.

O orgasmo, a sensação de prazer no momento do clímax sexual, não desaparece nem diminui com a cirurgia. Hoje, os homens e as mulheres idosos já não pertencem às gerações cujo paradigma normativo era o chamado "modelo sexual reprodutivo". Este, dominante no século XIX e na primeira metade do século XX, marginalizava todas as sexualidades que se afastassem do coito com fins reprodutivos. Hoje, os homens e as mulheres idosos têm uma mentalidade mais aberta e livre, não desprezando viver a sua sexualidade. •

Orgasmos secos mantêm a sensação de clímax sexual sem haver emissão de esperma para o exterior





ekiles

O PARCEIRO IDEAL
NA DEFESA DO SEU ORGANISMO

.....
Uma combinação única de extratos naturais,
vitaminas e minerais!



ekicê® imuno+

*Defesas para o
seu organismo*

- + Estimulante e modulador do sistema imunitário¹**
- + Diminuição da probabilidade de desenvolver uma constipação, e da sua duração¹**
- + Efeito energizante e aumento da resistência a infeções²**

 **FERRAZLYNCE**
www.ferrazlynce.pt

A vitamina C, o zinco e o selénio contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário.

ekicê® imuno+ é um suplemento alimentar que constitui uma fonte concentrada de substâncias nutritivas ou outras, com efeito nutricional ou fisiológico. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, nem de um estilo de vida saudável. É importante para a saúde manter um modo e um estilo de vida saudável e um regime alimentar variado e equilibrado. Não deve ser excedida a toma diária recomendada. Leia atentamente o folheto de informação ao consumidor. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

1. Shah et al. Lancet Infect Dis 2007; 7: 473-80.

2. Kang et al. J Ginseng Res 2012;36:354-68.

/// Suplementos na farmácia

Vamos à praia

Ajuda extra para reduzir a gordura e a celulite.

Teresa Sena Padez
Farmacêutica



ALEXANDRE LEONARDO

A pensar no bom tempo, na praia e na piscina, regressa o interesse em tirar uns quilos e alguma celulite instalada, e as perguntas ao balcão da farmácia surgem. Suplementos com **ananás** ajudam a combater o excesso de peso associado

à retenção de líquidos e à eliminação da celulite, pois a bromelaína (enzima proteolítica do ananás) fragmenta as proteínas grandes que constituem o tecido celulítico, acelerando a digestão e a sua eliminação, aliviando a congestão dos tecidos e estimulando a mobilização e eliminação dos depósitos de adiposos (celulite).

Suplementos com **chá verde** promovem a silhueta, uma vez que os seus principais ingredientes activos são a cafeína e os polifenóis. Ambos regulam o desequilíbrio das calorias absorvidas através dos alimentos e queimadas na actividade normal do dia-a-dia, pois aceleram a queima de calorias com o consumo

de energia e a oxidação da gordura corporal.

Suplementos com **crómio** ajudam no controlo do peso e podem ter efeitos benéficos na composição corporal, pois o crómio acelera o metabolismo da glucose, já que reduz a tendência para hipoglicemias (situação que pode levar ao desejo de doces e alimentos ricos em calorias). O crómio é um oligoelemento com a função de manter os níveis normais de açúcar no sangue, o que evita o aumento ou a redução drástica de glucose no sangue, que aumenta normalmente em resposta à ingestão de alimentos. Se tiver dúvidas, aconselhe-se com o seu farmacêutico. •



mustela®

MATERNIDADE

SABIA QUE...

a prevenção das estrias vai muito para além da aplicação de um simples creme gordo?



EFICÁCIA ANTIESTRIAS

96% DAS GRÁVIDAS⁽¹⁾
NÃO DESENVOLVERAM ESTRIAS

100%
COMPATÍVEL
ALEITAMENTO
SEGURANÇA
MAMÃ-BEBÉ

**DESDE O
1º MÊS**



(1) Teste de observação clínica realizado em 32 grávidas que utilizaram o produto durante a gravidez e 30 dias após o parto.

MUSTELA®, TUDO COMEÇA NA PELE

Mustela®
& moi
Conselhos d'experts
Para viver em pleno a maternidade
www.mustela.pt



APLICAÇÃO
MOBILE

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES



Bebés Saúda



ESPECIAL
DIA
DA MÃE

Siga-nos em:

www.bebessauda.pt



Uma aventura na Serra da Estrela

Texto de Maria João Veloso

Fotografias de Alexandre Vaz



Vera está radiante e a Serra da Estrela tanto lhe traz memórias de infância enquanto filha, como lembranças recentes como mãe. Estes santuários da natureza põem as emoções à flor da pele, já que Vera apresenta a maternidade como algo irreproduzível em palavras. «É um amor inexplicável e infinito.». Segundo ela, o Dia da Mãe «é todos os dias, não é?», apesar de fazer sempre questão de, no primeiro domingo de Maio, em que se celebra oficialmente a maternidade, fazer um programa diferente. Desta vez vai celebrar duas vezes à conta do pequeno Rodrigo. →

Por causa do azulão do céu, a neve da Serra da Estrela parece ainda mais branca e apetecível. À boa maneira beirã, Vera e Hugo insistem em levar-nos a lugares realmente especiais e a serra mais alta de Portugal continental deve ter sido inventada para figurar nas histórias de encantar que à noite adormecem as crianças. Hugo trouxe um trenó para que Rodrigo se estreie em grande na sua primeira descida. «O pai teve a ideia fantástica de trazer um trenó», explica Vera, enquanto o destemido bebé experimenta pela primeira vez deslizar na neve, com a ajuda da irmã Margarida.



Apesar de ter fugido do vento que se sentia na Torre (ponto mais alto da serra), a paisagem circundante é de cortar a respiração. Desde a nave de Santo António à barragem do Covão do Ferro. Parece que foi tudo pensado ao pormenor para que este dia em família fosse mais que perfeito. Com um sorriso rasgado ao vê-los tão divertidos, a mãe explica que «os filhos são o espelho daquilo que nós somos». E aproveita o embalo para, com voz embargada, confessar: «Se sou a mãe que sou, devo-o à minha mãe, pelos valores que me transmitiu. Espero um dia ser para os meus filhos o que a minha mãe é para mim.» •



Na Serra da Estrela, Vera aproveita cada minuto

«Só me falta mais um filho»

Fotografias de Anabela Trindade

Mãe de Daniel, de dois anos e dois meses, e Margarida, de 10 meses, Ana Gonçalves solta uma gargalhada bem sonora ao fazer um balanço da sua experiência de mãe. «Sinto que envelheci muito. Olho para os miúdos e pergunto-me: “O que é que aconteceu na minha vida que, de repente, sou mãe de duas pipocas”». O amor pelos dois filhos, esse, é incondicional e indescritível. «Sou, sem dúvida alguma, mais feliz e realizada. Não preciso de muito mais, talvez só de mais um filho!», atira entre risos, assumindo a esperança de, um dia, voltar a aumentar a família. A residir, há dois meses, na localidade de Fornos, Santa Maria da Feira, Ana admite ter o sonho de ser mãe de três crianças. «Daqui a quatro ou cinco anos mandamos vir outro filho. O Daniel e a Margarida já vão estar mais crescidos... Para já, nem pensar nisso. Meu Deus, seria um horror!», brinca. • [I.F.]

Ana diz-se uma mulher mais feliz e realizada





MAIS DE 670 BOAS RAZÕES PARA TROCAR OS SEUS PONTOS.



1€
=
1 PONTO*



Acumule pontos no seu Cartão Saúda e troque-os pelas mais de 670 opções de produtos disponíveis no nosso catálogo!

Cartão Saúda, o cartão que faz bem!
Peça o seu em www.farmaciasportuguesas.pt



*Exclui medicamentos sujeitos a receita médica.

Com a marca Mel do Abel, é produzido mel, geleia real, pólen e própolis. Toda a produção é biológica



/// Saúda convida: Pinhel

Doce mel, doce Pinhel

Texto de Sandra Costa

Fotografias de Pedro Loureiro

Quem conhece as Beiras guarda na memória os campos brancos de giestas, na Primavera, e o frio cortante, no Inverno. Os amplos espaços bravios salpicados de granito, pedras enormes que por vezes dão forma às casas. As mesas fartas e a genuína hospitalidade beirã, aquilo que a farmacêutica Ana Sofia Lopes mais aprecia na terra onde nasceu, Pinhel.

A visita começa em Cidadelhe, a que José Saramago chamou 'calcanhar do mundo', no livro "Viagem a Portugal". A aldeia é a entrada sul do Vale do Côa e faz parte do Património Mundial classificado pela UNESCO, graças ao conjunto de gravuras e pinturas rupestres encontradas no Vale do Côa. Além dos vestígios paleolíticos, conserva sinais da ocupação pré-romana

e ainda são visíveis as ruínas do Castelo dos Mouros.

Cidadelhe enquadra-se numa paisagem natural mantida em estado quase puro. No céu sobrevoam abutres, que nidificam nos penhascos circundantes, junto ao rio. Nos campos em redor passeiam-se garranos selvagens.

À medida que descemos do 'povo de cima' para o 'povo de baixo', a zona mais antiga da aldeia, sucedem-se pequenas casas de granito, a condizer com os muros que ladeiam a estrada. Gatos dormitam nos telhados, observados por cães atentos. O cacarejar das galinhas e os chocalhos das ovelhas são interrompidos pelo som amplificado do sino da Igreja Matriz, «mandada construir por um cidadão de grandes posses, após 1640,

Outros produtos típicos da região são o vinho, as amêndoas e o azeite

talvez como forma de agradecimento pela restauração da independência de Portugal», explica Ricardo Capelo, historiador do município de Pinhel.

Actualmente vivem de forma permanente em Cidadelhe 25 pessoas. Há 30 anos que não nasce ali uma criança. Os poucos habitantes idosos com quem nos cruzamos cumprimentam e metem conversa. «Eles sabem que o presente e o futuro de Cidadelhe passam muito pelo turismo, →



Cidadelhe enquadra-se numa paisagem natural mantida em estado quase puro



Centro histórico de Pinhel, com o pelourinho de gaiola do século XVI em destaque

Pinhel teve um papel importante na defesa do território nacional

aproveitando o reconhecimento como Património Mundial», diz o historiador.

O turismo está a crescer na região, complementando as actividades económicas tradicionais, como a agricultura, a extracção de granito ou o artesanato. «Pinhel tem recebido muito turismo, graças também aos eventos que cá se realizam, e já começa a ter uma certa notoriedade», confirma Ana Sofia Lopes. A proprietária e directora-técnica da Farmácia Santos exemplifica com alguns projectos de turismo rural, caso da Quinta das Pias, decorada com mais de cem pias e mós de moinhos e do empreendimento Encostas do Côa, localizado numa aldeia próxima e que tem como ex-líbris uma casa na árvore, a seis metros de altura.

A família que gere o Encostas do Côa é ainda proprietária de um negócio de apicultura. O mel é um dos produtos típicos de Pinhel, a par do vinho, das amêndoas e do azeite. José Fernandes, um dos donos, conduz o velho jipe pelos caminhos enlameados para mostrar uma das produções apícolas que a família tem na região. É um negócio com 80 anos que nasceu quando o sogro, então menino de seis ou sete anos, «encontrou um enxame e conseguiu construir um cortiço e tirar de lá os primeiros favos de mel». Hoje a produção anual supera as 20 toneladas, comercializada com a marca Mel do Abel, em honra do sogro.

A visita prossegue na zona histórica de Pinhel, cuja praça principal exhibe um pelourinho →

LACTACYD[®]

Precious OIL

NOVO
INOVAÇÃO
NA HIGIENE
ÍNTIMA

A PRIMEIRA FORMULAÇÃO

ENRIQUECIDA COM EXTRATOS
DE ÓLEOS PRECIOSOS

até
8h
de hidratação



até
8h
de hidratação

**Emulsão ultra suave
para a higiene íntima.**

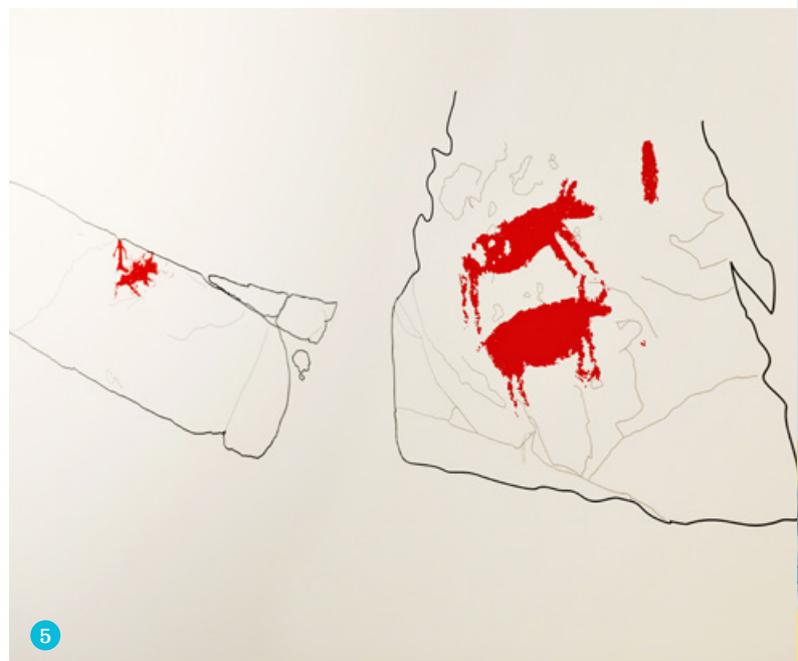
- Enriquecido com extratos de óleos preciosos
- Adequado a todos os tipos de pele

OMEGA
Pharma

FL20999A

LACTACYD[®]
O seu amigo íntimo

Perrigo[®]



- 1 A aldeia de Cidadelhe faz parte do Património Mundial classificado pela UNESCO
- 2 A Quinta das Pias está decorada com mais de cem pias e mós de moinhos
- 3 Pinhel intitula-se 'cidade falcão', numa alusão à batalha em que os pinhelenses conseguiram roubar aos espanhóis o porta-estandarte que tinha desenhado um falcão
- 4 O vinho é um dos produtos típicos de Pinhel
- 5 Reprodução das gravuras e pinturas ruprestes encontradas no Vale do Côa
- 6 Até 1297, o rio Côa marcava a fronteira com Espanha

AZEVEDOS Genéricos



Há mais de dois séculos, o seu parceiro na vida.

Cada vez mais doentes e Profissionais de Saúde confiam nos Genéricos Azevedos

OBRIGADO!
POR CONFIAR NA NOSSA EXPERIÊNCIA



Campanário da Igreja Matriz de Cidadelhe



Casa na árvore, a seis metros de altura, o ex-líbris do Encostas do Côa



de gaiola do século XVI. Pinhel sempre teve um importante papel na defesa do território nacional, pela sua localização estratégica, numa zona elevada ladeada pelo rio Côa. Até ao final do século XIII, o rio marcava a fronteira com Espanha. As terras de Ribacôa, incluindo Figueira, Sabugal, Almeida, até Vilar Formoso, só foram integradas em Portugal em 1297, quando D. Dinis assinou o Tratado de Alcanizes com o rei de Leão e Castela. Como diz Ana Sofia Lopes, «Pinhel era a praça forte mais avançada do reino de Portugal. Do castelo ainda restam duas torres, parte da muralha e algumas das portas».

A torre de menagem apresenta um curioso pormenor: num dos lados destaca-se uma esplêndida janela manuelina, decorada por um elefante e um leão, símbolos dos Descobrimentos. Do outro lado, virado para Espanha, na altura Leão e Castela, a torre é enfeitada por duas gárgulas em forma de rabo, um símbolo muito ofensivo na Idade Média.

No moderno Museu Municipal, localizado na Casa da Cultura, percorremos a história da região, das raízes paleolíticas aos nossos dias. O espaço surpreende pela linguagem museológica inovadora, uma proposta da Depa Architects, cujo arquitecto Mário Rui Sobral é natural de Pinhel. O mesmo atelier assinou a reabilitação da antiga casa onde funciona o bar-restaurante Entre Portas. A modernidade do espaço,

em simbiose com as paredes de pedra e vigas de madeira originais, funciona como um espelho da gastronomia que oferece: um novo olhar sobre a tradição beirão. •

Com apenas 25 habitantes, o desenvolvimento da aldeia de Cidadelhe depende muito do turismo

Bula

Encostas do Côa

Largo da Igreja, Quinta Nova
T. 964 708 485

Quinta das Pias

Estrada Nacional 221
Km 155,400
T. 914 843 750

Entre Portas

Largo Ministro Duarte
Pacheco, 13
T. 962 026 467

Quinta da Cheíinha / restaurante O Petisco

Estrada Municipal 595
T. 917 501 468

Doçaria regional

Cavacas de Pinhel
R. Cidade da Guarda, 34
T. 964 864 387

Adega Cooperativa de Pinhel

Largo dos Combatentes
da Grande Guerra
T. 271 413 352



abem:

***DÊ TROCO
A QUEM
PRECISA***

**CONTRIBUA NUMA FARMÁCIA ADERENTE
DE 14 A 25 DE MAIO**

Os fundos recolhidos serão inteiramente utilizados para apoiar os doentes que não conseguem comprar os medicamentos de que precisam.

Faça Parte
Saiba mais: **abem.pt**

abem:

da saúde
de todos

Iniciativa a decorrer nas farmácias aderentes. Consulte a lista de farmácias em abem.pt.



/// Passatempos



www.puz.pt

Sudoku

		8						9
3							5	
				8	7	6		
						2		
5							1	
1		9	3					4
	6	3						5
		4		6		7		
	5	7			8		4	

© PUZ 2017

 Soluções

9	4	6	8	3	1	7	5	2
3	2	7	5	9	6	4	1	8
5	8	1	4	2	7	3	9	6
4	9	5	3	7	2	3	8	1
7	1	3	6	9	8	2	4	5
8	9	2	1	5	4	6	3	7
1	3	9	7	8	2	5	9	4
2	5	8	6	4	9	1	7	3
6	7	4	3	1	5	8	2	9

www.revistasauda.pt

Directora

Sílvia Rodrigues

Director-adjunto – Editorial

Carlos Enes

Director-adjunto – Marketing

Hugo Maia

Subdirectora editorial

Maria Jorge Costa

Editor de Fotografia

Pedro Loureiro

Responsável de Marketing

Cátia Alexandre

Redacção

revista@sauda.pt

Carina Machado

Irina Fernandes

Maria João Veloso

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Rita Leça

Sandra Costa

Sónia Balasteiro

Vera Pimenta

Redacção online

Diana Veiga

Patrícia Fernandes

Secretária de Redacção

Paula Cristina Santos

comunicacao@anf.pt

Publicidade

Ana Lúcia Conceição

Cláudia Morgado

Filipa Cabral

Nuno Gomes

comercial@sauda.pt | 213 400 706

Direcção de Arte e Paginação

Ideias com Peso

Projecto Editorial

Departamento de Comunicação

Departamento de Desenvolvimento

do Negócio da Farmácia

Associação Nacional das Farmácias

Projecto Gráfico

Brandia Central

Capa

Fotografia de Pedro Loureiro

Periodicidade

Mensal

Tiragem

200.000 exemplares

Propriedade

Farminveste - Investimentos, Participações e Gestão, S.A.

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

ERC

126753

ISSN

2183-640X

Depósito Legal

399199/15

Impressão

Sogapal, SA

Distribuição

Alloga

Cabra Figa, Rio de Mouro

Edição gratuita para portadores do cartão Saúda.

Oferta limitada à tiragem disponível.

Esta revista é escrita de acordo com a antiga ortografia.

Todos os direitos reservados.

anf

Arterin®

CeraVe

Na compra de uma embalagem de Arterin®
60 comprimidos

Na compra de uma embalagem de CeraVe

CNP 7395749

CNP Vários



vale saúde

saúde



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 31 de Maio 2018**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.
Limitado a 5 utilizações por cartão.

Validade: **1 a 31 de Maio 2018**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.
Limitado a 5 utilizações por cartão.

LONGEVITAL® Cardio

TENA Pants Plus

Na compra de uma embalagem de LONGEVITAL®
CARDIO

Na compra de uma embalagem de TENA Pants Plus

CNP 6046417

CNP Vários



vale saúde

saúde



vale saúde

saúde



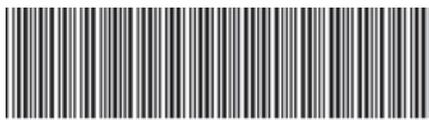
Validade: **1 a 31 de Maio 2018**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.
Limitado a 5 utilizações por cartão.

Validade: **1 a 31 de Maio 2018**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.
Limitado a 5 utilizações por cartão.

CeraVe

Nº1 RECOMENDADO POR DERMATOLOGISTAS NOS EUA*
 Uma gama de produtos para o rosto e corpo com 3 ceramidas essenciais e tecnologia MVE que ajudam a restaurar a barreira cutânea mantendo a pele hidratada durante todo o dia. A missão da CeraVe é desenvolver fórmulas com dermatologistas que ajudem a restaurar a barreira cutânea do rosto e do corpo com texturas elegantes e confortáveis acessíveis a todos. Adaptado para todos os tipos de pele incluindo a pele com tendência a eczema.

*Fonte: Marca de hidratantes. ProVoice (parte da IMS Health), Acum. móvel NOV 2017.



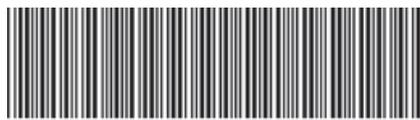
SHUDR18050002

Validade: 1 a 31 de Maio 2018

CNP Vários

Arterin®

Para um nível de colesterol saudável com a toma diária de 10mg de Monacolina K. Arterin, com 10 mg de Monacolina K do arroz vermelho fermentado contribui para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue. Arterin é um SUPLEMENTO ALIMENTAR. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. Manter fora do alcance e da vista das crianças. O efeito benéfico é obtido com a toma de 1 comprimido por dia. Não exceder a toma diária recomendada. Não recomendado o seu uso durante a gravidez ou amamentação. Não recomendado se estiver a tomar medicamentos antidiplidémicos ou se tiver problemas no fígado ou nos rins. Não recomendada a administração concomitante com sumo de toranja (ou fruta). Não tomar em caso de alergia a qualquer um dos ingredientes. Para mais informações consultar a rotulagem e as instruções de utilização.



SHUDR18050001

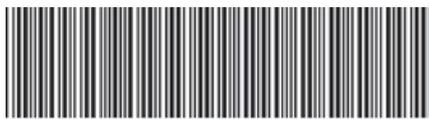
Validade: 1 a 31 de Maio 2018

CNP 7395749

TENA Pants Plus

TENA Pants é o primeiro absorvente para incontinência que pode ser manuseado como uma cueca normal. É adequado para incontinência moderada a grave e está indicado para homens e mulheres. É também indicado para pessoas com grande actividade e mobilidade. É totalmente respirável, diminuindo o risco de irritações. É macio e discreto como uma cueca.

TENA Pants Plus (CNP 6560094)
 TENA Pants Plus M (CNP 6560110)
 TENA Pants Plus L (CNP 6560128)
 TENA Pants Plus XL (CNP 6787044)
 TENA Pants Plus L Promo (CNP 7477109)
 TENA Pants Plus M Promo (CNP 7477091)



SHUDR18050004

Validade: 1 a 31 de Maio 2018

CNP Vários

LONGEVITAL® Cardio

Longevital® Cardio é um suplemento alimentar que simboliza os benefícios da dieta mediterrânica, contendo hidroxitirosol (extraído da azeitona), ómega-3 (EPA /DHA), vitamina E e vitamina B1, e que contribui para o controlo dos níveis de colesterol e para o normal funcionamento do coração.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, nem de um estilo de vida saudável. É importante para a saúde manter um modo e um estilo de vida saudável e um regime alimentar variado e equilibrado.

Não deve ser excedida a toma diária recomendada. Leia atentamente o folheto de informação ao consumidor. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

LGV 02_02_18



SHUDR18050003

Validade: 1 a 31 de Maio 2018

CNP 6046417

Phyto RE30

Na compra de uma embalagem de Phyto RE30

CNP 6049759

vale
10€

PHYTO
O PODER VEGETAL



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 31 de Maio 2018**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.
Limitado a 5 utilizações por cartão.

Vichy Neovadiol

Na compra de uma embalagem da gama Vichy Neovadiol

CNP Vários

vale
5€



VICHY
LABORATOIRES

vale saúde

saúde



Validade: **1 a 31 de Maio 2018**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.
Limitado a 5 utilizações por cartão.

Gillette Máquina Proshield

Na compra de uma embalagem de Gillette Máquina Proshield

CNP 7484832

vale
2€

Gillette



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 31 de Maio 2018**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.
Limitado a 5 utilizações por cartão.

Tampax Compak Pearl

Na compra de uma embalagem de Tampax Compak Pearl

CNP Vários

vale
1€

TAMPAX



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 31 de Maio 2018**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.
Limitado a 5 utilizações por cartão.

Vichy Neovadiol

É a gama de cuidados de rosto Vichy que acompanha as mulheres acima dos 50 anos na nova fase da sua vida, reunindo os melhores ingredientes ativos para responder às necessidades da pele madura, devolvendo-lhe densidade e vitalidade.

NEOVADIOL COMPLEXO REEQUILIBRANTE reequilibra os efeitos da menopausa na pele - tez baça, perda de densidade e hidratação, pele efeito "pergaminho".

NEOVADIOL MAGISTRAL, um bálsamo nutritivo para o pós menopausa, quando a pele necessita de lípidos para compensar a secreção originada pela diminuição de produção de sebo pela pele.

NEOVADIOL ROSE PLATINIUM creme fortificante revitalizante para a pele muito madura. Após os 60 anos, a pele fica progressivamente mais fina, perdendo a cor e luminosidade. Contém cálcio fortificante e pigmentos minerais rosa para devolver a vitalidade a pele.



SHUDR18050006

Validade: 1 a 31 de Maio 2018

CNP Vários

Phyto RE30

Os 1^{os} cabelos brancos aparecem e dão-lhe um ar mais envelhecido. Como remediar esta situação sem passar pelo processo de coloração?

O péptido RE30, componente ativo patenteado, dinamiza a produção da melanina no bulbo e ajuda a relançar a pigmentação natural do cabelo durante o seu crescimento. O extrato de tulipa púrpura atua nas proteínas associadas à queratina para reforçar o cabelo desde a raiz.

Os resultados são clinicamente comprovados: repigmentada desde a raiz, a cabeleira parece mais jovem. Reforçados, os cabelos recuperam força e flexibilidade. 77% dos voluntários observaram menos cabelos brancos após 3 meses de utilização.

Aplicar uma vez por dia 8 pulverizações distribuídas por todo o couro cabeludo seco ou húmido. Sem passar por água.

1 Embalagem = 50ml = 1 mês de utilização



SHUDR18050005

Validade: 1 a 31 de Maio 2018

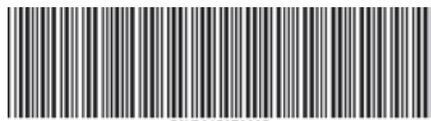
CNP 6049759

Tampax Compak Pearl

Expande-se de forma diferente e adapta-se à forma do teu corpo. Com uma trança antifugas. Aplicador com toque suave e antideslizante e ponta arredondada. Aplicador compacto telescópico e invólucro muito discreto. Além do mais, o formato Compak é ideal para o levares para todo o lado.

Tampax Compak Pearl Regular [CNP 7072009]

Tampax Compak Pearl Super [CNP 7071993]



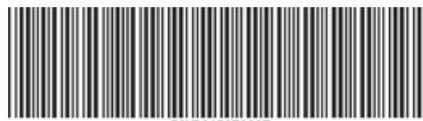
SHUDR18050008

Validade: 1 a 31 de Maio 2018

CNP Vários

Gillette Máquina Proshield

A Lâmina de Barbear Gillette Fusion ProShield Men protege ao barbear. A Lubrificação ProShield antes e depois das lâminas deposita uma camada protetora para impedir a irritação. Além disso, a Tecnologia FlexBall proporciona contacto máximo com os contornos do rosto e retira praticamente todos os pelos. A Gillette Fusion ProShield é a lâmina mais avançada da Gillette.



SHUDR18050007

Validade: 1 a 31 de Maio 2018

CNP 7484832

Cerebrum forte

Na compra de uma embalagem de Cerebrum forte cápsulas 30+10 ou Cerebrum forte ampolas 30+10

CNP Vários



CEREBRUM forte



Hydrabio Pele desidratada

Na compra de uma embalagem de Hydrabio

CNP Vários



Hydrabio Pele desidratada



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Maio 2018
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Maio 2018
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

Meritene

Na compra de uma embalagem de Meritene (15x30g)

CNP Vários



Meritene



Bomba Tira Leite Manual

Na compra de uma Bomba Tira Leite Manual Philips Avent com oferta de copos de armazenamento

CNP 6161729



PHILIPS AVENT

Mother & Childcare



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Maio 2018
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Maio 2018
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

Hydrabio Pele desidratada

HYDRABIO H2O: Higiene sem enxaguamento para pele desidratada: limpa/desmaquilha, hidrata, refresca e tonifica num só gesto.

HYDRABIO SÉRUM: Cuidado concentrado que hidrata em profundidade adaptado a todo o tipo de pele.

HYDRABIO CREME: Cuidado hidratante da pele seca a muito seca. Textura nutritiva.

HYDRABIO GEL-CREME: Cuidado hidratante da pele normal a mista. Textura fluida.

HYDRABIO PERFECTEUR SPF30: Cuidado diário com fotoproteção, que suaviza, ilumina e protege num só gesto.

HYDRABIO EAU DE SOIN SPF 30: Bruma hidratante com proteção solar. Hidrata em profundidade, previne o fotoenvelhecimento e fixa a maquilhagem.



SHUDR18050010

Validade: 1 a 31 de Maio 2018

CNP Vários

Cerebrum forte

Cerebrum forte em cápsulas é uma fórmula única com cerosomas que contém uma mistura de fosfolípidos vegetais com fosfatidilcolina e fosfatidilserina, extrato de Vinca minor, lecitina e com vários aminoácidos, vitaminas e minerais essenciais para inúmeras funções do cérebro e do corpo.

Cerebrum forte em ampolas é uma fórmula única a que combina mais de 15 ingredientes essenciais, incluindo fosfolípidos, aminoácidos, minerais, vitaminas e extratos vegetais.

Cerebrum Forte Ampolas c/ Oferta 10 Ampolas (CNP 7389155)
Cerebrum Forte Cápsulas c/ Oferta 10 Cápsulas (CNP 7073395)



SHUDR18050009

Validade: 1 a 31 de Maio 2018

CNP Vários

Bomba Tira Leite Manual

Bomba tira leite manual Natural

Posição de extracção mais confortável graças ao design exclusivo

Estimula suavemente a saída natural e o fluxo do leite

- Almofada massajadora suave com sensação de calor
- Fácil de combinar alimentação a peito e biberão
- Inclui 3 copos de armazenamento de leite versáteis
- Fácil de utilizar, de armazenar e de transportar
- Design leve e compacto
- Compatível com outros produtos de alimentação Philips Avent
- Limpeza fácil graças ao pequeno número de peças separadas



SHUDR18050012

Validade: 1 a 31 de Maio 2018

CNP 6161729

Meritene

Meritene é uma bebida solúvel em pó, rica em proteínas, vitaminas e minerais, que contribui para ter força e vitalidade.

Força, pois é rico em proteínas que contribuem para o crescimento e a manutenção da massa muscular. E vitalidade, pois Meritene é rico em vitaminas B2, B6 e B12, que contribuem para a redução do cansaço e da fadiga. Dissolve-se o conteúdo de uma saqueta Meritene em 200ml de leite ou água.

É importante realizar uma dieta variada, equilibrada e praticar exercício físico regularmente.

Meritene Variedade Chocolate (CNP 7325944)
Meritene Variedade Baunilha (CNP 7325969)
Meritene Variedade Morango (CNP 7325951)
Meritene Variedade Café (CNP 7325977)

Limitado ao stock existente. Não acumulável com outras promoções em vigor



SHUDR18050011

Validade: 1 a 31 de Maio 2018

CNP Vários

Conjunto Cuidados do bebé

Na compra de um Conjunto Cuidados Bebé

CNP 7040956



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Maio 2018
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.
Limitado a 5 utilizações por cartão.

A-Derma Protect

Na compra de uma embalagem de A-Derma Protect

CNP Vários



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Maio 2018
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.
Limitado a 5 utilizações por cartão.

Ana Maria Lajusticia®

Na compra de uma embalagem de qualquer produto da gama Ana Maria Lajusticia – ossos e articulações

CNP Vários



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Maio 2018
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.
Limitado a 5 utilizações por cartão.

Viterra® Max Energy

Na compra de uma embalagem de Viterra® Max Energy

CNP 6014886



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Maio 2018
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.
Limitado a 5 utilizações por cartão.

A-Derma Protect

A-Derma Protect é a gama de proteção solar para todas as peles frágeis ao Sol.

O fator de Proteção SPF 50+ é comum a toda a gama. Composta por um creme e um fluido de rosto, 2 sprays e 2 Leites Rosto e Corpo. O Spray e o Leite de Criança não contêm perfume. A-Derma Protect tem ainda 2 protetores solares específicos : Protect AD, especificamente formulado para a proteção da pele de tendência atópica, e Protect AC para proteger a pele de tendência acneica. Para acalmar e suavizar a pele após a exposição solar Protect AH, o produto após o sol com ácido hialurónico.

AC Fluido Matificante SPF 50+ 40 ml (CNP 6966622); AD Creme SPF 50+ 150 ml (CNP 6966614); AH Leite Après Soleil 250 ml (CNP 6966630); Creme SPF 50+ 40 ml (CNP 6966572); Fluido SPF 50+ 40 ml (CNP 6966580); Leite Criança SPF 50+ 250 ml (CNP 6045872); Leite SPF 50+ 250 ml (CNP 6046409) Spray Criança SPF 50+ 200 ml (6966606); Spray SPF 50+ 200 ml (CNP 6966598)



SHUDR18050014

Validade: 1 a 31 de Maio 2018

CNP Vários

Conjunto Cuidados do bebé

Inclui tesoura, corta-unhas, limas, aspirador nasal, pente, escova, termómetro digital e escova de dentes de dedo para o bebé.



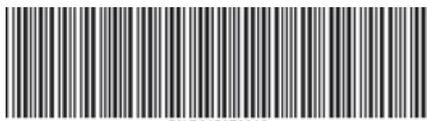
SHUDR18050013

Validade: 1 a 31 de Maio 2018

CNP 7040956

Viterra® Max Energy

Existem alturas na nossa vida em que precisamos de energia extra. A fórmula de Viterra Max contém os extratos poderosos de Guaraná e Ginseng, combinados com Vitamina C e Vitaminas do complexo B que contribuem para o normal funcionamento do sistema nervoso e do sistema imunitário. As saquetas em pó são muito convenientes e fáceis de usar em qualquer lado quando mais precisar. Não precisa de água!



SHUDR18050016

Validade: 1 a 31 de Maio 2018

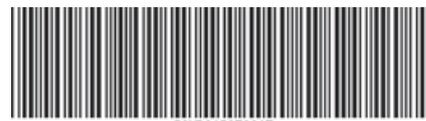
CNP 6014886

Ana Maria Lajusticia®

O colagénio é a proteína mais abundante no organismo humano, sendo o constituinte essencial da cartilagem, tendões e ossos, por isso, o organismo necessita dele numa base diária. Todo o tecido conjuntivo do nosso corpo e articulações é composto por colagénio, portanto, o aporte desta substância ajuda o organismo a regenerar o seu desgaste e envelhecimento, além de manter as articulações, ossos e pele saudáveis, e permitir-nos estar em forma. Adicionámos magnésio a este composto, que é um elemento que participa de forma bastante ativa na formação de todas as proteínas do organismo.

O magnésio ajuda a diminuir o cansaço e a fadiga, contribui para o equilíbrio eletrolítico, o metabolismo energético normal e o funcionamento correto do sistema nervoso e dos músculos.

Além disso, o magnésio contribui para a síntese proteica e a função psicológica normais, bem como para a manutenção dos ossos e dentes em condições normais.



SHUDR18050015

Validade: 1 a 31 de Maio 2018

CNP Vários

VICHY
LABORATOIRES



CÁLCIO & CERA DE ABELHA
PERFUME A ROSAS
ÁGUA TERMAL VICHY



**TOM ROSADO,
ASPETO SAUDÁVEL:**
MOSTRE A VITALIDADE
QUE HÁ DENTRO DE SI.

NOVO

**NEOVADIOL
ROSE PLATINIUM**

CREME FORTIFICANTE & REVITALIZANTE

**IMEDIATAMENTE: PELE FRESCA E LUMINOSA
EM 1 MÊS: PELE MAIS FORTE E FLEXÍVEL.**

Com a idade, a pele fica mais fina e perde a sua luminosidade natural. Os nossos poderosos ativos, formulados numa textura ultraconfortável, ajudam a pele a recuperar a sua vitalidade e o tom rosado característico de uma pele visivelmente saudável.

#happyaging

FÓRMULA HIPOALERGÉNICA
EFICÁCIA COMPROVADA POR DERMATOLOGISTAS

vichy.pt | [f vichyportugal](https://www.facebook.com/vichyportugal) | [@ vichy.pt](https://www.instagram.com/vichy.pt)



Farmácias Portuguesas

É para a família.
É para a vida.



Em cada farmácia há um conjunto de farmacêuticos preparados, próximos e prontos a ajudar quem deles precisa. Sempre a pensar na sua saúde, no seu bem-estar, na sua vida.



**Farmácias
Portuguesas**