

Revista saúde

Vantagens
Exclusivas
com
CARTÃO SAÚDE
P. 45

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | JAN 22 | N.º 72

COVID-19
TESTES PÓS-FÉRIAS
NA FARMÁCIA



OLÍMPICO



ANTÓNIO PEDRO MACHADO
MÉDICO INTERNISTA
A tensão arterial de risco
é durante o sono

JAIME PINA
PNEUMOLOGISTA
Deixe de fumar
e faça férias de sonho

FERNANDO PIMENTA
CAMPEÃO DE CANOAGEM
Treinar o corpo e a mente
para as vitórias

AGENDAR O SEU TESTE COVID-19 NA FARMÁCIA ESTÁ MAIS FÁCIL

Fácil e rápido
de preencher



Envio dos
resultados
em formato
digital

Confirmação
via SMS e/ou
E-mail



Agende já o seu:



agendamento.farmaciasportuguesas.pt/



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

MEDALHA DE OURO PARA AS FARMÁCIAS

Diana Amaral

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

Chegamos ao novo ano com aquela sensação de missão cumprida!

Durante 2021 carregámos a chama olímpica e atingimos os nossos objectivos com distinção, bravura e resiliência. Fomos a entidade que melhor garantiu a acessibilidade aos cuidados de saúde primários. A nossa porta esteve sempre aberta, a nossa luz acesa e os nossos profissionais completamente disponíveis. Aceitámos os desafios que nos foram colocados e colaborámos com o SNS, para melhorar a Saúde Pública. Às equipas das farmácias foi pedido um esforço hercúleo, mas, mais uma vez, a resposta foi positiva.

Permitam-me puxar pelos galões, mas a medalha de ouro é nossa!

A personalidade que escolhemos para a nossa capa reflecte isso mesmo. Trabalho, foco e determinação vão levar o canoísta olímpico, Fernando Pimenta, ao ouro que tanto almeja. Apesar de actualmente competir individualmente, o atleta supermedalhado aponta o espírito de entreadajuda na canoagem como determinante para a paixão que tem por este desporto.

E por falar em resiliência, estivemos à

conversa com Inês Abrantes, confrontada com o diagnóstico de três doenças auto-imunes no espaço de três anos. Decidiu assumir as doenças e criar uma comunidade de pessoas, com quem troca experiências. A Inês é *personal* e *group trainer*, empresária e um exemplo a seguir. Por fim, a Inês deixa-nos cinco resoluções realistas para entrarmos no novo ano mais leves e saudáveis.

Leia o artigo do Dr. Jaime Pina e receba um prémio anual de 1.500 euros. Para se habilitar terá de deixar de fumar. Pode não ser fácil, mas a leitura deste texto vai, certamente, ajudá-lo.

O Dr. António Pedro Machado dá-nos a conhecer um novo serviço nas farmácias, a Medição Ambulatória da Pressão Arterial (MAPA) em 48 horas. Através deste exame pode ficar a saber se a sua hipertensão é verdadeira ou falsa. Curioso, não é? Este serviço é disponibilizado ao utente nas farmácias que tenham uma UAH (Unidade de Apoio ao Hipertenso). Procure em www.uah.pt.

O pediatra Hugo Rodrigues deixa-nos um artigo sobre a febre, um sinal muito frequente, mas gerador de tantas dúvidas.

Durante estes anos, tivemos o privilégio de ter este prestigiado pediatra a colaborar com a nossa revista. Hoje despedimo-nos dele com um até breve, deixando aqui, em nome da Revista Saúde e de todos os leitores, o nosso muito obrigado. ♥





PROMOÇÕES
EXCLUSIVAS

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

Adira já ao Cartão Saúda na sua farmácia ou em farmaciasportuguesas.pt



VÁRIAS GERAÇÕES, A SUA FARMÁCIA DE SEMPRE



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

FERNANDO PIMENTA

«O MAIS BONITO NO DESPORTO É EVOLUIR JUNTOS»

O canoísta olímpico explica como treina o corpo e a mente para as vitórias.

Entrevista Carina Machado | Fotografia Pedro Loureiro

Dizem que era desajeitado e descoordenado.

[Risos] Já lá vai o tempo, mas é verdade. E ainda tenho um bocadinho desses traços de quando comecei na canoagem, em 2001, numas férias de Verão em Ponte de Lima. Foram dois meses aos tombos no rio Lima com um grupo de amigos, que ainda se mantém. O espírito de entreaajuda, a forma como nos motivávamos uns aos outros para que nenhum desmoralizasse quando caía à água e subia novamente para o caiaque, foi o que me fez gostar da modalidade.

Como é que chega a ser um dos atletas mais medalhados do país?

Com muito trabalho, muita disciplina e, literalmente, caindo à água e levantando, caindo e levantando, caindo e levantando... É o processo de todos os campeões, no fundo.

É uma pessoa determinada?

Sim, tenho o meu foco, os meus objectivos.

Acho que a determinação é importante para cumprirmos as nossas ambições.

Faz ideia de quantas medalhas já ganhou?

Sei que tenho 108 medalhas internacionais, mas não faço ideia das nacionais. Tenho 55 ou 56 títulos de campeão nacional, mas de resto não sei.

«O que me fez gostar da canoagem foi o espírito de entreaajuda»

Sabe as que lhe faltam? O ouro olímpico...

Sim, e o ouro em Jogos Europeus. Tenho quatro medalhas de prata e espero alcançar o ouro antes de terminar a carreira. Sei que mais cedo ou mais tarde os resultados vão deixar de aparecer, porque, infelizmente, nós, atletas, estamos fisicamente limitados pela idade, por isso seria um final em beleza.



«Acho que posso continuar a contribuir com excelentes resultados e orgulhar os portugueses»



Fernando Pimenta prepara as competições com quatro treinos diários

«Estou focado nos Jogos Olímpicos de Paris em 2024, Los Angeles em 2028, e mesmo a Austrália em 2032»

Que idade tem?

Tenho 32 anos. Em média, na canoagem, um atleta de alto rendimento pode estar em competição até aos 40. Mas para já não quero pensar nisso. Estou concentrado nos Jogos Olímpicos de Paris em 2024, perspectivo Los Angeles em 2028 e Austrália em 2032. São objectivos! Como é óbvio, tudo depende do percurso em termos físicos e emocionais. Quando deixamos de estar felizes com o que fazemos, é importante aceitar

e procurar algo diferente. Mas neste momento sinto-me feliz, sinto-me bem, acho que posso continuar a contribuir com excelentes resultados para Portugal e orgulhar os portugueses, que é a parte bonita de tudo.

«Quando deixamos de estar felizes com o que fazemos, é importante aceitar e procurar algo diferente»

Quando decidiu fazer do desporto uma carreira?

Não houve um momento específico, foi uma evolução natural. Há alguns marcos, como a minha primeira prova internacional, no Festival da Juventude em 2005, em Itália, em que conseguimos uma medalha de ouro em K4 [caiaque de quatro lugares] 500 metros. Os resultados continuaram a aparecer, mesmo quando “saltei” para o escalão sénior e, aos poucos, fui-me apercebendo de que tinha alguma apetência para isto. Senti maior responsabilidade a partir do momento em que integrei o projecto olímpico.

Pretende retomar o curso universitário?

Para já, tenho de estar mais focado na carreira desportiva. Sabe? Fazia os primeiros semestres e os segundos ficavam pendurados, porque começavam as competições internacionais e entrava em estágio. Agora nem isso conseguiria fazer. A partir do momento em que eu e o meu treinador decidimos que tínhamos de começar a focar-nos mais e mais cedo, tornou-se impossível. Passamos muito tempo fora, com dois a quatro treinos por dia, durante 11 meses do ano, sem paragens. Mas voltar ao curso de Reabilitação Psicomotora é um dos meus planos.

O treinador importa na construção de um campeão?

Sim, muito. Tem de ser um bom líder, para retirar do atleta o melhor rendimento, e tem de ser um

estratega todo o tempo. O meu treinador, que é também um excelente gestor, tem desenhado bem o caminho e eu tenho conseguido acompanhar e fazer o que ele me pede.

Hélio Lucas é o seu treinador desde sempre...

Sim, foi ele quem me convidou para ficar na equipa de competição, no final do Verão de 2001. Formamos uma boa equipa, estamos sempre abertos a acolher outros atletas e estru-

tura técnica. De vez em quando vêm equipas estrangeiras trabalhar connosco. Antes dos Jogos Olímpicos, por exemplo, as selecções de Espanha e da Argentina estiveram cá.

Treinaram com os vossos adversários directos?

Sim, é o espírito da nossa modalidade! E uma das partes mais bonitas do desporto, esta possibilidade de interagirmos, de aprendermos, de evoluirmos juntos.



Fernando Pimenta compete sozinho actualmente. «Estou num momento de superação pessoal, de me pôr à prova»

«Uma das partes mais bonitas do desporto é a possibilidade de interagirmos, de aprendermos, de evoluirmos juntos»

Já participou em provas por equipas, mas ultimamente compete individualmente. Prefere o K1 [caiaque de um lugar]?

São coisas diferentes e a preferência, a maior apetência deve-se ao momento que atravessamos. Numa equipa, os atletas não têm o mesmo



ADORMEÇA OS
SINTOMAS DA
CONSTIPAÇÃO

AÇÃO 2 EM 1
CONTRA A CONGESTÃO NASAL E A TOSSE

Vicks Vaporub, pomada. Medicamento indicado no tratamento da congestão nasal e tosse associada a gripes e constipações, em adultos e crianças com mais de 30 meses (uso cutâneo) e adultos e crianças com mais de 6 anos (inalação). Não utilizar em caso de acidentes convulsivos, nem aplique diretamente nas narinas, face, mucosas, queimaduras ou sobre a pele lesada. Leia cuidadosamente o folheto informativo e rotulagem e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. MAT-PT-VICKS-21-000058



«Até há pouco tempo, a saúde mental dos atletas era um tema tabu. No último ano comecei a ser acompanhado e quero continuar»

perfil, forma de pensar e de estar dentro do grupo. Isso representa um desafio extra de coordenação de diferentes personalidades, que me dá imenso prazer. Contudo, estou num momento de superação pessoal, de me pôr à prova. Sei que os resultados nos próximos tempos vão depender só de mim, do meu esforço e do meu trabalho.

«Os atletas de alta competição vivem na tensão extra de só terem aquele momento para cumprir a missão. Se o momento falhar não dá para compensar amanhã»

Que cuidados tem no dia-a-dia?

Presto muita atenção à recuperação e ao descanso, sigo uma alimentação o mais variada possível, levo a sério a necessidade de manter uma boa hidratação. No fundo, os cuidados que todos deveríamos ter.

Há pouco falava da importância dos estados emocionais. Também “treina” a sua saúde mental?

Agradeço a questão, porque é um tema que até há muito pouco tempo era tabu. Já tínhamos um psicólogo na Federação que nos dava apoio. No último ano comecei a ser acompanhado mais de perto e é uma área que quero continuar a trabalhar, porque é muito importante.

Toda a sociedade passa hoje por uma pressão enorme, a pandemia tornou tudo mais duro. Os atletas de alta competição vivem a tensão extra de só terem aquele momento para cumprir a missão para a qual trabalharam durante meses ou anos. Se o momento falhar ou eles falharem no momento, não dá para compensar no dia seguinte.

Além disso, o meu trabalho é muito solitário. Já tentámos ter parceiros de treino portugueses a tempo inteiro, mas não nos foi dada essa possibilidade. Eu e o Hélio acabamos por viajar sempre os dois, treinamos sempre os dois, vivemos em estágio praticamente os dois. Há dias em que acusamos cansaço e é preciso encontrar uma estratégia para gerir o melhor possível. Há quem diga, quando somos seguidos por um psicólogo: "Está maluco, não está bem". Pois eu acho que é mesmo para não ficarmos mal e para sabermos como reagir.

O que é mais arrepiante: ouvir o hino nacional ou ser homenageado pelo Presidente da República?

Ouvir o hino! Só o ouvimos quando ganhamos. Se ficarmos em segundo lugar, ouvimos o hino do atleta que ficou em primeiro. É claro que é muito bom sermos recebidos em grandes ordens honoríficas, mas só acontece porque ouvimos o hino! [risos] É importante para mim, mas também para a modalidade e para os mais novos, ver o reconhecimento do nosso trabalho. ♥



- ♥ A canoagem explicada por Fernando Pimenta
- ♥ O dia em que perdeu o leme
- ♥ O impacto da pandemia
- ♥ A importância da família

Veja também os vídeos!



Fernando Pimenta quer juntar o ouro à prata e ao bronze olímpicos já conquistados

CUIDAR DO SEU BEM-ESTAR VALE 100 EUROS POR MÊS.

Compre com o Cartão Saúda, acumule pontos
e ganhe 100 euros em compras na sua farmácia.



Adira já ao Cartão Saúda na sua farmácia
ou em farmaciasportuguesas.pt



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

Oferta ao cliente que fizer a transação com Cartão Saúda – 2 Milhões, 4 Milhões, 6 Milhões, 8 Milhões, 10 Milhões e 12 Milhões.
Oferta de 5 vales Saúda no valor de 20€ cada. Campanha válida de 15 de outubro de 2021 a 14 de março de 2022.
Consulte o regulamento em farmaciasportuguesas.pt



«O DESPORTO É UM MEDICAMENTO»

Três doenças auto-imunes ensinaram Inês Abrantes a ter maior consciência das necessidades do seu corpo.

Reportagem Sandra Costa | Fotografia Pedro Loureiro

Por três vezes a vida confrontou Inês Abrantes com a sua vulnerabilidade, lembrou-lhe que tudo pode mudar de repente e o importante é viver o presente. Ela percebeu a lição e hoje agradece o abrandamento do ritmo imposto pelas inesperadas doenças crónicas que cruzaram a sua vida. «Ter uma doença desperta-nos para o que realmente importa. Hoje sou muito mais consciente de mim própria. À terceira aprendi!», ri a jovem de rosto sardento e olhar tranquilo.

Quem a vê, numa fria manhã de Inverno, a fazer remada no TRX, uma faixa suspensa numa árvore, não imagina que sente dores permanentes, sobretudo nas mãos. Há quatro anos as dores eram tantas que precisava de ajuda para se pentear, tomar banho, se vestir. Nessa altura abandonou os treinos, por vezes nem escrever podia.

Inês tinha 20 anos quando descobriu a primeira doença: diabetes tipo 1. O desporto era a sua vida, a competição uma paixão. Estava no

segundo ano de Gestão do Desporto, era campeã nacional de *kickboxing*, durante anos fez natação de competição. Abandonou a competição, mas o desporto continua a ser o seu mundo. Como *personal trainer* e *group trainer*, dedica-se a incutir em quem a rodeia o gosto pela actividade física. Inês gosta de ajudar as pessoas a serem saudáveis e acredita que o desporto é um «medicamento que não vem numa caixa». Resume o seu propósito numa frase: «Quero mudar vidas através do desporto».

Entre os 20 e os 23 anos, Inês descobriu ter diabetes tipo 1, tiroidite de Hashimoto e artrite reumatóide

O diagnóstico de diabetes foi um choque. «Foi quase o fim do mundo descobrir que tinha de viver para sempre com uma doença que implicava injectar-me com insulina oito a dez

vezes por dia», recorda. Inês nem sonhava que a doença era um caminho que mal começara a trilhar. Exames posteriores detectaram outra doença auto-imune: tiroidite de Hashimoto. Dois anos mais tarde, mais ambientada à nova forma de viver, surgiram sintomas estranhos. «Comecei com dores num pé, que se arrastaram para o outro, depois a mão, a outra mão, o maxilar, às tantas tinha dores no corpo todo», descreve.

Artrite reumatóide, concluiu-se mais de um ano depois. Outro tanto foi preciso para alcançar um tratamento eficaz. Inês experimentou várias terapêuticas, viu o corpo inchar sob o efeito da cortisona durante um ano e meio. As injeções de imunossuppressores começaram a dar resultados ao fim de dez semanas. Esta terapêutica evita a rejeição de um órgão após um transplante, e também trata algumas doenças auto-imunes.



O desporto sempre foi a sua vida. Inês Abrantes foi campeã de *kickboxing*, hoje dedica-se a incutir em quem a rodeia o gosto pela actividade física

Aprende a conviver de forma tranquila com as doenças e agradece-lhes o ritmo de vida mais calmo que lhe impõem

Nesse entretanto, a doença cavalgou e deixou sequelas. Inês perdeu mobilidade articular nas mãos, tem dificuldade nalguns movimentos, mas desdramatiza: «Também não preciso de fazer o pino!».

Hoje convive de forma tranquila com as três doenças. A rotina inclui injectar insulina, de que

depende para viver, com recurso a uma bomba. Toma comprimidos diários para a tiróide e monitoriza a situação a cada três meses. Semanalmente, administra injeções de imunossuppressores, em casa. «Agulhas já são a minha “praia”», diz, rindo. Todos os dias, antes de fazer desporto, pica o dedo para medir os níveis de glicose. Se estiverem altos, tenta baixá-los com o próprio treino ou injecta insulina. Se estiverem baixos, consome algo com açúcares rápidos antes de iniciar o treino. Não se deixa abater pelas dores crónicas provocadas pela artrite reumatóide. «Tomo um anti-inflamatório para aliviar e vou trabalhar, fazer a minha vida normal». Sabe que a sua artrite é «severa», mas prefere concentrar-se no que está ao seu alcance para adiar o progresso da doença. «A ideia é morrer o mais velha possível, o mais jovem possível», diz.

Decidiu assumir as doenças e rapidamente criou uma comunidade de pessoas com quem troca experiências

Rapidamente decidiu que ia assumir as doenças. Não queria ter de esconder-se na casa de banho de um local público para injectar insulina, por exemplo. As partilhas nas redes sociais criaram em seu redor uma comunidade de pessoas com doenças auto-imunes com quem troca informações e experiências. Também percebeu que podia usar a profissão para ajudar pessoas a ultrapassar os problemas de saúde através do exercício físico. Tirou várias formações em desporto, vocacionadas para pessoas com diabetes, cancro e doenças reumatológicas, mas também grávidas e idosos. A parte terapêutica começou a ganhar peso nos treinos que dá, por exemplo ajudando pessoas com lesões ou em recuperação pós-cirúrgica.

A experiência pessoal com a doença gera empatia e confiança: «Sei o que estás a sentir, porque passei por isso e passei sozinha. Eu quero ser a pessoa que gostava de ter tido nessa



Trabalha como *personal trainer* e *group trainer*. Durante a pandemia, criou a “Team Inês Abrantes”



Todos os dias, antes de fazer desporto, pica o dedo para medir os níveis de glicose

altura», explica. Lembra com gratidão duas pessoas que apoiou: um rapaz, na sequência da amputação de uma perna motivada por um cancro, e uma rapariga transplantada após uma leucemia. Em ambos sentiu o impacto positivo da prática desportiva. «Foi incrível! Hoje ambos estão óptimos». Mais do que o retorno monetário, a sensação de «poder ajudar» é o que a move, mesmo junto de quem não tem doença.

Em Outubro, Inês Abrantes lançou um livro onde relata a experiência própria com as doenças auto-imunes. Acredita que a partilha é importante para apoiar quem, de um dia para o outro, se depara com patologias. «Hoje alguém vai descobrir que tem diabetes. Se puder fazer a diferença numa vida, farei». Folheia o livro com



Quem a vê a fazer remada no TRX, uma faixa suspensa numa árvore, não imagina que sente dores permanentes, sobretudo nas mãos

entusiasmo, explicando o trabalho que demorou um ano a concluir. Está satisfeita com o resultado: «É um guia prático, útil até para quem não tem doenças».

Em Outubro, Inês lançou um livro em que relata a experiência com as doenças auto-imunes

Aos 27 anos, tem muitos projectos pela frente. Quer constituir família, mas antes está empenhada em fazer crescer as empresas que criou durante a pandemia: a “Team Inês Abrantes”, uma equipa de nove pessoas, nas áreas do exercício físico e da nutrição; a “Ponto no 1”, marca de vestuário de *fitness* desenhado por ela; e a “Monsterinha”, empresa de vestuário casual. Partilha casa há sete anos com o namorado, o actor Isaac Alfaiate, sócio nas duas empresas de roupa, e com dois cães, o Aquiles e a Hypo. Inês adora animais, é vegetariana e voluntária na União Zoófila há quase dez anos.

As doenças físicas estão controladas, a saúde mental estável, e Inês define-se como «uma pessoa saudável». Mantém as consultas de psicone-

rapia que iniciou na fase mais dura da doença e fala delas «com orgulho e não vergonha». Agradece às doenças a maior consciência que tem das necessidades do seu corpo. «Obrigam-me a não ter pressa, a parar para cuidar de mim, a respeitar os momentos em que preciso de descansar». Também sente que cresceu e aprendeu a valorizar a vida. «O amanhã logo se vê, hoje é que interessa». Mais do que a reagir com optimismo, aprendeu a «não mascarar o que se sente». Assume quando está triste e não inventa desculpas se não tem vontade de ir a um jantar de amigos. «A vida é tão curta, posso não estar cá amanhã com a mesma qualidade de vida, não faz sentido obrigar-me a fazer o que não me apetece. Aprendi a ser verdadeira comigo e com o que sinto». ♥



- ♥ “Eu Consigo, Tu Também!”, o livro de Inês Abrantes
- ♥ As três empresas da *personal trainer*

Veja também os vídeos!

emoflon®

NOVO

Tratamento dos sintomas associados à

DOENÇA HEMORROIDÁRIA

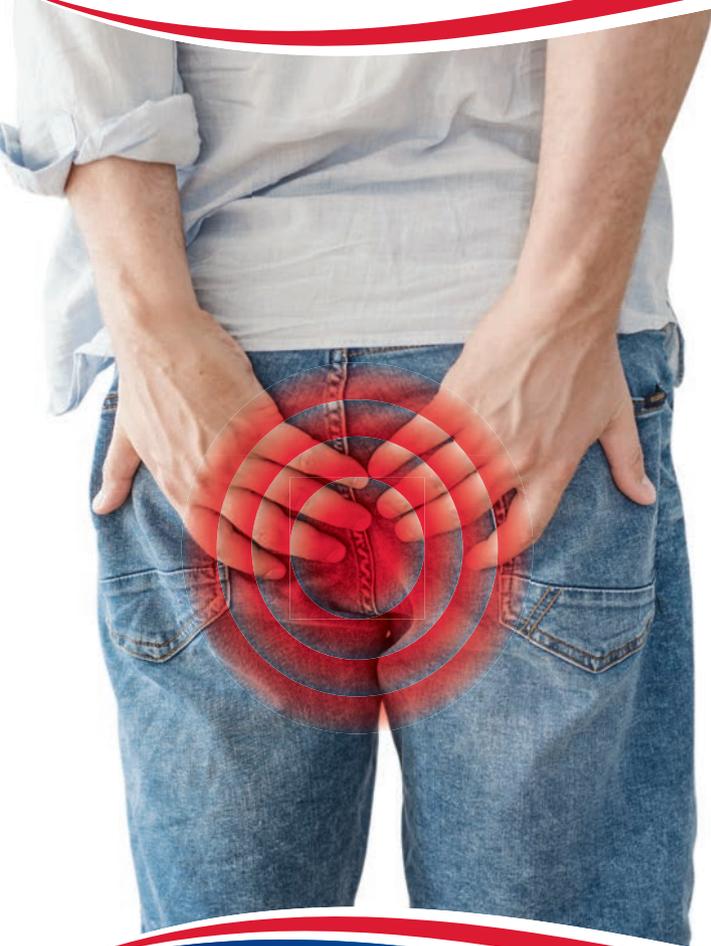
e suas complicações¹

INGREDIENTE
PRINCIPAL
SUCRALFATO¹

Contém
EXTRATOS
de
PLANTAS¹

TRIPLA AÇÃO NA MUCOSA ANAL¹

- protege
- alivia
- regenera



Sem lidocaína e sem cortisona¹

1. Eموفлон® é um dispositivo médico de classe IIa. Instruções de Utilização: Março 2017. Eموفлон® reveste e protege a epiderme, cuida a pele inflamada e com comichão e ajuda a promover a regeneração cutânea. Diminui a secura cutânea, o que auxilia na cicatrização de feridas, e reduz o risco de fissuras e lesões provocadas pela defecação. Eموفлон® é um dispositivo médico de classe IIa, fabricado pela Egis Pharmaceuticals PLC; Leia atentamente as Instruções de Utilização antes de usar; Eموفлон® destina-se ao tratamento dos sintomas associados com a doença hemorroidária e as suas complicações (ex.: eczema, fissuras); Aconselhe-se com o seu farmacêutico. Consulte um médico se os seus sintomas não melhorarem ao fim de 1-2 semanas; Não utilizar em caso de hipersensibilidade à lanolina ou a outros ingredientes presentes neste produto; Não utilizar em hemorroidas hemorrágicas; O uso da pomada retal Eموفлон® não está contraindicado durante a gravidez ou aleitamento; contudo, nestes casos, é aconselhável consultar o médico.

21EMO03



Hugo Rodrigues Pediatra
pediatriaparatodos.com

A FEBRE É UM SINAL

Crianças com menos de três meses e temperatura há mais de três dias pedem observação médica.

A febre é, sem dúvida, a principal causa de consultas urgentes em Pediatria. No entanto, apesar do grande receio dos pais, trata-se de um mecanismo de defesa do organismo, que ajuda a combater as infecções e, dessa forma, a melhorar a nossa capacidade de defesa.

Na maior parte das vezes (mais de 80 por cento dos casos), é provocada por infecções virais, não representando risco acrescido para a criança. Por esse motivo, não precisa propriamente de ser “tratada”, excepto quando a criança está desconfortável e, nesses casos, a medicação serve para aliviar o desconforto.

De qualquer forma, há situações em que a febre pode ser um marcador de doença mais

grave, pelo que importa sempre conhecer os sinais de alarme em que se justifica uma observação médica urgente. Os principais são os seguintes:

- **Idade inferior a três meses.** Até aos três meses, o sistema imunitário dos bebés não está bem desenvolvido, pelo que a probabilidade de desenvolver uma infecção mais grave é maior.

A maior parte das vezes a febre é provocada por vírus. A medicação serve para aliviar o desconforto

- **Mal-estar.** O estado geral da criança é o melhor indicador da atitude a tomar. Deve sempre ser avaliado quando a temperatura baixa, porque em pico febril é normal a criança estar mais irritada ou menos reactiva. Quando baixa a febre é suposto haver uma melhoria. Se isso não acontecer, a criança deve ser observada.

A temperatura é uma forma de otimizar as defesas do organismo

- **Má resposta à medicação.** Os medicamentos para a febre demoram cerca de uma hora a fazer efeito e baixam a temperatura entre 1 a 1,5 graus celsius. Se a resposta à medicação não for adequada, deve-se tentar perceber se existe outra causa diferente para a febre.
- **Associação a vómitos e dor de cabeça.** Os vómitos e a dor de cabeça, associados a febre e mal-estar geral, levantam a suspeita de poder tratar-se de meningite ou outra infecção mais grave.
- **Manchas na pele nas primeiras 24 horas de febre.** Sempre que surgem e essas manchas não desaparecerem quando se faz pressão na pele, a criança deve ser avaliada.
- **Mais de três dias com febre.** A maior parte das infecções que causam febre em crianças é de origem viral e dura três a cinco dias. Se ao fim do terceiro dia não houver melhoria do quadro, a criança deve ser observada para tentar perceber se existe outra causa para a febre.

Em jeito de conclusão, gostaria de reforçar a ideia de que, na maioria dos casos, a febre é benéfica e trata-se apenas de uma forma de otimizar as defesas do organismo, pelo que me parece importante desconstruir o medo generalizado que existe deste sintoma tão comum.

Por fim, queria deixar uma mensagem de despedida a todos os leitores que foram acompanhando os meus textos aqui na Revista Saúde. Hoje termino a minha participação nesta revista, pelo que não podia deixar de agradecer a todos os que me foram fazendo “companhia” ao longo dos anos. Espero ter ajudado nalgumas situações e, como gosto de dizer, ter descomplicado um pouco certos desafios da maternidade. Podem continuar a acompanhar-me no meu projecto “Pediatría para Todos” (www.pediatriaparatodos.com), bem como nas respectivas páginas de Facebook e Instagram.

Um enorme bem-haja a todos e até breve! ♥





Inês Abrantes
Personal trainer

ESTE ANO É QUE É

A meia-noite de 31 de Dezembro prometemos mudar. Na manhã de 1 de Janeiro começamos a esquecer, voltarmos a pensar nisso caso surja um susto de saúde, ou com a chegada do tempo quente e as roupas mais leves. Este ano damos uma ajuda. Comece por escolher as cinco resoluções mais realistas e siga os passos:

- 1 A mudança começa agora.** Aplique o provérbio “não deixes para amanhã o que podes fazer hoje” para iniciar o ano mais saudável. Cada dia que passa é uma oportunidade para ter mais vitalidade, saúde e bem-estar pessoal.
- 2 Peso.** Atingir o seu objectivo na balança, para emagrecer ou aumentar de peso, deve ter acompanhamento especializado de nutricionista e/ou *personal trainer*. Se decidir começar sem apoio, opte por melhorar a alimentação através do consumo de mais vegetais e frutas, e também de hidratação. Coma alimentos “de verdade” e aplique a regra do desembalar menos e descascar mais.

- 3 Eliminar maus hábitos.** O primeiro passo é reduzir o consumo de bebidas alcoólicas, tabaco, alimentos processados ou demasiado calóricos. Não significa que não possa sair do plano de vez em quando, mas com a noção de controlo e em situações pontuais.

Cada dia que passa é uma oportunidade para ter mais vitalidade e saúde

- 4 Descanso.** Este é um pilar fundamental muitas vezes negligenciado. Tem dificuldade em adormecer, sente que o sono não é reparador? Há técnicas simples para promover um sono recuperador: acabar com a indisciplina e o vício digital, controlar a ingestão de alimentos mais pesados antes de dormir. O ideal é procurar ajuda profissional para perceber como pode melhorar a qualidade do sono.

5 Actividade física. Esta é a resolução que mais depressa deixamos cair, ou porque o ginásio é caro, ou porque não temos tempo, ou porque adiamos para amanhã... A prática de exercício físico é determinante não só para cumprir as resoluções anteriores, mas também para a consistência de um corpo bem nutrido de saúde. Procure inscrever-se naquela modalidade que sempre quis, em ginásio, numa escola de dança ou mesmo

ao ar livre. Perceba o que o motiva mais: participar em actividades em grupo ou individualmente. Não deixe passar mais uma segunda-feira, mais um dia 1 ou mais um mês de Janeiro. Defina um objectivo realista e festeje as pequenas vitórias. Assim que sentir o bem-estar da prática de actividade física, o reflexo mais agradável no espelho encontra motivação para continuar. Orgulhe-se de conseguir! Vamos lá? ♥



A mudança começa hoje. No ginásio ou ao ar livre, deixe-se contagiar pelo bem-estar da actividade física



Jaime Pina

Fundação Portuguesa do Pulmão
www.fundacaoportuguesadopulmao.org

UM PRÉMIO PARA QUEM DEIXAR DE FUMAR

Foram os povos ibéricos que trouxeram a planta do tabaco das Américas e introduziram na Europa o hábito de fumar. Passados cinco séculos, esse hábito constitui um dos mais sérios problemas de Saúde Pública do mundo actual. Oito milhões de pessoas morrem anualmente em consequência do hábito de fumar, devido a doenças que vão do cancro (sobretudo do pulmão, da boca e da bexiga) às doenças cerebro-cardiovasculares, passando pelas doenças respiratórias crónicas.

Deste número, nem todos são fumadores activos. De facto, o fumo passivo mata cerca de 1,2 milhões de pessoas por ano, além das numerosas doenças que induz, sobretudo em crianças, de que as infecções respiratórias de repetição, a asma e a bronquiolite são apenas exemplos. Fumar ao pé de crianças devia ser absolutamente proibido.

No mundo desenvolvido, este conhecimento tem levado muitos fumadores a abandonar o hábito. Actualmente, menos de um em cada cinco portugueses ainda fuma. É, sobretudo, a eles que este artigo se dirige.

Fumar já teve *glamour*. Vivia-se, então, a segunda metade do século XX e muitas estrelas de Hollywood publicitavam marcas de tabaco. Hoje, pelo contrário, fumar é um acto feio, sujo, doentio e mortal, que ninguém ousa publicitar.

Fumar ao pé de crianças devia ser absolutamente proibido

Apesar disso, muitas pessoas continuam a fumar. O tabaco tem na sua composição a nicotina, um alcalóide que induz dependência. É por causa dela que muitas pessoas têm dificuldade em parar o vício. Quando o fazem, sentem-se mal, sofrem de sintomas físicos de privação, como qualquer toxicodependente.

Hoje em dia, este enorme problema tem solução. Deixar de fumar requer, em primeiro lugar, motivação, e existem muitas formas de a fortalecer. Por exemplo, para além dos ganhos em saúde (que começam de imediato após a cessação), basta o fumador lembrar-se da imagem que

está a transmitir aos mais novos, muitas vezes da sua própria família. É importante transmitir às gerações mais novas que fumar é um acto não normal.

O segundo passo é o fumador ter a inteligência de pedir ajuda profissional. Os que o fazem têm uma taxa de sucesso muito mais elevada do que aqueles que decidem percorrer o caminho sozinho e para os quais as recaídas são, também, mais frequentes.

Se deixar de fumar, poupará cerca de 1.500 euros por ano. Já viu as férias que pode fazer?

Essa ajuda propicia o ensino de uma série de regras: as célebres 15 regras para deixar de fumar, e de apoio medicamentoso que torna este processo mais fácil, menos doloroso e mais eficaz. Há dois grupos de medicamentos: os substitutos da nicotina e os fármacos que actuam nos

centros cerebrais ligados à dependência e diminuem a necessidade, por vezes compulsiva, de fumar. São medicamentos eficazes numa percentagem de casos cada vez mais elevada.

Entrámos num novo ano, tempo para novas decisões tantas vezes adiadas. Se é fumador, talvez esteja na altura de decidir deixar de o ser. Para tal, lanço-lhe o seguinte desafio: informe-se sobre os malefícios do fumo do tabaco, conheça os benefícios de deixar de fumar, peça ajuda a um profissional. Marque um dia com significado pessoal. Eleja esse dia como o do seu último cigarro.

Se conseguir, está de parabéns e tem direito a um prémio. Como um maço de cigarros custa mais de quatro euros, se fumar um maço por dia e deixar de o fazer, num ano poupará cerca de 1.500 euros. Já viu as férias que pode fazer? Já viu que pode realizar, finalmente, aquela viagem há tanto tempo adiada? Merece ambas.

Força. Pode não ser fácil, mas vale a pena... por todas as razões! Até porque vai viver mais anos e com mais saúde. ♥

SEM VERGONHA & SEM DOR

HEMORRÓIDAS



www.ashemorroidas.pt

Vamos falar de Hemorroidas,
SEM VERGONHA & SEM DOR!

- Doença hemorroidária
- Conselhos úteis
- Dicas nutricionais
- Dicas de exercício físico

CUIDADOS PÓS-FESTAS

Cumprir as regras de prevenção e fazer testes antigénio para conter o vírus.

Texto Carina Machado

A época festiva terminou, assim como mais um ano dominado pela COVID-19. 2022 começa com os portugueses em casa, em novo esforço colectivo de contenção do avanço do SARS-CoV-2. Fique atento aos sinais, mantenha os cuidados conhecidos. Façamos do novo ano o princípio do fim da pandemia.

PREVENIR

- Lave ou desinfecte frequentemente as mãos.
- Use máscara em ambientes fechados e sempre que não for possível manter o distanciamento físico mínimo recomendado.
- Mantenha os espaços arejados.
- Fique atento ao calendário de vacinação anunciado pelas autoridades de saúde e cumpra o esquema recomendado.

SINAIS DE ALERTA

Ligue para o SNS24 (808 24 24 24) e seja proactivo, isolando-se dos mais próximos, em caso de:

- Febre igual ou superior a 38°

- Tosse
- Dor de garganta
- Cansaço e dores musculares
- Dificuldades respiratórias
- Perda de olfacto
- Perda ou alteração do paladar
- Vômitos e diarreia, especialmente em crianças

QUANDO A DOENÇA É “SILENCIOSA”

As pessoas infectadas pelo SARS-CoV-2 podem manter-se assintomáticas. Por isso, no caso de algum contacto ou comportamento de risco, é importante que recorra a uma farmácia para fazer um teste rápido de antigénio. Existem diversos acordos no país que permitem à população testar-se várias vezes por mês sem custos. ♥

Para saber as farmácias com acordos SNS ou Municípios para a realização de **testes anti-génio gratuitos**, consulte o site do Infarmed ou ligue para a linha gratuita 1400



VACINA DA GRIPE NA FARMÁCIA

Administração gratuita alargada a pessoas a partir dos 60 anos.

Texto Maria Jorge Costa

Se tem 60 anos ou mais já pode fazer a vacina da gripe numa farmácia aderente ao Programa “Vacinação SNS Local”. Para isso basta apresentar o cartão de cidadão.

Até ao dia 15 de Dezembro, a parceria entre as autoridades de saúde e as farmácias destinava-se apenas a pessoas até aos 64 anos com doenças identificadas, iniciativa entretanto alargada de modo a aumentar a cobertura vacinal nesta faixa da população.

QUEM:

- Pessoas a partir dos 60 anos. Basta apresentar o cartão de cidadão e não terem sido já vacinadas.
- Utentes entre os seis meses de idade e os 64 anos com as patologias crónicas ou condições identificadas pela DGS para a vacinação gratuita. Os utentes têm de apresentar uma declaração médica através da plataforma de Prescrição Electrónica Médica (PEM). O médico pode enviar um SMS que atesta que a declaração foi emitida ou entregar a declaração à pessoa em suporte papel. A prescrição tem de fazer referência à Norma 006/2021 da DGS.

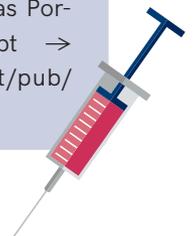
ONDE:

A lista de farmácias que dispõem de vacinas do contingente do SNS é divulgada através do site das Farmácias Portuguesas (www.farmaciasportuguesas.pt → https://www.farmaciasportuguesas.pt/pub/lista_farmacias_vacinas_disponiveis.pdf) e do site da Associação de Farmácias de Portugal. 2.347 farmácias aderiram ao “Vacinação SNS Local”.

INTERVALO ENTRE VACINAS:

De acordo com a actualização das regras relativamente à vacina contra a COVID-19, deixa de ser necessário assegurar um intervalo de 14 dias entre a administração das vacinas contra a COVID-19 e contra a gripe. ♥

Tome nota: através do site das Farmácias Portuguesas (www.farmaciasportuguesas.pt → https://www.farmaciasportuguesas.pt/pub/lista_farmacias_vacinas_disponiveis.pdf)





António Pedro Machado
Médico de Medicina Interna

O TELEMÓVEL DA HIPERTENSÃO

O MAPA da pressão arterial em 48 horas.



HIPERTENSÃO: VERDADEIRA OU FALSA?

Quando medimos a pressão arterial nas consultas, ou noutra ocasião qualquer, medimos a tensão naquele momento. Nada mais do que isso.

«Então, a tensão que tenho na consulta não é a mesma que vou manter ao longo do dia? Como é que ela estava antes e como vai estar depois?

Posso ter a tensão normal de dia e alta durante o sono?

Afinal de contas, como é que posso ter a certeza de que a minha tensão é normal?»

A medição da pressão arterial durante 48 horas é feita com um aparelho pouco maior do que um telemóvel que o próprio transporta

consigo e mede a tensão a intervalos de uma hora. Este tipo de estudo chama-se avaliação ambulatória. A pessoa move-se com o aparelho que mede e regista os valores da pressão arterial. A este exame dá-se o nome de “Medição Ambulatória da Pressão Arterial” ou simplesmente MAPA.

Qual das medições representa a pressão arterial de uma pessoa? A resposta é incerta: nenhuma e todas. É por isso que se usam os valores médios dos períodos do sono e de actividade para fazer diagnósticos e tomar decisões. Medições isoladas não servem: se a tensão estiver alta, não significa que tenha hipertensão, porque a elevação pode ser causada pelo efeito da bata branca. Se a tensão

**A única pressão arterial
de risco é a que temos
durante o sono**

estiver normal, não é possível excluir a existência de hipertensão durante o sono.

Há uma certeza: a única pressão arterial de risco é a que temos durante o sono. A tensão durante o dia influencia muito pouco o risco e, por isso, não serve para a análise. O diagnóstico de hipertensão verdadeira é feito com base na pressão arterial média durante o sono e na queda da pressão arterial da vigília para o sono (do dia para a noite). Quanto mais baixa for a tensão durante o sono e quanto maior for a queda da tensão da vigília para o sono, menor será o risco de acidentes cardiovasculares, como o enfarte do miocárdio e o acidente vascular cerebral (AVC). Esta é uma das grandes novidades que, provavelmente, desconhecia.

É por estas razões que se está a abandonar a medição da tensão no consultório e a substituí-la pela MAPA de 48 horas, para se fazer o diagnóstico de hipertensão verdadeira.



MEDIR A TENSÃO NO CONSULTÓRIO

Os valores em consultório podem ser superiores aos reais devido a uma reacção de alerta (nervosismo) causada pela presença do médico, enfermeiro ou outra pessoa. Daí chamar-se “efeito da bata branca” a esta reacção. Na realidade, quando o seu médico lhe mede a tensão na consulta, está a medir a sua tensão real acrescentada do efeito da bata branca. Por esta razão, as tensões medidas nas consultas são mais altas do que as medidas em casa.

Pode acontecer que a sua tensão apenas esteja elevada quando a mede no consultório, mas normal no resto do dia. Quando assim for, a pessoa não tem uma hipertensão verdadeira.

Nesse caso, não deve ser tratada, porque não tem risco. Se a tensão estiver normal durante o sono, pouco importa se estiver um pouco alta durante o dia.

É por esta razão que o seu médico lhe diz que não se pode fiar nem guiar pelas tensões que lhe mede na consulta e lhe pede para fazer uma MAPA. Como complemento, vai recomendar que meça a tensão em casa ou na sua farmácia.



ONDE FAZER UMA MAPA DE 48 HORAS

A MAPA de 48 horas pode ser feita na maioria das farmácias que têm uma UAH (Unidade de Apoio ao Hipertenso). Provavelmente, a sua farmácia já tem.

Se aceder ao site www.uah.pt, encontra a farmácia mais próxima com serviço de UAH. As farmácias com UAH que fazem a MAPA estão assinaladas a vermelho. As que ainda não têm este serviço têm a cor azul.

A MAPA ainda não é comparticipada, mas não é um exame dispendioso. Se o seu médico ou enfermeiro lhe pedir uma MAPA, ele preencherá uma requisição com várias informações muito úteis para um diagnóstico correcto. Mas pode fazer a MAPA por iniciativa própria. Neste caso, será o seu farmacêutico a fazer a recolha de alguns dados, como a data de nascimento, o peso e a altura, se tem diabetes, se teve algum acidente cardiovascular, se faz tratamento para a hipertensão, entre outros.

A MAPA de 48 horas vai permitir ao seu médico ou enfermeiro confirmar se tem uma hipertensão verdadeira, se está ou não controlada e qual o risco de vir a sofrer um acidente cardiovascular fatal ou não fatal nos próximos cinco anos.



COMO POSSO MEDIR A TENSÃO EM CASA?

Se o seu médico lhe confirmar que tem hipertensão, tem vantagens em passar a medir a tensão em casa. Para o fazer, deverá adquirir um aparelho na sua farmácia. Há várias marcas e modelos certificados, mas deverá ter em atenção a qualidade da braçadeira e a facilidade de colocação. Os aparelhos que medem a tensão no pulso fazem medições menos fiáveis.

O exame MAPA é feito em farmácias com Unidade de Apoio ao Hipertenso. O farmacêutico acompanha e ajuda as pessoas interessadas

O seu farmacêutico vai explicar-lhe como colocar correctamente a braçadeira, fazer as medições durante cinco dias seguidos (três de manhã e três à noite, intervaladas de um a dois minutos) e como registá-las num impresso próprio fornecido pela farmácia.

Não vai necessitar de recorrer ao médico ou enfermeiro no centro de saúde para mostrar o registo das tensões. O seu farmacêutico estará disponível para o atender e ajudar. Com tempo e prática, aprenderá a avaliar se a tensão está normal ou elevada durante o dia.

Quando faz a medição da tensão no domicílio não há o “efeito da bata branca”. Por esta razão, os valores de normalidade devem ser inferiores a 135/85 mmHg nos homens e inferiores a 125/80 nas mulheres. ♥



MAPA NAS GRÁVIDAS

A MAPA está indicada na identificação precoce das grávidas normotensas em risco de hipertensão durante a gravidez, pré-eclâmpsia e complicações fetais, parto prematuro, atraso do crescimento fetal e morte fetal.

Por esta razão, as grávidas podem fazer a MAPA na altura da primeira consulta com o médico assistente, idealmente até à semana 16. Se a MAPA indicar que é uma grávida de alto risco, deverá ser enviada à consulta de obstetrícia do hospital, porque tem indicação para começar a fazer aspirina em baixa dose ao deitar. Para que a aspirina previna aquelas complicações da gravidez, deverá ser iniciada, idealmente, até à semana 17.

*Juntos
na confiança
e na saúde,
até na sua farmácia.*



Patta é a marca especialista em saúde animal, presente na sua farmácia de sempre, para que possa dar os melhores cuidados ao seu Pattudo. Sempre que ele lhe pedir, dê a Patta.

Patta[®]
Dar é cuidar.

MAIS FIBRA

Melhor alimentação e medicamentos de aplicação local para tratar hemorróidas.

As veias localizadas na parede da parte inferior do recto e do ânus dá-se o nome de hemorróidas. Quando estas veias dilatam (incham) originam a chamada doença hemorroidária. Esta situação é mais comum na população a partir dos 45 anos, em pessoas com diarreia frequente ou obstipação (prisão de ventre), durante ou após a gravidez. Podem, igualmente, surgir a pessoas que permanecem sentadas por longos períodos de tempo, em resultado de esforços físicos (por exemplo, levantar objectos pesados) e/ou a quem precisa de conter frequentemente a vontade de evacuar.

As manifestações comuns da doença hemorroidária são:

- Sangramento do ânus sem dor
- Comichão ou dor na zona anal
- Hemorróidas salientes à volta do ânus
- Sensação de evacuação incompleta na zona rectal

Tenho os sintomas descritos, e agora?

A doença hemorroidária é uma situação comum e, embora não cause problemas de

saúde graves, provocam desconforto. O médico avalia se existe doença através de um exame físico. Há algumas medidas que deve adoptar para ajudar no tratamento:

- Evitar que as fezes sejam demasiado duras, já que podem provocar sangramento e fissuras (fendas) no ânus ao evacuar. Para tal:
- Aumentar a ingestão de fibra (20 a 35 g por dia), consumindo mais frutas e vegetais.
- Se as alterações à dieta não forem suficientes para evitar a obstipação, pode recorrer a laxantes. Para escolher o mais adequado, aconselhe-se com o seu médico ou farmacêutico.
- Fazer o chamado “banho de assento”. Coloque a região afectada em água morna durante dez a 15 minutos por dia. O “banho” melhora a circulação sanguínea e ajuda a relaxar os músculos da zona.
- Existem vários produtos de aplicação local. Consulte o seu médico ou farmacêutico para a escolha dos mais adequados ao seu caso. Esta é uma condição comum e com várias opções de tratamento disponíveis. ♥

SABIA QUE A HIPERTENSÃO MATA?

Fale com o seu médico ou farmacêutico



✓
Anule o
efeito bata branca

✓
Medições de
grande qualidade

✓
Aconselhamento
especializado



Encontre as **+ de 450 farmácias**
com o serviço ativo e obtenha
mais informações em **www.uah.pt**

*Estes produtos são Dispositivos Médicos. Leia atentamente a rotulagem. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.



Ana Casais
Farmacêutica

O SEGUNDO CÉREBRO

**90 por cento do “mensageiro da felicidade”
é produzido no intestino.**

O intestino é um órgão sensorial, em forma de tubo, que se estende desde o estômago até ao ânus. Pode ter entre sete a nove metros de comprimento. Apresenta uma mucosa pregueada e divide-se em intestino delgado, responsável pela digestão e absorção de nutrientes, e intestino grosso, encarregue da absorção de água, eletrólitos e da formação do bolo fecal.

O intestino tem um papel muito importante na defesa imunitária, porque contém 70 a 80 por cento das células de defesa do corpo.

Diferente de qualquer outro órgão, o intestino pode funcionar sozinho, sem comando do cérebro, devido ao sistema nervoso entérico, responsável por controlar a motilidade gastrointestinal e por conduzir informações ao sistema nervoso central. Na verdade, até 95 por cento da serotonina (“mensageiro da felicidade”) é produzido no intestino, daí a sensação de “borboletas na barriga” quando se está apaixonado.

Ao longo do intestino existem microrganismos (bactérias benéficas) promotores da digestão e eliminação de toxinas, da síntese de vitaminas. Estes microrganismos têm um papel

importantíssimo pois a eles compete manter a integridade da parede intestinal. A flora intestinal sofre alterações em caso de doenças, toma de antibiótico e [maus] hábitos alimentares. Manter o seu equilíbrio é crucial para a saúde do organismo.

Quais os suplementos indicados para equilibrar a flora intestinal e como funcionam?

Os **probióticos** são organismos vivos, bactérias e leveduras benéficas que, quando administradas em doses adequadas, protegem a parede intestinal, melhoram a digestão da lactose e fortalecem o sistema imunitário. São recomendados em situações de diarreia, obstipação, intolerância à lactose, síndrome do intestino irritável, entre outras patologias. Os mais usuais são: *lactobacillus*, *bacillus* e *bifidobactérias*.

Os **prebióticos** são hidratos de carbono não digeríveis (fibra), que estimulam o crescimento, alimentam as bactérias probióticas e promovem a diminuição do colesterol no sangue. Também favorecem a absorção de cálcio e magnésio, e previnem a obstipação. Os mais comuns são: *inulina*, os *frutooligossacarídeos* (FOS), *galactooligossacarídeos* (GOS) e *lactulose*. ♥

VILA
SAÚDA

ATELIERS
EDUCATIVOS

no Museu da Farmácia

VEM APRENDER
E BRINCAR NO



MUSEU DA FARMÁCIA

Ateliers Educativos



Brigada Antivírus



Higiene Oral



Alimentação Saudável

e muitos mais!



Todos os Sábados

Lisboa e Porto

Subscreva a Newsletter
do Museu da Farmácia
e fique a par de todas
as novidades:



213 400 688
226 167 995
museudafarmacia.pt



PARA LÁ DOS MONTES

Bragança é ainda mais encantadora nos dias frios.





Texto Vera Pimenta
Fotografia José Pedro Tomaz

Visto da ponte romana, Rio de Onor é como um postal que ganhou vida. Ao longo das margens do rio que lhe deu nome, as casinhas de xisto escuro sarapintadas de vegetação enquadram a paisagem de conto de fadas, perfeitamente reflectida nas águas serenas.

Em 2017, a aldeia dividida entre Portugal e Espanha foi uma das vencedoras das 7 Maravilhas de Portugal. Basta um passeio pelas ruas de pedra e dois dedos de conversa com os moradores para perceber o motivo.

Inserida em pleno Parque Natural de Montesinho, a 26 quilómetros de Bragança, a aldeia comunitária ainda guarda memória dos tempos em que os habitantes tinham o seu próprio sistema democrático. «Há mais de 60 anos, todos se juntavam para trabalhar em prol do bem comum», conta Altino Cunha, técnico de radiologia no hospital de Bragança.

Nessa época, havia partilha de terrenos agrícolas, de rebanhos e de tarefas. Todas as decisões eram tomadas em conjunto, em conselhos dirigidos pelos chamados “mordomos”, eleitos pelo povo no início de cada ano.

A “vara da justiça” era uma forma de aplicar penas a quem falhava no cumprimento dos deveres. Neste pau de madeira eram anotadas, com pequenos traços, as infracções de cada família. Os incumpridores pagavam as suas penas em medidas de vinho que, nos dias de trabalho comunitário, eram partilhadas entre todos à merenda.

Rio de Onor é uma das aldeias vencedoras das 7 Maravilhas de Portugal

Na despedida do Outono, quando as últimas folhas alaranjadas enfeitam as ruas, Bragança revela-se no seu esplendor, fazendo jus à fama de “Terra Fria Transmontana”. No ar, o inconfundível cheiro a castanhas assadas reconforta os brigantinos apressados nos agasalhos. Há quem

A aldeia trasmontana de Rio de Onor divide-se entre Portugal e Espanha, onde é conhecida como Rihonor de Castilla



Domingos Fernandes recorda os tempos em que as infracções eram riscadas na “vara da justiça”

não resista em levar um cartucho quente para o caminho.

Na principal rua do centro histórico, a Marron – Oficina da Castanha é uma ode ao ouro transmontano. Foi em 2019 que abriu aquele que é o primeiro espaço nacional inteiramente dedicado à castanha, onde é possível encontrá-la no estado puro ou transformada em diversos produtos.

A castanha é considerada o ouro transmontano

A viver em Bragança desde 1997, foi há 15 anos que João Campos abandonou o jornalismo para se dedicar à recém-descoberta paixão pelo turismo cultural. «A castanha é o motor da economia regional, mas sempre achei que podia ir mais além», explica o proprietário, recordando que o concelho é o maior produtor do país.

O sonho transformou-se num espaço físico onde nenhum pormenor foi deixado ao acaso. A visita arranca no piso de baixo, com uma rota pela história da castanha. Nas estantes que dividem a sala, uma colecção de assadores de todos os tamanhos, feitios e origens conta o percurso do fruto ao longo dos anos e a tradição que reina um pouco por toda a Europa.

Nas paredes, enfeitadas de mapas temáticos, há curiosos objectos ligados à produção e à apanha da castanha, e ainda um ecrã com acesso ao site oficial da loja, onde é possível consultar os produtos disponíveis para venda.

No andar de cima, um balcão recheado de iguarias improváveis abre o apetite dos visitantes. Nesta casa, onde o pastel de castanha é rei, há bolas de Berlim, gelados e castanhas glaceadas, que pedem para ser acompanhadas por uma cerveja de castanha ou um licor de marca própria. As prateleiras da loja são a prova final de que, quando o assunto é a castanha, não há limites para a imaginação.

«Eu gosto da Marron pelo conceito de modernizar aquilo que para nós seria um produto trivial», explica Altino. «Não só pela doçaria, que aconselho desde já a degustarem, mas por mostrar a ligação intrínseca deste produto a Trás-os-Montes».



João Campos quis abrir a Marron para promover, de forma surpreendente, a castanha transformada.



O piso inferior da loja esconde um pequeno museu interativo, dedicado ao fruto



O profissional de saúde Altino Cunha gosta da tranquilidade brigantina e do contacto com a Natureza



No centro histórico há tesouros escondidos à vista de todos

Natural de Vila Real, foi em Bragança que o profissional de saúde escolheu assentar nos últimos 15 anos. «Gosto da forma mais calma como podemos viver aqui», comenta. «A paisagem, o contacto com a Natureza e o facto de podermos deambular pela cidade sem grandes complicações».

Transmontano de coração, a gastronomia típica apaixonou-o. E garante que há um lugar a que vale sempre a pena regressar. Da famosa posta à mirandesa até ao cuscuz de Vinhais com cogumelos silvestres, n' "O Geadas" há pratos que aquecem a alma, até no Inverno mais frio.

A gastronomia típica transmontana é uma das atrações de Bragança

Local de referência há mais de 40 anos, o restaurante prima pelos sabores regionais, com destaque para as carnes de caça e os produtos da terra. Nesta casa de família cresceram os irmãos António e Óscar Gonçalves, que, em 2018, trouxeram até Bragança a sua primeira estrela Michelin, com o restaurante "G Pousada".

Viver como um verdadeiro brigantino é parar para tomar um café na Praça da Sé. Mesmo ao lado, a Igreja de São João Baptista é um ponto de paragem obrigatório para os amantes de História e de arte sacra.

No centro dos claustros, um grandioso jardim convida à contemplação. Entre os corredores misteriosos há outras portas que se abrem à curiosidade dos visitantes. Como a da sacristia do século XVII, com os seus imperdíveis tectos ornamentados de cenas da vida cristã.

Para partir à descoberta, há que fazer caminho rua abaixo e ficar atento aos tesouros escondidos à vista de todos. É o caso do painel de azulejos exposto na fachada da Igreja de São Vicente, datado de 1929 e alusivo ao início da revolta de Bragança contra a invasão francesa. Ou, ao seu



Para lá das muralhas do castelo, há mais cidade para descobrir

Ao caminhar pelo centro, o castelo espreita entre edifícios

lado, o monumento de homenagem aos heróis da II Guerra Mundial.

Na Rua Abílio Beça, carinhosamente conhecida como a “rua dos museus”, existe cultura para todos os gostos. «E outro segredo que convido a descobrir: o jardim do Museu do Abade de Baçal, onde é possível passar uma boa tarde de sossego a ler um livro ou a ter uma boa conversa entre amigos», confidencia Altino Cunha.

Lá no alto, o castelo guarda a paisagem, espreitando por entre os edifícios. Dentro das suas muralhas há casas de todas as cores, restaurantes de renome e museus que merecem uma visita demorada.

Do topo do miradouro de São Bartolomeu, a um passo do centro, a vista privilegiada da cidade é de cortar a respiração. Quando os dias são mais

curtos, o pôr-do-sol pinta o céu de algodão-doce e Bragança emerge, em toda a sua glória. Para lá dos montes, há tranquilidade, beleza natural e tradição. Mesmo no Inverno, não há frio capaz de roubar o encanto transmontano. ♥

WWW.REVISTA SAUDA.PT



Leia também:

- ♥ A aldeia maravilhha
- ♥ Marron: onde a castanha é rainha

BULA

Casa do Touro

Rio de Onor, s/n
Bragança
T: 273 304 200

Igreja de São João Baptista

R. Alexandre Herculano, 10
Bragança
T: 273 322 671

Igreja de São Vicente

R. dos Combatentes da Grande Guerra, 8
Bragança
T: 273 589 102

Marron – Oficina da Castanha

R. dos Combatentes da Grande Guerra, 135
Bragança
T: 965 664 830

Museu do Abade de Baçal

R. Abílio Beça, 27
Bragança
T: 273 331 595

Restaurante “O Geadas”

R. Dr. José Damasceno Campos, s/n
Bragança
T: 273 324 413



COMECE O ANO COM DIVERSÃO E CIÊNCIA

Com os ateliês educativos do Museu da Farmácia, as crianças são desafiadas a descobrir os segredos da Ciência de forma prática e divertida, através da realização de experiências científicas.

Enquanto os mais novos se divertem, os adultos acompanhantes podem desfrutar de uma visita ao Museu da Farmácia ou de um passeio tranquilo ao ar livre.

Oferecemos o estacionamento durante a actividade, nos edifícios do Porto e de Lisboa!

**Prepare a agenda e visite
o Museu da Farmácia
de Lisboa e do Porto**

INTERESSADO?

Contacte o Museu da Farmácia
para mais informações e inscrições:
museudafarmacia@anf.pt
213 400 688 | 226 167 995

PROGRAMAÇÃO

Agenda de Janeiro:

15 de Janeiro, 15h – Brigada Antivírus

Vão poder relembrar, de forma prática, as principais medidas de prevenção contra os vírus e a importância de as aplicarmos no nosso dia-a-dia. No final, irão fabricar o seu próprio álcool gel, que podem levar para casa.

22 de Janeiro, 15h – Viagem Espacial no Museu da Farmácia

Vão transformar-se em superastronautas e aventurar-se numa superviagem ao espaço imaginário! Vão visitar planetas instáveis, assistir a tempestades eléctricas, vulcões de lava azul. Vão descobrir a ciência por detrás destes fenómenos.

29 de Janeiro, 15h – Magia da Ciência

Experiências sobre o som, o ar, reacções químicas e electricidade estática. A promessa é explicar que, apesar de parecer magia, tudo o que fazemos tem uma explicação bem científica.

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

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



Directora

Diana Amaral

Directora-adjunta - Editorial

Maria Jorge Costa

Director-adjunto - Marketing

Fausto Ferreira

Editor de Fotografia

Pedro Loureiro

Responsável de Marketing

Susana Martins de Almeida

Redacção

revista@sauda.pt

Carina Machado

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Sandra Costa

Sónia Balasteiro

Vera Pimenta

Secretária de Redacção

Paula Cristina Santos

comunicacao@anf.pt

Publicidade

Bruno Marques

Carolina Caldeira

Cláudia Morgado

Philippe Simão

comercial@sauda.pt | 210 159 159

Direcção de Arte e Paginação

Ideias com Peso

Projecto Editorial

Farmácias Portuguesas

Projecto Gráfico

Ideias com Peso

Capa

Fotografia de Pedro Loureiro

Periodicidade

Mensal

Tiragem

70.000 exemplares

Preço

2 euros

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: Abel Bernardino Teixeira

Mesquita, José Luís Bonifácio Lopes, Luís Sobral,

Rui Raposo, Manuel Cordeiro

ERC

126753

ISSN

2183-640X

Depósito Legal

399199/15

Impressão

Lidergraf – Sustainable Printing

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.



Cetaphil: Cuidado diário para pele sensível



Imagem meramente ilustrativa



Beleza

-4€



Clearblue Teste de Ovulação



Imagem meramente ilustrativa



Bebé e Mamã

-5€



Cebion Comprimidos Efervescentes



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia de Família



-2€



Arkoreal e Arkocápsulas



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia de Família



-3€





Clearblue Teste de Ovulação

Maximize as hipóteses de engravidar! Clearblue Teste de Ovulação deteta a subida da hormona de ovulação LH, 24 a 36 horas antes da ovulação e identifica os 2 melhores dias para engravidar num dado ciclo. Ter relações sexuais durante esses 2 dias garante-lhe melhores hipóteses de engravidar.

Clearblue é um dispositivo médico para diagnóstico in-vitro. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções antes de utilizar. Em caso de dúvida fale com o seu médico ou farmacêutico. Manter fora da vista e do alcance das crianças.

CNP 6423137



SAUDA22010009

Promoção válida de 01.01.2022 a 28.02.2022.
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Cetaphil: Cuidado diário para pele sensível

Cetaphil® é a marca Nº1 recomendada por médicos nos EUA para pele sensível*. Conta com mais de 70 anos de experiência e reconhecimento. Cetaphil® tem uma ampla linha de produtos para limpeza, hidratação e proteção, para ir de encontro às necessidades específicas dos diferentes tipos de pele: pele sensível e seca, pele atópica, pele com tendência acneica e pele com tendência a vermelhidão.

Cetaphil® são produtos cosméticos. Saiba mais sobre cada produto em www.cetaphil.pt. CET.04.2021.165 *com base num questionário da IQVIA realizado a 3 634 médicos dos EUA, no período fev-abr de 2021.

Vale -4€ válido apenas para Cetaphil Loção de Limpeza 473ml e 237ml; Cetaphil Creme Hidratante 453g e 85g.

CNP Vários



SAUDA22010016

Promoção válida de 01.01.2022 a 28.02.2022.
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Arkoreal e Arkocápsulas

Arkoreal é a primeira gama de geleia real de qualidade premium, graças ao seu selo de Apicultura Responsável. A gama de Arkoreal apresenta inúmeras soluções para o reforço do sistema imunitário e do bem-estar geral de toda a família.

Arkocápsulas Equinácea é um suplemento alimentar à base de Equinácea. A Equinácea contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário.

Arkocápsulas Geleia Real é um suplemento alimentar à base de Geleia Real liofilizada de agricultura biológica. A Geleia Real liofilizada é até 3 vezes mais concentrada que a Geleia Real fresca.

Arkocápsulas Propólis é um suplemento alimentar à base de Propólis. O Propólis é uma substância que as abelhas obtêm a partir da gema de algumas árvores e que utilizam para proteger as paredes das colmeias.

Suplementos alimentares. Não exceder a toma diária recomendada. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Manter fora do alcance das crianças. Não tomar em caso de alergia conhecida a algum dos ingredientes. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

CNP Vários



SAUDA22010024

Promoção válida de 01.01.2022 a 28.02.2022.
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Cebion Comprimidos Efervescentes

Cebion, comprimido efervescente com 1000 mg de Vitamina C, é um suplemento alimentar. A vitamina C contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário, para a redução do cansaço e da fadiga e para o normal funcionamento do sistema nervoso. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.

MAT-PT-OTHER-21-000034

CNP 7357186



SAUDA22010008

Promoção válida de 01.01.2022 a 28.02.2022.
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Optifibre® Obstipação



Imagem meramente ilustrativa

-3€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Fortimel, Fortimel Creme, Fortimel Compact Protein



Imagem meramente ilustrativa

-8€
na compra de dois packs

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Kukident Pro Plus



Imagem meramente ilustrativa

-2€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



PanaTosse Natura



Imagem meramente ilustrativa

-2€*

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt





Fortimel, Fortimel Creme, Fortimel Compact Protein

Fortimel®, Fortimel® Creme e Fortimel® Compact Protein, são suplementos nutricionais orais, hiperproteicos e hipercalóricos.

Se o seu profissional de saúde lhe recomendou um suplemento nutricional oral aconselhe-se com o seu farmacêutico sobre esta campanha. Promoção válida, de 1 de Janeiro a 28 de Fevereiro de 2022, em Portugal nas farmácias aderentes. Desconto relativo ao preço de venda praticado aos estabelecimentos comerciais, aderentes a esta campanha. A farmácia é responsável pela livre determinação do pvp. Esta campanha não acumula com outras promoções em vigor. Limitado ao stock existente. Ação válida para os produtos: Fortimel 4x200ml (sabores Baunilha, Chocolate e Morango); Fortimel Compact Protein 4x125ml (sabores Baunilha, Morango, Café, Banana, Pêssego-Manga, Neutro, Gengibre Tropical, Frutos Vermelhos); Fortimel Creme 4x125g (sabores Chocolate, Café, Baunilha, Frutos Silvestres). Alimentos para fins medicinais específicos indicados para a gestão nutricional de malnutrição associada a doença. Exclusivamente destinados a uso entérico. Devem ser consumidos sob supervisão médica.

CNP Vários



SAUDA22010010

Promoção válida de 01.01.2022 a 28.02.2022.
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Optifibre® Obstipação

Desbloqueador natural da obstipação. Fibra 100% de origem vegetal. Optifibre® obstipação é uma fibra 100% de origem vegetal, goma guar parcialmente hidrolisada. Alimento para fins medicinais específicos para a gestão nutricional de pacientes com distúrbios funcionais do cólon, nomeadamente de reabsorção/excreção decorrentes de obstipação.

IMPORTANTE: Utilizar sob supervisão médica. Não adequado como fonte alimentar única.

*Na compra de um produto da categoria dos laxantes.

CNP 6264788



SAUDA22010017

Promoção válida de 01.01.2022 a 28.02.2022.
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

PanaTosse Natura

Panatosse Natura Xarope indicado para a TOSSE seca e com expetoração. Xarope sem glúten, 100% Natural e biodegradável com Mel e complexo à base de plantas, que contribui para a ação do produto na tosse, sem alterar os mecanismos de defesa naturais do organismo. Para adultos e crianças a partir de 1 ano de idade.

Panatosse Natura Pastilhas ajuda a aliviar a tosse e a garganta irritada. À base de extratos de plantas e com vitamina C. Para adultos e crianças a partir dos 5 anos.

*Face ao PVP anteriormente praticado.

PanaTosse Natura Pastilhas é um suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, bem como de um modo de vida saudável. PanaTosse Natura Xarope é um dispositivo Médico. Leia a rotulagem e instruções de utilização. Não tomar em caso de hipersensibilidade individual ou alergia a um ou mais ingredientes. Manter fora do alcance das crianças. As marcas registadas são propriedade ou licenciadas pela GSK. ©2021 GSK ou licenciados. PM-PT--21-00020, 12/2021

CNP Vários



SAUDA22010027

Promoção válida de 01.01.2022 a 28.02.2022.
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Kukident Pro Plus

Os cremes adesivos Kukident® para próteses dentárias são desenvolvidos para melhorar a sensação e o ajuste da sua prótese. Aplicando um creme na prótese, evita que a mesma se mova, quando fala ou come, para além de se sentir mais seguro.

Dispositivos médicos. Não usar em caso de hipersensibilidade a qualquer dos ingredientes. Não utilizar uma quantidade superior à recomendada nem em próteses mal adaptadas. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

CNP Vários



SAUDA22010006

Promoção válida de 01.01.2022 a 31.01.2022.
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Elgydium Kids & Junior



Imagem meramente ilustrativa



Saúde Oral



Vicks BabyRub



Imagem meramente ilustrativa



Bebé e Mamã



Aquilea Articulações



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia da Família



Patta



Imagem meramente ilustrativa



Saúde Animal





Vicks Babyrub

Hidratação, conforto, relaxamento do Bêbé.

Para quaisquer questões, por favor contacte: Procter & Gamble Portugal, S.A.,
Qta. da Fonte, Edifício Álvares Cabral, 3º andar, 2774-527 Paço de Arcos.
Telefone: 800 200 766. MAT-PT-VICKS-21-000080

CNP 7518936



SAUDA22010007

Promoção válida de 01.01.2022 a 28.02.2022.
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Elgydium Kids & Junior

ELGYDIUM Kids é uma gama de dentífricos com 1000 ppm de iões flúor, preferencialmente recomendados para a prevenção da cárie dentária na dentição de leite.

ELGYDIUM Junior é uma gama de dentífricos com 1400 ppm de iões flúor, preferencialmente recomendados para a prevenção da cárie dentária na dentição mista.

O **Colutório ELGYDIUM Junior** foi desenvolvido para reforçar a prevenção da cárie dentária nas crianças a partir dos 7 anos. Utilizar em complemento da higiene regular com um gel dentífrico com flúor.

CNP Vários



SAUDA22010023

Promoção válida de 01.01.2022 a 28.02.2022.
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Patta

Preservação articular, higiene auricular e ocular.

Alimento complementar que apoia a degeneração da cartilagem e das articulações;
Solução para a higiene dos ouvidos em cães e gatos, suavizante e hidratante;
Ajuda a manter os olhos do animal de estimação limpos e hidratados.

CNP Vários



SAUDA22010019

Promoção válida de 01.01.2022 a 28.02.2022.
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Aquilea Articulações

Aquilea Articulações é um suplemento alimentar que contribui para o bem-estar e para a flexibilidade das articulações, reforçando a cartilagem, os músculos e os tendões.

*Exceto Aquilea Cálcio + Magnésio comprimidos efervescentes laranja x 14 comp.:
-2€; Suplemento Alimentar.

CNP Vários

Aquilea Articulações



SAUDA22010025

Aquilea Calcio Magnesio



SAUDA22010028

Promoção válida de 01.01.2022 a 28.02.2022.
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

NUTRICIA Fortimel®

Júlio Isidro

75 Anos

**Recuperado de
Covid-19**

Fortimel foi-lhe recomendado pelo seu médico para a gestão nutricional da malnutrição associada à doença. Fortimel não se destina ao tratamento da Covid-19.¹



Suplemento
Nutricional
Oral para a
Malnutrição

Dá mais sabor à vida

Linha Verde: 800 206 799 www.nutricia.pt

Alimento para fins medicinais específicos para a gestão nutricional da malnutrição associada a doença. Deve ser consumido sob supervisão médica. Exclusivamente para uso entérico. Não adequado para utilização por via parentérica.
1 - A Covid-19 pode ter impacto no estado nutricional dos doentes e um suplemento nutricional oral poderá promover o suporte nutricional adequado na recuperação da Covid-19. Barazzoni R, et al. Clin Nutr. 2020 Jun; 39(6): 1631–1638.

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

Se as pernas lhe pesam, não se deixe arrastar



Máxima eficácia**, 1 só comprimido na Doença Venosa Crónica. Fale com o 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 FARMACÉUTICA***: Comprimido revestido por película, cor de salmão e de forma oval. **INDICAÇÕES TERAPÉUTICAS***: Tratamento dos sintomas e sinais relacionados com a insuficiência venosa (pernas pesadas, dor, cansaço, edema). Tratamento sintomático da crise hemorroidária. **POSIOLOGIA E MODO DE ADMINISTRAÇÃO***: Posologia habitual: 1 comprimido por dia. Na crise hemorroidária: nos 4 primeiros dias: 1 comprimido 3 vezes ao dia; nos 3 dias seguintes: 1 comprimido 2 vezes ao dia; em seguida voltar à posologia de manutenção: 1 comprimido 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. Excipientes: isento de sódio. **INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS E OUTRAS FORMAS DE INTERAÇÃO***: Não foram realizados estudos de interação. Da experiência de pós-comercialização do medicamento, nenhuma interação medicamentosa clinicamente relevante foi notificada até à data. **FERTILIDADE, GRAVIDEZ E ALEITAMENTO***: Gravidez: Os estudos em animais não indicam toxicidade reprodutiva. A quantidade de dados sobre a utilização da fração flavonoica purificada micronizada em mulheres grávidas, é limitada ou inexistente. Como medida de precaução, o tratamento deve ser evitado durante a gravidez. Amamentação: Desconhece-se se a substância ativa/metabólitos são excretados no leite humano. Não pode ser excluído qualquer risco para os recém-nascidos/lactentes. Tem que ser tomada uma decisão sobre a descontinuação da amamentação ou a descontinuação/abstenção da terapêutica com Daflon® 1000 tendo em conta o benefício da amamentação para a criança e o benefício da terapêutica para a mulher. **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, dispênsia, 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. **SOBREDOSAGEM***: Sintomas: A experiência de sobredosagem com Daflon® 1000 é limitada. Os eventos adversos mais frequentemente notificados em casos de sobredosagem foram eventos gastrointestinais (tais como diarreia, náuseas, dor abdominal) e eventos cutâneos (tais como prurido, erupção cutânea). Tratamento: O tratamento da sobredosagem deve consistir no tratamento dos sintomas clínicos. **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: 213122000. Para mais informações deverá contactar o titular de AIM. Daflon® 1000 é um MNSRM. RCM aprovado em 08.2021. IECRCM 09.09.2021.

*Para uma informação completa por favor leia o Resumo das Características do Medicamento. Leia atentamente as informações contantes na embalagem e no folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico.

****Resumo das Características do Medicamento aprovado em 08.2021**