

Revista saúda



DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA | MENSAL | N.º 44 | JUN 19 | 2€



A vida é bela

Gozar o sol
Passar aos exames
Vencer a doença
numa mota

Maria João Bastos

«Tiro um momento
por dia para
me amar»

Vales
de desconto
p. 47

SOLUÇÕES DE MOBILIDADE

CONFORTO E BEM-ESTAR

HIGIENE E CASA DE BANHO

O CONFORTO E A SEGURANÇA DE ALCURA CHEGARAM À SUA FARMÁCIA.



Dedicado ao seu bem-estar, o especialista em ortopedia pesada chegou a Portugal com uma gama de equipamentos, para alugar ou compra, com entrega ao domicílio. Descubra na sua farmácia tudo o que a Alcura pode fazer para facilitar o seu dia-a-dia.



Linha de Apoio: 225 322 498
Dias úteis das 9h às 13h e das 14h às 18h
info@alcura.pt | www.alcura.pt



AlcuraTM
Dedicated to patient care

/// *Editorial*

Ousar ser feliz

Sílvia Rodrigues

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

De acordo com o Relatório Mundial da Felicidade, realizado pela Rede de Soluções para o Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas, Portugal subiu 11 lugares no ranking (66.º em 156 países).

Os dados de 2018, revelados em Março deste ano, apontam os indicadores *vida saudável e participação em acções de voluntariado* como causas da subida do país. A mudança de atitude dos

portugueses melhorou o índice de felicidade do país.

Até por razões económicas, os Estados têm investido na promoção de hábitos de vida saudável: custa menos dinheiro prevenir do que tratar a doença. Nós, farmacêuticos, fazemos a nossa parte. As farmácias garantem o primeiro apoio na doença, acesso seguro aos medicamentos e aconselhamento em saúde. Em qualquer parte do território nacional.

Por acreditar nestes valores, é com muito orgulho que apresento mais um desafio das farmácias: a Vila Saúde. Escolhemos o mês de Junho para apresentar a Vila Saúde num presente da Revista para o Dia da Criança. Desenvolvida por especialistas certificados, a Vila Saúde tem como missão promover a informação junto das crianças no domínio da saúde. Na Revista Saúde de Junho falamos de *bullying*, num

texto dirigido a pais e educadores. Em breve na sua farmácia encontra mais conteúdos, desenvolvidos de forma lúdica para captar a atenção das crianças.

Na sua Revista Saúde de Junho começamos a preparar o Verão e os cuidados a ter com o sol.

A Herói Saúde de Junho tem uma história incrível de superação. Obrigada a deixar uma carreira internacional por ter sido diagnosticada com fibromialgia e fadiga crónica, Eunice desafiou-se a si mesma e hoje percorre Portugal de mota.

Maria João Bastos, a entrevistada de capa, sonhou ser actriz na rede de televisão brasileira Globo e trabalhou para isso. Hoje é uma das portuguesas mais conhecidas no Brasil.

Duas mulheres assumidamente felizes. •



UM VERÃO BEM ☀️ PASSADO PASSA PELA FARMÁCIA

Aproveite
as promoções!

Os melhores cuidados para um verão saudável.

Passa pela sua farmácia e conheça os melhores conselhos, soluções e produtos para aproveitar o melhor do verão.

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

/// Entrevista a Maria João Bastos

«Tiro um momento por dia para me amar»

Texto de Maria João Veloso

Fotografias de Pedro Loureiro

Tem vivido entre Lisboa e o Rio de Janeiro. O que lhe apetece fazer assim que regressa?

Gosto de jantar com a minha mãe. Tenho muitas saudades dela e dos seus petiscos maravilhosos. Quando fui para o Brasil, os domingos eram difíceis. Na época, a comunicação não era fácil. Hoje chego a casa, ligo à minha mãe no *iPad* e em simultâneo faço o jantar. As distâncias encurtaram-se, mas não há contacto físico. Quando chego a Portugal gosto de a abraçar. Adoro o colo da minha mãe.

«Não temos tempo de errar tudo numa vida»

Há um ano lançou o livro "Life Style". Como se lembrou de o ligar às divas do cinema?

Todas as divas que figuram no livro me inspiraram e foi por isso que lhes dediquei um capítulo. Sou fascinada pelo universo feminino. Somos uma família de mulheres. A minha mãe, as minhas irmãs e as minhas tias.

Há uma receita para não deixar um mau momento intervir na vida profissional?

A convicção do que estamos a fazer é importante. Nós, actores, divertimos, educamos e contamos histórias. Abordamos assuntos que precisam de ter antena. A responsabilidade tem de ser superior a um mau momento que estejamos a viver. Por outro lado, é óptimo como escape a momentos mais negativos. Chegar ali e entregarmo-nos a outra personagem acaba por nos ajudar.

«Nós, actores, divertimos, educamos e contamos histórias»

Já usou alguma personagem para fazer catarse pessoal?

Isso é um dos métodos que estudamos. No método "Stanislavski", que aprendi em Nova Iorque no *The Lee Strasberg Theatre & Film Institute*, vamos buscar as memórias afectivas. Às vezes histórias nossas. Há outros métodos, mas a nossa vida é a referência. As escolhas que fazemos partem da experiência, ou daquilo que vemos à volta. Não temos tempo de errar tudo numa vida, por isso também é bom aprender com os erros ou com as coisas boas dos outros. Sou uma pessoa muito →



Podemos ver Maria João Bastos na Netflix, em "O Mecanismo", uma série que retrata um enorme esquema de corrupção no Brasil

observadora. Por isso gosto de viajar, ganhar mundo para ter diferentes opções na hora de escolher.

Ainda sente um frio na barriga quando entra em cena?

Sempre que começo uma personagem nova ligo à minha mãe e digo-lhe: «Não vou

conseguir, isto é muito difícil». E ela responde-me: «És sempre a mesma coisa filha, tenho a certeza que vais conseguir, tu consegues sempre».

«Sou uma pessoa muito observadora»

Continua a achar que os actores têm uma função social?

Há personagens com um carácter de entretenimento muito válido. Quando fiz de Liliane Marise (cantora popular da novela "Destinos Cruzados"), atravessávamos uma crise económica →



Quando encarnou a personagem Liliane Marise em "Destinos Cruzados", Portugal vivia uma crise profunda. As pessoas diziam-lhe na rua: «É a única coisa que anima o meu dia»

*“A minha pele
respira equilíbrio.”*



YourGoodSkin™
em equilíbrio consigo

A INOVAÇÃO EM DERMOCOSMÉTICA CHEGOU ÀS FARMÁCIAS PORTUGUESAS

Uma gama completa, clinicamente comprovada que melhora
as **5 principais características** de uma pele saudável.

Luminosidade ✧ Oleosidade ✧ Hidratação ✧ Textura ✧ Tonalidade

PIZ BUIN

"Por onde andaste?"

NOVO

Absorção rápida
& Sensação de
água refrescante



Absorção
rápida

Sem marcas
brancas

Não oleosa e
não pegajosa

e as pessoas estavam deprimidas. A frase que mais ouvia era: «A única coisa que anima o meu dia é a Liliane Marise». É extraordinário chegar desta forma às pessoas. Depois, há um trabalho como a série “3 Mulheres”, que conta a história recente do país, desconhecida para muita gente. Não estou a falar da geração que a viveu, mas das mais novas.

«Os brasileiros têm uma enorme liberdade de viver a vida e de ser felizes»

Em “Coração d’Ouro” interpretava uma vítima de violência doméstica. O que sentiu ao dar a cara a tantas mulheres sem voz?

Tive consciência do medo das mulheres em falar. Nas campanhas é pedido que falem, mas o apoio dado depois é muito pouco. Elas denunciam e acabam por não ter suporte. São vítimas, até da tentativa de mudar as coisas. E silenciam. Esse silêncio é um grande perigo. Com várias mulheres que falei, essa era a grande questão. Devemos pedir para falarem, mas é preciso haver uma estrutura para as ajudar depois.

Sei que gosta de cozinhar, que prato faria para celebrar o Verão?

As saladas são a minha especialidade. Associo o Verão a saladas gregas, é um prato fresco.

Na novela “O Clone” realizou um sonho que tinha com o seu



pai. Quer contar essa história?

Quando era miúda dava uma novela brasileira ao meio-dia. Eu via sempre com o meu pai. Dizia-lhe muitas vezes: «Um dia vou estar ali». E ele respondia: «Só não estarás se não quiseres». Uns anos mais tarde, estava com uma amiga, e recebi uma chamada da Globo a convidar-me para a novela da Glória Perez. Achei que eram amigos a brincar. Entrei na brincadeira. Respondi: «Não sei se estou interessada, vou pensar». Desliguei o telefone e disse à minha amiga: «Não sei quem é, mas é um amigo

Em miúda sonhava fazer novelas da Globo, sonho que se cumpriu

a brincar». «Já pensaste se é verdade?», disse-me ela. No dia seguinte a pessoa ligou novamente. Percebi que era a sério e nem queria acreditar. Foi a realização de um sonho e uma experiência espectacular.

O que tem aprendido com os brasileiros?

A saborear a vida e o presente. Eles têm uma enorme liberdade de viver a vida e de ser felizes. →

«Não gosto de rotinas na minha vida»

Podem estar preocupados com a situação política, mas estão mais focados na sua felicidade. E promovem-na através da alegria diária de partilhar, de sair, de ir à praia e do samba. É uma constante diária. Falam dos problemas, mas falam a sambar.

O que gosta mais de fazer nos intervalos dos projectos?

Gosto de viajar. Gosto, sobretudo, de passar um mês neste ou naquele país a absorver a cultura local. Gosto de ter o meu café, aquela mercearia, ir ao pão. Aproveito também para fazer workshops, estudar técnicas e métodos de representação. Temos de nos reciclar. Isso tanto pode passar por uma viagem para absorver o mundo, como por outro género de viagem para aprender um método novo.

Tem cuidados especiais consigo?

Gosto de cuidar de mim.



Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

- O fenómeno Liliane Marise
- O legado de Raoul Ruiz
- Contracenar com John Malkovich
- Ser Vera Lagoa

VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS

Há aquela hora do dia em que sinto que estou a cuidar de mim. Desde o tratamento do rosto, a cuidados com a alimentação e exercício físico. Na perspectiva de que estou a amar-me. Acho que ter esse momento diário, seja de que forma for, é importante.

Faz exercício físico?

Faço pilates e loga. Gosto de treinar com um amigo, mas vou variando. Não gosto de rotinas na minha vida. Por isso, vou alternando as modalidades. Para me manter interessada.

Qual a sua relação com a farmácia?

Tenho uma farmácia ao lado de casa e adoro lá ir. A nossa relação com as farmácias deve ser de confiança. Recorro a elas para pedir apoio e conselhos. Tenho essa relação com a minha farmácia há muitos anos e confio nelas plenamente. Quando lá vou coloco as minhas questões e ajudam-me. E dá sempre certo.

Onde podemos vê-la?

O meu novo projecto é a segunda temporada da série "Mecanismo", uma série sobre um esquema de corrupção no Brasil. Pode ser visto no canal Netflix.

«Gosto de cuidar de mim. Desde o tratamento do rosto à alimentação e ao exercício físico»

Que tipo de personagem é o seu?

É uma mulher forte, que vai ter um percurso surpreendente no desenrolar da trama e vai passar por momentos difíceis. Para detalhes, convido todos a verem a série. •



FUNGOS NAS UNHAS?

RESULTADOS
EM APENAS
8 DIAS*



NÃO DANIFICA A UNHA

TRATAMENTO



SEM ÁCIDO



SEM LIMAS



SEM PENSOS

PediSilkTM
— MEDICAL —

TRATA E PROTEGE DOS FUNGOS NAS UNHAS

Uma nova solução para o **tratamento** e **prevenção** de onicomicoses

 Aconselhe-se junto do seu farmacêutico!

PediSilk MedicalTM é um dispositivo médico para tratamento e prevenção de onicomicoses ligeiras a moderadas das unhas. Apenas para uso externo. Não usar em pele ferida. Se for diabético deve consultar o médico antes da utilização. Ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.
* Richardsson C (2009) efficacy test.

Perrigo



/// *Heróis Saúde*

A motard incansável

A história de uma mulher que fez a volta a Portugal numa mota. Pelo caminho, deu a volta à fibromialgia.

Texto de Vera Pimenta

Fotografias de José Pedro Tomaz

Esta é a história de Eunice Pinto. Aos comandos de uma mota, a heroína anda por Portugal à descoberta dos seus recantos, culturas e pessoas. Por baixo do blusão preto de cabedal, veste a coragem de quem não dá tréguas à fibromialgia. E, onde passa, deixa uma mensagem de esperança: quando a vida nos dá uma segunda oportunidade, a única opção é agarrá-la.

Nascida no Porto, Eunice traz no sangue e na pronúncia o amor incondicional pela cidade que a viu crescer e onde, a cada etapa, se reencontra. Dos pais herdou os olhos rasgados, a gargalhada fácil e a paixão pelas motas.

Foi no Porto que se formou em Direito e daí partiu para o estrangeiro, onde ficou a

trabalhar durante oito anos. Entretanto regressou à Invicta, para apoiar o negócio de venda de motas do pai e fazer alguns trabalhos pontuais de assessoria jurídica.

Aos 40 anos, Eunice orgulha-se de passar grande parte do seu tempo a fazer aquilo que realmente a faz feliz: andar de mota. Porém, nem sempre foi assim. Há três anos, numa fase de muito trabalho e pouco descanso, Eunice estava prestes a descobrir que a vida raramente se desenrola de acordo com os nossos planos. →

Há três anos, Eunice foi diagnosticada com fibromialgia e síndrome de fadiga crónica



Eunice é apaixonada por motas desde a infância



«Mentalmente eu já não funcionava», conta

A dor nos braços foi o primeiro sinal de alarme. «Achava que era do trabalho». Atrás veio o cansaço extremo e a falta de vontade. A viver na altura fora do país, numa casa com 45 metros quadrados, Eunice recorda como era difícil levantar-se para ir buscar um copo de água ou ir à casa de banho. «E lavar o cabelo», hesita, «era como correr uma maratona».

Aos poucos, a rotina mudava. Aos fins-de-semana no sofá somavam-se os planos cancelados, as viagens adiadas e os sonhos postos em *stand-by*. No trabalho, as tarefas mais mundanas tornavam-se hercúneas. Eunice lembra-se ainda do parecer que nunca chegou a escrever, por mais que tenha tentado. «Além de estar fatigada fisicamente, eu mentalmente já não funcionava», conta, «lia uma, duas, três vezes e não conseguia reter nada».

Para os médicos, a justificação parecia óbvia: depressão, devido ao excesso de trabalho. Da primeira vez que se queixou da falta de energia, o médico de família passou-lhe um atestado de baixa médica e pediu-lhe que descansasse. «Mas eu continuava cada vez mais cansada e tinha consciência de que não estava deprimida». Durante nove meses, consultório após consultório, o cenário mudava, mas a resposta não. E a frustração aumentava.

Foi numa consulta de reumatologia que recebeu, finalmente, o diagnóstico. A fibromialgia e a síndrome →

«A minha vida é uma luta diária e eu preciso de me superar»

de fadiga crónica eram as doenças responsáveis pelo seu estado de exaustão física e mental. «Foi aí que percebi que não podia continuar a trabalhar, muito menos a um ritmo tão acelerado», desabafa.

A fibromialgia e a fadiga crónica, ambas incuráveis, são doenças conhecidas pelo cansaço e dor neuromuscular que provocam. No entanto, Eunice explica que os sintomas são bastante difusos. É por isso que, quando perguntam onde lhe dói, aponta para o corpo todo e responde: «Aqui». Para além da dor, podem desregular o sono, afectar a capacidade de visão ou até mesmo o foco.

Eunice admite que, para si, o dia não tem tantas horas úteis como para a maioria das pessoas. E vai mais longe: «Às vezes, sinto uma corrente eléctrica que se liga sozinha, mesmo que eu esteja a descansar. O que quer dizer que o meu corpo está a trabalhar sem necessidade e que quando eu quiser levantar-me não vou ter energia, porque ele a gastou».

Apesar do alívio que sentiu ao encontrar a resposta que procurava, Eunice confessa que, no início, foi difícil aceitá-la. Depois de oito anos a viver no estrangeiro, viu-se obrigada a abdicar do trabalho, da independência e da vida que construiu. Para se focar na sua



Depois de nove meses sem diagnóstico, Eunice teve de reaprender a viver

saúde, decidiu voltar ao Porto, para junto da família. E começar do zero.

«Tive de reaprender tudo», revela Eunice. De modo a atenuar o impacto da doença, percebeu que é essencial ter uma vida disciplinada, em termos de alimentação, exercício e sono. A medicação, aliada a suplementos de vitamina D, ómega-3 e magnésio, também ajuda no

controlo dos sintomas.

«Eu agora estou bem, mas daqui a uma hora não sei como vou estar», afirma, «e, a partir do momento em que percebi que a minha vida é uma luta diária, soube que tinha necessidade de me superar». A oportunidade surgiu há um ano, quando conheceu a mota que carinhosamente apelida de “Laya”. E foi amor à primeira vista. Com a sua fiel →

URGO

ISOLA



REGENERA & CICATRIZA



PROTEGE

Tecnologia EXCLUSIVA
de PENSO LÍQUIDO

Filmogel®
TECHNOLOGY



Aftas



Unhas Danificadas

POR FUNGOS E TRAUMATISMOS



Herpes

Para cada PROBLEMA, uma SOLUÇÃO 

«A minha doença não me define», garante a *motard*

companheira, fez uma viagem de um mês pelo país, na qual provou a si própria que a força de vontade não conhece limites.

E foi no segundo dia da volta a Portugal que teve um momento de catarse. «Sentada em cima da mota, lembrei-me do estado em que eu já estive: sentada no sofá, às vezes olhava para o telefone e custava-me mandar uma mensagem», conta. E remata: «Nunca me vou esquecer desse momento em que percebi tudo o que aguentei e o que já tinha conquistado».

Durante a viagem, conheceu os mais bonitos recantos de Portugal e de si própria. «E descobri que as pessoas são incríveis», recorda, sorridente. Algumas abriram-lhe as portas da sua casa e sentaram-na à sua mesa. Com elas partilhou, muitas vezes, a sua história e percebeu que a sua luta as inspirava. «Houve dias mais difíceis do que outros», desabafa, «e é claro que a força de vontade não é suficiente para me curar, mas custa menos quando temos uma paixão, um objectivo».

Hoje, Eunice tem uma postura positiva perante os desafios que a vida lhe impõe. Em vez de achar que há coisas que não pode fazer, prefere acreditar que algumas têm de ser feitas de forma diferente. «Não posso fazer uma maratona de 20 quilómetros, mas posso caminhar os 20 quilómetros», exemplifica, num tom divertido.

A outros doentes, deixa um



Ao comando da "Laya", Eunice dá a volta à fibromialgia

abraço apertado. «Estas doenças não se vêem e podem ser muito solitárias». A Medicina não tem uma única resposta, mas Eunice sublinha que há pequenas soluções que podem atenuar o problema. E garante: o mais importante é não desistir.

«A minha doença não me define», sorri, «eu não sou uma pessoa com fibromialgia e fadiga crónica. Eu também tenho isso, mas sou muitas outras coisas». Portanto, prefere pensar que a vida lhe deu uma segunda oportunidade

para cumprir os seus sonhos.

Esta é a história de Eunice Pinto. E a prova de que nem só de contos de fadas se fazem os finais felizes. •



Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

- A viagem por Portugal
- Dar a volta à fibromialgia

[VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS](#)

/// *Pediatria para todos*

Dói-dói na barriga

Algumas são manha, outras são sintomas. Aprenda a distinguir.



Hugo Rodrigues Pediatra
pediatriaparatodos.com
www.bebessauda.pt

As dores de barriga em crianças são sempre um desafio para os pais, e também para os médicos. Podem ser uma estratégia para conseguir algo, como não comer algum alimento, mas podem traduzir algum problema real.

É importante tentar perceber quando valorizar as queixas:

- **Idade da criança.** Embora seja falível, de um modo geral, quanto mais pequena for a criança, maior é a probabilidade de a dor ser verdadeira
- **Localização.** Na maior parte das vezes, as crianças localizam a dor na região do umbigo. Por esse motivo, quanto mais afastada do umbigo for a dor, maior é a probabilidade de haver algum problema real a causá-la
- **Tipo de dor.** É sempre importante perceber se a dor é persistente ou se há momentos em que melhora e outros em que agrava. Habitualmente, o primeiro tipo implica uma observação mais atenta do que o segundo
- **Interferência com o sono.** Se uma dor acorda a criança, deve ser valorizada e avaliada
- **Interferência com as actividades diárias.** Sempre que uma criança pára de brincar por se queixar com dores deve ser levada a sério. É um sinal de alarme relevante
- **Associação a outros sintomas.** Uma dor de barriga sem mais nenhum sintoma é, geralmente, menos preocupante. No entanto, se estiver associada a emagrecimento, vómitos, diarreia, sangue nas fezes ou palidez da pele deve implicar uma observação médica •

MAGREZA

[Liliana Catarino]

Tenho uma menina com cinco anos que se queixa sempre de dor de barriga. Está mais magra, faz cocó todos os dias mas sempre muito duro. Não come nada bem. Fora das refeições diz ter fome, mas dá uma dentada ou duas e acaba por não comer. O que será?

O facto de fazer cocó todos os dias não invalida que não sofra de obstipação, até porque as fezes são duras. Sendo assim, a causa até pode ser essa, mas se me diz que ela está magra é melhor ser observada por um médico, porque o emagrecimento é um sinal de alerta nestas situações.

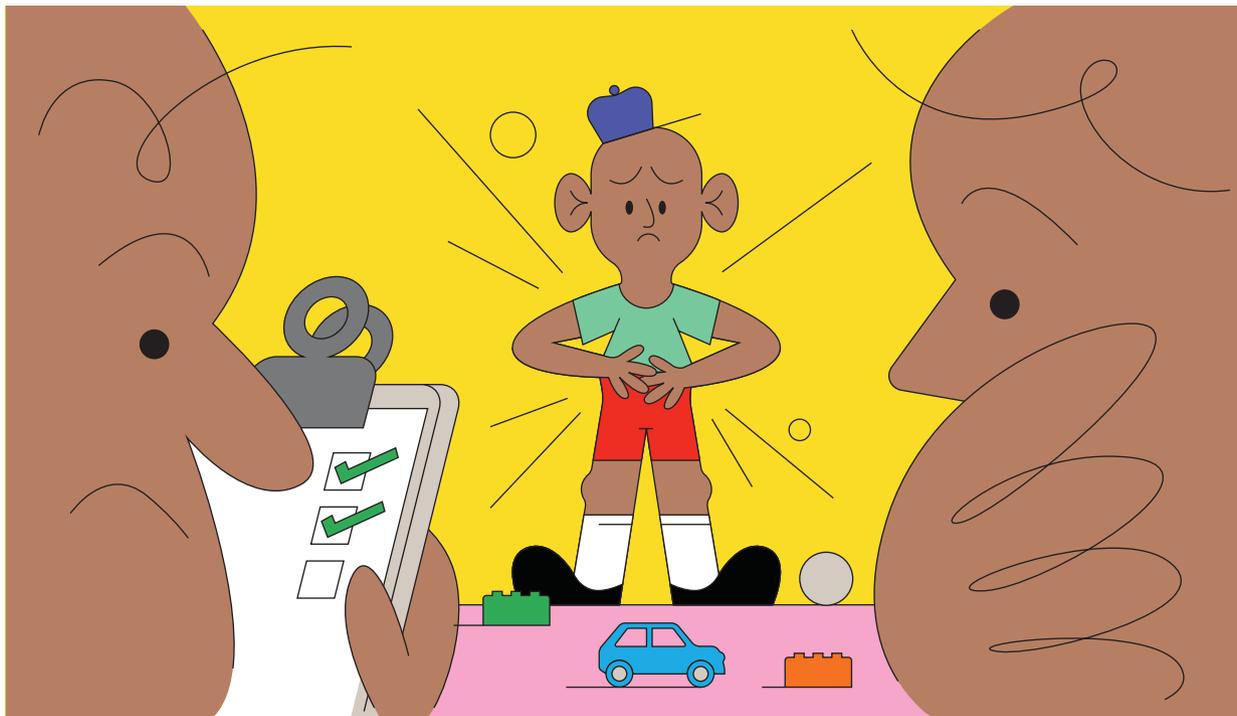
REFLUXO OU ALERGIA?

[Núria Augusto]

A minha filha tem dois meses e desde que nasceu bolça muito, mas está a aumentar muito bem de peso. Chega a bolçar enquanto mama. Bolça ao fim de três horas depois de ter comido. Primeiro era só leite materno depois foi-nos aconselhado leite anti-regurgitação (AR). Actualmente dou mama + leite AR. Ela tem dias muito maus de vômitos e enjoos. Mal dorme, fica muito queixosa e bebe pouco leite nesses dias. Seja leite materno ou o outro. Já fizemos tudo: dar só mama, dar só leite AR, leite sem ser AR. Experimentámos marcas diferentes, levantámos a cabeceira da cama, arrota sempre. Poderá ser alergia? É mesmo refluxo? Principalmente com o leite AR queixa-se muito após beber (encolhe-se toda).

Pela sua descrição, parece-me que o mais provável é mesmo tratar-se de refluxo gastroesofágico.

Eventualmente com um componente de esofagite (inflamação do esófago, muitas vezes causada pelo refluxo ácido). Assim, penso que poderia fazer sentido dar um medicamento para diminuir a produção de ácido do estômago, pelo que aconselho falar com o médico assistente, para ver o que ele acha dessa estratégia. Provavelmente vai continuar a bolçar, mas com menos desconforto.



/// Família

Manual prático para os exames

Rita Antunes

Psicóloga clínica e educacional



Como conseguir boas notas nos exames? A melhor resposta que podemos dar é uma boa preparação. Sugiro algumas estratégias, dirigidas directamente aos alunos:

- Preparar um **horário de estudo**, pelo menos duas

semanas antes do exame. Nunca caias no erro de pensar que consegues estudar para um exame em apenas dois dias. Mas também não prolongues demasiado o tempo de estudo. Lembra-te que quantidade não é qualidade.

Preparar um plano de estudo pelo menos duas semanas antes dos exames é fundamental

Faz pausas frequentes, ajudar-te-ão a relaxar e a consolidar melhor o que acabaste de estudar.

- **Planear** é essencial para definires o que fazer: onde, quando e como.
- Podes optar por fazer uma **lista** ou um **mapa de estudo** com tarefas e objectivos para cada disciplina e os horários para os concretizar - guarda mais tempo para as disciplinas mais difíceis.
- Vê a matéria que tens de estudar para cada disciplina, divide-a pelo número de dias que faltam até ao exame. Se possível, deixa uma folga →

de dois dias para imprevistos e revisões dos vários temas.

- À medida que fores completando tarefas, **risca**. Nada melhor do que eliminar as tarefas cumpridas.
- **Prepara-te**. Certamente terás de estudar para mais do que uma disciplina em simultâneo. Estudar uma de manhã e outra à tarde pode ser uma boa solução, especialmente quando as datas dos exames são muito próximas. Evita estudar duas matérias ao mesmo tempo. Torna-se demasiado confuso.
- **Organiza-te**: este é o momento de recuperar os apontamentos feitos durante o ano, os esquemas/mapas, as páginas dos manuais com informação importante sublinhada.

Reserva tempo para relaxar e não penalizes horas de sono

- **Estabelece prioridades**: organiza o estudo por ordem de importância (pede ajuda ao teu professor ou explicador).
- É tempo de usar e abusar das cores e dos *post-it* para tudo ser mais apelativo e fácil de reter, através da **memória visual**.
- Podes **gravar** as partes que consideras mais importantes ou mais difíceis de memorizar. Melhora a capacidade de memória

Evita estudar duas matérias ao mesmo tempo. Torna-se confuso

auditiva. Mas atenção, evita usar o telemóvel para este efeito: a probabilidade de te distraíres com outras tarefas, será muito maior.

O mais importante é descobrires **o teu estilo de aprendizagem**. Se tens boa memória auditiva, grava ou lê a matéria em voz alta. Se decoras melhor as coisas que vês, os mapas de conceitos e/ou esquemas vão ajudar-te a memorizar melhor a informação. Se gostas de escrever, desenvolve, ensaia respostas e faz resumos.

Usa todos os recursos disponíveis. Faz exames dos anos anteriores.

- Identifica as matérias mais

importantes e prepara tipos de resposta. Lembra-te que podes usar os **critérios de correcção** para melhor perceberes os conteúdos.

- Treina o tempo de realização da prova, para uma boa **gestão do tempo**.
- Se os teus professores derem **aulas de preparação para os exames**, aproveita-as ao máximo para esclarecer dúvidas.
- Se achares que para ti será mais produtivo um **apoio individualizado**, fala com os teus pais atempadamente.

Não te esqueças das rotinas principais: evita saltar **refeições**. Reserva pelo menos 30 minutos por dia para **relaxar** e fazer algo que te dá prazer e, acima de tudo, não penalizes as horas de sono. O sono é reparador e ainda mais importante nas fases exigentes da nossa vida. •



/// Vila Saúde



Abaixo o *bullying*!

A entrada para a escola é um momento marcante na vida de todos, pais e filhos. Nesta nova fase, por vezes surgem pequenos desentendimentos com colegas, que são normais e não deverão deixá-lo preocupado, desde que exista sempre **respeito**.

Nem sempre as crianças percebem isto e por vezes surgem situações de **bullying**. O **bullying** consiste no acto de tratar mal alguém intencionalmente e abrange:

Bullying físico

- Empurrar
- Puxar cabelos
- Roubar e/ou destruir bens pessoais



Bullying verbal

- Insultos e comentários maldosos
- Ameaças

Bullying social – quando se coloca alguém de parte, por exemplo, impedindo-o de participar em actividades de grupo

Cyberbullying – sempre que se é maldoso 'virtualmente' (através de redes sociais ou *chats* de jogos), nomeadamente ao falar:

- De modo agressivo
- De assuntos que façam o outro sentir medo ou vergonha

Para ajudar o seu filho a evitar ou superar situações de **bullying**:

- **Mantenha a comunicação aberta:** motive o seu filho a contar o dia-a-dia, incluindo medos e preocupações. Só assim poderá ajudá-lo a ultrapassar momentos menos bons
- **Incentive-o a aproveitar as idas ao hospital ou à farmácia:** reforce que, para

além de poder contar consigo, pode falar com profissionais de saúde (médicos, psicólogos, farmacêuticos ou enfermeiros)

- **Esteja presente:** compareça, sempre que possível, às reuniões da escola. Se desconfia que o seu filho é alvo de **bullying**, não hesite em falar directamente com um dos professores, de modo a tentar esclarecer o que se passa
- Reforce que **quem gosta, respeita** e, quando tal não acontece, é importante saber afastar-se e pedir ajuda, se necessário

Evitar o **cyberbullying** envolve:

- **Firmeza:** os mais novos só devem ter acesso a certo tipo de dispositivo ou plataforma se/quando sentir que é pertinente
- **Moderação:** reforce a ideia de que estas formas de comunicação surgiram para melhorar as relações que temos em pessoa e não para substituí-las •

Mobiflex®

Colagénio tipo II não desnaturado
Vitamina C
Manganês

VOLTE ATRÁS
NO TEMPO

RECUPERE
A FLEXIBILIDADE
SEM DOR



CNP: 7378992



CNP: 7065771

À VENDA EM
FARMÁCIAS

Mobiflex® e Mobiflex Duo® são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Não devem ser utilizados como substitutos de uma dieta equilibrada, variada e de um estilo de vida saudável. Não se deve exceder a dose diária recomendada. Em caso de gravidez e aleitamento, consulte o seu médico ou farmacêutico. Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes da formulação. Manter fora do alcance e da vista das crianças.

Referência:

1. Crowley DC, Lau FC, Sharma P, Evans M, Guthrie N, Bagchi M, Bagchi D, Dey DK, Raychaudhuri SP Safety and efficacy of undenatured type II collagen in the treatment of osteoarthritis of the knee: a clinical trial. *Int J Med Sci.* 2009 Oct 9;6(6):312-21.



Bebés Saúda



Siga-nos em:

www.bebessauda.pt

Ler faz bem

A leitura para os bebés estreita os laços de amor.

Texto de Rita Leça

Não é preciso esperar que o seu filho vá para a escola para começar a ouvir histórias, tactear livros, ver ilustrações. Vai aprender, com os mais fantásticos personagens, aventuras que guardará na memória para sempre. Sentar-se com o seu bebé durante um tempo de leitura oferece uma experiência agradável e tranquila, um momento de intimidade e exclusividade entre ambos. Ao mesmo tempo, ajuda a desenvolver competências úteis para o futuro. →



MÁRIO PEREIRA

Diogo, o pai Saúda de Lisboa, com o filho Rodrigo, num momento de leitura a dois

mustela®

bebé - criança

Eu quero proteção solar

MUSTELA CUIDA

FPS50+ Proteção
UVA/UVB

Elevada resistência à água e à areia¹
Desde o nascimento²

Certified



Corporation



¹ Testado em 31 crianças sob controlo dermatológico e pediátrico. ² Em caso de exposição solar inevitável e de acordo com as recomendações sobre a exposição solar. As queimaduras solares são perigosas para bebés e crianças. Evite a exposição direta ao sol entre as 12h e as 16h. Proteja bebés e crianças com um chapéu de abas largas, vestuário de algodão espesso para filtrar bem os raios UV e óculos de sol adaptados. Aplique em camada espessa um protetor solar adaptado antes da exposição solar e renove, pelo menos, a cada 2 horas.



DESDE O NASCIMENTO
TESTADO DERMATOLÓGICAMENTE



GARANTIA DE SEGURANÇA
DOS INGREDIENTES

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES

«As competências necessárias à aprendizagem da leitura desenvolvem-se desde o primeiro ano de vida»

«A exposição precoce das crianças ao livro e à leitura diária em voz alta contribui para o estreitamento dos laços afectivos, bem como para a aquisição de uma linguagem mais rica, melhor adaptação à escola e maiores probabilidades de sucesso educativo», explica Elsa Conde, coordenadora do “Ler+ dá Saúde” inserido no Plano Nacional de Leitura (PNL). O projecto quer fomentar a leitura em crianças dos zero aos seis anos de idade.

Na primeira edição, entre 2007 e 2011, verificaram-se mudanças na atitude das crianças, pais e familiares em relação à leitura: desenvolveram-se competências de literacia, à semelhança de programas idênticos noutros países. Nos EUA, por exemplo, o “Reach Out and Read” registou um avanço de três a seis meses no desenvolvimento das crianças.

«Até há alguns anos, pensava-se que as crianças só começavam a aprender a ler quando iam para a escola. Hoje sabe-se que começam muito antes. As competências necessárias à aprendizagem da leitura desenvolvem-se desde o primeiro ano de vida», explica Elsa Conde.

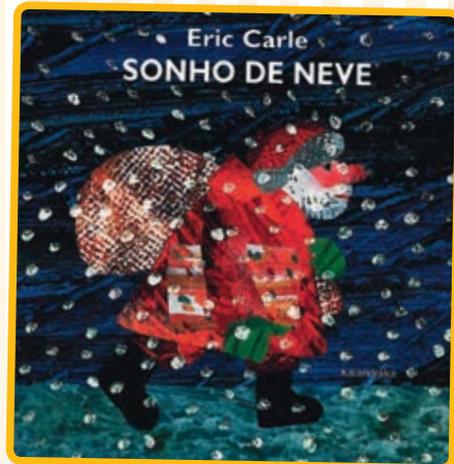
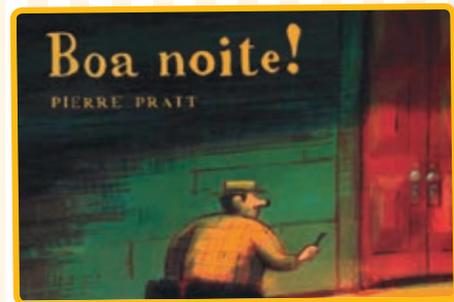
É, pois, uma oportunidade única para a criança, com impacto também na sua auto-estima. «A leitura torna as crianças mais calmas, ajuda-as a ganhar autoconfiança e poder de decisão», conclui Elsa Conde.

Mas, antes de mais, ler em conjunto é um momento íntimo. É um gesto de amor. •



«A leitura torna as crianças mais calmas, ajuda-as a ganhar autoconfiança e poder de decisão»

SUGESTÕES PNL



Saiba mais:

<http://www.pnl2027.gov.pt/np4/ler+dasaude.html>

Alimente o futuro do seu bebé



Alimente todo o seu potencial

Enfamil é a única fórmula com **NUTRI TOTAL**. Uma fórmula com **DHA**[#], **ferro**[†] e **ALA**[‡] que ajudam o seu bebé no normal desenvolvimento mental e visual[#]. Dê ao seu bebé as bases para o seu futuro.

Indicações:

- Bebês a partir dos 6 meses (Enfamil 2);
- A partir de 1 ano de idade (Enfamil 3);
- Favorece o normal desenvolvimento da acuidade visual devido ao DHA (Enfamil 2);
- DHA (0,3%) (Enfamil 2);
- Desenvolvido para satisfazer as necessidades nutricionais da criança de 1 a 3 anos como parte de uma dieta diversificada (Enfamil 3).

Para mais informações consulte www.enfamil.pt

MeadJohnson
Nutrition **AZEVEDOS**

#Com uma dose diária de 100 mg de Ácido Docosa-hexaenóico/Ómega 3 (DHA) [Regulamento (UE) Nº 440/2011]. †O ferro contribui para o desenvolvimento cognitivo normal das crianças [Regulamento (UE) Nº 957/2010]. ‡O Ácido Alfa-Inolénico (ALA) contribui para o desenvolvimento mental normal das crianças (EFSA-Q-2009-00197). **Nota importante:** O leite materno proporciona a melhor nutrição para os bebés. Caso não seja possível, siga as indicações do profissional de saúde. Marca registada de Mead Johnson & Company, LLC. © 2015 Mead Johnson & Company, LLC. Todos os direitos reservados. Utilização com autorização. **Representante em Portugal:** Laboratórios Azevedos - Indústria Farmacéutica, S.A. Sede: Estrada Nacional 117-2, Alfragide, 2614-503 Amadora | Serviços Centrais: Estrada da Quinta, 148, Manique de Baixo, 2645-436 Alcabideche | Tel.: 21 472 59 00 | Fax: 21 472 59 95 | E-mail: mail@azevedos-sa.pt | Matrícula na C.R.C. da Amadora, Contribuinte nº 507474287 | www.grupoazevedos.com | PM/ENF/17/0001

/// Sexualidade

Stress, sai já da nossa cama!

Nuno Monteiro Pereira

Urologista e Andrologista

A **inexperiência** e a **novidade** são as causas mais comuns de ansiedade no sexo. Levada a níveis extremos na hora da relação sexual, a ansiedade pode provocar nos homens a falha da erecção peniana ou a ejaculação prematura.

A **pressão social** pode ser outra causa de ansiedade. A opinião dos amigos, colegas e conhecidos, a maneira como julgam as conquistas sexuais é perturbadora para muitos homens. As redes sociais agravam o receio da opinião social, através da sobreexposição de cada um.

O sexo está directamente ligado às experiências ao longo da vida. Dificuldades sentimentais e insucessos sexuais geram ansiedade em relações futuras. É frequente relacionamentos passados exercerem pressão em novas relações, pelo medo da

comparação com imaginados desempenhos sexuais de parceiros anteriores. As experiências sexuais são o principal inimigo de muitos homens e mulheres.

Em geral, os homens são mais sensíveis do que as mulheres no que respeita ao desempenho. A crença de que o homem está sempre pronto para o sexo e tem mais desejo sexual que a mulher, não sendo inteiramente verdadeira, provoca estragos. Muitos homens exigem muito de si próprios pelo medo de não conseguir agradar à parceira. O medo de falhar na hora 'H' toma conta do pensamento de muitos durante o sexo, e é exactamente isso que acaba

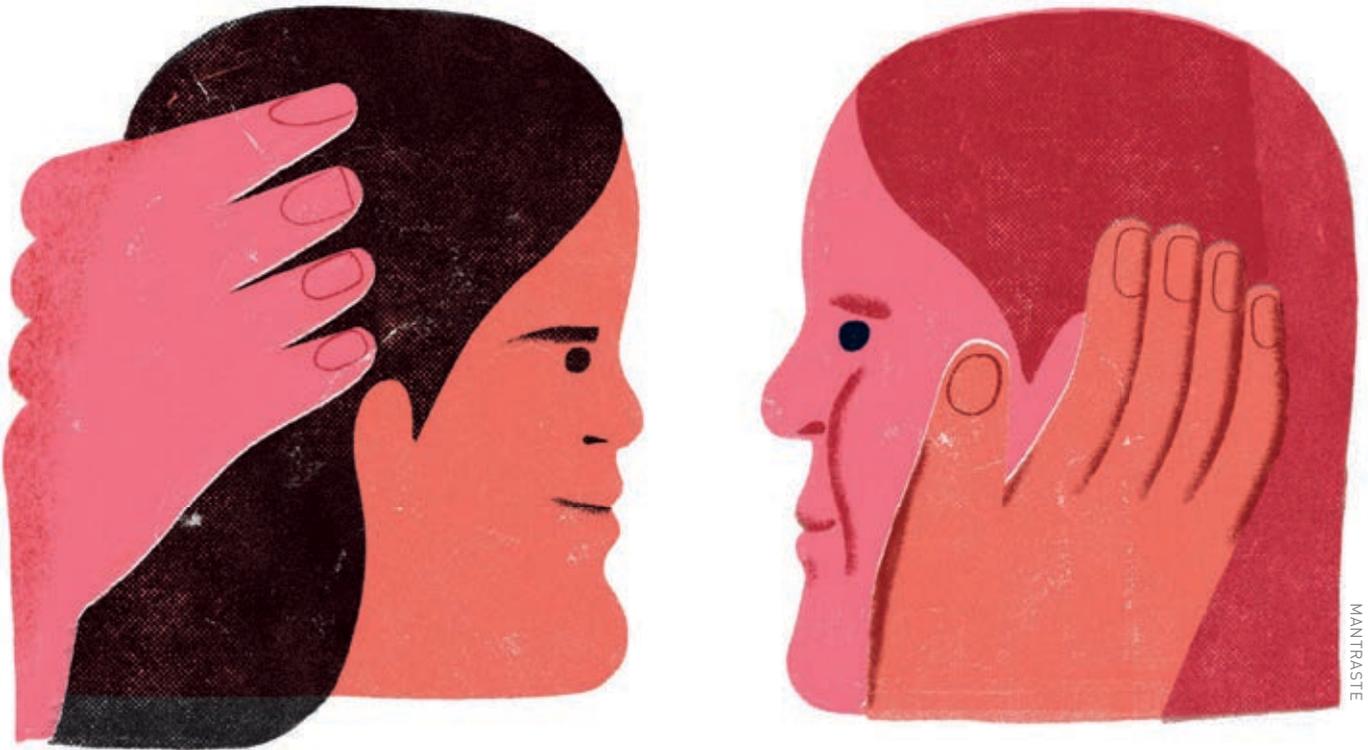
Em alguns casos, é aconselhável recorrer a psicólogos da sexualidade

por acontecer. É a famosa ansiedade de desempenho na hora do sexo.

Outros factores de ansiedade podem ser:

- O **cansaço** e o **stress** no trabalho. A faixa etária mais penalizada é a dos 30-40 anos. Este é um período da vida mais desafiante: casamento, filhos, maior investimento na carreira profissional, divórcio.
- **Problemas na relação.** Conflitos e pouca disponibilidade do casal geram no homem situações de ejaculação prematura e, sobretudo, incapacidade para manter as erecções.

Como ultrapassar a situação? Em casos mais graves, é aconselhável recorrer ao apoio de psicólogos da sexualidade. →



MANTRASTE

Há algumas manobras e técnicas para combater disfunções sexuais:

- A maior parte dos homens tem dificuldade em falar com as parceiras. Nada mais errado. Essa atitude só agrava o modo de encarar a relação sexual. Há que perder a vergonha. Quase sempre a parceira entende e colabora na resolução do problema. Se é uma relação estável, o nível de intimidade a dois aumenta. O **diálogo** é a principal arma para combater a ansiedade e as disfunções sexuais.
- No caso da ejaculação prematura é essencial **investir nos preliminares** antes da penetração. Ter a noção de que deve “fazer

amor, não sexo”. Explorar o corpo e as partes sensíveis da mulher é absolutamente essencial. Para os dois.

As experiências sexuais anteriores são o principal inimigo de muitos homens e mulheres

- Pode ser útil fazer **exercícios de respiração** lenta e profunda, durante dois, três minutos, antes de uma relação sexual. Focar o pensamento apenas na respiração. Inspirar em três tempos até encher os pulmões e depois de segurar o ar durante alguns

segundos, expirar lentamente pelo nariz até esvaziá-los.

- **Relaxar** é a melhor maneira de viver uma relação sexual. Esquecer as preocupações profissionais, financeiras, familiares, sexuais e desfrutar a ocasião e o momento. Ter confiança no que se está a fazer. Quanto mais evitar pensar no próprio desempenho na cama, mais fácil será o envolvimento e a actividade sexual.
- Cuidados gerais com a saúde, prática de **atividade física** moderada, ingestão de muita **água** e alimentos ricos em **vitaminas e magnésio** são complementos indispensáveis a uma sexualidade sem ansiedade e stress. •

/// Nutrição

Banquete de sol

Alimentos para o seu bronzeado.

João Brás

Nutricionista

O tom bronzeado da pele deve-se a um pigmento castanho chamado melanina após exposição a radiações ultravioleta do sol. A melanina é produzida para proteger o corpo da absorção em excesso das radiações. A quantidade de melanina produzida varia entre os indivíduos e é determinada geneticamente.

Uma forma de potenciar e manter a cor de Verão passa pela alimentação. Os alimentos ricos em betacaroteno são a escolha acertada. Este pigmento existe em frutas e vegetais de cor alaranjada, como a abóbora, a batata-doce, a manga, a papaia ou a cenoura. São alimentos precursores de vitamina A e actuam na produção da melanina. Outras duas vitaminas favoráveis ao processo são a C e a E, pela acção antioxidante e de firmeza da pele. Alimentos ricos nestes nutrientes:

Cenoura

Excelente fonte de betacaroteno, com boas quantidades de vitamina C e potássio

Abóbora

Tem doses elevadas de betacaroteno. Rica em fósforo, cálcio e vitaminas do complexo B (combate a oxidação das células e retarda o envelhecimento)

Manga

É das frutas mais ricas em betacaroteno

Mamão/Papaia

Rica em vitamina C e licopeno, antioxidante que retarda o envelhecimento

Batata-doce

Fonte de vitamina A e de vitamina C

Pimento

Para além do betacaroteno, o pimento (amarelo, vermelho e verde) é rico em vitaminas A e C

Vegetais verde-escuros

Apesar de não terem a cor laranja, característica do betacaroteno, as verduras escuras, como rúcula e couve, perdem apenas para as cenouras em quantidade •



Na edição de Maio o artigo de nutrição é da autoria de Diana Peixoto. Pelo lapso pedimos desculpa à autora e aos leitores.

Receitas

ALMOÇO

Salada grega de cogumelos e queijo feta

Pode ser uma entrada de refeição ou acompanhamento do prato principal.

15 tomates cereja

150 g de cogumelos

1 mão de azeitonas pretas sem caroço, cortadas ao meio

1 pepino cortado em fatias

1 cebola roxa pequena fatiada

1 colher de sopa de orégãos secos

1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto

3 colheres de sopa de azeite extra virgem

Sal e pimenta do reino

1 colher de sopa de vinagre de vinho branco

200 g de queijo feta

Preparação:

Corte os tomates ao meio e, numa tigel, misture com as azeitonas, o pepino, a cebola, os cogumelos e os orégãos. Tempere com sal e pimenta e adicione o azeite, o vinho e o vinagre. Misture tudo, coloque o queijo feta por cima e deixe descansar cinco minutos. Está pronta a servir.

Nota: como o queijo feta é um pouco salgado, pode não juntar sal.

ENTRADA

Abacate recheado com salmão

2 abacates

175 g de salmão fumado

175 ml de natas frescas

Sal e pimenta

2 colheres de sopa de sumo de limão

Preparação:

Corte os abacates pela metade e remova o caroço. Coloque um monte de natas na cavidade do abacate e adicione salmão no topo. Tempere com sal, pimenta e sumo de limão.

/// Suplementos

Apoios de praia

Saiba como reforçar a pele.

Manuela Viterbo

Farmacêutica

A acção do sol sobre a pele pode causar danos, alguns dos quais bastante graves. Para prevenir e atenuar esses danos, existem suplementos alimentares eficazes para a exposição solar. São constituídos, entre outros, por vitamina C, vitamina E, licopeno, betacaroteno, selénio, zinco, chá verde. Alguns nutrientes são poderosos antioxidantes que protegem a pele contra os radicais livres formados pela acção do sol. Outros melhoram a capacidade de regeneração, contribuem para o funcionamento normal do sistema imunológico, melhoram a luminosidade e elasticidade da pele e facilitam o bronzeado.

A quem se destinam os suplementos protectores?

- Pessoas de pele clara, ou de pele mais escura, que reagem à exposição solar
- Às pessoas com doenças de pele exacerbadas pelo sol, como a rosácea, ou pele atópica
- A quem tem tendência a desenvolver manchas castanhas ou outro tipo de hiperpigmentações
- A quem pretenda evitar o fotoenvelhecimento, como complemento aos cuidados com cremes anti-rugas

- Pessoas que, por razões profissionais ou de lazer, passam muito tempo ao ar livre
- Quem tome medicamentos fotossensibilizantes (alguns antibióticos, anti-inflamatórios, antidepressivos)

Uma condição importante desencadeada pela exposição solar é a alergia ao sol. Traduz-se pelo aparecimento de borbulhas e muito prurido em zonas normalmente cobertas durante o Inverno (decote, braços, pernas, peito do pé) e se expõem a partir da Primavera. Trata-se de uma situação recorrente.

Aparece todos os anos, com as primeiras exposições ao sol. Esta intolerância ao sol pode ser grave a ponto de obrigar a pessoa a resguardar-se do sol durante alguns dias. Os suplementos alimentares aqui referidos são particularmente eficazes nesta situação e devem começar a ser usados pelo menos quinze dias antes e durante todo o período de exposição solar. Devem ser complementados com protectores solares de elevado índice de protecção. •



DESAFIA OS TEUS LIMITES

Ginsactiv[®] SPORT

SEM AÇÚCAR



ASPARTATO DE ARGININA / MASSA MUSCULAR
GINKGO BILOBA / PERFORMANCE FÍSICA
MAGNÉSIO / FADIGA FÍSICA
GINSENG / ENERGIA

Ginsactiv[®] GO

NOVO GOMAS SABOR A MORANGO

ENERGIA • REDUÇÃO DO CANSAÇO E DA FADIGA
• PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA
• PARA TODA A FAMÍLIA

GOMA: VITAMINAS B1 e B6 / GELEIA REAL FRESCA



À venda em farmácias e para-farmácias

Ginsactiv Sport e Ginsactiv Go são suplementos alimentares. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. 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 dose diária indicada.

Ginsactiv Sport: 1 ampola por dia. O magnésio contribui para a redução do cansaço e da fadiga. O *Panax ginseng* ajuda na promoção da vitalidade.

Ginsactiv Go: 1 a 2 barritas por dia. A tiamina e a vitamina B6 contribuem para o normal metabolismo produtor de energia. A vitamina B6 contribui para a redução do cansaço e da fadiga.



viv
NUTRI



APROVEITE!

AGORA SÓ
19,87€*
Novo PVPr



2€

DE DESCONTO
EM CARTÃO

sau^{da}
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

**Pernas cansadas
e dificuldade em andar?
Venocline vai ajudar!**



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

*Promoção válida para detentores de Cartão Saúda de 1 de junho a 31 de julho de 2019 limitada a 5 compras com benefício por Cartão Saúda.

Filhotes saudáveis

Cuide bem dos novos membros da família.

Os animais domésticos recém-nascidos precisam de alimentos e produtos de higiene específicos.

Desmame

O animal deve habituar-se a outros alimentos. Há produtos próprios para a transição.

Alimentação

Procure ração adequada aos primeiros meses de vida. Deve evitar dar guloseimas e restos das refeições. Deixe água sempre disponível, e renovada com regularidade.

Espaço

Organize um espaço para o animal com zonas distintas para dormir, comer e para as necessidades fisiológicas. No caso dos cães, enquanto não podem ir à rua, reserve uma área para fazer as necessidades. Coloque um resguardo absorvente, ou folhas de jornal, de modo a absorverem a urina e as fezes enquanto não conseguir limpar.

Banho

Só depois de completar o ciclo de vacinas. Se sentir necessidade de limpar o pêlo do animal, utilize toalhetas próprias para o efeito. Devem utilizar-se produtos adequados à espécie e raça, pois

respeitam as particularidades de cada pele. A água deve ser morna. No final, seque bem o pêlo.

Higiene oral

Há escovas e pastas dentífricas específicas. São desaconselhadas as de uso humano.

Unhas

Corte apenas as pontas, com um corta-unhas próprio. Tenha cuidado para não atingir vasos sanguíneos.

Ouvidos e olhos

Devem limpar-se com regularidade. Existem produtos para prevenir infecções.

Vacinação

Nos **cães**, inicia-se entre as seis e as oito semanas de vida. Apenas a vacina da raiva é obrigatória. No entanto, aconselha-se a vacinação contra a esgana, a parvovirose,

a hepatite infecciosa canina e a leptospirose. Nos **gatos**, inicia-se aos dois meses de vida. Recomenda-se a vacina contra o vírus da panleucopénia, calicivírus felino e herpesvírus felino.

Desparasitação interna

Nos **cães** deve ter início às duas semanas de vida. Nos gatos às quatro semanas.

Desparasitação externa

Deve ser mensal, iniciando-se a partir dos dois meses de idade em cães e gatos.

Todos os passos referidos podem variar de acordo com a espécie (cão ou gato), idade, tamanho (peso), e ambiente que frequenta. Quase todos os cuidados devem ser feitos com produtos específicos, que pode adquirir na farmácia, em hospitais e clínicas veterinárias ou lojas de animais. •





/// Saúda convida: Constância

Sobre as águas,

Da casa de Camões até às estrelas.



acalmar



Texto de Sónia Balasteiro
Fotografias de Mário Pereira

O rio Tejo, o mesmo que terá trazido o jovem Luís Vaz de Camões a Constância no século XVI, permanece tranquilo, indiferente às mudanças trazidas pelo terceiro milénio.

A indiferença é apenas aparente, esclarece Sérgio Silva, barqueiro de 47 anos que todos os dias faz a travessia entre margens. «O Tejo perdeu muita água nos últimos anos», comenta, «por causa das barragens, sobretudo as de Espanha». Felizmente, manteve a beleza.

Sérgio ama o rio. Aprendeu com o pai a andar de barco «era ainda um miúdo», e nunca mais deixou de navegar sobre água doce, a levar pessoas de um lado para o outro, e a pescar, outra das suas grandes paixões.

A conversa com Ana Cristina Costa, enfermeira no centro de saúde de Constância e anfitriã da visita à vila ribeirinha, decorre com a naturalidade própria de pessoas que se conhecem há muito.

Vista do rio, manhã cedo, Constância parece compor um postal, com as suas casinhas térreas brancas de varandas floridas a serpentear por ruas estreitas e pequenos largos. Ao seu redor, verde, uma imensidão de verde. →

**Constância
homenageia Luís
Vaz de Camões com
o Jardim-Horto**



«O Castelo de Almourol é um lugar de lendas»,
conta a enfermeira Ana Cristina Costa



Em Constância fica a casa onde Luís de Camões viveu, expulso da corte de D. João III

A bruma matinal sobe do Tejo e impregna a vila ribatejana de um ambiente de mistério e paz. A quietude envolve a paisagem mas não a paralisa. Ouve-se o murmurar das águas dos rios – o Tejo e o Zêzere, cujas águas desaguam em Constância. Vindo lá do alto, das árvores e do céu, ouve-se o chilrear das rolas.

«Adoro este lugar», murmura Cristina junto ao sítio onde o rio Zêzere encontra o Tejo e lhe entrega a vida das suas águas. «É um dos poucos sítios onde ainda ouvimos o silêncio e conseguimos relaxar». A enfermeira sorri, enquanto inspira o ar puro dos chorões e dos salgueiros, árvores verdíssimas que acompanham os rios.

A simplicidade da natureza e do modo de vida dos habitantes de Constância, cerca de quatro

mil almas, convenceram a enfermeira de 46 anos a ficar na zona já lá vão sete.

A alguns quilómetros da vila, em Santa Margarida, fica o Borboletário Tropical, onde se reproduz o clima húmido e quente dos trópicos. Este borboletário é o único no país aberto o ano inteiro. Assim que se entra, vê-se um festival de cores e movimentos suaves de dança no voo das borboletas de outras zonas do globo. A visita é uma oportunidade de conhecer o ciclo de vida destes insectos, desde que são lagartas.

O mundo chegou a Constância também através das palavras e das plantas. Muito perto da zona ribeirinha, fica a casa onde o jovem Luís de Camões terá vivido há 500 anos, expulso da corte do Rei D. João III, pelos sarilhos provocados pelo seu mau génio. «Tinha temperamento de artista», comenta o anfitrião da Casa-Memória de Camões em Constância, António Matias Coelho.

A vila soube agradecer-lhe o privilégio: em 1990, passou a ser possível percorrer a obra do escritor e acompanhar as suas viagens pelo Oriente através dos cheiros e das cores das plantas do Jardim-Horto de Camões, num lugar sobranceiro ao Zêzere.

O cravo, a rosa, o lírio, a oliveira e a laranjeira convidam a descobrir a lírica camoniana. Cada planta tem a indicação da obra onde é referida pelo escritor.

O mesmo acontece com as plantas evocadas n' "Os Lusíadas", a grande epopeia portuguesa. Pimenta, canela, sândalo e cânfora acompanham a visita pelo espaço projectado pelo arquitecto-paisagista Gonçalo Ribeiro Telles.

Ao fundo, há uma esfera armilar de 500 quilos, oferecida pela Faculdade de Belas Artes de Lisboa. Vê-se também uma escultura de Lagoa Henriques, dos amantes na Ilha dos Amores, a levar-nos a "Os Lusíadas".

Finalmente, encontra-se o universo do tempo de Camões, com todos os corpos celestes a girar em torno da Terra. A ciência viria a dar razão a Galileu, o corajoso astrónomo que ousou contestar a crença de que a Terra era o centro do universo. Esta visão, da Terra a girar em torno do Sol, →

No Parque de Astronomia pode desvendar-se os mistérios do universo

AQUARIUS®

hidratação diária

TODAS AS VARIEDADES CONTÊM MENOS
DE 5 g DE AÇÚCAR POR 100 ml
OU SÃO ZERO AÇÚCAR



AQUARIUS®
AQUARIUS® LARANJA

BAIXO EM CALORIAS

REDUÇÃO DE AÇÚCAR DESDE 2018

↓ 30,2%

43,0% ↓



AQUARIUS® ZERO LARANJA

ZERO AÇÚCAR



AQUARIUS VIVE® LIMA-LIMÃO
AQUARIUS VIVE® TROPICAL

COM ZINCO E VITAMINA B3
COM EXTRACTO DE BAOBÁ
BAIXO EM CALORIAS



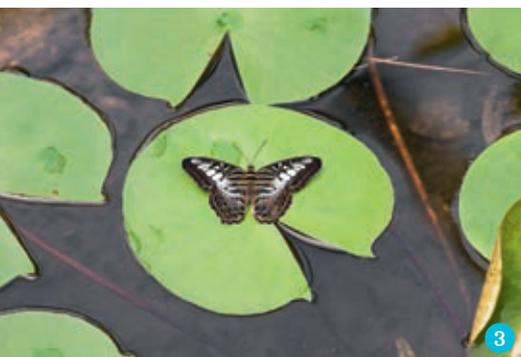
É recomendável seguir uma alimentação variada, moderada e equilibrada,
assim como um estilo de vida ativo e saudável



1



2



3



4

- 1 Sérgio Silva faz a travessia do Tejo em Constância
- 2 Arte de Vhils numa aldeia de Vila Nova da Barquinha
- 3 O Borboletário de Santa Margarida é o único tropical do país
- 4 No Parque de Astronomia de Constância, simula-se a sensação de estar no espaço

pode observar-se no Centro Ciência Viva de Constância – Parque Temático de Astronomia. Mal entra a noite, começa o espectáculo nos enormes telescópios instalados no recinto, a dar conta do quão minúsculo é o ser humano. «É maravilhoso», diz Cristina.

No céu pode ver-se enxames de estrelas. Na verdade são grupos de estrelas com a mesma origem e idade que se vão afastando ao longo de milhões de anos pela gravidade.

Miguel Bento, o astrónomo, explica que o Sol está num dos braços da Via Láctea, uma galáxia em espiral com cerca de 120 mil milhões de estrelas.

De dia, outras estrelas clamam por atenção: as do Parque de Escultura Contemporânea Almourol, em Vila Nova da Barquinha, outra vila ribeirinha nas margens do Tejo.

Ao longo de sete hectares de verde que desaguam no rio encontra-se peças de

O Borboletário Tropical de Santa Margarida é um festival de dança e de cor

artistas portugueses: Joana Vasconcelos, Alberto Carneiro, Pedro Cabrita Reis, Ângela Ferreira.

Criado por Hipólito Bettencourt e Joana Sena Rego, este museu ao ar livre obteve em 2007 o Prémio Nacional de Arquitectura Paisagista. →

doce alívio[®]

é o nosso segredo!



À VENDA NA
FARMÁCIA



o **laxante**
de **confiança**



Doce Alívio é um Medicamento Não Sujeito a Receita Médica de dispensa Exclusiva em Farmácia, que contém como substâncias ativas Cáscara Sagrada 0,1345g; Extrato de Beladona 0,0051g; Pó de folhas de Meimendo 0,0102g; Dihidroxitilofenona 0,1345g; Podofillino 0,0051g. Está indicado para obstipações de diversas etiologias e antes de exame ou cirurgia intestinal. Contraindicado em caso de hipersensibilidade às substâncias ativas ou a qualquer um dos excipientes, em pacientes com obstrução ou inflamação intestinal, em lactentes e crianças com idade inferior a 12 anos, em situações clínicas associadas à hipertensão e no glaucoma. Não deve ser usado em doentes com dores abdominais, náuseas ou vômitos de etiologia desconhecida. Contém lactose. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Leia cuidadosamente a informação presente na rotulagem e no folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas deve consultar o médico ou farmacêutico. Entidade promotora: Moreno II - Produtos de Saúde, Lda, Rua Central do Olival, 2272, 4415-726 Olival VNG Portugal, NIPC 500016240. PUBLICIDADE. Divulgação Junto do Público em Geral. Última revisão: Abril de 2019. MRN20190403P



Vila Nova da Barquinha tem intervenções de arte urbana de Vhils, Violante e o Manuel João Vieira dos Ena Pá 2000

Junto ao rio Tejo, na Barquinha, há um parque verde de esculturas contemporâneas

Ali perto fica Tancos, aldeia também ribeirinha, onde está instalado um dos maiores polígonos militares do país. No cais da aldeia, apanha-se o barco solar "Ninfa do Tejo", que leva ao Castelo de Almourol, construído em 1.171 pelo grão-mestre Gualdim Pais.

Do outro lado, no Arripiado, um furão procura abrigo. O sol inunda as águas e doura-as até à ilha de Almourol, outrora habitada pelos cavaleiros da Ordem dos Templários. Ainda hoje, a fortaleza é povoada por memórias e lendas. «Há muito misticismo ligado a Almourol. Lendas de mouras, ligações secretas», conta a enfermeira Cristina.

Uma dessas lendas dá conta de uma traição à filha de um emir muçulmano. O cavaleiro cristão por quem estava apaixonada

traiu-a, abrindo as portas aos companheiros de armas. O emir, porém, preferiu atirar-se ao rio, abraçado à filha, a cair nas mãos dos inimigos cristãos.

Passado e presente coabitam em Vila Nova da Barquinha. Distribuída pelo território, a arte urbana leva-nos à descoberta das várias aldeias.

Vhils, Violante e Manuel João Vieira, o irreverente vocalista dos Ena Pá 2000, são alguns dos artistas com intervenções nas paredes do concelho. Vhils, por exemplo, escolheu a tradição de moldar o barro para representar um artesão na aldeia da Atalaia. O senhor João vê esta obra de arte todos os dias enquanto cuida das couves e das batatas na sua horta, no outro lado da estrada. Acena às visitas e continua. No terceiro milénio como sempre. •

O senhor João vê o mural de Vhils enquanto cuida das couves e das batatas



Continue a ler em:

www.revistasauda.pt

- O fantástico mundo das borboletas
- O construtor de barcos

[VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS](#)

Bula

Jardim-Horto de Camões
Rua Grande, 1
Constância
T. 249 730 052

Borboletário Tropical
Parque Ambiental de Santa Margarida
Estrada do Depósito, 2
Santa Margarida
T. 249 736 929

Centro Ciência Viva de Constância - Parque de Astronomia
Alto de Sta. Bárbara
Via Galileu Galilei, 817
Constância
T. 249 739 066

Canoagem Constância
Constância
T. 249 725 337

Restaurante D. José Pinhão
Rua Luís de Camões
Constância
T. 249 739 960

Restaurante Santa Isabel
Rua de Santa Isabel, 12
Abrantes
T. 967 893 970

Pezinhos no Rio
Rua do Tejo, 2
Constância
T. 249 733 093

Luna Hotel Turismo
Largo de Santo António
Abrantes
T. 241 247 110

Art Inn Barquinha
Largo do Primeiro de Dezembro, 9
Vila Nova da Barquinha
T. 918 735 242



Ponte de Lima

Jardins do Fim do Mundo.

Se fores passear a Ponte de Lima até ao final de Outubro, vais encontrar a cidade internacionalmente enfeitada: plantada de jardins de várias partes do mundo. Macau/China, Áustria, República Checa, Itália, Brasil, Espanha, Argentina, Holanda e, claro, Portugal. São 11 criações seleccionadas por um júri para estarem na margem direita do rio Lima. Imaginas a quantidade de cores e aromas que vais sentir? Há quem chame a esta iniciativa "Escola do Ambiente". É fácil de perceber porquê!



Guimarães

Dá ao pedal, pelos caminhos de Portugal!

Já ouviste falar do Passeio de Bicicleta "Dia 1 de Portugal"? A iniciativa assinala a Batalha de São Mamede (24 de Junho de 1128), que viria a ser designada como "a primeira tarde portuguesa". Assim se explica que decorra nesta data: 24 de Junho. Promovida pela Associação de Ciclismo do Minho, tem três modalidades: Passeio, Minipasseio e Trilho de BTT. A concentração está marcada para as 9h, no Estádio



estrelas & ouriços

Programas em família
por Joana Leitão

D. Afonso Henriques. Não te atrases! A participação é gratuita. Inscreve-te em www.acm.pt.



Vila Nova de Gaia

Canta e dança com o amigo Panda.

O Estádio Municipal Parque da Cidade acolhe o Festival Panda nos dias 29 e 30 de Junho. Este ano, "Planeta Feliz" é o tema da 12.ª edição do evento, para lembrar a importância da sustentabilidade ambiental e da preservação da natureza. O Panda está preocupado com o planeta, mas como não consegue mudar o mundo sozinho, quer sensibilizar-te a ti e aos teus amigos para esta luta tão importante, em ambiente de festa. Já está confirmada a presença dos "Trolls", do "Hey Duggee" e da "Porquinha Peppa".



Lisboa

Vem aí a Kids Race! No dia 8 de Junho, entre as 10h e as 13h, decorre o evento desportivo que vai pôr toda a família a

mexer. Anota na tua agenda para escolheres: corridas para crianças, corridas para pais, workshops, insufláveis, *master-class* de *fitness*, pinturas faciais, concursos de pintura, jogos tradicionais, rastreios, mascotes, percursos com carros telecomandados, jogos colectivos, ténis de mesa, neopilates, *bowling*, matraquilhos, voleibol, trampolim, *frisbee* e tiro com arco. Descobre tudo em www.kids-race.com.



Faro

A volta ao mundo em areia.

Alguma vez sonhaste com uma cidade de areia? É o que vais poder ver com os teus próprios olhos em Lagoa, a partir de 8 de Junho. "Sand City" é o maior festival de esculturas em areia do mundo: ocupa uma área de seis hectares –equivalente a seis campos de futebol. É construída por mais de 60 artistas de vários continentes, que vão ao Algarve esculpir 50 mil toneladas de areia e mostrar tradições, história, arte, gastronomia, cinema, desporto, música e o imaginário de viagens e viajantes. Vai até lá! Há workshops, jogos e espectáculos à tua espera.





/// Passatempos

Qual a imagem que não pertence à figura?



A.



B.



C.

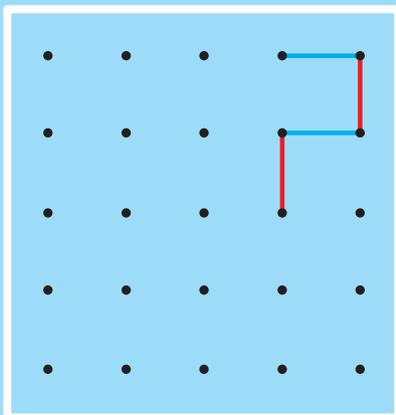


D.

Jogo dos Pontinhos (para 2 jogadores)

Neste jogo, cada jogador escolhe uma cor de caneta/lápis diferente e faz um traço de cada vez (unindo dois pontos). O objectivo é fechar um quadrado e impedir que o adversário feche um. No final, quem tiver mais quadrados ganha!

Não te esqueças: joga um de cada vez!



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

Nuno Gomes

Cláudia Morgado

Philippe Simão

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

PediSilk™ Medical

Na compra de uma embalagem PediSilk™ Medical

CNP 6004424



PediSilk™
MEDICAL
Perrigo



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 30 de Junho de 2019

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 Yperton®, Yper desempenho cerebral

CNP 7067835



yperton®



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 30 de Junho de 2019

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

URGO FILMOGEL®

Na compra de uma embalagem URGO FILMOGEL®

CNP Vários



Filmogel®
LABORATOIRES
URGO
HEALTHCARE



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 30 de Junho de 2019

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

Aveeno Daily Moisturising

Na compra de uma embalagem Aveeno Daily Moisturising: o melhor da ciência e da natureza na sua pele

CNP Vários



Johnson & Johnson

Aveeno.



vale saúde

saúde



Validade: 1 a 30 de Junho de 2019

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

Yperton[®], Yper desempenho cerebral

Yperton[®] é um suplemento alimentar que contém extratos naturais de Ginkgo biloba, rico em flavonóides de elevada capacidade antioxidante, e Panax Ginseng, rico em ginsenosídeos com diferentes atividades 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 normal função cognitiva.

YPT 09_01_017



SAUDA19060002

Validade: 1 a 30 de Junho de 2019

CNP 7067835

PediSilk[™] Medical

Nas onicomicoses, há geralmente uma descoloração e espessamento das unhas infetadas, tornando-as frágeis e quebradiças. O Tratamento Antifúngico para unhas de PediSilk[™] Medical é um dispositivo médico para o tratamento e prevenção de onicomicoses (dermatófitos, leveduras e fungos). Pode ser usado no tratamento de onicomicoses ligeiras a moderadas das unhas dos dedos dos pés e das mãos.

PediSilk[™] Medical é um dispositivo médico para tratamento antifúngico das unhas. Apenas para uso externo. Não usar em pele ferida. Se for diabético deve consultar o médico antes da utilização. Ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



SAUDA19060001

Validade: 1 a 30 de Junho de 2019

CNP 6004424

Aveeno Daily Moisturising

Aveeno[®] apresenta uma gama completa de produtos para os cuidados diários de hidratação e limpeza, que combinam a delicadeza da natureza com a eficácia da ciência para obter os melhores benefícios para a pele dos seus utentes. São formulados para proporcionar benefícios reais nos cuidados da pele seca e sensível.



SAUDA19060004

Validade: 1 a 30 de Junho de 2019

CNP Vários

URGO FILMOGEL[®]

A tecnologia exclusiva de penso líquido Filmogel[®] protege e alivia as lesões, acelerando a sua cicatrização.

Dispositivos médicos e cosméticos.

Leia atentamente as instruções de utilização.



SAUDA19060003

Validade: 1 a 30 de Junho de 2019

CNP Vários

Klorane

Na compra de um produto Klorane Capilar ou Klorane Corpo

CNP Vários



LABORATOIRES
KLORANE
ALMA BOTÂNICA



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 30 de Junho de 2019**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.
Limitado a 5 utilizações por cartão.

MoliCare

Na compra de uma embalagem MoliCare

CNP Vários



HARTMANN
MoliCare®



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 30 de Junho de 2019**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.
Limitado a 5 utilizações por cartão.

Fullmarks

Na compra de uma embalagem Fullmarks

CNP Vários



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 30 de Junho de 2019**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.
Limitado a 5 utilizações por cartão.

Palmilhas Scholl GelActiv

Na compra de uma embalagem Palmilhas Scholl GelActiv

CNP Vários



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 30 de Junho de 2019**
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.
Limitado a 5 utilizações por cartão.

MoliCare

MoliCare Premium Mobile é uma cueca absorvente e respirável que pode ser vestida como a roupa interior, garantindo melhor adaptação à forma e movimento do corpo.

MoliCare Premium Slip é uma fralda respirável com uma grande capacidade de absorção.

Ambas oferecem maior proteção da pele através das 3 camadas de rápida absorção, barreiras antifugas e neutralizador de odores, proporcionando um ambiente saudável para a pele (pH 5.5). O indicador de humidade exterior permite verificar a necessidade da muda da fralda ou cueca. Testadas dermatologicamente.



SAUDA19060006

Validade: 1 a 30 de Junho de 2019

CNP Vários

Klorane

Há mais de 50 anos que Klorane cuida de si enquanto cuida da Natureza.

Diariamente, o nosso compromisso é: cultivar com respeito, preservar os recursos, revelar as virtudes dos nossos cuidados botânicos fabricados em França.

Transmitir conhecimentos botânicos através da nossa fundação. Ter alma botânica, hoje, amanhã e em qualquer parte do mundo.

Exclui promoções e formatos de viagem.



SAUDA19060005

Validade: 1 a 30 de Junho de 2019

CNP Vários

Palmilhas Scholl GelActiv

Scholl é especialista no cuidado do pé há mais de 100 anos. Conheça a nossa vasta gama de palmilhas e almofadas em gel para um maior conforto e amortecimento do calçado. Desfrute de cada passo!



SAUDA19060008

Validade: 1 a 30 de Junho de 2019

CNP Vários

Fullmarks

Fullmarks Loção e Spray são dispositivos médicos de uso externo. Está clinicamente comprovado que eliminam os piolhos em 5 minutos. A fórmula única sem cheiro e inseticidas não danifica o couro cabeludo.

Como utilizar?

- 1) Aplicar no cabelo seco e massajar
- 2) Passar o pente de metal por todo o cabelo, após 5 min
- 3) Lavar o cabelo com Fullmarks Champô
- 4) Reaplicar após 7 dias

Leia cuidadosamente a rotulagem e instruções de utilização. Em caso de reação, pare de usar e contacte o seu médico/farmacêutico. Em caso de contacto com pele/olhos, lave imediatamente com água. Manter afastado de fontes de calor.



SAUDA19060007

Validade: 1 a 30 de Junho de 2019

CNP Vários

AZEVEDOS Genéricos



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

Cada vez mais doentes e Profissionais de Saúde confiam nos Genéricos Azevedos

OBRIGADO!
POR CONFIAR NA NOSSA EXPERIÊNCIA

UMA NOVIDADE COM PERNAS PARA ANDAR

DO Nº 1***
NO TRATAMENTO
DA DOENÇA
VENOSA CRÔNICA



MÁXIMA EFICÁCIA** 1 SÓ COMPRIMIDO

Saiba mais junto do seu médico ou farmacêutico

Nome do medicamento*: Daflon® 1000. Composição*: Bioflavonoides (Fração flavonoica purificada micronizada). Cada comprimido revestido por película de 1000 mg contém: 90% de diosmina, ou seja, 900 mg; 10% de flavonoides expressos em hesperidina, ou seja 100 mg. Forma farmacêutica*: Comprimido revestido por película, cor de salmão e de forma oval. Indicações terapêuticas*: Tratamento dos sintomas e sinais relacionados com a insuficiência venosa (pernas pesadas, dor, cansaço, edema). Tratamento sintomático da crise hemorroidária. Posologia e modo de administração*: Posologia habitual: 1 comprimido revestido por película por dia. Na crise hemorroidária: nos 4 primeiros dias: 3 comprimidos revestidos por película repartidos em 3 tomas; nos 3 dias seguintes: 2 comprimidos revestidos por película repartidos em 2 tomas; em seguida voltar à posologia de manutenção: 1 comprimido revestido por película por dia. Contraindicações*: Hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos excipientes. Advertências e precauções especiais de utilização*: A administração deste medicamento no tratamento sintomático da crise hemorroidária não substitui o tratamento de outros problemas anais. Se não houver remissão dos sintomas, deve ser consultado um médico de forma a proceder-se ao exame proctológico e à revisão do tratamento, caso haja necessidade. Interações medicamentosas e outras formas de interação*: Não foram realizados estudos de interação. Fertilidade, gravidez e aleitamento*: Gravidez: O tratamento deve ser evitado. Estudos experimentais no animal não evidenciaram efeito teratogénico. Na espécie humana, até hoje, não foram referidos efeitos adversos. Amamentação: Na ausência de dados sobre a excreção no leite materno, o tratamento deve ser evitado durante a amamentação. Fertilidade: Estudos de toxicidade em ratos machos e fêmeas não mostraram efeitos na fertilidade. Efeitos sobre a capacidade de conduzir e utilizar máquinas*, Efeitos indesejáveis*: Frequentes: diarreia, dispepsia, náuseas, vômitos. Pouco frequentes: colite. Raros: tonturas, cefaleias, mal-estar geral, erupções cutâneas, prurido, urticária. Frequência desconhecida: dor abdominal, edema isolado da face, dos lábios e das pálpebras. Excepcionalmente edema de Quincke's. Sobredosagem*: Não foram descritos casos de sobredosagem. Em caso de sobredosagem acidental, aplicar as medidas básicas de emergência para estas situações. Propriedades farmacológicas*: Protetor vascular e venotrópico. Daflon® 1000 exerce uma ação sobre o sistema vascular de retorno: ao nível das veias, diminui a distensibilidade venosa e reduz a estase venosa; ao nível da microcirculação, normaliza a permeabilidade capilar e reforça a resistência capilar. Apresentação: Caixa de 30 comprimidos revestidos por película. Titular da AIM: Servier Portugal - Especialidades Farmacêuticas, Lda. Av. António Augusto de Aguiar, 128, 1069-133 LISBOA. Tel: 213 122 000. Para mais informações deverá contactar o titular de AIM. Daflon® 1000 é um MNSR. RCM aprovado em Dezembro 2018. IECRCM 25.01.2019.

*Para uma informação completa, por favor, leia o Resumo das Características do Medicamento. **RCM aprovado em Dezembro 2018. ***Dados de mercado HMR e IMS da marca Daflon na classe C5C, período MAT Fev 2019. Leia atentamente as informações constantes na embalagem e no folheto informativo e, em caso de dúvida e persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico.