

Revista

# sauda



Farmácias  
Portuguesas

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA | #11 SET16 | 2€

## Rui Massena

### A voz do maestro

Guia para os  
tempos livres  
das crianças

Sexualidade:  
Apagar  
o cigarro,  
voltar à vida

Vales  
de desconto  
p. 47



FARMACIASPORTUGUESAS.PT

# FAÇA COMPRAS NA SUA FARMÁCIA, AGORA ONLINE.

The image shows a smartphone displaying the Farmácias Portuguesas app interface. The screen shows a search for 'Pastilhas garganta' (throat lozenges) with results for 'Rormin', 'Garnalet', and 'Rouquibom'. The app interface includes a top navigation bar with 'Loja Farmácia Nova', a search bar, and a shopping cart icon. The search results are ordered by popularity, showing product names, descriptions, and prices.

Localizar Farmácias

Loja

Área Pessoal

Entrega ao domicílio

Alerta de Medicamentos

Saúde A a Z

Cartão Saúde

Dados de Saúde



Leia este QR Code e faça o download da APP das Farmácias Portuguesas

Disponível em:



**Farmácias Portuguesas**

Se faz bem, a Farmácia tem.

/// *Editorial*

# ABEM

**Sílvia Rodrigues**

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

No próximo dia 23 de Outubro vai ouvir-se um tiro de partida especial no Terreiro do Paço. O leitor fica desde já calorosamente convidado para dez quilómetros de corrida ou cinco de caminhada, que a falta de treino não será factor de exclusão de ninguém. A beleza da Corrida Montepio não podia ter tradução mais simples:

*Corremos uns pelos outros.*

A receita das inscrições, este ano, vai favorecer o Programa Abem, que recorre ao mesmo método contra um problema social de pavorosa dimensão. Sabia que um em cada cinco portugueses – repito, um em cada

cinco – por falta de recursos económicos não leva para casa todos os medicamentos receitados pelos médicos? Os farmacêuticos comunitários e as suas equipas assistem a este drama todos os dias e “resolvem” discretamente muitos casos. Só que, para acabar mesmo com a discriminação, sentiram que a sociedade portuguesa precisava de um instrumento igualmente grande e verdadeiramente poderoso. Por isso, ousaram sonhar:

*Abem: Rede Solidária do Medicamento.*

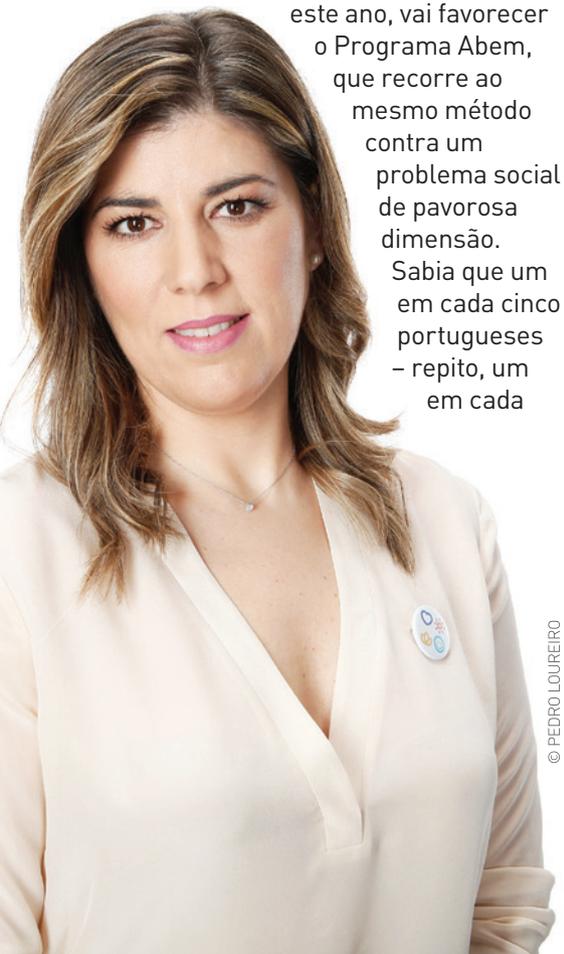
O Programa lançou experiências-piloto no terreno e já ajuda milhares de pessoas. Abem é um fundo solidário, aberto à colaboração de qualquer empresa ou cidadão. A leitora e o leitor, no dia-a-dia, terão acesso fácil a um mecanismo para ajudar de forma eficaz quem passa por dificuldades no seu bairro ou aldeia. As instituições particulares de solidariedade social, com décadas de trabalho e experiência no terreno, garantirão a selecção dos beneficiários. Essas pessoas terão acesso aos medicamentos, com toda a discricção, nas suas farmácias

de sempre, sem precisarem de recorrer a balcões para carenciados. Parece impossível?

*Se as coisas são inatingíveis... ora!  
Não é motivo para não querê-las...  
Que tristes os caminhos se não fora  
A mágica presença das estrelas!*

Estes versos do poeta brasileiro Mário Quintana são a melhor resposta. Se o esforço, a dedicação e o trabalho são imprescindíveis, o sonho comanda a vida. Se não, veja-se a história de Rui Massena. Dezenas de anos de trabalho diário fizeram dele um maestro reconhecido. Contra toda a probabilidade, a fama e o prestígio já não o faziam feliz. Foi então que se despiu de medos, preconceitos e ditames do meio artístico. Sozinho, ao piano, fez magia. Partilhou connosco as canções simples que trazia guardadas no coração desde criança. No último disco, Ensemble, há uma chamada “Abem”. Na nossa página de Internet poderá vê-lo a tocá-la, enquanto revela os sentimentos que o inspiraram.

Como se não bastasse, temos a alegria de receber nestas páginas Mafalda Ribeiro, prova irrefutável da verdade da poesia. •





# A Farmácia no seu bolso

A nova *App* das Farmácias Portuguesas foi criada para que tenha todos os serviços na ponta dos dedos. De compras a alertas de medicamentos, de artigos sobre saúde e bem-estar ao localizador de farmácias, esta é uma aplicação muito prática e intuitiva, que depressa se vai tornar indispensável no seu dia-a-dia.



## LOJA ONLINE

Com esta funcionalidade, pode comprar os produtos de que precisa directamente na *App* ou reservá-los e pagar na farmácia da sua preferência quando os for levantar. Pode também utilizar os pontos do seu Cartão Saúde e vales de descontos nas suas compras.



## DADOS DE SAÚDE

O registo de dados biométricos efectuado na farmácia, como peso, pressão arterial, entre outros, pode ser enviado directamente para a *App*, permitindo o acompanhamento da evolução dos mesmos e saber se estão dentro dos valores recomendados.



## CARTÃO SAÚDE

Adira ao Cartão Saúde e aceda a todas as vantagens através da *App*, começando a acumular pontos de imediato. Também terá acesso a vales e promoções exclusivas para detentores do cartão. →



## ALERTA DE MEDICAMENTOS

Receba na App os Alertas de Medicamentos que adquirir na farmácia ou crie os seus próprios alertas. Pode também criar Planos de Tomas para os seus familiares, com indicação da dosagem, duração e intervalos das tomas de cada medicamento, e ainda partilhar facilmente o histórico de medicação com o seu médico.



## LOCALIZADOR DE FARMÁCIAS

No Localizador pode seleccionar a sua farmácia preferida para realizar compras online, bem como encontrar a farmácia mais próxima da área onde está. Uma funcionalidade muito útil quando se está em viagem, por exemplo.



## ENTREGA AO DOMICÍLIO

Ao comprar através da App, pode levantar os seus produtos na farmácia que seleccionar ou recebê-los comodamente em casa ou na morada que indicar.



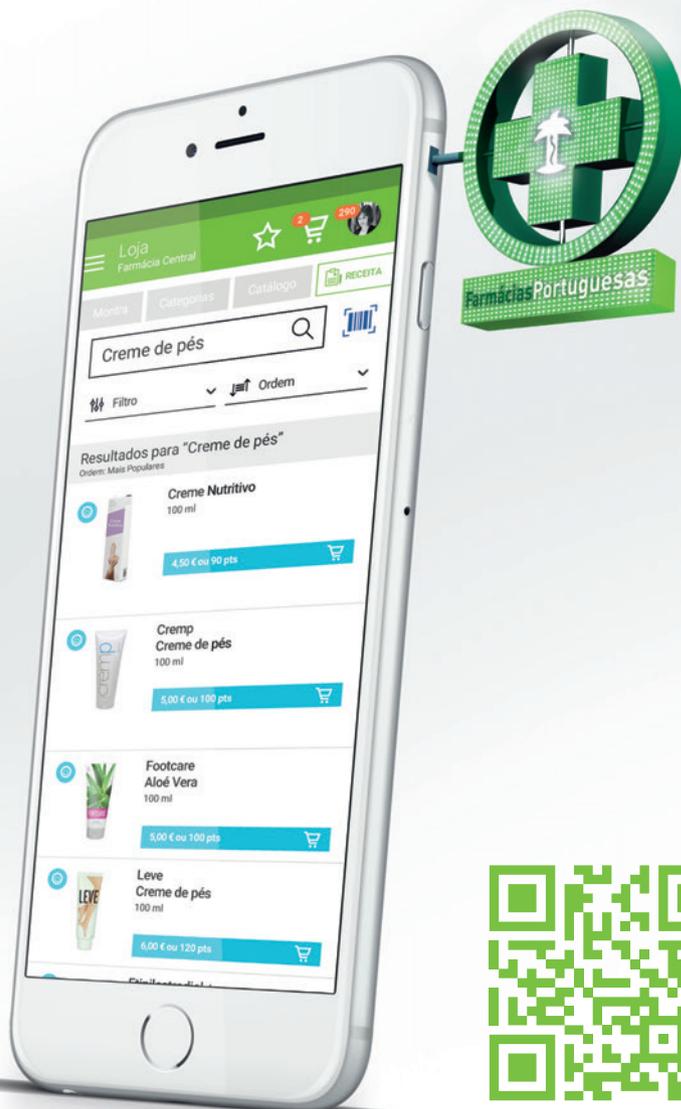
## ÁREA PESSOAL

Aqui poderá efectuar o seu registo ou fazer login para tirar todo o partido da App e criar o seu perfil pessoal.



## SAÚDE DE A a Z

Através da App terá acesso a conteúdos e artigos muito úteis, escritos por profissionais de saúde, que contemplam as mais diversas temáticas, tais como: beleza, bem-estar, nutrição e actividade física, doenças crónicas, família e espaço animal. •



Leia este QR Code e faça o download da APP das Farmácias Portuguesas

Disponível em:



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

/// *Entrevista com Rui Massena*

# «Agora sou eu»

**Estudou música como um atleta de alta competição. Fez-se maestro. Era uma estrela, mas trazia uma guerra no coração. Ganhou coragem. Subiu sozinho ao palco e deixou brilhar as próprias canções.**

**Texto de** Carlos Enes

**Fotografias de** Pedro Loureiro

**No seu primeiro disco, apresenta a canção D Day como «Uma metáfora para o meu desembarque enquanto compositor, uma longa guerra comigo para definitivamente assumir as minhas palavras». O que explica uma metáfora tão forte?**

Uma vida inteira na música como intérprete, a aperfeiçoar-me para ser criterioso, rigoroso e capaz, de modo a honrar e respeitar as palavras que outros escreveram. Mas, paralelamente e muito escondido, havia um mundo meu, também desde muito cedo, que ficou sempre apagado. No ensino artístico, aquilo que te é estimulado é o aperfeiçoamento técnico com vista à interpretação.

Na minha opinião, desde cedo devia começar o desenvolvimento intuitivo da nossa própria voz.

**É como trepar a montanha por um caminho pedregoso?**

É. A vida artística é bela mas muito dura. É um bocadinho como o desporto. É alta competição. Necessita de uma grande abnegação e muito tempo de trabalho. Há um grau contínuo de exigência, sempre cada vez maior. Aspiramos à perfeição, à execução perfeita. Quando dei conta, ao fim de tantos anos, percebi que já não estava feliz só com isso.

**E nasce aí o Rui Massena compositor.**

O compositor precisa exactamente do contrário.

Precisa duma vivência muito particular, de acreditar nas suas próprias palavras, de acreditar nos seus próprios impulsos, não os subjugar a ninguém. Precisa de muito trabalho e exigência, mas sobretudo de se compreender bem a si próprio. De responder à pergunta «O que é que eu quero?» – e não «O que é que os outros querem de mim?».

**Depois de anos de esforço para dominar a linguagem das sinfonias, essa escolha parece dramática.**

Nunca se perde e estará sempre comigo. Naquele momento, tu assumes para ti que vais passar a viver de acordo contigo, não com a perfeição, mas entendendo que as tuas imperfeições são, provavelmente, a tua perfeição. →



Otto Bach



Ou seja, as tuas imperfeições resultam naquilo que tu és. O exercício deixa de ser aspirar à perfeição, mas a que as coisas te toquem, te façam bem e sejam a tua voz no mundo.

**A sua música tem objectivos emocionais?**

Sim. A música é vibração. Por isso alguns vibram mais do que outros. A música que eu faço faz-me vibrar no momento da composição e quando a toco. E é sempre esse processo. A cada nova canção.

**O que acha que levou tantas pessoas a adquirirem mesmo o disco, um gesto que já não é muito habitual hoje em dia?**

Acho que as pessoas gostam e precisam de parar. E a sociedade evoluiu a uma velocidade que o Homem não consegue suportar. (pausa) Julgo que os meus discos podem ser bons companheiros,

porque transmitem serenidade e tranquilidade, a avaliar pelo que me vão dizendo as pessoas. É como ires ao ginásio fazer pilates ou ioga, é um momento em que páras o mundo.

Conto-lhe uma situação curiosa: quando eu cheguei à primeira aula de pilates, a professora estava a pôr uma música minha, chamada Meditação, no relaxamento final, mas não fazia ideia de que eu era o compositor. Foi demais. Eu não consegui relaxar.

**Centro Cultural de Belém, 2014. A sala está cheia, com um piano no palco, vai tocar música sua. Como se sente?**

A ferver. Cheio de vontade de tocar. Vou tocar as minhas canções!

**Como olha para isso agora?**

Visto agora à distância, acho que fui corajoso, até um bocadinho atrevido. Desfrutava de uma

**«Assumi que ia passar a viver de acordo comigo. O exercício deixa de ser aspirar à perfeição, mas a que as coisas te toquem, te façam bem e sejam a tua voz no mundo»**

plataforma considerável de sucesso e, de repente, foi recomeçar do zero e fazer o percurso a partir daí. Entretanto, a coisa cresceu a um ritmo incrível. A verdade é essa. Desde aí até ao primeiro lugar do top de vendas foi tudo muito rápido. A equipa que acreditou em mim é muito boa. Apesar de estar sozinho em palco, nos bastidores está uma grande equipa. →

# Stress? Ansiedade? Falta de sono?



## Sedatif PC® UMA RESPOSTA À VIDA DE HOJE

NOVA  
APRESENTAÇÃO  
15 dias  
de tratamento



f Boironportugal

BOIRON®

www.boiron.pt

NNOME DO MEDICAMENTO: SEDATIF PC, comprimidos. INFORMAÇÕES CLÍNICAS: Medicamento homeopático tradicionalmente utilizado em estados ansiosos e emotivos ligeiros: ansiedade, hipersensibilidade emocional e irritabilidade, perturbações ligeiras do sono devido a esses estados, pessoas sob stress, crianças agitadas e pessoas idosas. POSOLOGIA E MODO DE ADMINISTRAÇÃO: Via oral. Adultos e crianças: dois comprimidos três vezes ao dia. Deixe derreter os comprimidos na boca. CONTRAINDICAÇÕES: Hipersensibilidade às substâncias ativas ou a qualquer um dos excipientes de SEDATIF PC, comprimidos. ADVERTÊNCIAS E PRECAUÇÕES ESPECIAIS DE UTILIZAÇÃO: Para crianças até aos 6 anos: esmague o comprimido e dissolva-o em água antes de administrar. Doentes com problemas hereditários raros de intolerância à frutose, mal absorção de glucose-galactose ou insuficiência de sacarase-ismaltase não devem tomar este medicamento. Doentes com problemas hereditários raros de intolerância à galactose, deficiência de lactase, ou mal absorção de glucose-galactose. INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS E OUTRAS FORMAS DE INTERAÇÃO: Não aplicável. FERTILIDADE, GRAVIDEZ E ALEITAMENTO: Não aplicável. Consulte o folheto informativo e a embalagem deste medicamento, antes de o utilizar. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. Para mais informações deverá contactar o titular da autorização de introdução no mercado. AIM - Registo nº 5670823 PRESS.SPC90.SET16

saúda



## Saúda com + saúde!

- + de 6.000 Clientes Satisfeitos
- + de 11.000 Utilizações com Poupança para o Cliente
- + de 25.000 Prestadores para cuidar de si

Plano  
**+** saúde  
sempre a cuidar de si

Para saber mais informações ligue para **808 789 789**

### **Vai ser assim nos coliseus?**

Nos coliseus vai estar comigo o meu "Ensemble", 12 músicos extraordinários, num formato em que o palco é no centro do Coliseu. É uma arena. Será um concerto muito íntimo. Quero fazê-lo com a música dos dois álbuns, o "Solo" e o "Ensemble", e ainda algumas canções novas num outro formato. Estou a preparar duas noites que quero memoráveis para mim e para as pessoas. Eu também me quero exceder. Não é exceder. Quero... como é que digo? Ultrapassar-me.

### **Como é que se equilibra para além da música?**

Preciso de família, sou uma pessoa muito "de casa", muito "de família", muito ligado às minhas raízes. Vejo muito cinema e leio. Tento fazer desporto, embora seja uma luta. A cadeira do estúdio tem um íman...

### **Mas faz um esforço?**

Faço. Faço um esforço.

### **Gosta de sair?**

Tenho muitos convites, mas vou a poucas coisas. Gosto mais de estar em casa com amigos, gosto de relações genuínas.

### **E pára para ouvir o mundo?**

Paro. Paro para me ouvir a mim e ao mundo, sim. O tempo de mais qualidade que eu tenho é o tempo de compor e tocar. Lavo a alma. Porque é um tempo em que há silêncio e o meu papel é ocupar esse silêncio. O silêncio é um bem precioso. Por exemplo, muitas vezes não oiço música no carro. Faço uma viagem inteira do Porto a Lisboa e não oiço música.



Rui Massena dirigiu mais de 30 orquestras em 14 países, e foi o programador de Guimarães 2012 – Capital Europeia da Cultura

### **Mas o silêncio pode ser tão urbano? Na auto-estrada ouve-se pelo menos o barulho do motor...**

Darius Milhaud, extraordinário compositor francês que viveu durante o século XX, compunha de portas abertas. «É exactamente por ter barulho à volta que eu consigo encontrar o silêncio», explicava às pessoas do bairro dele, que era muito movimentado. Eu também preciso desse silêncio. O ruído desordenado afecta-me a concentração e perturba-me mas, em oposição, se for para o meio da natureza, o silêncio durante demasiado tempo passa a ter som. Portanto, o ideal é a cidade, com lugares de recolhimento. O meu estúdio, por exemplo. →

**«Paro. Paro para me ouvir a mim e ao mundo. O tempo de mais qualidade que eu tenho é o tempo de compor e tocar. Lavo a alma. Porque é um tempo em que há silêncio e o meu papel é ocupar esse silêncio»**

# TROQUE OS SEUS PONTOS POR UM CHAMPÔ



290  
pontos  
400ml

185  
pontos  
200ml



Aproveite os pontos do seu cartão Saúda e dê o melhor da natureza aos seus cabelos. Tire partido das vantagens do catálogo de pontos Saúda.

**saúda**  
o cartão que faz bem

 **Farmácias Portuguesas**

Saiba tudo em [farmaciasportuguesas.pt](http://farmaciasportuguesas.pt)  
Ou pela Linha Saúda 707 273 273

Rui Massena está já a preparar os concertos dos coliseus de Lisboa e Porto, a 2 e 7 de Dezembro



**«Durante toda a vida senti e fui aquilo que fiz. Não faço cedências ao que não sinto»**

**Mesmo assim procurou, para compor, algumas terras que estão associadas à natureza, como Alfândega da Fé e Sintra.**

Quando vou para um lugar procuro ritmos de vida diferentes, não tem necessariamente a ver com a natureza. O que me ajuda é sair duma rotina para outra rotina. A natureza é um templo

de beleza. Seduzem-me sempre os seus perfumes. A luz é o meu guia. É a estrada.

**Podemos concluir que o Rui Massena compositor é mais Rui Massena "ele próprio"?**

Não! São fases diferentes, é uma mudança. Durante toda a vida senti e fui aquilo que fiz. Estamos sempre a mudar e é fundamental aceitá-lo.

**Não aumentou a sua exposição?**

A exposição pessoal sim, muito! Agora, todas as palavras são minhas. Porque a orquestra também é uma protecção. Estou mais nu, estou sem rede. Agora sou eu, não é? •



Continue a ler esta entrevista em:

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

- O que Rui Massena está a compor para filme sobre Fátima.
- Os concertos de Dezembro, nos coliseus do Porto e Lisboa.
- Por que fundou uma escola de música.
- Como criou o hino do Programa Abem, Rede Solidária do Medicamento

[VEJA TAMBÉM OS VÍDEOS](#)



/// Heróis Saúde

# A grande mulher

**Tem a doença dos ossos de vidro, mas vontade de ferro. Mafalda Ribeiro escolheu ser livre, apesar da dor constante. Nenhum mal é maior do que ela.**

**Texto de** Carina Machado

**Fotografias de** Pedro Loureiro

Ao longe parece uma criança, presa numa cadeira de rodas. Mas basta um segundo olhar para perceber a ilusão óptica criada pelos seus 97cm. Acrescente-se um minuto de conversa e descobrir-se-á, nesta mulher de 33 anos, uma gigante com nove metros de altura ou mais.

Mafalda Ribeiro tem osteogénese imperfeita, uma doença congénita rara provocada pela falta de cálcio nos ossos e um colagénio (o “cimento” que os suporta) altamente deficiente. Foi a também conhecida como doença dos ossos de vidro que lhe ditou a extrema fragilidade física e moldou o corpo num

processo impiedosamente doloroso, especialmente até aos 14 anos de idade. Até então, sofreu mais de 90 fracturas. «Tive uma infância muito dolorosa. Olho para as minhas fotografias de aniversário, de Natal, e tenho sempre ou um braço partido ou uma perna partida, ou os dois... Eu espirrava e partia uma costela». Conta que, por vezes, nem se apercebia de que estava novamente partida, de tão cíclico que era. A mãe, a quem os médicos na maternidade secaram o leite porque a filha, vaticinaram, iria durar poucos dias, guardava-lhe as radiografias. Eram já perto de 90, «mas deixou de as coleccionar e deixámos de contar».

Pouco importa. Mafalda nasceu assim e nunca soube o que seria ser outra coisa. «Para mim, é tão normal e natural ser assim como ter a pele clara ou os olhos esverdeados. Esta sou eu». Soube desde muito cedo que não valia a pena tentar agarrar-se às coisas e dar os primeiros passos porque ia cair. «Ninguém me disse “Não te ponhas em pé que caís”. Foi qualquer coisa de inato, como se tivesse um chip interno que me ia programando para o que podia e não podia fazer».

Inspiradores, diz, são aqueles que, tendo nascido “normais”, adquiriram uma deficiência. «É deles que recolho lições de vida. →



Já "correu" uma mini-maratona:  
«Se não consigo fazer igual,  
faço diferente, mas faço»

Tiveram de passar por uma mudança de paradigma. Um acidente, a saída de um coma, o que for, e é preciso reaprender, literalmente, a viver». Já ela - insiste, sempre assim foi. «Se agora desatasse a andar, seria muito estranho. Deixava de ser eu».

Aos 14 anos melhorou muito, tornou-se menos frágil. «Parece que, nas mulheres, tem a ver com o aparecimento da primeira menstruação», explica. A verdade é que, desde então, estabilizou. E não sendo a osteogénese imperfeita uma doença degenerativa, «a minha deficiência, hoje e desde há muitos anos, é só limitante: sei que não sou totalmente autónoma, porque estou numa cadeira de rodas». Mas, afirma, «nunca tive vergonha de precisar dos outros. E ter este tamanho é uma vantagem incrível, porque torna a mobilidade mais fácil». A cadeira pode ter de ficar à porta, mas ela vai sempre onde quer.

«Aprendi a saltar barreiras ao colo dos outros. Nisso, sou egoísta. Não tenho tempo a perder com lamentos e reclamações». "Não és capaz" ou "não podes" são desafios: «Se não consigo igual, faço diferente, mas faço». E é tanto o inesperado que já fez! Já "correu" uma mini-maratona, por exemplo. Queria sentir a sensação da velocidade, do vento a bater-lhe na cara.

As deformações, evidentes, «não me chateiam minimamente». O comentário é feito de passagem, olhando as pernas, enquanto solta um queixume, entre dentes, como se entre parênteses: «Detesto usar sapatos de salto alto!» Ri-se e a gargalhada é contagiante. E desconcertante! Mafalda tem uma energia tão encantadora que temos de nos esforçar para ver o seu corpo diferente. Depois, mais séria, atesta: «Jamais me subjugaria ao sofrimento de uma série de operações só para tentar ter os braços e as pernas menos deformados.

Continuaria sem andar, continuaria a fazer fracturas... A dor já vem à minha vida sem eu a escolher».

Há muito que não "se parte", mas vive com a memória acesa das fracturas antigas, cortesia da artrite psoriática que lhe foi diagnosticada com 18 anos. «É uma herança "fofinha" do meu pai, que tem psoríase», diz, a brincar, confessando que a doença a obrigou a reaprender a lidar com a dor. «Sou mais paciente, obriga-me a trabalhar a espera». Os anti-inflamatórios são agora os seus melhores amigos. «Quando partimos um osso, a dor é seca, mas sabemos que a dada altura chega ao fim. A dor da artrite não. É "finiiiiiiiiiiiiinha"... →

**«Se agora desatasse a andar, seria muito estranho. Deixava de ser eu»**

# VITACÊ®

## PROTEJA-SE CONTRA OS PROBLEMAS DE INVERNO





## Nasce uma nova forma de amor.

É a forma, não a magia do momento, que se altera. Chicco introduz NaturalFeeling, a gama de biberões com uma tetina revolucionária que garante a sucção correta e intuitiva, semelhante ao seio materno, transmitindo serenidade ao bebê.

**Inovadora.** A única gama que apresenta uma tetina exclusiva inclinada, anti-cólicas, para uma alimentação tranquila.

**Evolutiva.** Três biberões desenvolvidos para acompanhar o crescimento do seu bebê.

**Aprovada.** Adaptação imediata por parte dos bebês\*.





«Inspiradores são aqueles que nasceram “normais” mas adquiriram uma deficiência. É deles que recolho lições de vida», afirma Mafalda

É uma moinha permanente, que nunca fica a zeros e, especialmente na mudança do tempo e com a humidade, faz-me compreender com nitidez a linguagem do reumatismo».

A doença começou por se manifestar nas articulações dos tornozelos, mas a inflamação não se fixou aí. É mutante e migratória. Agora, por exemplo, ataca um dedo da mão direita, que se apresenta com o triplo do tamanho e não dobra. «Mas vai voltar ao estado normal, porque tenho tido alguns cuidados». Menos sorte teve um dos dedos da outra mão: «Fui negligente e acabou por se deformar e nunca mais voltar ao lugar». Hoje preocupa-se mais, não por questões estéticas - sublinha - mas porque precisa dos dedos operacionais para conseguir escrever. E escrever é importante: já editou um livro, tem na calha um segundo.

Mafalda é jornalista de formação, mas curiosamente a única altura em que exerceu a profissão foi antes da licenciatura. Ainda antes do “canudo”, já estava empregada no gabinete de comunicação de uma grande empresa, onde trabalhou oito anos. A morte precoce da mãe reorganizou-lhe o modo de ver a vida e resolveu abraçar uma certeza já adquirida: o seu caminho era outro. Lançou-se por sua conta como oradora motivacional – termo que detesta, mas com que esbarra sempre, à falta de melhor. «Tenho uma forma de lidar com tudo que é diferente da maioria das pessoas com deficiência. Não sou mais nem menos, só diferente. Sou fora da caixa e por isso sinto que tenho uma missão: partilhar o meu exemplo de superação».

Mafalda escolheu ser livre. A casa que comprou divide-a não só com a dor, com que dorme e acorda, mas com

o amor dos que a rodeiam, a memória querida e feliz da mãe, as letras dos livros que adora ler, as muitas histórias que tem para contar, os sonhos que luta para concretizar. «Acredito que não posso controlar o que vem à minha vida, e o que vem à minha vida são dores. Mas posso controlar o modo como lido com isso. Sou alguém altamente adaptável, moldável e muito criativa, e escolhi resistir à dor. O que sai da minha vida controlo eu». •



Continue a ler esta entrevista em:

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

- Mafalda Ribeiro está a preparar-se para correr a meia-maratona de Barcelona, em Março



/// Utente Saúda

# Vacinar é ganhar

**Mário Beja Santos**

Técnico de Defesa do Consumidor



PEDRO MENSURADO

A gripe é uma doença respiratória causada pelo vírus Influenza, que tem a particularidade de estar em permanente alteração. É por isso que as pessoas não conseguem adquirir imunidade, obrigando à preparação, todos os anos, de uma vacina específica.

Há surtos epidémicos catastróficos. Quando se fala em pandemia de gripe, ocorre logo a que aconteceu entre 1918 e 1919, a chamada “gripe espanhola”, que fez 30 milhões de vítimas mortais. Mas a gripe, e não só nos casos pandémicos, corresponde a um onerosíssimo custo em termos de saúde e produtividade, para além de representar uma outra factura

elevada em sequelas, dadas as inúmeras complicações que pode gerar, especialmente junto de franjas da população mais susceptíveis, como pneumonias, sinusites, bronquites e muitos outros sofrimentos.

É, portanto, importante perceber quem deve vacinar-se e quando.

## QUEM DEVE VACINAR-SE

A vacinação está recomendada às pessoas que têm um risco maior de sofrer complicações na sequência de uma gripe. São elas os doentes cardíacos, aqueles que sofrem de afecções respiratórias e broncopulmonares, os insuficientes renais, os diabéticos e os imunodeprimidos (caso dos doentes com sida, com cancro, com leucemias, os transplantados...). São ainda muito susceptíveis as pessoas com idade superior a 65 anos, os residentes em lares e instituições congéneres, as grávidas e as crianças até um ano de idade. Os doentes crónicos em geral, os fumadores e os profissionais de saúde também devem vacinar-se. Quantas mais pessoas o fizerem, mais protegida fica a população.

## QUANDO

Para o nosso país, entende-se que a vacinação se deve iniciar em princípios de Outubro, estendendo-se pelo mês de Novembro.

Aconselhe-se na sua farmácia. Pode logo vacinar-se de forma rápida, cómoda e segura. O farmacêutico pode dar-lhe outras informações úteis e registar os seus dados. •



## Saiba também

*É possível minimizar os riscos de “apanhar” uma gripe adoptando certos cuidados:*

- » *Lave frequentemente as mãos com água e sabão*
- » *Use lenços de papel*
- » *Proteja a boca com um lenço de papel ou o antebraço quando espirrar ou tossir*
- » *Reduza, tanto quanto possível, o contacto com pessoas que têm sintomas de gripe*

# Diagnóstico capilar na farmácia muda hábitos dos portugueses

Os resultados do Mês da Saúde Capilar 2015 são esclarecedores: metade dos portugueses ficou surpreendida com o resultado do diagnóstico e 3 em cada 4 decidiu mudar a sua rotina de cuidado.

Dados que demonstram a importância da iniciativa Dercos em parceria com as farmácias, que regressa em 2016 para continuar a esclarecer e aconselhar utentes de todo o país.



Quando a 1ª edição do Mês da Saúde Capilar chegou às farmácias em Setembro de 2015, a missão era clara: oferecer a cada português um diagnóstico capilar rigoroso e objectivo, conduzido por um profissional de saúde.

Os resultados, que acabam de ser publicados, vêm comprovar a pertinência da iniciativa e **a importância que o farmacêutico pode ter no aconselhamento capilar**: 49% dos portugueses que fizeram o diagnóstico do Mês da Saúde Capilar ficaram surpreendidos com o resultado,

e 76% dos inquiridos admitiram mudar a sua rotina de cuidado depois do diagnóstico.

O rastreio do ano passado identificou também que mais de **metade dos utentes apresenta problemas no bolbo, no couro cabeludo ou na fibra.**

Dados que demonstraram que muitos portugueses continuam a precisar de ajuda na hora de conhecer melhor o seu cabelo, razão pela qual o Mês da Saúde Capilar regressa em 2016 com um **número record de farmácias**

aderentes e o mesmo desafio: se o seu cabelo é importante para si, confie-o a um especialista.

A iniciativa decorre novamente de 15 de Setembro a 15 de Outubro.

Saiba mais em [vichy.pt](http://vichy.pt)



**2700** | diagnósticos registados

**800** | farmácias aderentes

**3/4** | mudaram a rotina de cuidado depois do diagnóstico

**71%** | têm problemas no couro cabeludo, como caspa, sensibilidade ou oleosidade



**5€**  
DESCONTO IMEDIATO

## 15 SET A 15 OUT

EM TODOS OS CHAMPÔS  
E AMPOLAS DERCOS



saúde  
o cartão que faz bem  
Farmácias Portuguesas  
[www.farmaciasportuguesas.pt](http://www.farmaciasportuguesas.pt)

Faça como milhares de portugueses em 2015: vá à sua farmácia, faça um check-up gratuito e beneficie de um desconto imediato de 5€ em todos os produtos Dercos.

Desconto válido para compras com Cartão Saúde.



/// Saúde com ciência **cedime**  
CENTRO DE ESTUDOS DE INVESTIGAÇÃO EM DERMATOLOGIA

# Abriu a caça ao piolho



**São democratas: qualquer cabeça lhes serve, pouco importando a idade, raça ou estrato social.**

## B.I. DO PIOLHO

Insectos ectoparasitas, achatados e sem asas, que precisam de um hospedeiro, o qual pode ser o ser humano, para completar o ciclo de vida.

Pequenos mas visíveis, fixam-se no cabelo, junto ao couro cabeludo, onde se alimentam do sangue que sugam. Quando picam o couro cabeludo, injectam uma espécie de saliva que provoca a típica comichão, principal sintoma da infestação por piolhos, conhecida por pediculose.

Multiplicam-se ao ritmo de oito a doze ovos por dia: são as lêndeas, ovais, esbranquiçadas e com cerca de 1mm, que se fixam nos cabelos. Ao fim de sete a dez dias nascem novos piolhos, dando início a um novo ciclo reprodutivo, já que depois de três semanas atingem a idade adulta, podendo então depositar mais ovos.

## COÇA, COÇA!

É quase sempre a comichão que denuncia a presença de piolhos. Por isso, se a criança se coçar muito, vigie os cabelos, sobretudo

se insistir na nuca e atrás das orelhas, pois são essas as zonas preferidas destes parasitas.

Quando a coceira é muita, há o risco de se desenvolverem dermatoses, pequenas lesões no couro cabeludo que podem agravar-se e dar origem a infecções.

Contudo, a simples existência de comichão não basta para confirmar uma infestação. É preciso a visualização directa de piolhos vivos e lêndeas.

## CAÇA, CAÇA!

A visualização faz-se com a ajuda de uma luz forte, de um pente próprio e de alguma paciência:

- Lava-se o cabelo e aplica-se amaciador em abundância, para facilitar o desprendimento do piolho ou da lêndea;
- Desembaraça-se o cabelo ainda húmido, dividindo-o em secções;
- Escova-se cada madeixa, da raiz às pontas, com pente próprio, de dentes muito finos, que pode ser adquirido na farmácia;

- A cada passagem, limpa-se o pente a um lenço de papel branco;
- Depois analisa-se as partículas recolhidas: os piolhos soltam-se e vêem-se facilmente, as lêndeas são mais resistentes e tendem a fixar-se aos cabelos;
- Por fim, põe-se o lenço de papel dentro de um saco fechado e deita-se no lixo.

## MATA, MATA!

Após a confirmação, é necessário tratar.

O tratamento mais eficaz consiste na aplicação de antiparasitários sob a forma de champô, solução, gel, creme ou loção. A maioria destes produtos não requer receita médica, mas o aconselhamento farmacêutico é essencial para garantir o uso correcto e assegurar a eficácia do tratamento.

Há que respeitar as instruções, nomeadamente quanto à duração do tratamento e ao intervalo de tempo entre aplicações. →



No geral, os produtos são dispostos no cabelo e couro cabeludo, não esquecendo a zona atrás das orelhas e nuca, e deixam-se actuar. Depois passa-se o cabelo com um pente fino para remover os piolhos e lêndeas. Quando indicada uma segunda aplicação, deve-se aguardar sete a dez dias, pois é o tempo que uma lêndea demora a eclodir.

Os antiparasitários usam-se apenas em caso de infestação e com aconselhamento prévio: o seu uso em elementos da família sem infestação comprovada ou para prevenir reinfestações é desaconselhado e tem como consequência a redução de eficácia de alguns antiparasitários. Para estas situações existem outros produtos na farmácia destinados à prevenção da pediculose.

### **NÃO, NÃO PICA!**

Para prevenir reinfestações:

- Evite o contacto directo entre cabeças;
- Verifique o cabelo das crianças e dos restantes membros da família com regularidade;
- Lave o vestuário (não esquecendo chapéus e gorros, fitas e elásticos de cabelo) e a roupa de cama, as escovas e os pentes em água acima dos 60°C;
- O vestuário e os objectos que não podem ser lavados devem ser guardados em sacos fechados durante duas semanas - os piolhos, privados de alimento, morrem nesse período de tempo, assegurando uma maior eficácia na eliminação dos piolhos;
- Alerta a escola se encontrar piolhos, de modo a que se evite a propagação a mais crianças. •

## **Verdade ou mentira?**

### **1. Os piolhos saltam e voam: *Mentira.***

*Passam facilmente de uma cabeça para outra por contacto directo e indirecto, através de pentes, escovas, chapéus, almofadas ou lençóis.*

### **2. As infestações estão relacionadas com falta de higiene: *Mentira.***

*Tanto acontecem em cabelos limpos como sujos, ou seja, não há qualquer relação com a falta de higiene.*

### **3. Cabelos compridos são mais propensos a infestações: *Mentira.***

*Os piolhos fixam-se no cabelo junto ao couro cabeludo, onde se alimentam. Daí que o comprimento do cabelo seja indiferente. Contudo, os cabelos longos facilitam o contacto com outras cabeças e podem dificultar a remoção dos piolhos.*



/// *Pediatria para todos*



JOÃO PEDRO MARNOTO

# Tempos livres felizes



**Saiba como ajudar os seus filhos a viver bem o período escolar.**

**Hugo Rodrigues**, Pediatra  
[blogpediatriaparatodos.blogspot.pt](http://blogpediatriaparatodos.blogspot.pt)

As crianças precisam mesmo de ter tempos livres, ou seja, alturas do dia em que não têm nada para fazer, e esse é o primeiro ponto a reforçar. Este aspecto é fundamental, porque lhes permite regular as emoções e agir de acordo com as preferências e vontades.

O segundo prende-se com a escolha das actividades extracurriculares. É importantíssimo que as crianças sejam envolvidas nessa escolha e que, sempre que possível, se tenha em atenção os seus interesses. Depois, é preciso que os pais percebam que a opção pelas diferentes actividades deve apenas ter como objectivo o bem-estar dos filhos no presente e não preocupações desadequadas com o seu futuro.

Ouvir pais de crianças de três anos dizer que querem que os filhos aprendam já inglês porque quando forem adultos vão precisar, ou então que vão inscrevê-los no futebol porque se começarem cedo podem vir a ser jogadores de sucesso, é bastante frequente, mas não é a maior vantagem deste tipo de actividades.

O terceiro aspecto relaciona-se com o prazer que as crianças têm com as ocupações escolhidas. Estas nunca podem ser encaradas pelas crianças como uma “obrigação”, porque se isso acontecer perdem o efeito pretendido. Numa altura em que as cargas lectivas são cada vez maiores, obrigar as crianças a fazer algo de que não gostam depois de estarem na escola durante sete a oito horas seguidas

(por vezes mais!) é uma tortura que não traz benefícios a ninguém. Se essas actividades tiverem uma componente mais “física”, em que as crianças possam também “gastar” algumas das energias, é uma boa opção, pois permite-lhes extravasar um pouco das rotinas do dia-a-dia. Explorar áreas diferentes, como a arte, a expressão plástica, a música ou a expressão dramática, pode também ser interessante e ajudá-las a conhecerem-se um pouco melhor.

Por fim, e não menos importante, as actividades extracurriculares nunca devem prejudicar a dinâmica familiar, nem ser uma fonte de stress para os pais. Podem, e devem, ajudar os pais a ocupar os filhos enquanto ainda estão a trabalhar, mas não devem retirar tempo à família. →



**O meu filho tem seis anos e muita dificuldade em seleccionar as actividades extracurriculares, porque quer inscrever-se em tudo. Como posso ajudá-lo?**

O melhor conselho é mesmo conversar com ele e tentar estipular uma ordem de preferência. Como já é "grandinho", vai conseguir estabelecer prioridades e, depois de fazer isso, vai ser mais fácil a escolha.

Outro aspecto importante é perceber se há alguma incompatibilidade de horários ou até em termos económicos, porque se isso acontecer pode eliminar algumas opções à partida.

Por fim, têm de ser os pais a colocar alguns limites, nomeadamente em termos de ocupação de tempos que sejam para usufruir em família. Deve haver sempre alturas reservadas a actividades em família, pelo que actividades que colidam com esses momentos devem ser evitadas.

**Gostava muito de inscrever a minha filha no ballet, mas ela não quer. O que posso fazer?**

Por vezes as crianças rejeitam opções sem as conhecer bem e até sem ter grande motivo para isso e, nesses casos, é preciso tentar negociar com elas, bem mais do que impor vontades. Em relação a esta questão, começaria por tentar perceber porque é que ela não quer ir para o ballet, porque pode haver algum motivo "escondido" que esteja a perturbá-la (o facto de ser mais gordinha, por exemplo).

Depois, tentaria explicar-lhe a vantagem de fazer essa actividade, nomeadamente por ser divertido e poder estar com outras crianças. O grande trunfo é mesmo tentar convencê-la a experimentar, porque a probabilidade de gostar é alta e, a partir daí, o problema fica resolvido.

O último conselho é tentar ver se alguma amiga dela também faz a mesma actividade, porque será muito mais fácil experimentar se

tiver alguma amiga. As crianças têm naturalmente medo do desconhecido e sentirem que não estão sozinhas é uma ajuda enorme para ultrapassar obstáculos. •



**Ponha a sua questão ao pediatra:**  
Tem dúvidas? receios? angústias?  
O Dr. Hugo Rodrigues responde.  
Escreva para [pediatria@sauda.pt](mailto:pediatria@sauda.pt).

## ACESSIBILIDADES PARA EDIFICIOS E VIATURAS

## MOBILIDADE

### Modelos em Stock para entrega e montagem até 72 horas:



Cadeira elevador para escada recta desde 2,250.00€



Elevador com plataforma de escada recta desde 6,900.00€



Banco rotativo para viaturas desde 2,450.00€



Scooter 4 rodas Eléctricas desde 1,096.04€

Catálogo com outras soluções: [www.ergometrica.pt](http://www.ergometrica.pt)

/// Programa Abem

# A grande corrida da saúde

Participe na 4.<sup>a</sup> Corrida Montepio, no dia 23 de Outubro. Ajude quem precisa a levar os medicamentos todos para casa.

Texto de **Carina Machado**

**abem:**

## PROGRAMA ABEM REDE SOLIDÁRIA DO MEDICAMENTO

Sabia que, em cada cinco portugueses, um não compra os medicamentos que lhe são prescritos por dificuldades económicas?

O **Programa Abem**, da Associação Dignidade, nasceu para combater a exclusão social e quaisquer formas de discriminação no acesso ao medicamento.

É suportado por um fundo solidário, permanentemente alimentado com as contribuições de todos e inteiramente dedicado à prestação de apoio às pessoas que vivem com maiores dificuldades, de forma a que consigam cumprir as terapêuticas indicadas pelo médico.

Uma vez referenciadas pelas entidades locais, as pessoas só têm de apresentar na farmácia o cartão Abem para poderem ter acesso aos seus medicamentos. Sem mais burocracias, com total dignidade.

### O DESAFIO 2016

23 de Outubro | 10H00  
Terreiro do Paço | Rossio

- Corrida de 10km
- Caminhada de 5km
- Corrida Pelicas



### 4.ª Corrida Montepio CORREMOS UNS PELOS OUTROS

A Corrida Montepio, que vai na sua quarta edição, é uma prova de cariz solidário promovida pela Associação Mutualista Montepio, com o apoio da Câmara Municipal de Lisboa. Todos os anos, a totalidade das receitas das inscrições é entregue a uma instituição. No ano passado, participaram mais de 11 mil pessoas e foram angariados 63 mil euros a favor da Liga Portuguesa Contra o Cancro.



### CONSELHOS MONTEPIO PARA COMEÇAR A TREINAR

- 1: Comece com aquecimento articular.** Prossiga com alongamentos.
- 2: Conheça o seu ritmo, use um cardiofrequencímetro.** É uma ferramenta útil no controlo da intensidade do treino.
- 3: Redobre os cuidados de hidratação.** É fundamental beber água antes, durante e depois do treino.
- 4: Termine o treino a correr devagar.** Permita que o coração volte às pulsações normais em repouso.



### INSCRIÇÕES

Em [www.corridadmontepio.pt](http://www.corridadmontepio.pt)

#### Corrida 10km

Idade mínima de participação de 18 anos, efectuados até à data da prova

#### Caminhada 5km

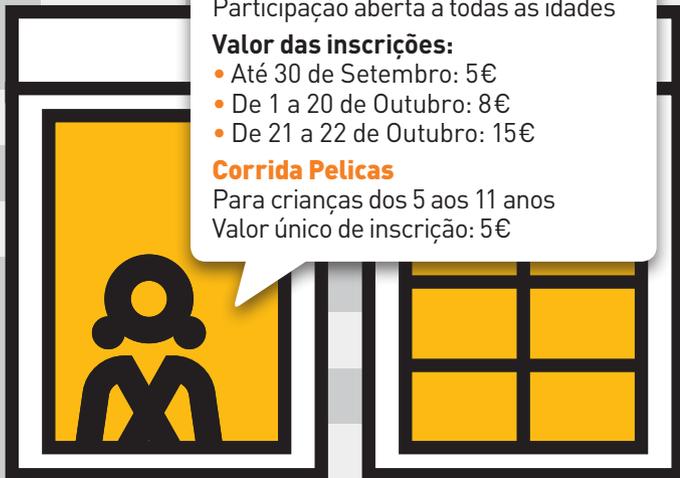
Participação aberta a todas as idades

#### Valor das inscrições:

- Até 30 de Setembro: 5€
- De 1 a 20 de Outubro: 8€
- De 21 a 22 de Outubro: 15€

#### Corrida Pelicas

Para crianças dos 5 aos 11 anos  
Valor único de inscrição: 5€



### PROGRAMA 23 DE OUTUBRO

**8h30:** Abertura do bengaleiro | Terreiro do Paço

**9h15:** Corrida Pelicas | Terreiro do Paço

**9h30:** Aquecimento | Rossio

**10h00:** Partida 10km – Corrida | Rossio

**10h20:** Partida 5km – Caminhada | Rossio

**11h15:** Cerimónia de pódio | Terreiro do Paço

**11h30:** Alongamentos | Terreiro do Paço

**12h00:** Abertura do percurso ao trânsito

**12h30:** Encerramento da corrida

### IBAN DO FUNDO SOLIDÁRIO ABEM

PT50.0036.0000.99105914899.27

AS RECEITAS REVERTEM A FAVOR  
DO PROGRAMA ABEM  
DA ASSOCIAÇÃO DIGNITUDE

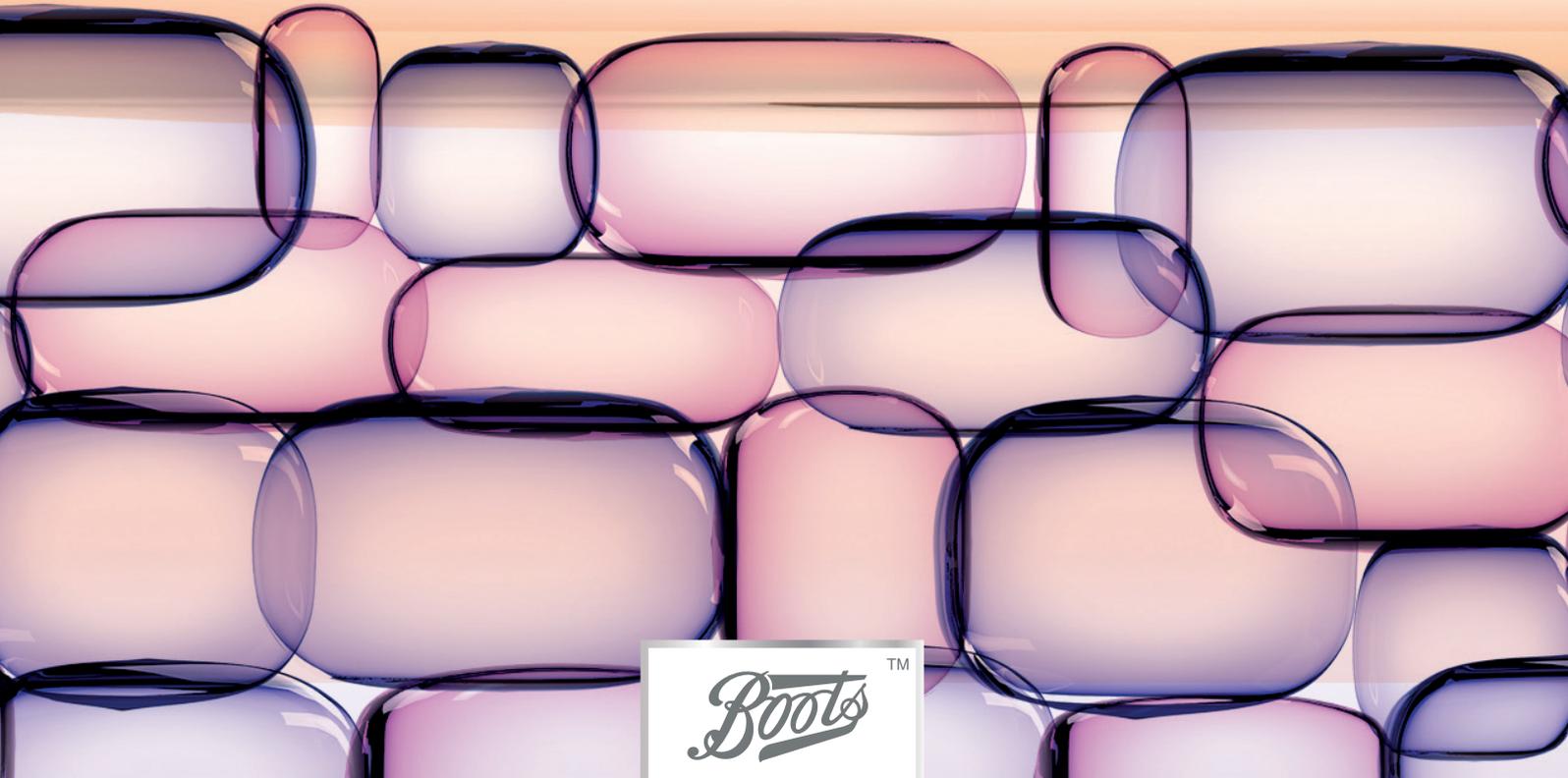




PROTEÇÃO PROFUNDA DA PELE  
EXCLUSIVO DA BOOTS LABORATORIES

# O verdadeiro cuidado anti-envelhecimento

## COMEÇA NAS CAMADAS PROFUNDAS DA SUA PELE



Na Boots Laboratories, sabemos que a radiação UV (UVR) pode provocar danos até nas camadas mais profundas da pele, causando o envelhecimento cutâneo prematuro: perda de firmeza e elasticidade, rugas e manchas cutâneas.

Os novos Cremes de Dia da Serum7 contêm a inovadora e exclusiva Proteção UVR Multidermal™, que protege a superfície e também as camadas profundas da sua pele, para uma aparência visivelmente mais jovem.

**SERUM7 | Pele visivelmente mais jovem.**

À venda na sua farmácia.

Boots Laboratories Portugal | [www.boots-laboratories.com](http://www.boots-laboratories.com)

<b>SERUM7</b>	<b>SERUM7 LIFT</b>	<b>SERUM7 RENEW</b>
20-40 ANOS	40-55 ANOS	+55 ANOS

**CONTACTOS**

Telefone: 214 574 405  
 Telemóvel: 926 695 128  
 E-mail: [info@corridamontepio.pt](mailto:info@corridamontepio.pt)


**DICAS MONTEPIO**

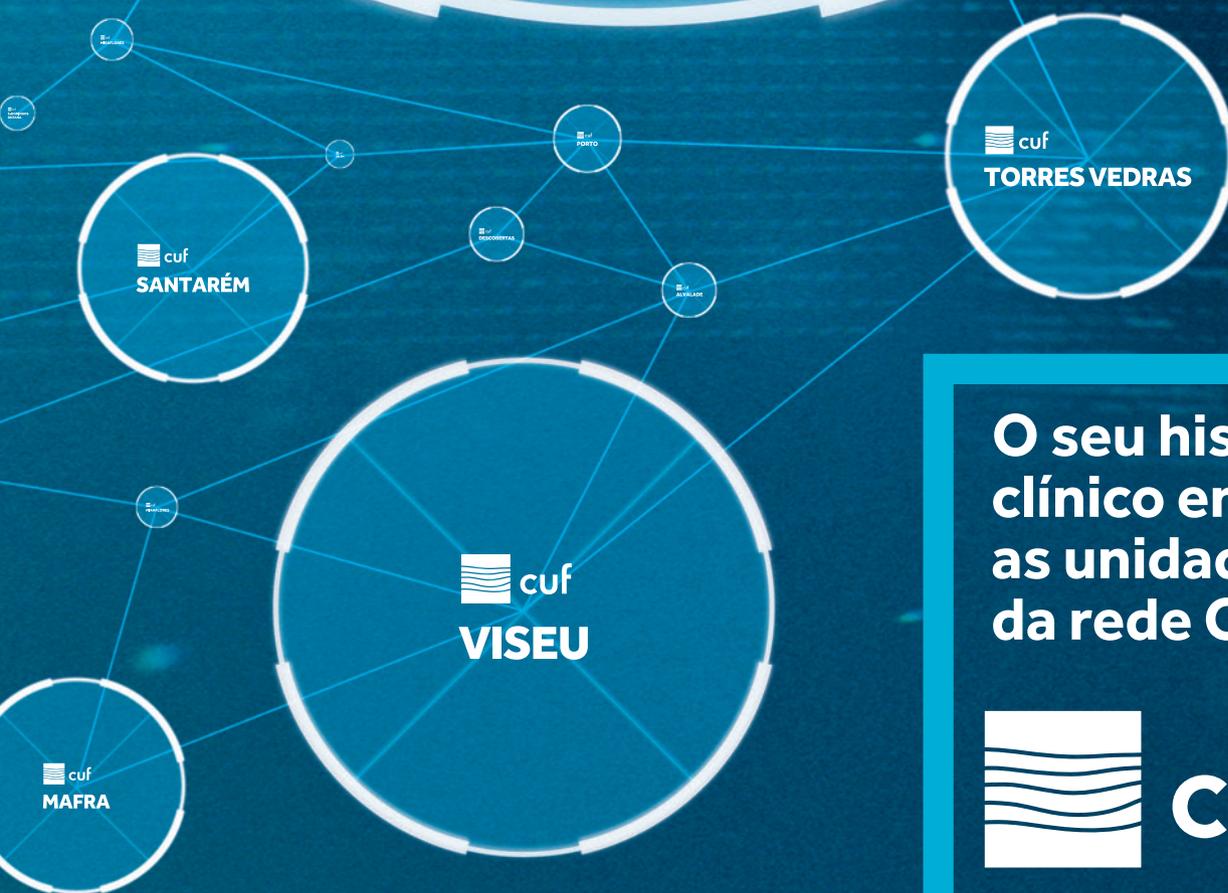
- 1: **Escolha os ténis mais indicados**, para correr de forma confortável e para estar menos propenso a lesões.
- 2: **Não se esqueça do aquecimento e do arrefecimento após a corrida.**
- 3: **A postura é importante.** Tente manter as mãos ao nível da cintura e os braços num ângulo de 90 graus.
- 4: **Aprenda a gerir a sua sessão de corrida.**
- 5: **Intercale o correr com andar.** Ajuda a criar resistência.
- 6: **Não se esforce demasiado.** Não aumente o ritmo de corrida em mais de 10% por semana.
- 7: **Respire através do nariz e da boca.** Permite que o fluxo de oxigénio que chega aos seus músculos seja maior.

**RECOLHA DE KITS DE PARTICIPAÇÃO**

Praça do Comércio, Lisboa  
 20, 21 e 22 de Outubro  
 Das 10h00 às 20h00

Mais informações  
 e detalhes  
 dos percursos em  
[www.corridamontepio.pt](http://www.corridamontepio.pt)

# NA REDE CUF, QUALQUER CUF É TODA A CUF.



O seu historial  
clínico em todas  
as unidades  
da rede CUF.



### /// Nutrição

# De manhã se faz o dia

## Sabia que as crianças que não tomam o pequeno-almoço têm um desempenho mais fraco?

### Carla Vasconcelos

Nutricionista, Unidade de Nutrição e Dietética do Hospital Pediátrico Integrado do Centro Hospitalar São João

O pequeno-almoço é a primeira e a mais importante refeição do dia. Porquê? Porque durante o período de jejum nocturno o organismo humano capta as reservas de energia para se regenerar e desempenhar as suas funções básicas, o que provoca uma maior sensação de fadiga e sonolência, e um desempenho cognitivo e físico debilitado. É pois importante que seja tomado antes ou no início das actividades diárias, até duas horas após o despertar, devendo contribuir para 25 a 35% do valor energético diário.

Nesta época de regresso às aulas, importa perceber o impacto do pequeno-almoço no desempenho das crianças e é curioso observar que são vários os estudos que indicam que muitos miúdos não fazem esta refeição. A falta de tempo e a falta de apetite matinal são apontadas como as principais causas.

E sabe quais são as principais consequências?

- As crianças que não tomam o pequeno-almoço demonstram ter uma capacidade de concentração e de resolução de problemas reduzida;
- Em comparação com as outras, o seu rendimento escolar é mais baixo;
- Têm menor capacidade de coordenação;
- O seu comportamento é mais desadequado.

Por tudo o que foi exposto, é fácil concluir que as crianças precisam de começar o dia com uma refeição rica em nutrientes e os pais devem dar o primeiro exemplo.

O pequeno-almoço deve permitir uma distribuição equilibrada de nutrientes e de energia.

Devem estar presentes todos os nutrientes energéticos – hidratos de carbono, proteínas e gorduras, e também muitos dos não energéticos – vitaminas, minerais e fibras, conjugados numa refeição repleta de cores e sabores, tornando-se assim mais apelativa para as crianças.

A presença de produtos lácteos é fundamental, porque são óptimos fornecedores de proteínas, vitaminas e cálcio. Também os cereais, simples e integrais, e o pão escuro, que contêm fibras, são importantes fornecedores de energia.

A complementar este cenário de refeição saudável, não deve faltar a fruta, fornecedora de água, fibras e vitamina C. •

**Exemplos de pequenos-almoços saudáveis**

<b>1</b> peça de fruta	+	<b>1</b> pão de mistura, cereais ou centeio	+	<b>1</b> copo de leite
<b>1</b> peça de fruta	+	<b>1</b> pão de mistura, cereais ou centeio	+	<b>1</b> iogurte
<b>1</b> peça de fruta	+	<b>2</b> mãos cheias cereais integrais com pouco açúcar	+	<b>1</b> iogurte

**Dicas para adultos com falta de tempo**

 *Opte por preparar o pequeno-almoço em casa: é mais barato e permite escolhas mais saudáveis. Além disso, é mais um momento de convívio familiar.*

 *Faça-o de véspera! A mesa fica posta e de manhã é só completar com o que vem do frigorífico.*

 *Acorde os miúdos 10 minutos mais cedo. Verá como tudo fica mais fácil!*

**HEMORROIDAS? HÁ NOVIDADES!**

# MicroH

Monodoses

**Primeiro tratamento em doses únicas descartáveis**



# MicroH

Toalhetes

**Primeiro toalhete para limpar e acalmar**



**DISPONÍVEL EM FARMÁCIAS**

Dispositivos médicos de classe 1 CE  
Trata e acalma os sintomas da patologia hemorroidal  
Para mais informações, consultar as instruções de uso

*"Micro H, melhor não há!"*

[microh.com](http://microh.com)

/// Suplementação

# Regresso às aulas



VIRGÍLIO RODRIGUES

**Paulo Gouveia**  
Farmacêutico

Com o final das férias e o retomar das rotinas dos estudos e das actividades extracurriculares, o dispêndio energético das crianças aumenta significativamente e as necessidades em termos alimentares modificam-se relativamente às que tinham durante as férias. Volta a ser necessário melhorar a concentração, evitar o cansaço e, por outro lado, evitar o stress que muitas vezes está associado a estas épocas em que as suas vidas sofrem alterações consideráveis.

As necessidades são muito diferentes de criança



para criança, pelo que é fundamental uma avaliação correcta, de modo a encontrar o suplemento com a composição mais adequada a cada caso:

**Ómega-3:** Para melhorar a actividade cerebral, a chamada “boa gordura” é fundamental e aí os ómega-3 desempenham um papel muito relevante. Podem encontrar-se sob a designação de EPA e DHA, e a sua utilização está indicada para melhorar os níveis de concentração, diminuir o stress e a ansiedade, para além dos benefícios já conhecidos a nível cardiovascular.



## **Vitaminas e minerais:**

As vitaminas são nutrientes essenciais, pois são necessárias em inúmeros processos metabólicos vitais no organismo. Apesar de a alimentação fornecer habitualmente todas as necessidades, há situações, como o aumento da actividade física e intelectual, ou a falta de apetite, em que pode ser útil recorrer aos multivitamínicos.

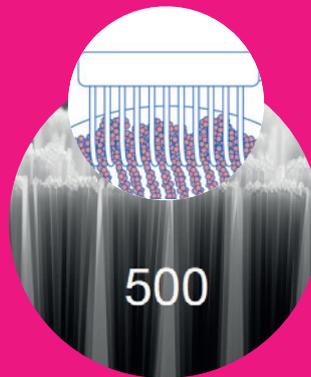
Conte com o seu farmacêutico para o ajudar a escolher o suplemento mais adequado para que a sua criança comece as aulas com ânimo e energia reforçadas! •

O DIFÍCIL...

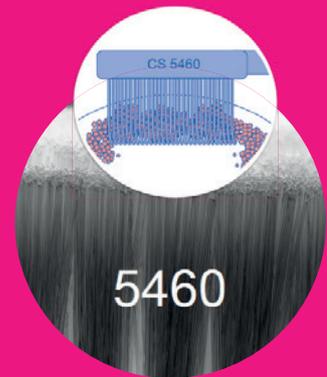
É MESMO  
ESCOLHER.



SENTE A DIFERENÇA!



ESCOVA  
CONVENCIONAL



ESCOVA CS 5460  
ULTRA SOFT

/// *Sexualidade Saúda*

# Triste cigarro

**Nuno Monteiro Pereira**

Urologista e Andrologista – Hospital Lusíadas



PEDRO LOUREIRO

A erecção peniana é um fenómeno complexo, em que interferem mecanismos neurológicos, musculares, vasculares e psicológicos. Se algum destes factores estiver perturbado, as coisas poderão correr muito mal. É neste contexto multifactorial que deve ser integrada a acção maléfica do tabaco. A sua interferência na função erétil dá-se essencialmente por dois mecanismos: um vascular, por diminuição do calibre das artérias do pénis; outro muscular, por perda progressiva da elasticidade do tecido cavernoso peniano.

A diminuição do calibre das artérias do pénis deve-se à acção directa da nicotina, um dos principais componentes do tabaco. Essa acção dá-se porque a nicotina é vasoconstritora, ou seja, actua sobre a camada

muscular da parede das artérias, provocando-lhes estreitamento do seu calibre e, conseqüentemente, diminuição do fluxo sanguíneo. A diminuição da quantidade de sangue pode levar à impossibilidade de encher os corpos cavernosos, determinando uma disfunção erétil.

## Quando deixam o tabaco, quase todos os fumadores notam grande melhoria da capacidade erétil

O segundo mecanismo, por perda da elasticidade do tecido cavernoso, é uma consequência tardia e muito lenta das alterações bioquímicas que a intoxicação nicotínica vai, aos poucos, determinando no pénis. Há claramente um efeito cumulativo do tempo de exposição, que pode demorar 40 ou 50 anos a produzir-se. Uma acção tão lenta e demorada explica porque é que as consequências malélicas do tabagismo sobre a função sexual habitualmente só se notam quando o homem atinge os 55 ou 60 anos e soma muitos milhares de cigarros fumados.

É geralmente nessa idade, perante a constatação do problema,

que o fumador procura ajuda especializada. Provavelmente o seu médico vai prescrever-lhe um comprimido vasodilatador. Mas a nicotina e as drogas vasoactivas possuem efeitos opostos. Os fumadores são menos sensíveis ao efeito dos medicamentos, necessitando de doses maiores do que os não fumadores.

Deixar de fumar é a solução óbvia. E, na verdade, quando os grandes fumadores deixam o tabaco, quase todos notam uma significativa melhoria da sua capacidade erétil, ao fim de apenas três ou quatro semanas. Isso acontece porque a acção vasoconstritora da nicotina em circulação no sangue deixa de se exercer. Porém, se houver associada – e geralmente há – uma perda da elasticidade do tecido cavernoso determinada pelas substâncias tóxicas do cigarro, a erecção não vai recuperar completamente. Pode até não recuperar quase nada.

Se a lesão das células do tecido cavernoso peniano for grave e irreversível, os comprimidos vasoactivos vão falhar, apesar da sua elevada eficácia noutras situações. Nos grandes fumadores, muitas vezes só a auto-administração de injeções intrapenianas ou a implantação cirúrgica de uma prótese peniana poderá resolver a disfunção erétil. •





/// Saúda convida

# Uma viagem ao berço

**Guimarães encontrou uma segunda vida com os títulos de Património da Humanidade e de Capital Europeia da Cultura. A cardiologista Filipa Almeida leva-nos numa viagem muito pessoal e surpreendente.**

Texto de **Pedro Veiga**

Fotografias de **Alexandre Almeida**

Aos primeiros passos para lá da Porta da Vila, somos recebidos por D. Afonso Henriques, o geométrico. Que é como quem diz pela figura de ângulos rectos e curvos criada pelo escultor João Cutileiro, e que, desde a sua revelação ao público, em 2001, tem alimentado amores e ódios entre os habitantes da cidade de Guimarães. «Eu gosto, muito!», revela Filipa Almeida, cardiologista, cicerone de improviso. «E o engraçado é que o meu primeiro impacto foi de ter gostado, e depois, à medida que me fui habituando e que o resto deste largo (João Franco) foi sendo renovado, fui gostando ainda mais».

Seguimos muralha dentro, rua Rainha D. Maria II fora, ladeados pela mistura do cinza do granito e das cores outonais das fachadas, portas a combinar, varandas de ferro trabalhado. No rés-do-chão, comércio tradicional, velho e novo: uma livraria aqui, um café ali, uma loja de artesanato e outros produtos da região mais à frente. «Gosto muito destas lojas, desta mistura de objectos antigos e modernos», confessa Filipa, enquanto aponta para uma montra. «Estamos quase a chegar».

A rua estreita abre-se e, de repente, burburinho, espaço, esplanadas, imensa gente. É de manhã, mas o Largo da Oliveira está preenchido.

«Este sempre foi um centro muito vivido quando comparado com os centros históricos de outras cidades do país», explica a médica vimaranense de 39 anos, que apenas viveu fora durante os oito anos em que esteve a estudar Medicina. «Sempre estivemos aqui. A minha adolescência foi aqui, saía aqui, de dia e à noite, nesta zona», ainda antes de o Centro Histórico ter sido reconhecido como Património Cultural da Humanidade, em 2001, e muito muito antes de ter sido Capital Europeia da Cultura. Isso aconteceu em 2012, «um ano em que foi um privilégio viver-se e estar-se aqui». E as consequências ainda são evidentes. →



O Centro Histórico da cidade foi reconhecido, em 2001, como Património Cultural da Humanidade



Rua de Santa Maria e o pormenor do arco, apontado por Filipa Almeida



Os turistas passaram a fazer parte do cenário, de máquina fotográfica apontada aos pormenores góticos na fachada da Igreja de Nossa Senhora da Oliveira, ao Padrão do Salado, ao jogo de luz e sombras que se revela nas arcadas dos antigos Paços do Concelho. «Há 10 anos, isto não acontecia», explica Filipa Almeida, «e o facto do Porto se ter tornado num grande

destino turístico também ajudou Guimarães a crescer em termos de cidade aberta ao exterior. Nós também temos a vantagem de ter um centro histórico que é pequeno e isso permite que as pessoas possam conhecê-lo sem pressas, sem aquela urgência».

A Praça Santiago, ali ao lado, dá-lhe razão. Preenchida, mas não à pinha; vibrante,



mas não sufocante; gente, mas não multidão. «Há uns anos, esta praça nem tinha muito movimento, a Oliveira era a praça principal. Havia aqui alguma descaracterização, mas todas as casas foram recuperadas e, lá está, dá-lhe este ar rústico. Neste momento, está assim, cheia, e em termos de oferta de restaurantes, tem até muito mais».

Seguimos caminho, rua de Santa Maria acima, «uma das ruas mais bonitas e de que eu mais gosto em Guimarães. Não é uma rua esculpida ou maquilhada. É uma rua em que as pessoas vivem e onde estão, com coisas engraçadas, como estas vendas de fruta. Gosto muito ali do arco», aponta, indicando uma das primeiras vias da cidade, fundada por Mumadona. E continua: «E depois há ali o Largo da Câmara, onde há também um edifício muito bonito. Agora é a Câmara Municipal, mas antes era uma escola. A minha mãe chegou a estudar lá».

E Guimarães é muito isto: uma rede sinuosa de ruas, ruínas e ruelas, que nos levam à descoberta de praças inesperadas, largos solarengos, espaços que, durante décadas, foram apenas de passagem e que, mais recentemente, se transformaram em pontos de encontro, de paragem, de vivência da cidade. É o que continua a acontecer na zona de Couros, uma espécie de segundo centro histórico da cidade, que durante décadas, foi zona de trabalho têxtil e que, hoje, caminha para o final de um longo processo de recuperação imobiliária e identitária. →

# Prisão de ventre?

Da natureza vem a resposta.



**NOVO**  
FRUTOS & FIBRAS  
CONCENTRADO



Se tem problemas de trânsito intestinal e se já tentou de tudo, está na hora de procurar a resposta na natureza. Frutos & Fibras da Ortis, com figo e ruibarbo que contribuem para o normal funcionamento intestinal, com tamarindo que promove o trânsito através de um efeito de volume e com uma boa dose de fibras, é a resposta da natureza contra a prisão de ventre.

Gama de suplementos alimentares à venda em farmácias.  
Veja quais em [www.frutosefibras.com](http://www.frutosefibras.com).

 **ORTIS**  
laboratoires

Harmonia com a natureza.®



— Em primeiro plano, a Capela de S. Miguel. Atrás, as ameias do quase omnipresente Castelo de Guimarães



Parque da Cidade, perfeito para descontrair enquanto as crianças brincam livremente

Até a Colina Sagrada, durante anos refém do estigma de ser uma zona mal frequentada, insegura até, ganhou novo fôlego. A relva fresca em torno do Paço dos Duques de Bragança convida a uma pausa, antes de se entrar para conhecer o pátio central, as arcadas que o rodeiam e as mil e uma salas sobranceiras. Alguns metros acima, o Castelo de Guimarães, uma das Sete Maravilhas de Portugal.

«Não estou a dizer que é o castelo mais bonito do país, há outros, mas é um castelo genuinamente bonito», comenta Filipa Almeida. «Outra particularidade», continua, é que «em muitas zonas da cidade, nos sítios onde as pessoas moram, conseguem também ver o Castelo e o Paço dos Duques. Fizeram sempre parte da nossa vida».

É hora de almoço. Filipa Almeida tem encontro marcado com amigos no Parque da Cidade, pulmão verde de 30 hectares inventado já durante o século XXI, no extremo leste de Guimarães. «É um espaço a que gosto de vir sempre que posso», explica. «Posso estar aqui descansada, com amigos, as minha filhas têm espaço para brincar com os amigos sem as perdermos de vista, é uma maravilha».

A ementa chega à mesa. Filipa e os amigos estudam as opções: sushi, piza, talvez uma massa com um copo de sangria fresca a acompanhar. «Acho que já podemos pedir», atira. Bom apetite. •

## Posologia

### **Loja do Júlio Alfarrabista**

Rua da Rainha, 145  
T. 253 088 985

### **Meia Tigela – loja de souvenirs**

Rua de Santa Maria, 35-37  
Guimarães  
T. 253 512 591

### **Coconuts Café**

Largo da Oliveira, 3  
Guimarães  
T. 960 147 318

### **Paço dos Duques de Bragança**

Rua Conde D. Henrique  
Guimarães  
T. 253 412 273  
Gratuito no primeiro domingo de cada mês

### **Formigas – restaurante bar**

Parque da Cidade  
Costa, Guimarães  
T. 253 416 704

# ellaOne® Um avanço na contraceção de emergência<sup>1</sup>



O sexo não mudou...  
... mas a pílula do dia  
seguinte, sim.



**CONTRACEÇÃO DE EMERGÊNCIA  
quando é mais importante**

**ellaOne®**, com acetato de ulipristal, é um contraceptivo de emergência destinado a prevenir uma gravidez não planeada, após uma relação sexual não protegida ou em caso de falha de método contraceptivo.<sup>2</sup>

-  Medicamento não sujeito a receita médica de dispensa exclusiva em farmácia.<sup>2</sup> Indicado para mulheres em idade fértil, incluindo adolescentes.<sup>2</sup>
-  Uso ocasional. Em nenhum caso deve substituir um método contraceptivo regular.<sup>2</sup>  
**Leia o folheto informativo deste medicamento e em caso de dúvidas consulte o seu farmacêutico.**



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

1. Glasier AF, et al. The Lancet 2010; 375:555-62. Updated October 24, 2014.  
2. Resumo das características do medicamento ellaOne®.

ellaOne 30 mg comprimido Indicado na contraceção oral de emergência, destina-se a prevenir a gravidez depois de uma relação sexual não protegida ou em caso de falha do método contraceptivo. O comprimido de ellaOne deve ser tomado assim que possível, e não mais tarde do que 5 dias (120 horas) após a relação sexual. Cada comprimido contém 30 mg de acetato de ulipristal. Não tome ellaOne se tem alergia ao acetato de ulipristal ou a qualquer outro componente deste medicamento. Adequado para qualquer mulher em idade fértil, incluindo adolescentes. Pode ser tomado em qualquer momento do ciclo menstrual. Pode ser tomado em qualquer altura do dia, com ou sem alimentos. Caso vomite até 3 horas após ter tomado o comprimido, tome outro comprimido assim que possível. Não abra se já estiver grávida nem interrompa uma gravidez existente. Não utilize como contraceção regular. A contraceção de emergência é um método ocasional e não é eficaz em todos os casos. Em cada 100 mulheres que tomam ellaOne, aproximadamente 2 ficam grávidas. Fale com o seu médico ou farmacêutico antes de tomar ellaOne se o seu período estiver atrasado ou se tiver sintomas de gravidez; se sofrer de uma doença grave do fígado. Este medicamento pode tornar os contraceptivos hormonais regulares temporariamente menos eficazes. Se estiver atualmente a tomar contraceção hormonal, continue a utilizá-la como é habitual depois de tomar ellaOne, mas use preservativo sempre que tiver relações sexuais até voltar a ter o período. Não utilize ellaOne juntamente com outro contraceptivo de emergência que contenha levonorgestrel. Não deve amamentar durante uma semana após a toma deste medicamento. Se o seu período estiver mais de 7 dias atrasado ou se experimentar sintomas de gravidez depois de tomar ellaOne, deve fazer um teste de gravidez. A contraceção de emergência não protege de infeções sexualmente transmissíveis. Contém lactose. Leia atentamente o rótulo e o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Medicamento não sujeito a receita médica de dispensa exclusiva em farmácia. Data da revisão: abril 2015 Titular de AIM: Laboratoire HRA Pharma, 15 rue Bérenger, 75003 Paris, França. NIF: FR 67 420 792 582 Representante local: HRA Pharma Iberia, S.L., Sucursal em Portugal; Av. da Liberdade, 110, 1.º, 1269-046 Lisboa; Portugal.

ELA-ADY-0316-PT-070



## Clube da Sara

Cuidados de Saúde  
com Kápsula, Ampola, Cápsulido e Sara  
no Museu da Farmácia

Olá! Agora que o Verão já acabou e estás de volta à escola, tens de te preparar bem para o tempo frio...

Mas como?

# A Vitamina

As **vitaminas** são substâncias que o organismo humano não é capaz de produzir, pelo que têm de lhe ser fornecidas **através da alimentação**.

A **vitamina C** é também conhecida por ácido ascórbico e forma-se **nos frutos e nos vegetais** a partir do açúcar que eles contêm (glucose).

## Propriedades

A **vitamina C** tem influência no nosso bem-estar e manutenção da saúde.

- \* Estimula as defesas do organismo contra as infecções
- \* Evita as anemias
- \* Contribui para prevenir o cancro do estômago e dos intestinos
- \* É fundamental para a formação do colagêneo, substância que confere dureza aos ossos
- \* Facilita a cicatrização das feridas
- \* Ajuda a evitar as gripes e constipações
- \* Protege as células de reacções que provocam doenças crónicas e degenerativas



# C

TOMATE



VITAMINA



LARANJA



TORANJA



SUMO

Os alimentos **mais ricos em vitamina C** são os **frutos e vegetais**, particularmente as laranjas, os limões, os kiwis, as toranjas, os morangos, as mangas, as papaias, a couve-flor, os brócolos, as couves, os espinafres, as batatas, os tomates e outros.

MORANGO



ESPINAFRES



BATATA



COUVE



LIMÃO



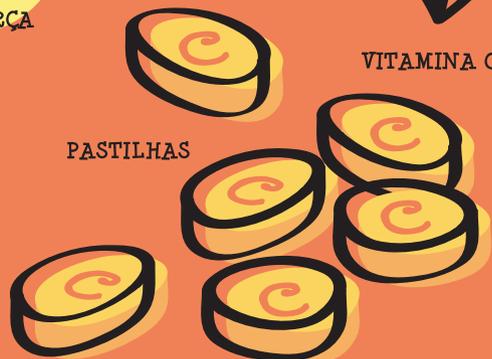
A **deficiência em vitamina C** manifesta-se por fadiga, falta de apetite e facilidade de desenvolvimento de infeções. Quando surge esta situação há necessidade de tomar **suplementos desta vitamina**.

Os suplementos de vitamina C necessitam de ser tomados com precaução. Não exageres nas doses.

FORÇA

PASTILHAS

VITAMINA C



Vês, Cãoprimito?

Mas se achas que necessitas de tomar vitamina C é melhor informares-te junto do teu farmacêutico ou do teu médico.

Já me sinto melhor!



RESISTÊNCIA





/// Passatempos



www.puz.pt

## Sudoku

	2		4		6	3	9	
				5		6	1	
6				1	8		4	7
7	6		8	4	1			3
8	9	4						
	5			6		8		4
5				8				
	8						3	
			1		2	7	8	5

© PUZ 2015

 Soluções da edição anterior

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	P	S	I	C	O	P	A	T	I	C	O
2	R	O	S	A	R		D	E	D	A	L
3	I	M	O	L	A	D	O	R		R	H
4	V	E	L	A	M	E	N		Q	U	E
5	A	I	A	R		L	I	R	U	S	
6	R		R	E	C	U	S	E	I		S
7		G	E	M	A	S		G	E	R	O
8	O	R	I		V	O	M	I	T	A	R
9	P	Ã		C	A	R	A	M	U	J	O
10	I	O	D	O	L		M	E	D	A	S
11	O	S	T	E	O	G	E	N	E	S	E

**HORIZONTAIS**

1-Psicopático. 2-Rosar. Dedal. 3-Imolador. Rh. 4-Velâmen. Que. 5-Aiar. Lirus. 6-Recusei. 7-Gemas. Gero. 8-Ori. Vomitar. 9-Pã.Caramujo. 10-Iodol. Medas. 11-Osteogénese.

**Verticais**

1-Privar. Ópio. 2-Somei. Grãos. 3-Isolarei. Dt. 4-Calarem. Coe. 5-Oram. Cavalo. 6-Deluser. 7-Adónis. Mame. 8-Ter. Regímen. 9-Id. Quietude. 10-Cárus. Rajas. 11-Olhe. Sorose.

**FICHA TÉCNICA****Directora**

Sílvia Rodrigues

**Director Adjunto – Editorial**

Carlos Enes

**Director Adjunto – Marketing**

Hugo Maia

**Subdirectora editorial**

Maria Jorge Costa

**Editora Executiva**

Carina Machado

**Editor de Fotografia**

Pedro Loureiro

**Responsável de Marketing**

Karine Ramos

**Redacção**

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Rita Leça

Sónia Balasteiro

**Publicidade**

Filipe Rebelo

Nuno Gomes

José Silva

comercial@sauda.pt | 213 400 706

**Direcção de Arte e Paginação**

Ideias com Peso

**Projecto Editorial**

Departamento de Comunicação

Departamento de Desenvolvimento

do Negócio da Farmácia

Associação Nacional das Farmácias

**Projecto Gráfico**

Brandia Central

**Capa**

Fotografia de Pedro Loureiro

**Periodicidade**

Mensal

**Tiragem**

200.000 exemplares

**Propriedade**

Farminveste - Investimentos, Participações e Gestão, S.A.

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

**ERC**

126753

**ISSN**

2183-640X

**Depósito Legal**

399199/15

**Impressão**

Typia-Grupo Monterreina

Madrid, Espanha

**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.



## Gama Vitacê

Na compra de uma embalagem de Vitacê Comprimidos ou Vitacê Efervescente

CNP Vários

vale  
**3€**

**VITACÊ**



vale saúde

saúde



Validade: 15 de Setembro até 31 de Outubro 2016  
Promoção válida para clientes cartão Saúde,  
apenas nas Farmácias Portuguesas, excepto compras online.

## BeOn Osteo-Flex Duo

Na compra de uma embalagem de BeOn Osteo-Flex Duo (30 Comprimidos + 30 LipidCaps)

CNP 7394395

vale  
**5€**

BeOnBelmed  
**OSTEO-FLEX DUO**



vale saúde

saúde



Validade: 15 de Setembro até 31 de Outubro 2016  
Promoção válida para clientes cartão Saúde,  
apenas nas Farmácias Portuguesas, excepto compras online.

## Solgar Vitamina C com Roseira Brava

Na compra de uma embalagem de Solgar Vitamina C (1000mg) com frutos de roseira brava

CNP 7385591

vale  
**1€**



dietimport  
THE HEALTHY WAY



vale saúde

saúde



Validade: 15 de Setembro até 31 de Outubro 2016  
Promoção válida para clientes cartão Saúde,  
apenas nas Farmácias Portuguesas, excepto compras online.

## Mitosyl Bálsamo Primeiros Dentes

Na compra de uma embalagem de Mitosyl Bálsamo Primeiros Dentes 25ml

CNP 6673483

vale  
**1€**

Mitosyl  
SANOFI



vale saúde

saúde



Validade: 15 de Setembro até 31 de Outubro 2016  
Promoção válida para clientes cartão Saúde,  
apenas nas Farmácias Portuguesas, excepto compras online.

## BeOn Osteo-Flex Duo

Osteo-Flex Duo é um suplemento alimentar promotor da saúde dos ossos e das cartilagens.

Na sua composição podemos encontrar óleo de peixe, colagénio, vitaminas C e D, ácido hialurónico, entre outros. Estes nutrientes, combinados, promovem o alívio da rigidez, do inchaço e das dores das articulações, assim como a regeneração da cartilagem.

É um suplemento aconselhado a todos os que sofrem de dores das articulações ou perda de mobilidade geralmente associadas à idade ou à prática de exercício físico, bem como de forma preventiva.

O Osteo-Flex Duo deve ser parte de uma alimentação saudável. Tome 1 comprimido e 1 cápsula todos os dias. Aconselhado a maiores de 18 anos.



\*SAUDA16090008\*

Validade: 15 de Setembro até 31 de Outubro 2016

CNP 7394395

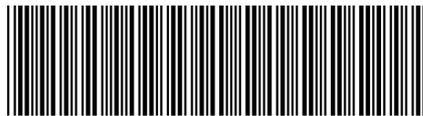
## Gama Vitacê

Proteja-se contra os problemas de Inverno. Fórmulas completas e avançadas com vitamina C, zinco e equinácea.

Vitacê Comprimidos e Vitacê Efervescente são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada, nem um estilo de vida saudável. O efeito benéfico é obtido com a toma diária de um comprimido ou um comprimido efervescente, a partir dos 12 anos, durante ou após uma das principais refeições. Não exceda a toma recomendada. Não deve ser utilizado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer dos seus constituintes. Mantenha fora da vista e do alcance das crianças. Leia atentamente as instruções de utilização no interior da embalagem.

Vitacê Comprimidos (CNP 7341818)

Vitacê Efervescente (CNP 7398628)



\*SAUDA16090008\*

Validade: 15 de Setembro até 31 de Outubro 2016

CNP Vários

## Mitosyl Bálsamo Primeiros Dentes

O nascimento dos primeiros dentes do seu bebé representa um grande desafio!

Mitosyl Bálsamo Primeiros Dentes reduz o incómodo causado pela erupção dentária, contribuindo para o bem-estar do bebé nesta fase.

Com um efeito calmante e um sabor agradável, permanece na gengiva do bebé, proporcionando uma sensação de frescura e alívio.



\*SAUDA16090011\*

Validade: 15 de Setembro até 31 de Outubro 2016

CNP 6673483

## Solgar Vitamina C com Roseira Brava

A vitamina C contribui para a protecção das células contra oxidações indesejáveis, para o normal funcionamento do sistema imunitário, para a formação normal de colagénio e para o funcionamento normal da pele.

Um comprimido, de acordo com o modo de toma descrito, contribui com as quantidades significativas da dose diária de referência de vitamina C para se obter os efeitos benéficos. É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.

Como suplemento alimentar para adultos, tome 1 comprimido por dia, de preferência à refeição, ou segundo prescrição médica ou indicação do técnico de saúde.

Não exceda a toma diária recomendada.

Não acumulável com outras promoções ou campanhas em vigor.



\*SAUDA16090010\*

Validade: 15 de Setembro até 31 de Outubro 2016

CNP 7385591

## Meritene

Na compra de uma embalagem de Meritene

CNP Vários

vale

5€



Meritene

NestléHealthScience

vale saúde

saúde



Validade: 15 de Setembro até 31 de Outubro 2016  
Promoção válida para clientes cartão Saúde,  
apenas nas Farmácias Portuguesas, excepto compras online.

## FarmozVit A a Z

Na compra de uma embalagem de FarmozVit A a Z

CNP 7388074

vale

4€



FARMOZ

vale saúde

saúde



Validade: 15 de Setembro até 31 de Outubro 2016  
Promoção válida para clientes cartão Saúde,  
apenas nas Farmácias Portuguesas, excepto compras online.

## TENA Slip

Na compra de uma embalagem de TENA Slip

CNP Vários

vale

6€



TENA

vale saúde

saúde



Validade: 15 de Setembro até 31 de Outubro 2016  
Promoção válida para clientes cartão Saúde,  
apenas nas Farmácias Portuguesas, excepto compras online.

## TENA Lady Pants Discreet

Na compra de uma embalagem de TENA Lady Pants Discreet

CNP Vários

vale

5€



TENA

vale saúde

saúde



Validade: 15 de Setembro até 31 de Outubro 2016  
Promoção válida para clientes cartão Saúde,  
apenas nas Farmácias Portuguesas, excepto compras online.

## FarmozVit A a Z

STRESS? FALTA DE VITALIDADE E ENERGIA?

Hoje em dia temos cada vez menos oportunidades para cuidar da alimentação e da forma física. Assim, devemos aproveitar todas as boas ajudas para melhorar o nosso sistema imunitário.

FarmozVit A a Z é um suplemento alimentar com vitaminas, minerais e luteína, que ajuda a repor o equilíbrio.

Tomar diariamente um comprimido de FarmozVit A a Z satisfaz as necessidades de vitaminas e minerais de adolescentes (a partir dos 12 anos) e adultos, complementando a alimentação.



\*SAUDA16090013\*

Validade: 15 de Setembro até 31 de Outubro 2016

CNP 7388074

## Meritene

Meritene é uma bebida solúvel em pó, rica em proteínas, vitaminas e minerais, que contribui para ter força e vitalidade.

Força, pois é rico em proteínas que contribuem para o crescimento e manutenção da massa muscular. E vitalidade, pois Meritene é rico em vitaminas B2, B6 e B12, que contribuem para a redução do cansaço e da fadiga. Dissolve-se o conteúdo de uma saqueta Meritene em 200ml de leite ou água.

É importante realizar uma dieta variada e equilibrada, e praticar exercício físico regularmente.

Meritene Baunilha (CNP 7325969)

Meritene Morango (CNP 7325951)

Meritene Chocolate (CNP 7325944)

Meritene Café (CNP 7325977)



\*SAUDA16090012\*

Validade: 15 de Setembro até 31 de Outubro 2016

CNP Vários

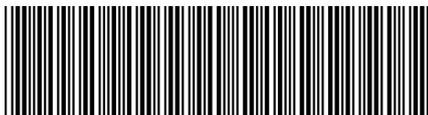
## TENA Lady Pants Discreet

Nova cueca absorvente de TENA para máxima segurança e máxima discrição.

Muito mais feminina, com um novo design e um novo corte anatómico, mais adaptado ao corpo da mulher moderna. Este é o produto ideal para perdas urinárias moderadas de mulheres com vida activa.

M (CNP 6221655)

L (CNP 6221648)



\*SAUDA16090015\*

Validade: 15 de Setembro até 31 de Outubro 2016

CNP Vários

## TENA Slip

TENA Slip com ConfioAir™ é totalmente respirável, dermatologicamente testada e, por isso, promove uma pele saudável.

TENA Slip utiliza materiais respiráveis em todo o produto, permitindo à pele respirar e manter o seu clima natural. Contém um núcleo de rápida absorção que assegura protecção contra fugas, para um maior conforto e dignidade.

As bandas aderentes são fáceis de prender e ajustar, para que tenha sempre um ajuste perfeito.

Todos os materiais são dermatologicamente testados, para assegurar uma pele saudável.

TENA Slip Plus Confio Air Médio (CNP 6788166)

TENA Slip Plus Confio Air Grande (CNP 6788158)

TENA Slip Super Confio Air Médio (CNP 6138255)

TENA Slip Super Confio Air Grande (CNP 6138263)

TENA Slip Maxi Confio Air Médio (CNP 6160119)

TENA Slip Maxi Confio Air Grande (CNP 6160127)



\*SAUDA16090014\*

Validade: 15 de Setembro até 31 de Outubro 2016

CNP Vários

# Peça Saúde

saúda  
o cartão que faz bem



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

O cartão das  
Farmácias Portuguesas

saúda  
o cartão que faz bem



Saiba tudo em [farmaciasportuguesas.pt](http://farmaciasportuguesas.pt)  
Ou pela Linha Saúde 707 273 273

# Aurovitas, o mesmo compromisso uma nova embalagem.



\*DCI - Denominação Comum Internacional

**Com a Aurovitas mudam as embalagens  
mas a confiança é a mesma de sempre.**

A mesma equipa, os mesmos produtos, a mesma estratégia. Mas sobretudo o **mesmo compromisso** enquanto parceiro na saúde dos Portugueses. Chegou a hora de nos darmos a conhecer a todos.

  
**AUROVITAS**<sup>®</sup>  
Compromisso para a vida.