

Revista

sauda



DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA | MENSAL | N.º 38 | DEZ 18 | 2€



Vales
de desconto
p. 47

HO! HO! HO! HO!

Junte avós e crianças

Conte histórias
em família

Faça doces saudáveis

Ofereça um livro

Manuela Moura Guedes

«Estou a começar
a gostar»

IMG



.... MEDICAMENTOS GENÉRICOS

*são
uma Marca
de Confiança*

PT/GNRT/18/00201

UMA INICIATIVA:



ratiopharm

mepha



COM O APOIO:



Farmácias
Portuguesas



CAMPANHA DA ORDEM
DOS FARMACÊUTICOS

/// Editorial

Natal Solidário

Sílvia Rodrigues

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

O Natal é mesmo quando o Homem quiser. Nas farmácias cuidamos dos nossos utentes todos os dias do ano. E vamos muito para além da prestação de cuidados de saúde.

Em meios urbanos, no Interior e nas ilhas, ajudamos quem precisa a resolver questões pessoais. Somos confidentes e a companhia de pessoas solitárias.

As farmácias também são solidárias, não só no Natal mas todo o ano.

Por isso lançaram o Programa Abem, que tem como objectivo garantir o

acesso aos medicamentos a quem não tem dinheiro para os pagar. O Abem cobre o valor não participado pelo Estado.

Entre os dias 17 e 25 de Dezembro, o leitor também pode fazer parte da rede solidária do medicamento. Quando for à farmácia, adira à campanha “Dê Troco a Quem Precisa”. A sua ajuda vai fazer a diferença na vida de muitos portugueses. O Abem já apoia 6.501 pessoas, de 3.359 famílias. Um em cada cinco beneficiários é uma criança. No site www.abem.pt encontra toda a informação, nomeadamente sobre as auditorias que garantem a transparência do Programa.

A edição de Dezembro da Revista Saúde prepara o Natal. O pediatra Hugo Rodrigues sugere a partilha de experiências e tradições familiares entre avós e netos. A psicóloga Marta Xavier Cuntim reforça a importância de pedir ajuda aos mais velhos para a festa da família. Mariana Cordeiro Ferreira, psicóloga clínica, receita mais amor para saborear melhor o Natal.

Nas páginas de nutrição temos duas receitas de Natal originais, com calorias reduzidas. Para ajudar a resistir aos doces, a farmacêutica Sandra Coelho sugere um suplemento alimentar.

A televisão aproxima as pessoas, tanto que julgamos conhecer bem quem lá aparece há muitos anos. A Saúde gosta de revelar o outro lado das pessoas famosas. Pensa que Manuela Moura Guedes é uma jornalista dura, implacável e só comprometida com a verdade? Fique a saber que é também uma mulher sensível, uma avó dedicada e uma apaixonada pela dança.

Surpreenda-se ainda com a entrevista intimista de Richard Zimler. O escritor abriu a porta de casa para falar do novo livro e da decisão de pedir a nacionalidade portuguesa.

Também fomos à ilha do Pico, património da UNESCO desde 2004. Saiba como se faz vinho da pedra e descubra a ilha cinzenta. •





É para
a família

É para
estarmos
juntos

É para
celebrar

É para
o melhor
de nós

Conheça o programa **abem**: em abem.pt

Um Natal para a vida

1 em cada 10 portugueses
não tem dinheiro para comprar
os medicamentos de que precisa.

Com a sua partilha,
as Farmácias Portuguesas
contribuem com 10 cêntimos
para o Programa **abem**:
da Associação Dignidade,
para apoiar doentes que não
conseguem comprar
os medicamentos de que precisam.

Associe o seu nome a esta causa!

Saiba mais em
farmaciasportuguesas.pt

É para
partilhar



Farmácias
Portuguesas

É para a vida.

/// Entrevista a Manuela Moura Guedes

«Estou a começar a gostar»

O regresso à televisão. A liberdade de não estar dependente das notícias. O desporto, a dança e a neta.

Texto de Maria João Veloso
Fotografias de Pedro Loureiro

Depois de um interregno, regressa à SIC como “A Procuradora”. Fazer televisão é como andar de bicicleta?

Acho que sim. Embora na SIC seja diferente de fazer jornalismo, porque é opinião.

Há um namoro com a câmara?

Sempre tive um bom relacionamento com a câmara. Descobri isso quando fui fazer as provas para a RTP. Estava aterrada. Pensei fugir antes de me chamarem, porque nunca gostei de perder. Com tantas raparigas engraçadas, pensei que não tinha hipótese. O estúdio estava às escuras, puseram-me um quadro para comentar. Estive três minutos a falar para uma câmara e esqueci-me de tudo o mais.

Como comentadora pode assumir as suas opiniões. Sente-se mais próxima da verdade?

O jornalista tenta transmitir a verdade dos factos às pessoas. Um comentador tenta transmitir a sua verdade, que é feita da apreciação que faz desses mesmos factos. É sempre mais subjectiva. Mas talvez porque acima de tudo sou jornalista, tento ser o mais independente possível quando comento. Procuo a verdade documentando-me com factos. Não vejo diferença.

Tem o tempo contado para falar. Qual é o critério para escolher os temas?

Acompanho a actualidade da semana. Depois é mesmo o meu critério. Tento saber o que

não foi tão falado mas é importante. Não posso deixar para trás a actualidade.

Que características deve ter “A Procuradora” Manuela? Ser totalmente imparcial ou defender causas em que acredita? →

Não estou ligada a nenhuma formação política. Não tenho ‘rabos de palha’ nem tenho de agradar a este ou aquele





«Estou a começar a gostar.
Ao princípio foi complicado»

Eu não sou imparcial como comentadora, tenho opinião. Quando se é comentadora, a nossa experiência e vivência vêm ao de cima. Não me posso considerar completamente imparcial, mas tento ser, porque a minha formação é de jornalista. E porque sou independente. Não estou ligada a nenhuma formação política. Não tenho 'rabos de palha', nem tenho de agradar a este ou aquele. Sou, de facto, independente e posso ser imparcial. Mas tenho uma forma



de pensar. Não é indiferente este ou aquele assunto.

Do que lhe custou mais falar enquanto "procuradora"?

Nada. Falo de tudo da mesma forma. Há coisas mais graves, do que outras. E quanto mais graves e mais prementes, mais se deve falar delas. E quanto mais responsabilidades os agentes desse acontecimento têm, mais se deve exigir.

Está a gostar?

Estou a começar a gostar. Ao princípio foi mais complicado, porque não estava habituada. Tenho opinião sobre tudo, mas dar essa opinião de uma forma sintética e compreensível para as pessoas às vezes é difícil.

Tem algum ritual antes de entrar em estúdio?

Tenho de levar uma caneta. Posso nem escrever. Vem dos tempos sem computador, em que era tudo com papéis. Fazíamos as anotações. Mas esqueço-me sempre da caneta. Na TVI ia para a maquilhagem à última hora. O genérico estava quase no ar e eu a entrar no estúdio, às vezes sem me conseguir sentar e sem pôr o auricular. Dizia: «Boa noite. Eu sou a Manuela Moura Guedes», fingia estar sentada e só depois da primeira peça entrar é que punha o auricular, me sentava e pegava na caneta. Era o meu ritual.

Imagino que tivesse grandes descargas de adrenalina.

Não. Uma vez fui fazer um electrocardiograma

Há coisas mais graves do que outras. E quanto mais graves e mais prementes, mais se deve falar delas

e durante o exame notaram uma irregularidade. Mandaram-me andar 24 horas com um aparelho – holter. Não sei o nome, confesso. Avisei-os de que estava a fazer um jornal: «Edito e apresento um jornal». Eles responderam-me: «É bom que diga isso, porque quando estiver a apresentar o jornal o ritmo vai mudar». Durante a apresentação do jornal aquilo não se alterou nem um bocadinho.

O que gosta de fazer quando sai do programa?

Comer. Saio sempre cheia de fome e vou para casa. Lá em casa já toda a gente jantou. Em casa, a "procuradora" não tem tratamento especial.

Apesar de se ter tornado polémica pela forma de entrevistar, também teve momentos de entretenimento, como o programa "Raios e Coriscos".

O programa não era de entretenimento.

Mas era engraçado...

Foi no programa "Raios e Coriscos" que o Paulo Portas disse que nunca entraria na política.

Então isso não tem graça?

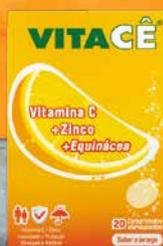
Tem imensa graça. Quando querem eles têm muita graça. →

VITACÊ®

PROTEJA-SE CONTRA OS PROBLEMAS DE INVERNO



ADULTOS



CRIANÇAS



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 Vitacê ou 1 comprimido Vitacê Efervescente, a partir dos 12 anos, ou 5 ml (4-8 anos) ou 10 ml (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. Material revisto em Novembro 2018.

*HMR MAT Junho 2018.

Perrigo



**JOAQUIM
CHAVES
SAÚDE**

SAÚDE ASAPP



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

A APP que Simplifica a sua Saúde.



Marcação de Consultas



Resultado de Análises Clínicas e Exames



Histórico Clínico



Informação sobre Postos de Colheita e Clínicas Médicas



Extensão de todas as funcionalidades para Descendentes



Autenticação por Impressão Digital



Pagamento de Faturas



WWW.JCS.PT

Eles não querem ter graça, mas acabam por ter. Foi dos programas mais inovadores da RTP. Era inovador pelo embrulho, porque tinha os intervenientes. Hoje é difícil de ver inovação. Não havia telemóveis, nem Internet. Eu queria discutir a violência e consegui levar a estúdio vários protagonistas de violência.

De máscara, não era?

Sim, porque tinha um acordo. Tinha condenados a cumprir prisão. Havia um que tinha assassinado a mulher por adultério. Mas tivemos várias temáticas. Quando lá estive o Paulo Portas, no painel estavam o Vasco Pulido Valente, a Vera Lagoa, o Adolfo Luxúria Canibal. Também lá foi o Herman José. Eram os provocadores. Foi um excelente programa. O Miguel Esteves Cardoso também entrava mas era residente, tinha uma crónica muito divertida.

Afastada do ecrã, continuava a ser consumidora de notícias?

É agradável viver sem estar agarrado às notícias. Tive a grata surpresa de que me consigo ocupar. O que é muito bom saber. Consigo ir fazendo coisas variadas: trabalhos manuais ou outros mais intelectuais.

Dançar para si é uma libertação...

Gosto muito de dançar. Gosto de tango e de todas as danças. Não gosto de valsa, mas até às danças latinas acho graça. Já quis inscrever-me nos Alunos de Apolo, mas ninguém quis ir comigo. No ano passado tive aulas de ballet, mas estou parada há alguns meses porque tenho duas hérnias. Tive uma



Trouxe um vestido preto às bolinhas brancas para a sessão fotográfica e pedi uma maquilhagem o mais natural possível

crise depois de uma aula de ballet. Gosto de todas as danças: africanas, latinas. Até gostava de fazer uma aula de kizomba.

E actividades para se libertar do stress?

Dançar e limpar. Sou maníaca com a limpeza. Obsessiva. Lá em casa gozam-me por causa disso.

Tem cuidado com a alimentação?

Tomo um bom pequeno-almoço: uma papaia, um iogurte, uma sanduíche de queijo e sumo de qualquer coisa. Café. Às vezes repito o pão com queijo.

Faz desporto?

Gosto de nadar, mas não o faço muito. Gosto de bicicleta, mas não é andar para aí a chatear as pessoas. Correr, não posso, por causa da coluna. Ginástica também posso pouco, por causa da coluna. Subir às árvores dá? →

Descobri que a vida está bem-feita, porque quando as pessoas já não têm filhos para cuidar, têm netos

Fiz BTT, cheguei a andar a cavalo, mas desisti por causa das costas. Se não fossem as costas era uma atleta, já reparou? Ainda não fazem transplantes de costas, se fizessem...(risos)

Foi avó há um ano.

Como é a experiência?

Fantástica. Nunca pensei.

A neta mudou o seu quotidiano?

Bastante. Estou muitas vezes com ela. É muito engraçada. Descobri que a vida está bem-feita, porque quando as pessoas já não têm filhos para cuidar, têm netos, o que é semelhante. É mais suave quanto a obrigações, mas a intensidade de gostar é a mesma. Podemos fazer com eles aquilo que não fizemos com os filhos, deseducar um bocadinho. E ela adora dançar. Estamos a pensar em ir as duas a uma noite de kizomba um dia destes.

Que género de urgência a leva a uma farmácia?

Sou viciada em farmácias. Tenho uma mesmo à frente de casa. E perco-me. Até sugiro que comprem produtos que vi noutras farmácias. Podia ser uma consultora de farmácia. Quando vou buscar alguma coisa saio de lá para aí com dez. Têm imensa paciência comigo. Costumo chegar e dizer: «Olhe, eu precisava de uma coisa que começa por... não me lembro». Eles têm a paciência imensa de me dar o que preciso. Depois começo: «Eu sei que precisava de mais alguma coisa» e às vezes nem preciso. Mas é aquela coisa! Na farmácia há



«Se não fossem as costas, era uma atleta»

sempre algo de que um dia vou precisar. Sou um bocado viciada, sim.

Recorre ao farmacêutico antes de ir a uma urgência?

Quando são coisas básicas, sim. É engraçado, porque esta farmácia perto de minha casa tem o meu número de telefone e avisa-me da chegada de produtos de que sabem que eu gosto. O meu marido já se esqueceu lá de coisas e ligam-me a avisar. É uma coisa de bairro. •



Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

- Os melhores anos
- As desilusões
- O êxito «Foram Cardos foram prosas»
- Uma jornalista não pode ser a Miss Simpatia
- A professora primária

VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS



MEDICAMENTO NÃO SUJEITO A RECEITA MÉDICA

Para grandes gripes, grandes remédios.

Chegou o primeiro antigripal com tripla ação em saquetas!*(1)

*Comercializado em Portugal.

(1) Infomed online. [acedido a 24/08/2018]. Disponível em: app7.infarmed.pt/infomed/inicio.php



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

Flucavex™ 500 mg + 25 mg + 200 mg, granulado para solução oral em saqueta. Cada saqueta contém Paracetamol 500 mg + Ácido ascórbico 200 mg + Feniramina maleato 25 mg.
Indicações terapêuticas: Tratamento de doentes com constipações, rinofaringite, rinite e sintomas associados a gripe em adultos com mais de 15 anos; secreção nasal (secreção nasal clara/fluxo) e lacrimejamento; espirros; dor de cabeça e/ou febre. **Posologia e modo de administração:** Uso oral. Uma saqueta 2 a 3 vezes por dia, com intervalo de pelo menos 4 horas. Dissolver o pó numa quantidade suficiente de água fria ou quente. Tratamento não deve exceder os 5 dias. Em caso de insuficiência renal grave/deficiência, intervalo entre doses de pelo menos 8 horas. **Contraindicações:** Hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos excipientes, insuficiência hepatocelular, glaucoma de ângulo fechado, retenção urinária associada a problemas uretero-prostáticos, em crianças com menos de 15 anos e pessoas que desenvolveram intolerância à frutose, com síndrome de mal absorção à glucose/galactose, pessoas com insuficiência de sacarase-isomaltase, devido à presença de sacarose. **Advertências e precauções especiais:** Aconselhamento médico para doentes com insuficiência renal ou hepática. Doentes com problemas raros hereditários de intolerância à frutose, mal absorção de glucose-galactose ou insuficiência de sacarase-isomaltase não devem tomar o medicamento. Outro tratamento deverá ser considerado em caso de febre alta ou persistente, superinfecção ou de persistência de sintomas por mais de 5 dias. Devem evitar-se medicamentos com paracetamol, consumo de bebidas alcoólicas ou sedativos. Esta informação não dispensa a leitura cuidadosa do acondicionamento secundário e folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, deverá ser consultado o médico ou farmacêutico. Revisão do texto: 05/2016. Medicamento Não Sujeito a Receita Médica. Titular da AIM: Pharma Bavaria Internacional (PBI), Portugal Unipessoal, Lda. Rua do Monte Leite, 498-1º Dto., 2765-496 Estoril, Portugal, NIF 513007946. PBIPT009V1-PBIINT240918213V1



/// *Heróis Saúde*

O viajante ecológico

Luís Baião venceu um cancro e reaprendeu a andar no mundo das viagens.

Texto de Maria João Veloso

Fotografia de Pedro Loureiro

«Na terra dos sonhos podes ser quem tu és, ninguém te leva a mal», canta Jorge Palma. Essa canção parece pairar, radiante, sobre a Casa dos Sonhos, em Mação. O projecto foi idealizado por Luís Baião, um homem que irradia uma energia difícil de reproduzir, como se soubesse o segredo da paz. O melhor é que sabe e tem prazer na partilha. Se um dia viu a morte a passar, não lhe deu tréguas, fintou-a com um sorriso atrevido e hoje está cá para contar a história. À volta da mesa está Vitália, a mãe causadora da sua vitalidade, António, o pai sempre a ajudá-lo a concretizar os sonhos,

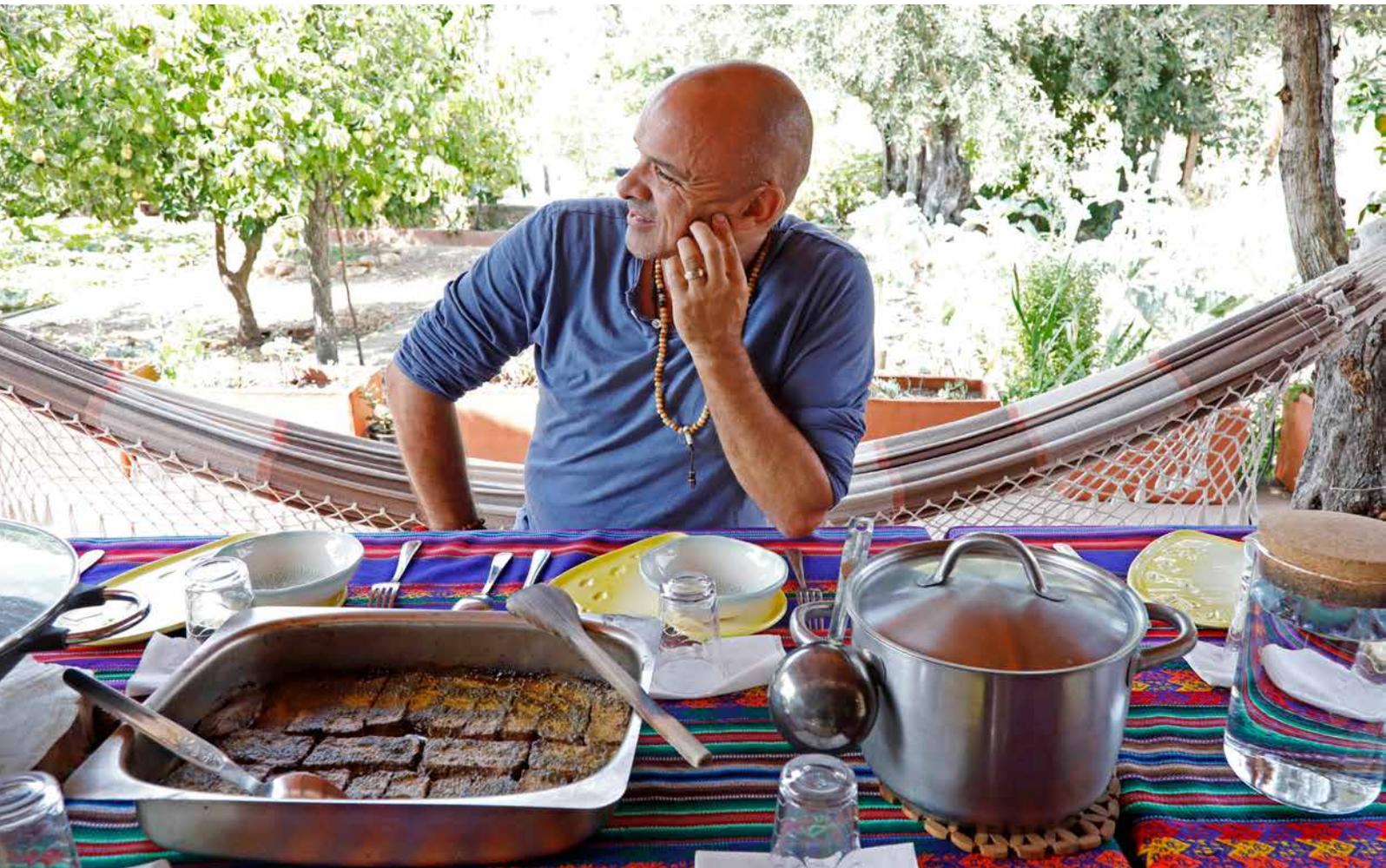
e Daniela, a mulher que escolheu para o acompanhar na vida e nas viagens.

A Casa dos Sonhos, espaço eco-familiar de retiros, funciona há três anos. Como tudo na vida de Luís, nada foi premeditado. Há um quarto de século a família quis fazer uma casa no campo. De repente já estava a trazer até ali os mesmos grupos que o acompanham nas viagens por Marrocos, Índia, Nepal e Butão, entre outros países do mundo. É neste pequeno paraíso onde couves portuguesas convivem paredes-meias com um pomar biológico, que Luís nos resume a aventura.

Se um dia viu a morte passar, não lhe deu tréguas, fintou-a com um sorriso atrevido

Até 2011 Luís era um curioso, aquele viajante que chegava de uma jornada com um álbum de fotografias e andava pelos cafés do bairro a partilhar as histórias. A sua vida era o mundo. Foi em Marrocos que sentiu um caroço no pescoço. Quando chegou a Portugal foi ao médico e o tratamento prescrito foi uma «pomadinha». O caroço ainda viajou com ele até à Índia. →





Até que um amigo angolano o desafiou a acompanhá-lo ao Brasil. «Fazem-te lá um diagnóstico certo», disse-lhe. Em Janeiro de 2011, uma hora depois de o avião ter aterrado, deram-lhe a notícia. Tinha um cancro de nível IV na língua, já em estado bastante avançado. «Eu? Cancro? Nem sabia bem o que significava aquela realidade. Mas o médico foi fantástico e disse-me que eu ainda era novo para me “degolar” e escolheram outra abordagem». Iria fazer quimioterapia e radioterapia, e só em último caso seria sujeito à cirurgia.

O tratamento do cancro demorou seis meses. Luís brinca que, por ser viajante, haveria de ser «fora do país». Sentiu-se seguro, até porque a mesma equipa tinha tratado com sucesso Michael Douglas, com um problema oncológico semelhante. A casa-mãe atravessaria o Atlântico ao seu encontro. Os pais estiveram com ele em São Paulo durante o processo. A missiva era irrecusável: «Mãe, preciso de uma cozinheira». Cortou com os açucares e refrigerantes, e passou a comer apenas alimentos biológicos.

Para se sentir efectivamente em casa escolheu um bairro típico da cidade. «Praticava *chi kung* ao nascer do Sol, antes dos tratamentos, porque naquela hora tem-se mais energia». Com uma quimioterapia portátil, fazia caminhadas pelo Parque Ibirapuera. →

«Eu? Cancro na língua? Nem sabia bem o que era aquela realidade. Mas o médico foi fantástico»

A alimentação foi fundamental. «Dois meses só a comer arroz integral. Os médicos diziam-me: "As tuas análises estão fantásticas e a alimentação ajudou". No meio de uma dose industrial de processos químicos, eu tentava dar vitaminas ao meu corpo».

Luís meditava e escrevia muito. Numa fase em que quase nem água conseguia engolir e demorava umas duas horas a comer, a meditação foi a tábua de salvação. «Entrava em processos meditativos. Se tivesse ficado tantos dias sem descansar tinha entrado em colapso.» Vencido o cancro, Luís enfrentou outro problema: as cabeças dos fémures tinham sido destruídas pelo tratamento. Já em Portugal, esperou dois anos pela regeneração do corpo para receber as próteses. «Era uma operação grande e invasiva». Durante esse tempo, Luís soube o que era não poder andar. «Estava deitado na cama e as pernas não dobravam». Foram anos intensos e introspectivos.

Daniela Ricardo, hoje sua mulher, regressou à vida de Luís na fase crucial anterior à operação. Trazia a "poção mágica": uma lancheira de comida biológica. Tinham-se conhecido uns 15 anos antes, num curso de macrobiótica. Ele achou-a «uma miúda gira, toda arranjadinha. Ela olhou para mim e via um pedante. Já com as minhas calças da Índia e o meu japamala [terço budista]». Daniela ouviu atentamente a entrevista e corrige: «Era um armante». →



Cortou com os açúcares e refrigerantes, e passou a comer apenas alimentos biológicos

AZEVEDOS Genéricos

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



Boas Festas
E UM 2019 CHEIO DE SAÚDE



Estão juntos desde então e garantem ter o melhor dos mundos. «Ela cozinha para mim e, como consultora de alimentação, dá aulas e workshops de nutrição; e encaixa perfeitamente nos projectos de viagens». Literalmente, a Zen family, empresa que organiza viagens aos lugares mais exóticos do mundo, “casou-se” com a Biofamily de Daniela. A empresa de Daniela ficou em 2.º lugar no *Gourmand World Cookbook Awards 2018*, na categoria de receitas fáceis, com o livro “Cozinhar com Amor”.

Há uma data que Luís não esquece: 14 de Fevereiro de 2014. «Foi o dia em que voltei a andar». A primeira coisa que lhe apeteceu fazer foi andar de bicicleta. «Ainda não tinha força nos músculos mas já me conseguia equilibrar no

parque da cidade do Porto. Quando peguei na bicicleta parecia uma criança, chorava e ria». Esse foi um momento marcante. E faria ali também uma promessa: a de voltar aos locais que o apaixonaram. «Vou mostrar ser possível, mesmo com próteses». Depois disso subiu ao Machu Picchu, no Peru, ao Ninho do Tigre, no Butão, e já fez o Caminho de Santiago pela costa portuguesa.

No Porto, cidade onde mora nos intervalos das viagens e dos retiros espirituais, avisa: «Se avistarem alguém a ir em cima de uma bicicleta, não pensem que estou doído, estou mesmo contente porque ainda tenho presente a memória de não poder andar». As mesmas pernas um dia inertes agora dançam, praticam ioga e fazem de Luís Baião um milagre

da ortopedia. O cirurgião ouve vezes sem conta a piada: «Oh Correia Martins, temos de acertar as contas, porque paguei as próteses para andar e elas até já dançam quizomba.» •



Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

- Estar atento aos pormenores da vida
- As inspirações
- Conheça o percurso de Daniela Ricardo
- A Casa dos Sonhos
- Zen family – passeios pelos carroséis do mundo

[VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS](#)

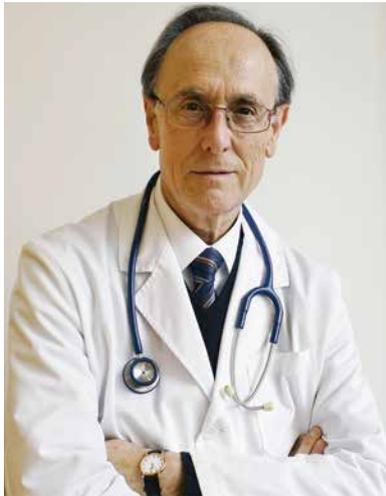


/// *Consultório*

Perder peso faz bem a tudo

Jaime Pina

Médico, Fundação Portuguesa do Pulmão



A obesidade tem uma relação directa com artroses, depressão, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes, fígado gordo, cancro, cálculos na vesícula biliar e no rim, disfunção eréctil, infertilidade.

O excesso de peso afecta também o aparelho respiratório, com destaque para a apneia obstrutiva do sono, hipoventilação da obesidade, asma brônquica e complicações da gripe. Uma pessoa tem excesso de peso quando o índice de massa corporal é igual ou superior a 30 kg por metro quadrado.

As apneias nocturnas são paragens da respiração durante o sono, quase sempre associadas a roncopatia (ressonar). A maioria só se apercebe porque sente excesso de sono durante o dia e tem despertares nocturnos recorrentes, por vezes com sensação de asfixia. Outro sintoma é a fadiga diurna e diminuição da concentração. A hipoventilação traduz-se na incapacidade de uma respiração eficaz para oxigenar adequadamente o sangue. O excesso de peso sobre o tórax aumenta o esforço de respirar e diminui os movimentos respiratórios. Ambas as situações têm um ponto comum: deficiente oxigenação do sangue, com consequências ao nível da memória, concentração ou impotência sexual. A hiper-sonolência diurna afecta a vida familiar, social e profissional. Está na origem de múltiplos acidentes de viação: estes doentes têm sete vezes mais acidentes rodoviários. No aparelho cardiovascular verifica-se subida da tensão arterial e arritmias que podem levar a acidentes isquémicos

do coração e do cérebro, por vezes fatais. Estes doentes têm maior probabilidade de morte súbita, sobretudo durante o sono.

Outra situação ligada à obesidade é a asma brônquica. A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que a doença afecte 200 milhões de pessoas no mundo. Recentemente tem sido individualizada uma forma de asma mais grave, associada à obesidade. Afecta sobretudo as mulheres e é mais difícil de controlar.

Tem-se registado um maior número de casos de pneumonia em obesos com gripe. Esta situação levou a Direcção-Geral da Saúde a incluir os obesos nos grupos de risco para a vacina da gripe.

No tempo dos nossos avós, a gordura era sinónimo de formosura. Hoje vemo-la como sinónimo de doença. Se tem peso a mais, está na altura de o reduzir. Se não o consegue fazer sozinho, não desista e peça ajuda. Vai ver que vai conseguir. •

marimer

Smell the world

25% DESCONTO*

*Campanha válida até 31 de Janeiro de 2019 em toda a gama Marimer e limitada às farmácias aderentes

FORMATO BOLSO



ÁGUA DO MAR PARA ADULTO

ÁGUA DO MAR PARA BEBÉ / CRIANÇA

MARIMER HIGIENE NASAL é uma solução isotónica: Deve ser utilizada para lavagem nasal diária como forma de prevenção de patologias otorrinolaringológicas e quando a mucosa nasal se encontra constantemente seca. MARIMER CONSTIPAÇÃO/RINOFARINGITE/SINUSITE RINITE é uma solução hipertónica: Atua como descongestionante, ao ser capaz de “remover” o excesso de água da mucosa nasal. Os produtos Marimer são dispositivos médicos. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico.

DISTRIBUÍDO POR
EXPANSIENCE®
LABORATOIRES

SAIBA MAIS EM
www.marimer.pt

GROUPE BATTEUR
Laboratoire Pharmaceutique & Cosmétique

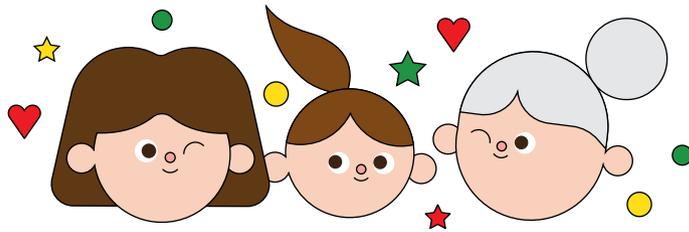


/// *Pediatria para todos*



D.R.

A ceia de família



Hugo Rodrigues Pediatra
pediatriaparatodos.com
www.bebessauda.pt

Todas as famílias têm hábitos, tradições e uma identidade comum. Faz sentido tentar mantê-las e passá-las de geração em geração, pois isso perpetua as memórias e o sentimento de pertença ao grupo mais importante: a família.

Desde o nascimento, convivemos com rotinas familiares. Os melhores exemplos são as festas de família, em que tudo decorre de forma quase ensaiada. Sabe-se o que cada um vai

As rotinas fomentam o espírito de união entre todos

cozinhar ou preparar, quem vai animar o serão, quem vai dizer as piadas e quem vai ficar com sono mais cedo. Isto fomenta o espírito de união entre todos e promove a expectativa de ser assim na festa seguinte. Para as crianças, este aspecto é muito importante, porque a previsibilidade dá-lhes segurança. Permite-lhes encontrar o espaço nessa dinâmica. Mesmo em silêncio e de forma discreta, vão aprender a observar os elementos da família, imitando aqueles com quem mais se identificam. Rapidamente passam a desempenhar um papel nesses momentos, fazendo-as sentir-se especiais. Esta sensação contribui para o desenvolvimento da

A passagem de testemunho entre gerações é fundamental

auto-estima e da confiança. Outro ponto importante é a passagem de testemunho entre gerações. É fundamental e só se consegue através do convívio com as pessoas mais velhas. As festas familiares desempenham um papel importantíssimo nesse campo. Os papéis vão sendo reformulados, com a entrada de novos elementos na família e a saída de outros. É assim que os princípios se reformulam e reconstruem. E os valores familiares perpetuam-se no tempo. •

INTRODUÇÃO DOS SÓLIDOS

[Céu Fernandes]

O meu bebé tem cinco meses e começou a sopa mas não sei qual a melhor ordem de introdução dos legumes. Tem alguma tabela ou lista que me possa ajudar?

E as papas, quando posso introduzir?

E em que horário devo dar?

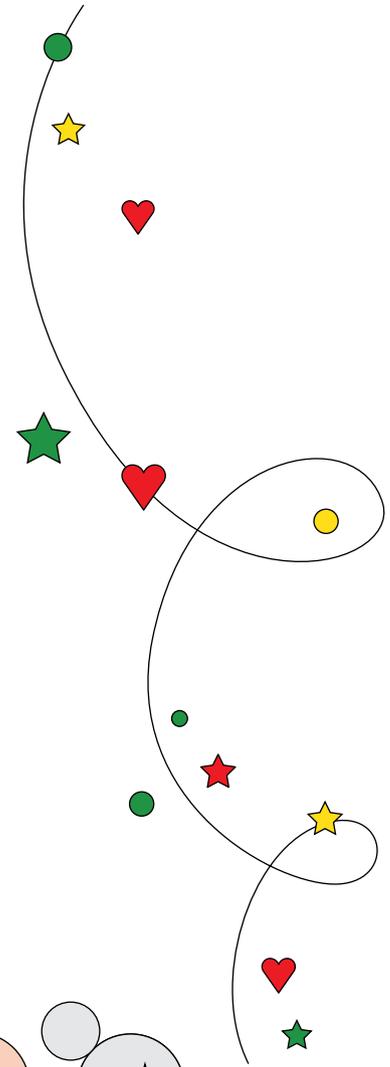
Em relação aos legumes, não existe propriamente uma regra rígida. Na verdade, pode ir incluindo todos com excepção do nabo, nabiça, espinafre, beterraba e aipo. A partir dos sete meses pode passar a fazer duas sopas por dia. As papas também podem ser introduzidas nessa idade, de manhã, a meio da tarde ou à noite, consoante o que for mais funcional em termos familiares.

DOR DE BARRIGA

[Maria Rato]

A minha filha queixa-se muito de dor de barriga e tem medo de vomitar. Está a comer muito pouco e até tem olheiras. Já anda há uns meses assim. Às vezes tem vômitos mas não vomita. Já foi desparasitada mas continua na mesma.

Se já anda assim há uns meses é melhor ser observada em consulta, para se tentar perceber a causa. É também muito importante controlar o peso, para ver se está a emagrecer devido à recusa em comer. De qualquer forma, faz algum sentido experimentar trocar o leite para um sem lactose, para ver se melhora.





Bebés Saúda



Siga-nos em:

www.bebessauda.pt

O presépio é uma lição

Momentos em família são melhores do que os presentes.

Texto de Irina Fernandes

Comprar presentes, fazer refeições e doces tradicionais, e continuar a cuidar dos filhos pode ser um desafio exaustivo para qualquer pai ou mãe.

Para evitar cansaço acumulado ou cabelos em pé, a psicóloga clínica Mariana Cordeiro Ferreira aconselha os pais, em primeiro lugar, a fugir do stress de natalis anteriores. «Devem reflectir e identificar aquilo que não correu bem em anos anteriores. E, claro, é proibido repetir os erros».

Famílias e festas perfeitas não existem. «É importante adequar as expectativas com

que partimos para o Natal. Nada na vida é perfeito, nenhum Natal é perfeito, e nós não somos pais perfeitos», adverte a psicoterapeuta do Centro do Bebé, em Lisboa.

Em dia de casa cheia, dedicar tempo e atenção aos mais novos é - e será sempre - «o melhor presente» que os pais podem dar. «Se formos às memórias da nossa infância, lembramo-nos principalmente de estar a celebrar o Natal com a família», sublinha Mariana Cordeiro Ferreira.

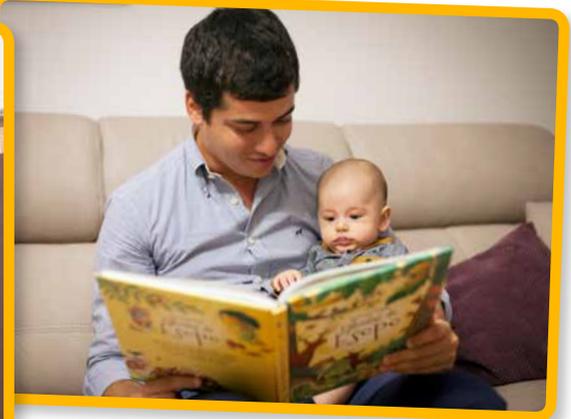
Oferecer os tão desejados brinquedos não deve ser o principal objectivo dos pais, até porque →

«as crianças brincam cinco minutos e depois esquecem», reforça a psicóloga.

Já os momentos de partilha familiar, esses sim, devem ser valorizados. Preparar bolachas de Natal com a ajuda das crianças ou fazer jogos onde «todos participam» podem ajudar os pais a fintar birras e discussões. «Os jogos, por exemplo, dão aos pais a oportunidade de

parar e viver o momento presente com os filhos», aponta.

Mariana Cordeiro Ferreira deixa uma última mensagem: «Sejamos ou não católicos, o Natal é representado pelo presépio, a imagem de uma família que teve um bebé numa gruta onde todos se aqueceram uns aos outros. Pois então, inspirem-se nesta imagem!».



ALEXANDRE VAZ

O Natal dos Bebés Saúda em 2017



JORGE FIRMINO



/// Família

Os avós são estrelas

Marta Xavier Cuntim

Psicóloga clínica



O Natal é um tempo de partilha em família, especialmente com os mais velhos. Todos os anos ouvimos casos de idosos deixados nos hospitais, com contactos de família falsos. Outros ficam em casa sozinhos porque os filhos não têm disponibilidade para os ir buscar. Ou por outra desculpa qualquer.

Cabe à família valorizar os mais velhos pela experiência e sabedoria. Na China e no Japão, a velhice é sinónimo de respeito. Os japoneses consultam sempre os anciãos antes de tomarem decisões importantes. Podemos estar mais atentos, começando por:

- Escutar o que têm para dizer. Convidá-los a participar nas

conversas, ouvir as estórias de juventude.

- Não os deixar sozinhos ou com a sensação de serem um estorvo.
- Deixá-los ajudar, dentro das possibilidades. Ninguém gosta de se sentir inútil.
- Zelar pelo bem-estar físico e emocional. Fazer passeios, voluntariar-se para levar à actividade física. Ajudar a criar uma rotina de vida saudável e activa.
- Fazer actividades em conjunto, apanhar sol.
- Deixar que os netos passem tempo com eles e lhes expliquem algumas aplicações do mundo digital.
- Se gostarem, dar um animal de companhia que imponha rotinas obrigatórias como sair à rua (no caso de cães), comprar comida e dar de comer. E ainda ganham em companhia.

É natural que a idade traga alguma tristeza. Enquanto emoção primária, a tristeza caracteriza-se por ser adaptativa. É importante

não confundir tristeza com depressão, condição clínica dependente de diagnóstico. Alguns sinais de alerta são:

- 1. Pensamentos negativos:** mudanças no estado de espírito, aparecimento repentino de ideias negativas, tristes, ou mesmo de suicídio.
- 2. Cansaço extremo:** pode ser confundido com a idade. Se for repentino e impactar com as tarefas normais.
- 3. Alterações no padrão alimentar:** perda de apetite e emagrecimento extremo.
- 4. Perda de interesse:** menos entusiasmo por actividades favoritas e apatia.
- 5. Alterações no padrão de sono:** dificuldade em dormir, insónias.
- 6. Abuso de substâncias:** aumento do consumo de álcool, medicação – ou outras substâncias químicas.
- 7. Isolamento:** necessidade excessiva de ficar sozinho, faltar a compromissos familiares importantes. Não querer ser incomodado nem falar com ninguém. •

Mustela®

A ESCOLHA NATURAL
TAMBÉM NO NATAL



MUSTELA®, TUDO COMEÇA NA PELE

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES

Inovar para preservar o capital saúde



/// Família

Guia para um Natal inesquecível

Rita Antunes

Psicóloga educacional

Fique com algumas sugestões para preparar presentes, jogos e brincadeiras, antes e depois do Natal:



Recupere receitas e tradições de família ou descubra as de outras culturas. Sabia que, em Moçambique, Dezembro é o mês mais quente do ano, e as crianças costumam pintar árvores de Natal e pendurá-las nas igrejas? Para a etnia cigana, a festa do Natal pode durar cinco dias. A religião muçulmana não comemora esta data.



Inove nos enfeites da árvore de Natal. Represente a família, desejos e pensamentos positivos para o ano seguinte. Como? Desenhe e recorte várias formas -bolas, estrelas, corações. Desenhe, pinte ou escreva objectivos para 2019.

Pode também assinalar os melhores momentos de 2018.



Construa presentes personalizados para os familiares mais próximos. Crie 365 mensagens e coloque-as dentro de um “pote mágico”. Vai ver que terá um momento diário de positividade e inspiração.



Construa a “caixa das coisas boas”: use 365 cartões em branco para preencher por quem mais gosta. Assim, pode recorrer aos cartões nos dias menos bons, ou coleccionar os momentos especiais até ao próximo Natal.



Tendo em conta o gosto das crianças pelas tecnologias,

pode **aproveitar para criar um álbum de fotos de família sobre as tradições da época.**

As fotos podem ser acompanhadas de textos realizados pelas crianças ou pelas receitas de família. Este álbum poderá ser lido e relido em conjunto, promovendo também a leitura.



Na noite e ceia de Natal, pode construir uma história partilhada, “ora escrevo eu, ora escreves tu”, criar um conto mágico sobre o Natal ou sobre outro tema à escolha. A história pode transformar-se numa encenação para apresentar aos familiares e amigos. Esta será uma forma de adultos e crianças experienciarem momentos de descontração e construirão recordações inesquecíveis. •

FRIEIRAS? AKILHIVER RESOLVE!

- ✓ **REPARA** AS FRIEIRAS E GRETAS
- ✓ **PROTEGE** DO FRIO
- ✓ **ALIVIA** A COMIÇÃO
- ✓ **HIDRATA** A PELE





/// Nutrição

Duas receitas da Lapónia

O Pai Natal oferece sabor e saúde.

Bernardo André
Nutricionista



Estou completamente de acordo com a restrição no consumo de açúcar. Mas não na altura do Natal. Devemos é ser conscienciosos no consumo. Não restringir totalmente. O que nos engorda não é o que ingerimos entre o Natal e o Ano Novo, mas entre o Ano Novo e o Natal. Devemos ter a consciência de que o controlo do peso é um trabalho constante, 365 dias por ano e não nos 15 das férias escolares.

Devemos deixar as crianças comer e degustar o nosso património gastronómico, mas sempre de forma consciente e regrada.

Há algumas estratégias para controlar o consumo de açúcar:

usar um prato de sobremesa com doses pequenas dos doces. Provar um de cada vez, sem repetir e sem encher demasiado o prato. Dividir a prova dos doces entre a ceia e o almoço. Após as refeições, reunir a família e caminhar pelo menos uma hora para queimar o excessivo consumo energético. Se for praticante de exercício físico, não suspenda a prática nesta altura.

O importante é controlar e reduzir ao máximo o consumo de doces durante o ano, pois é esse consumo crónico que eleva Portugal ao grupo de países com maiores taxas de obesidade, diabetes e hipertensão arterial. •

Receitas

Arroz doce soft

100 g de arroz integral
600 ml de água
100 g de proteína em pó,
com sabor a baunilha
100 g de claras de ovo

1 ovo inteiro, tamanho L
50 g de amido de milho
1 pau de canela
Canela em pó **q.b.**
Raspas de limão **q.b.**

Cozer o arroz com o pau de canela e as raspas de limão. Deixe o arroz cozido repousar e terminar a cozedura (o arroz integral demora mais tempo a cozer).

Enquanto isso, adicione noutra panela a quantidade de água indicada, a proteína em pó, as claras de ovo, o ovo inteiro e o amido de milho. Misture bem com a ajuda de um misturador manual. Quando obtiver uma consistência ligeiramente firme e densa, adicione o arroz e misture tudo novamente até obter uma mistura homogênea.

Distribua a mistura em pequenas taças e polvilhe com canela.

Rabanadas no forno

Pão fatiado, de preferência com vários dias
1 litro de leite vegetal sem adição de açúcar, de preferência

3 ovos, tamanho L
Paus de canela
Xarope de agave **q.b.**
Cascas de limão, **a gosto**
Canela em pó **q.b.**

Coloque numa taça grande a bebida vegetal, as cascas de limão e os paus de canela.

Mergulhe as fatias de pão na mistura e deixe repousar entre quatro a seis horas.

Pré-aqueça o forno a 180° - 200°.

Bata os ovos com o xarope de agave e a canela em pó.

Após a mistura feita, passe as fatias de pão pelo ovo (pode ser pincelado em vez de mergulhado) e coloque num tabuleiro ao forno até ganhar um tom dourado.

Por fim, retire do forno e polvilhe com canela.

**Ninguém vai dar pela falta do açúcar.
Bom Natal**

/// Suplementos na farmácia



O polícia da gula

O crómio refreia excessos de doçaria.

Sandra Coelho
Farmacêutica

RUI CAMBRAIA



Rabanadas, arroz doce, sonhos, bolo-rei, filhoses, coscorões, são alguns dos doces da época. Para ajudar a resistir às tentações natalícias ou a minimizar estragos, existem suplementos alimentares de

crómio. Os suplementos são utilizados quando os alimentos não nos fornecem todos os nutrientes (minerais, vitaminas, aminoácidos) nas quantidades necessárias.

O crómio é um mineral essencial que melhora a eficácia da insulina na regulação dos níveis de açúcar no sangue e tem como consequência a redução do desejo de comer doces. Também influencia o metabolismo de absorção dos hidratos de carbono, gorduras e proteínas, ajudando na perda de peso.

Várias investigações sugerem a capacidade do crómio em regular as concentrações de açúcar no sangue. Pode ajudar a promover o controlo da diabetes e a diminuir o risco de doenças crónicas em pessoas com obesidade.

Cereais integrais, brócolos e espinafres, batatas-doces, maçãs, bananas e carne são alguns alimentos ricos em crómio.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a ingestão de 125-200 microgramas por dia, para além da dieta habitual, melhora o controlo da glicemia (açúcar no sangue).

Os doentes diabéticos devem ser acompanhados na toma destes suplementos, uma vez que podem reduzir ou alterar as necessidades em insulina. Nestes casos, é sempre aconselhável consultar o seu médico de família ou o farmacêutico. •



Acreditamos na redução do açúcar, não do sabor.

Na Coca-Cola queremos contribuir para que as pessoas reduzam o seu consumo de açúcares em Portugal. É por isso que nos últimos 17 anos reduzimos em média 28% de açúcar por litro na nossa oferta de bebidas.

Coca-Cola Iberia



/// *Cultura Saúda*

Um livro é o melhor presente

Richard Zimler tem um novo romance e uma segunda vida de aventuras em Portugal.

Texto de Carina Machado

Fotografias de Pedro Loureiro

Richard Zimler lançou um novo romance. "Os Dez Espelhos de Benjamin Zarco" é o seu 11.º livro. O quinto do ciclo sefardita que o autor luso-americano iniciou em 1996, com a publicação de "O Último Cabalista de Lisboa". Numa conversa em casa, conta que se trata de histórias independentes, que apenas têm em comum o facto de as personagens serem elementos da família judaico-portuguesa Zarco. «Cada livro é diferente. Não quero repetir aquilo que já fiz», afirma.

A trama de "Os Dez Espelhos de Benjamin Zarco" decorre em torno da vida de dois primos, Benni e Shelly, sobreviventes

do Holocausto que se recusam a falar desse passado. «É uma história sobre as relações que mantêm, com as esposas, os filhos, os amigos. E de como as relações são afectadas pelo sofrimento que viveram em crianças». No fundo, diz, «é um exercício sobre o modo como transmitimos os nossos traumas aos outros, apesar da vontade de não o fazermos».

O autor confessa ser seduzido pelos temas incómodos e assume uma certa voracidade pela exposição «daquilo que outros prefeririam branquear ou esquecer». Foi ele quem recuperou do esquecimento, no primeiro romance, o massacre lisboeta.

Em 1506, dois mil cristãos-novos foram perseguidos e queimados no Rossio. «Orgulho-me de ter resgatado a memória destas pessoas. Mas não o fiz por algum rasgo de santidade ou sentido de missão. Faz parte da minha personalidade subversiva», garante. «Sinto prazer em poder recontar a História na perspectiva dos vencidos e oprimidos». →

«Sinto prazer em poder recontar a História na perspectiva dos vencidos e oprimidos»

O novo romance de Zimler
«é um exercício sobre o modo como
transmitimos os nossos traumas
aos outros, apesar da vontade
de não o fazermos»



Encontrou os primos Zarco, como sempre aconteceu, nas vastas pesquisas que desenvolve. Neste caso, o objecto de atenção era o gueto judaico de Varsóvia. «Étudo muito, faço muita investigação, e é desse trabalho que, inesperadamente, surgem as personagens», relata. Descreve o processo como algo quase mágico. «Sei que isto pode soar um bocado californiano, mas realmente parece que estou a canalizar vibrações do próprio universo».

A escrita é espaço de exorcismo pessoal das próprias vivências, e os traumas das personagens alimentam-se também das experiências do autor.

Richard Zimler nasceu em Roslyn Heights, um subúrbio de Nova Iorque, em 1956. É o terceiro filho de uma família judaica disfuncional. A mãe, cientista proeminente, entrou em depressão clínica quando ele tinha dez anos. «Temi muitas vezes chegar da escola e encontrá-la morta», confessa. O pai, publicitário nova-iorquino de sucesso, era uma pessoa

«O Richard de antes já não existe. Em Portugal tornei-me outra pessoa»

amarga, emocional e fisicamente violenta. «Quando estava a preparar o romance “Sentinela”, onde falo do abuso de dois irmãos, foi-me muito fácil criar uma casa com uma atmosfera de terror», recorda o escritor.

Nunca foi próximo do irmão mais velho. Com o do meio, →

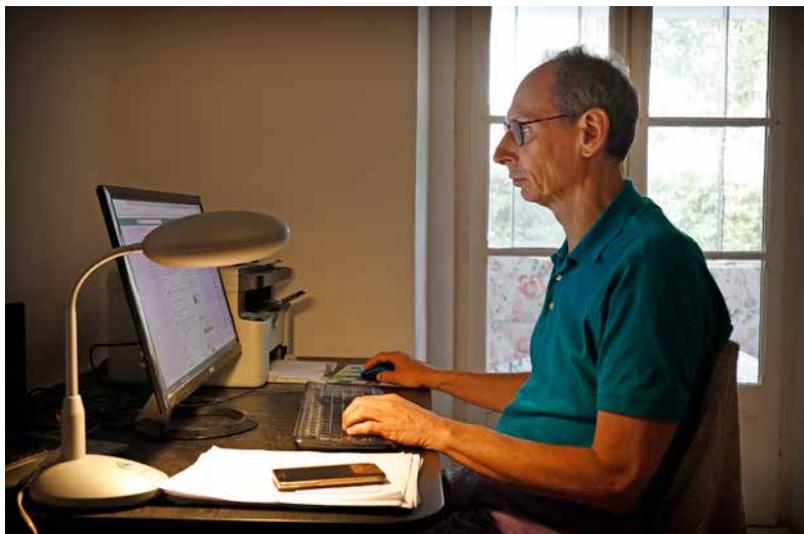


só em adultos foram capazes de desenvolver uma decisiva amizade. «Ele era troçado na escola pelos tiques homossexuais e tinha uma relação péssima com o meu pai. Descarregava em mim».

Richard fugia. Passava os dias na rua, entre a escola e os jogos de basquetebol com os amigos. Em casa, escondia-se no quarto onde a mãe guardava os livros. Leu muito sobre muita coisa. Nesse quarto nasceu a ideia para aquela que viria a ser a sua primeira obra, hoje traduzida em 23 línguas.

Formou-se em Religião Comparada e em Jornalismo. No estágio na agência United Press, em Paris, fez a cobertura da morte da princesa Grace, do Mónaco. Editou revistas, trabalhou como jornalista *freelancer*, publicou os primeiros contos. Conheceu o homem com quem partilha a vida há mais de 40 anos. Há 28 mudou-se para Portugal, depois da morte do irmão do meio nas garras da sida, processo penoso que o marcou profundamente. Quase lhe secou a sede de viver. Precisou de atravessar um oceano para renascer. Pediu a nacionalidade portuguesa e começou uma segunda vida. «O Richard de antes já não existe. Em Portugal tornei-me outra pessoa». •

«Os meus leitores mais fiéis em todo o mundo são portugueses»



«Quero poder participar na sociedade»

Richard Zimler explica por que quis ser português.

Revista Saúde (RS): Como foi a sua adaptação a Portugal?

Richard Zimler (RZ): Foi difícil. Tive de aprender uma nova língua, tive de me adaptar a um novo modo de pensamento. A mentalidade americana é diferente. Os EUA são um país muito informal. Cinco minutos depois de conhecer um americano ele já está a falar do divórcio, do filho drogado, do tecto da casa que está a cair. Um português em 1990, quando cheguei, nunca falava da vida privada. Falava de arte, filosofia, desporto, temas que não me permitem estabelecer amizades profundas e duradouras com alguém. Levei anos a conseguir bons amigos.

RS: Porque é que quis ser português?

RZ: Porque vivo cá. Estou cá há 28 anos e quero poder participar na sociedade, exprimir a minha opinião, votar.

RS: Diz que renasceu aqui. Porquê?

RZ: Tudo na minha vida mudou. Aprendi a dar aulas cá. Comecei a escrever romances cá. “O Último Cabalista de Lisboa” foi publicado pela primeira vez em Portugal, depois de ter sido rejeitado por 24 editoras americanas. Os meus leitores mais fiéis em todo o mundo são portugueses. Além disso, estou intimamente ligado às paisagens, à comida, à língua. Em Portugal tornei-me realmente outra pessoa. Sou alguém mais rico, mais confiante, mais inteligente, mais sensível.

21 de setembro a
31 de dezembro
de 2018

Museu da Farmácia
Rua Eng. Ferreira Dias 728
Porto

anf
Associação Nacional das Farmácias

mf MUSEU da FARMÁCIA



os sonhos de helena

Ilustrações de Isidro Ferrer

para os textos de Eduardo Galeano



/// Saúda convida

O vinho nasce da pedra

A ilha do Pico é património da UNESCO desde 2004.

Texto de Irina Fernandes

Fotografias de Miguel Ribeiro Fernandes

No horizonte, nuvens esguias dançam à volta da montanha do Pico. O dia está cinzento e só as aves marinhas se fazem ouvir. No Lajido da Criação Velha, a paisagem é labiríntica. Muros de pedras negras, empilhados meticulosamente, dão forma a currais. Aqui, todos os anos, acontece o inesperado: do chão de pedra basáltica nascem folhas de videira.

A história das vinhas da ilha do Pico remonta a 1427, quando os primeiros povoadores chegaram ao arquipélago dos Açores.

Frei Pedro Gigante, pároco da primeira comunidade, é identificado como mentor do cultivo das primeiras videiras, no final do séc. XV.

Farmacêutica há 11 anos na Farmácia Picoense, em São Roque do Pico, Susana Vasconcelos sorri ao falar dos vinhos da ilha, ou não fosse ela açoriana. «A frescura da acidez aliada ao sal que o mar traz, e a estas uvas únicas tornam o vinho altamente gastronómico. Principalmente acompanhando pratos de mar». →







Do Moinho do Frade avista-se a ilha do Faial e os ilhéus da Madalena

Em 2004, a UNESCO identificou a paisagem da Cultura da Vinha do Pico como Património da Humanidade. A certificação é um reconhecimento à beleza e riqueza geológica do lugar, e ao trabalho árduo do povo picoense que desafiou a infertilidade dos solos.

(...)

*...Ali, nas chãs de beira-mar,
quase nem existia amostra
de terra*

(...)

descrevia o escritor açoriano Dias de Melo, no romance "Pedras Negras", em 1964.

Logo às primeiras colheitas, o verdejo do Pico ganhou fama internacional, nomeadamente em Inglaterra e no Vaticano. Na Rússia há referências históricas a ter sido degustado na mesa dos czares. A riqueza vitivinícola da ilha estende-se também aos licores, como os de funcho ou os de tangerina.

Já em 1926, o escritor português Raul Brandão mostrava-se rendido ao vinho do Pico, dedicando-lhe elogios no livro "As Ilhas Desconhecidas":

(...)

*...A vinha tem fama no mundo.
O vinho branco do Pico, feito
de verdejo e criado na lava,
é um líquido com um pique
amargo, cor de âmbar
e que parece fogo.*

(...)

Ainda no Lajido da Criação Velha, Susana Vasconcelos sobe ao Moinho do Frade. Da varanda avista-se os currais de vinha, a Montanha do Pico, a Norte; a ilha do Faial e ainda os ilhéus da Madalena, a Oeste. «É um lugar muito simbólico aqui na ilha», solta enternecida enquanto aprecia a vista. Natural da ilha das Flores, Susana é o rosto de uma geração que, embora tivesse estudado ou vivido no continente, escolheu fazer vida na ilha. «Aqui há mais tranquilidade. E as pessoas

A produção de vinho na ilha do Pico remonta a 1427

são muito simpáticas», elogia a profissional licenciada pela Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa.

Com uma área emersa de 447 km², a ilha do Pico tem um perímetro costeiro de 126 km e alcança altitude máxima no Piquinho (2.351 m), na Montanha do Pico. Encontra-se dividida em 17 freguesias agrupadas em três concelhos: Madalena, Lajes do Pico e São Roque do Pico.

A poucos metros dos currais de vinha fica um lugar «imperdível» para quem gosta de estar junto ao mar. Talhadas na pedra natural, as rola-pipas trazem curiosos ao local a qualquer hora do dia. «É incrível como estas marcas ainda perduram na rocha, não é?», lança a farmacêutica referindo-se às →

corrida 2018 (sempre mulher)

A Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama agradece a todas as participantes e patrocinadores a presença e apoio na **CORRIDA SEMPRE MULHER** Parque das Nações 2018.



Patrocinador T-shirt



Patrocinador Nº Frontal



Apoio



Sports Nutrition



Apoio



Comunicação



Patrocinadores Oficiais



Água Oficial



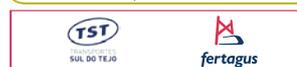
Parceiros Oficiais



Apoio Institucional



Transportes Oficiais



Green Partner



Parceiros Media



TV Oficial



Canal Oficial



Rádio Oficial





- 1 Montanha do Pico, o ponto mais alto de Portugal
- 2 A ilha do Pico tem perímetro costeiro de 126 km
- 3 Arte baleeira, no Museu dos Baleeiros
- 4 Queijo do Pico
- 5 Bote baleeiro, no Museu da Indústria Baleeira
- 6 Farmacêutica Susana Vasconcelos

TROQUE OS SEUS PONTOS POR MAIS SAÚDE.



1€
=
1 PONTO*



Ao acumular pontos no seu Cartão Saúde, pode trocá-los por mais de 600 produtos que fazem bem à sua saúde. Consulte o nosso catálogo e saiba quais.

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

Farmácias Portuguesas
É para a vida.

*Exclui medicamentos sujeitos a receita médica.



rampas criadas para facilitar o transporte das pipas de vinho para a ilha do Faial.

A cada movimento dado, de carro ou a pé, Susana dá a conhecer os recantos da ilha como se ali passeasse pela primeira vez. «Sei que já disse isto, mas a ilha é muito bonita».

Várias catástrofes naturais (erupções vulcânicas, sismos e ciclones) marcaram profundamente a vida dos picarotos. Destruído o sustento da terra, muitos homens emigraram para os Estados Unidos da América.

A meio do séc. XIX, a caça à baleia intensificou-se. «A vila das Lajes do Pico foi e sempre será terra baleeira». Com o passar dos anos, a caça à baleia tornou-se símbolo de identidade da comunidade, que ainda hoje acarinha os heróis que, no passado, capturaram grandes cetáceos.

(...)

...Não se consegue explicar porquê, mas é dos ilhéus que saem os melhores caçadores de baleias (...),

elogiava o escritor Herman Melville, na obra “Moby Dick”, em 1851.

Todos os anos, em Agosto, a Semana dos Baleeiros faz homenagem a este património. Faz-se regatas de botes baleeiros e cerimónias religiosas em honra de Nossa Senhora de Lourdes.

Baleias-de-bossas e cachalotes eram sujeitos a processos de

transformação para extracção do óleo. Já em 1955 a indústria exportava óleos, farinhas e âmbar, secreção biliar da baleia.

Para Susana Vasconcelos, o Museu dos Baleeiros – onde a evolução histórica é reconstituída – «é um museu único em Portugal e um dos poucos da Europa com tamanho acervo».

Os mais curiosos sobre a caça à baleia não devem perder uma visita à vila de São Roque do Pico, detentora da marca Capital do Turismo Rural, desde 2013. Aqui fica o Museu da Indústria Baleeira. «Neste museu é possível conhecer toda a história relacionada com o arrastar e desmanchar da baleia», explica a farmacêutica, que ali reside.

Sentada num banco no jardim da sede do Serviço Florestal do Pico, Susana volta a exibir o mesmo sorriso puro. E lembra que a «ilha cinzenta», de Raul Brandão, é terra de muitos encantos. Da Montanha do Pico à observação de baleias e golfinhos, sem esquecer as paisagens que misturam verde, o azul do mar e o negro das rochas.

«Numas próximas férias lembrem-se de que vale muito a pena visitar os Açores e, principalmente, a nossa ilha do Pico!». •

Do séc. XIX aos dias de hoje, a caça à baleia é símbolo cultural da ilha



Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

- Ilha do Pico: da Cultura da Vinha à gastronomia
- Óleo de cachalote e a indústria farmacêutica

VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS

Bula

Aqua Açores – observação de cetáceos

R. Manuel Paulino de Azevedo e Castro, Lajes do Pico
T. 292 672 009

Centro de Interpretação da Paisagem da Cultura da Vinha da Ilha do Pico

R. do Lajido, Santa Luzia
S. Roque do Pico
T. 965 896 313

Montanha do Pico

T. 292 207 395

Museu dos Baleeiros

R. dos Baleeiros, 13
Lajes do Pico
T. 292 679 340

Museu da Indústria Baleeira

R. do Poço, São Roque
T. 292 642 096

Parque Natural da Ilha do Pico

R. do Lajido, Santa Luzia
S. Roque do Pico
T. 292 207 375

Restaurante O Acoradouro

R. João Lima Whitton da Terra, Areia Larga, Madalena
T. 292 623 490



abem:

**DÊ TROCO
A QUEM
PRECISA**

Faça Parte
Saiba mais: abem.pt

**CONTRIBUA NUMA FARMÁCIA ADERENTE
DE 17 A 25 DE DEZEMBRO**

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

Por cada 1 euro investido, geramos 7,8 euros de valor social.

Cofinanciado por:

Portugal
**INOVAÇÃO
SOCIAL**



PORTUGAL
2020



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Cofinanciado por:

Portugal
**INOVAÇÃO
SOCIAL**



PORTUGAL
2020



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

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



/// Passatempos

Os Intergalácticos

Uma Aventura do Comportamento

Os nossos super-heróis partiram para uma aventura no Planeta do Inverno!



Consegues ajudar a Hiperatenta a encontrar o seu gorro?



Soluções

Ajuda o Superativo a descobrir as seguintes palavras na sopa de letras:

cachecol • luvas • neve • presentes • frio



Soluções

Passatempo "Os Intergalácticos"

Autoria: Rita Antunes

Edição: IDEIAS COM HISTÓRIA®

www.revistasauda.pt

Directora

Sílvia Rodrigues

Director-adjunto – Editorial

Carlos Enes

Director-adjunto – Marketing

Pedro Ferreira

Subdirectora editorial

Maria Jorge Costa

Editor de Fotografia

Pedro Loureiro

Responsável de Marketing

Cátia Alexandre

Redacção

revista@sauda.pt

Carina Machado

Irina Fernandes

Maria João Veloso

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Rita Leça

Sandra Costa

Sónia Balasteiro

Vera Pimenta

Redacção online

Diana Veiga

Patrícia Fernandes

Secretária de Redacção

Paula Cristina Santos

comunicacao@anf.pt

Publicidade

Ana Lúcia Conceição

Cláudia Morgado

Filipa Cabral

Nuno Gomes

comercial@sauda.pt | 213 400 706

Direcção de Arte e Paginação

Ideias com Peso

Projecto Editorial

Farmácias Portuguesas

Projecto Gráfico

Brandia Central

Capa

Fotografia de Pedro Loureiro

Periodicidade

Mensal

Tiragem

200.000 exemplares

Estatuto Editorial em www.revistasauda.pt

Propriedade

Farminveste – Investimentos, Participações e Gestão, SA

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

NIPC: 502334967

Conselho de Administração: Paulo Cleto Duarte,

Vitor Manuel Lopes Segurado, Ana Cristina Clarkson Gaspar,

Nuno Vasco Rodrigues Viegas Vieira Lopes, Abel Bernardino

Teixeira Mesquita

ERC

126753

ISSN

2183-640X

Depósito Legal

399199/15

Impressão

Lidergraf - Artes Gráficas, SA

Rua do Galhano, 15. 4480-089 Vila do Conde, Portugal

Distribuição

Alloga

Cabra Figa, Rio de Mouro

Edição gratuita para portadores do cartão Saúda.

Oferta limitada à tiragem disponível.

Esta revista é escrita de acordo com a antiga ortografia.

Todos os direitos reservados.

anf



Gama Klorane Bebê

Na compra de um dos seguintes produtos da gama Klorane bebê

CNP Vários



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Dezembro de 2018

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

VitaCê® Comprimidos

Na compra de uma embalagem de VitaCê Comprimidos 30un

CNP 7341818



VITACÊ



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Dezembro de 2018

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

Yperton®, Yper desempenho cerebral

Na compra de uma embalagem de Yperton®, Yper desempenho cerebral

CNP 7067835



yperton®



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Dezembro de 2018

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

Babyrub

Na compra de uma embalagem de Babyrub

CNP 7518936



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Dezembro de 2018

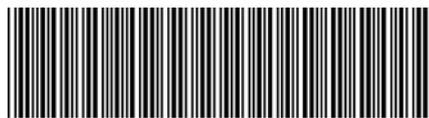
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas. Limitado a 5 utilizações por cartão.

VitaCê® Comprimidos

Proteja-se contra os problemas de inverno com VitaCê comprimidos.

VitaCê comprimidos foi especialmente formulado com Vitamina C e Zinco, que contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário e para a protecção das células contra oxidações indesejáveis. A sua fórmula combina o efeito da Vitamina C e do Zinco com os benefícios da Equinácea e Inulina, contribuindo para mais resistência aos desafios do dia-a-dia e manutenção da saúde.

VitaCê é um SUPLEMENTO ALIMENTAR. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. O efeito benéfico é obtido com a toma diária de um comprimido, a partir dos 12 anos, durante ou após uma das principais refeições. Não exceder a toma recomendada. Não deve ser utilizado 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.



SHUDR18120002

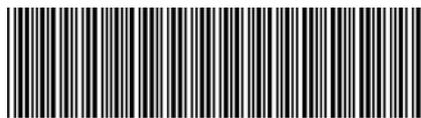
Validade: 1 a 31 de Dezembro 2018

CNP 7341818

Gama Klorane Bebê

Os cuidados naturais com Calêndula biológica acalmam a pele do bebé com toda a segurança e o seu perfume relaxante, patenteado, proporciona suavidade e serenidade.

Todas as fórmulas enxaguáveis são biodegradáveis.



SHUDR18120001

Validade: 1 a 31 de Dezembro 2018

CNP Vários

Babyrub

VICKS BabyRub: aproveite ao máximo seus preciosos momentos com o bebé. É bem sabido que o contato mãe-bebé pode reduzir o choro do bebé, o poder do toque tem sido conhecido por fazer maravilhas em momentos de desconforto e irritação. É por isso que a massagem tem sido usada há tantos anos¹. Os estudos mostraram que o poder do toque pode ajudar no desenvolvimento físico e comportamental dos bebés². Uma pesquisa recente revelou que 92% das mães afirmam que o Vicks BabyRub ajuda o bebé a relaxar³. Babyrub é um cosmético e está indicado para bebés a partir dos 6 meses. Aplicar massajando suavemente o bebé no peito e abdomen para hidratar, descontrair e acalmar o bebé. Composição: Óleo de eucalipto, Aloé Vera, Óleo de Lavanda e Óleo de Rosmaninho. Este produto é um cosmético.

1. Field, T. M. (1998). Massage therapy effects. American Psychologist, 53(12), 1270-2.
Field T, Harding J, Soliday B, Lasko D, Gonzalez N, Valdcón C. Touching in Infant, Toddler and Preschool Children. Early Child Development and Care. 1994;98:
118-30. Epub 2003. PMID: 15045511.

2. Brazill, E. (2016). The effects of touch on children's development. Child Development, 87(1), 1-10.

3. Vicks VapoRub. (2016). Study conducted with 200 German mothers - 2016



SHUDR18120004

Validade: 1 a 31 de Dezembro 2018

CNP 7518936

Yperton®, Yper desempenho cerebral

Yperton® é um suplemento alimentar que contém extractos naturais de Ginkgo biloba, rico em flavonóides de elevada capacidade antioxidante, e Panax Ginseng, rico em ginsenósidos com diferentes actividades a nível do organismo. Contém também vitamina B5, vitamina B6, vitamina B12, vitamina E, vitamina C, magnésio, ferro, zinco e iodo, contribuindo para um melhor desempenho mental e uma função cognitiva normal.

YPT 09_01_17



SHUDR18120003

Validade: 1 a 31 de Dezembro 2018

CNP 7067835

MentalAction® Estimulantes Cerebrais

Na compra de uma embalagem da gama MentalAction®

CNP Vários



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Dezembro de 2018

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

TENA Slip

Na compra de uma embalagem de TENA Slip

CNP Vários



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Dezembro de 2018

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

Meritene Força e Vitalidade

Na compra de uma embalagem de Meritene Força e Vitalidade

CNP Vários



Meritene



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Dezembro de 2018

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

NAN OPTIPRO 2, 3 e 4

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

CNP Vários



Nestlé
Começar Saudável
Viver Saudável

vale saúde

saúde



Validade: 1 a 31 de Dezembro de 2018

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

TENA Slip

TENA Slip com ConfioAir™ é totalmente respirável, dermatologicamente testada e, por isso, promove uma pele saudável. TENA Slip utiliza materiais respiráveis em todo o produto, permitindo à pele respirar e manter o seu clima natural. Contém um núcleo de rápida absorção que assegura protecção contra fugas, para um maior conforto e dignidade. As bandas aderentes são fáceis de prender e ajustar, para que tenha sempre um ajuste perfeito. Todos os materiais são dermatologicamente testados, para assegurar uma pele saudável.



SAUDA18120006

Validade: 1 a 31 de Dezembro 2018

CNP Vários

MentalAction® Estimulantes Cerebrais

MentalAction® é a nova gama de estimulantes cerebrais com fórmulas especialmente desenvolvidas para cada fase da vida. A gama MentalAction são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. Manter fora da vista e do alcance das crianças. O efeito benéfico é obtido com a toma de um comprimido juntamente com uma cápsula por dia, após a refeição principal. Não exceder a toma recomendada. Não tomar em caso de alergia a algum ingrediente. Para mais informações consultar a rotulagem.



SAUDA18120005

Validade: 1 a 31 de Dezembro 2018

CNP Vários

NAN OPTIPRO 2, 3 e 4

NAN OPTIPRO 2 é um leite de transição para lactentes a partir dos 6 meses de idade, agora com oligossacáridos de estrutura idêntica aos encontrados no leite materno.

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.

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.

NAN OPTIPRO 2 (CNP 6502088)

NAN OPTIPRO 3 (CNP 7366054)

NAN OPTIPRO 4 (CNP 7374751)



SAUDA18120008

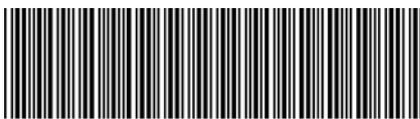
Validade: 1 a 31 de Dezembro 2018

CNP Vários

Meritene Força e Vitalidade

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 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.

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



SAUDA18120007

Validade: 1 a 31 de Dezembro 2018

CNP Vários

AJUDE-OS A CRESCER PREPARADOS



Ajude o seu bebé a construir a sua resiliência deixando-o explorar o mundo.

Experiências novas podem trazer diferentes desafios para o desenvolvimento dos bebés.

É por isso que temos vindo a inovar, traduzindo a ciência mais recente em combinações únicas de ingredientes nos seus leites de transição.

#ConstruirResiliência

Nota Importante: A amamentação é a melhor nutrição para o bebé e deve ser mantida durante o maior período de tempo possível, com a introdução de alimentos complementares nutricionalmente adequados e seguros. Consulte sempre o seu Prof. de Saúde sobre a melhor nutrição do bebé. **Aptamil Leites de Transição** destina-se a fins nutricionais específicos de bebés com mais de 6 meses, como parte da dieta diversificada; não usar como substituto do leite materno até então. Não indicado para bebés com alergia à proteína do leite de vaca.



Ajude-os a crescer preparados

Aptamil leite de transição

Reumon®

Mais forte que a sua dor

The advertisement features three tilted photographs at the top, each with a red circular icon indicating a pain point. The first photo, titled 'Dor Articular', shows an elderly woman with her hand on her elbow. The second, 'Dor Localizada', shows a man with a red dot on his shoulder. The third, 'Dor nas Costas', shows a woman lifting a child. Below these are three boxes of Reumon products: 'Reumon Gel 50 mg/g gel etofenamato', 'Reumon Creme 100 mg/g creme etofenamato', and 'Reumon Loção 100 mg/ml emulsão cutânea etofenamato'. The boxes are white with blue accents and feature the Bial logo and the text 'Anti-Inflamatório e Analgésico'. Colored arrows (pink, blue, and orange) point from the photos to their respective product boxes.

Uma gama completa para o alívio da dor

REUMON Creme/Gel/Loção (etofenamato) é um medicamento não sujeito a receita médica. Está indicado nas situações dolorosas localizadas do aparelho locomotor. Aplicar na pele saudável. Não utilizar em crianças, grávidas, insuficientes renais ou doentes alérgicos à substância ativa, ao ácido flufenâmico, ou a qualquer um dos excipientes, ou a outros anti-inflamatórios não esteroides. Leia cuidadosamente o folheto informativo. Em caso de dúvida, persistência ou aparecimento de outros sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Para mais informações deverá contactar o titular da AIM: BIAL – Portela & C³, S.A. - À Av. da Siderurgia Nacional - 4745-457 S. Mamede do Coronado – Portugal • NIPC 500220913 • Não participado. DDVSAM180528.