

Revista

# sauda<sup>+</sup>



DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA | N.º 27 | JAN 18 | 2€

## Vidas Novas

ABC para grávidas  
saudáveis

Pediatra  
Hugo Rodrigues  
responde às  
suas dúvidas

## Leonor Poeiras

Ano Novo é  
sempre que  
ela quiser



Vales  
de desconto  
p. 47

# VICHY

LABORATOIRES

15% VITAMINA C PURA  
«O ANTÍDOTO» PARA A PELE CANSADA



15% VITAMINA C PURA  
ÁCIDO HIALURÓNICO  
POLIFENÓIS DE PINHEIRO-BRAVO  
NEOHESPERIDINA



NOVO

## LIFTACTIV

FRESH SHOT ANTIOXIDANTE & ANTIFADIGA

### RESULTADOS EM 10 DIAS

IMEDIATAMENTE: PELE MAIS FIRME E DESCANSADA  
EM APENAS 10 DIAS: REDUZ AS RÍDULAS E ILUMINA  
A TEZ.

Um programa intensivo de 10 dias com Vitamina C Pura e Ácido Hialurónico de origem natural para combater o stress oxidativo.

FÓRMULA HIPOALERGÉNICA  
EFICÁCIA COMPROVADA POR DERMATOLOGISTAS

/// Editorial

# A Mais Bela Notícia

**Sílvia Rodrigues**

Farmacêutica, directora da Revista Saúda

Como farmacêutica, já tive muitas vezes a felicidade de ser eu a dar a grande notícia:

– *Teste positivo. Está grávida!*

Na verdade, a notícia vai quase sempre com nome próprio, abraço, gargalhada e palavras de alegria:

– *Patrícia, pa-ra-béns! Tu vais ser mãe. Sou eu a madrinha?*

Muitas utentes da minha farmácia são minhas amigas de infância ou juventude.

Tornei-me amiga de outras ao balcão.

A minha profissão favorece relações de cumplicidade com quase toda a gente que cruza as portas da farmácia. Uma farmacêutica constrói relações

fortes e muito ricas em factos e emoções, em especial com as mulheres da sua geração.

A gravidez altera radicalmente a relação de uma mulher com os medicamentos. Onde antes existia descontração, passa a manifestar-se um mar de dúvidas. O aconselhamento farmacêutico é indispensável à saúde, tranquilidade e bem-estar, tanto da mãe como do ser humano em gestação.

As farmácias também ajudam a pacificar a relação, tantas vezes tumultuosa, das grávidas com a comida, para o que contam com o precioso apoio de nutricionistas qualificados. São chamadas a resolver mil episódios de azia ou tonturas. Facilitam a luta interior de muitas mulheres contra o vício do tabaco. Detectam casos de diabetes gestacional. Referenciam essas mulheres para o médico e depois ajudam-nas a monitorizar a glicemias.

As farmácias são o vértice da equipa de saúde de acesso mais fácil e mais frequente. Sempre que necessário, recomendam a intervenção rápida do obstetra, médico assistente ou enfermeiro de família.

Nesta primeira edição do ano, oferecemos às futuras mães um “Guia ABC”. O essencial sobre alimentação, com a nutricionista Magda Serras. O suplemento alimentar de referência, pela minha colega Ângela Pereira. E o primeiro comportamento adequado à saúde do bebé. Sim, o pneumologista Jaime Pina encoraja as grávidas a apagar o último cigarro.

Sejam bem-vindos os bebés de 2018! A rede de farmácias está bem apetrechada para os receber, em qualquer ponto do território, sempre em relação estreita e complementar com todos os profissionais de saúde. Nesta revista, o pediatra Hugo Rodrigues continua a esclarecer quaisquer dúvidas dos jovens pais.

É necessário que todos os bebés sejam, sempre, bem-vindos. Nesta edição, o urologista Nuno Monteiro Pereira escreve sobre contracepção masculina, tema ainda tabu para muita gente.

Nas próximas páginas, deixo os leitores com a Leonor Poeiras e o Rui Nunes, duas contagiantes histórias de Ano Novo. •



© PEDRO LOUREIRO

# Com o Cartão Saúda, 2018 vai ser cheio de pontos fortes.

O Cartão Saúda é o cartão das Farmácias Portuguesas que lhe permite transformar em pontos cada euro gasto em compras. Sejam produtos de saúde e bem-estar, medicamentos não sujeitos a receita médica ou serviços farmacêuticos, cada 1€ gasto, converte-se num ponto que, por sua vez, se converte em vantagens únicas.

## TROQUE PONTOS POR VALES



**Cartão Saúda, o cartão que faz bem!**  
Peça o seu em [www.farmaciasportuguesas.pt](http://www.farmaciasportuguesas.pt)

# Com o seu Cartão Saúda pode:



IR MAIS VEZES  
AO CINEMA

O Cartão Saúda dá-lhe 25% de desconto na compra de até 4 bilhetes por sessão nos cinemas NOS.



TER A SUA FARMÁCIA  
NO BOLSO

Com a APP Farmácias Portuguesas, vai poder ter na ponta dos dedos todas as informações sobre as farmácias de serviço, os seus pontos e promoções, medicação e fazer as suas compras online.



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



PRODUTOS COM  
CONDIÇÕES ESPECIAIS

Descontos e promoções nos seus produtos preferidos, em exclusivo para si.



TROCA DE PONTOS

Pode trocar os pontos acumulados por produtos e serviços do catálogo Saúda ou mesmo por vales para pagar as suas compras.

Disponível em:



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



/// *Entrevista com Leonor Poeiras*

# «Sorrir é um trunfo para vencer na vida»

**Texto de** Irina Fernandes

**Fotografias de** Pedro Loureiro

**É apresentadora de televisão, autora do blogue “Oficina Poeiras” sobre decoração, pinta e também canta. Tem mais algum talento escondido?**

Não sei se são talentos, mas lá que sou uma pessoa comunicativa... sou! Gosto muito de fazer várias coisas, não quer dizer é que as faça bem... [risos] Mas atrevo-me a fazê-las.

**É uma mulher de sete (ou mais) ofícios...**

Todos nós temos muitas áreas de interesse e eu não sou exceção. Por exemplo,

uma outra área de que gosto é a agricultura. Não sou especial, mas vou atrás das coisas de que gosto. Isso acontece naturalmente na minha vida.

**E onde cultiva?**

No Alentejo, claro. Em particular no Baixo Alentejo. Lá nada se mexe e isso é essencial para o meu bem-estar físico e mental.

**Estreou-se na TVI em 2003, na informação, no “Diário da Manhã”. Como explica o êxito?**

**«Quando estou a trabalhar dou tudo o que tenho»**

Honestamente, não gosto de olhar para mim como alguém que teve êxito ou sucesso. Acho que, acima de tudo, sou competente enquanto comunicadora. Tenho algumas inseguranças na minha vida, mas nunca as tive como profissional. Quando estou a trabalhar estou de consciência tranquila, dou tudo o que tenho. →



**Trabalhar em televisão era um sonho de vida?**

Não, de todo. É curioso que me faça essa pergunta porque, quando era pequena, tive um ano ou dois da minha vida em que queria ser farmacêutica.

**E porque é que tinha esse desejo?**

Sempre adorei farmácias! Adorava em particular as antigas, sobretudo por causa do cheiro. Pode soar estranho, mas adoro o cheiro a éter. Durante um ano e meio, equacionei e perguntei-me se seria capaz de ultrapassar a Matemática e a Química... Percebi que não e desisti desse sonho. Também quis ser escultora, mas pelos mesmos motivos não segui Belas Artes.

**Quando é que descobriu que o futuro passaria pela comunicação?**

Como sempre fui uma pessoa acelerada e de falar muito, decidi aprimorar essa faceta. Foi já na faculdade que percebi que tinha de seguir televisão. Duvidava que me dariam trabalho num jornal quando tinha colegas que escreviam muito melhor do que eu [risos]. Já nas apresentações orais...

**O que acontecia?**

Aí sim, estoirava! Muitas vezes tinha nota 18,

**«O meu sorriso é genuíno. Ninguém fica pior se der amor»**

acabei com uma média final de curso simpática.

Foi aí que ficou tudo decidido.

**Caracteriza-se pelo sorriso solto. Sorrir é um trunfo que tem para vencer na TV e na... vida?**

Sim, sem dúvida. Mas, atenção, o meu sorriso é genuíno. Acredito que um sorriso pode transformar a *mood* [disposição] de alguém que me está a ver. A Clarice Lispector, uma escritora brasileira, tem uma frase que é: “O amor é a salvação para tudo na vida”. E, de facto, ninguém fica pior se der amor.

**De quem herdou a boa-disposição e a vontade de viver? A minha casa era muito →**

# CADA BEBÉ TEM O SEU PRÓPRIO DESAFIO NUTRICIONAL



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

Por isso, para ajudar na satisfação das necessidades nutricionais específicas dos bebés 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 bebé. Consulte sempre o seu Profissional de Saúde para a alimentação mais adequada para o seu bebé. <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 bebé, como parte da alimentação diversificada, para bebés 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

FARMACIASPORTUGUESAS.PT

# FAÇA COMPRAS NA SUA FARMÁCIA, AGORA ONLINE.



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

Disponível em:



**Farmácias  
Portuguesas**

Se faz bem, a Farmácia tem.

barulhenta, sete ao todo, cinco filhos. Herdei da família esta vontade de viver. Eu e a minha mãe sempre fomos muito ligadas e havia nela um lado emocional que nos fez dar valor a coisas pequenas e querer continuar.

#### **E a veia comunicativa?**

Essa é minha. Lá em casa somos todos extrovertidos, mas eu sou-o de forma mais histérica e barulhenta. O facto de ter nascido tardivamente fez com que não me ligassem tanto como a um primeiro ou segundo filho – o que é natural. Vem tudo da necessidade de ser ouvida. É interessante, não é? Só o descobri já em adulta porque investiguei.

#### **Investigou?**

Sim, sou fascinada por autoconhecimento! Comecei por ler umas coisas... e mais tarde, em 2010, comecei a fazer psicanálise. Não quero resolver problemas, quero é conhecer-me. Quero encontrar as ferramentas para lidar com o que sou. Não quero ser melhor mas quero que o que sou faça os outros felizes. E a mim também.

#### **Encontrou no autoconhecimento uma via para ter mais saúde?**

Com certeza. Sou uma pessoa hipersensível e é muito difícil ser-se assim. Já não sou uma criança, mas tenho muito essa criança emocional dentro de mim. Vibro imenso com as alegrias e as coisas tristes derrubam-me.

**«Não quero ser melhor, mas quero que o que sou faça os outros felizes»**

#### **Acabámos de lhe identificar uma outra aptidão...**

Qual?

#### **Inteligência emocional...**

Diz-se que será o futuro, não é? É muito importante para a saúde estarmos bem fisicamente e psiquicamente.

#### **Aos 37 anos está com uma imagem invejável. Que cuidados tem para manter a boa forma física?**

Ter sido mãe influenciou-me muito. Fumava e agora

só o faço pontualmente. Sou super preguiçosa e ter um cão fez com que começasse a fazer caminhadas. Ando entre 4 a 5 km por dia. Já não é mau! Gosto muito de estar no campo, pois nado e ando quilómetros de bicicleta.

#### **E quanto à alimentação?**

Cozinho muito ao vapor, e sou “obe-ce-ca-da” com sopas! Metade da minha alimentação é líquida. Isto é, faço muitos sumos, chás, sopas, caldos. ➔



«Sou “obe-ce-ca-da” com sopas!»



«Não preciso do Ano Novo para fazer balanços. Não quero ser melhor pessoa para o ano. Quero sê-lo amanhã»



**Qual a sua relação com os cuidados de saúde?**

**É uma utente vigilante?**

Sou seguida em várias especialidades com alguma regularidade. Terminei, recentemente, de fazer exames relativos à saúde da mulher. Acredito na prevenção. Acima de tudo, sou muito pragmática e, infelizmente, estou preparada para o pior.

**Quer explicar?**

Não vivo no mundo da lua a achar que os males só acontecem aos outros. Vivemos numa altura em que uma ou duas pessoas tem ou vai ter um cancro [bate na sola do sapato, feita de madeira, para afastar a má sorte]. Estou preparada para o que vier.

**É mãe de um rapaz, António, de 10 anos. Como é a vossa relação?**

Não sei muito defini-la. Não tenho essa distância, mistura-se em mim. [foca o olhar num ponto da sala, evitando emocionar-se]. A nossa relação é muito boa e próxima. Respeito-o e confio nele desde que é pequeninho.

**Gostava de ter mais filhos?**

**É apenas um sonho? Ou um objectivo a realizar?**

Gostava, sim. Vamos ver...

**No blogue “Oficina Poeiras” divulga o conceito ‘faça você mesmo’. Tem muitos amigos a pedir-lhe dicas?**

Não são muitos, mas... são alguns [risos]! Há sempre coisas lá por casa, há sempre quem me peça para usar a oficina para fazer uma coisa ou outra.

**Quais são os grandes desejos para 2018?**

O meu maior desejo para o novo ano é que o meu sonho alentejano se ponha de pé. Estou há cerca de dez anos à espera que se realize.

**Costuma fazer um balanço do ano anterior?**

**Projectar mudanças?**

Esse pensamento passam-me pela cabeça, mas não sou nada de festejar o Ano Novo. É raro, odeio coisas impostas. Não preciso do Ano Novo para fazer balanços. Não quero ser melhor pessoa para o ano. Quero sê-lo amanhã. •

**«Não vive no mundo da lua a achar que os males só acontecem aos outros»**

Continue a ler em:

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

- Mensagem de Ano Novo
- O dia de estreia à frente das câmaras de televisão
- Leonor Poeiras não dispensa uma ida à farmácia. Saiba porquê.

[VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS](#)





/// *Heróis Saúda*

# Um craque é *bola* prà frente

Forçado a desistir do futebol,  
Rui agarrou outros sonhos

**Texto de** Maria João Veloso  
**Fotografias de** Pedro Colaço

Rui Nunes é um campeão. Não desiste da vida. A mãe, Ana Novo Barros, não se cansa de dizer que o filho «nasceu com a bola nos pés». Até Outubro de 2016 o Rui respirava futebol, jogava como extremo esquerdo do Abambres Sport Clube, e bem. No campo esquecia-se da vida cá fora e marcava muitos golos. Todos dedicados à mãe. Fã número um do filho, não havia jogo em que Ana não o acompanhasse e com ele vivesse as vitórias. E nem sequer a rivalidade futebolística – mãe do Benfica,

Rui do Porto – os impedia de vibrarem juntos.

As bolas eram as suas maiores aliadas. De tal maneira que Ana chegou a furar umas quantas porque lhe «partia tudo o que tinha em casa.» Persistente, «o Rui passou a amassar papéis, ou a usar caricas e tampas de garrafa para dar toques. Esta paixão nasceu mesmo com ele. O Rui assiste aos jogos de todas as ligas.»

Aos nove anos, Rui foi visto por um olheiro num torneio de rua e começou a jogar. →

Mãe e filho num passeio à beira Douro, na Régua, um dos lugares de eleição de ambos



Primeiro no Vila Real e depois no Abambres. Sempre jogou como atleta federado.

Os momentos mais marcantes até podiam ter sido as convocatórias para a Selecção, no entanto, na perspectiva da mãe, «todos os jogos foram importantes, porque o Rui entrava em campo e aquele era o mundo dele. Só queria jogar e marcar golos, golos e golos. E viver aquilo com uma grande emoção.» Aprendeu princípios e valores para a vida. A mãe e os irmãos na bancada eram uma claque de peso.

«Davam-me conforto para jogar», diz o ex-jogador.

Até Outubro de 2016 a vida de Rui era o futebol, até que, através de um exame de rotina, lhe diagnosticaram uma cardiopatia hipertrófica apical. Ninguém em casa conhecia a doença e ficaram a conhecê-la da pior forma. «É obrigatório os atletas federados fazerem electrocardiogramas anualmente. E daquela vez chamaram-me da clínica onde ele tinha feito o raio X, a dizer que algo não estava bem.

**Em Outubro de 2016 soube que tinha uma cardiopatia hipertrófica apical. Veredicto: nunca mais poderia jogar**

Houve até um médico daqui que nos disse que o exame não era dele, porque aquele era um coração envelhecido», conta Ana. →

# O TEU NOVO PARCEIRO DE DESPORTO CHEGOU À FARMÁCIA



A nova gama de suplementos desportivos disponível em exclusivo nas farmácias portuguesas.



Farmácias  
Portuguesas

Consulte as farmácias aderentes  
aqui: <https://goo.gl/4zYMU5>



PORTO, DE 24 DE NOVEMBRO 2017 A 31 DE MARÇO 2018

MUSEU DA FARMÁCIA  
EXPOSIÇÃO MUSEU GLOBAL 20+1

Um novo electrocardiograma e um ecocardiograma no Hospital da Luz Arrábida, no Porto, confirmaram o diagnóstico. Já a ressonância magnética nuclear mostrou tratar-se de um problema genético, que não apareceu devido ao excesso de esforço futebolístico. «Ninguém nos conseguiu explicar porque é que nos exames anteriores não tinha sido detectado nada. Temos todo o historial de exames e não se percebe porque é que no electrocardiograma anterior o coração do Rui era perfeitamente normal», conta Ana, desconsolada. «Temos que lutar sempre até ao fim. Mesmo quando se pôs a hipótese de ele ser operado para pôr um

desfibrilhador, era algo por que tínhamos que passar», assume a 'mãe coragem'. A operação foi posta de parte, mas o Rui não voltará a jogar. Pelo menos a nível profissional. No clube ninguém acreditava que o jovem atleta tinha a doença. E diziam nos balneários: «Ele vai voltar a jogar.» O embate maior foi quando veio a confirmação. Lá não cabia a palavra voltar.

Mas o Rui é um vencedor. Evidentemente que a notícia não o deixou indiferente. «Nem percebi bem, mas tentei abstrair-me. A princípio não conseguia ver jogos de futebol. Depois concentrei-me nos estudos.» E concentrou-se bem. Com apenas 17 anos entrou em

## «No princípio não conseguia ver jogos de futebol»

Enologia, na Universidade de Vila Real. «O curso tem Química, que é a disciplina de que mais gosto», atira. Talvez influência da mãe, que é docente naquele Departamento.

A vida académica não lhe dá tréguas. Primeiro foi a praxe, as cantorias e as interacções com o sexo oposto, que o ensinaram a lidar melhor com o que a vida lhe trouxe. «Era cansativo, mas foram todos impecáveis». →

Apesar de ter deixado de jogar, Rui continua a respirar futebol. É para a vida





Nas vinhas da Quinta de Nossa Senhora de Lourdes,  
na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Depois vieram os testes e com eles o estudo, os intervalos, as saídas com os novos amigos. O Rui, entretanto, já fez 18 anos. Idade maior para sonhar e ele não desistiu de o fazer. Quer ser treinador de futebol. «Tem sido muito solicitado para ser adjunto dos clubes onde jogava, não só no Abambres, como no Vila Real. Mas é muito recente. Penso que há sempre a sensação: eu queria estar do outro lado. Ana apoia-o a 500%. «Se quiser mesmo ser treinador de futebol há-de tirar o curso e vai chegar lá. Há a hipótese de ser treinador dos pequenitos. O Rui tem muito jeito para miúdos. Talvez pudesse começar por aí e depois ir crescendo.» Este pode ser o futuro de Rui. Antes desenrola-se o presente. O presente em que Rui está a crescer e vai conquistando aos poucos a sua independência. Para além disso, faz coisas próprias da idade. Sai com os amigos, vê televisão, joga computador e está a tirar a carta de condução. É sobretudo com a mãe que vê futebol. Com os irmãos, Bruno (21 anos) e João (10 anos), joga às cartas. À sueca, à bisca, à guerra.

O João apelidou-os de 'quarteto fantástico'. «É assim que ele nos vê», conta a mãe, orgulhosa. →

**Tem sido muito solicitado para ser adjunto dos clubes onde treinava**

E é em modo quarteto que vão à Régua aos domingos, passear à beira Douro. Nem o frio que se faz sentir os impede de jogar futebol ao ar livre. Porque o Rui continua a jogar de forma recreativa.

No início, quando deixou de ir aos treinos, «o Rui era como se fosse um drogado com falta da dose diária. A dor mais forte que sentiu aconteceu quando foi assistir a um jogo da ex-equipa. Os miúdos dedicaram-lhe o primeiro golo. Foi marcante», lembra a mãe.

A reabilitação cardíaca veio ajudar no processo. Rui estava reticente, porque dizia que só ia encontrar velhos. O médico respondia: não vais para lá fazer amigos. Mas o Rui acabou por fazê-los. A reabilitação acontece às segundas e quintas-feiras – das seis e meia às oito da noite, não é mais do que uma ginástica especial. «Faço passadeira. Comecei a correr cinco minutos de vez em quando, com a enfermeira a medir as pulsações», conta. A enfermeira Fátima é uma espécie de *personal trainer*

que até põe jogos de futebol para ele ver quando está a fazer os exercícios. Neste ginásio especial treinam pessoas com problemas cardíacos e... padres. Têm falado muito em realizar um desafio de futebol entre os dois grupos. O Rui está ansioso: «Acho que vai ser muito bom. Tenho muitas saudades de jogar, mesmo que seja para levar na brincadeira. Quanto mais não seja, para matar o vício do futebol.» A vida que o aguarde, porque fora do campo o Rui revela-se também um vencedor. •



/// *Pediatria para todos*



D.R.

# A pieira pode ser bronquiolite

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

Esta doença é uma inflamação da parte terminal do aparelho respiratório (bronquíolos) e geralmente é causada por uma infecção vírica. No nosso país é extremamente comum, com um claro pico de incidência entre Janeiro e Fevereiro. É uma causa frequente de internamentos, particularmente em crianças pequenas e, na maior parte dos casos, não é uma doença muito grave (embora haja excepções, principalmente quando estão presentes factores de risco tais como a prematuridade, o baixo peso ao nascer, algumas doenças crónicas e o convívio com outras crianças).

Afecta crianças até aos dois anos de idade e caracteriza-se por uma combinação variável dos seguintes sinais e sintomas:

- dificuldade respiratória

- chiadeira a respirar (espécie de «assobio» que se ouve na expiração, também designado por pieira)
- tosse
- dificuldade na alimentação
- apneias (paragens respiratórias), particularmente em bebés pequenos
- febre, geralmente não muito alta

Para o seu diagnóstico não é necessário realizar qualquer tipo de análises ou radiografia, pois os sintomas e a auscultação são bastante característicos.

Os critérios de internamento para esta situação são os seguintes:

- falta de oxigénio no sangue →



© JOSÉ CARDOSO



- dificuldade respiratória significativa
- bebés pequenos (abaixo dos 3 meses de idade)
- dificuldades na alimentação

Relativamente ao tratamento, é um tema que gera sempre alguma

controvérsia. Actualmente, as recomendações das sociedades científicas defendem apenas a administração de oxigénio quando os níveis deste gás no sangue estão baixos. As nebulizações e os medicamentos que eram utilizados até há alguns anos são cada vez mais desaconselhados,

pelo que a sua utilização deve ficar restringida apenas a casos particulares. Assim, não existe propriamente tratamento para as bronquiolites, pois são uma infecção vírica e acabam por passar com o tempo. Nem sempre é fácil passar esta mensagem, mas são estas as recomendações mais recentes. •

## CONSULTÓRIO

### [Dulce Loureiro]

**Tenho um bebé com oito meses e desde os cinco as noites estão cada vez mais complicadas. Antigamente, para ele adormecer dávamos umas sapatinhas no rabinho, coisa que agora já não faço para que aprenda a adormecer sem qualquer tipo de muleta. Tudo isto começou na altura em que surgiram os dentinhos. Neste momento tem cinco dentes, com o sexto a caminho. As noites são muito difíceis, pois temos de**

**nos levantar imensas vezes para o acalmar (chupeta, dar uma virada, dar água). De dia dorme cada vez mais a sesta em prestações e há dias em que são mesmo escassas! Nunca adormeceu ao colo, dormiu sempre na cama dele. Já tentei o método de não pegar nele e falar suavemente para o acalmar, já tentei ir ao quarto em intervalos de tempo constantes para o mesmo efeito, sigo uma rotina antes de dormir (janta, brinca, toma banho, leitinho e cama, geralmente**

**ainda acordado). Sinto-me perdida e desorientada pois não sei o que mais tentar.** Pela sua descrição, penso que já estão a ter uma boa rotina, incluindo a preocupação de tentar que ele adormeça sozinho. Nestes casos pode ajudar tentar que ele durma uma pequena sesta ao fim da tarde, uma vez que o sono do dia é um regulador do sono da noite, pois o cansaço interfere com o sono profundo. Acho que deviam experimentar.

### [Catarina Oliveira]

**A minha filha tem cinco meses e meio, já se senta com apoio e tenta levantar a cabeça quando está deitada, como se estivesse a tentar sentar-se. No entanto, reparei que quando sentada ou quando estou com ela ao colo em posição vertical, tem tendência para inclinar o pescoço para o lado direito. É de referir que ela move**

**o pescoço perfeitamente bem para ambos os lados. Qual é a sua opinião? Fiquei um pouco preocupada porque tenho receio que possa afectar o equilíbrio para se sentar sem assistência.**

Se inclina o pescoço para um dos lados pode ser um torcicolo, pelo que era importante falar ao seu médico na próxima consulta,

para ele observar. O facto de mexer o pescoço para os dois lados torna essa opção menos provável, mas acho que era importante uma observação médica.

Pergunte ao pediatra:

**pediatria@sauda.pt**

O Dr. Hugo Rodrigues responde.



# Quando a cura mata

Cerca de 25 mil pessoas morrem na Europa, todos os anos, por causa da resistência microbiana aos antibióticos, um problema evitável.

## ANTIBIÓTICOS

 Só podem ser adquiridos com receita médica

 Tratam infecções causadas por bactérias

 Não tratam doenças causadas por vírus, como as gripes e as constipações

 Não tratam doenças causadas por fungos e parasitas

 O uso incorrecto dos antibióticos – falhas de tomas, doses inadequadas, interrupção do tratamento – é o principal responsável pela resistência

## RESISTÊNCIA

As bactérias são organismos com grande capacidade de adaptação ao meio envolvente. Isto significa que, perante a exposição repetida e/ou incorrecta aos antibióticos,

algumas tornam-se resistentes. Os riscos são vários:

- Pode ser necessário tomar doses superiores de antibiótico para curar a doença
- O antibiótico pode passar a fazer menos ou nenhum efeito
- Pode ter de se mudar para um antibiótico diferente, mais forte, para obter o mesmo efeito
- A possível propagação a outras pessoas das bactérias resistentes, quer no meio hospitalar quer na comunidade
- Maior dificuldade em descobrir antibióticos capazes de eliminar estas bactérias
- O ressurgimento de doenças graves já consideradas controladas, como a tuberculose, e em formas mais graves e difíceis de tratar

## BOM USO

 Tome antibióticos apenas

quando receitados pelo médico

 Não os tome por iniciativa própria ou por conselho de terceiros

 Não tome sobras de tratamentos anteriores, mesmo que a doença pareça a mesma

 Respeite as indicações médicas: horários de toma, doses, duração do tratamento

 Nunca interrompa o tratamento, mesmo que se sinta melhor. Se o fizer, estará a reduzir a eficácia do antibiótico e terá de voltar ao início

## PREVINA-SE DE INFECÇÕES

- Lave as mãos com frequência. Esfregue-as bem com água e sabão
- Lave bem os dentes, principalmente após as três principais refeições
- No caso de feridas, mantenha-as limpas e protegidas até cicatrizarem
- Tenha as vacinas em dia •

# VITACÊ®

## PROTEJA-SE CONTRA OS PROBLEMAS DE INVERNO



A gama Vitacê são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. O efeito benéfico é obtido com a toma diária de 1 comprimido de Vitacê ou 1 comprimido de Vitacê Efervescente, a partir dos 12 anos, ou 5ml (4-8 anos) ou 10ml (9-13 anos) de Vitacê Infantil para crianças, ou de Vitacê Júnior Comas a partir dos 4 anos. Não exceder a toma recomendada. Vitacê Infantil: recomendada proteção em indivíduos asmáticos e atopicos; contém açúcar e produtos apicais. 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. Ler atentamente as instruções de utilização no interior da embalagem. Material revisto em Outubro de 2017. MKT2017VIT05.

\* Vitamina C em associação (HMR 2017)

 **OMEGA PHARMA**  
a divisão de Perigo

/// Consultório

# Não obrigue o seu bebé a fumar

**Jaime Pina**  
Médico



Até ao século XX, na Europa, o hábito de fumar era praticamente exclusivo do género masculino. Acontece que, por volta da década de vinte, em consonância com o papel cada mais interventivo da mulher na sociedade, foram iniciadas fortes campanhas publicitárias da indústria tabaqueira, tendo como população-alvo as mulheres. E o objectivo, infelizmente, foi conseguido.

Foram utilizadas ferramentas publicitárias que ligavam o consumo do tabaco aos conceitos da libertação da mulher, da igualdade entre géneros, da modernidade e da elegância. Slogans como "algumas mulheres vêem o cigarro como um símbolo de liberdade" ou "para perder peso e serem mais atraentes, fumem cigarros em vez de comerem doces" penetraram fortemente no ideário feminino. O desconhecimento que então se tinha dos malefícios do tabaco fez o resto e os resultados foram dramáticos. As mulheres fumadoras estão expostas às mesmas agressões que os homens, pelo que os efeitos são semelhantes: elevadas incidências de doenças cardiovasculares, de DPOC e de vários tipos de cancro, desde o do pulmão até ao da bexiga, passando pelos da boca, laringe e estômago.

Porém, apesar desta igualdade de efeitos em ambos os géneros, as características

biológicas das mulheres fazem com que nelas sejam acrescidos outros malefícios, devidos a uma maior sensibilidade às substâncias cancerígenas contidas no fumo do tabaco. Por exemplo, osteoporose, envelhecimento cutâneo e cancro do colo do útero são algumas das consequências específicas nas mulheres fumadoras.

**Os filhos de  
mães fumadoras  
correm mais  
riscos de doenças  
respiratórias graves**

Também aspectos ligados à função reprodutiva sofrem impactos significativos. Assim, para além do risco aumentado de cancro do colo do útero, a mulher fumadora apresenta diminuição da fertilidade, aumento da incidência de alterações menstruais e, muitas vezes, sofre de menopausa precoce. →



Pior ainda é a realidade aquando da gravidez. Devido à absorção das substâncias químicas contidas no fumo do tabaco, que circulam no sangue e chegam ao feto devido à sua passagem através da placenta, o bebé em formação passa a ser um bebé fumador. E tal tem consequências devastadoras. Assim, têm sido registados nas grávidas que fumam maiores índices de abortos espontâneos, fetos mal formados ou pouco desenvolvidos, nascimentos prematuros e crianças com baixo peso à nascença.

Em grávidas fumadoras são ainda registados níveis mais elevados de morte fetal. E se esta é a realidade nas grávidas fumadoras activas, presume-se que o mesmo se passe, com menor impacto, nas grávidas fumadoras passivas.

E o problema continua para além da gestação: os filhos de mães fumadoras durante a gravidez apresentam níveis mais elevados de doenças respiratórias na primeira infância: bronquiolites, infecções respiratórias de repetição e asma.

## O bebé em formação passa a ser um bebé fumador

Diz o povo que “não há maior amor do que o de mãe”. Fumar durante a gravidez prejudica gravemente a criança que está a ser formada e será seguramente um acto de desamor. Se está grávida, atenção... é proibido fumar, por si e pela criança que vai nascer! •

/// *Suplementos na farmácia*

# Uma vitamina para as grávidas

Ângela Pereira  
Farmacêutica



O **ácido fólico**, ou **vitamina B9**, desempenha um papel fulcral no organismo:

- formação do sistema nervoso do feto durante a gravidez
- fortalecimento do sistema imunitário
- prevenção e tratamento da anemia, ajudando na formação de glóbulos vermelhos
- prevenção de alguns tipos de cancro
- prevenção de doenças cardíacas

Um dos primeiros sintomas de carência de ácido fólico é fadiga, cansaço, em alguns casos perda de apetite e dores de cabeça. Não sendo produzido pelo organismo, a carência pode ser devida a uma alimentação não equilibrada e a um estilo de vida sedentário.

Há muitos alimentos ricos em **vitamina B9**, como vegetais verdes frescos, fígado, aveia e algumas frutas cítricas. Todavia, se demasiado cozinhados, podem reduzir até 90% o conteúdo em ácido fólico.

Em geral, a quantidade desta vitamina obtida através da alimentação pode não ser suficiente para suprir as necessidades diárias, o que torna indispensável o uso de suplementos.

A suplementação com **ácido fólico** é mais importante nos casos de gravidez; aleitamento; nos idosos; doença celíaca e pessoas submetidas a diálise.

Se está a pensar engravidar, ou estiver grávida, um suplemento à base de **ácido fólico** é essencial durante este período. Aconselhe-se com o seu médico ou farmacêutico sobre a terapêutica mais adequada. •



mustela<sup>®</sup>

PELE NORMAL

## OS CUIDADOS ESSENCIAIS DESDE O NASCIMENTO



PREÇO ESPECIAL  
PVR  
**9.90€**

### AS NOSSAS GARANTIAS

**95%** INGREDIENTES  
DE ORIGEM NATURAL

**0%** PARABENOS-FTALATOS  
FENOXETANOL

 DESENVOLVIDA DE  
FORMA A MINIMIZAR O  
IMPACTE AMBIENTAL  
[www.mustela.pt](http://www.mustela.pt)



ÁGUA DE  
LIMPEZA  
500ml

GEL  
LAVANTE  
500ml

CHAMPO  
SUAVE  
500ml

HYDRA-BÉBÉ  
CORPO  
500ml

\*Fonte: IMS Health MAT Julho'17 (Valor) e IMS Health Baby Hygiene & Skincare MAT Mai'16 (Value).

MUSTELA<sup>®</sup>, TUDO COMEÇA NA PELE

EXPANSIENCE<sup>®</sup>  
LABORATOIRES

  
Inovar para preservar o capital saúde

/// Nutrição

# Amor de mãe é comer com juízo

**Magda Serras**  
Nutricionista



A adopção de um estilo de vida saudável e a gestão do peso antes da concepção são fundamentais, uma vez que o estado nutricional da mulher é muito importante para prevenir complicações durante a gravidez.

As refeições devem ser distribuídas ao longo do dia e em pequenas porções, privilegiando a diversificação alimentar (em particular frutas e legumes).

A gravidez não justifica comer por dois mas há cuidados adicionais a considerar:



**Hidratação** – beber água é essencial para o desenvolvimento do bebé, bem como na prevenção da obstipação e infecções urinárias



**Proteínas** – é fundamental que a ingestão seja a adequada, através de proteína de origem animal (peixe, carne e ovos) ou de origem vegetal (por exemplo, leguminosas com cereais)



**Gorduras** – as necessidades estão aumentadas em ácidos gordos essenciais, como ômega-3. Deve optar por peixes como a cavala, a sardinha, o atum. Outras boas fontes deste tipo de gordura são os frutos secos (noz, amêndoas e avelã).



**Iodo** – os peixes, tal como o sal iodado, são excelentes fontes de iodo, crucial para o correcto desenvolvimento cognitivo do feto



**Hidratos de carbono** – devem fazer parte da dieta, embora consumidos com moderação. Deve optar preferencialmente por farináceos integrais e frutas da época

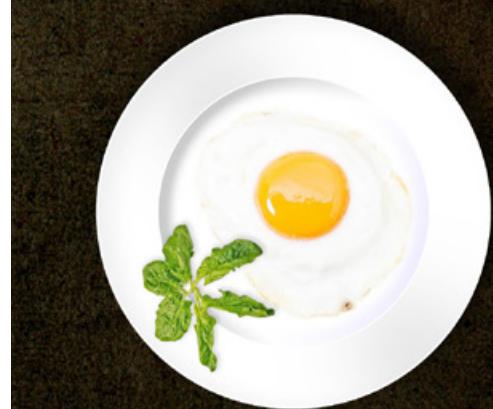


**Ácido fólico** – é crucial e muito embora se recomendem alimentos ricos em folatos, como os vegetais verdes, a laranja, o ovo, produtos lácteos fermentados, cereais e feijão, não substituem a necessidade de suplementação mesmo ainda antes da concepção



**Ferro** – o défice de ferro pode provocar anemia e baixo peso à nascença. Para optimizar a absorção, deve associar-se vitamina C em alimentos como leguminosas, hortícolas verde escuros e carnes. Nestas refeições, deve limitar a ingestão de chá ou café. •

**A gravidez não é razão para comer por dois**



/// Sexualidade

# A grande fobia do macho lusitano

**Nuno Monteiro Pereira**  
Urologista e Andrologista



Existe um verdadeiro 'supermercado contraceptivo' para a mulher: pílulas, dispositivos intra-uterinos, diafrágmas, anéis, preservativos femininos, espumas, cremes, geleias, supositórios, pílulas do dia seguinte, implantes, laqueação das trompas. Quando procuramos a oferta para o homem, só encontramos dois produtos: o preservativo e a vasectomia.

O contraste é enorme.

Mas não existem outros métodos contraceptivos masculinos? Existem, mas a pílula masculina nunca foi aprovada para utilização corrente já que os químicos testados são tóxicos e os contraceptivos hormonais, embora menos tóxicos, causam efeitos secundários semelhantes aos femininos. Quanto a outros métodos, a maior parte são variações técnicas da vasectomia tradicional, muito menos utilizadas, como a vasectomia sem bisturi, os *plugs* injectáveis de silicone, a injecção percutânea de anidrido strirenomaleico ou, mais recentemente, a injecção de um gel inibidor da actividade espermática, que pode ser revertido com uma nova injecção, de um produto com capacidade para o inactivar.

O melhor método contraceptivo existente é a vasectomia.

**Os portugueses ainda são dos mais cépticos do mundo quanto à contracepção masculina**

Apesar de consistir numa cirurgia, é um método eficaz e fácil. É realizável sob anestesia local, em menos de 15 minutos, e muito mais prático e seguro do que qualquer das técnicas contraceptivas femininas. Não pode ser considerado reversível, já que a taxa de sucesso das cirurgias de recanalização não ultrapassa 60 a 70%.

Mas se é tão bom, porque não se faz mais vezes? Algumas crenças sobre o comportamento masculino são, provavelmente, a principal causa do scepticismo que a contracepção masculina consegue, não só por parte →



dos potenciais interessados e suas parceiras, como também por parte da comunicação social e até da comunidade científica. Possivelmente, são também essas as causas que geraram a lentidão das investigações científicas nesta área.

É opinião quase generalizada que o homem só vai ao médico quando se sente doente, não se preocupa com o planeamento da família, dificilmente se dispõe a utilizar qualquer técnica contraceptiva, nomeadamente cirúrgica.

Na verdade, o homem moderno preocupa-se com o planeamento da família e aceita cada vez mais ser objecto da contracepção. Para além de mostrar entusiasmo com a ideia de uma pílula contraceptiva masculina, aceita facilmente realizar uma vasectomia. Um em três homens casados, com mais de 40 anos, na Austrália e na Nova Zelândia, fizeram uma vasectomia. Nos Estados Unidos esse número baixa para um em cinco homens e, na União Europeia, para um em 12.

E em Portugal? As estatísticas oficiais são omissas, mas numa estimativa da Sociedade Portuguesa de Andrologia, realizada há alguns anos, concluiu-se que o número de vasectomias realizadas é muito baixo, não ultrapassando trezentas cirurgias anuais, seguramente o número mais baixo de toda a União Europeia. •



## Bebés Saúda



Siga-nos em:  
[www.bebessauda.pt](http://www.bebessauda.pt)

# Rodrigo vai comer sozinho

**Texto de** Irina Fernandes



O Baby Led Weaning sugere  
que os bebés se alimentem  
com as próprias mãos  
e sem ajuda dos pais

Descobrir texturas e sabores à mesa usando as próprias mãos, e sem direito a 'avióezinhos'. Será desta forma que Rodrigo, de seis meses, se vai iniciar a comer alimentos sólidos.

Defensores do método *Baby Led Weaning*, que determina que o bebé explore os alimentos sozinhos, Ana Sanches e Diogo Onofre já decidiram como vão desenrolar-se os momentos à mesa. «Vamos querer apresentar-lhe os alimentos na sua forma mais natural e de maneira a que ele possa explorá-los e senti-los», explica a mãe, esclarecendo que «vai ter um bocadinho de brócolos e/ou batata à frente dele e vai perceber o que gosta e não gosta».

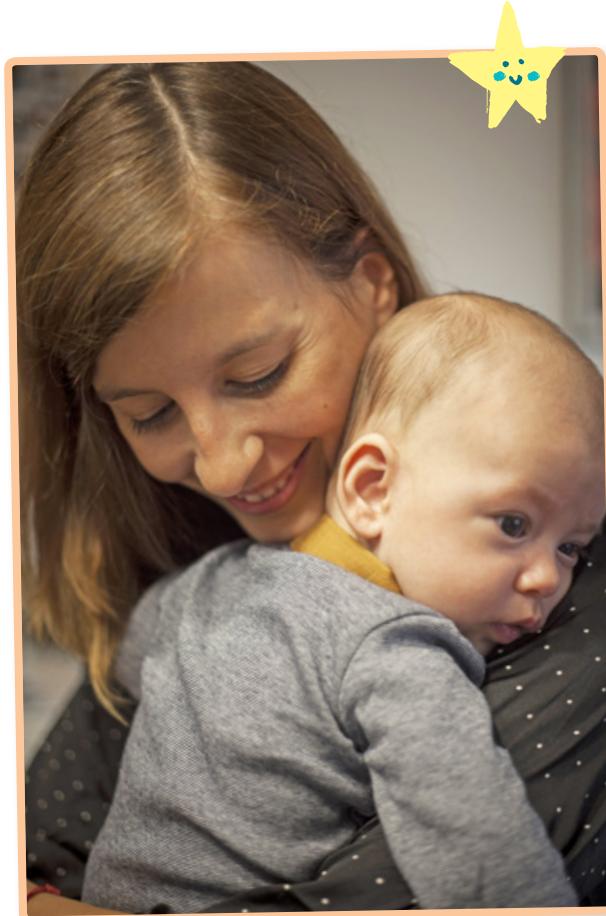
Os pais explicam as razões por detrás da decisão de iniciarem o método escolhido. «Neste método são os bebés que vão buscar a comida e são eles que a metem na boca. Quando não lhes apetece, não comem... Nós, pais, temos de estar confortáveis com isso. É uma alimentação complementar. Ou seja, ele vai continuar a beber o leite materno e esta será uma forma de começar a explorar os alimentos».

Todos os pormenores estão a ser tidos em conta para que Rodrigo tenha a melhor adaptação possível. «Explicaram-nos que dos seis aos oito meses há uma janela imunológica, e, por isso, ao contrário do método tradicional em que se vai introduzindo alimentos aos poucos, vamos introduzir tudo e mais alguma coisa durante esse período. Vamos tentar introduzir no mínimo uns 100 alimentos. E isso vai ser outro desafio!», pormenoriza a rir-se Diogo Onofre.

Entre gargalhadas e olhares cheios de amor, Diogo e Ana mostram-se conscientes e felizes com a decisão tomada. «Uma das próximas compras que vamos fazer cá para casa vai ser a cadeirinha onde ele se vai sentar. Vai estar aqui à mesa connosco para depois ter a sua tela e começar a... desenhar», diz Ana a rir-se. •



ALEXANDRE VAZ



ALEXANDRE VAZ



/// *Saúda convida: Miranda do Douro*

# Amor tamien se diç an Mirandés\*

**Texto de** Rita Leça  
**Fotografias de** Anabela Trindade

*A la fuente fui  
E malica bengo  
Se num ye d'amores  
Que ye que you tengo?*

“À fonte fui e mal venho, se não é de amores o que é que eu tenho”, tradução literal. As palavras são de Altino Martins, poeta e jornalista reformado, mais conhecido como ‘o escritor de Sendim’, que partilha com orgulho os “Males d’ Amores” que pôs no papel no idioma da sua região, o mirandês.

Em Sendim, vila de 1.370 habitantes, a cerca de

25 quilómetros de Miranda do Douro, sede do município, é fácil encontrar as palavras em duplicado, seja nas placas das ruas ou nas entradas das vilas vizinhas, seja em conversas porta a porta, nas pequenas lojas, nas amplas praças. É fácil escutar aquilo que, para um ouvido pouco treinado, parece ser uma espécie de *portunhol* antigo.

«Quando era estudante, falar mirandês era coisa de gente mais velha. Agora, voltou a estar na moda. Os jovens estudam na escola e há →





\*Amor também se diz em Mirandês



sempre cursos no Verão», revela Cândida Viana, proprietária da Farmácia de Sendim e nossa anfitriã.

## «Quando era estudante, falar mirandês era coisa de gente mais velha. Agora, voltou a estar na moda»

Conversamos na rua principal, tentando ignorar o frio que por estes dias faz. «Nós estamos habituados. Quando era criança ia para a escola sempre com medo de escorregar na neve. Não havia Inverno que não nevasse. E tanto, que até formava stalactites. Hoje, já não há invernos tão rigorosos», conta-nos Cândida Viana.

Talvez por isso, os habitantes de Sendim continuem, tranquilamente, a repetir os gestos que, durante séculos, marcaram as rotinas dos seus antepassados. Na verdade, por estas terras de belas árvores, como o zimbro, o castanheiro, o sobreiro ou a azinheira, é frequente encontrar traços de outros tempos. Uma carroça puxada por um burro ou um tractor a atravessar pacificamente o centro da vila, saudando os vizinhos à medida que passa.

Na igreja matriz, do século XVIII, ainda se cumprem os rituais como manda a tradição, seja no Natal ou na Páscoa, casamentos ou baptizados.



Igreja matriz, datada do século XVIII, é palco das principais festas da vila

Toda a gente se conhece e o relógio parece abrandar. Por isso, Cândida Viana não hesita: «Não quero sair daqui nunca!».

Mas tudo o que resiste ao tempo precisa de um restauro de vez em quando. Por isso, Lília Pereira da Silva e a sua equipa dedicam-se a cuidar e conservar a arte sacra da região. No Centro de Conservação e Restauro da Diocese de Bragança-Miranda, restauraram e supervisionaram as relíquias de mais de 300 paróquias dos 12 concelhos da diocese.

Quando chegamos, o altar da capela de Atenor está em cima da “mesa de operações”. «A capela data dos séculos XVI ou XVII. Tem vestígios muito degradados», explica Lília Pereira da Silva. Por isso, o restauro demora perto de dois meses até ser concluído. Um trabalho de precisão e minúcia a que assistimos, fascinados.

Nota-se que Cândida Viana tem orgulho nas suas gentes. Os olhos brilham quando descreve as tradições, as famílias que se conhecem há séculos e, claro, a posta mirandesa que faz questão de dar a provar no restaurante Gabriela.

«A posta mirandesa já se comia nas romarias, juntamente com uma fatia de pão. Foi a minha avó que fez a receita original», diz, com orgulho, Adelaide, agora gerente do negócio com a irmã Lurdes, ambas netas de D. Gabriela.

Uma receita acompanhada pelo vinho produzido em Sendim pelo enólogo José Preto, vencedor de vários prémios internacionais. →

**Por estas terras é frequente encontrar gestos de outros tempos**

# Luz, câmara, 25% de desconto!

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

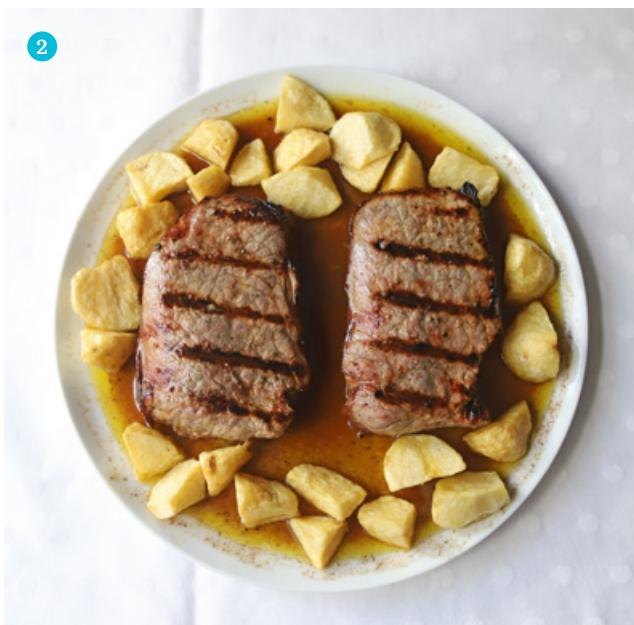
Faça como milhares de famílias portuguesas  
e vá ao cinema com o Cartão Saúda e 25% de desconto!

**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.





1 Interior da igreja, com santa padroeira ao fundo

2 Famosa posta mirandesa, relíquia da região

3 Detalhe do trabalho no Centro de Conservação e Restauro

4 Pipas do enólogo José Preto

5 Palombar dedica-se à protecção de pombos selvagens





**DESCONTO**  
**3€\***

Na compra de uma  
embalagem Centrum Júnior,  
60 comprimidos



\* Valida de 1 a 31 de Janeiro 2018, para uma embalagem Centrum Junior de 60 comprimidos e até 5 utilizações por cartão Saúde, apenas nas Farmácias Portuguesas.



## Os burros são muito inteligentes e adoram carinhos!

«Gosto muito de viver aqui. A minha família é daqui e o vinho que produzo reflecte esta minha satisfação», confessa, à medida que nos dá a provar o mais recente tinto. Delicioso!

Boa mesa e tranquilidade que, mesmo assim, não convencem os jovens da região, a maioria a viver fora de Sendim. «O problema das nossas terras é que são muito secas. Estamos a sofrer com isso. As colheitas são difíceis e as vindimas tiveram de ser antecipadas. Por isso, os jovens são obrigados a ir embora», lamenta Cândida Viana, sublinhando que, muitas vezes, é quem vem de fora que dinamiza a região.

É o caso da associação juvenil Palombar, criada para recuperar os pombais e proteger os pombos selvagens. «Nos últimos dois anos temos tido muito trabalho voluntário internacional», diz Nuno Martins, um dos responsáveis do projecto, acrescentando que, «actualmente, há cerca de 3.700 pombais em toda a região».

Já em Atenor, vila vizinha, a Associação para o Estudo e Protecção do Gado Asinino (AEPGA) também é escolhida por muitos estudantes estrangeiros. →



Burros mirandeses continuam em vias de extinção



# ekiles

O PARCEIRO IDEAL  
NA DEFESA DO SEU ORGANISMO

Uma combinação única de extratos naturais,  
vitaminas e minerais!



**ekicê®**  
**imuno +** *Defesas para o  
seu organismo*

- **Estimulante e modulador do sistema imunitário<sup>1</sup>**
- **Diminuição da probabilidade de desenvolver uma constipação, e da sua duração<sup>1</sup>**
- **Efeito energizante e aumento da resistência a infeções<sup>2</sup>**

 **FERRAZLYNCE**  
[www.ferrazlynce.pt](http://www.ferrazlynce.pt)

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

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

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

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



Casa típica da região, feita de pedra, com porta antiga de madeira



Cândida Viana resgata animais abandonados

Há 16 anos que luta para evitar a extinção dos burros mirandeses. Hoje tem cerca de cem animais.

«Há muitos que chegam vítimas de maus-tratos, abandono ou

porque o dono envelhece e, como já não pode cuidar do animal, dá-o à associação», explica Carolina Martins, a trabalhar na AEPGA há quatro anos.

«No início foi muito difícil», lembra a nossa anfitriã e uma das co-fundadoras da AEPGA. «A conotação do burro era muito má. Viviam em estábulos pequenos, eram mal alimentados e usados, essencialmente, para trabalhar».

Hoje sabemos que são animais inteligentes e com uma personalidade vincada. «São muito mimados, adoram carinhos! São trabalhadores incansáveis, fiéis e seguem o seu líder até ao final. Agora, não lhes mudem as rotinas», diz Carolina, sorridente. •

## Bula

**Centro de Conservação e Restauro da Diocese de Bragança-Miranda**  
Rua do Baiunco, 15  
Sendim  
T. 273 739 080

**AEPGA – Associação para o Estudo e Protecção do Gado Asinino**  
Largo da Igreja, Atenor  
T. 966 151 131 / 960 050 722  
T. 273739307  
burranco@gmail.com

**Restaurante Gabriela**  
Largo da Igreja, 27  
Sendim  
T: 273 739 180  
zegabriela@hotmail.com

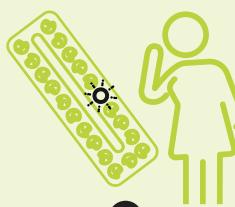
**Palombar**  
(antiga escola primária)  
Uva  
T: 96 469 55 11  
palombar@palombar.pt

# GERAÇÃO MILÉNIO E CONTRACEÇÃO: PORQUE É QUE NOS ESQUECEMOS DAS COISAS?

Conclusões baseadas num inquérito internacional que abrangeu 4500 mulheres de 9 países (Alemanha, Bélgica, Brasil, Espanha, EUA, França, Irlanda, Itália e México), com idades compreendidas entre os 21 e os 29 anos, que tomam contraceptivos orais diariamente.

As mulheres da geração milénio **esquecem-se regularmente** das suas tarefas diárias. A tarefa diária mais provável de ser esquecida, **e que ficou em primeiro lugar** entre as utilizadoras de **contracetivos diários** inquiridas, é a toma da pílula.<sup>1</sup>

**39%**  
das mulheres admitem ter-se esquecido de tomar o contraceptivo diário no **último mês**.<sup>1</sup>



Outras **tarefas diárias** esquecidas no último mês incluem:

 **38%** Tirar a maquilhagem antes de ir para a cama

 **24%** Carregar o telemóvel

 **20%** Levar as chaves/ carteira/ telemóvel

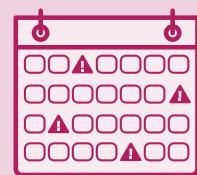
 **17%** Levar o almoço para o trabalho/ universidade

 **10%** Pôr o despertador<sup>1</sup>

Algumas utilizadoras de contraceptivos orais diários estão inclusivamente a esquecer-se de tomar o seu contraceptivo diário **uma vez por semana** ou mais.<sup>2</sup>

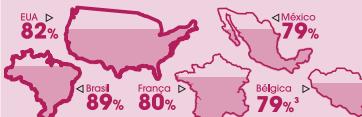
**19%**

das mulheres inquiridas que usam a pílula contraceptiva diária esquecem-se de a tomar **uma vez por semana**.



**30%** no Brasil   **24%** nos EUA   **9%** na Alemanha<sup>2</sup>

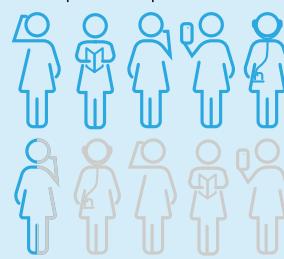
Quase **8 em 10 (78%)** das **mujeres inquiridas** admitiram ter-se esquecido de tomar a pílula **pelos menos uma vez no último ano**.<sup>3</sup>



Quais serão as **razões** para este esquecimento?



Mais de **metade das mulheres** inquiridas (55%) concordam que se **esquecem mais depressa de tomar a pílula contraceptiva diária** quando estão preocupadas.<sup>5</sup>



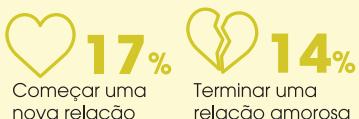
Entre elas, quase **dois terços** de todas as mulheres (63%) já consideraram **meios alternativos de contraceção** que não necessitam de ser tomados diariamente, incluindo:



Mas **quão ocupadas** andam as mulheres milénio hoje em dia?

**Na verdade, muito!**

Em média, as mulheres depararam-se com, pelo menos, duas situações marcantes ao longo do último ano:<sup>7</sup>



1. Q1. Which of the following tasks have you forgotten in the past month? (N = 4500) Opinion Health, Millennials and Contraception – Global Results, June 2016. 2. Q2. In the past month, how often did you forget to take your pill (N=1776) Opinion Health, Millennials and Contraception – Global Results, June 2016. 3. Q7. In the past 12 months, have you ever forgotten to take your pill? (N=4500) Opinion Health, Millennials and Contraception – Global Results, June 2016. 4. Q9. Out of the following, what would you say has made you most likely to forget to take your pill in the last 12 months? (N=3490) Opinion Health, Millennials and Contraception – Global Results, June 2016. 5. Q12. Have you ever considered contraceptives that you would not need to take daily? (N=2458). 6. Q6. Thinking about the events you selected for the previous question, did they increase your stress levels? (N=3794) Opinion Health, Millennials and Contraception – Global Results, June 2016. 7. L.PT.COM.09.2016.0767



PERFIL INSTAGRAM

<https://instagram.com/aliberdadecomecaagora/>



SITE CONTRACEÇÃO LONGA DURAÇÃO

<https://www.contracecaolongaduracao.pt/>



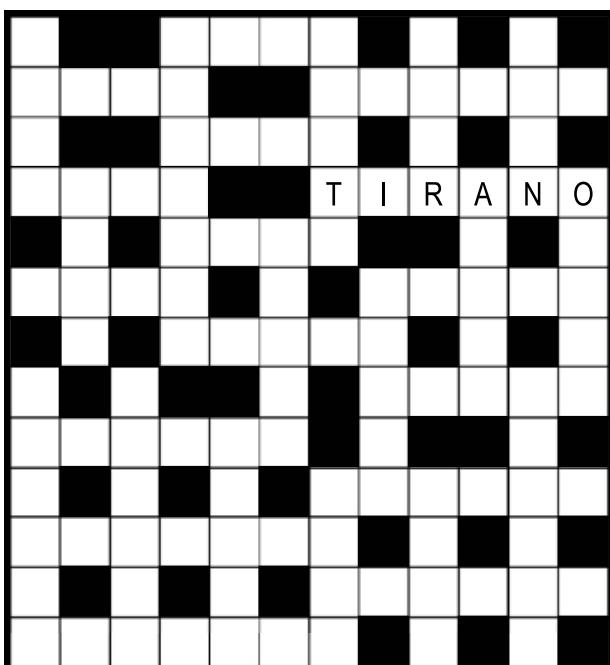
ENDEREÇO DO BLOG  
#DESCOMPLICA

<https://www.descomplica.pt/>



## Cruzadex

<b>4 LETRAS</b>	NEON	OIROS	MULETA
ASNO	ORAM	ONERA	SEDOZO
DOEM	ORBE	OTITE	TEIMES
GAGA	OVNI	PRESA	TIRANO
IDEM	<b>5 LETRAS</b>	TROPA	ULSTER
LAOS	ANILE	<b>6 LETRAS</b>	<b>7 LETRAS</b>
LEOA	BERNA	AMOVES	AMOROSO
MIAR	EGIDE	GOLADA	SURRARA
MOER	ESPIO	GROSSO	VITROLA



Soluções da edição anterior

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
A	S	S	A	R		A	L	G	A	S
C	A	L	C	O	R	R	E	A	R	A
U	I		O	L	E		U	R	A	L
E	B	R	I	O	S	O		O	N	O
I	R	E	M		P	R	A	T	E	L
	A	M	A	C	I	A	R	E	I	
A	M	A	R	A	R	C	A	F	E	
L	E	R		L	A	B	A	R	O	S
U	N	I	A		V	E	R		R	M
I	T	A	L	I	A	N	I	S	M	O
S	O	M	E	I		S	A	R	E	S

### ERRATA

Por motivos de natureza técnica, os passatempos da Revista Saúda 26 foram publicados com erro. Publicamos agora as soluções da edição 25 e novo passatempo. Pelo sucedido, pedimos desculpa aos autores e aos leitores.

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

#### Directora

Sílvia Rodrigues

#### Director-adjunto – Editorial

Carlos Enes

#### Director-adjunto – Marketing

Hugo Maia

#### Subdirectora editorial

Maria Jorge Costa

#### Editor de Fotografia

Pedro Loureiro

#### Responsável de Marketing

Cátia Alexandre

#### Redacção

revista@sauda.pt

Carina Machado

Irina Fernandes

Maria João Veloso

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Rita Leça

Sandra Costa

Sónia Balasteiro

Vera Pimenta

#### Redacção online

Diana Veiga

Patrícia Fernandes

#### Secretária de Redacção

Paula Cristina Santos

comunicacao@anf.pt

#### Publicidade

Nuno Gomes

Cláudia Morgado

comercial@sauda.pt | 213 400 706

#### Direcção de Arte e Paginação

Ideias com Peso

#### Projecto Editorial

Departamento de Comunicação

Departamento de Desenvolvimento do Negócio da Farmácia

Associação Nacional das Farmácias

#### Projecto Gráfico

Brandia Central

#### Capa

Fotografia de Pedro Loureiro

#### Periodicidade

Mensal

#### Tiragem

200.000 exemplares

#### Propriedade

Farminveste - Investimentos, Participações e Gestão, S.A.  
Travessa de Santa Catarina, n.º 8, 1200-403 Lisboa

#### ERC

126753

#### ISSN

2183-640X

#### Depósito Legal

399199/15

#### Impressão

Sogopal, SA

#### Distribuição

Alloga

Cabra Figa, Rio de Mouro

Edição gratuita para portadores do cartão Saúda.  
Oferta limitada à tiragem disponível.

Esta revista é escrita de acordo  
com a antiga ortografia.

Todos os direitos reservados.

**ant**

## Klorane Capilar

Na compra de um champô de 400ml ou de cuidados após-champô Klorane

CNP Vários



LABORATOIRES  
**KLORANE**  
BOTÂNICA DE PRECISÃO

Pierre Fabre  
Dermo-Cosmétique

vale saúda



 Farmácias  
Portuguesas

Validade: 1 a 31 de Janeiro 2018

Desconto válido para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

## Polase – Suplemento Alimentar

Na compra de uma embalagem de Polase – Suplemento Alimentar com Sais Minerais – 12 Saquetas

CNP 7773234



Polase

Pfizer Consumer Healthcare

vale saúda



Validade: 1 a 31 de Janeiro 2018

Desconto válido para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

## Aftaspray

Na compra de uma embalagem de Aftaspray

CNP 6138883



**aftaspray**  
SPRAY ORAL

 FERRAZLYNCE



vale saúda

 saúda

 Farmácias  
Portuguesas

Validade: 1 a 31 de Janeiro 2018

Desconto válido para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

## Centrum Júnior

Na compra de uma embalagem de Centrum Júnior – 60 Comprimidos Mastigáveis

CNP 7351791



Centrum

Pfizer Consumer Healthcare

vale saúda



Validade: 1 a 31 de Janeiro 2018

Desconto válido para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

vale saúda

 saúda

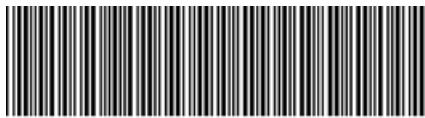
 Farmácias  
Portuguesas

## Aftaspray

Aftaspray é um dispositivo médico de classe IIa, constituído por ácido hialurónico a 30 mg/100 g, indicado para o alívio imediato da dor, cicatrização e regeneração em caso de aftas e outras úlceras da mucosa oral.

Aftaspray é fácil de aplicar em todos os tipos de aftas devido à sua cânula multidirecional.

AFT 01\_01\_18



\*SHUDA18010002\*

Validade: 1 a 31 de Janeiro 2018

CNP 6138883

## Klorane Capilar

Há mais de 50 anos que a Klorane trabalha para lhe trazer o melhor da sua ciência botânica para os seus cabelos. Com uma vasta gama de cuidados capilares, Klorane utiliza para cada indicação uma planta, de forma a propor cuidados capilares mais eficazes, mais inócuos. Descubra mais sobre os nossos cuidados em [www.klorane.pt](http://www.klorane.pt)



\*SHUDA18010001\*

Validade: 1 a 31 de Janeiro 2018

CNP Vários

## Centrum Júnior

Centrum Júnior é um Suplemento Alimentar que contém Vitaminas e Minerais, numa fórmula equilibrada, para complementar a alimentação diária de crianças a partir dos 4 anos que se apresenta na forma de comprimidos mastigáveis. Contém Ferro que contribui para o desenvolvimento cognitivo normal das crianças, e Vitamina D que é necessária para o crescimento e o desenvolvimento normais dos ossos das crianças. Isento de Glúten e Sem Açúcares.

PP-CNK-PRT-0005



\*SHUDA18010004\*

Validade: 1 a 31 de Janeiro 2018

CNP 7351791

## Polase – Suplemento Alimentar

Polase é um Suplemento Alimentar para adultos que se apresenta sob a forma de granulado efervescente. Contém sais minerais orgânicos de Magnésio e Potássio e ácido L-aspártico. O Magnésio contribui para a redução do cansaço e da fadiga, e para o normal metabolismo produtor de energia. O Potássio contribui para o normal funcionamento muscular e para a manutenção de uma pressão arterial normal. Isento de Glúten e Sem Açúcares.

PP-POA-PRT-0034



\*SHUDA18010003\*

Validade: 1 a 31 de Janeiro 2018

CNP 7773234

# Clearblue Teste de Ovulação Digital

Na compra de uma embalagem de Teste de Ovulação Clearblue

CNP 6423137



Clearblue

vale saúda

sauda

Farmácias Portuguesas

Validade: 1 a 31 de Janeiro 2018

Desconto válido para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

# Especial TENA Pants

Na compra de uma embalagem de TENA Pants

CNP Vários



vale saúda

sauda

Farmácias Portuguesas

Validade: 1 a 31 de Janeiro 2018

Desconto válido para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

# Vitacê

Na compra de uma embalagem de Vitacê Junior Gomas ou Vitacê Comprimidos ou Vitacê Efervescente

CNP Vários



VITACÊ

OMEGA PHARMA  
a division of PERTIGO



vale saúda

sauda

Farmácias Portuguesas

Validade: 1 a 31 de Janeiro 2018

Desconto válido para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

# NAN Optipro 2,3,4

Na compra de uma embalagem de NAN OPTIPRO 2 (800g), NAN OPTIPRO 3 (800g) ou NAN OPTIPRO 4 (800g)

CNP Vários



Nestlé  
Começar Saudável  
Viver Saudável.



vale saúda

sauda

Farmácias Portuguesas

Validade: 1 a 31 de Janeiro 2018

Desconto válido para detentores de cartão Saúda, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

## Vitacê

Proteja-se contra os problemas de Inverno. A gama Vitacê são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. O efeito benéfico é obtido com a toma diária de 1 comprimido de Vitacê ou 1 comprimido de Vitacê Efervescente, a partir dos 12 anos, ou 5ml (4-8 anos) ou 10ml (9-13 anos) de Vitacê Infantil para crianças, ou de Vitacê Júnior Gomas a partir dos 4 anos. Não exceder a toma recomendada. Vitacê Infantil: recomendada proteção em indivíduos asmáticos e atópicos; contém açúcar e produtos apícolas. 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. Ler atentamente as instruções de utilização no interior da embalagem.



\*SHUDA18010006\*

Validade: 1 a 31 de Janeiro 2018

CNP Vários

## Clearblue Teste de Ovulação Digital

Precisão superior a 99% na identificação dos 2 dias mais férteis\* – com resultados digitais sem margem para dúvidas. As mulheres podem engravidar apenas em alguns dias de cada ciclo. Portanto, é muito importante ter relações sexuais nestes dias se está a tentar engravidar. O Teste de Ovulação Clearblue Digital ajuda-a a maximizar as suas hipóteses de engravidar naturalmente, identificando os 2 dias mais férteis de cada ciclo medindo as mudanças no nível da principal hormona de fertilidade – hormona luteinizante (LH). É mais preciso do que os métodos do calendário e temperatura\* e dá-lhe resultados sem margem para dúvidas num ecrã digital.

\* Ellis JE., et al. Human Reproduction (2011) 26: i76 (0-191)



\*SHUDA18010005\*

Validade: 1 a 31 de Janeiro 2018

CNP 6423137

## NAN Optipro 2,3,4

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

NAN OPTIPRO 3 é um leite de transição para lactentes a partir dos 10 meses de idade.

NAN OPTIPRO 4 é uma bebida láctea infantil – “leite de crescimento” – para crianças a partir dos 12 meses de idade.

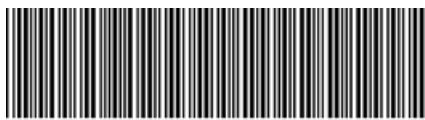
NAN OPTIPRO 2, NAN OPTIPRO 3 e NAN OPTIPRO 4 têm uma tecnologia proteica única, a pensar na saúde futura do seu bebé. Saiba mais em [www.nestlebebe.pt](http://www.nestlebebe.pt).

NAN OPTIPRO 2 (CNP 6502088)

NAN OPTIPRO 3 (CNP 7366054)

NAN OPTIPRO 4 (CNP 7374751)

Nota importante: O leite materno é o melhor alimento para o bebé. Antes de utilizar uma fórmula infantil, consulte um profissional de saúde. Não acumulável com outras campanhas e promoções. Limitado ao stock existente.



\*SHUDA18010006\*

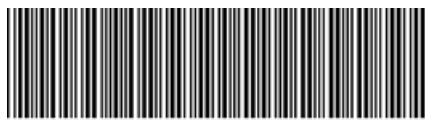
Validade: 1 a 31 de Janeiro 2018

CNP Vários

## Especial TENA Pants

TENA Pants é o primeiro absorvente para incontinência que pode ser manuseado como uma cueca normal. É indicado para incontinência moderada a grave e está indicado para homens, mulheres e crianças com enurese. Além disso, TENA Pants é totalmente respirável, diminuindo o risco de irritações na pele.

TENA Pants Normal M (CNP 6970491), TENA Pants Normal L (CNP 6970483), TENA Pants Plus S (CNP 6560094), TENA Pants Plus M (CNP 6560110), TENA Pants Plus L (CNP 6560128), TENA Pants Plus XL (CNP 6787044), TENA Pants Super S (CNP 6109975), TENA Pants Super M (CNP 6786509), TENA Pants Super L (CNP 6786491), TENA Pants Maxi M (CNP 6174953), TENA Pants Maxi L (CNP 6174961)



\*SHUDA18010007\*

Validade: 1 a 31 de Janeiro 2018

CNP Vários

# MAIS VALE VACINAR

# DO QUE REMEDIAR

NA SUA FARMÁCIA, BASTAM CINCO MINUTOS PARA SE PROTEGER CONTRA A GRIPE.



Parceria:



Apoio:



**Farmácias  
Portuguesas**

Se faz bem, a Farmácia tem.

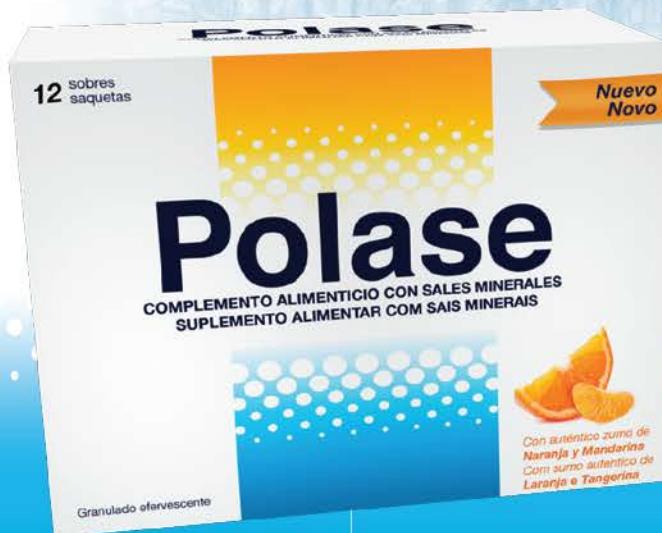


# Polase

SUPLEMENTO ALIMENTAR COM SAIS MINERAIS

## A Energia\*\* do Novo Ano!

DESCONTO  
**2€\***



PP-POA-PRT-0033

\* Validez de 1 a 31 de Janeiro 2018, para uma embalagem Polase de 12 Saquetas e até 5 utilizações por cartão Saúde, apenas nas Farmácias Portuguesas

**Pfizer** Consumer Healthcare

Pfizer Biofarmacéutica, Sociedade Unipessoal Lda. • Lagoas Park, Ed.10, 2740-271 Porto Salvo, Portugal • NIPC 513 300 376

Na compra de uma embalagem de Polase de 12 saquetas

\*\*Contém Magnésio que contribui para o normal metabolismo produtor de energia