

# Revista saúda



DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA | MENSAL | N.º 48 | OUT 19 | 2€

## Doçuras

Saúde sexual dos diabéticos

Dentes bem escovados

Comida antigripe

## Ana Guiomar

«O Bart é o meu  
Mr. Bean»



**35,5€**

Vales  
de desconto  
p. 47

**NOVO**

anda  
sem  
cabeça  
para  
trabalhar?



**mentalAction®**

Põe a sua cabeça no lugar.

## NOVO TÓNICO CEREBRAL

Desenvolvido especificamente para **adultos** que procuram **energia associada ao desempenho mental e cognitivo.**



DESEMPENHO  
MENTAL



FUNÇÃO  
COGNITIVA



ENERGIA



ANTISTRESS



FÓRMULA  
AVANÇADA

30  
DIAS

**Perrigo**

MentalAction Adultos é um SUPLEMENTO ALIMENTAR. 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.

Ácido pantoténico que contribui para um desempenho mental normal; Ferro e zinco que contribuem para uma normal função cognitiva; Vitamina B3 que contribui para o normal metabolismo produtor de energia; Vitamina B1 que contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso.

/// Editorial

# Esperança

**Sílvia Rodrigues**

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

Uma em cada 11 mulheres irá ter cancro da mama ao longo da vida, de acordo com os dados do Instituto de Medicina Molecular. Os números assustam mas não são fatalistas. O desenvolvimento da ciência permite-nos olhar com esperança para a sobrevivência com qualidade das mulheres que recebem esse diagnóstico.



© PEDRO LOUREIRO

A Revista Saúde associa-se ao mês em que se assinala à escala mundial a incidência deste tipo de cancro. É o mês da sensibilização para a necessidade de rastreio e cuidados da saúde da Mulher. Na rubrica Heróis Saúde, a jornalista Sandra Costa relata a história de Margarida Silva, que resistiu ao cancro da mama para continuar a cuidar da família. Como tantas outras mulheres, Margarida tinha uma vida normal e muito agitada. Aprendeu a diminuir o ritmo mas não se poupou em ser feliz.

A psicóloga Marta Xavier Cuntim fala do impacto da doença na auto-estima feminina e na vida em casal. Há vida e amor depois da doença.

Ainda a pensar na saúde da Mulher, o farmacêutico João Sá ajuda a escolher os suplementos alimentares disponíveis nas farmácias que são indicados para cada idade.

Muitos portugueses precisam de melhorar e perceber

a importância que uma boa higiene oral tem no estado geral da sua saúde. A partir da edição de Outubro, a médica dentista Ana Mexia passa a ser cronista residente, com conselhos e explicações sobre os cuidados a ter para toda a família.

O andrologista e urologista Nuno Monteiro Pereira aborda a sexualidade feliz dos diabéticos, mesmo dos que possam ter sintomas de disfunção sexual. Há soluções terapêuticas disponíveis para homens e conselhos para mulheres diabéticas.

Nesta edição, o pediatra Hugo Rodrigues escreve sobre os mitos e as crenças associados ao nascimento dos primeiros dentes dos bebés.

A entrevistada de capa é Ana Guiomar. A actriz revela os cuidados que tem com a alimentação, o prazer de cozinhar e a paixão pelo cão Bart. E ainda os novos projectos na TVI. •



Adira ao Cartão Saúde na sua Farmácia  
ou em [www.farmaciasportuguesas.pt](http://www.farmaciasportuguesas.pt)

App disponível em :



# VOLTAR AO TRABALHO É VOLTAR A POUPAR COM O CARTÃO SAÚDA.

Troque os seus pontos por vales para pagar a conta da farmácia.

O **Cartão Saúde** é o cartão das **Farmácias Portuguesas** que lhe permite transformar em pontos cada euro gasto em compras de produtos de saúde e bem-estar, medicamentos não sujeitos a receita médica ou serviços farmacêuticos\*. Depois, basta transformar os seus pontos em vantagens únicas no seu regresso à vida ativa.

TROQUE  
50 PTS

POR

2€

DE DESCONTO



Cartão Saúde, o cartão que faz bem.



**Farmácias  
Portuguesas**  
É para a vida.

/// Entrevista a Ana Guiomar

# «Cozinhar descontrai-me»

**Texto de** Vera Pimenta

**Fotografias de** Pedro Loureiro

## **Como foi a entrada para o mundo da televisão?**

A minha mãe era maquilhadora profissional e trabalhava em televisão. Eu acompanhava-a muitas vezes e um dia achei que podia fazer qualquer coisa na área, para ganhar algum dinheiro nas férias de Verão. Ela inscreveu-me numa agência e eu fui fazendo participações em pequenas séries. Mas o maior *casting* de representação foi mesmo o dos “Morangos com Açúcar”.

## **Qual foi a sensação de ser uma das escolhidas?**

Eu só tinha assistido à primeira série e não tinha noção que aquilo era um produto juvenil que permitia construir uma carreira no meio artístico.

## **«Não sonhava ser actriz»**

Por isso não criei expectativas. Tinha 14 anos e só me lembro de achar que era um trabalho cansativo, mas muito divertido. Quando entrei foi só para a série de Verão, que durava três meses. Era óptimo, porque foi durante as férias da escola. Depois passei para a série escolar e aí pensei: «OK, este papel vai ser grande».

## **O ritmo mudou muito?**

Era uma loucura. Gravávamos todos os dias. E, durante as gravações, lembro-me de, em vez de estar na sala de actores a conviver com os meus colegas, preferir estar no estúdio a ver os actores mais velhos a trabalhar.

## **O que sente ao reencontrar esses actores agora?**

É incrível! Por exemplo, agora no “Golpe de Sorte”

reencontrei a Maria Manuela, que foi minha directora de actores nos Morangos. E nessa altura nós tínhamos algum receio dela. Se estivéssemos a ensaiar e a olhar para o relógio ela dizia que aquilo não era uma brincadeira e que, em vez de nos preocuparmos com o tempo, tínhamos de trabalhar. É muito engraçado. Ou a Patrícia Tavares, que às vezes olha para mim e diz: «Eu lembro-me de ti, pirralha!».

## **Em criança já sonhava ser actriz?**

Não. Eu nunca pensei que queria ser actriz. Não havia um sonho de menina. Só depois da minha quarta ou quinta novela é que deixei de ter pudor de dizer que queria que fosse esta a minha vida. →





Aos 31 anos, o sono,  
a boa alimentação e o  
exercício são essenciais  
para se sentir equilibrada

**Em 2008 estreou-se no teatro.  
Foi uma transição natural?**

A minha primeira peça foi “A Purga”. Antes disso só tinha tido experiências mais pequenas. Fiz o *casting* no Teatro Aberto e acabei por ficar a trabalhar com eles nos últimos dez anos. E ainda bem que aconteceu. Porque sou uma pessoa diferente graças a isso. O teatro muda-te. Permite-te ver para além do que está escrito e colocar-te no lugar do outro. E o trabalho de actor passa muito por aí. Foi a escola que não tive.

**«Sou uma pessoa diferente graças ao teatro»**

**Quais são as diferenças entre o trabalho de televisão e o de teatro?**

O trabalho de televisão é muito rápido. Nem sempre tens tempo para te preparar ou para ensaiar com os colegas com quem vais contracenar. É preciso ter um talento muito grande para se sair bem. Em teatro acabas por conseguir preparar melhor a personagem. Mas tudo é uma descoberta e isso é muito interessante.

**Vale a pena perguntar de qual gosta mais?**

Isso não! Há fases em que me apetece mais fazer televisão e outras teatro. O teatro é alta competição. E, tal como os atletas nem sempre estão prontos para ir aos Jogos Olímpicos, os actores nem sempre estão emocionalmente preparados para fazer teatro. →

O Bart faz parte da família há 11 anos.



# “AI O QUE ISTO ME DÓI...”



Se a dor não passa, passe para ALGIK



## IBUPROFENO ALGIK 400mg ANALGÉSICO | ANTIPIRÉTICO

DORES REUMÁTICAS • DORES MUSCULARES • DORES DE COSTAS  
NEURALGIAS • ENXAQUECAS • DORES DE CABEÇA  
DORES DE DENTES • DORES MENSTRUAIS • FEBRE

**Ibuprofeno Algik 400 mg, comprimidos revestidos por película** contém 400 mg de Ibuprofeno; **Indicações terapêuticas:** Dores de intensidade ligeira a moderada (dor reumática e muscular, dores nas costas, neuralgia, enxaqueca, dor de cabeça, dor de dentes, dores menstruais), febre e sintomas de constipação e gripe. **Posologia:** 1 comprimido até 3 vezes/dia (1200 mg) com um intervalo mínimo de 6 a 8 horas (após as refeições). Não usar doses superiores às recomendadas nem durante mais de 3 dias consecutivos, para a febre ou mais de 7 dias para a dor. **Contraindicações:** alergia ao Ibuprofeno ou a qualquer outro componente deste medicamento; alergia a anti-inflamatórios não esteroides (AINEs); gravidez ou amamentação; idade inferior a 18 anos; asma, rinite, urticária, edema angioneurótico ou broncospasma associados ao uso de ácido acetilsalicílico ou AINEs; hemorragia gastrointestinal ou perfuração; úlcera péptica ou hemorragia gastrointestinal recorrente; insuficiência renal; insuficiência hepática; insuficiência cardíaca grave; alterações da coagulação; hemorragia; desidratação significativa; distúrbio congénito do metabolismo da porfirina; alcoolismo crónico; problemas na produção de células sanguíneas de causa desconhecida. **Precauções especiais:** colite ulcerosa, doença de Crohn; Lúpus Eritematoso Sistémico ou outras doenças autoimunes; doença cardiovascular; doença gastrointestinal; asma; insuficiência renal e hepática; hemorragia; idade superior a 65 anos. O ibuprofeno deve ser interrompido aos primeiros sinais de rash, lesões mucosas ou outras manifestações de hipersensibilidade. **Paracetamol + Cafeína ALGIK 500 mg + 50 mg, Pó para solução oral** contém 500 mg de paracetamol e 50 mg de cafeína; **Indicações terapêuticas:** Afeções dolorosas tais como: dores de cabeça ligeiras a moderadas, dores de dentes, dores musculares ligeiras a moderadas, dores pós-traumáticas, dismenorrea. Febre de duração inferior a 3 dias. **Posologia:** Adultos e crianças a partir dos 12 anos: 1 saqueta, por via oral, todas as 6 a 8 horas, de acordo com as necessidades. As administrações devem ser espaçadas de pelo menos 4 horas, e não podem ultrapassar 2 saquetas de uma só vez e 6 saquetas em 24 horas. Tratamento máximo: 10 dias. **Contraindicações:** alergia ao paracetamol, fenacetina, cafeína ou a qualquer outro componente de ALGIK; insuficiência hepatocelular grave; porfiria. **Precauções especiais:** insuficiência hepática, alcoolismo crónico, casos de administração simultânea com medicamentos hepatotóxicos; danos renais graves, doenças de estômago, intestinos, anemia e hemorragia digestiva; toma de anticoagulantes, soporíferos, barbitúricos, aspirina e outros anti-inflamatórios. **Ibuprofeno Algik 20 mg/ml Suspensão Oral** contém 20 mg/ml de ibuprofeno. **Indicações terapêuticas:** sintomatologia associada a estados gripais e constipações (febre e dor); odinofagia e faringite; cefaleias (dores de cabeça) ligeiras a moderadas; dores musculares ligeiras a moderadas; contusões; febre (não superior a 3 dias); dismenorrea (dores menstruais) primária. **Posologia:** Crianças (20 mg/kg/dia): crianças de 1-2 anos: meia colher medida (50 mg), 3-4 vezes/dia, a cada 6-8 horas; crianças de 3-7 anos: 1 colher medida (100 mg), 3-4 vezes/dia, a cada 6-8 horas; crianças de 8-12 anos: 2 colheres medida (200 mg), 3-4 vezes/dia, a cada 6-8 horas. Não usar em idade inferior a 6 meses. Adultos: 3 colheres medida (5ml), 4 vezes/dia. **Contraindicações:** alergia ao Ibuprofeno ou a qualquer outro componente deste medicamento; asma, rinite, urticária, edema angioneurótico ou broncospasma; hemorragia gastrointestinal ou perfuração; insuficiência renal grave; úlcera péptica/hemorragia recorrente; insuficiência cardíaca grave; alterações da coagulação; intolerância a alguns açúcares; último trimestre de gravidez. **Precauções especiais:** desidratação; problemas cardiovasculares; doença gastrointestinal; toma simultânea com outros Anti-inflamatórios não esteroides, idade superior a 65 anos; disfunção renal; disfunção hepática; asma; lúpus eritematoso sistémico ou outras doenças autoimunes; o ibuprofeno deve ser interrompido aos primeiros sinais de rash, lesões mucosas ou outras manifestações de hipersensibilidade. **Paracetamol Algik 32 mg/ml solução oral**, contém 32 mg/ml de paracetamol. **Indicações terapêuticas:** dores ligeiras a moderadas e febre de duração não superior a 3 dias. **Posologia:** A dose individual recomendada é de 15 mg/kg por administração. Peso 5-10 kg (3 meses-1 ano): 2,5 ml até 3 vezes/dia (7,5 ml/dia); Peso 10-15 kg (1 ano-3 anos): +/- 4 ml até 3 vezes/dia (12 ml/dia); Peso 15-20 kg (4 anos-6 anos): 5 ml até 3 vezes/dia (15 ml/dia); Peso 20-40 kg (7 anos-12 anos): 7,5 ml até 4 vezes/dia (30 ml/dia). Não administrar a crianças com idade inferior a 3 meses. **Contraindicações:** alergia ao paracetamol ou a qualquer outro componente deste medicamento; doença hepática grave. **Precauções especiais:** Insuficiência hepática, hepatite aguda, tratamento concomitante com medicamentos que afetam a função hepática, anemia hemolítica, desidratação e mal nutrição crónica; Insuficiência renal; Doença de Gilbert; doentes asmáticos sensíveis à aspirina; deficiência em Glucose-6-fosfato desidrogenase e doentes medicados com fármacos indutores enzimáticos ou outros fármacos hepatotóxicos. **Medicamentos não sujeitos a receita médica.** Leia cuidadosamente as informações constantes do folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, deve consultar o médico ou farmacêutico.

# Venha Correr ou Andar por uma boa Causa

Organização:  
 SHPERFORMANCE.COM  
ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS

Informações e Inscrições:

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

[www.corridasempremulher.com](http://www.corridasempremulher.com)



## Parque das Nações

10 Novembro | 10h30

5 km  
**COMPETIÇÃO**  
+  
**CAMINHADA**



**TONY CARREIRA**

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

(Embaixador da Luta Contra o Cancro da Mama)

Patrocinador T-shirt



Patrocinador Nº Frontal



Patrocinador Boné



Apoio



Apoio



Comunicação



Patrocinadores Oficiais



Água Oficial



Parceiros Oficiais



Apoio Institucional



Transportes Oficiais



Green Partner



Parceiros Media



TV Oficial



Canal Oficial



Rádio Oficial



### **No meio de tantos projectos, como surgiu o “Mãe, Já Não Tenho Sopa!”?**

Eu gosto muito de culinária. Descontraí-me chegar a casa e ter o ritual de cozinhar, preparar tudo para o dia seguinte, ler os textos. E adoro a parte estética dos pratos, como o empratamento e o trabalho de cores. Juntei isso tudo e surgiu esta ideia. No início mais como *hobby* e agora já com marcas que nos apoiam. Há prazos para cumprir e ingredientes para testar, mas não deixa de ser muito prazeroso.

### **De onde surgem as ideias para os pratos?**

Os pratos que partilho são muitas vezes os que faço em casa. Ou algum ingrediente que me desafiam a experimentar. Na minha família, as mulheres são todas grandes cozinheiras. Os homens também, mas um bocadinho mais tímidos (risos). Sinto falta quando fico mais do que uma semana sem cozinhar.

### **É importante para si manter uma dieta equilibrada?**

Eu sempre tive uma alimentação variada. Como o meu pai é agricultor, habituei-me desde miúda a comer a fruta e os legumes da época. Muitas vezes até partilho

vegetais da horta dele na página! Não como muitas vezes fora. Até porque hoje em dia comer fora nas grandes cidades acaba por ser chato. Tudo é conceito. Às vezes só apetece comer uma boa sopa e um bom peixe, e é difícil de encontrar.

### **Isso inspira os seus seguidores?**

Eu gosto de ensinar as pessoas a cozinhar em casa. Se adoras lasanha, porquê comprar uma

## **«Adoro a parte estética dos pratos»**

embalada, cheia de corantes e conservantes, quando podes ser tu a fazê-la? Se não podes comer glúten, trocas a massa por curgete. Perceber os ingredientes de cada prato é meio caminho para mudar hábitos. E se comermos um bocadinho de tudo podemos ter uma alimentação equilibrada sem grande esforço. →



Há quatro anos criou o “Mãe Já Não tenho Sopa” para inspirar as pessoas a cozinhar

### Como concilia o trabalho com a família?

A família para mim é o mais importante. E quanto mais cresço, mais importância tem. É engraçado como a partir dos 25 ou 26 anos começa a perceber isso. Eu tenho uma regra: todas as semanas vou ao Ramalhal visitar a minha família. E só consigo gerir bem a minha vida profissional e pessoal desta forma.

### O Bart também faz parte da família.

Quando foi lá para casa tinha

cinco meses. O Bart é um cão muito fofinho, com uma personalidade tipo Mr. Bean. Está sempre a brincar sozinho e a esconder a bola. Só se porta bem na televisão, porque é muito vaidoso!

### Que cuidados tem com ele?

Agora, com 11 anos, temos de ter cuidados redobrados. Com a alimentação, a queda de pêlo, a desparasitação, os comprimidos para as pulgas e a coleira para os insectos. E o calor. Ele dá-se muito mal com o calor.

## «O Bart é um cão fofinho, com a personalidade do Mr. Bean»

### O que é preciso para se sentir equilibrada?

Nesta fase dos 30, dormir é muito importante. Beber água, hidratar a pele, fazer exercício e comer bem, sem dúvida nenhuma. E estar próxima das pessoas que me fazem rir.

### Onde podemos encontrar a Ana nos próximos tempos?

Em breve vou estrear-me no cinema, com um filme do Vicente Alves do Ó. É uma coisa que eu queria muito, por isso estou expectante. Vou completar também uma trilogia de curtas-metragens. No teatro, em Setembro de 2020 vou repor a "Golpada". Em televisão há novidades, mas não posso revelar...

### Planos para o futuro?

Família, trabalho, viagens. E muita saúde (risos)! •



Ana Guiomar vai estrear-se no cinema ainda este ano e prepara projecto na TVI



Continue a ler em:

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

- Profissão de conquistas
- "Mãe, Já Não Tenho Sopa!"
- Um cão chamado Bart
- A farmácia no Ramalhal

[VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS](#)



# NÃO FIQUE SEM PALAVRAS.

**OROVOX. ALÍVIO DA GARGANTA IRRITADA E INFLAMADA.**

Não deixe que a garganta irritada o deixe sem palavras. Tome Orovox sempre que a garganta der sinais de inflamação e irritação.



**Farmácias Portuguesas**  
É para a vida.

Orovox [Mel e Limão] [Morango]: Orovox é uma pastilha para a garganta contendo as substâncias ativas álcool diclorobenzílico e amilmetacresol. Tem um efeito antibacteriano e antiviral. É utilizado para infeções ligeiras da boca e da garganta, como por exemplo dor de garganta. Orovox pode também ser adequado para tratar outras doenças não mencionadas no folheto. Consulte o seu médico, farmacêutico ou outro profissional de saúde, se tiver dúvidas, e siga sempre as instruções destes. Deve contactar um médico em caso de sintomas persistentes ou febre elevada. Leia cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico. DATA DA REVISÃO DO TEXTO: agosto 2018. TITULAR DA AIM: Cuidafarma, Lda. Rua da Bayer, Edifício Bluepharma, São Martinho do Bispo e Ribeira de Frades. CDF2018-12-04-V2



/// Heróis Saúde

# A cuidadora



**Resistiu ao cancro para zelar pela família.**

**Texto de** Sandra Costa

**Fotografias de** José Pedro Tomaz

Margarida Silva sempre foi uma mulher de acção, não parava um minuto quieta. Nunca lhe faltou o que fazer, com três filhos para criar e o trabalho a tempo inteiro numa fábrica de calçado, propriedade da família. Quando soube que sofria de cancro foi obrigada a abrandar o ritmo. Não foi fácil. Hoje reconhece, a rir, que nunca chegou verdadeiramente a gostar de viver devagar. A acção faz falta à massa de que é feita, mas aprendeu a gerir melhor o stress. Ganhou tranquilidade.

## **Há seis anos, Margarida teve de fazer uma mastectomia**

Margarida encontrou força para enfrentar o cancro na fé que nunca a abandonou e nos filhos pelos quais tinha de lutar. A família é o seu chão. Está ali, pendurada nas fotografias das

paredes, emoldurada em cima das mesinhas de cabeceira. Os filhos crianças. Os filhos já adolescentes. O casamento da mais velha. A casa grande, arrumada com desvelo, é a sua vida. Margarida é a primeira a dizê-lo. Não é muito de viajar ou passear. Gosta do quotidiano. Ir à missa ao domingo de manhã com o marido, sair para beber café, encontrar-se com uma amiga para tomar um chá. Simples e despachada, num minuto fala arrebatada, para logo a seguir deixar a emoção assoberbar-lhe a voz.

Sempre soube que podia contar com a família e a doença criou a oportunidade de o confirmar. Os filhos faziam tudo o que podiam para ajudá-la e distraí-la. «Se pudessem pegar-me ao colo, pegavam», reconhece. O forte sentimento de matriarca levou-a a protegê-los ao longo de todo o processo. À frente da família mostrou-se sempre

forte. Nunca desarmava. «Só me queixo quando estou na última», assume.

## **Os filhos faziam tudo para a ajudar. «Se pudessem pegar-me ao colo, pegavam»**

Quando, depois de um rastreio à mama, o médico de família a mandou fazer uma biópsia, foi sozinha. Uma semana depois, telefonaram-lhe para ir a uma consulta. Margarida estranhou a rapidez, inquietou-se, mas manteve o controlo. Não quis transtornar os afazeres dos familiares e insistiu em ir sozinha. Fez-se forte, argumentou: «O que tiver agora é o que já tinha há dias. Tenho de aceitar o que aí vem». O pior confirmou-se. Tinha cancro e era preciso tirar a mama. Uma irmã tinha morrido de cancro do colo do útero. Desde essa altura ganhou pavor a três palavras: IPO, →

A filha mais velha, Vânia, e o primeiro neto, Santiago



quimioterapia e cancro. «Vou ser a próxima», disse para si, e começou a chorar. A médica explicou-lhe que o cancro da mama era «bom de tratar» e que, com sorte, nem quimioterapia teria de fazer. A operação seria feita ali mesmo, no hospital de Santa Maria da Feira, que tinha um bom historial no tratamento do cancro da mama. Margarida ficou mais descansada. No hospital chorou tudo o que

**Fez sete ou oito operações, perdeu-lhes a conta**

tinha para chorar. «Os meus não me viram chorar», diz.

Quando contou ao marido e este começou a chorar, instou-o a ter coragem. Precisavam ambos de ser fortes para apoiar os miúdos. No seu jeito despachado, disse, a rir: «Ai, por acaso é essa força toda que eu preciso. Continua!».

Numa quinta-feira recebeu a notícia, na quarta seguinte foi operada. Ainda foi trabalhar na tarde em que soube e no dia seguinte. Havia muito trabalho a fazer e, além disso, queria distrair-se. Foi para a

operação a rir. O que tem de ser tem muita força, pensava. «Vou tirar a mama e fico limpinha. Mais mama, menos mama, se fosse um braço ou uma perna era pior». A mastectomia correu bem. O pior foi depois. Nos três anos que se seguiram fez sete ou oito operações, perdeu-lhes a conta. A operação para esvaziar os gânglios da axila esquerda, várias operações de reconstrução da mama. A operação ao ombro direito para resolver uma tendinite, que não correu bem, e a obrigou a pedir a reforma por invalidez. →

Durante um ano e três meses ia todos os dias ao hospital. Fisioterapia, consultas várias. Tomar conta da saúde tornou-se um trabalho a tempo inteiro. Eram tantas as cartas que recebia do hospital que arranjou uma pasta e ao domingo à noite organizava a semana que aí vinha. Gostava especialmente do grupo de psicoterapia que frequentava todas as semanas. Fez lá amigas. «Adoro os dias da psicologia», diz com gratidão.

### **Durante um ano e três meses ia todos os dias ao hospital. Tinha fisioterapia e diferentes consultas**

Em casa, trocou os trabalhos domésticos a que os braços deixaram de dar resposta por outras actividades. Ler, ver televisão, dormir. Ia ao café, fazia muitas caminhadas. Às vezes sentia falta de 'virar a casa de pernas para o ar'. Sentia-se «um "pastelão"», confessa. Depois lembrava-se do carinho dos seus e do apoio das amigas. Uma delas mandava mensagens de encorajamento todos os dias. «Está tudo bem», dizia para si mesma.

Hoje, reconhece, «houve coisas que até melhoraram». Margarida aprendeu a fazer o que pode e satisfazer-se com isso. E faz cada vez mais, à medida que se vai sentindo fortalecida. Vai à fábrica ajudar o marido. Faz recados, vai ao banco ou aos correios. Os braços respondem melhor →



Fazer croché é uma das actividades do ateliê terapêutico de apoio a mulheres com cancro da mama



Luna e Pipoca fazem parte da família, além dos dois gatos



AJUDÁMOS A MUDAR  
A VIDA DA MARIA.  
MUDE A SUA.

#CHANGINGLIVES



HOLMES PLACE

PREMIUM FITNESS CLUBS



Nos próximos meses, Margarida vai tomar conta do neto

aos trabalhos exigidos pela enorme casa familiar. Na vivenda de dois andares ladeada pelo jardim ainda moram dois filhos, dois cães e dois gatos, além do casal. Não falta o que fazer. Sobretudo agora que nasceu Santiago,

o neto que pensou já não vir a conhecer. É a sua grande alegria. De toda a família. «Toda a gente quer o menino, não chega para todos», explica, emocionada. Já se comprometeu a tomar conta do neto quando a filha tiver de

## À vida pede para ver a família com saúde

regressar ao trabalho, para que não tenha de ir para a creche antes de fazer um ano. Os dias vão voltar a ser completamente preenchidos.

Margarida, a cuidadora incansável, volta a 'não ter mãos a medir'. À vida pede para ver os filhos bem e unidos, a família com saúde, os netos a crescer. Ter genica para arranjar a casa à sua maneira, «tudo como deve ser». Já formou as duas filhas mais velhas, de 26 e 31 anos. Daqui a dois anos o mais novo termina o curso de Medicina. A filha do meio já comprou apartamento e até ao final do ano deve deixar a casa da família. Margarida não tem angústias de ficar sozinha. Os filhos andam sempre ao redor dela e do marido. Não raras vezes saem os dois e um dos filhos liga: «Onde estão? Esperem, que vou aí ter». A mais velha pede a sua companhia para isto e aquilo, a do meio pergunta se o namorado pode ir lá jantar, o mais novo leva amigos para ficarem durante a Feira Medieval, festa rija em Santa Maria da Feira. «A minha casa tem mel», diz com orgulho. •



Continue a ler em:

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

- "Irmãs de peito", o grupo de psicoterapia

[VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS](#)

/// Família

# Começar de novo



## O amor e a vida depois do cancro da mama.

**Marta Xavier Cuntim**  
Psicóloga



O cancro da mama tem um forte impacto nas mulheres por ser uma zona do corpo associada à condição e sexualidade feminina. A mama é símbolo de sensualidade e sexualidade, por isso tem um papel muito relevante na auto-estima.

É inevitável que, perante a doença, as mulheres temam pela vida. É normal questionarem-se sobre a capacidade de lidar com o corpo, as cicatrizes. É normal recearem a forma de se

relacionar com os outros e, em particular, com o companheiro.

Numa primeira fase da doença, os profissionais de saúde concentram-se na solução para salvar a vida. A preocupação com a auto-estima e a saúde sexual da mulher surge, muitas vezes, numa terceira ou quarta fase, quando já está tudo mais calmo e estável.

Algumas mulheres sentem-se pouco à vontade em falar abertamente sobre a intimidade sexual, sobre os seus desejos e gostos. Ainda mais difícil é falar desses temas numa situação de doença. Quando os profissionais de saúde não abordam o tema, as mulheres

**Os tratamentos e a medicação afectam a vida sexual da mulher. Procurar ajuda profissional faz diferença para ultrapassar medos e desconfortos**

podem achar que não é correcto serem elas a puxar o assunto.

Os medos são mais fáceis de encarar se a mulher com cancro da mama estiver numa relação estável que a faça sentir confiante, apoiada e acarinhada. Quando são os dois elementos do casal a sentir dificuldade em falar de sexualidade ou a identificar alterações na intimidade, mais facilmente conseguem pedir ajuda psicoterapêutica e/ou aos profissionais de saúde.

Durante e após os tratamentos, a mulher pode sofrer mudanças em termos de saúde sexual. Falta de desejo, dor na penetração e dificuldade em lubrificar são queixas comuns.

Estas situações podem ser causadas ou potenciadas pela medicação, pelos tratamentos, dor, alterações de humor, depressão e ansiedade.

Falar sobre o assunto é determinante, →



Falar a dois é determinante para o regresso a uma vida sexual saudável

pois não falar não significa que as questões deixem de existir. A ausência de diálogo no casal pode ser devastadora. Cada um sofre sozinho, incapaz de resolver um problema que é dos dois, e que só os dois podem ultrapassar.

Há mulheres que encaram o recomeço da vida sexual com naturalidade. Para outras é um processo difícil e doloroso. O recomeço da vida sexual é importante para a auto-estima da mulher. Se está bem na relação com o outro e satisfeita com a vida sexual, a auto-estima positiva contagia outras áreas da vida. Por outro lado, se a mulher se sente mal com o seu corpo, se está constrangida na relação com o outro, a vida sexual tem um

impacto negativo na sua auto-estima.

Raramente pensamos em como o cancro pode trazer mudanças positivas. Sendo inegável o impacto negativo de uma doença oncológica na vida da mulher, não se pode deixar de reconhecer que cada vez são mais documentadas mudanças de vida positivas, decorrentes da doença. O cancro é um acontecimento de vida traumático, mas pela forma como é vivido pode ser potenciador de crescimento pós-trauma.

Este crescimento pessoal está associado a mudanças de vida positivas, com implicações a nível comportamental e emocional.

### **O recomeço da vida sexual é importante. Uma auto-estima positiva contagia outras áreas da vida**

Como tal, podem assumir um carácter verdadeiramente transformador, sobretudo ao nível das mudanças na percepção sobre si própria, no relacionamento com os outros, e relacionadas com a filosofia e os objectivos de vida.

Antes de mais, é preciso ter em consideração a estatística: uma em cada sete mulheres pode vir a ter cancro da mama. Este dado permite-nos perceber a probabilidade de nós, ou alguma mulher próxima, irmos a sofrer desta patologia. •



/// *Pediatria para todos*

# Mentiras de carregar pela boca



**Hugo Rodrigues** Pediatra  
[pediatriaparatodos.com](http://pediatriaparatodos.com)  
[www.bebessauda.pt](http://www.bebessauda.pt)

Muitas pessoas acreditam que o surgimento dos dentes provoca febre. A convicção consolida-se muitas vezes por constatação do que se passa

## Há mitos sobre o nascimento dos dentes

com os próprios filhos ou netos). Há estudos que tentam avaliar se a relação existe. Os defensores dessa teoria afirmam haver uma alteração no sistema imunitário, com fenómenos inflamatórios que podem aumentar a temperatura corporal. Até hoje nenhum estudo conseguiu provar essa associação. A verdade é: o nascimento dos dentes não provoca febre.

É certo que o rompimento das gengivas pode causar desconforto, os bebés ficam mais queixosos, com dores e dormem pior, mas todos os outros sintomas associados ao nascimento dos dentes (diarreia, rabinho vermelho ou otites) são crenças populares não confirmadas pela ciência.

O que se pensa é que essas situações acontecem porque ocorrem numa altura em que os bebés estão mais expostos a vírus (andam mais na rua, entram para a creche). •



 **CONSULTÓRIO****BIRRA PARA COMER**

[Sofia Lourenço]

**Tenho um filho com quatro anos. Durante o dia é bem-disposto e tem energia. Brinca, salta, corre e pratica futebol. Quando o chamo para as refeições, faz birra e chora. Quer continuar a brincar mas acaba por ir para a mesa. Come a sopa e o prato um pouco contrariado, e diz que lhe dói a barriga. Vomita de seguida. Tem sido assim ultimamente. Ele pesa 16 kg. Eu acho que está magro. Na escola come tudo sem ter este comportamento.**

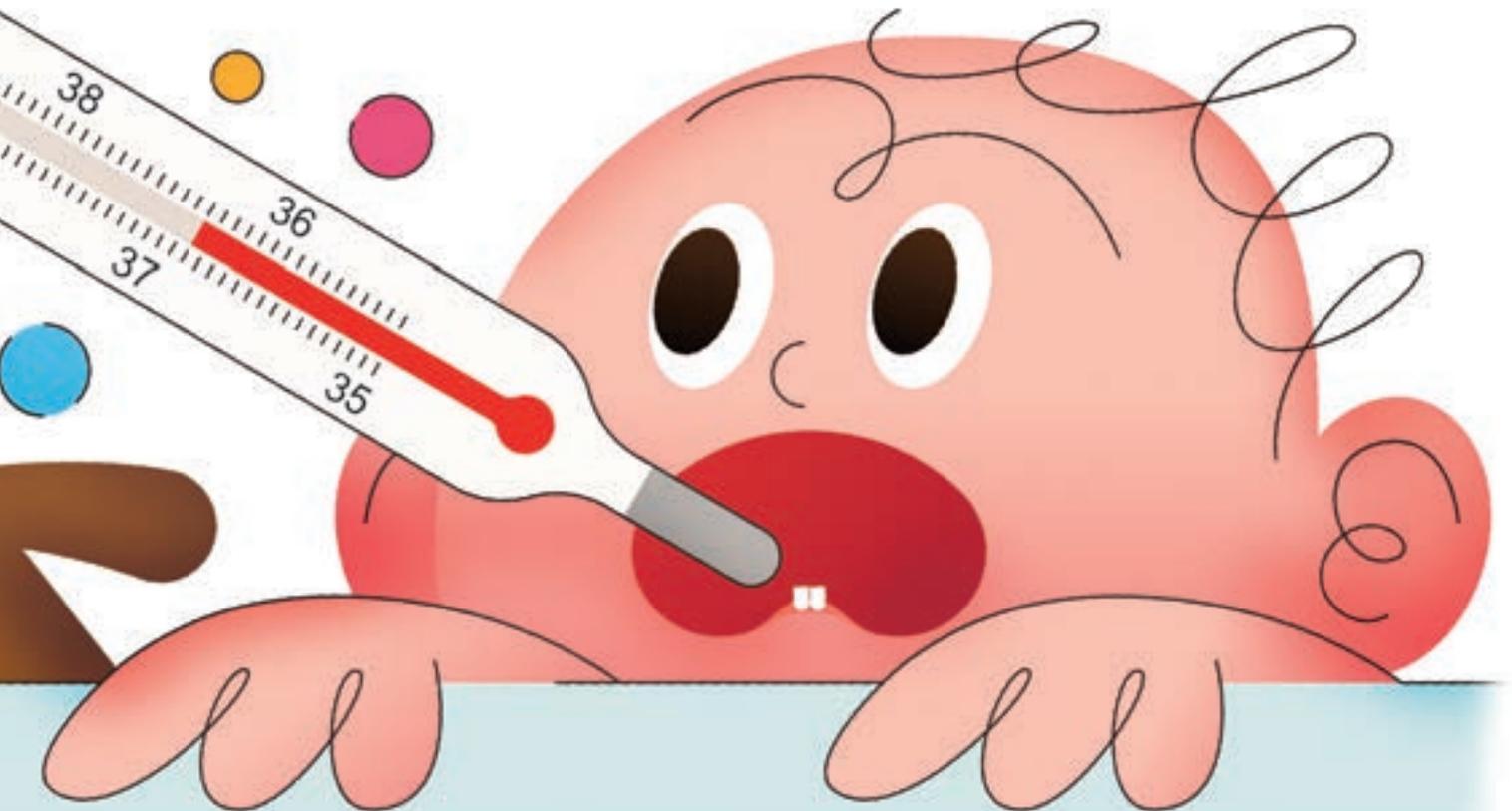
Se ele só tem esse comportamento em casa parece-me uma questão mais comportamental, porque senão também aconteceria na escola. Como ele já é grandinho, converse com ele e tentem negociar em conjunto uma estratégia que permita brincar mais um pouco, mas em troca comer sem conflitos. Pode ajudar usar um reforço positivo, sempre que correr bem.

**PRISÃO DE VENTRE E CÓLICAS**

[Ana Jorge]

**Tenho uma filha com 18 meses. Desde que nasceu é presa dos intestinos e só conseguia evacuar com ajuda do termómetro ou a cânula do laxante pediátrico. Agora acorda de noite aos gritos, e torce-se toda. Eu tento ajudar com massagens na barriga mas ela não deixa. Tem muita dificuldade em libertar gases e tem imensas cólicas. Ela bebe leite de vaca. Acha que devo optar por leite sem lactose?**

Se as fezes forem duras, a solução passa pelo aumento da ingestão de fibras (legumes verdes, ameixa, kiwi, papaia, cereais integrais) e pela redução da ingestão de alimentos que favoreçam a obstipação (batata, cenoura, banana). Se mesmo assim não resultar, pode experimentar um laxante pediátrico, de preferência contendo macrogol, mas é uma decisão que deve discutir com o médico assistente. Se o problema for apenas os gases, não acho errado experimentar temporariamente um leite sem lactose. Se melhorar, deve manter durante quatro a oito semanas e depois reintroduzir a lactose aos poucos, para ver se já tolera.



/// Saúde oral

# Escovar os dentes com ciência

**Ana Mexia**

Médica dentista



A presença de placa bacteriana na superfície dos dentes pode originar o aparecimento de cáries e inflamações das gengivas. A eliminação destas bactérias só é possível com uma higiene regular e eficaz. Há técnicas simples para crianças e adultos:

## **2X2: dois minutos, duas vezes por dia**

Escovar os dentes de manhã e à noite, pelo menos durante dois minutos em cada escovagem. Após o pequeno-almoço e, antes de se deitar. Esta última tem uma importância

acrescida: durante o sono, a produção de saliva baixa, diminuindo também a sua função de lavagem. Estas regras devem ser adoptadas tanto por adultos como por crianças.

### **Crianças:**

A partir do nascimento do primeiro dente, entre os quatro e os nove meses de idade, os pais devem iniciar a escovagem dos dentes dos seus filhos. Inicialmente, podem usar uma gaze, uma dedeira específica, ou uma escova de dentes adequada para a idade. Até aos seis anos de idade, os pais têm um papel fundamental na higiene oral da criança. Até aos quatro anos, devem escovar os dentes dos filhos. Entre os quatro e os seis anos, devem começar

**Faça movimentos de rotação suaves, em um ou dois dentes de cada vez**

a dar alguma autonomia à criança. No entanto, é essencial continuarem a complementar e a terminar a técnica de escovagem. Depois dos seis, a maioria dos médicos dentistas aconselha as crianças a lavarem os dentes sozinhas, mas continua a ser fundamental a supervisão de um adulto.

Ao longo da infância, a quantidade e a concentração de flúor do dentífrico a usar vão aumentando, a par da capacidade da criança para cuspir e não engolir o mesmo.

Deve direccionar os filamentos da escova de encontro às faces dentárias e executar movimentos de rotação suaves, em um ou dois dentes de cada vez.

### **Adolescentes e adultos:**

A partir da adolescência, a técnica de escovagem muda ligeiramente. Os filamentos da escova devem ficar num ângulo →

# CANSADA DE ESTAR CANSADA?



## Floradix Elixir Fórmula líquida com ferro

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



Tel: 219267200 - [www.solmirco.pt](http://www.solmirco.pt) - [solmirco@solmirco.pt](mailto:solmirco@solmirco.pt)



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



A escova deve ser substituída de três em três meses

### Até aos seis anos de idade, os adultos devem lavar os dentes às crianças

de 45 graus (para cima no maxilar superior, para baixo no maxilar inferior) na direção da margem gengival, onde a gengiva se junta ao dente.

Pressione suavemente a escova para que os filamentos possam penetrar entre o dente e a gengiva. Depois faça pequenos movimentos vibratórios horizontais. A única exceção é a superfície interna dos dentes anteriores: deve posicionar a escova verticalmente, executando movimentos de vai

e vem. Abranja dois dentes de cada vez, utilizando sempre a mesma sequência.

A escovagem perfeita dos dentes deve começar num extremo do maxilar, passando em todas as superfícies dos dentes e acabando no outro extremo.

Por último, deve remover as bactérias da língua através

### Os filamentos da escova têm de ficar num ângulo de 45 graus em relação à gengiva

da sua escovagem suave, desde a base até à ponta.

A escova que está em uso não é para a vida toda. Deve ser substituída a cada três a quatro meses de utilização.

### Fio dentário: a técnica adequada

O fio dentário deve ser usado como complemento da escova, sendo uma ajuda essencial para prevenir o aparecimento de cáries entre os dentes. Deve-se deslizar o fio para cima e para baixo entre cada dois dentes, de modo a remover os detritos de comida que se acumulam e que não se consegue remover com a escova. •

3M  
Nexcare™  
PRODUCTS

# Nexcare™ Coldhot

**NOVO PACK PROMOCIONAL**

Coldhot com termoindicador  
oferta Coldhot happy kids



*Alívio da dor  
para toda a família*



/// Vila Saúda



# Dá saúde e faz crescer

## Dicas para uma boa noite de sono para o seu filho.

Deitar cedo e cedo erguer, dá saúde e faz crescer. Quem conhece este provérbio? A verdade é que uma boa noite de sono é importante em qualquer idade. No entanto, é particularmente essencial durante o desenvolvimento.

Passamos pelo menos um terço da vida a dormir. Parece muito mas o cumprimento do número de horas de descanso recomendado para cada idade não deve ser descurado:

Padrões de sono (Valores médios recomendados)	
Recém-nascidos	14-17
Bebés	12-16
Crianças 1-2 anos	11-14
Crianças em idade pré-escolar (3-5 anos)	10-13
Crianças em idade escolar (6-12 anos)	9-12
Adolescentes	8-10
Adultos	7-9
Idosos (+65 anos)	7-8

Durante o sono são produzidas hormonas (substâncias químicas) envolvidas no crescimento, no combate a infecções e na regulação da utilização da energia no dia-a-dia.

A ausência de um sono reparador diminui a concentração e a produtividade. Pode ainda contribuir para o desenvolvimento de problemas de saúde como obesidade, excesso de peso, doenças cardíacas e diabetes.

**O seu filho dorme o suficiente?**  
Procure estar atento a alguns sinais:

- está cansado com frequência, tendo dificuldade em levantar-se à hora devida
- adormece durante o dia
- tem dificuldade em concentrar-se

### Dicas para uma noite tranquila

Se acha que o seu filho dorme pouco comece por explicar-lhe a importância do sono. Fazê-lo perceber que a hora de deitar é imposta para que cresça de forma saudável poderá ser

um bom primeiro passo. Além disso, há algumas dicas, para além de contar carneirinhos:

- Crie no quarto um ambiente confortável, com pouca luz, pouco ruído e temperatura amena
- Procure impor uma hora fixa para o seu filho se deitar, que deve ser igual todos os dias, mesmo ao fim-de-semana
- Ao jantar, evite refeições demasiado pesadas ou doces
- Não promova a televisão no quarto nem a utilização do telemóvel, tablet ou jogos electrónicos, pelo menos 30 minutos antes da hora de deitar. Incentive a leitura de um livro. Se o seu filho ainda não souber ler, aproveite e crie um momento com ele, lendo-lhe em voz alta. •



YourGoodSkin™  
em equilíbrio consigo

“A minha pele  
respira equilíbrio.”

## A INOVAÇÃO EM DERMOCOSMÉTICA CHEGOU ÀS FARMÁCIAS PORTUGUESAS

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

- ❧ Pele visivelmente mais saudável em 28 dias
- ❧ Dermatologicamente testada
- ❧ Para todos os tipos de pele,  
mesmo as mais sensíveis



Luminosidade ❧ Oleosidade ❧ Hidratação ❧ Textura ❧ Tonalidade

VENDA EXCLUSIVA EM FARMÁCIAS  

/// *Nutrição*

# Comida antigripe

**Catarina Dias**

Nutricionista

Uma alimentação equilibrada ajuda na resposta do organismo a mudanças do sistema imunológico decorrentes de infecções, gripes e constipações.

## Conheça os legumes, frutas e peixes ideais para o Inverno

Alimentos ricos em antioxidantes, como vitamina E, vitamina C, betacaroteno, selênio e zinco, ajudam a fortalecer o organismo. Alimentos ricos em ómega-3 e ómega-6 são ótimos auxiliares no processo inflamatório.

Para proteger a pele, mucosas respiratórias e sistema gastrointestinal, é crucial uma boa hidratação.

Existem alimentos que, pelas suas características nutricionais, são interessantes para incluir nos dias mais frios. A sopa, preparada com legumes, hortícolas e



leguminosas, é uma ótima escolha para combater as baixas temperaturas e enriquecer o organismo com fibra, vitaminas, minerais e água.

Nesta altura do ano é aconselhável reforçar a sopa com hortícolas de cor verde escura (couve galega, brócolos, espinafres), verde alaranjada (cenoura, abóbora, beterraba), fruta da época (como laranja,

toranja, limão). Nozes, avelãs e outros frutos oleaginosos, e peixes gordos como sardinha, cavala e atum, são outras opções importantes para dias frios.

A água é a fonte de hidratação principal, apesar da sensação de sede diminuir no Inverno. Deve manter-se um alerta especial a idosos e crianças. Pode ainda optar por chás, tisanas ou cevada. •

## Receitas

### Sopa de abóbora com espinafres

2 cebolas  
4 dentes de alho  
500 g de abóbora  
300 g de curgete  
300 g de espinafres

1 molho pequeno de salsa  
Sal  
Pimenta preta  
Pimentão doce  
Azeite q.b.

#### Preparação:

Comece por picar as cebolas e os dentes de alho (se os esmagar, tanto melhor). Coloque um pouco de azeite no fundo de uma panela e refogue as cebolas até ficarem translúcidas. Junte os dentes de alho picados/esmagados e deixe cozinhar bem (cerca de 10 minutos). Adicione a abóbora aos cubos, tempere com sal grosso, pimenta preta e pimentão doce, e deixe cozinhar 20 minutos em lume médio. Junte 1,5l de água e deixe levantar fervura antes de juntar a curgete em cubos. Após 20 minutos, triture bem com a varinha mágica e rectifique os temperos. Adicione os espinafres e deixe ferver cinco minutos. Sirva a sopa e decore com salsa picada.

### Papas de aveia de beterraba

(para 1 pessoa)

1 chávena de leite magro, bebida vegetal ou água  
1/2 chávena de flocos de aveia  
1/2 chávena de beterraba assada  
1 colher de café de mel  
Raspas de limão q.b.

#### Preparação:

Lave bem a beterraba em água corrente. Retire a parte do caule e a raíz, e corte em quartos. Embrulhe em papel de alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 30 minutos. Deixe a beterraba arrefecer e retire a pele. Num tacho pequeno, cozinhe em lume brando o leite com a aveia enquanto tritura a beterraba assada num processador (pode usar também a varinha mágica). Quando as papas estiverem a ferver, junte o mel e a beterraba triturada. Envolve bem e sirva com raspas de limão.

### /// Suplementos

# Farmácia para elas

Suplementos úteis a mulheres de todas as idades.

**João Sá**

Farmacêutico



Cada mulher tem as suas próprias interrogações, expectativas e necessidades no dia-a-dia. Sexualidade, contraceção, gravidez, aleitamento, ciclos menstruais, infecções vaginais, osteoporose e variações hormonais desde a puberdade à menopausa.

O corpo da mulher é um reservatório de informação genética. A cada etapa da vida, o corpo deve adaptar-se constantemente para suprir e manter os nutrientes essenciais. As necessidades em vitaminas e minerais variam de uma etapa para outra.

**As 40 anos, as mulheres precisam de reforço de cálcio e fibras. Na menopausa isoflavonas de soja e vitaminas B**

Uma alimentação equilibrada, em conjunto com os suplementos indicados para cada etapa, é fundamental para manter o equilíbrio.

Durante a infância e adolescência (dos nove aos 19 anos) deve ter-se atenção aos níveis de cálcio e ferro. A partir dos 20 anos são necessários bons valores de ácido fólico, cálcio e vitamina D.

Na idade fértil ou na gravidez, suplementos pré-natais. Durante a gestação, ácido fólico, ferro, vitamina D, vitaminas do complexo B e ómega-3.

Entre os 40 e 50 anos, as mulheres precisam de

reforço em cálcio e fibras. Na menopausa aconselha-se suplementação com isoflavonas de soja e vitaminas do complexo B.

A partir dos 65 anos é fundamental o reforço em cálcio para prevenção da osteoporose, magnésio para o cansaço e coração, *ginkgo biloba* para a memória e demências mentais.

Os probióticos contendo *Lactobacillus spp* são eficazes no tratamento das infecções vaginais fúngicas e bacterianas, tão comuns na mulher.

Para o desconforto urinário e para a prevenção e/ou tratamento de infecções urinárias (cistites) existem suplementos alimentares com extractos de plantas como: *Vaccinium macrocarpon* ou Cranberry-Active, *Arctostaphylos uva-ursi*, *Hibiscus Sabdariffa*, e ainda vitaminas C e D, manose, frutooligossacarídeos (FOS) e lactoferrina, com eficácia comprovada. •

LACTACYD<sup>®</sup>  
ESPECIALISTA NA HIGIENE ÍNTIMA

# A Higiene íntima é para a vida toda.



Numa altura de pleno regresso às rotinas, ao trabalho e afazeres que se multiplicam, torna-se fácil esquecermo-nos de nós e da importância de uma correta higiene íntima.

Um cuidado essencial passado de geração em geração... Porque os bons hábitos começam desde o primeiro dia até se transformarem num ritual para a vida.

**#TalmãeTafilha**

Novo



Fórmulas suaves, sem sabão com um pH equilibrado. Enriquecidas com ácido láctico para reforçar as defesas naturais da zona íntima. Testado sobre controlo pediátrico (Lactacyd Girl) e ginecológico (restante gama Lactacyd)

/// Sexualidade

# Boas notícias para diabéticos

Doença aumenta riscos, mas existem soluções.

**Nuno Monteiro Pereira**  
Urologista e Andrologista



A diabetes é uma doença metabólica que se caracteriza por um aumento anormal dos níveis de glicose no sangue. A causa é o défice de insulina, uma hormona produzida pelo pâncreas cuja função é regular os níveis de açúcar no organismo.

## **A diabetes é uma doença silenciosa, sem sintomas nos primeiros anos**

A diabetes é uma doença silenciosa, sem sintomas nos primeiros anos. Com a evolução da doença começam a surgir sintomas: aumento do volume urinário, sensação de sede, aumento do apetite, cansaço persistente e dificuldade em cicatrizar. O excesso de glicose no sangue determina alterações celulares, particularmente nos vasos sanguíneos e nos pequenos nervos periféricos. Quando atinge os órgãos genitais, surge disfunção erétil nos homens e nas mulheres dificuldades de excitação vaginal, perda de lubrificação e incapacidade de atingir o orgasmo.

A disfunção erétil é cinco vezes mais frequente nos homens diabéticos do que nos não-diabéticos. A primeira alteração no pénis é a perda de elasticidade da musculatura lisa do tecido cavernoso peniano, o que vai dificultar o mecanismo de encerramento das pequenas veias do pénis, desencadeando a chamada fuga venosa. Como consequência, o homem começa a notar dificuldade em manter as erecções, que se tornam cada vez mais fugazes e de menor →

**Quando atinge os órgãos genitais, surge a disfunção erétil nos homens e incapacidade de atingir o orgasmo nas mulheres**



MANTRASTE



duração. É esse o primeiro sinal de disfunção, que dá sinal cerca de 15 anos depois do início da doença. Menos tempo se a diabetes estiver mal controlada.

Entre 18 a 20 anos depois do início da diabetes surgem as repercussões arteriais, com diminuição do calibre das artérias cavernosas, impedindo o adequado aporte de sangue ao tecido cavernoso. Além de pouco duradouras, as erecções passam também a ser incompletas, com dificuldade crescente em conseguir a penetração. Aos 50 anos de idade, metade dos homens com diabetes tipo 2 têm problemas de erecção.

Mais tardiamente, 25 a 30 anos depois do início da doença, surgem as complicações neurológicas, a chamada neuropatia periférica, com alterações motoras, sensibilidade dos órgãos periféricos, particularmente da bexiga e dos membros inferiores, mas também dos órgãos sexuais, com disfunção erétil completa e perda da sensibilidade peniana.

### **Medicamentos orais trouxeram uma nova esperança aos diabéticos com disfunção erétil. Os efeitos secundários são raros**

Na esfera sexual, para além dos factores endócrinos próprios da doença, a diabetes provoca no pénis insuficiência

### **Quando a medicação oral falha, há outras alternativas com resultados favoráveis**

veno-oclusiva, insuficiência arterial e neuropatia periférica. É essa causa multifactorial que determina a gravidade da disfunção erétil nos diabéticos.

A diabetes mal controlada, o aumento do colesterol, a hipertensão, o tipo de vida, o tabaco e o álcool podem agravar e/ou antecipar a disfunção erétil. O mesmo acontece se o diabético necessita de ser medicado com anti-hipertensores ou com antidepressivos. O impacto pessoal, conjugal e social da disfunção sexual é, também e sempre, muito significativo: cerca de 20 por cento dos diabéticos com disfunção erétil tem problemas psicológicos importantes.

No final do século passado, surgiram terapêuticas orais, com inibidores da fosfodiesterase 5, que trouxeram uma nova esperança aos diabéticos com disfunção erétil. Os efeitos secundários são mínimos e raros. A duração do efeito vasoactivo varia entre oito e 24 horas, e a eficácia clínica é boa nos primeiros tempos de início das queixas. Com o agravamento das lesões vasculares e neurológicas, a eficácia medicamentosa vai diminuindo. Quando as terapêuticas orais falham, existem algumas alternativas: a auto-injecção intracavernosa, o dispositivo de erecção por vácuo ou, finalmente, a cirurgia.

A implantação de uma prótese peniana representa o último recurso para os indivíduos com disfunção erétil orgânica grave. Os homens diabéticos são a principal população que coloca próteses. A eficácia das próteses é notável e, independentemente do tipo de prótese, a sua aplicação proporciona boa aceitação por 90 por cento dos doentes. As parceiras sexuais registam graus de satisfação mais reservados.

E as mulheres diabéticas, que problemas sexuais podem ter? Já referimos a dificuldade de excitação vaginal, a perda de lubrificação e a incapacidade de atingir o orgasmo. A causa é exactamente a mesma dos homens: insuficiência vascular e neuropatia periférica. Mas, para além das consequências físicas, o impacto das repercussões psicológicas e relacionais na mulher costuma ser mais intenso do que nos homens. A presença de uma doença crónica, como é a diabetes, modula fortemente a auto-estima e auto-imagem.

### **As próteses são o último recurso e são bem aceites por 90 por cento dos doentes**

A depressão é muito frequente nas mulheres diabéticas. A constatação da disfunção sexual, com as óbvias repercussões sobre a intimidade e a sexualidade, modula a forma de interacção sexual e perturba fortemente o contexto relacional em que se desenvolve. •

# Caspa novamente!

# Já tentou de tudo?



- Combate eficazmente o fungo da caspa
- Alivia a comichão e outros sintomas
- Com resultados visíveis em 2 semanas e de longa duração<sup>1</sup>

## Nizoral® – A solução médica recomendada para acabar com a caspa

Nizoral® 20 mg/g Champô contém 20 mg de cetoconazol e está indicado no tratamento e prevenção de infeções em que esteja envolvida a levedura *Pityrosporum*, tais como pitíriase versicolor (localizada), dermatite seborreica e pitíriase capitis (caspa). Não utilize Nizoral® champô se tem alergia ao cetoconazol ou a qualquer um dos componentes deste medicamento. Precauções: evite o contacto com os olhos. Se tal acontecer, lave os olhos com água abundante. Após uso prolongado de corticosteróides tópicos recomenda-se desmame progressivo. Consulte o seu médico antes de utilizar Nizoral® champô em caso de gravidez ou amamentação. Medicamento não sujeito a receita médica. Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência de sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Data da revisão do texto: Março de 2019. Stada, Lda. NIF: 508306400 1. Pierard-Franchimont C et al., Dermatology 2001; 202:171-176

1. Pierard-Franchimont C et al., Dermatology 2001; 202:171-176

*/// Saúda convida: Vila Franca de Xira*

# A cidade dos homens-pássaros

Viagem à capital da aeronáutica.



**Texto de** Carina Machado  
**Fotografias de** Mário Pereira

Conhecer Vila Franca de Xira é tropeçar em histórias de homens que ousaram ser pássaros, e desafiaram regimes repressivos.

Fábio Espanhol é um apaixonado pela etnografia e tradições folclóricas do concelho, onde reside desde criança. O enfermeiro, de 28 anos, sabe que a cidade tem segredos seus e das freguesias, que quer desvendar.

O ponto de partida é pessoal. Como boa parte dos miúdos do município, foi no Museu do Ar, em Alverca, que viu pela primeira vez um objecto histórico. As raízes da aeronáutica na região são profundas. Aqui nasceu o primeiro aeroporto português, na pista do Campo Internacional de Aterragem, que serviu as primeiras ligações aéreas civis. Instalou-se, em 1918, o parque militar aeronáutico.

Em Alverca, hoje um dos três pólos do Museu, pode ver uma das maiores colecções de motores no mundo, que o director, coronel Rui Roque, descreve como «a nossa coroa de glória». Orgulhoso, fala

**Vila Franca de Xira inspirou os escritores Soeiro Pereira Gomes e Alves Redol**

## O Museu do Ar, em Alverca, tem a maior colecção de motores do mundo

também da réplica do Santa Cruz, um dos hidroplanadores utilizados em 1922 pelos comandantes Gago Coutinho e Sacadura Cabral na primeira travessia aérea do Atlântico Sul. Levando como únicos instrumentos de navegação um horizonte artificial e um sextante, foi das águas do Tejo que se elevaram rumo ao Brasil.

Em Alhandra, nos anos 40 do século passado, "Ginete" e "Gaitinhas" sobreviviam nos esteiros, canais estreitos do rio Tejo onde se labutava no lodo pelo barro. Da janela do quarto, Soeiro Pereira Gomes era testemunha indignada do afã dos «*moços que parecem homens e nunca foram meninos*». Crianças, forçadas pela miséria a trocar a escola pelo trabalho na indústria da telha e do tijolo.

Imortalizados no romance "Esteiros", os moços de Soeiro cruzam-se com os «ciganos do rio», de Alves Redol, pescadores que no Inverno largavam o mar da Praia da Vieira (no concelho da Marinha Grande, Leiria) e vinham à faina nas águas mais mansas do Tejo, e cuja vida árdua o escritor da terra retratou em "Avieiros". →



O enfermeiro Fábio Espanhol no Museu do Ar, visita obrigatória de todas as crianças do concelho



O varino "Liberdade" faz a navegação do Tejo em cinco rotas distintas



Os dois autores são apontados como os percussores em Portugal da corrente estética neo-realista, um movimento que brota no concelho, em meados dos anos 30, da vontade de denunciar as paupérrimas condições socioeconómicas da maioria, inspirado por uma ideologia adversa ao Estado Novo. Nos vários campos de expressão artística, o povo explorado é glorificado e elevado à condição de herói.

Em todo o mundo, há um museu dedicado ao neo-realismo. «Vila Franca de Xira é o seu lar natural», assegura Manuela Ralha. A vereadora da Câmara Municipal com o pelouro da Cultura explica que aqui irrompeu a grande força do movimento. Muitos neo-realistas fizeram no

**O movimento neo-realista português nasceu em Vila Franca de Xira**

concelho as suas investigações de campo, «nas salinas, nas fábricas, nos telhais, nas lezírias, no rio».

Na cidade ainda é possível encontrar uma comunidade de avieiros, homens e mulheres que em tempos substituíram o embalo das embarcações bateiras para se fixarem em casas palafíticas ao longo das margens do rio. «Talvez seja das maiores que restam», arrisca o mestre Luís, que leva 58 anos de vida no Tejo, 26 à frente do barco varino "Liberdade".

O varino nasceu "Campino" em 1945, em Abrantes, onde foi construído. Transportou de tudo no Tejo: couves, vinho, sal, madeira, lixo. Nos anos 60, encheram-lhe de pedra a barriga, onde lhe abriram um buraco e afundaram-no. Nos anos 80, a Câmara Municipal resgatou-o ao lodo e restaurou-o, deu-lhe um novo nome e uma nova vida. Hoje tem estatuto de Núcleo

**No passado o "Liberdade" transportou de tudo no Tejo: couves, vinho, sal, lixo. Hoje passeia turistas**

Museológico, e nele é possível navegar por cinco rotas fluviais, todas com partida do cais de Vila Franca.

A bordo do "Liberdade", a vista é deslumbrante. É possível avistar muitas das 200 espécies que nidificam no estuário e reconhecer, na baixa-mar, outros varinos menos sortudos, presos no lodo. O passeio junto à emblemática Praça de Touros Palha Blanco, onde os touros roçavam o abdómen do toureiro Mário Coelho. No mundo das lides, o seu é um nome maior, e na Casa Museu com o seu nome, em Vila Franca, percebe-se porquê.

No "Voltar ao Cais", em Alhandra, o touro vem à mesa. →

# Aveeno®

## DERMEXA

### Alivia a pele com tendência atópica

com complexo de aveia prebiótica



Testado por  
DERMATOLOGISTAS



**NOVO**

Dermexa  
BÁLSAMO  
ANTIPRURIDO

Reduz o  
prurido  
durante  
**6**  
HORAS



Dermexa  
GEL DE  
BANHO  
EMOLIENTE



Dermexa  
CREME  
EMOLIENTE

Ajuda a melhorar e estabilizar  
o equilíbrio do microbioma  
da pele até **7 dias** após a  
**última aplicação.**



1



2



3



4

- 1 Praça de touros Palha Blanco, em Vila Franca de Xira
- 2 O Rancho Folclórico da Casa do Povo de Arcena estuda e preserva os costumes do concelho
- 3 O menu do "Voltar ao Cais" presta homenagem aos frutos do rio
- 4 Santa Cruz, aeronave usada por Gago Coutinho e Sacadura Cabral na primeira travessia aérea do Atlântico Sul

O lombo, servido à portuguesa, é parte da homenagem que o restaurante presta aos frutos das lezírias e do Tejo.

**"Encostas de Xira" é o rótulo do vinho produzido pela autarquia na seiscentista Quinta Municipal da Suberra**

Localizado num dos armazéns que compunham um complexo de armazenamento de arroz, trazido da outra margem nas barcaças do rio, o restaurante oferece uma ementa sazonal, onde se destacam o sável e as enguias, bem como o queijo de cabra da Maçussa, produzido artesanalmente naquela aldeia de Azambuja.

O vinho fica a cargo da Câmara Municipal. António

Félix, vereador com o pelouro do Turismo, fala de «uma rara iniciativa de promoção do concelho», assente na exploração vitivinícola na seiscentista Quinta Municipal de Suberra, em São João dos Montes. "Encostas de Xira" mostra o rótulo.

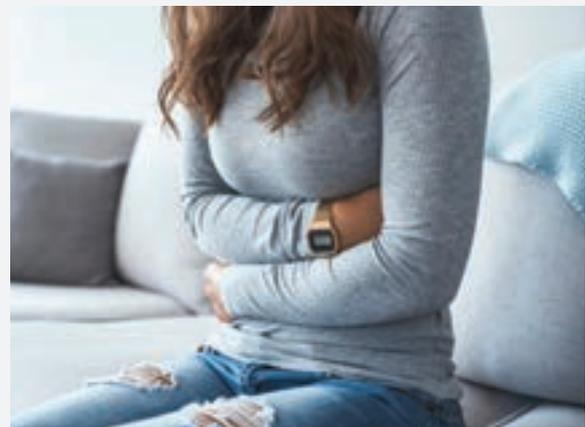
Depois das vindimas, Fábio descobre no Cabeço da Rosa, em Alverca, o que australianos e americanos há muito conhecem: →

# Dor abdominal, gases, diarreia e/ou obstipação?

## Falamos da Síndrome do Intestino Irritável (SII)

.....

A SII é a mais comum doença funcional do intestino, que afeta cerca de 11% da população mundial. A SII caracteriza-se por episódios de dor abdominal, associada a outros sintomas como inchaço, gases, diarreia e/ou obstipação.



Não se conhecem bem as causas para este problema. Algumas hipóteses baseiam-se nas alterações a nível da sinalização entre o cérebro e intestino, o que pode levar a alterações nos hábitos intestinais e provocar dor e desconforto abdominal. Embora as suas causas não sejam claras, os cientistas concordam que a microbiota intestinal está implicada no seu início.

Não existe tratamento para a SII mas os sintomas podem ser aliviados mediante uma combinação de alterações na dieta e uso de probióticos. A Organização Mundial de Gastroenterologia defende que o uso de uma estirpe probiótica específica, ***Bidobacterium longum 35624***<sup>®</sup> tem atualmente a melhor evidência relativamente à eficácia na redução dos sintomas da SII.

Leia a informação do produto na página seguinte.  
A.0033/2019

Desde os primeiros anos de vida, o intestino é colonizado por diferentes microrganismos que nos protegem frente a infeções. Este ecossistema – microbiota intestinal – pode ser afetado por vários fatores como o tipo de parto, dieta, antibióticos, entre outros. A estirpe usada pelo **Alflorex**<sup>®</sup> para a SII faz parte de uma família de bactérias transmitidas da mãe para o bebé no nascimento, a qual vive naturalmente no intestino humano.

1 CÁPSULA POR DIA  
.....  
DURANTE PELO MENOS  
4 SEMANAS





o Morgado Lusitano. Instalado na Quinta da Portela, este turismo rural oferece a proximidade aos cavalos lusitanos e a aprendizagem da arte equestre.

Em Arcena, na ermida onde se eleva a Capela de São Clemente, ouvem-se vozes de outros tempos. «*Oh freguesa! Venha ver os meus queijos!*».

## Australianos e americanos procuram o Morgado Lusitano pela aprendizagem da arte equestre

Fábio sopra a sua ocarina e segue no encaço do pregão. A música que arranca ao

tradicional instrumento de sopro em barro embala a vista que abarca ao longe o Tejo e serve de mote aos bailadores do Rancho Folclórico da Casa do Povo da vila. Dançam e cantam a canção do "Enleio". •



Cavalo lusitano na Quinta da Portela

O Museu do Neo-Realismo, em Vila Franca de Xira, é o único no mundo dedicado àquela corrente estética



## Bula

### **Museu do Ar – Pólo de Alverca**

*Largo dos Pioneiros da Aviação, Alverca do Ribatejo*

### **Museu do Neo-Realismo**

*Rua Alves Redol, 45 Vila Franca de Xira*

### **Casa Museu**

#### **Mário Coelho**

*Travessa do Alecrim, 5 Vila Franca de Xira*

### **Morgado Lusitano, Turismo Rural**

*Estrada Nacional 116 Quinta da Portela Cabeço da Rosa, Alverca do Ribatejo*

### **Restaurante**

#### **Voltar ao Cais**

*Avenida Major José Joaquim de Paiva, 55 Alhandra*



Continue a ler em:

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

- Os pioneiros da aviação
- Cavalos, touros e toureiros
- A batalha pelo conteúdo
- Pregões e tradições

VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS



Guimarães

### Quem tem medo do lobo mau?

O clássico conto "O Capuchinho Vermelho" ganha vida no palco do Centro de Artes e Espectáculos de São Mamede, em Guimarães. As peripécias da corajosa menina e da sua caminhada pela floresta até à casa da avó adivinham-se surpreendentes neste musical. No dia 6 de Outubro, às 15h, muitas e divertidas personagens vão lembrar-te que a vida faz muito mais sentido se estiveres rodeado de amigos e com a verdade sempre à mão!



Porto

**Marionetas em festa.** São 16 espectáculos de 15 companhias de teatro, vindas de sete países. O Festival Internacional de Marionetas do Porto decorre de 11 a 20 de Outubro, com uma programação muito variada. As principais salas do Porto juntam-se para comemorar: o Teatro Helena Sá e Costa, o Palácio do Bolhão, o Teatro Municipal do Porto. É aqui que podes assistir à peça "Ninho", inspirada num poema de Miguel Torga, que diz assim: "Sei um ninho. E o ninho tem um ovo. E o ovo, redondinho, tem lá dentro um passarinho. Novo".



# estrelas & ouriços

Programas em família  
por Joana Leitão



Lisboa

**Docs 4 Kids.** O festival de cinema Doclisboa está de regresso. Durante dez dias – de 17 a 27 de Outubro – conta com muitas actividades, incluindo oficinas que te vão ajudar a perceber melhor o que é um documentário. Vais poder ver filmes, reflectir e debater ideias sobre vários temas. O 30.º aniversário da queda do Muro de Berlim é um deles. Sabias que quando o muro caiu, em 1989, havia 16 muros a dividir populações e a criar fronteiras no mundo inteiro?



Moita

**Ao leme!** Já alguma vez viajaste num dos barcos típicos do Tejo? Até Novembro, podes embarcar no "O Boa Viagem", no Cais da

Moita, e navegar durante três horas ou um dia inteiro. Desafia a tua família e amigos para esta verdadeira aula viva dada por um mestre varino. Descobre vários lugares da perspectiva do rio para a terra. Fica atento às aves que lá habitam. Os bilhetes podem ser adquiridos no Posto de Turismo ou reservados pelo telefone 210 852 340 até oito dias antes do passeio.



Sagres

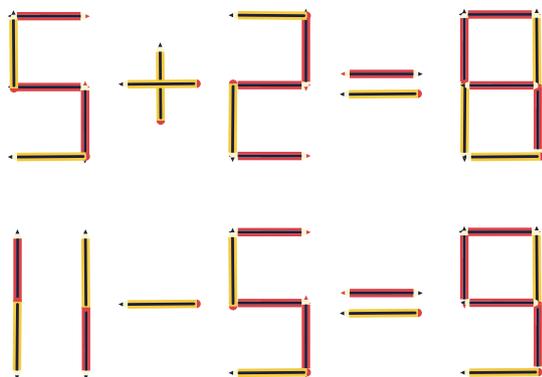
**Olh'ó passarinho!** De 10 a 13 de Outubro, todos os caminhos vão dar a Sagres, ao Festival de Observação de Aves & Actividades de Natureza. Este é o mês em que milhares de aves sobrevoam o Algarve, a caminho de África. Para celebrar, são esperados quatro dias recheados de sugestões para todos os gostos: sessões de observação de aves em terra e no mar, observação de borboletas nocturnas, passeios para observar baleias e golfinhos, e uma caça aos fósseis na Fortaleza do Beliche. Aproveita!



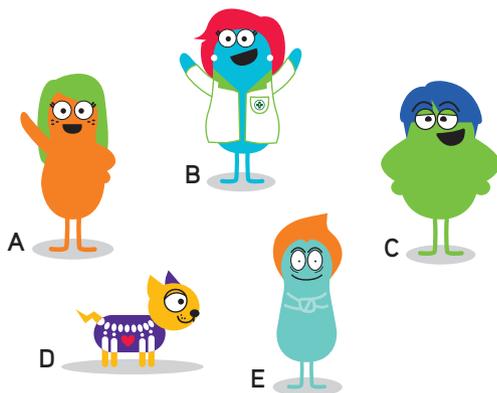


## /// Passatempos

1. Neste jogo, para que as contas fiquem certas só tens de mudar um lápis de lugar.



2. Qual das seguintes figuras encaixa com precisão na imagem recortada?



Soluções:  
1. 5+3=8; 11-5=6; 2. E

[www.revistasauda.pt](http://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](mailto:revista@sauda.pt)

Carina Machado

Irina Fernandes

Maria João Veloso

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Rita Leça

Sandra Costa

Sónia Balasteiro

Vera Pimenta

**Redacção online**

Marta Rodrigues

Patrícia Fernandes

**Secretária de Redacção**

Paula Cristina Santos

[comunicacao@anf.pt](mailto:comunicacao@anf.pt)**Publicidade**

Ana Lúcia Conceição

Nuno Gomes

Cláudia Morgado

Philippe Simão

[comercial@sauda.pt](mailto: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](http://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 Saúde.

Oferta limitada à tiragem disponível.

Esta revista é escrita de acordo com a antiga ortografia.

Todos os direitos reservados.

**anf**

## Clearblue teste Ovulação Digital

Na compra de um teste de Ovulação Digital Clearblue

CNP 6423137

vale  
**5€**



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 31 de Outubro de 2019**  
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.  
Limitado a 5 utilizações por cartão.

## Aftaspray e Aftum

Na compra de uma embalagem Aftaspray e Aftum

CNP Vários

vale  
**1,5€**



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 31 de Outubro de 2019**  
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.  
Limitado a 5 utilizações por cartão.

## Gama Excilor

Na compra de uma embalagem da gama Excilor

CNP Vários

vale  
**3€**



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 31 de Outubro de 2019**  
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.  
Limitado a 5 utilizações por cartão.

## NaturallyMe Chicco

Na compra de uma bomba tira leite elétrica NaturallyMe Chicco

CNP 6044040

vale  
**15€**



NaturallyMe

vale saúde

saúde



Validade: **1 a 31 de Outubro de 2019**  
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.  
Limitado a 5 utilizações por cartão.

## Aftaspray e Aftum

Aftaspray, Aftum gel e Aftum colutório são dispositivos médicos de classe IIa, indicados para o alívio imediato da dor de aftas e outras úlceras da mucosa oral. Leia atentamente o folheto de informação ao consumidor. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

AFT 02\_01\_18



Validade: 1 a 31 de Outubro de 2019

CNP Vários

## Clearblue teste Ovulação Digital

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

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



Validade: 1 a 31 de Outubro de 2019

CNP 6423137

## NaturallyMe Chicco

Bomba tira leite elétrica NaturallyMe  
Máxima leveza, eficácia e conforto.

A bomba tira leite NaturallyMe é uma ótima aliada do aleitamento materno, pois garante uma extração de leite eficaz com toda a serenidade e conforto. Com um sistema de duas fases, simula a forma de sucção natural do bebé durante a amamentação.

Intuitiva e fácil de configurar de acordo com as necessidades de cada mãe: é possível escolher entre 10 níveis na modalidade de estimulação e extração.



Validade: 1 a 31 de Outubro de 2019

CNP 6044040

## Gama Excilor

Vale um desconto de 3€ na compra de 1 embalagem da marca Excilor com o Cartão Saúde



Validade: 1 a 31 de Outubro de 2019

CNP Vários

## PARA PIO

Na compra de uma embalagem de PARA PIO FLASH ou PARA PIO PROTECT

CNP Vários

vale

2€

PARA PIO®



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 31 de Outubro de 2019**  
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.  
Limitado a 5 utilizações por cartão.

## ViV Nutri Keratyl

Na compra de uma embalagem ViV Nutri Keratyl

CNP Vários

vale

5€



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 31 de Outubro de 2019**  
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.  
Limitado a 5 utilizações por cartão.

## MentalAction®

Na compra de uma embalagem da gama MentalAction®

CNP Vários

vale

2€



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 31 de Outubro de 2019**  
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.  
Limitado a 5 utilizações por cartão.

## LACTACYD

Na compra de uma embalagem de Lactacyd Precious Oil ou Lactacyd Gama Pharma

CNP Vários

vale

2€



vale saúde

saúde



Validade: **1 a 31 de Outubro de 2019**  
Desconto válido para detentores de cartão Saúde, nas Farmácias Portuguesas.  
Limitado a 5 utilizações por cartão.

## ViV Nutri Keratyl

Keratyl Forte é um suplemento alimentar desenvolvido para o cuidado do cabelo, pele e unhas.

Keratyl Homem é um suplemento alimentar desenvolvido para homens com queda de cabelo e para o cuidado das unhas e da pele.

ViV Nutri Keratyl Forte (CNP 6090258)

ViV Nutri Keratyl Homem (CNP 6090241)



SAUDA19100006

Validade: 1 a 31 de Outubro de 2019

CNP Vários

## PARA PIO

PARA PIO FLASH é uma loção gel que atua por cristalização quer nas lêndeas quer nos piolhos. À base de ativos naturais, o PARA PIO FLASH apenas numa aplicação ELIMINA os parasitas. Não é necessário pentear! A eficácia foi comprovada por um estudo clínico.

PARAPIO PROTECT á base de ingredientes 100% naturais, utiliza uma tecnologia patenteada que permite manter afastados os piolhos durante o dia todo. A tecnologia de encapsulação vegetal inovadora, permite uma difusão controlada ao longo do dia. Recomendado para uso diário durante os períodos com risco de infestações ou após um tratamento anti-piolhos.



SAUDA19100004

Validade: 1 a 31 de Outubro de 2019

CNP Vários

## LACTACYD

Higiene íntima diária para todas as situações e fases da vida da mulher, nomeadamente na rotina diária da mulher adulta, especialmente durante a menstruação (Lactacyd Precious Oil), na adolescência (Lactacyd Sensitive), na gravidez (Lactacyd Antisséptico), na menopausa (Lactacyd Hidratante), irritações vaginais (Lactacyd Suavizante). À base de ácido láctico, cada referência contém também ingredientes específicos para as necessidades específicas de cada fase da vida da mulher. Os produtos da gama Lactacyd são cosméticos. Para mais informações consultar a rotulagem.



SAUDA19100008

Validade: 1 a 31 de Outubro de 2019

CNP Vários

## MentalAction®

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.



SAUDA19100007

Validade: 1 a 31 de Outubro de 2019

CNP 6276725

# Já imaginou um inverno sem infecções respiratórias?



Antecipe-se ao inverno.  
**Fale com o seu médico sobre a vacinação oral**  
que o protege das infeções respiratórias.

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



R. da Indústria, 2 - Quinta Grande - 2610-088 Amadora - Lisboa - Portugal  
Telef.: 21 470 85 00 Fax: 21 470 85 06 | mailbox\_lisboa@viforpharma.com  
Cont. nº 500 207 410 | Capital Social 5.000.000€ | Cons. Reg. Amadora nº452

AI-PUB-0819-039

Já à venda  
nas farmácias



SYMBIOSYS

MICROBIOTA FOR LIFE

alflorex®  
para a SII

Demonstrou reduzir os sintomas  
da Síndrome do Intestino Irritável

- Dor abdominal
- Inchaço e gases
- Diarreia e/ou obstipação

PARA A SAÚDE  
DO SEU INTESTINO

PARA A MICROBIOTA



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

Allorex® é um dispositivo médico.

Allorex® contém a estirpe *B. longum* 35624®. Allorex® destina-se ao tratamento da Síndrome do Intestino Irritável, incluindo sintomas de inchaço, gases, dor abdominal, diarreia e obstipação. **INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO:** Tomar 1 cápsula de Allorex® por dia durante 1 mês. É importante que tome Allorex® todos os dias e que termine o ciclo completo. Não exceda a dose diária recomendada. Allorex® pode ser tomado com ou sem alimentos, a qualquer altura do dia. Engula as cápsulas inteiras com líquido suficiente (ex. um copo de água ou leite ao invés de bebidas ácidas como sumo). Enquanto tomar antibióticos, a dose diária de Allorex® deverá ser tomada em separado da dose de antibióticos. O produto destina-se à administração oral. **CONTRA INDICAÇÕES:** Não utilize o produto em caso de hipersensibilidade ou alergia individual a um ou mais componentes do produto. Leia cuidadosamente a rotulagem e instruções de utilização.

A.0032/2019

BIOCODEX  
healthcare with passion and conviction