

Revista

# saúda

Vantagens  
exclusivas  
com  
**CARTÃO SAÚDA**  
P. 45

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA  
MENSAL | AGO 25 | N.º 115  
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

**KIT DE PRIMEIROS SOCORROS:**  
Saiba como prepará-lo



## ABRANDAR É VIVER



**farmácias  
portuguesas**

### TEMPO EM FAMÍLIA

Fortalecer a saúde  
das relações

### FÉRIAS SEM CULPA

Aliar o lazer e a diversão  
a uma alimentação saudável

### JOANA DUARTE

«Tornei-me mais tolerante  
e aprendi a viver o presente»

PHYSIOFORMA®



Promove o crescimento fisiológico do palato e o desenvolvimento equilibrado da boca.

***CURVATURAS LATERAIS\****

Distribuem a pressão da língua no palato, nos lados da sutura palatina mediana, e promovem o seu desenvolvimento fisiológico.



***CONCAVIDADE CENTRAL E CONSISTÊNCIA IDEAL***

Mantêm a língua estável durante a sucção e asseguram um movimento simétrico.

***FORMA ANATÔMICA, CÔNCAVA E VOLTADA PARA CIMA.***

Adere ao palato e deixa espaço para a posição natural da língua.



\*1. L. Levrini, L. Paracchini, L. Ricci et al., Biomechanical analysis of different pacifiers and their effects on the upper jaw and tongue.



Live it. Love it.

# UMA PAUSA PARA VIVER

**Diana Amaral**

Farmacêutica, diretora da Revista Saúde

**A** vida tem-me ensinado a abrandar, e nesse exercício aprendi a viver. A determinado momento dei por mim a pensar «Mas para onde é que estou a correr?». Muitas vezes, entramos numa corrida desenfreada que nos impede de ver aquilo que é realmente importante: as pessoas, cada passo e a aventura da viagem.

Na entrevista de capa desta edição contamos com a atriz e empreendedora Joana Duarte, que cresceu em frente às câmaras, mas confessa ter sido longe delas que desenvolveu amor-próprio e a capacidade de respirar conscientemente. Também a maternidade se assumiu como um convite para cuidar ainda mais de si e abrandar para desfrutar dos pequenos momentos.

Agosto é um mês em que muitos portugueses aproveitam para tirar férias e desfrutar do merecido descanso. Contudo, férias não tem de ser sinónimo de disparates alimentares. A nutricionista Rita Varela Ramos conta-nos o segredo para desfrutarmos deste período de descanso sem culpa, adotando uma alimentação saudável, mas com espaço para os pequenos prazeres da vida. Já o *personal trainer* Nico Buzu ensina-nos a termos umas férias ativas, ou não fosse o exercício físico uma das mais poderosas formas de promoção da saúde mental, contribuindo para a redução do stresse e da ansiedade.

Na rubrica “Barriga & Bebê” ajudamos os papás a construírem memórias inesquecíveis com as crianças, aquando da sua primeira ida à praia. Existem recomendações simples que podemos seguir e que farão deste um verão feliz e seguro.

E por falar nos mais pequenos, é importante que saibamos como reagir numa situação de picada de insetos, tão frequente nesta altura do ano. A médica pediatra Cristina Rodrigues oferece-nos dicas práticas que devemos adotar caso sejamos surpreendidos por um destes pequenos seres.

Já a psicóloga Filipa Lopes reforça os benefícios de passarmos tempo em família. Para além de trazer inúmeras vantagens para as crianças, reforçando sentimentos de amor, conforto e segurança, esta prática assume-se como fundamental para o casal, fortalecendo a relação e funcionando como uma âncora para os desafios futuros.

A Revista Saúde de agosto apresenta-lhe ainda recomendações práticas para que possa preparar de forma eficaz o seu kit de primeiros socorros, e sem o qual não deve ir de férias. Já sabe, a sua farmácia está sempre disponível para ajudar nesta tarefa!

O meu convite para o leitor é que se permita abrandar. Sinta o vento que lhe toca no rosto, desfrute das conversas, saboreie cada gole e mergulhe nas páginas daquele livro cuja leitura tem adiado. Vamos abrandar. E viver.♥





Este verão,  
não dê descanso  
ao bem-estar  
Aqui, na Farmácia

PROMOÇÕES  
EXCLUSIVAS





farmácias  
portuguesas



farmaciasportuguesas.pt

Promoção válida de 01.07.2025 a 31.08.2025 em produtos selecionados, exceto Oleoban, válida de 01.07.2025 a 31.07.2025. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. NANOPTIPRO: NOTA IMPORTANTE: O leite materno é o melhor alimento para o bebé. Antes de utilizar uma fórmula infantil, consulte um profissional de saúde. I STOP PIOLHOS LOÇÃO e STOP PIOLHOS CHAMPÔ são Dispositivos Médicos Classe I. Não utilizar em caso de alergia conhecida a algum dos componentes. Manter fora do alcance das crianças. Antes de aplicar, leia cuidadosamente a rotulagem, as precauções e as instruções de utilização do produto. Em caso de dúvida, consulte o seu farmacêutico. I ARTELAC: Artelac® é um dispositivo médico. Para mais informações sobre o produto, leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização ou contacte-nos. I SAFORELLE é uma gama de cosméticos. Para mais informações, contacte: Biocodex Unipessoal, Lda., Avenida da República, 18, 11.º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. Email: info@biocodex.pt. Tel.: 211 319 134.

JOANA DUARTE

# «QUANDO TENS AMOR-PRÓPRIO, QUERES CUIDAR DE TI»

Cresceu em frente às câmaras, mas foi longe delas que encontrou o equilíbrio e um ritmo de vida mais calmo. Entre o ioga, o pilates e as manhãs serenas com a filha, constrói diariamente um caminho de bem-estar que vai além da imagem.

Entrevista Marta José Santos - WL Partners | Fotografia Pedro Loureiro

**A** maternidade mudou muito a sua vida? A 200%. Tornei-me uma pessoa mais paciente, mais tolerante para comigo e para com os outros. Uma pessoa que vive mais o momento presente e que o aproveita porque, quando temos uma criança, precisamos de viver

«Acordo muito cedo e deito-me muito cedo. Isso faz parte da minha rotina saudável»

o momento com ela para o aproveitar. Fez-me valorizar as pequenas coisas e apreciá-las. Às vezes, através do olhar de uma criança, encontramos uma beleza inigualável.

**Como é que começa cada dia?**

Os meus dias iniciam-se com uma água morna com limão. Para já, sou uma pessoa que se deita muito cedo e que acorda muito cedo. Acho que isso também faz parte de uma rotina saudável, já que ajuda bastante o nosso organismo. Depois, passados uns 20 minutos, como o





meu pequeno-almoço, que normalmente são uns ovos mexidos, uma fatia de pão integral e um café com leite vegetal, por exemplo. Às vezes mudo. Também faço panquecas. Mas tento adaptar porque, como a minha filha já come sólidos, faço as panquecas de uma forma mais saudável, com farinha de aveia e banana.

**Passa a sua rotina saudável para a sua filha?**

Sim! A minha filha já come praticamente o mesmo que eu. Até tento ser mais saudável por causa dela e não ao contrário. Por muito saudáveis que sejamos, temos tendência, às vezes com a

**«Ser mãe fez-me valorizar as pequenas coisas e aproveitar o momento presente»**

pressa e a falta de tempo, a comer coisas que não são tão saudáveis ou a beber menos água. Como tenho obrigatoriamente de dar água e comida saudável à minha filha, acabo por conseguir compensar também as minhas rotinas.

**O que é, para si, ser saudável?**

É a combinação de um estilo de vida que faça bem ao corpo e à mente. É nutrir-me de coisas que me façam bem, sejam alimentos ou pensamentos. Acredito que é mais aquilo que "ingerimos" ao nível do pensamento — as notícias, as imagens — que nos afeta. Isso põe-me mais doente, porque cria medo, ansiedade e stresse. Depois, em termos de alimentação, depende. Há pessoas veganas, vegetarianas... Eu tento comer um pouco de tudo, sem exageros.

A atriz encontrou a leveza e a paz de espírito fora dos holofotes

**E passa essa visão para a sua filha?**

É claro. Quero que ela siga o caminho dela e que seja um bom caminho, mas como sei que as crianças aprendem com o que veem, tento ser uma pessoa melhor para lhe dar um bom exemplo. Mas o caminho dela é ela que vai escolher.

**Como lidou com a exposição desde nova?**

Estou na televisão desde 1997. Não sei o que é viver sem essa pressão. Passei por *bullying*, que hoje é muito falado e antes não era. Tornei-me uma pessoa bastante insegura por tanta exposição. Trouxe coisas boas e más, mas mais positivas. Por isso, cada vez mais sigo o caminho do ioga e do pilates, para não ficar tão agarrada à imagem. Quero chegar aos 80 ou 90 com mobilidade. A figura perfeita nunca vai existir.

## Um estilo de vida saudável passa também por nutrirmos pensamentos positivos

**Tem algumas práticas diárias para melhorar a saúde mental?**

Respiração consciente. Quando começo a ficar mais ansiosa, tento simplesmente sentar-me, colocar as mãos no peito e sentir a respiração. Fazer inspirações e expirações prolongadas traz-me calma. A respiração é

Joana Duarte sofreu de *bullying*, mas foi também isso que lhe ensinou a gostar cada vez mais de si mesma e a não ficar refém da sua imagem

muito importante, pois é aquilo a que se consegue aceder mais rapidamente e que nos relaxa mais facilmente. Eu ia falar na meditação, mas parar para focar na respiração já é uma forma de meditação também e acho que é o mais eficaz, pelo menos para mim.

**Com a sua profissão, consegue ter saúde mental estável e equilibrada?**

Acho que é difícil para qualquer pessoa ter uma saúde mental estável e equilibrada. Hoje em dia, e mesmo antes, o mundo não está feito para termos uma saúde mental saudável. Temos de trabalhar muito para isso. Não a tenho também, estou no processo, como toda a gente. Acho que no mundo há muita falta de amor-próprio e muito stresse, em qualquer trabalho. Estamos sempre sob pressão, e isso não faz bem nenhum. É isso que provoca grande parte das doenças, na minha opinião.



pH  
9,5

# monchique

## AGORA NAS FARMÁCIAS.



SAIBA MAIS | SIGA-NOS



aguamonchique.pt

\*Comercializado no canal Farmácia pela **wize**  
encomendas@wize.pt Brands

### **Nas redes sociais partilha muito um estilo de vida calmo. É propositado?**

As redes sociais, como toda a gente sabe, não são a realidade. Eu não sou aquela pessoa que está 24 horas por dia a postar nas redes sociais, até porque não tenho tempo. E com uma bebé, tenho menos tempo ainda. Tento ser uma pessoa calma. Às vezes sou mais calma por fora do que por dentro. Muitas vezes estamos em ebulição, por fora parecemos tranquilos, mas por dentro geramos muito stresse. É o meu caso também. Não gosto de dizer que sou uma pessoa calma, estaria a mentir. Tento ser e trabalho todos os dias para isso. E a minha filha faz-me trabalhar a paciência e viver no momento presente.

### **Sente que inspira outras pessoas nas redes sociais?**

Sinto que sim. Talvez pessoas que queiram procurar essa calma, pessoas que não saibam por onde começar e que aproveitam um exercício ou uma dica que eu partilho. Acredito que inspiro pessoas, e fico feliz por isso.

### **É difícil manter um estilo de vida saudável?**

Às vezes, sim, mas também acredito que dá para manter um estilo de vida saudável que seja simples e fácil de alcançar. Acho que menos é mais e, às vezes, quanto mais simples mantemos as coisas, mais fácil é. Por exemplo, comer com variedade, sem grandes gorduras, mas também, nos dias em que comemos gorduras, não nos culparmos por isso. Beber bastante água, tentar fazer uma suplementação indicada.

### **Costuma fazer check-ups anuais?**

Faço análises ao sangue e à urina, tento perceber o que está em falta, e melhorar com alimentação e suplementos.

### **Tem uma atividade física favorita?**

Eu pratico musculação, que acho que é uma prática muito importante para toda a gente, desde que bem feita e devidamente acompanhada. Considero que faz muita falta ao corpo. Também pratico bastante pilates nos grandes



Joana Duarte defende que é possível ter um estilo de vida saudável que seja simples

## A respiração consciente pode ser uma forma de meditação muito eficaz

equipamentos, como o Reformer e o Cadillac. E ainda pratico ioga. O meu preferido? Acho que depende do dia, do *mood* e da capacidade física naquele dia. No pilates, as máquinas dão bastante suporte ao corpo, portanto ajudam-nos bastante ao nível do exercício. Neste momento, talvez o pilates seja o meu favorito.

### O que aconselharia a alguém que quisesse começar a fazer mais exercício físico?

Aconselharia começar. Mesmo que seja por caminhadas, por andar em passo mais rápido. Qualquer que seja o movimento cura, não é? O movimento vem com um processo de cura. Basta uma caminhada e já estás a fazer alguma coisa por ti. Às vezes, ficamos à espera do dia em que podemos ir ao ginásio ou ao ioga,

ou de arranjar um tipo de exercício ideal... Até pessoas mais velhas que acham que não conseguem fazer certo tipo de exercícios, depois de os fazerem percebem que afinal conseguem e estão bem mais capazes do que esperavam. Acho que começar por uma caminhada todos os dias e ter essa rotina já ajuda muito na saúde.

### Quais os seus objetivos para o futuro?

Viver o momento. Ter o estúdio a funcionar bem, aproveitar a infância da minha filha, viajar com ela, continuar com saúde.

### Tem algum conselho para quem quer ser mais saudável?

Trabalhar o autoconhecimento. Reconhecer os vícios e perceber de onde vêm. Que carências tenho? O que me leva a cuidar menos de mim? Tudo passa pelo amor-próprio. Quando temos amor-próprio, queremos cuidar de nós. Devemos voltar-nos para dentro. Perceber como equilibrar o corpo e a mente.♥





MAFALDA RODRIGUES

# «FALHEI MUITAS VEZES E RECOMECEI SEMPRE»

Foi preciso Mafalda Rodrigues cuidar da sua saúde mental para perceber que também o corpo precisava de mudar. Perdeu 50 quilos em dois anos, focada na reeducação alimentar.

Texto Teresa Oliveira - WL Partners | Fotografia Pedro Loureiro

**H**á cerca de dois anos, Mafalda Rodrigues levantou-se de manhã com dores nos joelhos tão fortes que mal conseguiu caminhar até à casa de banho. Tinha 24 anos e pesava 116 quilos. Nesse mesmo dia, em que as dores — que já vinha sentindo ao acordar — se manifestaram de forma mais aguda, percebeu que não podia continuar a viver com peso excessivo. Decidiu que precisava de fazer alguma coisa imediatamente. «Com esta idade já tenho este problema. Um dia vou ser dependente de outras pessoas para sobreviver?».

Mafalda gosta muito de comer, e costumava ter um peso normal. Foi quando começou a trabalhar, aos 16 anos, que gradualmente os quilos se começaram a acumular. Durante a pandemia, tudo se agravou. «Cheguei ao extremo», recorda. O dia em que percebeu que precisava de mudar o corpo não surgiu do nada: teve por base um

trabalho prévio de cuidado com a saúde mental. A chave para o seu sucesso, acredita, foi essa. «Primeiro resolvi a minha cabeça, para depois resolver o meu corpo». Sem esse trabalho emocional, acompanhado por um psicólogo, não teria sido possível criar espaço para a transformação física. «Quando a pessoa está em declínio mental, existe tanto ruído emocional que parece que o mundo está em suspenso», descreve. Por isso, defende que não se deve começar um processo de emagrecimento «sem antes tratar algum problema emocional» — se houver, obviamente. Afinal, o processo de transformação corporal «mexe muito com as emoções» e é preciso tomar as devidas precauções.

Hoje, reconhece que a fome que sentia não era ao nível do estômago. «Era vontade de comer», constata, porque «se pudesse escolher entre um *croissant* de chocolate e um prato de brócolos, só tinha fome para o *croissant*». Na sua cabeça, a comida «parecia que fazia barulho». Era a muleta, o escape, o consolo para tudo. «Estava feliz, comia; estava triste, comia; estava desmotivada, comia». Não era a primeira vez

**O processo de transformação corporal mexe muito com as emoções**

que tentava perder peso, mas foi a primeira em que o fez de forma consciente e informada. No passado, conta, «quis tudo muito oito ou oitenta: não bebia água, e quis passar a beber três litros; não corria – nunca corri na vida, e já queria fazer cinco quilómetros logo no primeiro dia». Desta vez, iniciou um caminho de reeducação alimentar, sem dietas restritivas nem planos milagrosos.

Foi nas redes sociais que procurou ajuda. Logo no dia em que decidiu emagrecer começou a ver vídeos no TikTok, no Instagram e no YouTube. Nos dias seguintes, continuou a ver e ler muita informação, pesquisou várias abordagens e filtrou conteúdos para perceber o que poderia funcionar consigo. «Gosto muito de estudar, de me informar», diz. E assume, avisa, que fez «este processo da maneira errada: a forma certa é procurar um profissional». Aprendeu que, para perder peso, não é preciso ser «muito

## Mafalda não queria uma solução rápida, mas um plano para a vida

certinha, muito exigente, não sair do plano». Explica que, desde o início, tinha consciência de que não queria uma solução rápida, «um penso rápido», antes uma mudança que lhe permitisse «ser consistente para o resto da vida», e para a conseguir não podia estar rigidamente presa a regras. Também se concedeu permissão para aceitar os deslizes: «Falhei muitas vezes e recomecei todas as vezes que falhei», afirma. E deu-se tempo para se iniciar na prática de exercício físico, certa de que não conseguiria mudar tudo ao mesmo tempo. Levaria seis meses de reeducação alimentar até começar a treinar.



Só começou a correr seis meses depois de iniciar o processo de emagrecimento. Tinha a consciência de que precisava de fazer uma coisa de cada vez

**A DOR DE BARRIGA**

**NÃO É UMA DOR  
QUALQUER.**

**TRATE-A NA ORIGEM**



1. Lacy BE et al. On demand hyoscine butylbromide for the treatment of self-reported functional cramping abdominal pain. 2013;48:926-35

**Buscopan Compositum N**, medicamento com butilscopolamina+paracetamol, e **Buscopan** contém butilscopolamina, para o alívio de dor ou desconforto abdominal associado a espasmos transitórios e moderados do trato gastrointestinal e (Buscopan Compositum N) nas dores menstruais. Precauções (Buscopan): gravidez e aleitamento, doença cardíaca, glaucoma, prostatismo, obstrução intestinal/urinária, diarreia, perda de peso inexplicada, dor forte/súbita ou se a dor abdominal for diferente do habitual. Precauções (Buscopan Compositum N): insuficiência renal/hepática, síndrome de Gilbert, abuso crônico de álcool, glaucoma, obstrução intestinal/urinária, alteração do ritmo cardíaco ou se está a tomar fluoxacilina. Evitar durante a gravidez e amamentação. Não tomar mais de 3 dias. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o médico ou farmacêutico. JUL 25 | MAT-PT-2500508 (1.0)

Num vídeo que partilhou no TikTok, mencionou por acaso que tinha perdido 50 quilos. Foi recebida com curiosidade, perguntas e muitas mensagens privadas a querer saber como o tinha feito. Passou a divulgar vídeos sobre o seu processo, com o objetivo de «ajudar outras pessoas a sentirem-se inspiradas». Como sabe que a sua receita não é universal, diz que o maior conselho que pode dar a alguém é «dizer à pessoa para olhar para si, para a sua rotina, e perceber o que funciona consigo própria. Começar devagar e não esquecer que, se não engordou 20 kg em dois dias, também não vai emagrecer 20 kg em dois dias». É ainda mais firme quando lhe pedem dicas específicas: «Agradeço o carinho, mas lembro sempre que não sou formada na área, não posso dar esse tipo de aconselhamento, e digo que devem consultar um profissional».

Durante o seu processo de reeducação alimentar e emagrecimento – que durou dois

anos –, Mafalda fazia exames de sangue com regularidade para ter a certeza de que estava a receber os nutrientes de que precisava, preocupação reforçada pelo facto de, quando tinha sobrepeso, ser anémica. «Eu não comia muito», revela. «Eu comia era muito mal. Havia dias em que o meu almoço era café com leite, e o jantar café com leite e torradas. Não comia uma refeição com todos os grupos alimentares». Hoje, trabalha por turnos, o que exige disciplina, organização e capacidade de adaptação. Mais do que prejudicar a sua alimentação, diz que o seu horário de trabalho lhe dificulta os treinos e a corrida, que se tornaram indispensáveis.

Por experiência própria, conhece todas as exigências – até económicas – de seguir uma dieta saudável. «Não gosto de dizer que é mais caro, mas também não é mais barato. Uma couve custa um euro e um chocolate também custa um euro, não é? É preciso saber gerir». Além disso, abriu as portas a novos alimentos

### «Se não engordou 20 kg em dois dias, não os vai perder em dois dias»

e sabores. «Havia tantas coisas de que eu não gostava e de que aprendi a gostar. Às vezes é o hábito, às vezes é a forma de as cozinhar», explica. «Existem tantos alimentos, com tantos nutrientes. Há mil e uma maneiras de confeccionar o mesmo alimento; pode-se não gostar de mil, mas vai-se gostar de uma. Há sempre forma», garante.

Atingido o objetivo, foca-se agora em manter o peso alcançado. «É um desafio ainda maior, porque já não temos o estímulo de ver a balança a descer», afirma, «o que é uma motivação muito, muito grande». Hoje, já não procura a comida para preencher vazios. Aprendeu a ouvir os sinais do corpo e a respeitar as suas necessidades.♥



**anf:**

# Uma voz pela **Saúde.**

Há 50 anos que a **ANF** é a voz das farmácias comunitárias.

Hoje, damos um novo passo com uma identidade renovada que reflete o nosso propósito:

Pela Saúde, unimos as farmácias à sociedade.

Celebramos um compromisso reforçado com a saúde em Portugal. E a todos garantimos: somos uma voz que se afirma no presente e se projeta com confiança para o futuro.



**associação  
nacional das  
farmácias**



Rita Varela Ramos

Nutricionista | @ritavarelaramos.nutricao

## FÉRIAS SEM CULPA

É possível desfrutar do verão e cuidar da alimentação.

O verão é sinónimo de descanso, convívio e pequenos prazeres. É tempo de praia, encontros ao ar livre, dias mais longos e um ritmo mais leve. No entanto, é também uma altura em que as rotinas alimentares e os treinos tendem a ficar para segundo plano e, muitas vezes, com isso vem a culpa. Mas será mesmo necessário escolher entre desfrutar das férias e manter um estilo de vida saudável? A boa notícia é que não! Com algumas estratégias simples e conscientes, é possível encontrar o equilíbrio entre prazer e bem-estar, mesmo durante os dias de descanso.

### O segredo é planear e apostar na variedade

Um dos primeiros passos para manter hábitos saudáveis durante as férias é a preparação dos lanches e refeições que levamos connosco. Optar por *snacks* feitos em casa é uma excelente forma de garantir opções mais equilibradas, saborosas e adaptadas às necessidades de cada um.

A fruta fresca cortada, como melancia, uvas, pêsego e ananás, é sempre uma escolha refrescante e hidratante. Os frutos secos sem sal, como amêndoas e nozes, são fontes práticas de energia e gordura saudável. As barras de cereais caseiras, preparadas com aveia, mel, frutos secos, tâmaras e canela são ideais para levar na mochila.

Para algo mais saciante, temos os *wraps* frios com frango grelhado, alface, tomate e mozzarella ou húmus. As sandes de pão integral com ovo cozido e abacate são uma alternativa igualmente prática. Uma sugestão criativa e nutritiva é preparar uma pasta de atum saudável, misturando atum com abacate esmagado e ovo cozido picado.

O segredo está em planear com alguma antecedência e apostar na variedade, garantindo sempre opções frescas, equilibradas e, é claro, apetitosas.

Outro ponto essencial nos dias de maior exposição solar é a hidratação. Com o aumento da temperatura e da transpiração, o corpo perde mais líquidos, e por isso é fundamental beber água com frequência, mesmo sem sede. Além da água, chás frios sem açúcar ou águas

## A "regra 80/20" pode ser o seu aliado nestas férias

aromatizadas com rodela de limão, pepino ou folhas de hortelã podem ajudar a variar os sabores e estimular a ingestão. Importa também moderar o consumo de bebidas alcoólicas e com cafeína, que têm efeito diurético e podem agravar a desidratação.

Naturalmente, o verão convida a alguns excessos: gelados, bolas de Berlim, bebidas frescas com álcool, e petiscos em festas e festivais. Estes momentos fazem parte da vivência da estação e não devem ser encarados com culpa, mas sim com consciência. Uma boa estratégia é aplicar a "regra 80/20": manter escolhas saudáveis em 80% do tempo e permitir alguns desvios nos restantes 20%. Substituir o gelado de natas por

um de fruta ou iogurte, alternar bebidas alcoólicas com água e evitar sair de casa em jejum para festas são pequenos gestos que fazem uma grande diferença. A ideia não é restringir, mas sim equilibrar.

Manter alguma rotina alimentar durante as férias também é um fator importante para evitar desequilíbrios mais acentuados. Isso não significa seguir horários rígidos ou contar calorias, mas sim procurar fazer refeições estruturadas, incluindo vegetais, proteína e alimentos pouco processados.

Por fim, importa lembrar que a saúde física caminha lado a lado com o bem-estar emocional. As férias são para relaxar, e isso inclui não dramatizar um gelado ao fim da tarde ou um jantar mais indulgente. A chave está no equilíbrio. Porque viver o verão com prazer e saúde não só é possível como é desejável!♥





**Patrícia Gaspar Silva**

Especialista em pediatria no Hospital CUF Açores

## PRIMEIRA IDA À PRAIA

**Criar memórias inesquecíveis em segurança.**

A primeira ida de um bebé à praia é um momento especial, mas que exige alguns cuidados específicos para garantir a sua segurança e bem-estar, considerando que os bebés pequenos ainda não conseguem controlar adequadamente a temperatura do seu corpo e são mais suscetíveis à desidratação.

A permanência na praia não é recomendada até aos seis meses de idade, pelo que, neste contexto, os passeios devem ser breves. Ainda assim, é essencial redobrar os cuidados e planejar tudo com atenção.

A exposição direta ao sol deve ser evitada, privilegiando-se a sombra natural ou criada.

**A exposição direta ao sol deve ser evitada e sempre em horários fora do pico de radiação UV**

Devem ainda ser escolhidos horários fora do maior pico de radiação ultravioleta (UV), que ocorre entre as 11h e as 17h, uma vez que, mesmo em dias de temperatura amena, o índice UV pode ser elevado e representar risco acrescido de queimadura solar.

Idealmente, a ida à praia deve ocorrer em dias sem muito vento, e o local escolhido deve ser limpo e ter vigilância, bem como boa qualidade da água.

É fundamental levar líquidos e alimentos leves para o tempo previsto do passeio – que, nas primeiras vezes, deve ser de apenas uma a duas horas. A hidratação é particularmente importante e pode ser reforçada, por exemplo, com maior oferta de leite ou água. É ainda essencial ter em conta o acondicionamento dos alimentos, de forma a evitar intoxicações alimentares.

O bebé deve usar vestuário leve e apropriado para esta ocasião – como roupa com proteção para os raios UV. O chapéu é indispensável,



devendo proteger bem o rosto, o pescoço e as orelhas (idealmente com aba larga) e a utilização de óculos de sol pode ser benéfica, desde que apropriados ao bebé.

Embora a exposição direta ao sol deva ser evitada, em situações pontuais – como a praia – deve-se recorrer à proteção solar. Escolha um protetor solar com, pelo menos, 50+ de fator de proteção solar (para os raios UVB) e com filtro solar UVA, apropriado para o bebé. Os protetores minerais são, geralmente, bem tolerados por peles sensíveis, inclusive abaixo dos seis meses e em casos de dermatite atópica. Esta aplicação deve ser realizada 30 minutos antes da exposição ao sol e deve ser renovada a cada duas horas, ou se houver contacto com água ou areia em maior quantidade.

Na praia, escolha um local limpo, sem buracos ou pedras. Utilize uma manta e, se levar um guarda-sol, garanta que este está instalado de forma segura.

Certifique-se de que a temperatura à sombra é agradável e que não haverá risco de queimaduras na areia. Em dias de vento, é importante haver proteção contra a areia, que pode causar irritações nos olhos. Cuidado com tendas e iglus, pois o interior destes pode aquecer excessivamente e prejudicar o bebé.

As idas à água devem ocorrer com cautela e sempre sob supervisão direta, em locais rasos e com contacto gradual com a água. Certifique-se de que a água está limpa e livre de detritos, medusas ou outros perigos. Os bebés tendem a levar tudo à boca, incluindo areia, por isso a vigilância deve ser constante, sobretudo se houver objetos pequenos que possam causar ferimentos ou engasgamento, como conchas ou pedras. Leve brinquedos seguros e adequados à idade do bebé.

Com alguns cuidados simples, a praia pode tornar-se um espaço seguro e divertido, onde se criam memórias maravilhosas em família, também para os mais pequenos!♥



**Fernando Ferreira**

Especialista em cirurgia geral e da parede abdominal complexa no Hospital CUF Porto

# HÉRNIAS ABDOMINAIS

**Fique a par dos principais sintomas e das formas de tratamento.**

**O que é uma hérnia e como se forma?**  
 Uma hérnia consiste numa fraqueza no invólucro que envolve a parte muscular da parede abdominal, que se pode manifestar através de uma tumefação (inchaço). Por norma, resulta de um defeito da cobertura dos músculos (fáscia) e pode estar presente desde a nascença ou surgir mais tarde, normalmente após um traumatismo ou uma cirurgia.

**Quais os principais sintomas de uma hérnia abdominal?**

Uma hérnia abdominal pode existir sem sintomas durante muito tempo, mas pode apresentar uma tumefação visível e/ou palpável correspondente a uma passagem de gordura, intestino ou víscera, deslocada fora do limite muscular abdominal imediatamente abaixo da pele. Nesta situação é aconselhável observação em consulta de medicina geral e familiar ou cirurgia geral. A observação urgente devido a uma hérnia sintomática

deve ocorrer na presença de qualquer uma das seguintes manifestações: dor abdominal, geralmente no local de maior volume; náuseas e possíveis vómitos; pele avermelhada e, ocasionalmente, luzidia no local da hérnia. Estes sintomas podem indicar um estrangulamento intestinal, potencialmente letal.

**A idade, a obesidade e o tabagismo estão entre as causas mais comuns**

**Que impacto tem no dia a dia das pessoas?**

Com o passar do tempo, uma fraqueza herniária da parede muscular do abdómen torna-se cada vez maior e, potencialmente, visível na superfície corporal. Este crescimento inestético da hérnia pode ser desconfortável, principalmente

após a realização de determinadas atividades, como tossir, dobrar o corpo ou levantar um objeto mais pesado.

#### **Que tratamentos são disponibilizados?**

O tratamento é decidido caso a caso, como se de um fato à medida se tratasse. Idealmente, privilegia-se a reparação baseada nos tecidos, reforçada com uma rede que pode ser permanente ou reabsorvível. Atualmente, esta cirurgia deve ser feita de forma minimamente invasiva, por via robótica ou laparoscopia, sendo válida para a maioria das hérnias, pelo que a cirurgia clássica fica reservada a casos específicos.

Nalgumas hérnias inguinais (que ocorrem na zona da virilha), existem opções de reparação tecidual pura, utilizando como reforço retalhos de tecido dissecados do paciente, para evitar o uso de material estranho. As hérnias mais frequentemente operadas são as inguinais e femorais (na virilha), ventrais (na face anterior do abdómen, tais como as umbilicais), incisionais

(no local de uma incisão cirúrgica prévia) ou do hiato esofágico (local de passagem do esófago do tórax para o abdómen). As hérnias femorais, sendo ou não assintomáticas, devem ser sempre operadas devido ao maior risco de estrangulamento intestinal.

#### **Como é que se pode prevenir o surgimento de hérnias abdominais?**

É difícil prevenir uma hérnia. Os esforços e o exercício não são uma causa, apenas a tornam mais sintomática. As causas mais comuns associadas ao desenvolvimento de hérnias abdominais são a idade, a obesidade, o tabagismo, a toma de imunossuppressores e cirurgias abdominais prévias.

A maioria das hérnias abdominais é corrigível pelo cirurgião geral, mas algumas destas podem transformar-se em hérnias complexas, devido a tentativas de correção prévias falhadas, exigindo uma abordagem subespecializada por cirurgiões de parede abdominal complexa.♥





**Inês Cancela de Abreu**  
Fisioterapeuta | Power Clinic  
[www.powerclinic.pt](http://www.powerclinic.pt)

# FISIOTERAPIA PÉLVICA

Conheça o papel essencial que tem na promoção do bem-estar global.

**Q**uando se fala em pavimento pélvico, muitas pessoas associam-no apenas a força muscular e continência urinária. Apesar de o pavimento pélvico ser um conjunto de músculos e tecidos que formam a base da nossa bacia, a saúde pélvica é muito mais abrangente. E é aqui que a fisioterapia pélvica assume um papel essencial na promoção do bem-estar global.

As estruturas existentes no pavimento pélvico e na bacia têm o objetivo de sustentar os órgãos pélvicos (como a bexiga, o útero/a próstata e o reto/intestino), de garantir a continência urinária e fecal, de permitir a vida sexual e contacto íntimo confortável e prazeroso, e de colaborar para a postura e o movimento funcional.

**O exercício físico pode ser um importante aliado na promoção da saúde pélvica**



Por oposição, sinais como perdas urinárias, de fezes ou gás, dor ou desconforto nas relações sexuais, disfunção erétil, obstipação, sensação de esvaziamento incompleto de urina ou fezes, dor na bacia ou instabilidade durante o movimento/exercício indicam um pavimento pélvico não saudável, que pode e deve ser avaliado em fisioterapia.

Mais do que força local no períneo, um pavimento pélvico saudável exige mobilidade, flexibilidade e coordenação local, mas também uma integração harmoniosa com o abdómen, a zona lombar, a respiração e o sistema nervoso.

A prática de exercício físico, quando realizada de forma segura e bem orientada, pode ser uma grande aliada da saúde pélvica. Certos grupos musculares, como o transversal abdominal, os glúteos e os adutores, atuam em sinergia com o pavimento pélvico, e quando regularmente ativados contribuem para um pavimento pélvico mais responsivo e eficiente. A mobilidade e o

alongamento conseguidos no exercício são também fundamentais para uma pélvis funcional. Mesmo na presença de disfunções, é possível e desejável manter o exercício físico como parte da rotina, desde que adaptado. Cabe ao fisioterapeuta pélvico avaliar, orientar e ajustar o plano de treino, permitindo uma progressão gradual e segura das capacidades, até que o pavimento pélvico recupere plenamente a sua função.

## **A saúde pélvica é importante para todas as pessoas, independentemente da idade e da identidade de género**

A fisioterapia propõe saúde pélvica através de um conjunto de abordagens que vão desde o aumento da consciência corporal até à mudança de hábitos diários que impactam a bexiga, o intestino, os órgãos genitais, o pavimento pélvico e os músculos associados. Utiliza técnicas de respiração e relaxamento, terapia manual interna e externa, treino muscular, gestão da pressão intra-abdominal e exercício supervisionado, podendo integrar também aparatologia eletrónica. Quando necessário, envolve trabalho multidisciplinar, para uma abordagem completa e eficaz.

A fisioterapia pélvica avalia e acompanha estes aspetos de forma personalizada. Isto porque cada pessoa traz o seu conjunto de sintomas e expressão física das suas vivências diárias. Através de raciocínio clínico, percebemos o que cada corpo precisa para ser saudável, ativo e funcional.

A saúde pélvica é importante para todas as pessoas, independentemente da idade e da identidade de género. Cuidar desta zona do corpo é um ato de grande investimento. Promover um pavimento pélvico saudável é promover a qualidade de vida.♥





**Cristina Rodrigues**  
Médica pediatra | ULS Braga

# PICADAS DE INSETO NAS CRIANÇAS

**Saiba como garantir a segurança e o bem-estar dos mais pequenos.**

**C**hegou o verão, e com ele as brincadeiras ao ar livre. A exposição a insetos aumenta, assim como, inevitavelmente, as suas picadas. A picada de mosquitos, vespas, abelhas, formigas e carraças pode ser apenas desconfortável, contudo, em alguns casos, pode provocar reações alérgicas graves ou até ser responsável pela transmissão de doenças. Saber como agir é essencial para garantir a segurança e o bem-estar das crianças.

A maioria das picadas de inseto provoca uma reação inflamatória local, com rubor, edema (inchaço) e prurido, que desaparece em poucas horas sem complicações. Assim, logo que se identifique a picada, o primeiro passo é lavar a zona afetada com água fria e sabão. Esta medida simples ajuda a remover possíveis resíduos deixados pelo inseto e a prevenir infeções. Deverá manter-se a área limpa e evitar que a criança coce. Para aliviar o edema e o desconforto, pode

aplicar uma compressa fria durante alguns minutos. Se a picada se tornar dolorosa, a criança deve tomar um analgésico. Caso o prurido seja intenso, pode ser necessária a aplicação de um creme com propriedades anti-histamínicas ou calmantes, ou tomar um anti-histamínico, recomendando-se consultar um farmacêutico ou pediatra. Geralmente, a reação melhora em uma a duas horas, mas o edema local pode permanecer dias. Isto não é grave e não é o mesmo que uma reação alérgica. No entanto, nas pessoas alérgicas a picadas de inseto, a reação pode ser grave e os sinais podem incluir urticária, inchaço e dificuldade respiratória.

**A maioria das picadas provoca uma reação inflamatória local, que desaparece em poucas horas**

Embora a maioria das reações seja ligeira, é importante ter atenção a sinais de alarme. Assim, procure assistência médica se a criança apresentar:

- Edema intenso que se estende além da zona da picada;
- Urticária generalizada (lesões avermelhadas na pele que provocam prurido em várias partes do corpo);
- Febre ou sinais de infecção (vermelhidão crescente, calor local, pus).



### Chame uma ambulância se a criança apresentar:

- dificuldade respiratória, rouquidão ou chiadeira;
- edema da face, pálpebras, orelhas, boca, mãos ou pés;
- dor abdominal intensa, enjoo, vômitos ou diarreia;
- tontura ou sensação de desmaio.



A prevenção de picadas é a melhor estratégia. Eis algumas dicas simples:

- Vestir as crianças com roupas leves, que cubram os braços e as pernas, especialmente ao entardecer;
- Permanecer em ambientes fechados ao amanhecer e ao anoitecer, quando os mosquitos estão mais ativos;
- Manter as janelas fechadas. Se as abrir, certifique-se de que têm redes mosquiteiras;
- Usar roupas de cores claras, pois as escuras tendem a atrair mais os insetos;
- Usar repelentes apropriados para a idade;
- Tratar os animais de estimação e a sua casa contra pulgas, se necessário;
- Manter alimentos e bebidas tapados nas refeições ao ar livre;
- Afastar-se de zonas com água parada, lixo ou flores muito perfumadas;
- Se encontrar um ninho de insetos dentro ou perto da sua casa, chame um serviço de controlo de pragas;
- Se um inseto que picar estiver por perto, recue lentamente e não agite os braços.

Gerir as picadas de inseto nas crianças passa por adotar estes cuidados simples, que minimizam os riscos e permitem que os momentos ao ar livre sejam aproveitados com segurança e alegria!♥



Lígia Garcia  
Farmacêutica

## KIT DE PRIMEIROS SOCORROS

Aprenda a prepará-lo.

**A**s férias são sinónimo de descanso, aventura e descoberta. Quando preparamos a mala, pensamos em roupa leve, calçado adequado, protetor solar e fato de banho, mas há um item, muitas vezes esquecido, que pode fazer toda a diferença: o kit de primeiros socorros.

Não precisa de ser grande nem complicado, apenas prático e adequado ao destino. Esta é uma escolha inteligente, especialmente se viaja

com crianças, pratica atividades ao ar livre ou se desloca para locais mais isolados.

### Porquê levar um kit?

Os imprevistos acontecem: uma dor de cabeça no avião, uma queda numa caminhada, uma alergia alimentar ou uma intoxicação leve. Ter o essencial à mão evita deslocações adicionais e dá-lhe autonomia para lidar com pequenas situações de saúde.



## O que deve incluir?



### Medicamentos de uso pessoal

**Este é o ponto mais importante.** Se toma medicação diária (ex.: para hipertensão, asma, diabetes, etc.), leve em quantidade suficiente para todo o tempo que vai estar fora – e um pouco mais, caso haja algum imprevisto no regresso. Guarde-os sempre na bagagem de mão e leve a receita médica, especialmente se viajar para o estrangeiro.



### Os indispensáveis

- **Pensos rápidos** de vários tamanhos – úteis para cortes e bolhas nos pés.
- **Compressas esterilizadas** e **adesivo** – para feridas maiores.
- **Álcool** ou **toalhetes antissépticos** – para limpar pequenas lesões.
- **Soro fisiológico** (em unidoses) – ideal para lavar feridas e também os olhos em caso de irritação.
- **Pomada cicatrizante** e/ou **antibiótica** – para aplicar em feridas após a limpeza da zona.
- **Tesoura pequena** e **pinça**
- **Luvas descartáveis**



### Também úteis

- **Protetor solar (FPS 30 ou superior)** e **creme pós solar** – para prevenir e acalmar queimaduras solares.
- **Bálsamo labial**, **colírio hidratante** e **gel para queimaduras leves**.
- **Lista de contactos de emergência** (quem deve ser contactado caso lhe suceda alguma coisa) e dados do seguro de saúde.
- **Cópia da receita médica**, se aplicável.



### Para controlo da dor e febre

- **Paracetamol** ou **ibuprofeno** – em comprimidos e/ou xarope, dependendo da idade dos viajantes.
- **Termómetro digital**



### Problemas gastrintestinais

- **Antidiarreico** e **solução de reidratação oral** – sobretudo em viagens internacionais.
- **Medicamentos para náuseas** e **antiácidos**



### Reações alérgicas e picadas

- **Anti-histamínico oral** – para alergias leves ou picadas de insetos.
- **Pomada para picadas** – alivia a comichão e a vermelhidão.
- **Repelente de insetos** – indispensável em zonas tropicais ou no campo.



**Guarde tudo numa bolsa resistente, preferencialmente impermeável, e com boa visibilidade.**

Antes de viajar, verifique a validade dos medicamentos e adapte o kit ao destino. Se vai para o estrangeiro, informe-se sobre eventuais recomendações sanitárias (ex.: vacinas ou medicamentos preventivos); em países com risco de doenças transmitidas por mosquitos, como a malária e o dengue, o kit deve ser reforçado (ex.: a profilaxia da malária pode ser recomendada e os repelentes são fundamentais). Se for acampar

ou fazer trilhos, acrescente um cobertor térmico e ligaduras de suporte. Caso viaje com crianças ou idosos, ajuste o conteúdo às necessidades específicas de cada um.

Um kit de primeiros socorros bem preparado não ocupa muito espaço e pode fazer toda a diferença. Planeie com calma, antecipe necessidades, e viaje com mais segurança e menos surpresas.♥



**Filipa Lopes**

Psicóloga da infância e adolescência | Clínica MIM  
[www.clinicamim.com](http://www.clinicamim.com)

# PASSAR TEMPO EM FAMÍLIA

## O caminho para a criação de memórias afetivas.

**V**ivemos numa era marcada pelo ritmo acelerado e a atenção fragmentada entre ecrãs, consumidos pelas pressões constantes para corresponder a desafios profissionais e pessoais. Passamos a vida em piloto automático e são os relógios que ditam a cadência dos nossos dias. Enquanto adultos, desempenhamos múltiplos papéis em simultâneo: somos profissionais, cônjuges e pais — e conciliar todos estes papéis é, cada vez mais, um desafio. Muitos adultos referem não ter tempo para estar com os seus filhos ou parceiros. Outros sentem dificuldade em ligar-se emocionalmente, mesmo estando fisicamente presentes.

Passar tempo de qualidade exige envolvimento, atenção plena, partilha e afeto, e estes momentos são determinantes para o fortalecimento dos vínculos e da saúde das relações. Por isso, parar torna-se tão difícil quanto necessário. É nos momentos de pausa que nos conectamos realmente.

Mais do que momentos de lazer, as férias em família assumem um papel vital no equilíbrio afetivo, na reconstrução emocional e no desenvolvimento familiar. As experiências em família trazem importantes benefícios, não só para as crianças, mas também para os adultos. São excelentes oportunidades para criar memórias afetivas que transcendem o conceito

### Estes momentos são essenciais para a saúde das relações

de boas lembranças, assumindo-se como referências internas de amor e segurança, que servirão como âncoras para futuros desafios. São momentos em que pais e filhos se conectam verdadeiramente e se dedicam à relação, permitindo romper padrões relacionais desajustados,

Gino-Canesten®



# SENTES COMIÇÃO OU ARDOR NA ZONA ÍNTIMA?



## PODE SER UMA INFEÇÃO VAGINAL FÚNGICA



TRATA A CANDIDÍASE  
NUMA SÓ APLICAÇÃO!



RÁPIDO



PODE UTILIZAR-SE DURANTE A  
GRAVIDEZ E AMAMENTAÇÃO\*

\*Durante a gravidez deve ser utilizado sob supervisão de um profissional de saúde. Quando utilizado na gravidez, aconselha-se a inserção sem o aplicador. Gino-Canesten 1 cápsula mole vaginal. Com clotrimazol. Indicado na Candidíase vaginal recorrente. Contraindicado no caso de hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos excipientes. Advertências e precauções especiais de utilização: Febre, dor abdominal inferior, dor de costas, corrimento vaginal de mau odor, náuseas, hemorragia vaginal e/ou dor no ombro associada o doente deve consultar o médico. O tratamento não deverá ser efetuado durante o período menstrual. Durante a gravidez, deverão ser utilizados os comprimidos vaginais/cápsulas moles vaginais, sem se recorrer à utilização do aplicador, sob orientação de um profissional de saúde. Pode ser utilizado durante a amamentação. Pode reduzir a eficácia e a segurança de produtos à base de látex, tais como: preservativos e diafragmas. O efeito é temporário e ocorre apenas durante o tratamento. Medicamento não sujeito a receita médica. Leia atentamente o folheto informativo e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. CH-20250605-84.

GineCanesbalance®



# SENTES MAU ODOR NA ZONA ÍNTIMA?

## PODE SER UMA INFEÇÃO VAGINAL BACTERIANA



TRATA OS SINTOMAS DA VAGINOSE  
BACTERIANA EM APENAS 7 DIAS



PODE UTILIZAR-SE DURANTE A  
GRAVIDEZ E MENSTRUAÇÃO



Dispositivo médico

GineCanesbalance: Com ácido láctico e glicogénio. Para tratamento dos sintomas da Vaginose Bacteriana. Pode ser utilizado durante a gravidez e menstruação. Não utilizar: se a ponta do aplicador estiver partida; após o prazo validade; se pretende engravidar. Em caso de persistência ou agravamento dos sintomas fale com o seu médico. Cada bisnaga é de utilização única. Dispositivo Médico. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Para mais informações contactar o distribuidor Bayer Portugal, Lda. CH-20250605-85.

reconstruir vínculos e criar uma relação baseada no diálogo, na partilha e na compreensão mútua. Além disso, as férias assumem um papel importante na aprendizagem das crianças, fomentando o pensamento crítico, a resolução de problemas e a resiliência.

Para os pais, dedicar tempo de qualidade em família representa abandonar o peso da obrigação e assumir o papel da presença. Isto permite-lhes reequilibrarem-se do desgaste das rotinas e tomar consciência do prazer de ser cuidador. Brincar, fazer caminhadas na Natureza, montar *puzzles*, cozinhar em família ou simplesmente partilhar uma refeição sem a pressão do relógio são atividades simples que podem representar "balões de oxigênio" para todos os envolvidos.

No entanto, não nos podemos esquecer da relação conjugal. Ser mãe e pai implica responsabilidade, presença e dedicação – natural e inevitavelmente. Não obstante, o papel parental não deve absorver a atenção do casal, sob o risco de tornar secundária aquela que é a base da estrutura familiar. Uma vez negligenciada, a relação conjugal torna-se meramente funcional

## É nos momentos de pausa que nos conectamos verdadeiramente

e vulnerável ao desgaste emocional causado pelos fatores externos. Assim, dedicar tempo de qualidade ao casal não deve ser visto como um ato de egoísmo, mas sim como um investimento no bem-estar familiar. Quando o casal está emocionalmente conectado, toda a família beneficia com isso: os pais sentem-se mais felizes, apresentam menos stresse e têm maior propensão para adotar estilos parentais adaptativos, o que se traduz numa maior estabilidade emocional nos filhos.

Cuidar da relação conjugal é manter viva a base familiar. E cuidar da família é mais do que cumprir responsabilidades, é nutrir vínculos. Relações familiares saudáveis constroem-se quando escolhemos parar, escutar e estar inteiramente presentes. E esta presença é o melhor que podemos oferecer aos nossos filhos, aos nossos parceiros e a nós próprios.♥



# Vamos Descomplicar a Nutrição no Cancro?

Conheça já o guia prático sobre alimentação e nutrição para a pessoa com cancro



Inclui receitas exclusivas da Tia Cátia

Faça o Download Gratuito aqui:



Parceria institucional entre a Liga Portuguesa contra o Cancro e Fortimel, uma marca da Danone Nutricia Unipessoal, Lda. e a Chef Tia Cátia. Siga as recomendações do seu profissional de saúde | Fortimel é um alimento para fins medicinais específicos para a gestão nutricional da malnutrição associada a doença. Deve ser usado sob supervisão médica. Exclusivamente para uso entérico.

Uma iniciativa da:



LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

em parceria com:

NUTRICIA Fortimel®

tia cãtia



**Nico Buzu**

Personal trainer | @ptnicobuzu

## FÉRIAS ATIVAS

**Aliar o lazer ao movimento.**

**D**iversos estudos demonstram que a prática regular de atividade física contribui para a prevenção de doenças crônicas, melhora a saúde mental e aumenta a disposição geral. No entanto, durante os períodos de férias é comum que muitas pessoas abandonem as suas rotinas ativas em prol de um descanso absoluto. Embora o repouso seja essencial, as férias ativas propõem uma alternativa equilibrada: aliar o lazer ao movimento, transformando o tempo livre numa oportunidade para cuidar do corpo e da mente.

As férias ativas consistem numa escolha consciente de atividades que envolvam movimento, como caminhadas por trilhos naturais, passeios de bicicleta, prática de desportos aquáticos, aulas de dança, ioga ao ar livre, *fitness* ou simplesmente optar por escadas ao invés de elevadores.

Para os mais jovens, as férias ativas são essenciais para canalizar a energia de forma saudável, ajudando não só no desenvolvimento físico, mas também no fortalecimento das competências sociais.

### O exercício melhora a saúde mental e combate a ansiedade

No caso dos adultos, este tipo de férias serve como uma válvula de escape ao stresse acumulado. O exercício físico durante o descanso não só ajuda a manter o peso, como é também um excelente aliado para melhorar a saúde mental, combatendo a ansiedade e insónias.

Quanto às pessoas idosas, o foco deve ser em exercícios que promovam a mobilidade, o equilíbrio e a força muscular. São exemplo disso caminhadas suaves, hidroginástica e alongamentos.

Como *personal trainer*, defendo que este é o segredo para umas férias verdadeiramente revigorantes, que reforçam a saúde e preparam o corpo e a mente para os desafios do dia a dia.♥





## A FORÇA DE UM LEGADO

A Farmácia Carapeta & Irmão faz parte da vida de Estremoz vai para 130 anos. Mais do que um negócio, ergueu-se um legado familiar, feito de dedicação, proximidade e serviço à comunidade.

Texto Teresa Oliveira - WL Partners | Fotografia Pedro Loureiro

**H**á 127 anos que a Farmácia Carapeta & Irmão acompanha gerações no Rossio Marquês de Pombal, em Estremoz, considerada a maior praça de Portugal, zona onde decorre o mercado tradicional e uma conhecida feira de antiguidades e velharias, rodeada por comércio e história. Fundada por João Silveira Carapeta, que mais tarde se associaria ao irmão Wenceslau Silveira Carapeta, a farmácia abriu portas a 1 de janeiro de 1898, num espaço que anteriormente fora uma adega, segundo vestígios descobertos durante obras de remodelação nos anos 90. A instalação não foi isenta de desafios: «Foi preciso baixar o chão porque os móveis não cabiam», conta Maria Leopoldina

Carapeta, antiga diretora técnica. Esses mesmos móveis imponentes ainda podem ser vistos numa sala anexa, junto de muitos objetos utilizados na prática diária da farmácia ao longo de décadas.

Cliente da farmácia, a relação de Hernâni Matos com os Carapeta é longa. Destas décadas em comum, considera que tem «um certo orgulho» por a farmácia se ter mantido sempre na propriedade da família. Sobre o amigo Vítor Carapeta, sobrinho-neto do fundador e marido de Maria Leopoldina, já falecido, recorda-o como «uma pessoa muito respeitável, impecavelmente vestido, exigente, às vezes um pouco austero», com quem sempre manteve uma boa

relação. «Respeitávamos as diferenças um do outro, mesmo no campo ideológico».

Paula Carapeta e Sá, atual diretora técnica e representante da quarta geração da família (filha de Vítor e Maria Leopoldina), partilha o esse mesmo sentimento de orgulho no legado familiar. Embora inicialmente inclinada para a genética, a sucessão à frente deste património da família impôs-se naturalmente. «Sou a mais nova de três irmãos, mas nem o meu irmão nem a minha irmã quiseram seguir Ciências Farmacêuticas», conta, «e acabei por tomar essa decisão». Hoje, sente que fez a escolha certa: «Valeu a pena.

É um legado, essa é a componente mais forte».

Paula cresceu na farmácia. «Vim para aqui com oito dias de vida, passar as semanas inteiras de serviço com os meus pais e fiquei com eles até ter um ou dois aninhos». Para que a bebé não acordasse, abafavam a campainha da porta com algodão. Da infância, lembra as brincadeiras com os irmãos e a transformação das embalagens de medicamentos vazias em blocos de construção, bem como os Natais passados na farmácia, sempre que calhava ser esta a estar de serviço. «Vivemos muito, muito a farmácia».

A sua mãe, Maria Leopoldina, natural de Trás-os-Montes, conheceu Vítor Carapeta no primeiro ano do curso na Universidade do Porto. Casaram-se três anos depois e mudaram-se para Estremoz, dando continuidade ao espaço fundado pelo tio-avô de Vítor e onde trabalhava o seu pai, como ajudante técnico. Ficou 53 anos ao balcão, percurso que só a COVID-19

interrompeu. «Aqui na farmácia, nessa altura, éramos eu, o meu marido e mais dois colaboradores. Funcionávamos como uma família, já que os empregados sempre foram tratados como tal», recorda. O marido, conta entre risos, preferia a parte científica e não morria de amores pelo atendimento: «Eu até lhe agradecia, porque às vezes ele até espantava os clientes». O perfil de Paula, pelo contrário, tranquiliza a mãe: «Felizmente, ela tem um bocadinho do meu feito e dá-se muito bem com as pessoas mais velhas. Tem jeito para os velhotes».

Paulo Jorge Cóias ocupou durante 37 anos o posto de ajudante técnico na Farmácia Carapeta & Irmão, até ter de se reformar por uma questão de saúde. Ali entrou com apenas 16 anos:

## A farmácia tem estado na propriedade da mesma família desde a fundação



A farmácia tem-se modernizado e brevemente terá um robô para apoiar a dispensa de medicamentos



Paula e Maria Leopoldina Carapeta, em cima, e Hernâni Matos e Paulo Cóias, em baixo. Na Farmácia Carapeta & Irmão todos são tratados como família





A farmácia está na mesma família há quatro gerações, sendo um pilar no apoio à população

«era muito novinho e, talvez por isso, os meus patrões traziam-me o lanchinho, que era sempre uma coisa agradável», lembra. Dos seus anos ao balcão, Paulo Cóias também destaca a importância de um bom atendimento. «Do ponto de vista psicológico, os farmacêuticos ou técnicos de farmácia, por vezes, têm uma relação mais íntima com os utentes do que o próprio médico», afirma. E lembra como isso faz a diferença: «Ajudam a pessoa a sair melhor, com outra cara». Ainda que os processos estejam hoje informatizados, considera que nem sempre vieram acelerar o atendimento, não facilitando essa relação de proximidade. Em breve, a farmácia contará com um robô que permitirá aceder aos medicamentos sem abandonar o posto de trabalho, o que libertará mais tempo para o atendimento.

Entre os muitos objetos curiosos que existem na Farmácia Carapeta & Irmão, destaca-se uma máscara funerária de Camilo Castelo Branco, usada em tempos como cofre. «Na altura não havia cofres e havia pouco dinheiro», conta

## «Continuámos sempre, nunca houve problemas»

Maria Leopoldina. «Ao fim do dia levantávamos a máscara e guardávamos lá dentro o que tínhamos». A ligação com o famoso escritor lisboeta remonta ao fundador, João Silveira Carapeta, que trocava correspondência com Camilo. «Temos todas as obras dele e encontramos uma folha dentro de um livro que pensamos ser um conto manuscrito pelo próprio Camilo Castelo Branco», revela.

Das suas cinco décadas de atividade na farmácia, só recorda uma fase mais conturbada: «Tivemos alguns dissabores depois do 25 de Abril. Davam pontapés nas portas, ameaçavam-nos porque estavam convencidos de que... não era que fôssemos ricos, pensavam era que não fôssemos democratas». Recorda que havia «uns que julgavam que éramos daquilo que eles eram, e outros que achavam o contrário», mas nada que tivesse impedido a família Carapeta de continuar a prestar o seu serviço à comunidade. «Fizemos sempre a nossa vida com democracia». E sempre ajudaram quem mais precisava, pois «havia gente muito pobre naquela altura, muito pobre».

Em 1981, a farmácia estabeleceu um posto nos Arcos, uma aldeia a seis quilómetros de Estremoz, onde continua a ir um funcionário três vezes por semana. «Lá nos Arcos havia famílias com imensas dificuldades, que eu muitas vezes auxiliava pessoalmente, deixando-as dar o que pudessem. E quando às vezes via mesmo que elas não podiam pagar, eu contribuía». Quando essas pessoas iam ao posto e perguntavam: «"Mas quanto devo?" eu respondia que já não deviam nada».

Em bem mais de um século de existência, a Farmácia Carapeta & Irmão jamais deixou de resistir, mesmo em tempos mais tensos. «Continuámos sempre, nunca houve problemas», remata Maria Leopoldina.♥

Prepare-se para se surpreender

AÇÃO 6 em 1

A pensar no desenvolvimento saudável do seu bebé hoje e no futuro.

ALIMENTE TUDO O QUE O SEU BEBÉ PODERÁ SER.

NOVO

*B. infantis*  
*B. lactis*

6  
HMO®

OPTIPRO®  
HA



# A vida passa pela farmácia



farmácias  
portuguesas

## WEBSÉRIE FARMÁCIAS COM HISTÓRIAS

# «JÁ É UMA RELAÇÃO DE FAMÍLIA»

Ana Rita Cunha

A websérie “Farmácias com Histórias” é uma das iniciativas das comemorações dos 50 anos da Associação Nacional das Farmácias.

Uma embalagem, duas, três... Pouco a pouco, a caixa azul da Farmácia Albuquerque, que percorre quilómetros em Vinhais para fazer chegar os medicamentos a quem não consegue dirigir-se à farmácia, vai ficando recheada.

«As pessoas confiam em nós. Não é só a relação de farmácia/utente, já é uma relação de família», admite Lurdes Maia, a técnica de farmácia responsável por levar a medicação a estas pessoas, durante uma das viagens diárias pelas estradas do concelho.

O apoio domiciliário foi sempre uma prioridade para a farmácia, num concelho com mais

de 100 aldeias. «Esta farmácia, como qualquer uma no interior do país, é uma referência para quem necessita de cuidados de imediato ou de aconselhamento sobre saúde», garante a proprietária, Rita Domingues.

Este é um dos muitos serviços prestados pelas farmácias, que promovem a relação de confiança e de proximidade com as pessoas. Para a proprietária, ser farmacêutico é «ceder todos os cuidados de saúde possíveis que estejam ao seu alcance e fazê-lo de forma muito humana».♥



ACEDA  
AO EPISÓDIO



# A Força da natureza no combate à dor



## Elás<sup>®</sup>

Tratamento tópico da dor, inflamação  
e inchaço dos músculos e articulações

Raiz de *Symphytum officinale* (consolda) 350 mg/g creme

Elás, creme, *Symphytum officinale* (consolda). Medicamento indicado no tratamento tópico da dor, inflamação e inchaço dos músculos e articulações após lesões desportivas e acidentes. Não aplicar em pele lesada, nos olhos e mucosas, nem em menores de 12 anos. Podem ocorrer reações alérgicas e irritação na pele. Na primeira utilização deve aplicar-se numa pequena área para testar a tolerância. Leia cuidadosamente o folheto informativo e rotulagem e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. MAT-PT-KYTTA-23-000007



# CONSELHOS DE VERÃO DA DRA. SARA



**E**is-nos chegados ao mês mais aguardado do ano: agosto.

Com o mês das férias em família, chegam também as idas à praia e à piscina, as brincadeiras em tanques, rios e lagos, assim como os passeios ao ar livre.

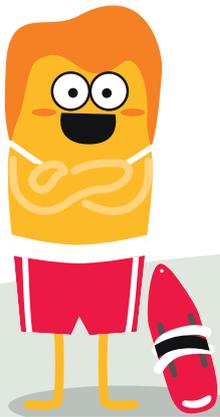
De modo a passarmos tempo de qualidade e em segurança, é fundamental termos alguns cuidados, especialmente com as crianças.

A Dra. Sara, farmacêutica da Vila Saúde, deixa alguns conselhos para os mais pequenos. Preparem-se para dicas muito importantes que vão garantir a vossa saúde e bem-estar, enquanto desfrutam das brincadeiras e aventuras deste verão.

Bebe **muitos líquidos** para compensar a água que perdes pela transpiração.

Coloca **protetor solar FPS 50+** antes de sair de casa e reaplica ao longo do dia, a cada duas horas.





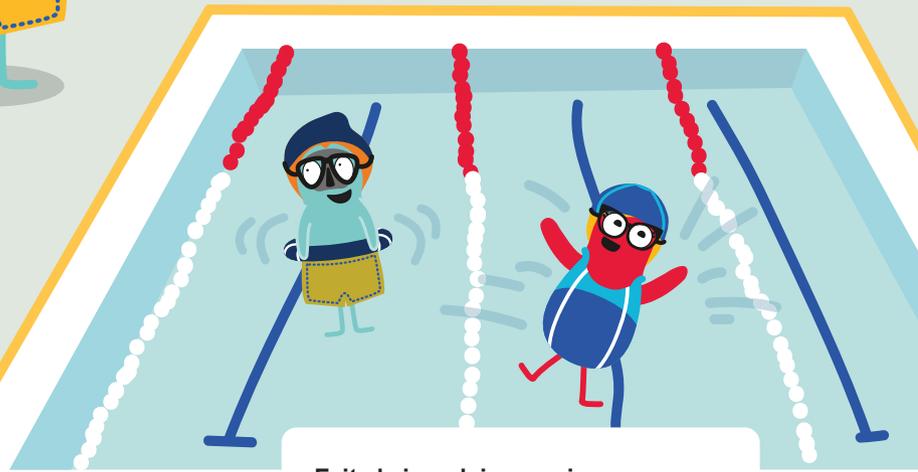
Usa **braçadeiras** e/ou **colete salva-vidas** nas brincadeiras em rios, lagos, tanques, piscinas ou no mar. Não te esqueças de cumprir as indicações do **nadador-salvador**.



Brinca muito ao ar livre: anda de bicicleta, joga à bola, salta à corda...



É essencial que estejas “equipado” para **enfrentar os raios solares!** Usa um chapéu de abas largas, uma *t-shirt* leve e fresca, e óculos de proteção solar.



**Evita brincadeiras perigosas**, como, por exemplo, empurrões e outras que envolvam submersão, ao empurrar a cabeça ou os ombros para dentro de água (“amonas”).



Não percas a próxima edição da Revista Saúda para ficares a par de todas as novidades no regresso às aulas!♥

## O JOGO DA MEMÓRIA

Com a ajuda de um adulto, recorta as figuras.

Dispõe todas as cartas com a face voltada para baixo e, à vez, cada jogador deve virar duas cartas tentando encontrar um par igual! **Diverte-te!**



[www.revistasauda.pt](http://www.revistasauda.pt)

### Diretora

Diana Amaral

### Diretora-adjunta - Editorial

Maria Jorge Costa

### Diretora de Comunicação

Marta Roquette

### Editor de Fotografia

Pedro Loureiro

### Diretora de Marketing

Elisabete Alonso

### Redação

[revista@sauda.pt](mailto:revista@sauda.pt)

Ana Rita Cunha

Carina Machado

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Tânia Pereira

Tiago Gonçalves

### Secretária de Redação

[comunicacao@anf.pt](mailto:comunicacao@anf.pt)

Paula Santos

### Publicidade

[comercial@sauda.pt](mailto:comercial@sauda.pt) | 210 159 159

Ana Garcia

Pedro Quintas

Mariana Ferreira da Silva

Tiago Dias

### 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](http://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, detida a 100% por Farminveste - SGPS, S.A.

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

NIPC: 502334967

Conselho de Administração: Ema Isabel Gouveia Martins

Paulino Pires, 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

Lidergraf - Sustainable Printing

Edição gratuita para portadores do cartão Saúde.

Oferta limitada à tiragem disponível.

Todos os direitos reservados.

Recolha e recicle o papel usado.

# Artelac®

FARMÁCIA DE FAMÍLIA



-2€



Imagem meramente ilustrativa

# Chicco

BEBÉ E MAMÃ



ATÉ -30€



Imagem meramente ilustrativa

# Cis-control

SUPLEMENTOS ALIMENTARES



-2,5€



Imagem meramente ilustrativa

# Clearblue

SAÚDE SEXUAL



-2€



Imagem meramente ilustrativa

# Artelac®



Solução para vários sintomas de Olho Seco.

© 2025 Bausch & Lomb Incorporated. Artelac® é um dispositivo médico. Para mais informações sobre o produto, leia atentamente a rotulagem e instruções de utilização ou contacte-nos.

Promoção válida de 01.07.2025 a 31.08.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

# Chicco



Criadas a pensar no bem-estar da mãe e do bebé, as bombas tira-leite Chicco tornam a amamentação mais simples e tranquila.

Promoção válida de 01.08.2025 a 31.08.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

# Cis-control



Conforto e bem-estar urinário.

Promoção válida de 01.07.2025 a 31.08.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

# Clearblue



Testes de Gravidez.

Clearblue Digital Ultra antecipado: 78% dos resultados podem ser detetados 6 dias antes da menstruação em falta. Clearblue com Indicador de Semanas: Semanas desde a concepção apresentadas como 1-2, 2-3 ou 3+ no visor. Dispositivos médicos para diagnóstico in-vitro. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções antes de utilizar. Em caso de dúvida fale com um farmacêutico ou médico. Manter fora da vista e do alcance das crianças. CB\_2025\_15

Promoção válida de 01.07.2025 a 31.08.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

# Fortimel



NUTRIÇÃO



**-6€**  
EM DUAS  
EMBALAGENS



Imagem meramente ilustrativa

# Kaleidon



FARMÁCIA  
DE FAMÍLIA



**-2€**



Imagem meramente ilustrativa

# Lafemidia



SAÚDE ÍNTIMA



**-1,5€**



Imagem meramente ilustrativa

# NAN OPTIPRO



BEBÉ E MAMÃ



**-4€**



Imagem meramente ilustrativa



# Fortimel

Alimentos para fins medicinais específicos.

Alimentos para fins medicinais específicos indicados para a gestão nutricional de malnutrição associada a doença. Exclusivamente destinados a uso entérico. Se o seu profissional de saúde lhe recomendou um suplemento nutricional oral, aconselhe-se com o seu farmacêutico sobre esta campanha. Promoção válida em Portugal nas farmácias aderentes. Promoção relativa ao preço de venda praticado nos estabelecimentos comerciais aderentes a esta campanha. A farmácia é responsável pela livre determinação do PVP. Esta campanha não acumula com outras promoções em vigor. Limitado ao stock existente. Ação válida para os produtos: Fortimel 4x200ml (sabores Baunilha; Chocolate e Morango); Fortimel Extra 2Kcal 4x200ml (sabores Morango e Café), Fortimel Advanced 4x200ml (sabores Baunilha Tropical e Morango Silvestre), Fortimel Energy 4x200ml (sabores Morango, Baunilha), Fortimel Compact Protein 4x125ml (sabores Pêssego/Manga, Baunilha, Morango, Café, Gengibre Tropical e Frutos Vermelhos) e Fortimel Foticare Protein 4x125ml (Sabores Pêssego/Manga e Frutos Vermelhos); Fortimel Creme Protein 4x125g (Sabores Banana, Baunilha, Frutos Silvestres, Chocolate).

Promoção válida de 01.07.2025 a 31.08.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

# Kaleidon



Diarreia? *Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 53103)*, favorece o equilíbrio da flora intestinal.

Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Lubefar – Produtos Farmacêuticos, Lda. (NIF 502 551 941). Uma empresa do grupo Menarini. Quinta da Fonte, Ed. D. Manuel I, Piso 2-A, Rua dos Malhões, nº 1, 2770-071 Paço de Arcos – Portugal Tel.: +351 210935500 | Fax: +351 210935501 | E-mail: lubefar@menarini.pt

Promoção válida de 01.07.2025 a 31.08.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP 6677583

# Lafemidia



Outra infeção vaginal? Comichão? Corrimento? Mau odor? Lafemidia é um dispositivo médico na forma de comprimidos vaginais e uma solução para o tratamento e prevenção dos 3 tipos de infeções vaginais mais comuns (bacterianas, fúngicas e mistas).

Contém ácido L-ascórbico e inulina que no seu conjunto ajudam a prevenir o desenvolvimento de fungos e bactérias e a restabelecer o pH vaginal. Além disso, contém ácido hialurónico e vitamina E que hidratam a mucosa vaginal, aliviando os sintomas de comichão, tensão e secura vaginal tipicamente sentidos.

Lafemidia comprimidos vaginais é um dispositivo médico. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Promoção válida de 01.07.2025 a 31.08.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP 7265934

# NAN OPTIPRO



A gama NAN OPTIPRO conta com 3 etapas a partir dos 6 meses:

NAN OPTIPRO 2 é um leite de transição para lactentes a partir dos 6 meses de idade;

NAN OPTIPRO 3 é uma bebida láctea infantil (leite de crescimento) para crianças a partir dos 12 meses;

NAN OPTIPRO 4 é uma bebida láctea infantil (leite de crescimento) para crianças a partir dos 24 meses.

NOTA IMPORTANTE: O leite materno é o melhor alimento para o bebé. Antes de utilizar uma fórmula infantil consulte um profissional de saúde.

Não inclui leites da etapa 1. Não acumulável com outras promoções em vigor.

Promoção válida de 01.07.2025 a 31.08.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

# Neutrogena Corpo



ATÉ  
**-8€\***



Imagem meramente ilustrativa

# RefluZero



**-2€**



Imagem meramente ilustrativa

# Saforelle



**-2€**



Imagem meramente ilustrativa

# Stop Piolhos



**-2,5€**



Imagem meramente ilustrativa

# Neutrogena Corpo



Hidratação corporal.

\*Packs: -4€ | Restantes: -8€

Promoção válida de 01.07.2025 a 31.08.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

# Refluzero



Azia, refluxo e proteção do esófago.

RefluZero é um Dispositivo Médico de Classe III para o tratamento do refluxo gastroesofágico ácido e não ácido e para proteção do esófago. Distribuído em Portugal por: Lubefar - Produtos Farmacêuticos, Lda. (NIF 502 551 941). Uma empresa do grupo Menarini. Quinta da Fonte, Edifício D. Manuel I, Piso 2-A, Rua dos Malhões, nº 1, 2770 071 Paço de Arcos - Portugal. Tel.: +351 210 935 500 | E-mail: lubefar@menarini.pt

Promoção válida de 01.07.2025 a 31.08.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP 6747519

# Saforelle



Há mais de 35 anos que Saforelle cuida da rotina íntima das mulheres.

Com uma fórmula testada e selo de qualidade científica, Saforelle é a marca nº1 recomendada por Ginecologistas. \*

Pelo 9º ano consecutivo é também Prémio Cinco Estrelas. Saforelle quer ser o parceiro de confiança de todas as mulheres e estar ao seu lado em todas as fases da vida, com produtos de confiança que ultrapassam gerações.

\* Dados HMR PT RX Journey - Dez 2024.

Saforelle é uma gama de cosméticos. Para mais informações contacte : Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. Email:info@biocodex.pt. Tel:211 319 134

Promoção válida de 01.07.2025 a 31.08.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

# Stop Piolhos



Tratamento contra piolhos e lêndeas.

STOP PIOLHOS LOÇÃO e STOP PIOLHOS CHAMPÔ são Dispositivos Médicos Classe I. Não utilizar em caso de alergia conhecida a algum dos componentes. Manter fora do alcance das crianças. Antes de aplicar, leia cuidadosamente a rotulagem, as precauções e as instruções de utilização do produto. Em caso de dúvida, consulte o seu farmacêutico.

Promoção válida de 01.07.2025 a 31.08.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários



# O ESCUDO CONTRA A INFLAMAÇÃO



## ALÍVIO E PREVENÇÃO DOS OLHOS VERMELHOS E IRRITADOS DEVIDO À INFLAMAÇÃO OCULAR

### CONTÉM ECTOIN®, UMA MOLÉCULA NATURAL COM PROPRIEDADES REDUTORAS DA INFLAMAÇÃO

**Ectoin® 2% Ácido Hialurónico\* 0,2% em formato monodose**  
30 unidades monodose | CNP 6348458

**Ectoin® 2% Ácido Hialurónico\* 0,24% em formato multidoses**  
Frasco 10 ml | CNP 6396507



# 3ª Geração de CGM

SENSOR PARA  
MONITORIZAÇÃO CONTÍNUA  
DA GLUCOSE INTERSTICIAL  
NA DIABETES

JÁ  
DISPONÍVEL  
NAS  
FARMÁCIAS



[glucomen-ican.com](http://glucomen-ican.com)

# GlucoMen<sup>®</sup>

## iCan

-  Tecnologia **GHD-FAD**
-  **8.7%** de MARD Estável
-  **15-Dias** de Vida Útil
-  **Sem Interferências**  
Com acetaminofeno, ácido ascórbico (Vitamina C) e O<sub>2</sub>
-  Para maiores de **2 anos** de idade

Take Your **Time**  
Live **in Range**



iCan CGM

Linha de Apoio ao Utilizador:  
**800 200 468**

**A.MENARINI**  
diagnostics