

# Revista saúda



DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA | #22 AGO17 | 2€

## Vamos à Festa

Guia das romarias

Emigrantes:  
conselhos  
de viagem

O bebé Saúda  
do festival



## Kelly Bailey

«Já estou  
apaixonada  
por Viana»

Vales  
de desconto  
p. 47

Dentes saudáveis ao longo da vida

# HIDRATA, TONIFICA, FORTALECE



\*Não contém álcool.



A SUA DOSE DIÁRIA DE FORÇA,  
PARA UMA PELE  
VISIVELMENTE SAUDÁVEL.

# VICHY

LABORATOIRES

NOVO

## MINÉRAL 89

[89% ÁGUA MINERALIZANTE VICHY  
+ ÁCIDO HIALURÓNICO DE ORIGEM NATURAL]

A Água Mineralizante Vichy é um poderoso ativo natural nascido na região dos vulcões franceses. Pela 1ª vez, os Laboratórios Vichy conseguiram concentrar 89% desta Água numa fórmula, associando-a ao Ácido Hialurónico, um hidratante de origem natural, para reforçar a função barreira.

Minéral 89 aumenta a resistência da pele contra **stress, poluição, fadiga**. A pele fica hidratada, tonificada, radiante. **Plena de vida, visivelmente saudável.**

FÓRMULA HIPOALERGÉNICA. SEM SILICONE, PARABENOS, ALCOOL\*, PERFUME OU CORANTES

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

/// Editorial

# Saúda ao desafio

**Sílvia Rodrigues**

Farmacêutica, directora da Revista Saúda

As farmácias portuguesas oferecem às grávidas uma confortável bancada para poderem assistir com segurança ao Festival NOS Alive. Este ano, aconteceu. Ainda na barriga da mãe, o Rodrigo entusiasmou-se com a música *I Dare You*, dos britânicos The XX, que em português significa “Desafio-te”. E começou a dançar, até despertar a mãe para a irresistível vontade de lhe saltar para o colo. O Rodrigo cantou ao desafio tão bem que nasceu quinze dias antes do previsto.

A Irina Fernandes conta-nos esta história incrível na página 26 desta revista. Convido-o a seguir as aventuras do Rodrigo e de três outros bebés portugueses em [www.bebessauda.pt](http://www.bebessauda.pt).



Neste blogue, criado com carinho e entusiasmo pela equipa da Revista Saúda, vai encontrar vídeos, testemunhos na primeira pessoa e fotografias a transbordar das emoções fortes dos jovens pais portugueses. Se tem crianças pequenas, ou planeia ter filhos, também vai achar muito úteis os conselhos profissionais do pediatra Hugo Rodrigues e de farmacêuticos especializados no serviço Bebê & Mamã das farmácias portuguesas.

Este não é o único desafio que temos para si. Vimos convidá-lo para a festa – mas queremos ser retribuídos. A Redacção Saúda esforçou-se por fazer o levantamento exaustivo das romarias que em Agosto rebentam por todo o lado. Chegámos à conclusão que é impossível concluir esta tarefa sem a sua ajuda. Não temos, sequer, espaço na edição em papel. Publicamos algumas sugestões e convidamos os leitores a conhecer a lista mais completa de festas e romarias, no nosso site [www.revistasauda.pt](http://www.revistasauda.pt).

Como desafio aos leitores, não chega. Nós somos a revista de bebés como o Rodrigo e de septuagenários com a força de Helder, Herói Saúda de Agosto. Ele ficou viúvo duas vezes e

reagiu casando pela terceira vez. Sofreu vários ataques do cancro. Foi operado quatro vezes, mas levantou-se sempre da cama. Carrega um saco de ostomia, mas tirou-lhe todo o peso. Como conta a Rita Leça, nada supera a alegria de viver deste homem.

Com estes exemplos, nós achamos tudo possível. Por isso, se o leitor acha que deveríamos falar da festa da sua terra, não hesite. Envie-nos notícia disso, com os seus vídeos e fotografias, para o e-mail [revista@sauda.pt](mailto:revista@sauda.pt). Estamos ansiosos por conhecê-lo e para o ver feliz.

Na capa, homenageamos tradições antigas. O nosso editor de fotografia, Pedro Loureiro, revela-nos como nunca a viu a beleza arrasadora de Kelly Bailey, protagonista da nova novela da TVI. A entrevista, assinada por Manuela Moura Guedes, “mostra-nos” uma estrela nascente. Com os melhores profissionais, a superação é sempre possível.

Planeámos esta revista com o pensamento nos emigrantes. Como farmacêutica e directora, quero dizer-lhes «Bem-vindos». Daqui a umas páginas, o Carlos Enes e a Sónia Balasteiro desejam-lhes boa viagem. •



/// Entrevista com Kelly Bailey

# Nasce uma estrela

A protagonista da nova novela da TVI.

Texto de Manuela Moura Guedes  
Fotografias de Pedro Loureiro

**Vais ser a protagonista da próxima novela da TVI, "A Herdeira". És tu a herdeira?**

Acho que sim, (risos) para já sou a herdeira, não sei muito bem do quê, mas pode muito bem mudar...

**E que herdeira é essa como personagem? Parecida contigo?**

Não tem mesmo nada a ver comigo. Para além de ser uma jovem positiva, com muita luz, sem carga negativa que eu também não tenho, ela tem uma vivência e uma forma de estar que eu não tenho. Tem a ver também com o corpo. Eu tenho uma atitude de princesa, sempre direita: ela está sempre relaxada, sempre bem.

**Cool...**

Ela é *cool*, sim, sim, e diz sempre o que quer sem pensar. Eu não sou assim. Antes de falar eu penso.

**E como é que tem sido meteres-te na pele de alguém tão diferente?**

Não tem sido fácil. Ao princípio chegava a ser quase desesperante por ela ser tão diferente de mim, mas é bom. A parte boa é que é um desafio.

**Vais passar por situações tão complicadas como a da violação na "Única Mulher"?**

Até agora não...do que já li. →





Divertida, a actriz vestiu o papel de noiva do Minho



### Foi a mais complicada, com certeza...

Foi, aquilo mudou aquela miúda, a Francisca.

### Afectou-te de alguma forma?

Sim, houve uma altura durante uma cena específica em que eu estava a chorar, eu mesma, e não conseguia parar. Às vezes acho que ainda não tenho as ferramentas para me distanciar como, por exemplo, a Alexandra Lencastre, que tinha uma cena a chorar e imediatamente antes estava a contar uma piada e a rir. Era maravilhoso de ver!

### Houve gente que se tivesse identificado com a tua personagem nessa parte da violação?

Houve umas histórias, sim. Uma delas foi um rapaz. Encontrámo-nos três vezes. Na primeira veio ter comigo a chorar e eu fiquei com ele sem saber o que fazer.

## «Tenho uma atitude de princesa, sempre direita»

### De que idade?

17, 18. Depois encontrámo-nos na rua, ele veio pedir-me ajuda, ia a tribunal.

### O que lhe tinha acontecido?

Tinha sido violado pelo tio. Queria que eu lhe dissesse o que devia dizer no tribunal.

### Conseguiste ajudá-lo?

Não sei. Tive mesmo de lhe dizer: «Não sei pelo que estás a passar». E ele: «Tu sabes, tu sabes, vais dizer-me o que devo dizer». Na cabeça dele eu tinha passado pelo mesmo. Tive de explicar-lhe que não era assim, era tudo ficção. De qualquer forma, ele disse-me que era bom, que eu era um apoio e não se sentia sozinho.

### Tens só 19 anos, começaste “A Única Mulher” com 16, 17. Passaste de uma adolescente anónima a uma estrela da televisão com imensa popularidade. Como é que se lida com isto?

Antes, eu não tinha noção de que fosse tão rápido. Mal a novela começou as pessoas começaram a abordar-me. Às vezes esquecia-me, não estava a contar muito com isso. Inicialmente pensava: «Isto é muito bom porque as pessoas estão a reconhecer-me» mas ao longo do tempo comecei a sentir: «Bom, isto é a minha vida de todos os dias». →



Kelly lida bem com a fama. Nos momentos maus conta com o apoio da família e dos amigos

### **E tiveste apoio?**

Sim, muito. Principalmente da minha família. Acho que das coisas mais importantes que tenho é saber que tenho família, tenho amigos fora do meio que me apoiam, saber de onde vim. E tive sempre muito apoio.

### **Como viveste o escândalo que as revistas cor-de-rosa fizeram sobre a tua relação sentimental iniciada durante as gravações da novela ?**

O importante para mim era que a minha família e os meus amigos sabiam a verdade. Era chato, claro. Não foi fácil, não vou mentir. Mas às vezes era tão mau o que escreviam que até já dava vontade de rir. Não lidei muito bem inicialmente, fiquei revoltada, mas tive muito apoio mesmo dos meus colegas que estavam lá e viam a injustiça que me estavam a fazer.

### **E como é que os teus pais reagiram ao facto de teres uma relação sentimental com uma pessoa muito mais velha? Tinhas 17 e ele 36.**

Isso nunca foi problema. Acho que é uma questão que hoje em dia já não se põe.

Nós não escolhemos de quem gostamos e, felizmente, tenho dois pais que compreendem isso. Acho ridículo pensar outra coisa. Somos pessoas, apaixonamo-nos.

### **Para aliviar a tensão que a tua vida profissional provoca, o que fazes?**

Vou ao ginásio e faço ioga para descarregar, soltar um bocadinho da personagem. É mesmo uma necessidade, senão vivemos aquilo intensamente. São quase 12 horas por dia e à noite não se desliga simplesmente o botão. De manhã, lá estamos outra vez. Às vezes ando de bicicleta, faço uma corrida...

### **Alguma vez tiveste dúvidas ou quiseste ser outra coisa?**

Não, não e cada vez estou mais certa de que é isto que eu quero: ser atriz.

### **Tiveste há pouco tempo em Londres a fazer um curso...**

De representação, durante alguns meses e quero voltar. Foi muito intenso, mexia connosco. Uma vez, ia eu de transportes para casa depois de uma aula dessas,



A pontualidade é a marca do gene britânico

## **«Não escolhemos por quem nos apaixonamos»**

intensas, e perdi-me no meio de Londres porque deixei passar várias paragens. Liguei a chorar para a minha tia. Tenho família lá e foi em casa dela que fiquei.

### **Pois, tens pai inglês e mãe portuguesa. Em que é que se notam essas duas metades na tua forma de ser?**

Na pontualidade. Muitas vezes até chego dois minutinhos antes da hora. É do meu pai. Mas quando vou para Inglaterra sinto que tenho muita coisa portuguesa. Sinto a falta da nossa comida, do clima, sou super friorenta. A minha família, se vier cá no Natal, anda de calções, para eles está bom. Mas, por exemplo, o meu Natal é muito inglês.

### **Passas lá o Natal?**

Sim, e às vezes cá. →



A praça da República, um dos lugares emblemáticos de Viana do Castelo



«Já estou apaixonada por Viana e sei que vou engordar uns quilinhos»

**Agora estás aqui em Viana do Castelo, onde vais ficar nos próximos meses por causa de “A Herdeira”. Já conhecias?**

Eu vinha para cá quando era pequenina, pelo menos uma semana no Verão. Lembro-me de algumas praias dessa altura. Tenho um padrinho que é daqui, tenho cá família. É uma cidade muito especial. Tenho alguma ligação com Viana, não é muito

grande mas acho que vou criar mais agora.

**E a tua personagem em “A Herdeira”, que ligação tem com Viana do Castelo?**

A Luz, é assim que ela se chama, não é de Viana. Há muita gente que é de cá. Eu não. A minha personagem nasceu em Portugal mas em bebé foi para fora, andou pelo mundo. Na novela, começa por viver no México, depois é que vem para aqui e se apaixonava por Viana.

**E tu?**

Eu já estou apaixonada por Viana e sei que vou engordar uns quilinhos. Come-se tão bem! •



Continue a ler em:

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

[VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS](#)

**ICARIDINA**  
RECOMENDAÇÃO OMS



# Moustidose+

LEITE REPELENTE

25% ICARIDINA  
PREVENÇÃO  
ZIKA  
MALÁRIA  
DENGUE  
...  
PERFUMADO

12 HORAS  
EFICÁCIA

PARA TODA A  
FAMÍLIA

A PARTIR DOS  
6 MESES

ELEVADA TOLERÂNCIA  
PELE SENSÍVEL

ELEVADA PROTEÇÃO\*\*  
TOLERÂNCIA COMPROVADA

Todas as  
Regiões

12h



**LEITE REPELENTE**  
25% ICARIDINA

Família, desde os 6 meses  
Pele Sensível

Hipoalergénico™

125 mL - e - 4.23 fl. OZ.



DISTRIBUÍDO POR  
**EXPANSCIENCE®**  
LABORATOIRES



/// Heróis Saúde

# Um saco mais leve do que parece

**A ostomia não afecta a rotina nem o sorriso de Hélder.**

**Texto de** Rita Leça

**Fotografias de** Pedro Loureiro

Foi o medo que fez Hélder Simões, então com 71 anos, evitar ir ao médico. «Eu sabia que algo não estava bem. Tinha sintomas estranhos, como diarreia, mal-estar e muita vontade de urinar», conta. Mas, só após um ano ganhou coragem para ir ao hospital. «Primeiro, pensei que era um problema na próstata. Essa foi a minha primeira consulta. Mas, alguns exames depois, foi-me dado outro diagnóstico: tinha um tumor de 10 centímetros no intestino». A operação teve carácter de urgência.

Estávamos a 14 de Julho de 2014 e, dias antes, o bancário reformado, tinha-se casado pela terceira vez.

«Foi uma grande lua-de-mel», ironiza Lurdes, a esposa que passou as noites que se seguiram no Hospital do SAMS, em Lisboa, e que, ao terceiro dia, descobriu o pior. «Ela levantou-me a camisola e viu a minha barriga cheia de sangue. Chamaram o médico de imediato e fui novamente operado», lembra Hélder, acrescentando: «Ouvi o médico dizer para a equipa que me operou “Se for preciso, tira-se as tripas ao homem”». Quando acordou, estava ostomizado.

O saco preso ao corpo foi algo «difícil de aceitar ao início», admite, mas agora, três anos volvidos, confessa que «está acostumado.

«O corpo humano tem uma excelente capacidade de adaptação».

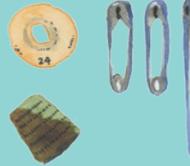
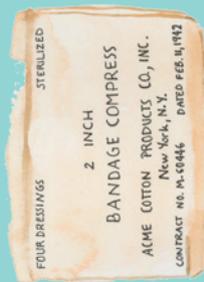
**«Ouvi o médico dizer para a equipa que me operou: “Se for preciso, tira-se as tripas ao homem”»**

A vida viria a trazer-lhe mais uns quantos dissabores. Poucos meses depois e após os tratamentos em simultâneo de quimioterapia e radioterapia, uma nova operação, desta feita a uma hérnia. →



O saco preso ao corpo foi «difícil de aceitar ao início», admite, mas agora está acostumado

MUSEU DA FARMÁCIA  
1996 | 20+1 | 2017  
MUSEU GLOBAL



LISBOA, DE 10 DE JULHO A 31 DE OUTUBRO 2017

MUSEU DA FARMÁCIA  
EXPOSIÇÃO MUSEU GLOBAL 20+1



**«Há uns tempos, tive meses sem conseguir comprar sacos. Foi muito complicado! Agora é simples, vou à farmácia e tenho tudo no próprio dia»**

Já este ano, novo sinal de alerta: sangue na urina. Mais exames e a confirmação do pior: o fígado estava invadido com metástases do primeiro tumor. A 24 de Fevereiro, foi operado no Hospital Curry Cabral.

«A cirurgia durou exactamente quatro horas e 32 minutos. Pelo menos, é o que diz nos papéis que tenho aqui. Tudo correu bem, a equipa do hospital era fantástica e, cerca de uma semana depois, já estava em casa», lembra.

«Voltei a 17 de Março para a primeira consulta após a operação, já com a ressonância magnética feita, e estava tudo bem», garante Hélder que aos 75 anos, repete, estoicamente, os tratamentos de quimioterapia. Carrega uma bolsa à cintura ligada a um cateter no peito. O processo demora 48 horas e, mais tarde, é repetido.

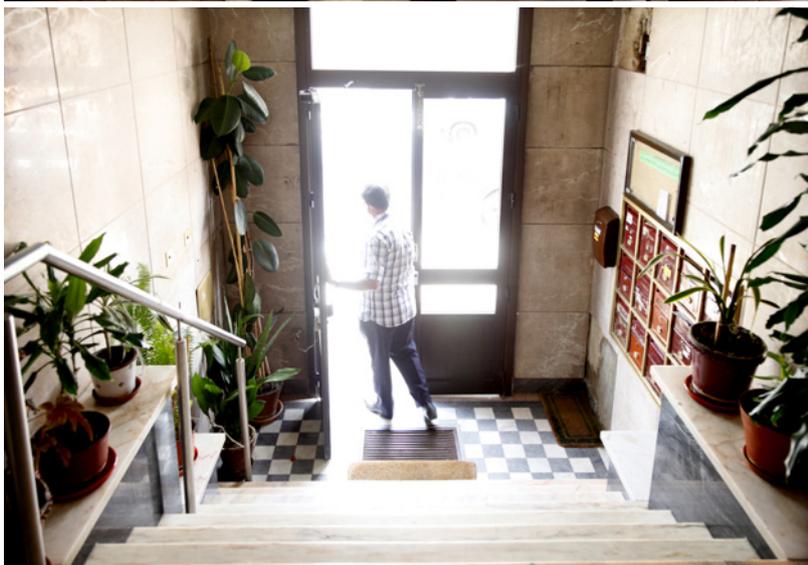
«Serão três meses assim e, depois, veremos se será necessário fazer radioterapia também».

Voltas e contravoltas que não lhe tiram o sorriso, nem a boa-disposição. Recebe-nos na sua casa com um abraço e despede-se com um olhar emocionado para celebrar o aniversário da sua «menina» mais velha, que cumpria 50 anos. Outra filha, na casa dos trintas, e três netos «todos rapazes», acrescenta com orgulho, fazem os dias de Hélder mais felizes.

«Aos 38 anos fiquei viúvo, a minha mulher faleceu com um tumor. →



«Sempre fui muito vaidoso e namoradeiro!»



## **Também a mãe teve um problema no intestino. Mas os tempos eram outros e não fez nem radioterapia nem quimioterapia**

Mais tarde, voltei a casar e a ficar novamente viúvo, por causa de um cancro da mama. Agora casei novamente. E, o curioso, é que todos nos conhecíamos da escola!», e abre muito os olhos, em sinal de admiração e estranheza pelos caminhos que a vida às vezes desenha.

Também a mãe de Hélder lutou contra um tumor no intestino que metastizou, mais tarde, no pulmão. Mas os tempos eram outros e não fez nem radioterapia nem quimioterapia. «Mesmo assim, viveu mais cinco anos. Estou convencido de que, se fosse hoje, a minha mãe teria sobrevivido».

A rotina habitual pouco mudou. Continua a levantar-se bem cedo para cuidar de si, como se de um ritual se tratasse, ou não fosse esse o seu «defeito»: «Sempre fui muito vaidoso», pausa, «e namoradeiro!». E solta uma gargalhada.

Gosta de passar temporadas na casa de Fonte da Telha, onde tem uma horta e animais. Às vezes, vai à pesca. Só a caça ficou para trás. «Mas ainda tenho as armas. Estou a guardá-las para, um dia, dar ao meu neto», →

A tecnologia da  
nova geração,  
para a sua  
pressão arterial.



**NOVOS**

**MEDIDORES DE PRESSÃO ARTERIAL**

**Linha RAPID**

Um resultado **rápido e confortável** devido à tecnologia **RAPID TECH™**.  
**Uma tecnologia inovadora da Pic, que faz a medição na fase da insuflação.**



**easyRAPID**

Para quem mede serenamente  
a pressão arterial. Toda a tecnologia  
Pic em 3 teclas. Simples e intuitivo.



**clearRAPID**

Tranquilidade e conforto para quem efetua  
uma medição cuidadosa e frequente.  
Com letras, números e um visor retroiluminado  
de tamanho grande. Claro, completo e rápido.



Rapidez  
Experiência de conforto



Recomendado pela:  
**SOCIEDADE PORTUGUESA DE HIPERTENSAO**  
Portuguese Society of Hypertension

**À venda em Farmácias e Parafarmácias.**

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

Rev Dez/2016



**É fácil com Pic!**



confessa, com um brilho orgulhoso no olhar, enevoado apenas quando nos fala da excepção à regra: «A vida íntima é que ficou muito afectada. E contra isso não há volta a dar».

Da sua rotina faz parte, também, a visita regular à farmácia, situada a «cerca de 100 metros de casa», para comprar os produtos de que necessita. «Normalmente, compro quatro embalagens. Cada uma tem 30 sacos. É um processo simples e rápido», garante.

Desde 1 de Abril, as farmácias passaram a disponibilizar produtos de ostomia, o que facilita muito a vida aos doentes. «Há uns tempos, estive meses sem conseguir comprar sacos. Foi muito complicado! Claro que tenho sempre uns quantos de reserva em casa, mas vi-me aflito». Uma situação que agora não se repete. «Geralmente, avio a receita médica na farmácia e no próprio dia tenho o que preciso», garante Hélder.

Os produtos de ostomia passaram este ano a ser comparticipados a 100%. «É uma grande ajuda. Quatro embalagens de sacos chegam a custar 250 euros».

«Agora casei novamente. E, o curioso, é que todos [eu e as três mulheres] nos conhecíamos da escola!»



Hélder Simões obtém as receitas médicas no Centro de Saúde dos Olivais, onde já é conhecido. «Toda a gente me cumprimenta, pergunta se estou melhor e já tenho bons amigos lá».

Aliás, «como esta é uma doença prolongada, já criei amizades com médicos, enfermeiros, técnicos e farmacêuticos.

Todos são muito boas pessoas!», remata, emocionado. •



Continue a ler em:

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

[VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS](#)

# Betadine®

Iodopovidona

Qualidade e Segurança Originais

Onde quer que esteja.  
Cuidados Betadine® ... só com Betadine®

**Unidoses**  
sempre à mão

+ prático  
+ cómodo



Betadine são medicamentos não sujeitos a receita médica. Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Betadine Solução Cutânea está indicada na desinfecção de feridas, pele e mucosas; adjuvante no tratamento ou profilaxia da infeção em Micoses interdigitais (ex: pé de atleta). Data de revisão: julho 2017.

MEDA Pharma - Produtos Farmacêuticos, S.A. Rua do Centro Cultural, 13 • 1749-066 Lisboa - Portugal  
Sob licença de Mundipharma/Basileia/Suíça

P-0TC05517

 **Mylan**

Better Health  
for a Better World



### /// Pediatria para todos



D. R.

# De pequenino se lava o dentinho

**Hugo Rodrigues** Pediatra  
[blogpediatriaparatodos.blogspot.pt](http://blogpediatriaparatodos.blogspot.pt)  
[www.bebessauda.pt](http://www.bebessauda.pt)

Ao fim de quase 12 anos, o programa de saúde oral criado pela Direcção-Geral da Saúde tarda em ser posto em prática pela população. O Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral estabelece uma série de medidas de forma a reduzir a incidência e prevalência das doenças orais em crianças e jovens. Algumas das indicações importantes são:

- A higiene oral (escovagem dos dentes) deve começar quando surge o primeiro dente e ser realizada com dentífricos de quantidade elevada de flúor (1.000-1.500 ppm). A dose é equivalente à unha do dedo mindinho da criança e a escovagem deve ser realizada, no mínimo, duas vezes por dia

(uma delas obrigatoriamente antes de dormir)

- Cumprindo esse pressuposto, deixa de estar indicada a suplementação com flúor, excepto a partir dos três anos para crianças com alto risco de cárie
- Em casa e no jardim-de-infância, devem ser ensinados os princípios de uma alimentação saudável, incluindo a escolha de alimentos menos cariogénicos

Apesar de ser um tema controverso, é sensato realizar a primeira consulta por volta dos três anos, quando a criança já é capaz de colaborar melhor. Se surgir algum problema antes, deverá ser antecipada.

Há quem defenda que seria melhor antes dos dois anos, mas a maior parte das crianças nessa idade não consegue colaborar adequadamente. Em jeito de conclusão, tenho que deixar um conselho a todos os pais: sejam bons exemplos! Se os vossos filhos vos virem preocupados com a saúde e higiene oral, certamente irão valorizar esse comportamento. •

**Sejam bons exemplos.  
Se vos virem preocupados com a higiene oral, vão imitar**



[Sílvia Barros]

Tenho uma bebé com quatro meses, ainda a aleitamento materno. Daqui a um mês regresso ao trabalho e, como é o pai que vai ficar com ela, tentamos dar-lhe o leite materno com o biberão, para se adaptar. Ela não sabe como manter a tetina na boca. Já tentámos vários biberões e tetinas diferentes, ser outra pessoa a dar-lhe o biberão e nada resulta. Existe algo que possa fazer para ela aprender?

Essas situações podem ser difíceis de resolver. Tente dar o seu leite no biberão e vá insistindo aos bocadinhos, sem massacrar. É boa ideia ser outra pessoa a dar, para não sentir o seu cheiro, e tente ir variando as tetinas e os materiais de que são feitas, experimentando látex e silicone, com diferentes formatos e formas de libertação do leite.



[Viviane Fonseca]

Na sequência da leitura de "Não deixe para amanhã o que o bebé pode comer já", na Revista Saúde, no final do texto indica que podemos expor as nossas questões. A situação é sobre a minha filha Maria. Na transição da sala dos dois anos para a dos três anos só há duas vagas. E estão quatro meninos "condicionados", porque fazem anos depois de 15 de Setembro. A ideia da educadora é juntar estes meninos com os que transitam para a sala dos dois anos, mas distinguindo o grupo dos demais, fazendo actividades iguais às da sala dos três, se os pais concordarem. Se algum pai não concordar, a selecção é feita pelos requisitos do regulamento interno: ter um irmão; estar à mais tempo na instituição. Por estes critérios, a Maria não é candidata à vaga. A questão é se a mantenho na sala dos dois anos ou a passo para a sala

dos três anos? A educadora referiu que, se a Maria reunir as competências necessárias, podia, na transição da sala dos dois, passar directamente para a sala dos três ou, na transição da sala dos quatro, passar para a primária. Tenho medo de tomar uma decisão com este fundamento e depois ela ter capacidades e não haver vaga... O que acha?

Se calhar está na altura de pensar com que idade pretende que a sua filha entre para a Escola Primária. Se decidir que só entra quando tiver os seis anos já feitos, pode mantê-la na sala dos dois anos, porque na verdade são os meninos que a vão acompanhar futuramente. Provavelmente essa será a opção mais sensata, até porque ela não se sentirá desenquadrada, seguramente. Por vezes também funciona como estímulo ser a mais velha... •



Pergunte ao pediatra:

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

O Dr. Hugo Rodrigues responde.



/// Saúde com ciência **cedime**  
CENTRO DE ESTUDOS DE INVESTIGAÇÃO EM DEBATE

# Fúria do açúcar

## Os diabéticos têm mais problemas de saúde oral.

O segredo para evitar complicações é controlar a glicemia (nível de açúcar no sangue).

Na ausência de higiene oral e cuidados diários, as bactérias acumuladas na boca alimentam-se de glicose e dos restos de alimentos (ex. doces). Estes vão decompor-se e originar ácidos agressivos que danificam as gengivas, provocam o desgaste mineral dos dentes e o aparecimento de cáries que podem levar à perda de dentes.

Outras dificuldades são as aftas (infecção fúngica) e a boca seca, porque afectam o paladar e o engolir dos alimentos. Sinais como odor desagradável, manchas dolorosas brancas ou avermelhadas, feridas e reduzida quantidade de saliva, não devem ser ignorados.

O aumento da glicose no sangue também não ajuda a cicatrização do osso e dos tecidos dentários, importante em implantes dentários. A capacidade de recuperação é muito mais lenta. Por isso, se for diabético, antes de qualquer tratamento, avise o seu médico dentista.

Em Portugal, segundo a Direcção-Geral da Saúde, mais de um milhão de pessoas entre os 20 e os 79 anos são diabéticos e apenas 7,5 por cento estão diagnosticados.

Para manter uma boca saudável, siga os conselhos:

- Evite alimentos que favorecem o desenvolvimento de cáries e o desgaste do esmalte dos dentes
- Não fume
- Examine com frequência a boca e conheça os sinais iniciais das doenças: dentes manchados, gengivas vermelhas, inflamadas e de sangramento fácil, dor de dentes ao mastigar, sensibilidade dentária, dentes a abanar ou quebrados, feridas ou pequenas ulcerações dolorosas e mau hálito

- Escove cuidadosamente os dentes «2x2x2», isto é, pelo menos duas vezes por dia, durante dois minutos e evite comer duas horas após a escovagem
- Limpe os espaços entre os dentes com escovilhões interdentários, fita ou fio dentário
- Utilize dentífricos fluoretados (com, pelo menos, 1.400 a 1.500 ppm, no caso dos adultos)
- Substitua a escova de dentes a cada 3-4 meses
- Aconselhe-se na farmácia sobre os problemas menos graves da boca, produtos de higiene oral e medicamentos adequados a cada situação. O farmacêutico pode também explicar as técnicas correctas de escovagem e limpeza interdentária. Pode ainda aconselhar sobre produtos de higienização de próteses dentárias e aparelhos ortodônticos. Sempre que a situação o justifique, o farmacêutico aconselhará consultar o médico dentista
- Mesmo que não tenha qualquer problema, deve consultar o médico dentista a cada seis meses para fazer um check-up •





*Contribui para a manutenção da serenidade,  
para um bem-estar mental em caso de tensão e stress,  
e para um sono tranquilo.*

Serenidade + calma + sono tranquilo



valseren®

Leve a vida com serenidade

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

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

 **FERRAZLYNCE**  
www.ferrazlynce.pt

### /// Saúde oral na farmácia

# Porta de entrada

## Pasta, escova e aconselhamento certos.

**Helena Romão**  
Farmacêutica



D.R.

Os maiores problemas de saúde oral na população são os gengivais e a cárie dentária, que resultam da acumulação de placa bacteriana devido a uma higiene oral deficiente.

Manter a saúde oral é uma forma de evitar situações de dor aguda, mau hálito ou perda de dentes, que podem ter como consequência limitações em actividades diárias tão importantes como comer, falar ou sorrir.

A farmácia é o espaço privilegiado para reforçar as mensagens educativas para uma boa saúde oral.

O farmacêutico é capaz de aconselhar os produtos mais adequados para cada situação e explicar a utilização correcta. É na farmácia que o utente pode procurar aconselhamento e tratamento para certas afecções orais benignas, como mau hálito, dentes sensíveis, lesões na mucosa oral, aftas ou boca seca. Por outro lado, na presença de certas patologias, o farmacêutico encaminha e encoraja o doente a consultar um médico.

O aconselhamento para as práticas de uma boa higiene oral começam nas crianças, desde o aparecimento dos primeiros dentes, e vão até aos mais idosos, com as especificidades de higiene que a utilização de próteses acarreta. O farmacêutico tem a formação para orientar os seus utentes às pastas

dentífricas mais adequadas, quanto à forma correcta de escovagem dos dentes, à frequência da mesma, à selecção da escova a utilizar e à utilização de produtos complementares, como colutórios, fios dentários ou escovilhões. •

### **Saber mais!**



*A **cárie** é provocada pelo depósito de bactérias na superfície dos dentes, que degradam os açúcares formando compostos que atacam o esmalte dos dentes.*

*A **placa dentária** é um depósito esbranquiçado sobre os dentes, composto de bactérias que transformam os açúcares em ácidos. O depósito a longo prazo da placa é a principal causa das gengivites.*

# DECUBAL

EXPERT CARE FOR DRY SKIN

Hidratação profunda, resultados visíveis.

É a necessidade e a importância de cuidar, proteger e hidratar a sua pele que orienta a Decubal no cuidado especializado em pele seca ou sensível. Os nossos produtos, altamente eficazes, bem tolerados e sem perfume, proporcionam uma agradável utilização, hidratando profundamente a sua pele, deixando-a macia, suave e aveludada.



Conheça a nossa gama de produtos em [decubal.pt](http://decubal.pt) e siga-nos no **Facebook**.

### /// Sexualidade

# Felizes na cama

## Conheça a terapia sexual.

**Ana Alexandra Carvalheira**

Sexologista – ISPA

Quando falamos de sexualidade importa lembrar que cada um tem a sua, cada pessoa tem as suas experiências e história. Quando se juntam duas pessoas com *backgrounds* diferentes, vivências diversas, é muito fácil e comum existirem desajustamentos, dificuldades ou problemas. Mas nem sempre as dificuldades sexuais (muito comuns) se transformam em disfunções sexuais (menos comuns).

- **O que é a terapia sexual?**

É um modelo de intervenção com técnicas terapêuticas específicas para tratar dificuldades e disfunções sexuais.

Faz-se habitualmente com o casal, pois ambos estão envolvidos no problema, mas se não existir casal pode ser uma intervenção individual. Os problemas sexuais causam sofrimento e desgastam a relação. As pessoas pedem ajuda por várias razões. Por se sentirem 'anormais', frustradas ou porque se sentem pressionadas pelo parceiro para salvar o casamento e porque querem ter prazer sexual. Todas as razões são válidas e relevantes. A terapia faz-se em várias sessões relativamente estruturadas, por um técnico de saúde, um médico ou psicólogo com formação em sexologia clínica.

As sessões consistem num conjunto de diálogos terapêuticos, as primeiras para avaliação e as seguintes para intervenção. Nunca o terapeuta toca nos clientes, apenas conversa, havendo por vezes a prescrição de exercícios que o casal fará na intimidade. →

**O terapeuta  
nunca toca  
nos clientes.  
Pode prescrever  
exercícios para  
o casal fazer**



### • Para quem?

Para todas as pessoas que sintam mal-estar, insatisfação sexual, inibições de algum tipo ou dificuldades com a sexualidade. O grande objectivo é repor a saúde sexual e restabelecer o bem-estar e prazer sexual a que todos temos direito.

As dificuldades mais frequentes apresentadas por mulheres dizem respeito à falta de desejo sexual, sobretudo nas mulheres em relações longas, ou logo após o nascimento do primeiro filho. Seguem-se queixas relativas à excitação sexual, dificuldade em sentir orgasmo e dor durante o sexo. Nos homens, o problema mais frequente é a ejaculação demasiado rápida (em homens mais jovens), seguida de problemas com a função eréctil, ansiedade durante o sexo e falta de desejo sexual.

### • Onde procurar?

Existem consultas públicas em vários hospitais do país e também consultas privadas. Há informação disponível no sítio da Sociedade Portuguesa de Sexologia Clínica ([www.spsc.pt](http://www.spsc.pt)), incluindo uma lista dos terapeutas sexuais credenciados por esta sociedade científica. •

**O objectivo  
é restabelecer  
o bem-estar e  
prazer sexual**

## /// Bebé Saúda



### Rodrigo nasceu no espaço Saúda do NOS Alive.

**Texto de** Irina Fernandes

**Fotografias de** Alexandre Vaz

Rodrigo chora intensamente. Esperneia. Mãos, pés, é um vale tudo. A face avermelhada não deixa dúvidas: está zangado. Muito zangado. «Ele não gosta nada de mudar a fralda», solta Ana enquanto o pai, Diogo, se apressa na muda. A fúria de Rodrigo continua. «Ana, não queres cantar para ele?».

Rodrigo tem cinco dias de vida mas, a par dos pais, é um rapaz apaixonado por música e de gostos bem refinados. A icónica balada norte-americana *Unchained Melody*, escrita em 1955, é já a sua música preferida. O sossego volta ao quarto assim que Rodrigo ouve a música, desta vez na voz

da cantora sueca de *indie* Lykke Li. «Ele acalma-se sempre...», comentam os pais.

O parto estava previsto ser a 22 de Julho, mas Rodrigo Onofre Sanches de Castro Jesus quis desafiar os pais. Quinta-feira, dia 6, Ana Sanches, 31 anos, natural de Lisboa, e Diogo Onofre, de 30 anos, →



natural de Torres Vedras, ambos fãs de festivais de Verão, assistiam, «confortavelmente sentados» no espaço Saúde, à actuação da banda britânica The XX, no Festival NOS Alive, em Lisboa, quando Rodrigo deu de si. «O meu instinto foi dar um pulo. Senti um pouco mais de água do que era normal...», conta, a rir-se, Ana. «As águas rebentaram quando estava a dar a música *I Dare You*, que significa “Desafio-te”. No fundo, ele acabou por desafiar-nos nesse momento», conta entusiasmado Diogo. Desafio aceite. Ana e Diogo, casados há quase um ano e colegas de trabalho na EDP, deixaram o recinto do festival. «Só pensava para mim: “Oh meu Deus! Isto está mesmo a acontecer”. Embrulhei à minha volta a manta Saúde, que nos tinham dado no vosso espaço e saímos», conta Ana. Diogo ressalva: «não fomos para o meio da multidão ver o concerto, aí sim havia riscos».

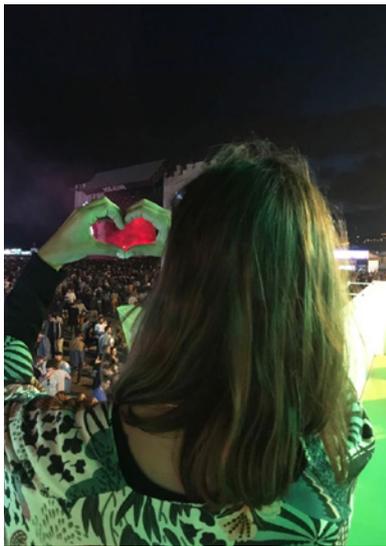
Após uma conversa telefónica com a obstetra, fazem uma paragem em casa, em Belém. «Tínhamos de vir buscar a mala da maternidade e confirmar a questão do líquido, se estava transparente», diz Ana, que ainda tomou um duche «para relaxar».

Eram 07h00 de sexta-feira, dia 7, quando Ana deu entrada no Hospital Garcia de Orta, escolhido pelo casal pois desejavam um parto humanizado. «É um hospital amigo dos bebés. Sabíamos que era um sítio onde eu me iria sentir bem e onde as nossas ideias iriam ser respeitadas. Fizemos um plano de parto e entregámo-lo com antecedência. Graças a Deus!», sublinha Ana, entre gargalhadas.

Foram 23 horas de trabalho de parto. Entre contracções e suores, não faltou algo que tanto os apaixonou. «Nós sabíamos que a música ia ser uma forma de nos acalmar e levámos connosco →

**«Foi espectacular podermos estar num espaço seguro, onde sabia que podia ir à casa de banho sempre» afirma Ana Sanches**





a nossa coluna dos *Minions*. Foi uma grande ajuda», conta Ana. «Ouvimos *Rhye*, *Feist* e também *Baby I'm Yours*, dos *Arctic Monkeys*», enumera Diogo.

Eram 22h32 quando Rodrigo se fez ouvir ao nascer num banco de parto. «Até me vieram as lágrimas aos olhos. Fiquei surpreendido ao ver como ele

era grande. Nasceu com 50 cm», revela Diogo. Também Ana irradia felicidade ao recordar o momento do nascimento. «É um alívio ver que está tudo bem. Todas as emoções possíveis e imaginárias passam por nós». Pais de primeira viagem, descrevem Rodrigo como um bebé muito sereno. «Gosta do contacto connosco. É um bebé curioso, como os pais», diz Ana. Já o pai destaca a expressão do olhar. «Ele é muito observador. Quando abre os olhos fica muito atento a olhar para a nossa cara e para as coisas». Casal de sorriso fácil e trato doce, Ana e Diogo são hoje pais babados e festivaleiros mais completos. Os dois acreditam que nada acontece por acaso. «No final daquele dia, foi o espaço Saúda que o Rodrigo escolheu para começar esta passagem para ao pé de nós. Isso vai ser algo inesquecível», atira Ana. •

## Um festival Saúda

*O cartão Saúda marcou presença no NOS Alive pelo segundo ano consecutivo, com um stand dedicado às futuras mães. Mais de 200 grávidas (e respectivos acompanhantes) puderam assistir aos concertos do palco principal sentadas numa zona reservada, sem confusões. Tiveram direito a cadeiras confortáveis, brindes, água gratuita e casa de banho exclusiva. «Pode dizer-se que mimámos as nossas grávidas com muito carinho», resumizou Hugo Maia, responsável pelo espaço Saúda. Por aqui passaram mais de dez mil pessoas.*

PHILIPS  
AVENT

Mother & Childcare



## O melhor começo para um futuro saudável.

Como mãe, sabemos que deseja o **melhor para o seu bebé** desde o primeiro dia! **Acreditamos que o melhor para o seu bebé é a amamentação natural.** Por isso, preocupamo-nos em **desenvolver produtos** que a irão ajudar a **alimentar o seu bebé de forma natural e saudável.**

Consulte o nosso website e conheça a nossa completa gama de produtos para o cuidado do bebé e da mamã [www.philips.pt](http://www.philips.pt)

Registe-se em [www.philips.pt/myphilips](http://www.philips.pt/myphilips)



/// *Bebés Saúda*

# Anjo da guarda

**Texto de** Irina Fernandes

**Fotografias de** Miguel Ribeiro Fernandes e Filipe Farinha (Portimão)



Fã da patrulha de cães mais famosa da TV, Patrulha Pata, Miguel, três anos e meio, exhibe orgulhoso o seu boné azul cor de céu. Ao comando do carrusel *Express Train*, um comboio, o filho mais velho de Zara Mesquita e Luís Furtado dá-se à brincadeira, mas pouco.

Miguel tem olhar felino. E um só foco: o irmão Dinis.

Em casa ou na rua, o petiz é um verdadeiro «anjo da guarda» de Dinis. Ajeita-lhe a chupeta, ajuda na hora do banho e na muda da fralda. →

**Dinis já  
palra e fixa  
o olhar  
nos pais  
e no irmão**

Miguel irradia felicidade e não é o único. Há um novo motivo de alegria a ser celebrado por todos: Dinis já palra e fixa o olhar nos pais e no irmão. «Deixou de ser um bebé 'come e dorme'. Ele já reconhece bastante bem as nossas vozes e feições. No fundo, sabe quem é a família dele, essa é a grande evolução destes três meses».

Dinis, que continua a ser um pouco «petisqueiro» na mama, é, por estes dias, um bebé bem-comportado no que toca aos sonos. «Já está a dar-nos noites muito boas. Dorme a noite toda, vamos ver como vai ser daqui para a frente», aponta Zara, que, em concordância com o companheiro, decidiu que Dinis irá aos seis meses para o berçário. «O Miguel esteve um ano comigo e teve uma adaptação muito difícil à escolinha. Não queremos que o Dinis sofra o mesmo».

Para trás, Zara deixa o diagnóstico de uma depressão pós-parto assumindo, estar, mais do que nunca, empenhada em cuidar de si e, claro, dos seus três grandes amores. «Achei que seria fulcral nesta fase ter algum tempo para mim, uma vez que passei por uma situação não muito fácil em fim de gravidez. Desenvolvi problemas a nível de ansiedade, ataques de pânico e sinto que são situações que têm de ser tratadas e curadas».

No ar, Zara, que chegou a atingir 107 quilos quando estava grávida de Dinis e pesa agora 90, deixa uma promessa: «Em Setembro vão ver-me no ginásio. Em princípio... sim».



Como todas as mães, Zara precisa de um saco para as coisas do bebé

# Brincar às escondidas



O alarme de incêndio ecoa no quartel dos Bombeiros Voluntários do Fundão. Hugo Silva inteira-se do que se está a passar. Os parceiros de missão equipam-se. Hugo observa. «Fomos chamados por causa de um incêndio num palheiro em Maxial da Ladeira. É daqueles sítios que tem tudo para correr mal, leva-se uns 40 minutos até lá chegar e isso é mesmo muito tempo...», frisa, apreensivo, Hugo. Por exercer funções de segundo comandante e estar em dia de folga, não irá, desta vez, para o terreno. «Estou aqui a remoer-me...».

A poucos dias de ser pai pela segunda vez, tudo indica que será neste exacto quartel que Hugo estará a trabalhar quando Rodrigo decidir nascer. «Se estiver aqui, tentarei acompanhar a deslocação da Vera até à unidade hospitalar da Covilhã. Se estiver de serviço enquanto elemento da força especial de bombeiros, não sei muito bem como é que vou fazer...».

Vera Antunes assume-se desconfortável com a possibilidade de o companheiro não estar ao seu lado quando lhe rebentarem as águas. «Se o Hugo estiver ausente terei

de ligar para o 112, ao contrário do que aconteceu com a Margarida. Embora já saiba ao que vou, estou a ficar ansiosa».

Curiosos em conhecer o novo membro da família, Hugo e Vera tentaram ver Rodrigo através de Ecografia 4D. No entanto, Rodrigo preferiu brincar ao... esconde-esconde. «Ele é um pouco traquinas (risos)! Nas ecografias não deixa ver o rosto... Sei que está tudo bem com ele, mas não sei como é que ele vai ser fisicamente. Até já sonhei com isso, coisa que nunca me aconteceu quando estava grávida da Margarida».

# O peso certo

São João da Madeira. Centro Médico da Praça, 16h00. Ana Gonçalves ajeita os cabelos, assopra-se, abana a blusa. Fá-lo uma e outra vez. A poucos minutos de entrar para o consultório, onde a aguarda a pediatra Filipa Leite, Ana está visivelmente ansiosa. Há vários dias que o seu coração de mãe não descansa, o peso de Margarida é o motivo da preocupação e do nervosismo.

Deitada em cima da balança como veio ao mundo, Margarida traz a boa-nova à família: com um mês de vida, pesa agora 3.080 kg.

«O peso é excelente. Não há porque ter dúvidas. Está tudo a correr muito bem para uma bebé que nasceu com 33 semanas», elogia a pediatra Filipa Leite.

Durante a amamentação, Margarida costuma «engasgar-se muito». Ana pede, por isso, aconselhamento. «Ela é muito sôfrega. Tem de tentar posicioná-la mais elevada ou mais deitada. Há mães que experimentam amamentar numa posição mais deitada e, aí, os bebés costumam ficar melhor. A Margarida tem aumentado muito de peso e isso significa que tem mamado muito», frisa a especialista,



A família à chegada à primeira consulta com a pediatra

também responsável pelo acompanhamento do primeiro filho do casal, Daniel, de dois anos e meio.

Com nota excelente em matéria de crescimento, Margarida trouxe nova alegria e agitação à vida de Daniel e Ana. Os pais, orgulhosos, descrevem-na como uma bebé de poucos trabalhos. «Não é tão tranquila como o irmão, mas é muito fácil de cuidar», elogia Daniel.

Mãe de segunda viagem, Ana solta o sorriso largo que a caracteriza e faz uma confissão: «Tem sido trabalhoso cuidar dos dois, mas não é muito difícil. Pensava que ia ser pior. Bom, ainda só passou um mês...». •





/// *Cultura Saúda*

# Meu querido mês de Agosto

**Roteiro das romarias para residentes e emigrantes.**

**Texto de** Carlos Enes e Sónia Balasteiro

O Dia de Portugal é o 10 de Junho, mas é Agosto o mês mais português do calendário. Os emigrantes estão de volta a casa. As famílias ficam maiores – e mais felizes. Há 2,3 milhões de portugueses a viver no estrangeiro e a maioria gosta de vir à terra pelo menos uma vez por ano. Sonham onze meses com isso. Bem-vindos sejam – e façam sempre boa viagem.

As aldeias com nomes bonitos, como Tralhariz, Mourilhe, Salvada ou Serreta, voltam a ganhar aquela animação perdida há décadas. A todo o momento rebenta no ar um foguete, estala um porco no espeto e aquece o bailarico na praça. As festas e romarias desenrolam-se em cascata, de Norte a Sul, e transbordam alegremente para as ilhas.

Em Agosto, as tradições religiosa e pagã parecem dois bailarinos afinados, ora a dançar agarradas, ora mais

afastadas – mas sem jamais se perderem de vista. O dia 15, estrategicamente colocado a meio do mês, serve de exemplo. É feriado religioso, mas também a grande festa do emigrante. De manhã há missa na igreja, para celebrar a Assunção de Nossa Senhora ao Céu, à tarde rezam a Rosinha e o Quim Barreiros no palco.

O Minho é região demarcada por festas. Uma das mais antigas é o São João D'Arga. Peregrinos de todas as idades trepam à serra, dão três voltas à capela e acabam a oferecer uma esmola ao santo e outra ao diabo, não vá o apóstolo falhar nem o chifrudo tecê-las. Por toda a região desfila raparigas com garridos fatos antigos e o peito coberto de ouro. O traje à vianesa foi o primeiro do país a ser certificado. Vai passar a chegar às lojas com selo de autenticidade.

Em Viana do Castelo, os Zés Pereiras, gigantones e cabeçudos enchem as ruas de alegria há mais de duzentos anos. Em Esposende, os romeiros dão voltas à igreja com pintos pretos ao colo, passam por baixo do andor de São Bartolomeu do Mar e depois atiram-se a "furar" ondas em número ímpar. A fé leva os pescadores a organizar procissões ao mar por toda a costa. Na Senhora Aparecida, em Lousada, há andores ao ombro de 120 fiéis. →

**Dia 15 é feriado religioso e a festa do emigrante. De manhã há missa na igreja. À tarde rezam a Rosinha e o Quim Barreiros no palco**



Em Lamego, a Nossa Senhora dos Remédios é transportada num carro engalanado puxado por juntas de bois. Na região, a maior festa é a Feira de São Mateus, em Viseu, a juntar pessoas de 14 de Agosto a 21 de Setembro.

Vai uma solha em Lanhelas, uma espetada de carne na Nossa Senhora do Monte, no Funchal, um cozido das Furnas ou uma alcatra nas Festas da Praia da Vitória? Em Agosto, a gastronomia é uma prática colectiva. Então, sai mais um copo, de vinho ou champarrião. Vamos brindar, somos todos portugueses. Para quem não sabe, a família mais antiga do mundo. •

## IR E VOLTAR EM SEGURANÇA

O cansaço é um dos maiores inimigos de uma condução segura. Neste mês em que tantas famílias de emigrantes na Europa viajam de carro, nunca é demais alertar para os riscos de muitas horas ao volante. O perigo não surge apenas com a sonolência. Há cansaço acumulado que prejudica os reflexos perante um imprevisto. Não há novidade nos conselhos, mas os números de acidentes rodoviários revelam que ainda há condutores com comportamentos arriscados. Se quer umas férias descansadas, e um regresso seguro, atente aos conselhos da Autoridade Nacional de Segurança Rodoviária:

- Inicie a viagem bem repousado
- Divida as viagens mais longas em etapas e durma o suficiente
- Não estabeleça hora de chegada
- Coma refeições ligeiras
- Não ingira bebidas alcoólicas
- Tenha em atenção que determinados medicamentos podem provocar sonolência
- Mantenha o veículo bem arejado
- Ajuste o banco de forma a sentar-se confortavelmente
- Pare 10 a 15 minutos todas as 2 a 3 horas de condução, saia do veículo e faça alguns movimentos, prolongando esse período se necessário. Se necessário, pare e durma um pouco (20 a 40 minutos) ou, se possível, passe o volante a outra pessoa.



## PEQUENA AMOSTRA DAS ROMARIAS DE AGOSTO

Romaria de Santa Marta de Portuzelo

### **SANTA MARTA DE PORTUZELO**

[11 a 13 de Agosto]

Romaria Sra. d'Agonia

### **VIANA DO CASTELO** [17 a 20 de Agosto]

Festas em honra de São João D' Arga

### **ARGA DE BAIXO – CAMINHA**

[28 e 29 de Agosto]

Festas do Concelho

### **PARADES DE COURA** [6 a 10 de Agosto]

Festas em honra de Santa Rita de Cássia

### **CAMINHA** [7 a 12 de Agosto]

Romaria de São Bartolomeu do Mar

### **ESPOSENDE** [24 de Agosto]

Festa de Nossa Senhora das Graças

### **BRAGANÇA**

[12 a 22 de Agosto]

Festa de Nossa Senhora da Guia

### **ABAÇAS – VILA REAL**

[2.º domingo de Agosto]

Romaria em honra da Nossa Senhora da Lapa

### **SERNANCELHE** [15 Agosto e 8 Setembro]

Feira de São Mateus

### **VEISEU** [11 de Agosto a 17 de Setembro]

Festas de Nossa Senhora dos Remédios

### **LAMEGO** [entre Agosto e Setembro]

Festa Romaria Sra. d'Agonia Nossa Senhora da Saúde

### **FERMENTELOS – ÁGUEDA** [14 a 16 de Agosto]

Festa em honra de Nossa Senhora da Saúde

### **TROPEÇO – AROUCA** [14 e 15 de Agosto]

Festa em honra de Nossa Senhora da Saúde

### **FAMALICÃO DAS CORTES – LEIRIA**

[3.º fim-de-semana de Agosto]

Festas em honra do Senhor da Saúde e da Nossa Senhora do Bom Parto

### **SOUTO DA CASA – FUNDÃO**

[4.º fim-de-semana de Agosto]

Romaria de São Mamede

### **JANAS – SINTRA** [15 e 16 de Agosto]

Festas de Cabrela em honra de Nossa Senhora da Conceição

### **CABRELA, MONTEMOR-O-NOVO**

[10 a 12 de Agosto]

Festas da Praia

### **TERCEIRA**

[31 de Julho a 9 de Agosto]

Semana dos Baleeiros

### **LAJES DO PICO**

[20 a 26 de Agosto]

Festas do Senhor Santo

Cristo dos Milagres

### **GRACIOSA**

[6 a 15 de Agosto]

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

Dê-nos notícias da festa da sua terra.  
Envie-nos fotografias e vídeos  
para nós partilharmos.

Festa de Pias

### **SERPA** [último fim-de-semana de Agosto]

Festa em honra

de Nossa Senhora da Encarnação

### **VILA RUIVA – CUBA**

[2.ª semana de Agosto]

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

Roteiro completo das festas  
e romarias



FARMACIASPORTUGUESAS.PT

# FAÇA COMPRAS NA SUA FARMÁCIA, AGORA ONLINE.

The image shows a smartphone displaying the Farmácias Portuguesas app interface. The screen shows a search for 'Pastilhas garganta' (throat lozenges) with results for Rormin, Gamalet, and Rouquibom. Surrounding the phone are several circular icons connected by a blue line, each representing a feature of the app:

- Localizar Farmácias**: Represented by a location pin icon with a cross.
- Loja**: Represented by a smartphone icon.
- Entrega ao domicílio**: Represented by a house icon.
- Saúde A a Z**: Represented by a speech bubble icon.
- Dados de Saúde**: Represented by a heart and stethoscope icon.
- Cartão Saúde**: Represented by a red card icon.
- Alerta de Medicamentos**: Represented by a clock icon.
- Área Pessoal**: Represented by a person icon.



Leia este QR Code e faça o download da APP das Farmácias Portuguesas

Disponível em:



**Farmácias Portuguesas**

Se faz bem, a Farmácia tem.

A velha Ponte Romana vai encher-se de foliões no segundo fim-de-semana de Setembro



/// Saúda convida

# Não há festa como esta

## As Feiras Novas de Ponte de Lima.

**Texto de** Sónia Balasteiro

**Fotografias de** Ricardo Meireles

A pedra é a grande senhora no Largo de Camões, praça principal de Ponte de Lima, com vista sobranceira ao rio e à milenar Ponte Romana, mandada construir pelo imperador Augusto no século I.

Amanda Lista Rey, médica galega cheia de vida nos seus 37 anos, chega ao encontro iluminando o largo com o seu sorriso.

Veio para a vila por amor, em 2010, conta. «Tinha conhecido, dois anos antes, o meu marido e decidi mudar de vida».

De sorriso enorme, nos lábios e nos olhos, apresenta-nos o espaço, que agora é também o seu.

«O Largo de Camões é o sítio principal das Feiras Novas, onde se coloca o coreto. É aqui que começam as festas no sábado com os bombos que vêm das freguesias. Vêm centenas tocar, vê-se as crianças pequenas pelas ruas com os bombos... É um momento muito emocionante».

As Feiras Novas trazem à vila milhares de pessoas no segundo fim-de-semana de Setembro e são o motivo da nossa visita.

De manhã todas as esplanadas do largo estão abertas, para receber um sol generoso. →





O casco histórico conta séculos de história

## «O Largo de Camões é o sítio principal das Feiras Novas»

Corre uma brisa suave, vinda do rio. A tranquilidade e a música, que chega de grandes colunas, estrategicamente colocadas, falam de uma vida suave e alegre nesta terra. Com tempo apenas para estar.

Amanda, apaixonada pelas festas de Ponte de Lima, encaminha-nos pelo casco antigo, para a Mercearia da Vila, ponto importante da história das Feiras. «Fui eu que criei em 1999 a Matilde, que se tornou um símbolo da festa», conta-nos o anfitrião, Rodrigo Melo, visivelmente orgulhoso.

A boneca, também conhecida como Maria da Ponte, representa a mulher minhota, com os seus enormes olhos negros. Pequenas bolas em volta do cabelo apanhado numa poupa representam Nossa Senhora das Dores, padroeira da festa. «Tem um vestido grande, vermelho, com uma série de desenhos, relacionados com a quantidade de pessoas que vêm às Feiras Novas. É um ícone», entusiasma-se Amanda.

Ela conhece bem a história desta celebração antiga, cuja fama vai além-fronteiras. «Ponte de Lima sempre teve uma feira», começa a contar. «Era uma feira onde se vendiam coisas, havia uma feira de gado... Na época de Dona Teresa, resolveram fazer uma feira franca, sem nenhum tipo de impostos. E isso atraiu muito mais pessoas».

As Feiras Novas ganharam o nome em oposição às antigas. Começaram por ser apenas feiras para vender e trocar coisas. Nesses tempos, juntavam-se muitos comerciantes na vila, ponto de passagem para a Galiza.

As celebrações ganharam contexto religioso e estenderam-se por mais um dia, segunda-feira. «Começou a fazer-se a procissão da Nossa Senhora das Dores. Isso fez com que as pessoas do meio rural comessem a vir. Era algo novo. As crianças iam todas vestidas, estavam figuradas».

O cortejo etnográfico foi outra novidade interessante, com os habitantes a representar o modo de vida das suas freguesias. «Vêm vestidos com as roupas típicas de lá e representam as actividades normais de cada freguesia. É muito engraçado».

Hoje, garante a cicerone, «as Feiras Novas são festas grandiosas». Da tradicional mercearia, que manteve o balcão e os armários da época, saímos para calcorrear o casco histórico. Percorremos as antigas ruas empedradas, enquanto Amanda, com uma leveza contagiante, nos fala do seu momento preferido nas Feiras Novas, quando as ruas se enchem de pessoas a tocar concertinas. →

**Matilde é o ícone das festas. Representa a mulher minhota**



A boneca Matilde foi criada em 1999 para as grandiosas festas

**BIODERMA**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



**Hydrabio**

**HIDRATAÇÃO EM  
PROFUNDIDADE COM  
O MÁXIMO PRAZER  
E SEGURANÇA  
DERMATOLÓGICA**

A BIOLOGIA AO SERVIÇO DA DERMATOLOGIA

«As Feiras Novas são uma festa tremenda. E eu, como espanhola, estou habituada a festas», afirma Amanda Lista Rey



«Gosto muito de me introduzir no meio dessas pessoas que não conheço e aprender a dançar, tentar tocar castanholas. Nesse dia, parece que nos conhecemos todos».

## No sábado, as ruas enchem-se de pessoas a tocar concertina

Numa noite mais animada, a médica do Hospital Conde de Bertiandos chegou mesmo a comprar castanholas e passou a noite a tocar: «Já tinha bebido um par de cervejas, tenho de dizer a verdade. Então cheguei a um ponto em que me apercebi de que conseguia tocar castanholas muito bem. Só que no dia a seguir, tentei tocar castanholas mas já não sabia...».

No domingo, é dia de cortejo histórico e todos garantem lugar junto ao rio logo pela manhã. Outro ponto obrigatório é a chamada rampinha, onde se juntam centenas de jovens à noite a ouvir música e a beber. «É uma festa tremenda e eu como espanhola estou habituada a festas. Os meus amigos, quando vêm, dizem o mesmo. Nunca viram uma festa como esta».

Não é só nas Feiras Novas. Amanda adora viver aqui todo o ano. Corre na ecovia e descansa na Avenida dos Plátanos. Do outro lado do rio, gosta dos jardins, onde se faz um festival em Maio. →



Os soldados romanos esperam que Décio, o chefe supremo, lhes dê ordem para avançar, provando que o rio Lethes, hoje Lima, não provoca esquecimento



# Luz, câmara, 25% de desconto!

Com o Cartão Saúde tem  
25% de desconto nos Cinemas NOS

Por melhor que seja o sofá da sua sala e a sua televisão,  
ver um filme em casa não é a mesma coisa que  
ir ao cinema.

Quem tem Cartão Saúde tem vantagens únicas.  
Uma das mais valorizadas é o desconto na compra  
de bilhetes nos cinemas NOS.

Faça como milhares de famílias portuguesas  
e vá ao cinema com o Cartão Saúde e 25% de desconto!

**25%  
desconto**

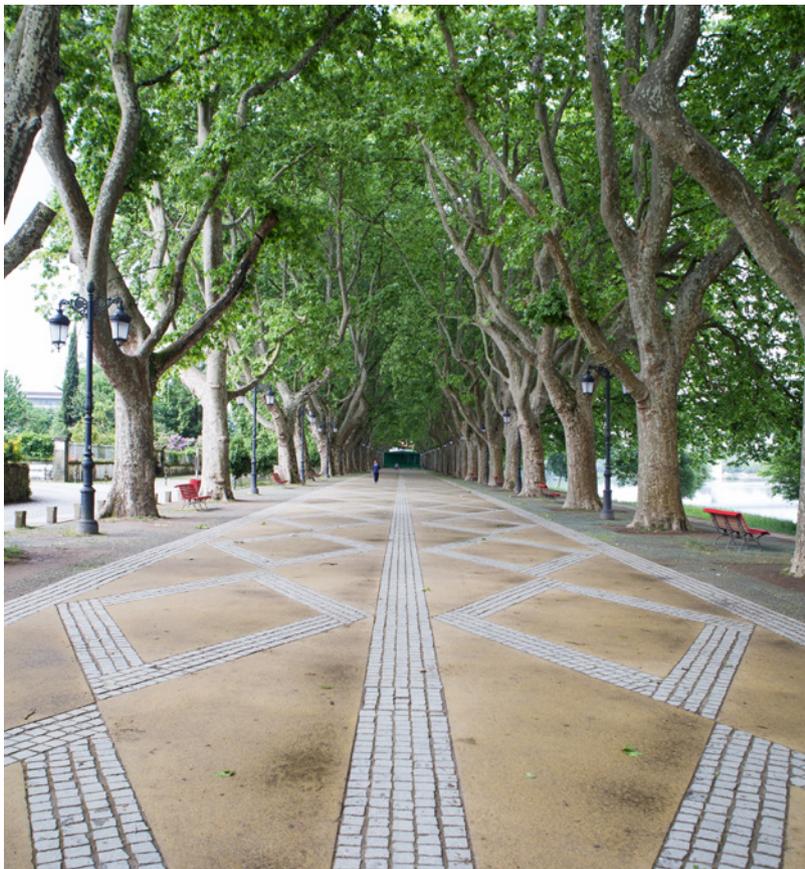


 /farmaciasportuguesas

\*Limitado a 4 bilhetes por cartão, não inclui bilhetes para IMAX, 4DX,  
Upgrade 3D, óculos 3D, lugares Vip e sessões de conteúdos alternativos.



Hino à mulher minhota  
esculpido na pedra



Passeio dos plátanos, onde, durante as Feiras Novas,  
ficam as barraquinhas de comida e artesanato

Mas o concelho é também dono de uma biodiversidade incrível. E é nas Lagoas de Bertandos, zona húmida com protecção especial, que passamos o dia seguinte. Verde e mais verde. Ar puro. Vida. Como a que habita Amanda. E se sente sobre a pedra iluminada pelo sol, a senhora da vila de Ponte de Lima. •

**«É uma festa  
tremenda.  
Os meus amigos  
nunca viram uma  
festa como esta»**

## ***Bula***

### ***Mercearia da Vila***

*R. Cardeal Saraiva, 34-36,  
T. 968 096 554*

### ***Taverna Vaca das Cordas***

*R. Beato Francisco Pacheco, 39-41  
T. 258 741 167*

### ***Restaurante A Carvalheira***

*R. do Eido Velho  
Eido Velho, Fornelos  
T. 258 742 316*

### ***Restaurante Encanada***

*Passeio 25 de Abril,  
Mercado Municipal  
T. 258 941 189*

### ***Inlima Hotel & Spa***

*R. Agostinho José Taveira, Lote 6  
T. 258 900 050*

### ***Axis Ponte de Lima Golf Resort Hotel***

*Quinta de Pias, Fornelos  
T. 258 900 250*

### ***Casa de Campo Paço de Calheiros***

*Calheiros  
T. 258 947 164*

# CADA BEBÉ TEM O SEU PRÓPRIO DESAFIO NUTRICIONAL



**Encontrar o alimento adequado é importante para o desenvolvimento e para o futuro do seu bebê.**

Por isso, para ajudar na satisfação das necessidades nutricionais específicas dos bebês com cólicas e obstipação, desenvolvemos Aptamil Confort 2.<sup>1</sup>

**Porque o futuro do seu filho começa hoje.**



**INSPIRADO NA CIÊNCIA DE ENP\***

NOTA IMPORTANTE: O leite materno é a nutrição ideal para o seu bebê. Consulte sempre o seu Profissional de Saúde para a alimentação mais adequada para o seu bebê. <sup>1</sup>Aptamil Confort 2 é um Alimento Dietético para Fins Medicinais Específicos, especialmente indicado para a satisfação das necessidades nutricionais dos lactentes com cólicas e obstipação. Deve ser usado sob supervisão médica. Aptamil Confort 2 é um alimento completo e adequado para o bebê, como parte da alimentação diversificada, para bebês com mais de 6 meses de idade até ao final da lactância. Não deve ser utilizado como substituto de leite materno durante os primeiros 6 meses de vida. \*Early-life Nutritional Programming = Programação Nutricional no início de vida



## Cera di Cupra Creme Mãos

Na compra de uma embalagem de Cera di Cupra  
Creme Mãos

CNP 6840827



CERA di CUPRA®

phyto**derm.** 1 ANOS



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Agosto 2017

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.  
Limitado a 10 utilizações por cartão.

## Meritene

Na compra de uma embalagem de Meritene (15x30g)

CNP Vários



Meritene®  
Força & Vitalidade

Nestlé  
HealthScience



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Agosto 2017

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.  
Limitado a 10 utilizações por cartão.

## Avène Proteção Solar

Na compra de uma embalagem de Avène Proteção  
Solar

CNP Vários



EAU THERMALE  
Avène

Pierre Fabre  
Derma-Cosmétique



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Agosto 2017

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.  
Limitado a 10 utilizações por cartão.

## VALSEREN®

Na compra de uma embalagem de VALSEREN®

CNP 7486290



valseren®

FERRAZLYNCE  
ESPECIALIDADES FARMACÉUTICAS, S.A.



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Agosto 2017

Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.  
Limitado a 10 utilizações por cartão.

## Meritene

Meritene é uma bebida solúvel em pó, rica em proteínas, vitaminas e minerais, que contribui para ter força e vitalidade. Força, pois é rico em proteínas que contribuem para o crescimento e a manutenção da massa muscular. E vitalidade, pois Meritene é rico em vitaminas B2, B6 e B12, que contribuem para a redução do cansaço e da fadiga. Dissolve-se o conteúdo de uma saqueta Meritene em 200ml de leite ou água. É importante realizar uma dieta variada, equilibrada e praticar exercício físico regularmente.

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



\*SAUDR17080002\*

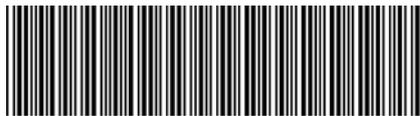
Validade: 1 a 31 de Agosto 2017

CNP Vários

## Cera di Cupra Creme Mãos

Cera di Cupra CREME MÃOS Hidrata e nutre as mãos. Com cera virgem de abelha, combate o envelhecimento.

O Cera di Cupra CREME MÃOS é ideal para peles sensíveis e ajuda a prevenir a secura e gretas das mãos. Formulado com elementos 100% naturais e não irritantes. Creme de uso frequente.



\*SAUDR17080001\*

Validade: 1 a 31 de Agosto 2017

CNP 6840827

## VALSEREN®

Valseren® é um suplemento alimentar que contém extratos secos de Valeriana, Passiflora e Lúpulo, magnésio e vitamina B6. Valseren® contribui para a manutenção da serenidade, para o bem-estar mental em caso de tensão e stress, e para um sono tranquilo.

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

Não deve ser excedida a toma diária recomendada.

Leia atentamente o folheto de informação ao consumidor. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

VAL 03\_03\_17



\*SAUDR17080004\*

Validade: 1 a 31 de Agosto 2017

CNP 7486290

## Avène Proteção Solar

Os protetores solares Eau Thermale Avène oferecem uma proteção de largo espectro UVB-UVA, assim como uma proteção celular reforçada graças a um complexo fotoprotetor exclusivo. Com o mínimo de filtros solares para uma maior tolerância da pele e, ao mesmo tempo, para minimizar o seu impacto no ambiente marinho.

Fórmulas resistentes à água e sem silicones.

Texturas desenvolvidas capazes de responder às necessidades da pele sensível.



\*SAUDR17080003\*

Validade: 1 a 31 de Agosto 2017

CNP Vários

## Gillette Máquina Proshield

Na compra de uma embalagem de Gillette Máquina Proshield

CNP 7484832

vale  
**2€**

**Gillette**



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 31 de Agosto 2017**  
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.  
Limitado a 10 utilizações por cartão.

## Tampax Compak Pearl

Na compra de uma embalagem de Tampax Compak Pearl

CNP Vários

vale  
**1€**

**TAMPAX**



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 31 de Agosto 2017**  
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.  
Limitado a 10 utilizações por cartão.

## Paranix Champô de Tratamento

Na compra de uma embalagem de Paranix Champô de Tratamento

CNP 6201038

vale  
**2€**

**PARANIX**



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 31 de Agosto 2017**  
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.  
Limitado a 10 utilizações por cartão.

## Philips Avent

Na compra de qualquer conjunto de copos de armazenamento da Philips Avent

CNP Vários

vale  
**4€**

**PHILIPS  
AVENT**  
Mother & Childcare



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 31 de Agosto 2017**  
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.  
Limitado a 10 utilizações por cartão.

## Tampax Compak Pearl

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

Produto? [CNP 7072009]

Produto? [CNP 7071993]



\*SAUDR17080006\*

Validade: 1 a 31 de Agosto 2017

CNP Vários

## Gillette Máquina Proshield

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



\*SAUDR17080005\*

Validade: 1 a 31 de Agosto 2017

CNP 7484832

## Philips Avent

Armazenamento de alimentos ideal para casa e em viagem  
Tampa à prova de derrames

- Para um armazenamento e transporte seguros

É possível escrever nos copos e tampas

- Datas e conteúdos fáceis de identificar

Copos e tampas empilháveis

- Para identificar facilmente datas e conteúdos
- Frigorífico e congelador organizados

Conveniência máxima

- Para utilização no frigorífico e congelador
- Fácil de utilizar e limpar
- Este produto não contém BPA

Conj. para leite materno 5 un. 180ml [CNP 7046276]

Conj. para leite materno 5 un. 240ml [CNP 7046284]

Conj. para leite materno 10 un. 180ml + 2 adaptadores [CNP 6794289]

Conj. gourmet 10 un. 180ml+ 10 un. 240ml + 1 colher [CNP 6794305]



\*SAUDR17080008\*

Validade: 1 a 31 de Agosto 2017

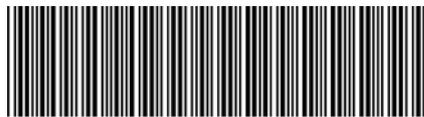
CNP Vários

## Paranix Champô de Tratamento

Paranix é a marca nº1 em Portugal e na Europa\* no tratamento da pediculose. Com o Champô de tratamento Paranix, eliminar piolhos e lêndeas torna-se tão simples como lavar o cabelo. Através da sua fórmula de dupla ação, sem inseticidas, elimina 100% dos piolhos \*\* em apenas 10 minutos.

\*Portugal: Dados HMR, Mercado Anti-parasitário Capilar, MAT Fev 2017, Farmácia + Mass Market, Valor e Volume; Europa: IMS Health, Data of Head Lice Europe, MAT Q4 2016, Pharmacy, Value and Volume; \*\*Data on-file - Gama de Tratamento.

Paranix Champô de Tratamento é um Dispositivo Médico para o tratamento da pediculose. Para mais informações, ler cuidadosamente a rotulagem e instruções de utilização. Somente para uso externo. Indicado para crianças com mais de 2 anos. Evitar o contacto com os olhos ou as mucosas (boca, nariz). Em caso de contacto com os olhos, lavar abundantemente com água. Em caso de alguma reação alérgica ou de hipersensibilidade ao produto, parar imediatamente o tratamento e lavar o cabelo com o champô habitual. Manter fora da vista e do alcance das crianças.



\*SAUDR17080007\*

Validade: 1 a 31 de Agosto 2017

CNP 6201038



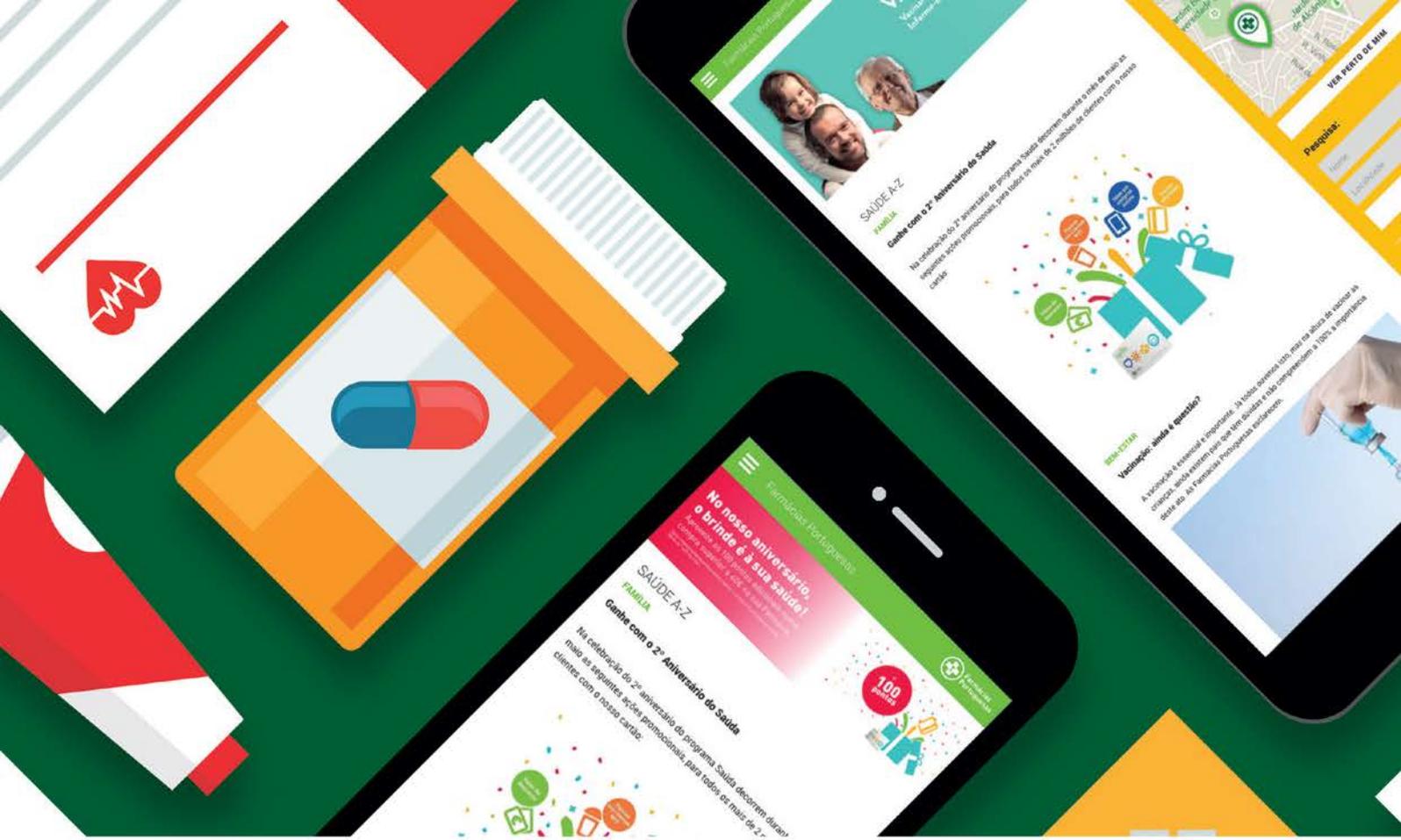
# DE PIOLHOS E LÊNDEAS NÃO REZA A HISTÓRIA!



A marca com soluções de deteção, prevenção e tratamento



\*Portugal: Dado LHD, Mercado Antiparasitário Capilar; NMT 04 2007, detetador; Para Menos Velar e Volume; Gargas; 100% eficaz; Dado of Hair Oil Control; NMT 04 2009, Pharmacy Mix and Volume. Dependendo do tratamento de Dado; Spray e Champô de Tratamento são dispositivos médicos para o tratamento de piolhos. Parado Localizador de Lêndeas é um dispositivo médico utilizado para a prevenção de disseminação de piolhos. Apenas para uso externo. Não é compatível com os produtos de limpeza. Em caso de contacto com os olhos, lavar abundantemente com água. Não usar em caso de alergia a algum dos ingredientes. Parado Spray de Tratamento está indicado para crianças com mais de 6 meses. Parado Champô de Tratamento, Parado Localizador de Lêndeas e Parado Champô de Prevenção estão indicados para crianças com mais de 2 anos. Nenhum tipo de alergia e de vírus das crianças. Não se deve usar em crianças com alergias ou sensibilidade às substâncias de utilização. Parado em Novembro 2017.



# Sabia que pode trocar os seus resíduos de medicamentos por prémios?

**Oferta de 12 iPhones e um Surface.**

De 1 de junho a 31 de agosto, entregue um saco com resíduos de medicamentos na sua farmácia, faça uma compra com o seu Cartão Saúda e ganhe valiosos prémios. Para se habilitar, basta preencher o formulário online e usar a imaginação: à melhor frase atribuiremos 1 iPhone por semana e 1 Surface no final a quem, durante esta ação, registou o maior número de faturas.

Saiba mais em:



/farmaciasportuguesas ou [www.farmaciasportuguesas.pt](http://www.farmaciasportuguesas.pt)



**saúda**  
o cartão que faz bem

  
**VALORMED**

 **Farmácias Portuguesas**