

Revista saúde

Vantagens
exclusivas
com
CARTÃO SAÚDE
P. 45

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | SET 25 | N.º 116
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Retorno às aulas:
**SETE DICAS PARA
UM ANO LETIVO SAUDÁVEL**

UMA VIDA AO SERVIÇO



**FORA
DA
CÁPSULA**
com
XAVIER BARRETO



VOLTAR À ROTINA

Incluir momentos de relaxamento e autocuidado no dia a dia

CIRURGIA BARIÁTRICA

Para uma redução de peso duradoura

MARIA DE BELÉM ROSEIRA

«Deixei muita coisa feita e bem feita»

AQUI HÁ QUÍMICA

PARA REATIVAR A VITALIDADE DELE E DELA.

NOVOS



+ SAÚDE FEMININA
**BEM-ESTAR NA
MENOPAUSA**

+ SAÚDE MASCULINA
**VITALIDADE
FÍSICA E SEXUAL**

TÔNICOS BIOREGENERADORES QUE PROMOVEM A ATIVAÇÃO DO SEU BIORRITMO NATURAL



BÊ LISINA é uma gama de **Tônicos Bioregeneradores à base de Lisina** - um aminoácido essencial e **Vitaminas do Complexo B** - potentes ativadoras e protetoras da nossa imunidade e biorritmo naturais, às quais adicionamos outros ingredientes, para ajudar a reforçar e aumentar os seus benefícios.

MULHER 50+



Mudanças hormonais



Fragilidade óssea



Desconfortos Menopausa



Controlo de peso



Cansaço físico e mental



Sistema Imunitário

Lisina | Vitaminas do Complexo B | Ácido Fólico | Zinco | Vit. C | Vit. D | Vitex Agnus

HOMEM 50+



Vitalidade física e sexual



Alterações na próstata



Saúde do coração



Memória e visão



Cansaço físico e mental



Sistema Imunitário

Lisina | Vitaminas do Complexo B | Vit. C | Vit. D | Coenzima Q10 | Selénio Zinco | Maca | Tribulus Terrestris | Serenoa Repens

A ARTE DE SERVIR

Diana Amaral

Farmacêutica, diretora da Revista Saúde

Enquanto farmacêutica comunitária, encontro no verbo “servir” uma vocação. Em bom rigor, uma forma de estar na vida. Cada pessoa que entra na farmácia constitui uma oportunidade para mudar uma vida. Nunca sabemos o que o outro está a sentir, as dores que enfrenta e os desafios pelos quais está a passar. Aprendi que por trás dos maiores sorrisos escondem-se as mais tremendas batalhas.

Quando olhamos para cada dia como uma oportunidade de colocar o melhor de nós ao serviço dos outros, cada gesto fica imbuído de um significado especial. Cada passo enche-se de propósito e o olhar ganha um novo brilho.

A protagonista da edição de setembro dedicou a sua carreira a servir os portugueses. Seja como ministra da Saúde, para a Igualdade, ou como responsável por inúmeros projetos sociais, Maria de Belém Roseira já tocou e transformou positivamente a vida de milhões de portugueses. Afirma nunca ter «procurado cargos políticos», mas o que é certo é que algumas das transformações por si promovidas perduram nos dias de hoje.

Este mês, por excelência o dos recomeços, dizemos-lhe como voltar à rotina. A psicóloga Joana Alves ensina a incorporamos práticas de autocuidado e relaxamento no dia a dia, para que nos sintamos felizes, leves e em pleno mesmo fora do período de férias – que é como nos devemos sentir sempre.

Já a pediatra Cristina Rodrigues apresenta sete dicas práticas para oferecermos aos mais novos um ano letivo repleto de saúde. É mais fácil do que pensa, confie em mim.

Em setembro damos-lhe ainda a conhecer uma nova abordagem – o método “corpo consciente”

– trazido pelo *personal trainer*, Alan Lopes. Esta metodologia defende uma integração das componentes física, mental e emocional como forma de potenciar os resultados e o bem-estar.

Também nesta edição prestamos especial atenção à saúde mental na infância, ou não fossem os primeiros cinco anos de vida determinantes para a capacidade de regulação emocional das crianças. A pedopsiquiatra Rita Rapazote convida a estarmos atentos aos sinais de alerta e sublinha a importância das experiências emocionais positivas para o correto desenvolvimento dos mais pequenos.

Nesta edição tem também destaque um tratamento inovador e que pode beneficiar muitas mulheres, já que 15% da população feminina portuguesa sofre de obesidade. Falo-lhe da cirurgia bariátrica, que, tal como explica o cirurgião John Preto, tem-se revelado o tratamento mais eficaz para uma redução de peso duradoura.

Termino com um desafio – o de servir. Ao longo deste mês procure colocar o melhor de si ao serviço daqueles que o rodeiam. Escolha intencionalmente ajudar os outros, tornando o seu dia mais leve e feliz. Pode ser algo tão simples como dar passagem a alguém no trânsito, abrir a porta para o outro passar ou dirigir um elogio. Vamos a isso? ♥





Um Outono pleno de cuidados Aqui, na Farmácia

PROMOÇÕES
EXCLUSIVAS





farmácias
portuguesas



farmaciasportuguesas.pt

Promoção válida de 01.09.2025 a 31.10.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. SUPRADYN: Supradyn é uma gama de suplementos alimentares. Não é substituto de um regime alimentar variado, equilibrado e de um modo de vida saudável. Com vitamina C que contribui para o normal metabolismo produtor de energia. I DORMINATUR® Tripla Ação é um suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Não exceda a dose diária expressamente recomendada. Distribuído por: Esteve Farmaceuticals - Laboratório Farmacêutico, Limitada, Avenida Infante Dom Henrique, 26, 1149-096 Lisboa, Portugal. NIF: 516550071. I info.portugal@esteveno.com I www.dormidina.pt I EST-PT-20250623-316(C) ESTEVE 2025 I BÊ LISINA: Packs promocionais não incluídos. Promoção exclusiva a pontos de venda aderentes e limitada ao stock existente. Suplementos Alimentares. Os suplementos alimentares não devem ser substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. Em caso de dúvida, consulte o seu farmacêutico. Distribuído em Portugal pela CPCH, Ltd. I NANCARE: Alimentos para fins medicinais específicos não incluídos (NANCARE Hydrate e Hydrate-Pro). I Lambdapil® Antiqueda 5αPLUS é um suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado.



A ex-ministra da Saúde reserva sempre tempo para a família, uma prioridade na sua vida

MARIA DE BELÉM ROSEIRA

“TENHO A SORTE DE SER MUITO OTIMISTA”

Com uma vida dedicada ao serviço público e à defesa da saúde em Portugal, Maria de Belém Roseira é um exemplo de autenticidade e energia. Aos 76 anos, fala sem filtros sobre envelhecimento, stresse, hábitos de vida e os desafios da saúde no país.

Entrevista Marta José Santos - WL Partners | Fotografia Pedro Loureiro

Quando foi ministra da Saúde, foi difícil cuidar da sua própria saúde?

Nunca abandonei os meus bons hábitos, mas claro que as preocupações eram muitas. A agenda era tão intensa que, às vezes, à tarde, parecia que o que tinha feito de manhã tinha acontecido no dia anterior. Era como encaixar 48 horas em 24.

A vida de um governante é muito exigente, ainda mais hoje, com uma agenda nacional e internacional acumuladas. Exige uma enorme capacidade de organização e gestão de tempo.

A política é uma profissão saudável?

É uma profissão muito pouco saudável. Gera muita tensão, stresse e, frequentemente, injustiça. Hoje, tudo tem uma dimensão pública

enorme, o que torna a vida política muito dura. E quando se está na política com verdade, honestidade e vontade de fazer bem, é ainda mais ingrata, mas alguém tem de o fazer. Nunca procurei cargos políticos, aconteceram, e dei sempre o melhor de mim.

«Trabalho demais, mas parar de repente é pior»

Vale a pena?

Vale. Deixei muita coisa feita e bem feita. É triste ver algumas dessas conquistas destruídas, mas os portugueses são assim. Ainda vão demorar a aprender a fazer diferente.



É licenciada em Direito pela Universidade de Coimbra

Como cuida da sua saúde mental?

Tenho a sorte de ser muito otimista. Não quer dizer que não tenha momentos tristes, mas não me deixo abater. Quando algo corre mal, penso sempre que dali a algum tempo já não vai ter importância. Isso ajuda muito, o abatimento não resolve nada.

Se pudesse voltar atrás, faria algo diferente na forma como cuidou da sua saúde?

Talvez nunca tivesse fumado. Talvez tivesse sido mais disciplinada com a ginástica. E provavelmente teria imposto a mim própria férias a

sério. Durante muitos anos, nunca tirei mais do que uma ou duas semanas por ano. Isso também afeta quem está à nossa volta.

Que cuidados de saúde tem com uma agenda tão preenchida?

Tento dormir o mínimo necessário e faço sempre um pouco de ginástica logo de manhã, algo simples, mas que ajuda a despertar o corpo. Tomo sempre o pequeno-almoço com fruta, iogurte, cereais, os meus comprimidos e um café, que é a minha dose diária. Para mim, é a refeição mais importante do dia.

«A saúde tem de estar presente em todas as políticas»

Depois, vivo com algum stresse porque estou sempre a encaixar compromissos uns nos outros.

Sempre teve cuidado com a saúde ou foi algo que surgiu com o tempo?

Passei por fases. Durante algum tempo fumei, mas quando percebi que me fazia mal, deixei de fumar. Não se sabia na altura quão prejudicial era. Nunca fui de

grandes excessos e há coisas que nem aprecio, como o álcool, que bebo muito raramente. Tento andar a pé sempre que posso e gosto muito de dançar, o que também faz bem.

No fundo, é adaptar os hábitos saudáveis àquilo de que gostamos, para que façam parte da nossa vida sem ser um peso.

Qual é o conselho que dá às mulheres para chegar aos 76 anos com energia?

Talvez fazerem como eu: não dar demasiada importância ao envelhecimento, mas dar alguma. Ter hábitos de autocuidado, não

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



Nota importante: O leite materno é o melhor alimento para o bebé. Antes de utilizar uma fórmula infantil, consulte o seu profissional de saúde.



Foi ministra da Saúde de 1995 a 1999 e ministra para a Igualdade entre 1999 e 2000

exagerados, mas que lhes permitam viver com equilíbrio e harmonia. A estética também é importante para o bem-estar. Tento que aquilo que gosto para mim se reflita no que ofereço aos outros.

Houve muitas mudanças nos cuidados de saúde em Portugal?

Claro. O Serviço Nacional de Saúde (SNS) foi uma transformação enorme. Portugal era um país profundamente atrasado: analfabetismo, pobreza, falta de saneamento, água potável ou casas com condições básicas. Os nossos indicadores de saúde eram péssimos.

Hoje, melhorámos imenso naquilo que depende do sistema de saúde, mas continuamos frágeis nas determinantes sociais. A falta de

literacia, a pobreza, a precariedade no trabalho e a crise na habitação continuam a afetar muito a saúde, sobretudo a mental.

É preciso mudar a forma como abordamos estes problemas. O grande desafio do século XXI é garantir condições de vida dignas. Se não o fizermos, teremos uma população envelhecida com múltiplas doenças crónicas e uma pressão enorme sobre o SNS. A saúde tem de estar presente em todas as políticas.

E as farmácias? Que papel têm nesse cenário?

As farmácias são essenciais. São uma rede descentralizada e, muitas vezes, o único equipamento de saúde em certas zonas.

Durante o meu tempo como ministra, sempre que pedi algo às farmácias, recebi um “sim”. Têm

uma cultura de resposta e de compromisso que devia servir de exemplo a outras áreas. Desde a distribuição de seringas e preservativos na luta contra o VIH, até à entrega de medicamentos ao domicílio, demonstraram uma enorme capacidade de adaptação e responsabilidade social.

Costuma fazer *check-ups* regularmente?

Não sou grande admiradora dos *check-ups*. Podem ser úteis em certas populações, mas generalizá-los a toda a gente parece-me ineficiente. Já os rastreios populacionais para algumas doenças têm eficácia comprovada, permitem diagnósticos mais precoces e melhores resultados nos tratamentos. Também nesta área as farmácias podem contribuir.

«Nunca procurei cargos políticos, aconteceram, e dei sempre o melhor»

E quanto à alimentação? Tem regras rígidas ou é uma questão de equilíbrio?

Acho que viver obcecado com o que se come ou não se come deve ser um tormento. A minha regra é simples: comer de tudo, mas pouco. Não abuso de nada e tento manter o equilíbrio. Cada pessoa tem de encontrar o que funciona consigo.

Qual é o segredo para envelhecer bem?

Envelhecer bem é envelhecer bem-disposto. Ter energia, manter uma atitude positiva. Sempre procurei viver assim.

Há outros hábitos que recomenda para envelhecer bem?

O convívio é fundamental. Cada vez mais se confirma a importância das redes sociais de apoio. É essencial termos pessoas com quem nos identificamos, com quem possamos sair, conversar, fazer coisas em conjunto.



«Envelhecer bem é envelhecer bem-disposto»

O convívio ajuda-nos a manter a mobilidade, o raciocínio, a capacidade de argumentar e pensar criticamente. A mente também precisa de exercício.

Também acredita que a saúde mental beneficia com isso?

Sem dúvida. E, além disso, ter rotinas e alguma disciplina é muito importante. Vi muitas pessoas entrarem rapidamente em regressão intelectual quando deixaram de trabalhar de repente. O trabalho, mesmo que regrado, ajuda a manter a mente ativa.♥



RITA JORGE

"QUASE METADE DA MINHA VIDA COM LÚPUS"

Aos 26 anos, Rita Jorge descobriu que tinha uma doença autoimune que pode afetar qualquer órgão. Aprendeu a conviver com as crises, a gerir o stresse e a adaptar-se. Ao contrário do que chegou a recear, o lúpus não a impediu de viver.

Texto Teresa Oliveira - WL Partners | Fotografia Pedro Loureiro

Rita Jorge tinha 26 anos quando descobriu que tinha lúpus. «Começou com uma mancha avermelhada na cara [como se fosse um ‘escaldão’ nas bochechas e nariz] que inicialmente desvalorizei porque achava que fosse alguma reação alérgica. Só que o tempo passava e a mancha não desaparecia». Desconhecia que esta doença autoimune era, também, a causa de dor nas articulações, sobretudo de manhã, e muito cansaço. «Até por uma questão estética» o que mais incomodava a jovem Rita era a mancha na cara, em forma de borboleta (um dos mais reconhecíveis sinais de lúpus) e que até levava outras pessoas a questioná-la. Um dia, ao sair de casa de uma amiga, soube pela primeira vez o que lhe poderia estar a acontecer. Cruzou-se com o pai da amiga, médico, cuja cara não deixou margem para dúvidas: «Ficou muito sério a olhar para mim e perguntou-me se eu já tinha ido ver o que tinha na cara. E disse mesmo que lhe parecia que era lúpus...».

Rita sobressaltou-se. «Acho que já tinha ouvido a palavra, mas não fazia a mínima ideia

do que era o lúpus. E sobretudo assustou-me a cara séria do pai da minha amiga a aconselhar-me a ir o mais depressa possível a um dermatologista». Pouco tempo depois, já com manchas espalhadas na área do decote, entrou na consulta de dermatologia e voltou a encarar outra cara muito séria. Uma biópsia às lesões confirmou o diagnóstico: lúpus eritematoso sistémico, o que significa que a doença pode afetar qualquer órgão. Além do choque para uma jovem mulher até então saudável e despreocupada com a saúde, saiu do consultório com a preocupação adicional de evitar ao máximo o sol. «Fiquei em pânico. Pensei: “com 26 anos vou ficar em casa, completamente isolada do mundo. Quem é que vai querer ser amiga de uma pessoa doente que não pode sair, nem pode ir à praia?”».

O lúpus não tem uma só causa e pode manifestar-se de forma diferente em cada pessoa



A doença colocou em causa a autoestima de Rita, que se recusou a baixar os braços. Hoje, vive mais intensamente do que nunca

Os seus piores receios acabaram por não se concretizar. A dermatologista encaminhou-a para um especialista em doenças autoimunes, que «foi extraordinário». Acalmou-lhe os medos e garantiu que poderia ter qualidade de vida e fazer uma rotina normal desde que tomasse a medicação, não esquecesse as consultas e o protetor solar. O que não significa que a sua vida tenha sido fácil.

Existem vários tipos de lúpus, que afeta nove mulheres para cada homem na idade adulta, de acordo com a Associação de Doentes com Lúpus. Além do sistémico, o que afeta Rita, existe o lúpus cutâneo isolado, com consequências apenas na pele. «O lúpus não tem uma “causa”, mas é provavelmente explicado por várias “causas”, que são combinadas como peças de um puzzle», adianta ainda a associação, e por isso a doença manifesta-se de forma diferente de pessoa para pessoa. No caso da Rita começou por

ter especial incidência na pele, o maior órgão do corpo humano. Com o tempo, além das articulações e do cansaço, em consequência de uma crise ficou com os rins afetados.

«Por coincidência, tenho uma colega em que as análises demonstram ter lúpus, mas raramente tem sintomas. E os que tem são muito leves», explica Ana Rita. Ela própria tem períodos de remissão (sem sintomas) por vezes até bastante longos, em que faz uma vida normal e quase se esquece da doença. «Quase, porque tomo imensa medicação, faço análises e consultas frequentes», que, nesses períodos, são de seis em seis meses. «Às vezes tenho a sensação de que passo a vida nos médicos, no hospital. É complicado», quer em termos pessoais, como profissionais.

A sua experiência de quase 24 anos de gestão da patologia – está perto dos 50 anos, «quase metade da vida com lúpus» – fê-la perceber que as crises são espoletadas pelo stress. «Está

*Juntos
na confiança
e na saúde,
até na sua farmácia.*



Patta é a marca especialista em saúde animal, presente na sua farmácia de sempre, para que possa dar os melhores cuidados ao seu Pattudo. **Sempre que ele lhe pedir, dê a Patta.**

Patta[®]
Dar é cuidar.



provado que é um grande inimigo do sistema imunitário», comenta, mas é um «fator que, seja por razões profissionais ou pessoais, é difícil de evitar, não é?». A medicação também pode ter efeitos secundários se tomada por longos períodos. «Os corticoides e imunossupressores podem contribuir para calcificações na mama e até mesmo para quadros de cancro», afirma. Num exame de rotina, a médica prescreveu-lhe uma mamografia que detetou calcificações com indicação para biópsia. «Felizmente revelou-se benigno, mas com indicação para vigiar». Rita recorda também um período particularmente doloroso em que teve de tomar doses elevadas de cortisona, o que a fez inchar

muito. «As pessoas, mesmo que queiram disfarçar, fazem um ar... É que nem é a gordura normal. Custa muito, mexe com a autoestima. Observar olhares de pena não é agradável. Mas pronto, são fases», desdramatiza.

A terapia e o exercício físico são dois importantes aliados

A doença, e as crises que foi tendo, foram adiando o seu projeto de maternidade. Acabaria por só conseguir ser mãe aos 41 anos, explicando que a preocupava muito a possibilidade de o lúpus ser transmitida ao bebé. Os profissionais de saúde descansaram-na, explicando que a condição não é razão para não ter filhos. «Mesmo assim fiquei satisfeita por ser um rapaz, porque a probabilidade decresce», desabafa.

Apesar do cansaço e das dores, tenta que a doença não seja um obstáculo na sua vida. «Sinto-me melhor a fazer alguma coisa do que ficar parada, porque aí começo a pensar demasiado», o que acaba por causar ansiedade e stresse. Chegou a fazer terapia para lidar com a ansiedade e

sente que o exercício físico moderado e uma vida saudável são uma grande ajuda. «Após uma noite mal dormida, sinto logo dor, sobretudo nos pulsos, e penso: “bem, tens de abrandar”». A quem tenha sido diagnosticado recentemente, deixa um conselho: contactar a Associação de Doentes com Lúpus, pois dá suporte em diversos níveis, como aconselhamento sobre direitos e deveres, ajuda psicológica e tem residências em Lisboa e Matosinhos onde os associados que vivem mais longe podem ficar alojados durante o tempo necessário para fazerem tratamentos. «Quando somos diagnosticados não sabemos quase nada sobre a doença e a associação apoia-nos».♥

FUNDAÇÃO PORTUGUESA DO PULMÃO

O QUE É?

A Fundação Portuguesa do Pulmão foi fundada em 2009, por vontade de um conjunto de personalidades preocupadas com a repercussão social das doenças respiratórias.

Tem como objetivo assegurar a universalidade no acesso aos cuidados de saúde respiratórios, através de iniciativas de esclarecimento da população e de promoção da investigação científica.

A fundação é constituída por três núcleos: profissionais de saúde, sociedade civil e doentes respiratórios. A atividade da Fundação Portuguesa do Pulmão rege-se pela qualidade e rigor científico das suas intervenções, mas, também, pelo acompanhamento e identificação das necessidades e anseios das pessoas que vivem com doença respiratória.

Ciente de que a promoção da saúde respiratória e a prevenção da doença são deveres de toda a sociedade em geral, a fundação nasceu com o intuito de defender os interesses e direitos destas pessoas, contribuindo para a melhoria da sua saúde e qualidade de vida. As doenças respiratórias são uma das principais causas de morbilidade, incapacidade de longa duração e mortalidade dos portugueses.

QUEM APOIA?

A Fundação Portuguesa do Pulmão apoia pessoas que vivem com doença respiratória, respetivas famílias e todos aqueles que necessitem de esclarecimentos sobre a saúde respiratória.

QUE SERVIÇOS DISPONIBILIZA E QUE ATIVIDADES DESENVOLVE?

- Disponibilização de uma plataforma *e-learning* para profissionais de saúde e público em geral, com acesso a vários conteúdos de saúde respiratória;
- Criação da Clínica do Pulmão virtual, com disponibilização de teleconsultas para aproximar médicos e doentes, inovando no atendimento;

- Divulgação de informações pertinentes e atualizadas sobre doenças respiratórias e respetivo tratamento;
- Apoio a iniciativas que visem a adoção de medidas de interesse coletivo na área da saúde respiratória, e que reforcem a qualidade, acessibilidade, universalidade e equidade dos cuidados assistenciais aos doentes respiratórios;
- Organização de campanhas para profissionais de saúde, como: “Já perguntou ao seu doente com DPOC o que fez hoje?”;
- Promoção dos cuidados continuados de saúde e de reabilitação na área da saúde respiratória;
- Realização de rastreios gratuitos em hospitais;
- Dinamização de ações de apelo à vacinação;
- Organização de um congresso anual;
- Divulgação de informações sobre comportamentos, ambientes de risco e cuidados a ter para uma melhor saúde respiratória;
- Dinamização de atividades no contexto de efemérides, designadamente o Dia Mundial da Asma (7 de maio), o Dia Mundial Sem Tabaco (31 de maio) e o Dia Mundial da Pneumonia (12 de novembro);
- Realização anual do Observatório Nacional de Doenças Respiratórias.

COMO AJUDAR?

Pode ajudar tornando-se associado e participando nas atividades da fundação.♥

B.I.

Nome: Fundação Portuguesa do Pulmão

Sede: Rua Alberto de Oliveira, 29 R/C Esq., 1700-018 Lisboa

Contacto telefónico: 220 129 742

E-mail: geral@fundacaoportuguesadopulmao.org

Plataformas digitais:   



Mafalda Ribeiro

Nutricionista | Power Clinic

www.powerclinic.pt

FERTILIDADE E NUTRIÇÃO

Descubra como a alimentação pode ser um poderoso aliado.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que cerca de uma em cada seis pessoas experiencie infertilidade em algum momento da vida e este número tem vindo a aumentar nas últimas décadas. A fertilidade, feminina ou masculina, é influenciada por diversos fatores, entre eles a alimentação. Uma gravidez e um futuro bebé saudável dependem de processos que precisam de estar otimizados, e todos eles, por sua vez, são dependentes de nutrientes obtidos através da alimentação.

Existem estudos suficientes para afirmar que o que comemos afeta diretamente a produção de hormonas e a qualidade dos óvulos e dos espermatozóides. Se algum dos processos associados à fertilidade estiver comprometido, a ovulação pode tornar-se irregular ou até inexistente, ou ter fraca qualidade, diminuindo a probabilidade de engravidar e aumentando o risco de complicações, como a perda gestacional e alterações fetais. Por este motivo, tanto homens como mulheres devem ter particular

atenção à alimentação (que deve ser o mais equilibrada possível) como forma de promoção da fertilidade.

Uma em cada seis pessoas passa por episódios de infertilidade

Alguns dos nutrientes essenciais para a fertilidade são:

- **Folato:** fundamental para prevenir malformações no bebé, está presente em alimentos como hortícolas de folha verde escura (couves, espinafres, brócolos), leguminosas (grão, feijão, ervilhas), frutos gordos (nozes, amêndoas, caju) e sementes;
- **Gorduras saudáveis:** essenciais para uma correta e adequada produção de hormonas, estão presentes nos peixes gordos (salmão, sardinha, cavala...), frutos gordos, sementes, azeite e abacate;



- **Zinco:** importante para a regulação hormonal e correto desenvolvimento dos óvulos e espermatozóides. Está presente na carne, no peixe e marisco, especialmente ostras, frutos gordos, leguminosas e sementes;
- **Antioxidantes:** não são nutrientes, mas sim compostos com propriedades importantes na proteção dos óvulos e espermatozóides contra danos, o que favorece a sua qualidade. Estão presentes em alimentos como especiarias, ervas aromáticas, sementes, hortícolas e fruta, incluindo frutos vermelhos, citrinos, ameixa, romã, etc.

Outros nutrientes importantes incluem o ferro, vitaminas D, B12 e E, selénio, etc.

Quais os alimentos a evitar?

Esta não é uma novidade. Falamos dos alimentos ultraprocessados (*fast food*, refrigerantes,

batatas fritas, enchidos, fiambre, bacon, molhos), açúcares, álcool e gorduras trans (fritos, *croissants*, manteiga, óleo, bolachas), uma vez que promovem o aumento da inflamação, diminuindo a probabilidade de conceção.

A alimentação como parte de uma estratégia alargada

Ter uma alimentação saudável, rica em nutrientes chave, é um passo fundamental para quem deseja engravidar, mas não é o único. Reduzir os níveis de stresse, dormir bem e praticar atividade física são, também, aspetos importantes do estilo de vida que, aliados à alimentação, podem contribuir para alcançar a tão desejada gravidez.

Se pretende engravidar, o acompanhamento com um nutricionista especializado na área é essencial para garantir uma nutrição adequada tanto na pré-conceção como em cada etapa da gravidez.♥



Rita Rapazote

Especialista em pedopsiquiatria no Hospital CUF Descobertas e na Clínica CUF Alvalade

SAÚDE MENTAL NA PRIMEIRA INFÂNCIA

A promoção do bem-estar emocional começa nos primeiros anos de vida.

Quando pensamos na primeira infância – os primeiros cinco anos de vida – somos remetidos para um período crucial do desenvolvimento global da criança. É nesta fase que as experiências afetivas e de aprendizagem deixam marcas determinantes que prevalecem ao longo da vida.

A saúde mental na primeira infância pode ser definida como *“a capacidade do bebé ou da criança pequena experienciar, regular e expressar emoções, formar ligações próximas e seguras, explorar o ambiente e aprender”*, conforme propõe a “Zero to Three”, uma organização sem fins lucrativos norte-americana que promove o desenvolvimento saudável nos primeiros anos de vida.

Os primeiros cinco anos são determinantes para o desenvolvimento da saúde mental e emocional da criança

Os bebés e as crianças pequenas têm uma predisposição natural para absorver novas informações, experiências e afetos dos seus cuidadores. Isto acontece de forma mais expressiva nos chamados “períodos sensíveis”, nos quais a criança está particularmente receptiva a interações.

As ligações neuronais acontecem e fortalecem-se através de experiências positivas repetidas: quando o bebé é cuidado com

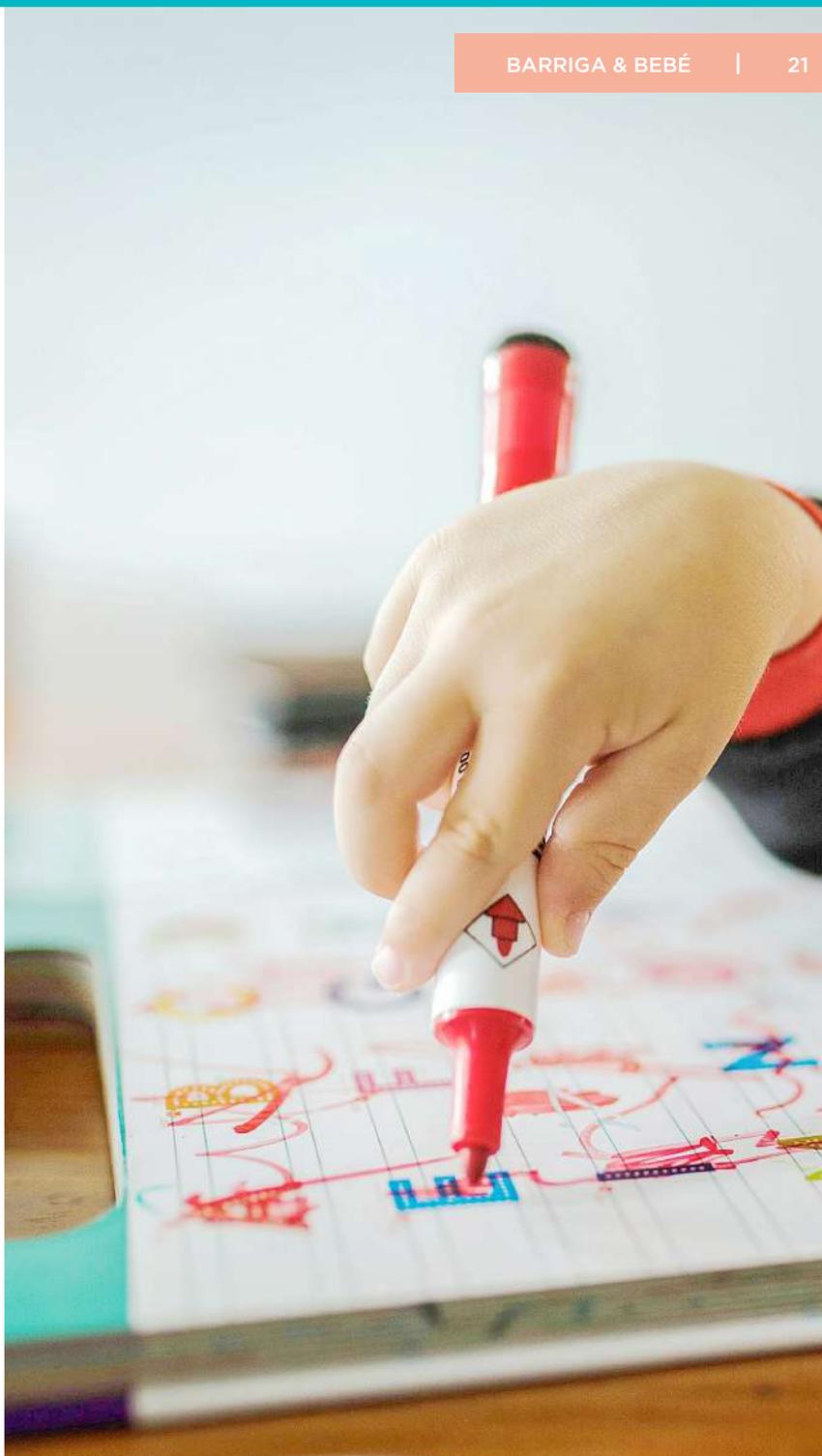
sensibilidade (correspondendo às suas necessidades individuais), com continuidade (sem mudanças significativas de cuidador) e previsibilidade (ajudando o bebê a, gradualmente, antecipar eventos e regular as emoções e o comportamento).

Os estudos epidemiológicos internacionais indicam que cerca de 16 a 18% das crianças entre o primeiro e o quinto ano de vida apresentam sinais de perturbações mentais. Mostram também que, num terço dos casos, dificuldades durante o primeiro ano de vida persistem além dessa idade e são um fator de risco para o desenvolvimento de psicopatologia no futuro.

Na primeira infância, é comum as famílias procurarem a consulta de pedopsiquiatria por várias razões: alterações de comportamento, sintomas de ansiedade ou oscilações de humor; dificuldades na alimentação ou no sono; problemas de socialização; suspeita de perturbações do espectro do autismo; alterações da sensibilidade sensorial ou, ainda, desafios na relação entre pais e filhos.

Quando as dificuldades são persistentes, intensas, interferem com o desenvolvimento e com as oportunidades de aprendizagem e têm impacto na dinâmica familiar, existe indicação para avaliação especializada, com o objetivo de proteger e potenciar o percurso de desenvolvimento da criança.

O diagnóstico precoce e a intervenção atempada na primeira infância são fundamentais para prevenir dificuldades futuras e promover o bem-estar emocional desde os primeiros anos de vida.♥



As experiências emocionais positivas contribuem para um bom desenvolvimento, impactando todas as fases da vida



Pedro Marinho Lopes

Especialista em radiologia no Hospital CUF Porto, Hospital CUF Tejo, Hospital CUF Santarém e Hospital CUF Trindade

DOR NAS ARTICULAÇÕES

É possível geri-la e recuperar a qualidade de vida.

O que causa este tipo de dor?

A dor osteoarticular é uma queixa muito comum, mas frequentemente desvalorizada. Na maioria das situações as causas são multifatoriais, com origem em problemas que afetam os músculos, ossos, articulações, ligamentos, tendões ou fâscias, e pode ter por base processos inflamatórios, artroses ou lesões antigas. Falamos de patologias tão diversas como a artrose do joelho e da anca, tendinites (como a do tendão de Aquiles ou a epicondilite), fasceíte plantar ou até o chamado "ombro congelado" (capsulite adesiva).

Que impacto tem a dor articular no dia a dia?

A dor é o principal sintoma e o que motiva os doentes a procurar ajuda. Com o tempo, a dor pode provocar outros sintomas, como rigidez, perda de força muscular e um aumento da limitação funcional. As implicações para os doentes variam de acordo com o local e o tipo de patologia base. Normalmente manifestam-se na

dificuldade em realizar atividades diárias e na diminuição da qualidade de vida que, por sua vez, tem impacto negativo a nível psicológico e profissional, estando entre as principais causas de absentismo laboral.

Que tratamentos existem para a dor nas articulações?

Os mais comuns incluem medicação anti-inflamatória, fisioterapia, infiltrações e, em casos mais graves, cirurgia. Quando estas opções não resultam, existe uma alternativa inovadora: a **embolização musculoesquelética**.

A realização de atividades diárias pode ficar condicionada

O que é a embolização musculoesquelética?

É um procedimento minimamente invasivo, realizado por um radiologista de intervenção, que consiste em bloquear os vasos anómalos

responsáveis pela inflamação e dor articular. Através de um cateter muito fino, inserido numa artéria do braço ou da virilha, são injetadas pequenas partículas que interrompem o fluxo sanguíneo para a área afetada, diminuindo a inflamação e, conseqüentemente, a dor – sem afetar os tecidos saudáveis.

Quais as principais vantagens?

Por não envolver cortes nem pontos, o procedimento não deixa cicatrizes. É realizado com anestesia local, praticamente sem dor, e o doente tem alta no próprio dia. A recuperação é rápida, o risco de complicações é baixo e os resultados são muito animadores.

Quem pode beneficiar deste tratamento?

A embolização músculo-esquelética é indicada em casos de dor persistente que não responderam aos tratamentos convencionais. Tem sido especialmente útil em casos de artrose do joelho e coxa, sobretudo em doentes que ainda não são

candidatos cirúrgicos ou que mantêm dor após a cirurgia. Tem revelado também bons resultados nos casos de capsulite adesiva, trocanterite e fascíte plantar. A sua indicação é sempre avaliada em ambiente multidisciplinar.

A embolização músculo-esquelética é indicada em casos de dor persistente

Quando procurar ajuda especializada?

Se a dor articular persiste há várias semanas, afeta significativamente a qualidade de vida e não melhora com os tratamentos convencionais, é altura de procurar uma avaliação especializada.

Técnicas como a embolização musculoesquelética, que deve ser feita por uma equipa de radiologia de intervenção diferenciada neste procedimento, podem ser uma solução eficaz, segura e menos invasiva para recuperar o seu bem-estar.♥





John Preto

Coordenador de cirurgia geral e da unidade de cirurgia de obesidade e metabólica do Hospital CUF Porto

CIRURGIA DA OBESIDADE NA MULHER

Uma abordagem que pode contribuir para a saúde reprodutiva e fertilidade.

A obesidade é um dos maiores problemas de saúde em Portugal e a cirurgia bariátrica e metabólica é, até à data, o tratamento mais eficaz para as pessoas com obesidade que procuram uma redução de peso duradoura.

Quando feita em hospitais reconhecidos e por cirurgiões experientes, é uma cirurgia muito segura, já que o avanço no conhecimento da doença tem permitido introduzir novas abordagens, menos invasivas, como a laparoscopia ou a cirurgia robótica, contribuindo para uma melhor recuperação dos doentes.

Na presença de doenças associadas, como a diabetes tipo II ou a apneia do sono, este tipo de intervenção pode melhorar ou mesmo resolver essas condições, com impacto positivo na saúde global e, consequentemente, na qualidade e esperança de vida.

Olhando para a população feminina, estima-se que a obesidade afete cerca de 15% das mulheres em Portugal, de acordo com o Instituto Nacional de Estatística. Colocar o olhar sobre a população feminina é importante porque, embora os critérios que determinam o encaminhamento para cirurgia bariátrica e metabólica sejam os mesmos para homens e mulheres, existem particularidades nas mulheres que, ao falarmos de cirurgia de obesidade, merecem atenção, sobretudo nas áreas da saúde reprodutiva, contracetiva e óssea.

A cirurgia bariátrica é o tratamento mais eficaz para uma redução de peso duradoura



Importa sublinhar que muitas mulheres com obesidade sofrem de síndrome do ovário poliquístico (SOP), que pode provocar ciclos menstruais irregulares, excesso de androgénios (um tipo de hormonas) e dificuldades de ovulação. Após a cirurgia, é frequente ocorrer uma melhoria significativa destes sintomas, com ciclos mais regulares, redução da acne e do excesso de pelos, bem como uma maior probabilidade de ovulação e fertilidade. Verifica-se, ainda, uma

diminuição da resistência à insulina, o que reduz o risco de desenvolvimento de diabetes tipo II e potencia a resposta ovárica.

Com a melhoria do equilíbrio hormonal, muitas mulheres em idade reprodutiva aumentam a fertilidade após a cirurgia. Algumas cirurgias comprometem a absorção dos anticoncepcionais orais (nomeadamente aquelas que envolvem o intestino delgado, como o *bypass* gástrico), pelo que se aconselha evitar o uso dos mesmos após o ato cirúrgico e procurar uma alternativa junto de um profissional de ginecologia.

A obesidade afeta 15% das mulheres em Portugal

A osteoporose é outra preocupação relevante, especialmente em mulheres submetidas a cirurgia de obesidade, devido às alterações verificadas na absorção de nutrientes essenciais à saúde óssea, em particular durante a menopausa, devido às alterações hormonais que ocorrem.

Nas cirurgias de obesidade com derivação intestinal existe uma diminuição da absorção de cálcio e vitamina D, (essenciais à mineralização óssea). Por outro lado, a perda rápida de gordura pode reduzir os níveis de estrogénio, que também contribui para a perda óssea, agravada nas mulheres peri-menopáusicas.

Para diminuir o risco de osteoporose, recomenda-se uma suplementação adequada de vitamina D e cálcio, exames regulares e a prática de exercício físico de impacto moderado.

Em conclusão, a cirurgia de obesidade é especialmente importante nas mulheres porque, além dos benefícios também verificados nos homens, pode significar uma melhoria significativa da sua saúde reprodutiva.

Uma abordagem multidisciplinar é essencial para garantir que cada mulher percorre este caminho de forma segura, informada e acompanhada.♥



Jaime Pina

Médico pneumologista e imunoalergologista | Fundação Portuguesa do Pulmão
 geral@fundacaoportuguesadopulmao.org

POLUIÇÃO ATMOSFÉRICA NAS CIDADES

Conheça as estratégias para se proteger.

Desde 2007, pela primeira vez na história da humanidade, mais de metade da população do planeta passou a viver em cidades, aumentando significativamente a respetiva poluição.

Nos países desenvolvidos, a poluição atmosférica provém, sobretudo, da queima de combustíveis fósseis pelos veículos motorizados. Nas cidades dos países em desenvolvimento as indústrias poluidoras desempenham um papel importante, uma vez que ainda se localizam nos espaços urbanos — as célebres cinturas industriais. A construção civil, com as suas poeiras e resíduos impactam negativamente a qualidade do ar.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), a poluição do ar é anualmente responsável por aproximadamente sete milhões de mortes prematuras, as quais estão ligadas principalmente a doenças respiratórias, cardiovasculares e ao cancro.

Por esse motivo, é importante, sobretudo para aqueles que vivem nos grandes centros

urbanos ou em áreas industriais, conhecerem os procedimentos adequados para minorar os efeitos da poluição atmosférica.

Em primeiro lugar, a adoção de **modelos de vida saudáveis**. Uma pessoa que tem uma alimentação equilibrada, faz exercício físico regular e respeita os períodos de repouso e de recuperação está em melhores condições para suportar as agressões físicas da poluição.

A poluição do ar é responsável por sete milhões de mortes prematuras todos os anos

Depois, devem adotar-se **comportamentos** que diminuam os efeitos da poluição:

- Se sofre de uma doença respiratória e vive na cidade, é necessário ter a sua situação clínica permanentemente controlada e estar atento

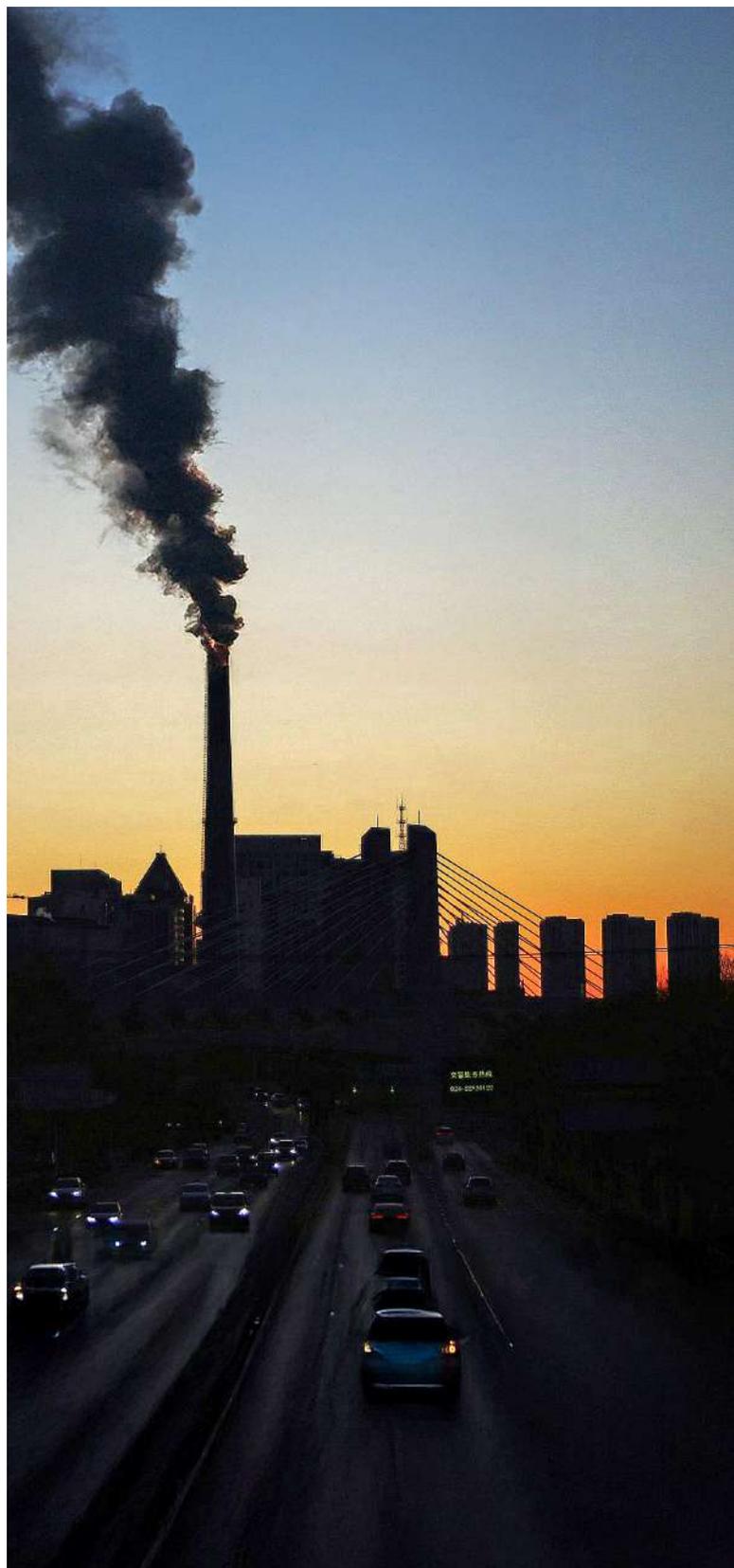
aos sinais que indicam uma eventual descompensação;

- Opte por circular por locais com menor concentração de tráfego;
- Procure não sair nem praticar atividade física em lugares e em horários de maior concentração de trânsito. Opte por fazê-lo em parques e jardins;
- Permaneça em casa nos períodos aconselhados pelas autoridades relativos a picos de poluição;
- Opte por meios de transporte associados a níveis mais baixos de poluição (metro);
- Em alguns países o uso de proteção facial respiratória (máscara) é já um hábito. Tal prática é obrigatória para todos os doentes respiratórios;
- Relativamente à sua casa, evite arejá-la nos períodos em que houver maior concentração de tráfego. Nessas ocasiões, deve ter a preocupação de manter as janelas e as portas exteriores da sua residência fechadas. O escurecimento dos sofás e dos cortinados pode ser um indicador de que a sua casa está a sofrer níveis de poluição indesejáveis.

Com estas medidas, a poluição atmosférica – realidade com que temos que viver nas grandes cidades – provocar-lhe-á menos problemas e terá uma melhor saúde respiratória.

Prefira deslocar-se a pé ou de bicicleta

Para além de nos protegermos da poluição, temos a obrigação cívica de contribuir para a sua redução, por exemplo optando por transportes públicos em detrimento do veículo privado; é impressionante o número de pessoas que se deslocam sozinhas na sua viatura, às vezes para percorrer pequenas distâncias. Outras alternativas são igualmente interessantes: deslocar-se a pé ou de bicicleta não só não polui, como faz bem à saúde.♥





Ana Rita Cunha

FORA DA CÁPSULA

«OS GOVERNANTES TÊM DE TER CORAGEM PARA TRANSFORMAR OS CUIDADOS DE SAÚDE»

A pressão sobre as urgências hospitalares é o principal tema em debate.

O cenário nas urgências hospitalares «não é bom», garante o presidente da Associação Portuguesa de Administradores Hospitalares (APAH), no sexto episódio do podcast “Fora da Cápsula”, em parceria com o Expresso, no âmbito das comemorações dos 50 anos da ANF.

Para Xavier Barreto, a solução deve passar pela «realocação de tarefas e funções» dentro do sistema de Saúde, atribuindo um papel significativo às farmácias comunitárias, de modo a torná-lo mais eficiente e garantir à população maior acesso aos cuidados de saúde.

«Não temos alternativa se não concentrar a nossa resposta e repensar o percurso dos doentes, encontrando novas respostas. (...) As farmácias têm aqui um papel fundamental.

Existe um potencial imenso nas farmácias e nos farmacêuticos que não está a ser explorado», assegura, salientando as competências dos farmacêuticos como fator essencial.

Exemplo do potencial de ação dos farmacêuticos no alívio da pressão sobre as urgências hospitalares é a capacidade de intervenção em situações clínicas ligeiras, passíveis de resolução nas farmácias, segundo protocolos, e em articulação com os restantes profissionais de saúde.

«Os nossos governantes têm de ter coragem para transformar os cuidados de saúde», conclui Xavier Barreto.

No episódio, é ainda explorado o tema da falta de profissionais de saúde em Portugal, bem como da integração da inteligência artificial nos cuidados de saúde.♥

CELEBRE CONNOSCO!

A Associação Nacional das Farmácias (ANF) completa meio século de história, inovação e compromisso. Diariamente, mais de meio milhão de pessoas confia nas farmácias portuguesas.

Junte-se às celebrações e assista ao podcast "Fora da Cápsula" com Xavier Barreto, presidente da Associação Portuguesa de Administradores Hospitalares.

50 anos unidos pelas pessoas. 50 anos unidos pela saúde.

Assista aqui ao
"Fora da Cápsula"



Podcast
**FORA
DA
CÁPSULA**



Cristina Rodrigues
Médica pediatra

REGRESSO ÀS AULAS

Sete dicas para um ano letivo repleto de saúde.

Chegou setembro, um mês de recomeço para milhares de crianças. O regresso às aulas marca o início de novas rotinas e aprendizagens. Após semanas com horários livres, refeições menos regradas e muita brincadeira, é natural que esta transição traga desafios, tanto físicos como emocionais. Mas é possível preparar um regresso tranquilo e saudável! Eis sete dicas práticas:

1. Consulta de vigilância

Esta é uma ótima altura para agendar uma consulta de vigilância. O Programa Nacional de Saúde Infantil e Juvenil prevê uma consulta aos cinco anos (antes do início do 1º ciclo), seis ou sete anos, oito anos, dez anos (início do 2º ciclo), 12 ou 13 anos e entre os 15 e os 18 anos. É importante avaliar o crescimento, visão, audição e desenvolvimento e garantir que o programa de vacinação está atualizado.

2. Sono

A duração adequada do sono é essencial no desenvolvimento, na concentração e regulação

comportamental, contribuindo assim para um melhor desempenho escolar. Nas férias e nos fins de semana é comum haver um relaxamento nas rotinas de sono. No entanto, não deve haver um desfaseamento superior a 30 minutos na hora de deitar.

O regresso às aulas marca o início de novas rotinas e aprendizagens com possíveis desafios físicos e emocionais

3. Mochilas

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que as crianças e jovens em idade escolar carreguem mochilas com apenas menos de 10% do peso do seu corpo. Ou seja, se uma criança pesar 30 quilos, a sua mochila não deve ultrapassar os três quilos. O transporte de mochilas com peso excessivo pode ter implicações negativas na saúde: dor cervical e lombar, alteração

da marcha e postura e a longo prazo lesões degenerativas da coluna que alteram o crescimento. É importante o uso correto da mochila, com alças ajustadas, com os dois ombros equilibrados e ensinar a criança a utilizar apenas o necessário para cada dia.

4. Alimentação equilibrada

O pequeno-almoço é uma das refeições mais importantes do dia, especialmente em idade escolar. Aposte em fruta, pão integral e leite. Preparar lanches saudáveis e evitar alimentos ultra processados contribui para manter a energia e o bem-estar ao longo do dia. Planeie o lanche com a criança!

5. Hábitos de higiene

Com o contacto próximo, é inevitável o aumento das infeções respiratórias e gastrointestinais. Ensinar às crianças a importância de lavar as mãos antes das refeições e após a ida à casa de banho, usar lenços descartáveis ou o braço ao espirrar e não partilhar objetos pessoais ajuda a prevenir muitas doenças comuns em ambiente escolar.

6. Uso de ecrãs

A partir deste mês está proibido em Portugal o uso de equipamentos ou aparelhos eletrónicos com acesso à internet, como *smartphones*, no espaço escolar até ao 2.º ciclo, e no 3.º ciclo o uso continua a ser restrito e desincentivado, promovendo assim um ambiente mais saudável e focado. A medida visa reduzir distrações, incentivar a socialização e garantir que o uso de ecrãs seja educativo, equilibrado e adequado à idade escolar. Várias sociedades científicas estabeleceram orientações e limites para o uso de ecrãs, sendo que nas crianças dos 1.º e 2.º ciclos o seu uso deve ser inferior a uma hora e nos adolescentes inferior a duas horas diárias.

7. Gestão emocional

O regresso às aulas pode ser vivido com entusiasmo, mas também com ansiedade. Converse com a criança, escute os seus medos e transmita segurança. Validar emoções é fundamental. Visitar a escola com antecedência, conhecer o novo professor e reencontrar colegas pode ajudar a diminuir este sentimento.♥





Joana Alves

Psicóloga clínica | www.joanaalves.pt

VOLTAR À ROTINA

Sugestões para um pós-férias saudável e equilibrado.

O regresso à rotina após as férias representa voltar ao trabalho e resolver tudo o que ficou pendente, retomar as rotinas familiares e todas as suas exigências. Algumas pessoas encaram como o momento em que deixa de existir espaço para o lazer e relaxamento.

A realidade é que esta fase pode constituir um grande desafio e ser vivenciada com sintomas depressivos, ansiedade, preocupação excessiva, inquietação, baixa produtividade e irritabilidade, tendo um grande impacto no bem-estar emocional e psicológico.

A importância de uma rotina equilibrada no dia a dia

Enquanto seres humanos precisamos de ter segurança e estabilidade. A rotina permite-nos sentir exatamente isso, pois conseguimos ter alguma previsibilidade dos nossos dias, o que ajuda a reduzir a ansiedade e o stresse.

No entanto, é preciso relembrar que a nossa rotina não é só feita de obrigações, como trabalho, tarefas domésticas, cuidar dos filhos, entre

outras. É muito importante que estes hábitos, que caracterizam a forma como vivemos cada ano, sejam definidos de forma equilibrada e saudável promovendo espaço para momentos de lazer, relaxamento e convívio.

Se for mantendo uma rotina equilibrada ao longo do ano vai ser mais fácil lidar com as mudanças e desafios da vida como, por exemplo, entrar de férias ou voltar ao trabalho.

Como voltar à rotina de forma saudável

- **Prepare o regresso à rotina** — Evite regressar de viagem e no dia seguinte ir trabalhar. Reserve os últimos dois dias de férias, ou os que achar necessários, para estar em casa. É importante ter tempo para se organizar antes de voltar ao trabalho;
- **Faça uma lista de prioridades** — Quando nos sentimos sobrecarregados, a escrita pode ser uma grande aliada. Fazer, por exemplo, uma lista de tarefas da mais urgente para a menos urgente pode ajudar a organizar o seu pensamento, a reduzir a sobrecarga cognitiva e a aumentar a sensação de controlo;

Venha Correr ou Andar por uma Boa Causa

Organização:
 SHPERFORMANCE.COM
ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS

Informações e Inscrições:

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

www.corridasempremulher.com



Parque das Nações

19 OUTUBRO | 10H30

5 km
COMPETIÇÃO
+
CAMINHADA



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



TONY CARREIRA

(Embaixador da Luta Contra o Cancro da Mama)

Naming Sponsor

PROCURA-SE

Patrocinador Nº Frontal

FULL PROTEIN
TODOS OS DIAS CONTAM

Patrocinador Boné

CAVida
Seguros para a vida

Mecenas

FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

Apoio

LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL

Comunicação

CREATIVE MINDS_

Patrocinadores Oficiais

bodyconcept* confidence FEMININIDADE E CONFIANÇA Pensal AstraZeneca castro ELETTRÓNICA VINCI ENERGES InPost NORauto

Água Oficial

Penacova Água Mineral Natural

Parceiro Oficial

Fitness

Transportes Oficiais

fertagus TTSL COMBOIOS DE PORTUGAL

Apoio

profitecla

TV Oficial

tvi

Rádio Oficial

RFM

Canal Oficial

TV CINE

Parceiros Media

Woman Saúde SV Farmácias Portuguesas GENTE



A rotina diária deve incluir momentos de relaxamento, lazer, convívio e autocuidado

- **Dê nome às suas emoções** — É natural que possam surgir emoções desagradáveis nesta transição. Estar atento ao seu corpo e às suas emoções é importante para ajudar a lidar melhor com o que possa sentir;
- **Defina o seu autocuidado** — Temos de desconstruir a ideia de que cuidar de nós é algo para ser feito só nas férias ou folgas. É importante ter momentos de autocuidado na sua rotina e que estes tenham um carácter contínuo. Claro que o autocuidado pode ir variando e deve ser adaptado à fase da vida em que nos encontramos;
- **Pratique a autocompaixão** — Seja gentil consigo mesmo. Lembre-se que é natural que

possa sentir dificuldades e que pode demorar alguns dias até entrar completamente na rotina. Questiona-se: “O que diria a alguém de quem gosto, se estivesse a passar pelo mesmo?”;

- **Peça ajuda** — Pedir ajuda não é sinal de fraqueza, mas sim de coragem. Conversar ou pedir apoio a familiares, amigos ou colegas pode ajudar a aliviar a pressão e facilitar esta fase.

No entanto, se continuar a sentir dificuldades nestas transições, não conseguir implementar uma rotina equilibrada e reconhecer que isto tem um impacto negativo no seu bem-estar, é essencial pedir ajuda profissional. O psicólogo irá avaliar e ajustar a intervenção para ser a mais adequada ao seu caso.

No dia 4 de setembro é celebrado o **Dia Nacional do Psicólogo** e, como tal, deixo aqui também o convite para cuidar da sua saúde mental. Afinal de contas, ela vale ouro, não a desvalorize!♥

CANSADA DE ESTAR CANSADA?

Salus

100 YEARS 1916 - 2016



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

Floradix Elixir Fórmula líquida com ferro

- * O ferro contribui para o transporte normal do oxigénio no organismo e para a redução do cansaço e da fadiga
- * A tiamina contribui para o normal metabolismo produtor de energia
- * Contém vitaminas B, extratos herbais e sumo de frutos concentrados
- * Contém Vitamina C que aumenta a absorção do ferro
- * Sem álcool, conservantes nem corantes ou aromatizantes
- * Adequado para vegetarianos



SOLMIRCO
Laboratórios

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



Alan Lopes

Personal trainer | @alanlopes.personaltrainer

MÉTODO “CORPO CONSCIENTE”

Mais do que treino, um estilo de vida.

O método “Corpo consciente” (M2C) é uma metodologia integrada de reconstrução física, emocional e mental.

Criado após 25 anos de trabalho diário com atletas, pessoas em reabilitação, mulheres em período pós-parto e profissionais que sofrem de *burnout*, esta abordagem parte de uma constatação surpreendente: a maioria das pessoas não falha por preguiça, mas por começar no lugar errado, com uma abordagem que não se ajusta à sua essência.

Quando isso acontece, **saúde torna-se performance, foco evolui para burnout e a comparação conduz a depressão.**

Hoje, muitos ginásios são centros de reabilitação para quem já adoeceu – ou autoestradas rumo ao esgotamento emocional de quem ainda não parou para escutar o próprio corpo.

Enquanto o treino comum separa a componente física da psicológica, o M2C entende que **emoções mal processadas inflamam o organismo, traumas dificultam a consistência e rotinas sem propósito drenam a motivação.** Sem integrar essas dimensões, o corpo torna-se

num campo de batalha e não um território funcional que nos permite viver uma vida plena.

Este modelo trabalha as dimensões física, mental e emocional

Em que difere de um treino tradicional?

Os treinos tradicionais olham para o corpo como uma máquina. O M2C entende que o corpo tem uma história. Considera o impacto da infância, das relações familiares, da autoestima, dos traumas silenciosos, da culpa escondida em busca da disciplina e da dependência emocional.

Como é que podemos esperar que alguém elimine peso se diariamente engole frustrações, silêncios e dores emocionais não resolvidas dentro de casa?

Se uma pessoa começa a mudar o corpo, a aparência e o estilo, será que a sua relação amorosa suporta essa nova versão?

Temos de ser capazes de olhar para todas estas dimensões para alinhar as expectativas e **eliminar conscientemente as desculpas.**

A metodologia M2C é **personalizada com base nos traços de personalidade, perfil comportamental e estilo de vida** de cada aluno. O objetivo não é encaixar o aluno no treino, mas fazer um treino que contemple a verdade de quem o aluno é.

O M2C nasce para corrigir o erro da abordagem “chapa 3”, destinando-se a pessoas que **querem viver com presença e propósito.** Não falamos apenas de um protocolo de emagrecimento ou hipertrofia – é uma reconstrução que integra quatro pilares:

1. **RE-START Consciente:** o início certo;
2. **NUTRI Consciente:** comer para viver e ter uma boa *performance*;
3. **TREINO Consciente:** treinar com base no seu traço de carácter/personalidade;
4. **LIBERTAÇÃO Consciente:** olhar para as dimensões mental e emocional, que o treino por si só não cura.

Como é que os planos físico, mental e emocional se encontram?

A saúde emocional está diretamente ligada à saúde metabólica, imunológica e hormonal. No M2C utilizamos ferramentas como:

- Treino físico estruturado e consciente, com progressão adaptada ao perfil do aluno;
- Rituais de identidade e áudios guiados para reprogramação emocional;
- Protocolos de nutrição com consciência alimentar e suplementação alinhada ao estilo de vida;
- Mentorias sobre propósito, relações e autoimagem realista.

A grande vitória acontece quando a mente passa a funcionar a nosso favor



Mais do que repetições e calorias, trabalhamos com a pergunta: **"O que é que este corpo precisa de sentir para se libertar?"**

A transformação a nível físico ocorre, mas a grande vitória acontece na mente – quando ela passa a funcionar a nosso favor.

Porque, acima de tudo, saúde é mais do que estética. É viver com presença, sentido e determinação.♥



Ana Rita Cunha

 WEBSÉRIE FARMÁCIAS COM HISTÓRIAS

«AS FARMÁCIAS FORAM PIONEIRAS NA ROBOTIZAÇÃO»

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

A inovação sempre esteve presente na vida de Edite Caliço e na farmácia da qual é proprietária não podia ser diferente. Na farmácia da Penha, em Faro, a recolha dos medicamentos na hora da dispensa ao utente está a cargo de um robô.

«A cultura da inovação e melhoria contínua é essencial para que a farmácia se mantenha, não só relevante, como um pilar no Sistema Nacional de Saúde», garante Edite Caliço, sublinhando que «é fundamental ser-se visionário».

As novas tecnologias, e em particular a robotização, funcionam como aliadas essenciais

para as equipas das farmácias. Estas permitem, não só agilizar os atendimentos e libertar os profissionais de algumas tarefas administrativas, como humanizar os cuidados ao balcão, aumentando o tempo de interação com as pessoas.

«As farmácias sempre estiveram na vanguarda da adoção da tecnologia. (...) Em Portugal, foram pioneiras na robotização», afirma a presidente da ANF, Ema Paulino.♥



ACEDA
AO EPISÓDIO

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**



Inês Cardoso

Fisioterapeuta e osteopata
Power Clinic | www.powerclinic.pt

FISIOTERAPIA RESPIRATÓRIA PEDIÁTRICA

Saiba como prevenir, tratar e cuidar da respiração dos mais pequenos.

A respiração é vital em todas as fases da vida, mas na infância merece atenção redobrada. O sistema respiratório das crianças é mais sensível e vulnerável a infeções e inflamações. Uma simples constipação pode evoluir rapidamente para bronquiolite, pneumonia ou crises asmáticas. É por isso que reconhecer os sinais de alerta e agir cedo pode fazer toda a diferença.

Situações de alerta para os pais

Alguns sinais podem indicar que é chegado o momento de procurar ajuda especializada:

- Tosse persistente que não melhora com o tempo ou que piora à noite;
- Respiração rápida ou ofegante, mesmo em repouso;
- Ruídos durante a respiração;

- Dificuldade em dormir devido a falta de ar ou tosse;
- Secreções abundantes que a criança não consegue eliminar sozinha;
- Fadiga ao brincar ou durante atividades simples.

Estes sinais não devem ser ignorados. Muitas vezes, indicam acumulação de secreções ou inflamação das vias respiratórias, situações em que a fisioterapia respiratória pediátrica pode ajudar a recuperar mais rapidamente e evitar complicações.

O sistema respiratório das crianças é mais sensível e vulnerável a infeções

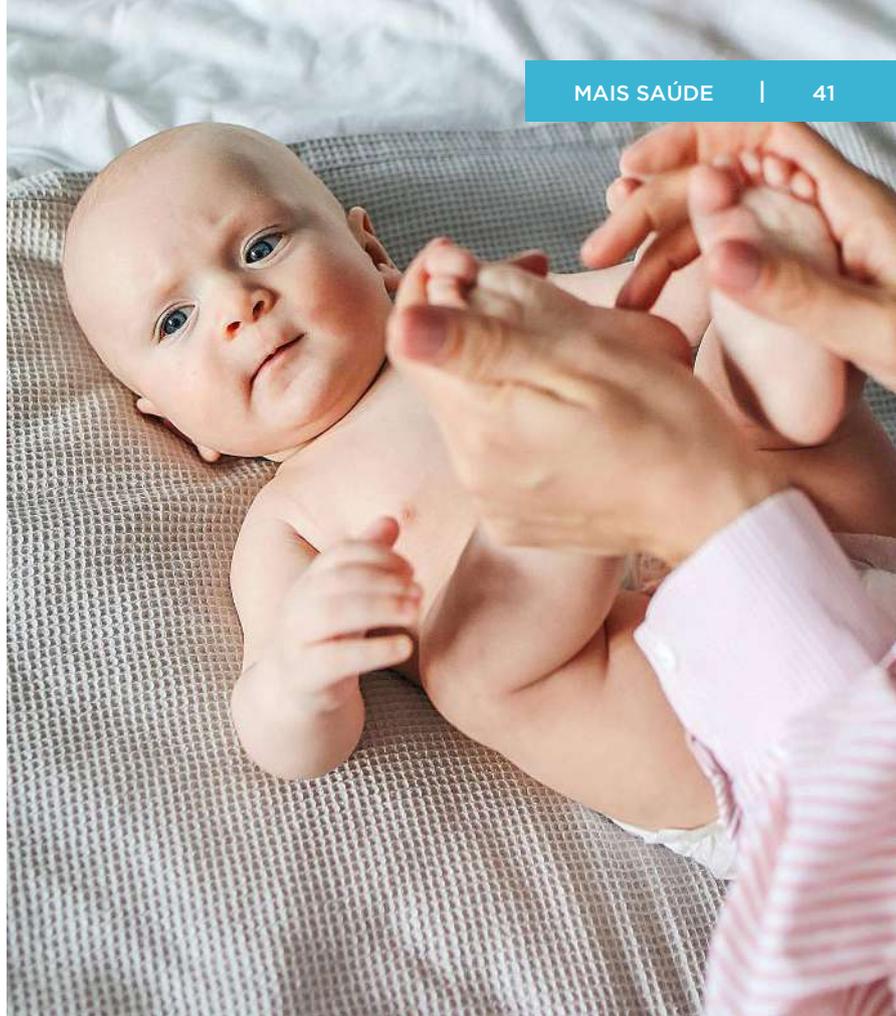
O que é e como funciona?

A fisioterapia respiratória pediátrica contempla um conjunto de técnicas suaves, adaptadas à idade e condição clínica da criança, com o objetivo de:

- Libertar e mobilizar secreções;
- Melhorar a oxigenação;
- Facilitar a respiração;
- Reduzir o esforço respiratório.

As sessões são realizadas por fisioterapeutas especializados, que utilizam manobras manuais, exercícios lúdicos e, quando necessário, equipamentos auxiliares. Tudo é feito de forma segura, respeitando o conforto e o bem-estar da criança.

Melhora a função pulmonar e fortalece a capacidade de defesa do organismo



Benefícios comprovados

Os benefícios da fisioterapia respiratória pediátrica vão muito além do alívio dos sintomas. Destacam-se:

- Melhor recuperação após bronquiolite, pneumonia ou outras infecções;
- Menos crises respiratórias em crianças com asma ou doenças crônicas;
- Redução do uso de medicamentos e antibióticos;
- Melhoria do sono e da disposição para brincar;
- Maior capacidade para combater novas infecções.

Quando realizada de forma preventiva, especialmente em crianças com problemas respiratórios recorrentes, a fisioterapia contribui para manter as vias aéreas limpas, melhora a função pulmonar e fortalece a capacidade de defesa do organismo.

Orientação para casa

Parte essencial do tratamento é o acompanhamento familiar. O fisioterapeuta ensina aos pais medidas simples que fazem toda a diferença:

- Manter uma boa hidratação;
- Garantir ambientes livres de fumo e poeira;
- Posicionar a criança de forma correta para facilitar a respiração;
- Reconhecer sinais precoces de dificuldade respiratória.

Respirar melhor é viver melhor!

Cuidar da saúde respiratória desde cedo é investir na qualidade de vida presente e futura da criança. Ao agir nos primeiros sinais de alerta e procurar acompanhamento especializado, os pais ajudam a evitar complicações, promovem o bem-estar e garantem que os pequenos possam crescer ativos, saudáveis e cheios de energia.♥



REGRESSO ÀS AULAS COM O MUSEU DA FARMÁCIA

Com o regresso às aulas, o Museu da Farmácia retoma a programação dedicada aos pequenos cientistas.

Os ateliês educativos proporcionam uma experiência única de aprendizagem, combinando diversão e conhecimento sobre saúde e ciência. A cada mês, trazemos novos temas, garantindo sempre fantásticas aventuras educativas. Estas atividades são destinadas a crianças entre os cinco e os dez anos.

Em Lisboa, retomamos as atividades com “Magias com o ar”, onde as crianças irão saber responder à questão “onde está o ar?”. No final

do mês, para celebrar o Dia do Farmacêutico, será tempo de falar sobre “Higiene oral”, um ateliê que dará a oportunidade aos pequenos cientistas de criar a sua própria pasta de dentes.

No Porto, iniciamos o mês com a “Cozinha molecular”, um ateliê que vai permitir às crianças perceberem que podem aliar a ciência à cozinha. Para acabar o mês, vamos falar sobre “Os micróbios que nos rodeiam”, uma experiência educativa que explicará o que é um micróbio e se são todos maus ou não.

Entra no novo ano escolar com o pé direito e de mãos dadas com a tua Vila Saúde!♥

COZINHA MOLECULAR (13 DE SETEMBRO, 14H30)

Cozinhar pode ser divertido e neste dia vais descobrir que, para além da diversão, podes juntar ciência à cozinha. Neste *workshop* vais aprender a fazer esparguete de chocolate molecular e gomas caseiras. No fim, claro, vais poder experimentar!



OS MICRÓBIOS QUE NOS RODEIAM (27 DE SETEMBRO, 14H30)

O que é um micróbio? Será que existem em todo o lado? Será que os podemos ver? Serão todos maus ou também existem alguns micróbios bons? Neste dia, ao lado dos cientistas, vais descobrir tudo sobre estes pequenos seres que nos rodeiam.



MAGIAS COM O AR (13 DE SETEMBRO, 15H)

Sabes onde está o ar?

O ar é fundamental para a existência de vida na Terra e está presente em todas as partes do globo terrestre, desde a superfície até às grandes altitudes. Neste ateliê educativo, através de divertidas experiências, as crianças participantes aprenderão mais sobre o mundo ao seu redor, incluindo o essencial e misterioso ar. No final, serão capazes de responder à pergunta de partida.



HIGIENE ORAL (27 DE SETEMBRO, 15H)

Para celebrar o Dia do Farmacêutico, vamos conhecer a composição dos dentes, aprender a importância da utilização da pasta de dentes e do fio dentário. No fim, as crianças participantes vão tornar-se verdadeiros cientistas e fabricar uma pasta de dentes que podem levar para casa.

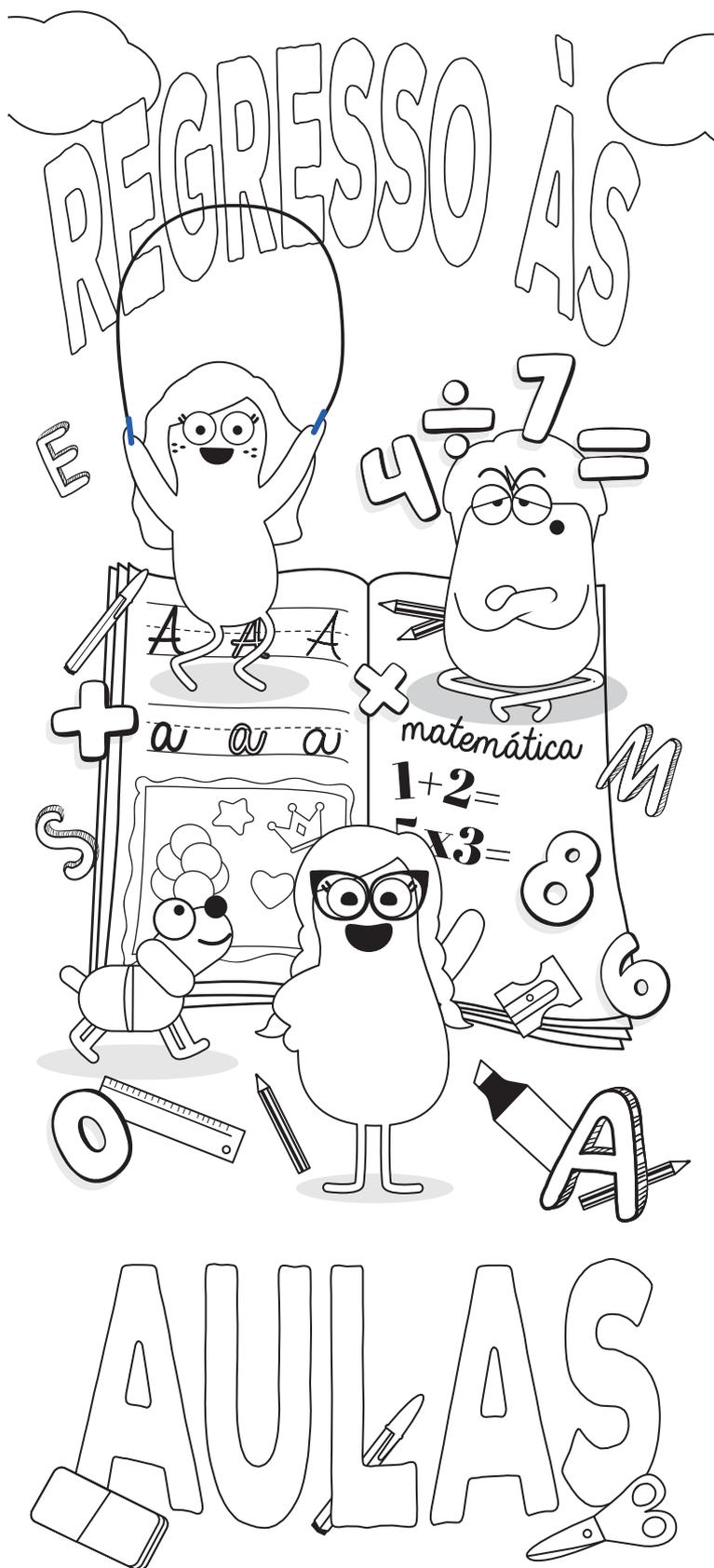


INTERESSADO?

Contacte o Museu da Farmácia para mais informações:
museudafarmacia@anf.pt
213 400 688 | 226 167 995

Inscriva-se aqui:



**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

Ana Rita Cunha

Carina Machado

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Tânia Pereira

Tiago Gonçalves

Secretária de Redação

comunicacao@anf.pt

Paula Santos

Publicidade

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**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.

Medidores de pressão arterial Veroval

ESSENCIAIS DE FARMÁCIA



-10€



Imagem meramente ilustrativa

MoliCare

ESSENCIAIS DE FARMÁCIA



-3€



Imagem meramente ilustrativa

Centrum

SUPLEMENTOS ALIMENTARES



ATÉ -5€*



Imagem meramente ilustrativa

NANCARE

BEBÉ E MAMÃ



-2€*



Imagem meramente ilustrativa



Medidores de pressão arterial Veroval

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

Veroval compact + braço: Tensiómetro de braço para uma medição exata e confortável, com deteção de fibrilhação auricular e de arritmia. Medição múltipla automática.

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

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

CNP Vários

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

Promoção válida de 01.09.2025 a 30.09.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.



MoliCare



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

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

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

Promoção válida de 01.09.2025 a 30.09.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Centrum



O multivitamínico dedicado a toda a família.

*90 comp.: -5€ | Junior 60 comp.: -4€ | Restantes: -3€ | Centrum Gummies e Imuno C: -2€ | Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, bem como de um modo de vida saudável. As marcas registadas são detidas pela Haleon ou à mesma licenciadas. ©2025 Haleon ou seu licenciador.

Promoção válida de 01.09.2025 a 30.09.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

NANCARE



Suplementos alimentares para bebés e crianças.

Alimentos para fins medicinais específicos não incluídos (NANCARE Hydrate e Hydrate-Pro).

Promoção válida de 01.09.2025 a 31.10.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Bêlisina

SUPLEMENTOS ALIMENTARES



-4€



Imagem meramente ilustrativa

PIC Solution

ESSENCIAIS DE FARMÁCIA



-10€



Imagem meramente ilustrativa

Symbiosys

SUPLEMENTOS ALIMENTARES



-2€



Imagem meramente ilustrativa

ZzzQuil

SUPLEMENTOS ALIMENTARES



ATÉ -3€*



Imagem meramente ilustrativa

Bêlisina



Gama de tónicos biorregeneradores à base de lisina e vitaminas do complexo B.

Packs promocionais não incluídos. Promoção exclusiva a pontos de venda aderentes e limitada ao stock existente. Suplementos Alimentares. Os suplementos alimentares não devem ser substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. Em caso de dúvida consulte o seu farmacêutico. Distribuído em Portugal pela CPCH, Ltd.

Promoção válida de 01.09.2025 a 31.10.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

PIC Solution



Medidor de pressão arterial.

Promoção válida de 01.09.2025 a 31.10.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP 6241521

Symbiosys



A gama Symbiosys são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Alflorex, Defencia Cápsulas, Stomalex: Toma diária recomendada é de 1 cápsula, Cystalia e Defencia Saquetas: Toma diária recomendada é de 1 saqueta; Satylia: Toma diária recomendada é de 2 cápsulas. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. Os produtos não devem ser utilizados em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos seus constituintes. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Para mais informações ler a rotulagem. Contacto: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. e-mail: info@biocodex.pt. Tel: 211 319 134

Promoção válida de 01.09.2025 a 31.10.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

ZzzQuil



Durma como um campeão todos os dias!

*30 gomas & Spray: -2€ | Restantes: -3€

ZzzQuil® Sono, gomas com 1 mg de melatonina, **ZzzQuil® Forte**, gomas com 1,7 mg de melatonina, **ZzzQuil® Spray**, 1 mg - 1,5 mg de melatonina (4-6 pulverizações), **ZzzQuil® Ação Prolongada**, comprimidos com 1,9 mg de melatonina, são suplementos alimentares. A melatonina contribui para reduzir o tempo necessário para adormecer. O efeito benéfico é obtido consumindo 1 mg de melatonina ao deitar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. **ZzzQuil® Tiras Nasais** é um dispositivo médico. Leia cuidadosamente a rotulagem antes de usar. Apenas para uso externo. Não use em pele danificada, nem por mais de 12h / dia. Em caso de dúvida fale com o médico, especialmente se suspeitar de apneia do sono. Não recomendado em menores de 5 anos. Manter fora da vista e do alcance das crianças. MAT-PT-ZZZQUIL-25-000027

Promoção válida de 01.09.2025 a 31.10.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Cebion



-2€



Imagem meramente ilustrativa

SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Fresubin

PROTEIN ENERGY Drink
3.2 KCAL Drink
PRO Drink



-8€
EM DUAS EMBALAGENS



Imagem meramente ilustrativa

NUTRIÇÃO

Fortimel



-6€
EM DUAS EMBALAGENS



Imagem meramente ilustrativa

NUTRIÇÃO

Bruxicalm



-3€



Imagem meramente ilustrativa

SAÚDE ORAL

Cebion



Vitamina C, Imunidade.

Cebion, comprimido efervescente com 1000 mg de Vitamina C, é um suplemento alimentar. A vitamina C contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário, para a redução do cansaço e da fadiga e para o normal funcionamento do sistema nervoso. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. MAT-PT-OTHER-25-000011

Promoção válida de 01.09.2025 a 31.10.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP 7357186

Fresubin



PROTEIN ENERGY Drink · 3.2 KCAL Drink · PRO Drink

Terapêutica nutricional, idoso, fragilidade, cicatrização.

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

Promoção válida de 01.09.2025 a 31.10.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Fortimel



Alimento para fins medicinais para a gestão nutricional da malnutrição associada a doença.

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.

Promoção válida de 01.09.2025 a 31.10.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Bruxicalm



BruxiCalm Dia – Discreto e confortável, ideal para uso durante as atividades diárias, sem interferir na fala ou respiração.

BruxiCalm Sport – Desenvolvido para a prática desportiva, ajudando a proteger os dentes contra impactos.

BruxiCalm Noite – Especialmente projetado para uso noturno, proporcionando alívio e segurança enquanto dorme.

Mais proteção, mais conforto e mais tranquilidade para o seu sorriso

Promoção válida de 01.09.2025 a 31.10.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

ENERGIA

PARA A TUA
MELHOR VERSÃO,
TODOS OS DIAS

MAXTERON
SUPLEMENTO PARA HOMEM

NOVO



Mg + Zn + B₆ + MACA

Suporta os níveis de **TESTOSTERONA** ⁽³⁾



**energia e
desempenho físico** ^(1,2)



virilidade ⁽²⁾



**função
cognitiva** ⁽³⁾

Se ainda doer,
passa pela
farmácia



farmácias
portuguesas