Revista
saúda

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | OUT 22 | N.º 81

Vantagens Exclusivas com CARTÃO SAÚDA
P. 45

Serviços na farmácia
ADMINISTRAÇÃO DE INJETÁVEIS SEM MEDOS

DEIXAR FLUIR

Farmácias Portuguesas

VACINAS
A importância da imunização contra a gripe e as pneumonias

TERCEIRA IDADE
Conselhos de nutrição e saúde mental para pessoas idosas

PAULA LOBO ANTUNES
«É raro alguém poder trabalhar naquilo que o faz feliz»

Fórmulas especializadas para quem valoriza o essencial, como você

HEALTHYAGING+

Pele saudável em qualquer idade

360

RESULTADO MULTI AÇÃO: PREVINE, MELHORA A FIRMEZA E ELASTICIDADE

COM PREBIÓTICO, BAKUCHIOL E RETINOL ENCAPSULADO

PROTEGE CONTRA OS EFEITOS DO EXPOSSOMA

BABE
LABORATORIOS

SIMPLESMENTE
ESSENCIAL

laboratoriosbabe.com
À venda em farmácia desde 1990

DEIXAR FLUIR

Diana Amaral
Farmacêutica, diretora da Revista Saúda

Esta edição de outubro da Revista Saúda aposta na prevenção. Falamos, obviamente, da campanha de vacinação contra a gripe, iniciada nas farmácias a 28 de setembro, e da imunização contra a pneumonia, que é a quarta causa de morte em Portugal.

Melhor do que a cura de uma doença é a sua prevenção. Temos, para isso, uma ferramenta que não devemos descurar: o nosso sistema imunitário. Conheça os melhores suplementos para o reforçar, disponíveis nas farmácias. Também a nossa alimentação é uma forte aliada na prevenção das doenças. Privilegie alimentos não processados, frutas e legumes frescos, e retire o açúcar da sua dieta.

De acordo com um estudo publicado este ano, os idosos portugueses tiveram os piores resultados na avaliação do envelhecimento saudável em pessoas com mais de 70 anos.

Para contrariar esta tendência, a médica Joana Afonso escreve sobre como melhorar os cinco pilares do envelhecimento ativo. Uma abordagem interessantíssima. Não deixe de ler, seja qual for a sua idade. A nutricionista Joana Rita Correia complementa com um artigo sobre as necessidades nutricionais na terceira idade.

Pensando na antecipação de problemas neonatais, trazemos-lhe um artigo, assinado pela ginecologista-obstetra Mariana Loureiro, sobre os exames, as análises e as vacinas a fazer em cada trimestre da gravidez. Atenção, grávidas e mulheres que planeiam engravidar: este texto é para vocês!

Infelizmente, há doenças que ainda não conseguimos evitar. É o caso da muita rara síndrome de Sanfilippo, uma forma infantil de Alzheimer, de origem genética. A família da Joana aceitou o que não podia mudar, e assumiu a missão de ajudar quem mais precisa. Criou, assim, a Associação Sanfilippo Portugal, cuja missão é apoiar doentes portadores desta síndrome e respetivas famílias.

Escolhe um trabalho que ames e não precisarás de trabalhar um único dia da tua vida. Esta frase reflete bem a história da nossa entrevistada de capa, a atriz Paula Lobo Antunes. Contra o que seria expectável, deixou para trás o curso ligado à Medicina e abraçou a sua paixão, a representação. Hoje, é feliz com o equilíbrio que conseguiu entre a vida profissional, familiar e afetiva.

E, com tantas dicas, só me resta dizer: deixe fluir, deixe acontecer, só não deixe de ser feliz! ♥

Farmácias Portuguesas

A MELHOR RECEITA É TER OS CUIDADOS DE BELEZA SEMPRE À MÃO.

FARMÁCIA ONLINE | RECEITAS MÉDICAS | LOCALIZADOR DE FARMÁCIAS | SERVIÇOS

Chegou o novo site da sua farmácia em:

farmaciasportuguesas.pt

Encontre os melhores produtos para a sua **saúde**
e, ainda, **medicamentos** no novo site
das Farmácias Portuguesas.

FARMACÊUTICOS | CONTEÚDOS DE A-Z

Farmácias Portuguesas
É para a vida.

PAULA LOBO ANTUNES

«SER ATOR É UM MODO DE VIDA»

Esteve para seguir Medicina, mas o amor à representação falou mais alto. Conheça Paula Lobo Antunes, atriz, mãe, cidadã do mundo.

Entrevista **Pedro Veiga** | Fotografia **Pedro Loureiro**

Cresceu numa família ligada à Medicina e à Academia. Como é que foi parar à representação?
Sempre quis ser atriz, desde muito pequenina. Lembro-me da primeira vez que vi a Olivia Newton-John no filme "Grease" e de pensar: «Eu quero fazer o que ela está a fazer». Foi um percurso longo, também com um lado bastante académico. Fiz outro curso antes, mas acabou por ser uma questão de seguir os sonhos e o coração.

Como reagiram os seus pais?
Acho que eles já sabiam. Agora que tenho filhas, percebo a preocupação deles. Esta é uma profissão difícil, arriscada, com muita rejeição e crítica. Quando chegou a altura de decidir o que fazer, acabei por escolher o curso de Biologia Médica na Universidade de Edimburgo, na Escócia. O intuito era continuar para Medicina, mas, quando terminei, acabei por ir para o curso de Teatro. Tive de seguir o meu caminho.

«Ser atriz é uma profissão difícil, arriscada, com muita rejeição»

Tudo isto no Reino Unido...
Sim, em Londres. Eu queria ter ficado na Escócia, vivi lá quatro anos, mas acabei por ir para um curso mais completo a nível da formação de ator.

Nasceu e viveu nos EUA até aos cinco anos, depois veio para Portugal. Como foi a transição?
Difícil e triste, porque foi uma mudança muito abrupta. Também coincidiu com a separação dos meus pais e, por isso, foi uma conjugação muito infeliz. Se calhar, por causa dessa adaptação difícil, sempre me identifiquei mais com os Estados Unidos do que com Portugal.

Para participar na novela brasileira "A Escrava Isaura", teve de cancelar uma mudança para Nova Iorque

Os seus pais foram figuras marcantes na sua vida?
Sempre foram e ainda são, apesar de o meu pai já não estar presente. Uma coisa notável é que, mesmo estando separados, concordavam sempre, e nisso fizeram um excelente trabalho. Nunca julgaram. Foram uma estrela a guiar a minha vida emocional e profissional.

Estreou-se na televisão portuguesa em 2005, na série "João Semana". Logo depois, surge uma daquelas oportunidades que fazem uma carreira: ir para o Brasil, para participar na novela "A Escrava Isaura".
Tive muita sorte. Foi estar no sítio certo à hora certa, porque tinha acabado de fazer o "João Semana" e a RTP tinha acabado de comprar o guião de "A Escrava Isaura", e o acordo incluía a participação de uma atriz portuguesa. A RTP sugeriu o meu nome sem sequer me perguntar, e o telefonema foi, literalmente: «Queres ir para o Brasil, fazer "A Escrava Isaura"?». E eu: «Sim, o que é que tenho de fazer?». E eles: «Apanhar o avião, daqui a dois dias».

Foi tudo muito repentino.
Muito. Vivia em Londres na altura, estava em mudanças para Nova Iorque e tive de reestruturar tudo.

«Os meus pais foram uma estrela a guiar a minha vida emocional e profissional»

«É raro uma pessoa poder trabalhar naquilo que a faz feliz», reconhece Paula Lobo Antunes

Como foi essa experiência, tão cedo na carreira?
Eu ia bastante confiante. Se calhar, estupidamente. Ou não. Mas correu muito bem. Vinha de um curso intenso em Londres, muito duro a nível técnico, psicológico, de esforço mental. Tinha quase 30 anos, já tinha outra maturidade e bagagem. Quando lá cheguei, não sabia que era para fazer um ou dois episódios, mas depois o realizador gostou tanto do trabalho, que fiquei até ao fim.

É fácil ficar iludida com o sucesso?
Muito fácil, mas cedo que percebi que uma pessoa não pode estar nem muito acima nem muito abaixo, tem de flutuar na onda. Não só da fama, também a nível de trabalhos, contactos, de não desaparecer totalmente, porque os picos de sucesso são muito efémeros.

Basta ter talento para fazer carreira como atriz em Portugal?
O talento é uma enorme mais-valia, mas também tem muito a ver com estar no sítio certo no momento certo, ter muita persistência e conhecer as pessoas certas. E ter muita sorte.

Fazer carreira daquilo de que se gosta é um privilégio?
Um enorme privilégio. Digo isto a muitas pessoas. É raro alguém poder trabalhar naquilo que o faz feliz. Ser ator não é bem um trabalho nem um emprego, é um modo de vida. Ver televisão, ver teatro, andar na rua, observar as pessoas à nossa volta, é sempre uma pesquisa, o ator não pára de trabalhar.

É em contexto de trabalho que conhece o também ator Jorge Corrula, seu companheiro e pai das duas filhas. Ser mãe é o papel de uma vida?
É mais do que um papel. São várias etapas, diferentes momentos em que vamos tentando perceber se estamos a fazer certo ou errado. Ainda no outro dia tossi ao pé da minha filha mais nova, que tem dois anos, e ela disse «*bless you*» [expressão inglesa que significa "abençoada

«Os picos de sucesso são muito efémeros»

sejas"]. Eu achei tanta piada. Não tinha espirrado, tinha tossido, mas achei graça ao gesto de carinho dela e pensei: «Acho que que estou a fazer as coisas bem».

As suas filhas são mais pai ou mãe?
Estão numa fase muito mãe, mas variam. O que importa é que estejam felizes.

Como é que equilibram as exigências das vidas profissional e familiar?
Com muita dificuldade. Planeamos a semana meticulosamente, quem leva e quem vai buscar quem, quem faz isto e aquilo, e depois tem de ser um dia de cada vez. Temos uma rede de apoio bastante grande, que nos acompanha e nos ajuda, pessoas incríveis a quem só posso agradecer. Não conseguiríamos fazer de outra forma.

Há espaço para o exercício físico nesse horário preenchido?
Tento. É um bocado irregular, mas faz parte todos os dias. Se estou a pôr a minha bebé a dormir, estou a fazer agachamentos. Se estou a dar banho à minha filha, estou a fazer exercícios de braços. Se ela está a ver uma série, ponho uns auscultadores. Estou ali a fazer os exercícios e ela a ver televisão.

É uma pessoa preocupada com a saúde?
Muito. E não é uma questão de beleza, tem a ver com ter um corpo funcional. Eu preciso do corpo para trabalhar. Preciso de poder correr, de mexer-me facilmente, o meu corpo tem de estar preparado para todas essas exigências. Tenho de estar bem para mim, para as minhas filhas, para o meu trabalho, para o meu dia a dia.

Como começou a trabalhar com a Make-A-Wish Foundation.
Associei-me logo no início, quando veio para Portugal. Como mãe, faz ainda mais sentido. Realizamos desejos a crianças que têm doenças graves. A vida é muito frágil e é gratificante podermos concretizar aquilo que, para estas crianças, muitas vezes parece impossível. É inacreditável.

Como gostava de ser recordada?
Como uma pessoa amiga, divertida e leal. E é só. ♥

«Preciso de poder correr, de mexer-me facilmente, o meu corpo tem de estar preparado para todas essas exigências»

Paula Lobo Antunes descreve como «gratificante» o trabalho com a Make-A-Wish Foundation

WWW.REVISTASAUDA.PT

- ♥ Fazer o luto em público
- ♥ Cidadã do mundo e de lado nenhum
- ♥ Numa palavra
- ♥ Um poema

Veja também os vídeos.

NOVO

gsk

VoltaNatura

Gel de massagem à base de plantas

TRIPLA AÇÃO:
alivia, acalma e refresca*

Zonas com músculos contraídos, cansados e tensos

Da família Voltaren

*ação sensorial sobre a pele

PM-PT-VN-22-00013 08/2022

Sanfilippo, a doença rara com que foi diagnosticada aos seis anos, levou-lhe a fala há cerca de um, mas Joana expressa as emoções através do olhar

UMA FAMÍLIA RARA

Perante a doença de Joana, os pais criaram uma associação e a irmã escreveu um livro.

Texto Sandra Costa | Fotografia Mário Pereira

A família senta-se em roda, no chão da sala, Joana entre as pernas da mãe. António, o pai, lança lenços de cor para atrair a atenção da filha. Sofia, a irmã, chama-a carinhosamente. Por vezes, "Ju" olha fixamente os rostos, emite sons que parecem pequenas gargalhadas. A doença rara, Sanfilippo, que lhe foi diagnosticada aos seis anos, levou-lhe a capacidade de falar há cerca de um ano, mas Joana expressa as emoções através do olhar, procura a mão da irmã, dirige-se à cozinha quando tem fome. A motricidade quase não foi afetada: Joana anda, corre, mexe em tudo sem dificuldade. Adora música e gosta de dançar, ver televisão, ir à piscina e à praia, passear na Natureza, estar de férias. «E gosta da família, que reconhece muito bem», diz a mãe, com um sorriso.

A síndrome de Sanfilippo é conhecida como uma forma infantil de Alzheimer, que tem origem genética e resulta de ambos os pais serem portadores de mutações no mesmo gene. «É uma espécie de lotaria invertida, visto que temos milhões de genes», ironiza Raquel Marques. Os 12 anos de convívio com o diagnóstico da filha permitem-lhe falar da doença com uma tranquilidade surpreendente.

Joana nasceu a 29 de fevereiro de 2004, fruto de uma gravidez desejada e tranquila. O dia, também ele incomum, assinala as doenças raras, mas até aos três anos a vida da criança decorreu sem sobressaltos. A partir daí, surgiram sintomas «pouco óbvios», como hiperatividade, falta de concentração, discurso pouco claro, diarreias frequentes, distúrbios do sono, infeções nos ouvidos e na garganta.

A síndrome de Sanfilippo, conhecida como uma forma infantil de Alzheimer, é uma doença muito rara, de origem genética. «É uma espécie de lotaria invertida»

A terapia da fala mostrou-se infrutífera, as consultas de especialidade emperravam no diagnóstico inicial, de perturbação de hiperatividade e défice de atenção (PHDA), embora não explicasse todos os sintomas. Passaram três anos até que um experiente neuropediatra mencionou à família, pela primeira vez, o nome do médico norte-americano que, em 1963, descreveu esta doença metabólica, em que a falta de uma enzima leva à acumulação de compostos, que se tornam tóxicos e causam danos progressivos no sistema nervoso central.

Quando receberam o diagnóstico, a filha mais nova, Sofia, já tinha mais de dois anos. Viveram em angústia até as análises confirmarem que, desta vez, a sorte estava do seu lado. Nem sempre é assim, garante Raquel. «Existem famílias com dois e três filhos com Sanfilippo, porque não receberam o diagnóstico a tempo de fazer escolhas informadas».

No início, Raquel e António não se aperceberam do tremor de terra que lhes entrou pela vida.

Em 2012, os pais de Joana criaram a Associação Sanfilippo Portugal. «A nossa forma de reagir foi fazer alguma coisa para ajudar outras pessoas»

A informação disponível era escassa, quase só artigos científicos não traduzidos para português. Começaram por procurar respostas, alguma coisa havia de poder fazer-se. Foram aos EUA, em busca de centros especializados na doença. Foi aí que tomaram consciência do «prognóstico terrível» desta doença degenerativa, para a qual ainda não há tratamento ou cura, não porque seja complexa, mas porque as doenças raras não atraem investimento.

Ter o diagnóstico permitiu-lhes, pelo menos, perceber que o problema da filha era a doença e não eventuais erros na educação, que «se ela não tinha os esfíncteres treinados, não era porque não estávamos a insistir como deve ser».

Fizeram outra descoberta, esta promissora. Perceberam que, nas doenças raras, o desenvol-

vimento de terapêuticas começa com grupos de pais, unidos em associações, que angariam fundos junto da família e dos amigos, para financiar a investigação. Raquel tornou-se vice-presidente de uma destas associações norte-americanas. Até que, em 2012, ela e António criaram a Associação Sanfilippo Portugal. «A nossa forma de reagir foi fazer alguma coisa para ajudar outras pessoas a não passarem pelo que nós passamos», resume Raquel.

A associação acolhe as famílias quando recebem o diagnóstico e fornece informação atualizada, em português. Neste momento, tem contacto direto com 13. Raquel estima que existam em Portugal 30 pessoas com esta síndrome. Comparticipa terapias, importantíssimas para prolongar a autonomia das crianças. «Comerem sozinhos, conseguirem levantar-se e andar ou saberem comportar-se socialmente faz toda a diferença no quotidiano familiar». Joana deixou a terapia da fala, mas continua com sessões de psicomotricidade e hidroterapia, e na escola faz um pouco de terapia ocupacional. A mãe não tem dúvidas de que a autonomia que Joana mantém aos 18 anos contribui para a vida familiar «mais ou menos comum, apesar da diferença e da estranheza». O apoio à investigação, em parceria com associações de outros países, aumenta a esperança de encontrar a cura. «Se houvesse mais dinheiro investido, não tenho quaisquer dúvidas» de que seria possível, assegura a presidente da Sanfilippo Portugal.

As terapias são importantíssimas para prolongar a autonomia das crianças e manter um quotidiano familiar «mais ou menos comum»

A mãe mantém a esperança de encontrar a cura. «Se houvesse mais dinheiro investido, não tenho quaisquer dúvidas [de que seria possível]»

Muitos pais participam em conferências científicas da especialidade, onde partilham vivências com a mesma realidade e criam laços de amizade. Raquel surpreende-se como estes miúdos parecem irmãos, com comportamentos iguais e feições similares. As suas realidades, tão raras, tornam-se familiares, e isso dá força. «Há famílias que lidam com dois filhos assim e, à sua maneira, fartam-se de rir. Faz-nos pensar que não estamos sozinhos».

Sofia escreveu um livro sobre a relação com a irmã. Quis mostrar como, apesar de diferente, a conexão entre ambas é forte

A vontade que sempre viu nos pais, de fazer coisas para fintar a Sanfilippo, contagiou Sofia. Cresceu com uma irmã «diferente», envolvida nos projetos, eventos e caminhadas da associação. Convive com famílias de outros países, com meninos iguais à irmã, vendo as pessoas mobilizadas em torno da causa. «Claro que isto muda a vida da família», reconhece a mãe. Sofia tem 14 anos, a irmã 18, mas os papéis foram há muito invertidos. Ainda pequenita, quando lhes perguntavam as idades, respondia: «A Joana é mais velha, mas eu sou mais velha na idade mental». Sempre mostrou uma maturidade invulgar para a idade e, além de companheira de brincadeiras, é mais um par de olhos atentos às necessidades da irmã.

Para Sofia, «é normal lidar com a diferença», mas o mesmo não acontece com quem as rodeia. Isso levou-a, durante a pandemia, a escrever um livro sobre a sua relação com Joana. «Há um olhar de irmã que é diferente», explica. No livro conta como se divertem, à maneira delas. «Damos voltas à casa e acabamos no jardim, jogamos à apanhada, ficamos a ver TV. Temos uma conexão forte».

O projeto começou timidamente, com o apoio dos professores da Escola de Música e Artes,

O livro apoia a angariação de fundos da associação portuguesa e já está a ajudar as associações Sanfilippo da França e do Brasil

Sofia tem 14 anos, menos quatro do que a irmã. Sempre mostrou uma maturidade invulgar para a idade

na Charneca da Caparica, onde Sofia tem aulas de piano. A mãe só soube quando a chamaram para ver o resultado, já com as ilustrações, oferecidas por Mafalda Mota. «Adorei! Disse logo que tínhamos de editar e fazer do livro um projeto solidário da associação». Ao livro juntaram uma música, cantada pela artista Anabela. O livro foi bem recebido, cederam os direitos às associações Sanfilippo da França e do Brasil, onde serve também de apoio à angariação de fundos. «Não pensámos que ia crescer desta maneira, mas o trabalho colaborativo, às vezes, dá nisto», alegra-se Raquel. ♥

WWW.REVISTASAUDA.PT

- «Faltam respostas de apoio»
- «Queremos mais investigação sobre a Sanfilippo»

Veja também os vídeos!

Saúde também é isto

MALO CLINIC
Da ciência ao sorriso

sorrir

Apresente o seu Cartão Saúda na MALO CLINIC e aproveite descontos até 15% em serviços de medicina dentária.

MALO CLINIC S.A. | ERS N.º 12920.

HOLMES PLACE
PREMIUM FITNESS CLUBS

Apresente o seu Cartão Saúda num ginásio Holmes Place e aproveite a oferta de 7 dias de utilização num dos clubes Holmes Place + 1 Avaliação Postural com Fisioterapeuta.

bem-estar

Cinemas NOS

emoção

Apresente o seu Cartão Saúda nos Cinemas NOS e aproveite o desconto de 25% na compra dos bilhetes.

Farmácias Portuguesas
É para a vida.

Saiba mais em
farmaciasportuguesas.pt

ASSOCIAÇÃO SANFILIPPO PORTUGAL

O QUE É?

A Associação Sanfilippo Portugal (ASFP) é uma associação sem fins lucrativos, fundada pelos pais de Joana, uma menina que sofre de síndrome de Sanfilippo ou Mucopolissacaridose tipo 3. Trata-se de uma doença genética neurodegenerativa rara. Está associada a danos cerebrais irreversíveis, com declínio progressivo de visão, fala, equilíbrio e problemas de motricidade, e resulta em demência infantil, tendo a maioria das crianças uma esperança de vida curta.

QUEM APOIA?

Todos os doentes portadores desta síndrome e respetivas famílias.

QUE SERVIÇOS DISPONIBILIZA? QUE ATIVIDADES DESENVOLVE?

- Apoio à investigação sobre a síndrome de Sanfilippo, com enfoque no tratamento;
- Divulgação de informação sobre a síndrome aos doentes, às famílias e à sociedade, incluindo as comunidades médica e científica;
- Sensibilização da sociedade para o impacto das doenças raras;
- Facilitação da comunicação entre famílias diagnosticadas, a um nível global;
- Dinamização da relação entre doentes, investigadores e clínicos;
- Apoio às famílias nos novos diagnósticos;
- Apoio social às famílias no âmbito dos vários projetos da associação;
- Comparticipação de algumas terapias complementares, essenciais à manutenção das competências das crianças com esta doença (fisioterapia, terapia da fala, hipoterapia e outras terapias auxiliares), com recurso à angariação de fundos;
- Desenvolvimento de projetos solidários:
  - Livro solidário: "A Minha Vida com a Minha Irmã" – projeto que resultou da colaboração entre a Associação Sanfilippo Portugal, a EMA – Escola de Música e Artes e o projeto Heróis sem Capa;
  - Música solidária: composta por Nuno Amaral e Sofia Vicente, interpretada por Anabela;
  - Realização de eventos para angariação de fundos.

Tanto o livro como a música podem ser adquiridos na loja solidária:
https://www.sanfilippoportugal.com/shop

COMO SE TORNAR ASSOCIADO?

Aceda a www.sanfilippoportugal.com. No menu "Contacto", escolha "Torne-se sócio", e siga as instruções. ♥

B.I.

Nome: Associação Sanfilippo Portugal

Associados: 30

Sede: Apartado 544 EC, Charneca da Caparica, 2821-901 Charneca da Caparica

Contacto telefónico: 933 056 965

E-mail: sanfilippoportugal@gmail.com

Plataformas digitais:

DUCRAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

COMBATA *a queda de cabelo*
DE DENTRO PARA FORA

QUEDA **REACIONAL**

QUEDA **CRÓNICA**

Anacaps Reactiv e expert são suplementos alimentares. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.

Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES DUCRAY
45, place Abel-Gance, 92100 Boulogne - Paris - France
Les Cauquillous 81500 Lavaur - France

Mariana Loureiro
Ginecologista-Obstetra nos hospitais CUF Cascais, CUF Descobertas e CUF Sintra

ESTADO DE GRAÇA

Exames, análises e vacinas em cada trimestre da gravidez.

A gravidez é uma época especial na vida da mulher e da família. De modo geral, não necessita de grandes alterações à atividade normal, embora possa limitar um pouco a intensidade da mesma.

Idealmente, deve haver uma consulta prévia à conceção, para avaliar o estado de saúde da mulher e fazer exames simples, mas importantes, pois, no caso de se verificar alguma alteração, pode haver necessidade de tratamento prévio à gestação. Exemplo disso são eventuais lesões do colo do útero, patologia mamária, infeções, anemia ou cáries nos dentes. Para além do exame clínico, são pedidas análises pré-concecionais, como ecografia, exame mamário, consulta de estomatologia ou outros, dependendo da avaliação.

A avaliação laboratorial inicial inclui a verificação do grupo sanguíneo. No caso de ser Rh negativo, deverá levar a estudo complementar, para evitar uma incompatibilidade com o bebé numa gestação futura. Nesta consulta são igualmente prestados esclarecimentos e conselhos quanto a alimentação, hábitos e atividade ao longo da gravidez.

Idealmente, deve haver uma consulta prévia à gravidez, chamada de pré-natal

Após o início da gravidez, aconselha-se uma consulta entre as sete e as oito semanas, em que se confirma a idade gestacional e se programam os exames pré-natais nas datas corretas.

Numa gravidez de baixo risco em mulher saudável, realizam-se três ecografias e três avaliações laboratoriais, uma por cada trimestre. Em caso de alterações, as análises podem ser repetidas.

Após a realização da ecografia do segundo trimestre, a Direção-Geral da Saúde recomenda a vacina da tosse convulsa, como medida protetora do bebé até iniciar o seu esquema vacinal.

De acordo com a idade materna e os antecedentes da grávida, pode ser necessário realizar outros exames.

A avaliação clínica ao longo da gestação tem a periodicidade de quatro a seis semanas, até às 37 semanas, altura em que se iniciam exames de avaliação do bem-estar fetal (CTG). Desse momento em diante, até ao parto, a avaliação passa a ser semanal.

Nesta fase são indicados os sintomas e sinais de alerta que devem fazer a grávida recorrer a um serviço de urgência. É o momento em que o ginecologista aprofunda a conversa sobre o parto e o pós-parto, ajudando a grávida a perceber tudo o que será expetável acontecer, bem como a preparar-se para receber o seu bebé.

Em gravidezes de baixo risco, realizam-se três ecografias e três avaliações laboratoriais, uma por trimestre

Importa referir que o acompanhamento de cada grávida deve ser feito de forma personalizada e multidisciplinar, atendendo às suas necessidades. A frequência dos controlos médicos e exames pode ser superior caso surjam complicações, relacionadas, por exemplo, com o facto de a mãe ter diabetes ou excesso de peso, ou se a gravidez for de risco.

O acompanhamento médico tem por objetivo o bem-estar da grávida e do bebé, contribuindo para o nascimento de crianças saudáveis. ♥

Jaime Pina, Médico
Fundação Portuguesa do Pulmão | www.fundacaoportuguesadopulmao.org

VACINAR CONTRA A PNEUMONIA

A Fundação Portuguesa do Pulmão defende a gratuitidade para todos os grupos prioritários.

Com o progressivo envelhecimento da população e o número cada vez maior de pessoas com doenças crónicas e debilitantes, as **pneumonias** têm revelado uma importância crescente, quer na incidência quer na gravidade.

Sendo a quarta causa de morte no mundo, com 2,6 milhões de óbitos anuais, Portugal tem um problema particular com esta infeção, pois regista uma incidência duas vezes superior à média da União Europeia. No nosso país, em cada dia adoecem mais de 300 pessoas com pneumonia e são internadas 110. Morrem 16, uma pessoa a cada 90 minutos, 12 vezes mais do que em acidentes rodoviários. A pneumonia é a principal causa de morte por doença respiratória.

Como agente infecioso, sobressai a bactéria pneumococo, daí que a vacina contra este microrganismo (a vacina antipneumocócica) seja vulgarmente identificada como a **vacina contra a pneumonia**.

A DGS definiu com precisão quem são as pessoas prioritárias para vacinação e, entre elas, colocou as **crianças**. Hoje, a vacina antipneumocócica integra o Programa Nacional de Vacinação, sendo administradas três doses no primeiro ano de vida.

Portugal tem o dobro de infeções por pneumonia da média da União Europeia

Relativamente aos adultos, foram definidos três grupos prioritários: as **pessoas com mais de 65 anos**, as pessoas com doenças crónicas e debilitantes, e as que apresentam compromisso da imunidade.

A proteção conferida pela vacina antipneumocócica pode significar a diferença entre a vida e a morte

Relativamente ao primeiro grupo, a Fundação Portuguesa do Pulmão congratula-se com a recente inclusão do mesmo nos alvos a vacinar, mas defende a **gratuitidade da vacina**, já que se trata do grupo mais importante e que, como sabemos, integra um significativo número de pessoas economicamente debilitadas. Presentemente, apenas 40% dos idosos estão vacinados, pelo que a gratuitidade da vacina seria um importante estímulo à vacinação.

O segundo grupo inclui todos aqueles que têm **doenças crónicas**, como doenças do coração, do rim, do fígado e, sobretudo, do aparelho respiratório. Também os diabéticos, ou os que vão doar medula óssea, têm indicação formal para serem protegidos com esta vacina.

No terceiro grupo encontramos pessoas com **deficiências da imunidade**, sem baço, ou com doenças da imunidade, como a infeção pelo VIH. Integram-se aqui ainda os que sofrem de doença oncológica ativa, fazem tratamentos depressores da imunidade (como a cortisona) e/ou foram ou vão ser transplantados.

Esta vacina funciona ao ensinar as células responsáveis pela imunidade a reconhecerem as proteínas dos pneumococos nela contidas. Quando, no dia a dia, somos agredidos por estas bactérias, essas células reconhecem-nas e passam a produzir anticorpos que as vão eliminar e, assim, evitar a doença. Essa capacidade surge duas a três semanas após a vacinação.

Foi introduzida recentemente uma **nova vacina antipneumocócica**, mais moderna e mais eficaz, que confere proteção contra os 20 tipos de pneumococos frequentemente implicados.

Se pertence a um destes grupos de pessoas, seja doente ou não, não perca tempo e fale com o seu médico, pois é altura de se vacinar. A proteção conferida pela vacina antipneumocócica é muito importante: pode fazer a diferença entre a saúde e a doença, entre a vida e a morte. ♥

VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE 2022

A gripe é sempre uma visita indesejada. Antes que lhe bata à porta, saiba como a pode prevenir.

A vacinação anual é a melhor arma de defesa. As vacinas diminuem, de forma eficaz e segura, a probabilidade de vir a ter gripe, sem risco de causarem a doença. Apesar de não oferecerem proteção total, se for infetada pelo vírus da gripe (*Influenza*), a pessoa vacinada corre um risco menor de ter sintomas graves ou de vir a sofrer complicações, como a pneumonia.

Para a época gripal 2022/2023, a campanha de vacinação, no âmbito do Serviço Nacional de Saúde (SNS), teve início no dia 7 de setembro para os seguintes grupos:

- Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos;
- Pessoas (com mais de seis meses de idade) com doença crónica, em situação de imunodepressão ou integradas em respostas sociais (como residentes em lares, doentes da rede de cuidados continuados integrados e reclusos em estabelecimentos prisionais);
- Grávidas;
- Profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados (por exemplo, profissionais das respostas sociais antes mencionadas).

A Direção-Geral da Saúde (DGS) recomenda, também, a vacinação das pessoas com idade entre 60 e 64 anos.

Nas farmácias, a vacinação contra a gripe arrancou a 28 de setembro e todas as pessoas podem vacinar-se mediante a apresentação de receita médica.

A vacina contra a gripe pode ser administrada em simultâneo com outras vacinas do Programa Nacional de Vacinação e, também, com a vacina contra a COVID-19. É possível que tenha alguma dor no local da administração e,

A campanha de vacinação contra a gripe nas farmácias teve início no dia 28 de setembro

Além dos grupos prioritários, a DGS recomenda a vacinação das pessoas com idade entre 60 e 64 anos

por vezes, febre. As reações secundárias são uma possibilidade para todos os medicamentos e as vacinas não são exceção! Caso verifique alguma reação à vacina, deve notificá-la no Portal RAM, do Infarmed — se necessitar, o seu farmacêutico ou outro profissional de saúde estarão disponíveis para o ajudar a fazê-lo.

Apesar de a vacinação ser importante, há quem deva ficar de parte: se já teve uma reação alérgica a alguma vacina contra a gripe ou se sabe que é alérgico a uma delas, não deve vacinar-se sem antes falar com o seu médico. Também não o deverá fazer se manifestar doença febril ou doença aguda moderada a grave (por exemplo, amigdalite), à data da vacinação. Nesta situação, aguarde até à recuperação completa para se vacinar.

As vacinas diminuem, de forma eficaz e segura, a probabilidade de vir a ter gripe, sem risco de causarem a doença

Sempre que possível, vacinar-se contra a gripe é a escolha acertada para se proteger a si e àqueles que o rodeiam. Por isso, vacine-se! ♥

CUIDE DA SAÚDE SEM MEDOS

As farmácias dispõem de um serviço de administração de medicamentos injetáveis, assegurado por profissionais de saúde especializados.

As dores musculares e articulares estão entre os problemas de saúde mais prevalentes. Falamos de situações tão comuns como a dor lombar, o torcicolo, as contusões, as tendinites ou as distensões, mas cujo tratamento pode exigir a administração de medicamentos por via injetável.

Por se tratar de uma forma de administração em que o medicamento é introduzido diretamente num tecido corporal, o que implica um determinado nível de conhecimento técnico, muitas pessoas poderão questionar-se sobre como proceder para cumprir as indicações do médico.

As farmácias disponibilizam todo o apoio necessário, através do serviço de administração de medicamentos injetáveis. Mediante a apresentação de receita médica, o serviço pode ser prestado, em proximidade e com toda a segurança, por um farmacêutico com formação específica ou por um enfermeiro.

Estes profissionais de saúde são responsáveis pela preparação, administração e monotorização da medicação, entre outros procedimentos prévios, de que são exemplo a verificação de antecedentes de alergias ou necessidade de aplicação de técnicas especiais.

Se necessitar de apoio para cumprir a terapêutica prescrita, não hesite: fale com a sua farmácia. ♥

EXEMPLOS DE MEDICAMENTOS INJETÁVEIS MAIS ADMINISTRADOS NA FARMÁCIA (PRINCÍPIO ATIVO):

Cetoprofeno

Diclofenac

Tiocolquicosido

Cianocobalamina + Piridoxina + Tiamina

Etofenamato

Metamizol magnésico

uma marca Farmácias Portuguesas

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.

Joana Afonso
Médica Especialista de Medicina Geral e Familiar

DÊ MAIS VIDA AOS DIAS

Estima-se que duas em cada cinco pessoas, em Portugal, sejam idosas. Um número que se prevê venha a duplicar em 2080. O grande desafio que se apresenta à sociedade é a capacidade de envelhecer de forma saudável: mantendo a saúde física e mental, promovendo a independência e qualidade de vida ao longo dos anos.

De acordo com um estudo publicado este ano, os idosos portugueses tiveram os piores resultados na avaliação do envelhecimento saudável em pessoas com 70 anos ou mais, num total de cinco países europeus.

Nesse sentido, a Organização Mundial da Saúde defende a necessidade do envelhecimento ativo, nomeadamente a participação contínua nas questões sociais, económicas, culturais, espirituais e cívicas. Não se trata de estar apenas fisicamente ativo ou fazer parte da força de trabalho.

Saiba reconhecer os principais pilares do envelhecimento ativo:

1. SAÚDE FÍSICA

- Previna e reduza a carga das doenças, evitando a mortalidade prematura;
- Procure serviços de saúde que atendam a necessidades específicas das pessoas idosas;
- Consulte, com regularidade, o médico assistente;
- Vigie as capacidades auditivas e visuais e, em caso de deterioração, procure ajuda médica;
- Reduza barreiras físicas, de forma a prevenir o risco da ocorrência de quedas;
- Adapte a alimentação às necessidades nutricionais específicas dos idosos;
- Promova a saúde oral, de forma a conservar a dentição natural pelo maior tempo possível;
- Evite o consumo de álcool e tabaco;

A OMS defende o envelhecimento ativo através da participacão nas questões sociais, económicas, culturais, espirituais e cívicas

Manter interação com a comunidade, ter uma rede de suporte e apoio, conviver com amigos, participar em programas sociais ou de voluntariado são exemplos de realização pessoal

- Privilegie a saúde mental. Procure ajuda de profissionais, sempre que necessário;
- Pratique atividade física. Procure grupos de prática de desporto, passeie ao ar livre, mantenha uma rotina de treino.

2. COGNITIVO

- Aprenda algo novo todos os dias;
- Leia livros, jornais, faça palavras cruzadas, jogos de memória ou mesmo desafios, como *sudoku*;
- Procure acompanhamento por parte de terapeutas ocupacionais.

3. SOCIAL

- Mantenha interação com a comunidade;
- Privilegie a sua rede de suporte e apoio, seja entre vizinhos, amigos ou familiares. Estimule o contacto e programe atividades entre todos;
- Integre programas de voluntariado.

4. APRENDIZAGEM

- Redefina a sua carreira e planeie uma possível continuidade de trabalho, mesmo que já se tenha aposentado do emprego principal;
- Atualize-se nas novas tecnologias;
- Inscreva-se em cursos, ou mesmo em atividades desafiantes, como as propostas pelas universidades seniores (há mais de 250 instituições dispersas por todo o país).

São urgentes novas abordagens do envelhecimento da população. Estratégias locais, nacionais e globais direcionadas a uma população que já foi o passado, é o presente e será o futuro. ♥

Joana Rita Correia
Nutricionista

MESA PARA OS MAIS VELHOS

Todas as fases da vida envolvem necessidades nutricionais específicas. Saiba quais as mais relevantes na terceira idade.

O envelhecimento é um processo natural e progressivo. Caracteriza-se por alterações morfológicas, psicológicas, funcionais e bioquímicas, que influenciam a nutrição e a alimentação. Todas estas alterações podem aumentar a predisposição para défices nutricionais.

Para determinar as suas necessidades alimentares e nutricionais, a pessoa idosa deve proceder a uma avaliação nutricional regular junto de um nutricionista e de outros profissionais de saúde:

- **Avaliação clínica**: exames clínicos e físicos, avaliação da autonomia e independência, bem como do estado cognitivo;
- **Avaliação bioquímica**: análises clínicas;
- **Avaliação da ingestão alimentar**: identificar os alimentos e as quantidades que consome, e o número de refeições diárias;
- **Avaliação antropométrica e composição corporal:** peso, altura, massa gorda, massa muscular, perímetros corporais (abdominal, anca, braços e pernas).

A diminuição do metabolimo e a eventual perda de massa muscular pedem uma resposta nutricional em vitaminas e minerais

NECESSIDADES NUTRICIONAIS

Nesta fase da vida é comum ocorrer a diminuição das necessidades energéticas, devido à redução do metabolismo, ao decréscimo da atividade física e à eventual perda de massa muscular. No entanto, as necessidades de vitaminas e minerais podem aumentar, especialmente **vitaminas do complexo B** (B6

e B12), v**itamina D**, **E**, **K,** e **minerais** como o cálcio, o ferro e o zinco. É aconselhada a ingestão de alimentos de todos os grupos da roda dos alimentos e, dentro de cada grupo, variar os alimentos, privilegiando os produtos sazonais.

A desidratação é muito comum, devido à diminuição da função renal, a perdas aumentadas na urina relacionadas com a toma de medicamentos, como laxantes e diuréticos, ou ainda pela menor ingestão de líquidos. É muito importante beber entre seis a oito copos de água por dia, mesmo que não se sinta sede. A água pode ser ingerida através de infusões ou chás, sem adição de açúcar, e gelatinas.

Outras recomendações:

- Não saltar refeições;
- Fazer refeições pouco volumosas e de fácil digestão;
- Preparar maior quantidade das refeições e congelar em recipientes individuais, para consumo noutras ocasiões;
- Optar por alimentos mais triturados, como purés e papas, caso exista dificuldade na mastigação, deglutição e digestão;

Deve ingerir fruta e hortícolas diariamente, privilegiando os de cada época do ano, beber pelo menos oito copos de água e não saltar refeições

- Utilizar ervas aromáticas e especiarias, para reduzir o consumo de sal;
- Moderar o consumo de açúcar, sal, gorduras e bebidas alcoólicas;
- Ingerir fruta e hortícolas diariamente, dando preferência às de cada época do ano;
- Estar atento a eventuais modificações involuntárias do apetite ou de peso;
- Ser fisicamente ativo, de acordo com as capacidades individuais.

O envelhecimento é uma parte natural do ciclo de vida. O cuidado com a saúde será uma mais-valia para viver de forma autónoma o maior tempo possível. ♥

Daniela Dias
Farmacêutica

Alina Amador
Técnica Farmacêutica

NA DOSE CERTA

A farmácia ajuda a repor os níveis de energia do sistema imunitário.

O regresso às aulas e ao trabalho envolve alguma azáfama e agitação junto de toda a família. Para que tudo seja mais fácil, é fundamental que o sistema imunitário esteja equilibrado, com os níveis de energia na dose certa.

Os adultos voltam agora a conciliar a rotina laboral com a vida familiar e/ou o período escolar dos filhos. Estes preparam-se para novas aprendizagens, novos colegas e professores. O esforço pedido a todos envolve um gasto de energia acima da média e, consequentemente, um maior estado de cansaço e stresse.

Será que os mais novos estão prontos para o recomeço? Estarão as mochilas carregadas de energia? E os lanches recheados de vitaminas e minerais?

A farmácia é o sítio ideal para adquirir o suplemento mais adequado para si e os seus. Conte com a ajuda do seu farmacêutico para um regresso em grande. ♥

NECESSIDADES PARA CRIANÇAS E ADULTOS

Suplementação	Indicações	Criança*	Adulto
Ómega-3 (EPA e DHA)	Aumenta os níveis de concentração	X	X
Vitaminas do complexo B	Produzem energia, diminuiem o cansaço e aumentam a concentração	X	X
Magnésio	É importante para a musculatura	X	X
Vitamina C e zinco	Reforçam o sistema imunitário	X	X
Vitamina D	Reforça o sistema imunitário	X	X
Melatonina	Auxilia no ciclo do sono e repõe os níveis de energia	X	X
Coenzima Q10	Melhora a função cardiovascular e diminui a fadiga		X
Guaraná e ginseng	Aumentam os níveis de energia		X**
Ginkgo biloba	Melhora a concentração e a memória		X
Valeriana, lúpulo, papoila-da-califórnia	Favorecem o relaxamento		X

*A partir dos três anos

**Contraindicado em adultos com hipertensão arterial e/ou ansiedade

CUIDAR DO SEU BEM-ESTAR VALE 500 EUROS POR MÊS.

Compre com o Cartão Saúda, acumule pontos
e ganhe 500 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 10 vales Saúda de 20€, 20 vales de 10€ e 20 vales de 5€, perfazendo um total de 500€.
Campanha válida de 1 de maio de 2022 a 31 de outubro de 2022. Consulte o regulamento em farmaciasportuguesas.pt.

Marta Carvalho
Podologista

PÉS BEM ASSENTES

Cuidar dos pés é missão para todo o ano.

Meses de férias, caminhadas, piscina, praia, balneário e ginásio são cenários ideais para o surgimento de problemas nos pés. A base do corpo carrega o peso das nossas ações. Por isso, nada melhor do que estar atento e cuidar dos pés o ano todo. Há sinais e sugestões simples de acompanhar, seja em casa ou mediante ajuda especializada.

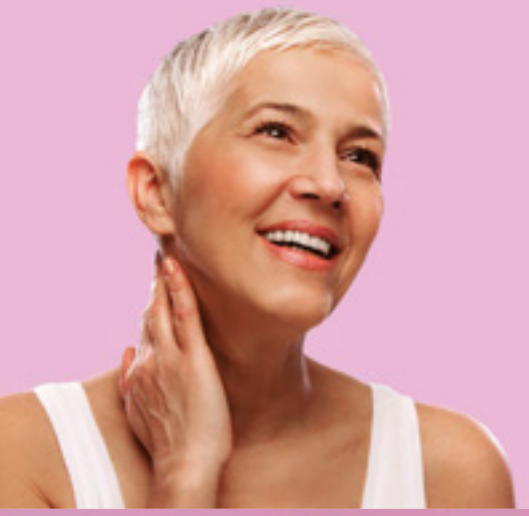
Alterações na pele: a secura é uma das principais complicações de verão, devido à exposição dos pés ao ar, ao calor, às areias, ao excesso de transpiração e à permanência excessiva dentro de água, em praias ou piscinas. As fissuras ou gretas são porta de entrada para os microrganismos responsáveis por algumas infeções da pele e dos tecidos, com elevado risco para a pessoa.

Infeções por bactérias, fungos e diversos outros microrganismos, o aparecimento de dermatomicoses e verrugas plantares pode ser evitado através de cuidados preventivos, assim como pelo diagnóstico precoce e o tratamento especializado pelo podologista. Não andar descalço em locais públicos e usar sempre chinelos são cuidados fundamentais para prevenir o contacto com bactérias e fungos.

As **unhas** são suscetíveis a microtraumatismos provocados por calçado apertado, e a infeções fúngicas e alterações, como as tão conhecidas unhas encravadas (onicocriptoses). O cuidado com o corte na forma correta, atendendo às características das unhas e à sua composição, ajuda a prevenir muitas alterações. As cutículas não devem ser retiradas, pois funcionam como proteção e barreira para as infeções. Pintar as unhas sem paragem pode camuflar alterações patológicas.

O uso adequado de **meias** é muito importante para o melhor controlo da humidade nos pés, evitando também as forças de atrito e fricção entre a pele e o calçado, como bolhas, queimaduras e feridas.

A escolha de calçado adequado é importante. Deve evitar-se que seja demasiado apertado, pelo risco vascular que isso comporta. Certifique-se de que usa calçado confortável, com sola firme e flexível, adequada para amortecer o impacto no solo. ♥



Saforelle®

2 em 1
Uso Diário
e Irritações

O Poder que há em ti.

CINCO ESTRELAS

RECOMENDADO POR Nº1 GINECOLOGISTAS EM PORTUGAL

ESPECIALISTA EM +30 anos CUIDADO ÍNTIMO

Saforelle é uma gama de cosméticos. Para mais informações contacte: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. Email:info@biocodex.pt. Tel:211 319 134

*Dados XTrend, Canal Farmácia, IQVIA Portugal. Ano 2020, Unidades e Valor (Eur Street Price).
Prémio 5 estrelas não aplicado a Saforelle Mousse, sabonete e toalhitas.

SF.0028/2022

BIOCODEX
healthcare with passion and conviction

LOURINHÃ

TESOUROS COM MILHÕES E DEZENAS DE ANOS

Da cama eterna de dinossauros nasce o néctar invejado pelos deuses.

Texto Carina Machado | Fotografia Pedro Loureiro

Os modelos de dinossauros expostos no Dino Parque respeitam o conhecimento científico existente acerca das características de cada animal

O amarelo e o cor de laranja das abóboras sarapintam as colinas verdes, encimadas por moinhos. Comparados com os modernos aerogeradores e as suas imponentes hélices esguias, parecem velhinhos atarracados. Boa parte, já careca de cúpula, aguarda idêntica defesa de dignidade à concedida aos restaurados para polos museológicos ou exploração turística. O plano de salvaguarda deste património do Oeste existe.

Enquanto espera intervenção, o edificado ressente-se da falta de moleiros. Mas na Lourinhã rural, concelho que se orgulha de ser a zona com maior presença de moinhos de vento na região, ainda se mói trigo e milho. Na freguesia de Moita dos Ferreiros, dos cinco moinhos da Pinhôa, três continuam operacionais, e convidam a uma visita, conforme sublinha Rui Perdigão, presidente da Junta.

Na freguesia de Moita dos Ferreiros, dos cinco moinhos da Pinhôa, três continuam operacionais, e convidam a uma visita

Por lá se pode encontrar Vera Silva, «neta, bisneta e trineta de moleiros», herdeira do "Xico", o centenário moinho da família, e guardiã das suas memórias. O ofício, que se diluiu no pai, corre-lhe forte no sangue. «Nos moinhos tudo tem um nome», e Vera conhece-os a todos. É dela o alerta para o sonido dos búzios. As pequenas vasilhas de barro, agarradas às varas do velame, "cantam" a passagem do vento. Expõem-lhe a velocidade e mudança de direção, apontada pelo galo (cata-vento), que indica ao moleiro a orientação exata em que deve rodar o capelo (telhado), para que as velas brancas capturem o vento. Dele provém a energia que, através de um mecanismo quase de relojoeiro, faz operar o moinho.

No Museu da Lourinhã preservam-se e mostram-se algumas das peças destes engenhos, inseridas na rica coleção etnográfica.

O som emitido pelas vasilhas de barro, agarradas às varas do velame, indica ao moleiro a velocidade e mudança de direção do vento

Alexandre Rovisco recomenda o Museu da Lourinhã como ponto de partida para uma visita ao concelho

O espólio completa-se com mais duas grandes áreas, uma arqueológica e outra paleontológica, todas visitáveis. Tutelado pelo GEAL - Grupo de Etnologia e Arqueologia da Lourinhã, o museu não é só um contador da vastíssima história da vila e do concelho: é parte da mesma. Quando nasceu, em 1984, foi por iniciativa de um grupo de amigos, liderados pelos já desaparecidos Horácio e Isabel Mateus no interesse pela defesa do património que eles próprios haviam descoberto ou recolhido, através de donativos das gentes da terra. «Este local é uma demonstração viva de que a sociedade civil, quando quer e se une, consegue criar e manter bons projetos», refere Vital Rosário, presidente da Direção.

Foi este forte espírito comunitário, tão patente na Lourinhã, que levou Alexandre Rovisco, médico dentista de Lisboa, a decidir, há 21 anos, fixar-se na vila. Próximo de Horácio Mateus, é testemunha das peripécias e dos esforços empreendidos no desenvolvimento do museu. Instalado no espaço do antigo tribunal, é subsidiado pela Câmara Municipal, juntamente com o Dino Parque, que exibe parte da coleção paleontológica, e a Universidade Nova de Lisboa, que ali tem a operar, no laboratório com o nome de Isabel, alguns dos seus investigadores.

A Lourinhã é uma das regiões do mundo mais ricas em achados fósseis do período Jurássico

Sim, estamos na capital dos dinossauros, salienta o médico, um epíteto com escala europeia e mesmo mundial. «A Lourinhã

O Laboratório Isabel Mateus, do Museu da Lourinhã, recebe fósseis não só de expedições locais, mas de todo o mundo, e é um dos mais importantes da Europa, explica o paleontólogo Otávio Mateus

Desde 1996 que toda a produção de uvas dos associados da Adega Cooperativa da Lourinhã é destinada, exclusivamente, à produção de vinho para aguardente

é o epicentro do mundo jurássico», secunda Otávio Mateus, filho dos fundadores do museu, professor na NOVA School of Science and Technology e especialista em dinossauros. Esta é uma das regiões mais ricas do mundo ao nível de achados fósseis. À mãe se deve a descoberta do até hoje maior ninho com ovos de dinossauros e respetivos embriões, e são dele as descobertas de algumas espécies nunca antes descritas e que, por isso, foram batizadas com nomes da terra: *Lourinhanosaurus antunesi*, *Dinheirosaurus lourinhanensis*, *Lusotitan atalaiensis*, *Miragaia longicollum*…

Certas espécies podem ser vistas no Dino Parque, em modelos que a ciência comprova ter sido a sua impressionante escala real. O recinto temático abriu portas em 2018 e oferece o que diz ser uma viagem no tempo. Após contacto, no edifício central, com a exposição museológica de fósseis verdadeiros — espólio da GEAL — e o Live Lab, onde, segundo Tiago Marques, é possível assistir «à ciência a acontecer, pelo trabalho dos nossos preparadores paleontólogos», o visitante é convidado a percorrer os cinco percursos exteriores. «Quatro são relativos a diferentes eras, e o quinto, o dos monstros marinhos, é transversal no tempo», explica o gestor de Marketing do espaço, que desafia todos os elementos das famílias, animais incluídos, a passar um dia no parque. No final, os mais pequenos são convidados a experimentarem ser paleontólogos e a escavar os seus próprios fósseis.

Na Europa, existem três regiões demarcadas de produção de aguardente vínica: Cognac, Armagnac e Lourinhã

Mas nem só de fósseis é rica a terra da Lourinhã. Do seu chão brotam vinhas, cujas uvas começaram a ser destiladas pelos soldados franceses, tombados feridos, em 1808, na Batalha do Vimeiro.

Detalhe da plantação da NLS, uma das empresas produtoras de abóboras na Lourinhã, apontada como a capital deste fruto

O Centro de Interpretação da Batalha do Vimeiro guarda a memória da contenda que ditou o fim da primeira invasão de Portugal pelas tropas napoleónicas

Da história da contenda, que opôs os derrotados francófonos ao exército anglo-luso, e ditou o fim da primeira invasão do território nacional pelas tropas napoleónicas, reza o Centro de Interpretação da Batalha do Vimeiro.

Mas para saber do néctar e de como a Lourinhã se veio a tornar, em 1992, Região Demarcada de Aguardente Vínica de Qualidade com Denominação de Origem Controlada, rivalizando com as únicas restantes na Europa, Cognac e Armagnac, nada como dar um salto até à adega cooperativa da vila, e beber as palavras da técnica e especialista Nádia Santos, servidas em balão.

Harmonize com uma areia branca, pastel de produção exclusiva da tradicional casa Belmar, de Flávio Carvalho, ou uma fatia da surpreendente tarte de pevides de abóbora, batizada de D. Isabel, uma criação da pasteleira Sílvia Batista. Recomendações de Alexandre Rovisco, que remetem para uma terra que também se assume como a capital da abóbora e defende a beleza das praias da sua costa. ♥

Os elementos da Associação para a Memória da Batalha do Vimeiro têm uma relação estreita com o Centro de Interpretação. Aqui, Leonardo enverga a farda de um soldado português do Regimento 19

WWW.REVISTASAUDA.PT

Leia também:

- A porta giratória da paleontologia mundial
- DOC Lourinhã
- Um por todos, todos pela Lourinhã
- Wellington *versus* Napoleão
- Nos caminhos de Santiago

Veja também os vídeos!

BULA

Museu da Lourinhã
R. João Luís de Moura, 95
2530-158 Lourinhã
T. 261 414 003

Belmar – Casa das Areias Brancas
R. Coronel Moreira Sales, 15
2530-132 Lourinhã
T. 967 109 239

Restaurante Castelo
Rua da Misericórdia, 22A
Lourinhã
T. 261 469 641

Adega Cooperativa da Lourinhã
Av. de Moçambique
2530-111 Lourinhã
T. 261 422 107

Dino Parque
R. Vale dos Dinossauros, 25
Abelheira
2530-059 Lourinhã
T. 261 243 160

Moinhos de Vento da Pinhôa
R. dos Moinhos, 9
Moita dos Ferreiros
T. 261 459 484

Centro de Interpretação da Batalha do Vimeiro
R. do Monumento, 17A
2530-835 Vimeiro
T. 261 988 471

Igreja de Santa Maria do Castelo
R. Dr. Adriano Franco, 69
Lourinhã

DIA DAS BRUXAS NO MUSEU

O frio e a chuva podem estar a chegar, mas o Museu da Farmácia dispõe de várias atividades para entreter as crianças, sem que se constipem. No Porto ou em Lisboa, há ateliês educativos onde a magia e a ciência se conjugam para garantir muita diversão. ♥

HALLOWEEN

Vamos celebrar o Halloween no Museu da Farmácia. Vestidos a rigor, embarcamos numa viagem inesquecível pelo mundo encantado dos magos e alquimistas.

É a 29 de outubro, pelas 15h.

Vagas limitadas. Inscreva-se já.

INTERESSADO?

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

1 de outubro, 15h — Detetives no Museu

Houve um assalto no Museu da Farmácia e precisamos da ajuda de corajosos detetives para desvendar o crime. Para encontrarem o culpado, as crianças vão ser desafiadas a descobrir o mundo da ciência forense, revelar impressões digitais, desvendar os segredos do ADN e muito mais.

8 de outubro, 15h — Animais no Museu

Vamos falar de mamíferos, aves e répteis, e conhecer as suas características, semelhanças e diferenças. No final, ainda teremos a oportunidade de fazer um crocodilo.

15 de outubro, 15h — Higiene Pessoal

De forma prática e divertida, as crianças vão perceber a importância de usar bem o sabonete para ter as mãos limpas, e conhecer microrganismos que podemos ter nas mãos sujas. No final, vão fabricar um sabonete, que podem levar para casa.

22 de outubro, 15h — Roda dos Alimentos

Com base na roda dos alimentos, as crianças vão perceber a importância de confecionar refeições nutricionalmente equilibradas, valorizando todos os grupos alimentares e as proporções ideais entre eles.

CANSADA DE ESTAR CANSADA?

100 YEARS Salus 1916 – 2016

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

SOLMIRCO Laboratórios

Tel: 219267200 - www.solmirco.pt - solmirco@solmirco.pt

Salus

www.revistasauda.pt

Diretora
Diana Amaral
Diretora-adjunta – Editorial
Maria Jorge Costa
Diretor-adjunto – Marketing
Fausto Ferreira
Editor de Fotografia
Pedro Loureiro
Responsável de Marketing
Susana Martins de Almeida
Redação
revista@sauda.pt
Carina Machado
Irina Fernandes
Nuno Esteves
Pedro Veiga
Sandra Costa
Vera Pimenta
Secretária de Redação
comunicacao@anf.pt
Paula Cristina Santos
Publicidade
comercial@sauda.pt | 210 159 159
Bruno Marques
Pedro Quintas
Philippe Simão

Direção de Arte e Paginação
Ideias com Peso
Projeto Editorial
Farmácias Portuguesas
Projeto Gráfico
Ideias com Peso
Capa
Fotografia de Pedro Loureiro

Periodicidade
Mensal
Tiragem
70.000 exemplares
Preço
2 euros
Estatuto Editorial em www.revistasauda.pt

Morada de redação e editor
Travessa de Santa Catarina, n.º 8, 1200-403 Lisboa

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 Miguel Reis, Rui Manuel Assoreira, Nuno Miguel de Araújo Cardoso
ERC
126753
ISSN
2183-640X
Depósito Legal
399199/15
Impressão
Lidergraf – Sustainable Printing
Rua do Galhano, 15, 4480-089 Vila do Conde
Distribuição
Alloga
Cabra Figa, Rio de Mouro

Edição gratuita para portadores do cartão Saúda.
Oferta limitada à tiragem disponível.
Todos os direitos reservados.

Recolha e recicle o papel usado.

Arkocápsulas

Imagem meramente ilustrativa

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

Arkoreal

Imagem meramente ilustrativa

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

HealthyAging+

Imagem meramente ilustrativa

Beleza

Farmácias Portuguesas

Depuralina

Imagem meramente ilustrativa

Emagrecimento

Farmácias Portuguesas

Arkoreal

ARKOREAL® Geleia Real Imunidade Bio é um suplemento alimentar à base de geleia real, equinácea, própolis, mel e pólen. A equinácea e o pólen contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário;

ARKOREAL® Geleia Real + Ginseng é um suplemento alimentar à base de geleia real, ginseng, própolis e acerola. O ginseng ajuda no cansaço e na fadiga e contribui para a resistência física;

ARKOREAL® Geleia Real Vitaminada sem Açúcar é um suplemento alimentar à base de geleia real e 11 vitaminas;

ARKOREAL® Xarope Protect Junior é um suplemento alimentar à base de geleia real, acerola, própolis e mel;

ARKOREAL® Apetit Solução Bebível é um suplemento alimentar à base de geleia real, quina e 8 vitaminas. A quina ajuda a estimular o apetite. A vitamina D é necessária para o normal crescimento e desenvolvimento ósseo das crianças.

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

SAUDA22090013

Promoção válida de 01.09.2022 a 31.10.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Arkocápsulas

ARKOCÁPSULAS Equinácea BIO é um suplemento alimentar à base de equinácea. A equinácea contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário;

ARKOCÁPSULAS Geleia Real BIO é um suplemento alimentar à base de geleia real liofilizada de agricultura biológica. A nossa geleia real é submetida a um processo de liofilização de forma a garantir um produto mais concentrado e de máxima qualidade. A geleia real liofilizada é até 3 vezes mais concentrada que a geleia real fresca;

ARKOCÁPSULAS Própolis BIO é um suplemento alimentar à base de própolis. O própolis é uma substância que as abelhas obtêm das gemas de algumas árvores e que utilizam para proteger as paredes da colmeia; ARKOCÁPSULAS Vitamina D3 é um suplemento alimentar à base de líquen, fonte de vitamina D3. A vitamina D3 de origem vegetal, proveniente de uma fonte sustentável de líquen, contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário, bem como para a manutenção dos ossos e da função muscular. Em doses elevadas, contribui para a absorção de cálcio e fósforo.

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

SAUDA22090014

Promoção válida de 01.09.2022 a 31.10.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Depuralina

Depuralina BlazeFit contém Ascophyllum nodosum que facilita a perda, de peso em conjunto com medidas dietéticas, e ajuda a diminuir a absorção de gorduras.

Depuralina Bomb é um suplemento alimentar com ingredientes naturais, que ajuda na queima de gordura, no controlo de apetite, na depuração hepática , na estimulação e manutenção do trânsito intestinal.

Depuralina Bombastick ajuda a eliminar gordura localizada (SelectSIEVE® Rainbow), a controlar o apetite (Crómio), ajuda na depuração hepática (Alcachofra, Colina), ajuda na estimulação intestinal (Lactitol) e tem efeite drenante (Dente de leão).

Depuralina Detox ajuda no processo de destoxificação do organismo (Alcachofra e Bétula), a controlar o metabolismo das gorduras (Chá Verde), contribui para o conforto digestivo (Boldo), contribui para a eliminação da água através dos rins e do trato urinário (Cavalinha), e favorece a eliminação das toxinas, da pele (Amor-perfeito).

Depuralina Lax promove a estimulação intestinal (Sene, Cáscara Sagrada) e a regulação intestinal (Kiwi, Figo, Ameixa).

Depuralina Feel Full contém glucomanano que ajuda a controlar o apetite.

*-8€: Depuralina Cápsulas e Bomba Stick; -4€ Depuralina Detox; -2,5€ Depuralina Lax e Feel Full
Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrada. Não exceder a toma diária recomendada.

CNP Vários

Depuralina Cápsulas e Bombastick

SAUDA22090006

Depuralina Detox

SAUDA22090007

Depuralona Lax Duo-Effect e Feel Full

SAUDA22090008

Promoção válida de 01.09.2022 a 31.10.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

HealthyAging+

HealthyAging+ protege, tranforma e otimiza o aspeto da nossa pele, aportando uma aparência jovem e saudável. Uma sinergia entre os ativos multi-ação mais eficazes e reconhecidos da cosmética e os mais inovadores frente aos sinais de envelhecimento e sua prevenção, combinados com fórmulas adequadas para todos os tipos de pele, até as mais sensíveis e delicadas. Linha composta por 7 produtos: creme tensor de dia com fator de proteção, creme de noite reparador, *booster* revitalizador, corretor de olhos e lábios, creme específico para peles maduras, concentrado de vitaminas em ampolas e *peeling* renovador de noite.

CNP Vários

SAUDA22090011

Promoção válida de 01.09.2022 a 31.10.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Neutrogena

Imagem meramente ilustrativa

-5€

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

Clearblue

Imagem meramente ilustrativa

-2€

Bebé e Mamã

Farmácias Portuguesas

ZzzQuil® Natura

Imagem meramente ilustrativa

Até -2,5€*

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

Tensiómetro Pic Solution Easy Rapid

Imagem meramente ilustrativa

-10€

Essenciais de Farmácia

Farmácias Portuguesas

Clearblue

Clearblue Teste Gravidez Ultra Antecipado Digital é o nosso teste de gravidez digital mais sensível, detetando níveis muito baixos da hormona de gravidez hCG – até 6 dias antes do dia em que é suposto ter início a menstruação (que é 5 dias antes do início esperado da menstruação). Também inclui características que facilitam a sua utilização, como a tecnologia Floodguard™, a Contagem inteligente para apresentar o resultado e uma ponta larga para uma amostra fácil. Este é igualmente o primeiro e único teste com uma luz para parar exclusiva que indica que já existe amostra suficiente. Clearblue Digital Ultra antecipado apresenta resultados "+" ou "-" para facilitar a sua interpretação.

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 farmacêutico ou médico. Manter fora da vista e do alcance das crianças.

CNP 6602797

Promoção válida de 01.09.2022 a 31.10.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Neutrogena

Fórmula Norueguesa Corpo: para uma pele hidratada e com aspeto saudável e protegida até nas condições mais extremas. Gamas Hidratação Profunda (pele seca e desidratada), Reparação Intensa (pele seca e danificada com ou sem prurido) e Visibly Renew (pele seca e ação pró-elasticidade).

Não acumulável com outras promoções.

CNP Vários

Promoção válida de 01.10.2022 a 31.10.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Tensiómetro Pic Solution Easy Rapid

Medidor de pressão arterial de braço simples e intuitivo. Indica os níveis de pressão arterial e possui um detector de ritmo cardíaco irregular. Tecnologia Rapid Tech para medição na insuflação: maior conforto e rapidez. Garantia de 5 anos. Validação clínica pela Sociedade Europeia de Hipertensão.

Os medidores de pressão arterial Pic Solution são dispositivos médicos. Antes da sua utilização deve ler cuidadosamente a rotulagem e instruções.

CNP 6241521

Promoção válida de 01.10.2022 a 31.10.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

ZzzQuil® Natura

Gomas mastigáveis, sem necessidade de água, com um delicioso aroma a frutos do bosque. Sem aromas, corantes, edulcorantes, nem conservantes artificiais. Sem lactose nem glúten. Com Melatonina - ajuda a adormecer rapidamente* e de forma natural.

*O efeito benéfico é obtido consumindo 1 mg de melatonina ao deitar.

*-1,5€: Embalagem de 30 gomas; -2,5€: Embalagem de 60 gomas

ZzzQuil® Natura, gomas com 1 mg de melatonina, é um suplemento alimentar. A melatonina contribui para reduzir o tempo necessário para adormecer. O efeito benéfico é obtido consumindo 1 mg de melatonina ao deitar. 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-VICKS-22-000061

CNP Vários

ZzzQuil Natura 30 gomas

ZzzQuil Natura 60 gomas

Promoção válida de 01.09.2022 a 31.10.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Aquilea Articulações

Até -5€*

Imagem meramente ilustrativa

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

Dulcosoft®

-3€

Imagem meramente ilustrativa

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

Ekicê Imuno +

-1,5€

Imagem meramente ilustrativa

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

Ducray Anacaps

-10€

Imagem meramente ilustrativa

Cabelos

Farmácias Portuguesas

Dulcosoft®

Desfrute de um alívio suave da prisão de ventre!

Dulcosoft®, dispositivos médicos para tratar os sintomas de prisão de ventre e facilitar evacuação (DULCOSOFT® Pó para Solução Oral). Tratamento em grávidas e crianças < 8 anos deve ser supervisionada por um profissional de saúde. As crianças não devem tomar por mais de 3 meses. Leia a rotulagem e instruções de utilização. (6.0) DULCOSOFT® DUO Pó p/ Solução Oral é um dispositivo médico para tratamento sintomático da prisão de ventre. Instruções de utilização: Dissolver o conteúdo num líquido e beber imediatamente. Adultos e crianças >12 anos: 2-5 colheres rasas/dia; crianças 6 meses - 12 anos: 6-10 kg: 1 colher rasa/dia; 10-15 kg:1 a 2 colheres rasas/dia; 16-43 kg: 2 a 4 colheres rasas/dia. Consultar médico antes de usar em crianças e se não sentir melhoria após 7 dias de tratamento. Não tomar se: alergia aos componentes, íleo paralítico, perfuração intestinal, obstrução ou estenose, doenças inflamatórias graves do trato intestinal ou dor abdominal aguda de origem desconhecida, náuseas e vómitos, sangramento retal de origem desconhecida e desidratação grave. Leia com atenção a rotulagem e instruções de utilização. (1.0) | MAT-PT-2200881 (1.0) Setembro 2022

CNP Vários

SAUDA22100001

Promoção válida de 01.10.2022 a 31.10.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda 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.

*-3€: Aquilea Cálcio + Magnésio; -5€: Restantes produtos Aquilea em campanha; Suplementos alimentares.

CNP Vários

Aquilea Articulações Colagénio+Magnésio, Forte Pó e Forte

SAUDA22090025

Aquilea Articulações Cálcio

SAUDA22090026

Promoção válida de 01.09.2022 a 31.10.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Ducray Anacaps

Anacaps é uma gama de suplementos alimentares da marca Ducray que apresenta soluções para todos os tipos de queda de cabelo: para uma queda reacional Anacaps Reactiv; para uma queda crónica Anacaps Expert. Recomendamos a utilização durante, pelo menos, 3 meses consecutivos para resultados visíveis e duradouros. Poderá complementar a sua rotina com as nossos Séruns, loções e cuidados de higiene champô e após-champô.

Anacaps Reactiv e Expert são suplementos alimentares. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.

CNP Vários

SAUDA22100003

Promoção válida de 01.10.2022 a 31.10.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Ekicê Imuno +

Prevenção de Gripes e Constipações.

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

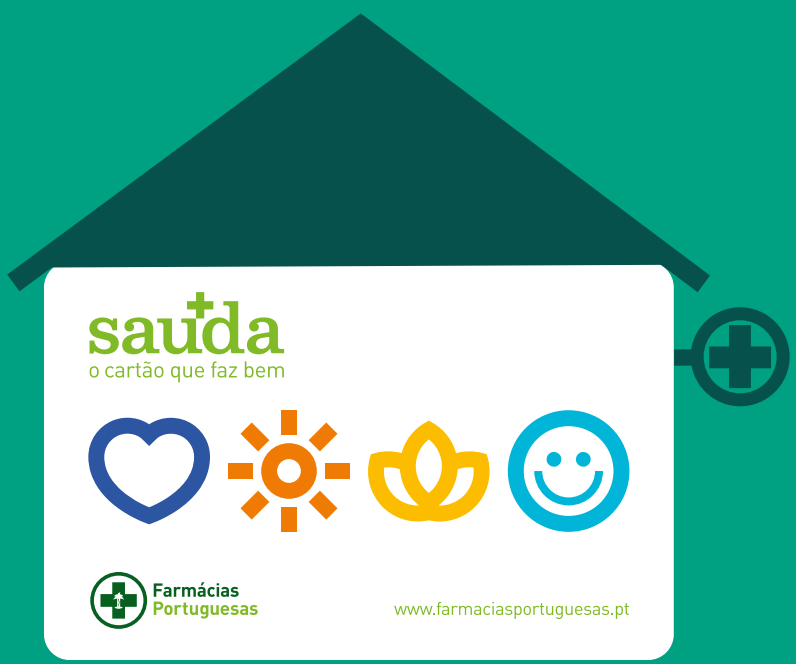
CNP 7399980

SAUDA22100002

Promoção válida de 01.10.2022 a 31.10.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Cartão das farmácias

Para quem tem a febre das vantagens



Descontos Diretos
Promoções Exclusivas

Quem tem o Cartão Saúda, só tem a ganhar.

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

Farmácias Portuguesas
É para a vida.

Exclui medicamentos sujeitos a receita médica e leites para lactentes

daflon® 1000mg

Sinta-se Imparável

Deixe para trás as **pernas pesadas e cansadas**

Máxima eficácia, um só comprimido**

Agora também em **60 comprimidos**

Fale com o seu médico ou farmacêutico

NOME DO MEDICAMENTO*: Daflon® 1000. **COMPOSIÇÃO*:** Bioflavonoides (Fração flavonóica purificada micronizada). Cada comprimido revestido por película de 1000 mg contém: 90% de diosmina, ou seja, 900 mg; 10% de flavonoides expressos em hesperidina, ou seja, 100 mg. **FORMA FARMACÊUTICA*:** Comprimido revestido por película, cor de salmão e de forma oval. **INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS*:** Tratamento dos sintomas e sinais relacionados com a insuficiência venosa (pernas pesadas, dor, cansaço, edema). Tratamento sintomático da crise hemorroidária. **POSOLOGIA E MODO DE ADMINISTRAÇÃO*:** Posologia habitual: 1 comprimido 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 flavonóica 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/metabolitos 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, dispepsia, náuseas, vómitos. 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. Excecionalmente 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:** Caixas de 30 e 60 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 01.2020. IECRCM 11.03.2022.
*Para uma informação completa por favor leia o Resumo das Características do Medicamento. **Resumo das Características do Medicamento aprovado a 01.2020.
Leia atentamente as informações constantes na embalagem e no folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico.

22DAF17