

Revista saúda

Vantagens
exclusivas
com
CARTÃO SAÚDA
P. 43

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | JUN 25 | N.º 113
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Serviços farmacêuticos
AO DOMICÍLIO

ENERGIA



**FORA
DA
CÁPSULA**
COM
LUÍS COSTA



ASMA NOS BEBÉS

Conheça os sinais
de alerta

DIA DA CRIANÇA

É preciso tempo
para brincar

NUNO EIRÓ

«Quero chegar a velho
o mais novo possível»

Água Termal Alcalina Monchique

CUIDE DE SI. POR DENTRO E POR FORA.

Procure na sua farmácia mais próxima




monchique

aguamonchique.pt

DESEFRUTAR DA VIDA COM ENERGIA

Diana Amaral

Farmacêutica, diretora da Revista Saúde

Quem me conhece sabe que gosto de aproveitar cada segundo e viver com energia! Os períodos menos fáceis ensinaram-me a desfrutar da vida e, para isso, tenho várias estratégias, que passam por treinar diariamente, ter atenção à forma como me alimento (e sim, há espaço para um docinho, de vez em quando), dormir bem e o ingrediente secreto: rir muito!

Também o entrevistado de capa deste mês é um adepto do sorriso e da boa-disposição. Nuno Eiró faz questão de estar atento aos sinais que o seu corpo lhe vai dando e não foge dos exames médicos. O apresentador de televisão, que confessa adorar farmácias, convida-nos a vivermos cada dia com entusiasmo, alertando que «quando estamos sempre a olhar para o futuro, esquecemo-nos de fazer bem o presente».

Na rubrica Heróis Saúde damos-lhe a conhecer uma história de resiliência e empreendedorismo, que nos mostra que até nos momentos mais desafiantes é possível inovar e trazer luz à vida de quem nos rodeia. Joana Vasa superou um cancro da mama, e foi essa vivência que a fez criar um projeto de roupa de banho que potencia a autoestima das mulheres, lembrando-nos que cada uma de nós é especial.

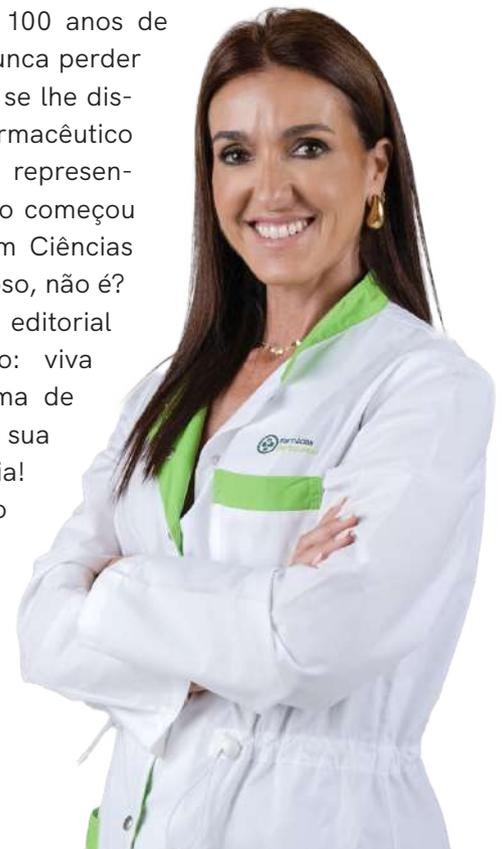
Junho é um dos meus meses preferidos porque recebemos o tão desejado verão! Se, por um lado, os dias parecem maiores e ficam repletos de energia e uma alegria contagiante, por outro temos de estar atentos aos perigos do calor excessivo. O médico Jaime Pina oferece-nos estratégias para nos protegermos, recomendando cuidados especiais aos grupos mais vulneráveis, nomeadamente os idosos.

Também em junho celebramos o Dia da Criança, uma data muito especial para mim, ou não fosse eu mãe de três crianças/jovens extraordinários. A psicóloga Beatriz Moura fala-nos da evolução do conceito de “brincar” e da importância de darmos espaço aos mais novos para o fazerem de forma espontânea, permitindo-lhes expressarem a sua essência.

Já a fisioterapeuta Carolina Andrade e Sousa dá a conhecer uma prática com cada vez mais adeptos em todo o mundo — o pilates — cujos benefícios incluem melhorias ao nível da postura, do equilíbrio e da redução dos níveis de stresse, entre outros.

Ainda nesta edição, na rubrica “Farmácias com História”, vai ficar a conhecer a Farmácia Ramalho, em Alcanena, que conta com mais de 100 anos de existência sem nunca perder as suas raízes. E se lhe dissesse que o farmacêutico que atualmente representa a nova geração começou por se formar em Ciências Musicais? É curioso, não é?

Termino este editorial com um desafio: viva este mês e, acima de tudo, cada dia da sua vida, com energia! A forma como olhamos para a vida dita aquilo que dela obtemos. Vamos a isto? ♥





Sentir-se bem faz bem

Aqui, na Farmácia

**PROMOÇÕES
EXCLUSIVAS**





Farmácias
Portuguesas
É para a vida.



farmaciasportuguesas.pt

Promoção válida de 01.05.2025 a 30.06.2025 em produtos selecionados, exceto Colagénius, válida de 01.05.2025 a 31.05.2025. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. COLAGÉNIUS: Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, nem de um modo de vida saudável. | FORTIMEL: Alimentos para fins medicinais específicos indicados para a gestão nutricional de malnutrição associada a doença. Exclusivamente destinados a uso entérico. Se o seu profissional de saúde lhe recomendou um suplemento nutricional oral, aconselhe-se com o seu farmacêutico. Promoção relativa ao preço de venda dos produtos, válida nesta farmácia. A farmácia é responsável pela livre determinação do PVP. Esta campanha não acumula com outras promoções em vigor. Limitado ao stock existente. Ação válida para todos os produtos Fortimel. | DEPURALINA: Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, nem de um modo de vida saudável. | NIZORAL: Os produtos da gama Nizoral® Care são produtos cosméticos e de higiene corporal para a lavagem diária do couro cabeludo. Stada, Lda, Quinta da Fonte, Ed. D. Amélia - Piso 1, Ala B, 2770-229 Paço de Arcos.



NUNO EIRÓ

«QUERO CHEGAR A VELHO O MAIS NOVO POSSÍVEL»

Há quem procure fórmulas, listas de hábitos ou planos milagrosos. Nuno Eiró prefere a simplicidade, assumindo o desafio da consistência com bom humor. Aos 50 anos, o apresentador vive uma fase de maior equilíbrio, mais atento ao corpo e à mente.

Entrevista Marta José Santos - WL Partners | Fotografia Pedro Loureiro

É mais difícil manter a alimentação saudável ou a disciplina nos treinos?

A disciplina nos treinos, sem dúvida. Por isso é que tenho um *personal trainer*. Se não tiver um compromisso marcado, arranjo sempre desculpas para não ir. Aquilo que faço com o PT é treino funcional com carga. Depois, sozinho, faço cardio, normalmente uma corrida de meia hora antes ou depois do treino. Ou então uma corrida maior, mesmo em dias diferentes. Faço esse bidiário com duas vertentes diferentes, duas a três vezes por semana. Não mais do que isso. A minha religião não me permite treinar mais! [risos]

Sente alguma mudança mais acentuada ao chegar aos 50?

É claro que sim. São ciclos, muitas vezes hormonais. A parte hormonal é crucial, é como um relógio. Se uma hormona começa a falhar, afeta todas as outras. E muitas vezes ignoramos os sintomas. A tiroide, por exemplo, é algo de que pouco se falava. Quando comecei a ter problemas, parecia que tinha as quatro estações no mesmo dia – feliz, irritado, triste, e sem razão. Dormia mal, não conseguia emagrecer mesmo a treinar... Só depois percebi que esses sintomas eram provocados por problemas na tiroide. É assustador perceber que muitas pessoas vivem com sintomas assim sem saberem o que têm.

Costuma fazer check-ups?

Sim, faço check-ups regularmente. Também tomo suplementação e tenho consultas de seis em seis meses com a minha médica de anti-aging. Faço análises completas, reposição hormonal... já tenho 50 anos, preciso de cuidar-me. Ao contrário de muitos homens, não fujo dos exames médicos. Se há dúvidas, vou fazer exames para perceber o que se passa. Prefiro isso a ficar com peso na consciência por ter ignorado algo.

**Considera que os homens continuam a ter mais resistência a procurar ajuda médica?**

Sem dúvida! Entrevistando tantos especialistas ao longo dos anos, percebi que levar os homens ao médico é um desafio. Não se queixam, não falam, para não se sentirem menos homens. Muitas vezes vão porque são "arrastados" pelas mulheres. Por isso é que eu falo nestas coisas — é importante normalizar. O corpo muda, é natural. Mais vale aceitar isso e fazer o que estiver ao nosso alcance.

«Ao contrário de muitos homens, não fujo dos exames médicos. Se há dúvidas, vou fazer»

Como consegue gerir a saúde com uma agenda preenchida?

Não é nada difícil! Tenho uma agenda muito particular. Como trabalho sobretudo de manhã e os projetos que tenho em televisão, neste momento, não são diários — alguns são gravados, outros diretos — dá perfeitamente para gerir. Quando as gravações calham à hora dos treinos, o que acontece muitas vezes, aviso o PT com antecedência e mudamos o horário ou o dia. Antes dizia: «Que chatice, não vou poder treinar.»

Agora já não. Faço tudo o que posso para manter o compromisso.

Tem algum conselho para quem quer começar a treinar ou a cuidar mais de si próprio?

Não ponham metas demasiado exigentes. As metas são importantes para motivar, é claro, mas não pode ser uma coisa punitiva. A partir do momento em que isso acontece, perde a graça toda. A ideia é conseguir manter esse estilo de vida o máximo de tempo possível ou, idealmente, torná-lo parte da nossa vida — com espaço para os disparates, para sair à noite, beber uns copos, comer um doce se nos apetecer.

Qual é o papel das farmácias na sua vida?

Confesso que adoro farmácias! Não é tanto por ter de ir aviar uma receita, embora vá muitas vezes por isso, mas gosto mesmo da outra parte — a que não tem a ver com os medicamentos. Acabo sempre por espreitar um creme novo ou um protetor solar que nunca experimentei. Gosto das farmácias e, especialmente, das de outros países.

As fármacias são uma paragem turística para si?

Sim, principalmente no Brasil. Lá as farmácias são enormes e têm muitos produtos diferentes. Para mim, visitar uma farmácia ou um supermercado noutra país é uma forma de conhecer os hábitos das pessoas que lá vivem. Dá mesmo para perceber um pouco da cultura local.

Nas viagens consegue manter o treino e a disciplina?

Não, de todo! Senão, não seriam férias, seriam castigo, não é? Mas por acaso agora, pela primeira vez, levei equipamento de corrida para uma viagem — foi aos Açores. Estava num hotel ótimo e, em quatro dias, corri em dois. Fiquei mesmo orgulhoso. O meu próprio PT perguntou se eu estava doente! Mas, nas viagens, parte do prazer é mesmo experimentar a gastronomia do lugar. Eu acho que tudo deve ser feito com conta, peso e medida. O equilíbrio é tudo, como dizem os brasileiros.

«Quando estamos sempre a olhar para o futuro, esquecemo-nos de fazer bem o presente»

«Um dia quero olhar para trás e dizer: fiz tudo o que podia!»



O apresentador encontrou o equilíbrio numa regra de ouro que muitos esquecem: o bom senso

Tem objetivos específicos relacionados com a saúde?

O meu grande objetivo é chegar a velho o mais novo possível. Isso implica exercício, boa alimentação, descanso... Eu não adoro treinar, mas percebo que é bom para mim, e por isso faço-o. Porque sei que um dia posso olhar para trás e dizer: fiz tudo o que podia. O mesmo com a saúde: quero ter frescura para acordar de manhã, seja para trabalhar, viajar ou regar as plantas, que é algo que também adoro.

E quanto à carreira?

Estou muito mais focado em mim como um todo, onde a carreira se insere, sim, mas não é o centro. Isso era aos 25 anos. Já fiz quase todos os formatos. O que mais gostei foi “Esta Manhã”. Agora,

vejo projeto a projeto: se gosto, faço. Se não gosto, digo que não. Já não há aquela ânsia de quero fazer isto ou aquilo e, para ser honesto, não há nada na televisão portuguesa que me entusiasme muito neste momento. Importa-me mais aproveitar o que tenho em mãos, fazer bem e divertir-me. Quando estamos sempre a olhar para o futuro, esquecemo-nos de fazer bem o presente.

Considera que essa forma de estar é reflexo da idade?

Sim, sem dúvida! É claro que há dias maus. Há alturas em que não estamos bem, felizes, amados, realizados. Mas, no geral, sinto que esta aprendizagem interior, assim como a terapia, que é essencial para toda a gente, me proporciona um dia a dia melhor. ♥



Nuno Eiró aborda um tema cada vez mais premente: a necessidade de cuidarmos de nós próprios sem nos deixarmos consumir por um ideal de imagem inatingível

DOR E FEBRE?

NUROFEN®
DEIXE A DOR CONNOSCO



IBUPROFENO
QUE É ABSORVIDO

**2x MAIS
RÁPIDO***

 *2x mais rápido que Nurofen na forma ácida, no formato comprimidos, com base no RCM.

Nurofen Xpress 400 mg cápsulas moles é um medicamento não sujeito a receita médica de venda exclusiva em farmácia indicado para o tratamento sintomático de dores ligeiras a moderadas, como dores de cabeça, dores menstruais, dores de dentes, e de febre e dor associadas a constipação em adultos e adolescentes com mais de 40 Kg de peso (12 anos de idade e acima). Não tome se tem e/ou já teve alergia ao ibuprofeno ou aos excipientes, ao AAS ou outros AINES, distúrbios na produção das células sanguíneas, úlcera/hemorragia péptica, hemorragia ou perfuração gastrointestinal ao tomar AINES, hemorragia no cérebro ou outra hemorragia ativa, insuficiência cardíaca, renal e hepática grave, desidratação grave, se está nos últimos 3 meses de gravidez, crianças com menos de 12 anos. Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo. Em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. Reckitt Benckiser Healthcare, Lda., Rua D. Cristóvão da Gama, nº 1, 1º C/D - 1400-113 Lisboa - NIPC 504225910.

RT-M-6D6FXw



Joana Vasa utiliza a sua plataforma nas redes sociais para passar mensagens sobre saúde e afirmação da autoestima

JOANA VASA

«A NOSSA VIDA É MAIS VALIOSA DO QUE O NOSSO MEDO»

Joana Vasa criou um projeto de roupa de banho para passar mensagens de afirmação da autoestima. Quando teve cancro da mama, usou essa plataforma para alertar as mulheres para a importância da prevenção.

Texto Teresa Oliveira - WL Partners | Fotografia Pedro Loureiro

Uma das decisões que Joana Vasa tomou menos de 24 horas depois de ser operada a um cancro da mama, em outubro de 2023, foi a de partilhar o que sucedera, através das redes sociais da sua marca de roupa de banho para mulheres. Depois de uma breve descrição do que se tinha passado, pediu: «Olhem por vocês. Façam os vossos rastreios. Apalpem as vossas maminhas. E sobretudo nunca tenham medo de um diagnóstico».

Ainda hesitou, com receio de ser mal compreendida e de focar demasiado em si a marca – Hopiness – que partilha com a irmã. No final, arriscou. Falou mais alto a vontade de aproveitar uma plateia de mulheres para ser um exemplo de que «pode acontecer a quem tem 37 anos e não tem sintoma nenhum», explica. «Eu não tinha um nódulo, eu não tinha nada. Isto pode acontecer e é preciso que as pessoas percebam que a prevenção é muito importante», alerta.

O resultado da publicação foi muito positivo. «Parece que é cliché, mas é verdade. Se eu conseguir ajudar uma pessoa que seja, já me dou por satisfeita». Através de repostas à sua publicação

e de mensagens que recebeu, mulheres que já não faziam mamografias e ecografias mamárias há muito tempo disseram-lhe que tinham decidido marcá-las. Outras «começaram a insistir com a mãe e a avó para as irem fazer». Outras ainda, as que tinham ficado com uma primeira opinião para verificar como estavam dentro seis meses, acabaram por marcar consulta para receber uma segunda opinião médica.

Não podemos ter medo de um diagnóstico, se isso for salvar a nossa vida

Muitas pessoas têm medo de ouvir uma notícia negativa, mas «não saber é pior», afirma Joana, «a nossa vida é mais valiosa do que o nosso medo», avisa. «Não podemos ter medo de um diagnóstico, se isso for salvar a nossa vida. No meu caso, a vida não esteve em risco, mas há outros em que tal acontece e é assustador. Não dá para “deixar andar”». Através da partilha da



Através da partilha da sua história, apontou para os benefícios do diagnóstico precoce

sua história, quis ainda mostrar os benefícios do diagnóstico precoce. «O “deixar andar” é a diferença entre podermos ter um tratamento menos invasivo ou não».

Aos 37 anos, Joana começou a sentir «uns puxões» na zona da axila, no lado esquerdo, que atribuiu ao boxe que praticava. «Por descargo de consciência», e porque uma avó e uma prima tiveram cancro da mama, marcou uma consulta de ginecologia. Pediu que lhe prescrevessem uma mamografia e a ginecologista, ao conhecer o seu historial, acedeu. «Sabe quando há ali qualquer coisa que lhe diz “vai fazer?”. Foi isso». Terminado o exame, a técnica pediu-lhe para não se vestir, pois tinham detetado algo que carecia de uma mamografia aumentada. Foi nesse

«Sabe quando há ali qualquer coisa que lhe diz “vai fazer?”. Foi isso»

momento que percebeu que alguma coisa não estava bem: «Pensei “pronto, já foste”». A médica tinha detetado umas microcalcificações na mama direita – não na esquerda que a levava à consulta – que lhe geraram muitas dúvidas. A sugestão foi aguardar seis meses e repetir os exames.

Joana não conseguiu ficar à espera e pediu uma segunda opinião. «As redes sociais têm coisas más, mas também coisas muito boas», diz. «No dia da mamografia, tinha feito uma publicação a dizer que a estava a fazer, e a perguntar às mulheres se já tinham feito a sua este ano, uma coisa desse género». Uma seguidora, que hoje é sua amiga, mandou-lhe uma mensagem: «se precisares de alguém incrível para te ver os exames, diz-me», oferta que acabou por ser determinante. A nova médica, ao analisar os exames, explicou que a única forma de tirar as dúvidas era fazer uma biópsia. O resultado confirmou os seus receios: tinha cancro. «Dentro das microcalcificações que eu tinha, havia focos tumorais, mas *in*

Prepare-se para se surpreender

AÇÃO 6 em 1

A pensar no desenvolvimento saudável do seu bebé hoje e no futuro.

ALIMENTE TUDO O QUE O SEU BEBÉ PODERÁ SER.

NOVO

B. infantis
B. lactis

6
HMO®

OPTIPRO®
HA



Nota importante: O leite materno é o melhor alimento para o bebé. Antes de utilizar uma fórmula infantil, consulte o seu profissional de saúde.

situ [não se tinham espalhado]». Ainda assim, no dia da cirurgia, por insistência do médico radiologista foram descobertos mais dois outros focos.

Acabaria por fazer 21 sessões de radioterapia, por insistência da sua médica, que não quis correr riscos. Se a fase final deste processo não foi fácil, também não o foi a que se seguiu: a adaptação à medicação hormonal, que terá de fazer durante cinco anos, e a conduziu a uma menopausa precoce, aos 37 anos. Sente dores articulares e conta que a sua resistência aos picos de trabalho e ao cansaço «é completamente diferente». Diz, a sorrir, que vive «no corpo de uma mulher de 70 anos». A medicação também fez Joana perder quase dez quilos, ela que afirma nunca ter sido magra, porque «ficava muito maldisposta, não conseguia comer nada».

O peso, aliás, foi o fator que, somado à dificuldade que a irmã sentiu em encontrar um fato de banho no qual se sentisse confortável no seu

Nas redes sociais passa mensagens de autoestima, afirmação pessoal e feminina

corpo de mãe, as levou a fundar a Hopiness, povoando as suas redes sociais de mensagens de autoestima, afirmação pessoal e feminina, com modelos para todos os tipos de corpo, e os seus fatos de banho e biquínis vestidos por manequins elegantes, mas com curvas evidentes, ao contrário do que é habitual.

«Sempre lidei com algumas questões de peso, tanto que aos 19 anos isso me levou a uma anorexia. Passei por todo esse processo, e a imagem sempre foi algo com que me preocupava muito e com que tinha imensa dificuldade em lidar», explica. Entre outros episódios, recorda que, na adolescência, chegava a ir para a praia e não se despia, «passava o dia de calças e *top*» ou «ia tapada com uma toalha, até chegar ao mar».

Nesse período, Joana foi acompanhada por uma equipa de médicos de várias especialidades e precisou mesmo de ser internada durante uma semana. Foi durante o seu internamento que se «deu o “clique”», provocado por um jovem enfermeiro que a interpelou. «“O que estás aqui a fazer?”. As conversas que foi tendo comigo foram do género “acorda para a vida, tens o tempo inteiro do mundo pela frente”». Com muito trabalho pessoal, ultrapassou o distúrbio alimentar. Hoje, através da sua marca, quer passar uma mensagem que encoraje a autoestima de pessoas que não lidam bem com a sua própria imagem. Sabe que é um processo que se constrói, e o que mais a satisfaz na marca é quando recebe uma mensagem de alguém que vestiu uma peça das suas coleções, foi «para a praia, estava superconfiante e já conseguiu ir caminhar à beira-mar sem ter vergonha ou sem vestir uma *t-shirt*». No fundo, espera que o seu projeto seja um empurrão para que as mulheres que mais estão a precisar se sintam «confortáveis na sua pele» num local onde se sintam particularmente expostas.♥



Dar confiança, conforto e elegância às mulheres é o propósito da marca criada por Joana em 2013



NOVO



GAVIDigest

ALIVIA, TRATA E PREVINE

**OS SINTOMAS
GASTROINTESTINAIS**

DIARREIA

OBSTIPAÇÃO

GASES

GAVIDigest
DIARREIA

GAVIDigest

DIARREIA

Tratamento da diarreia recorrente*
Promove um alívio duradouro

TECNOLOGIA INTESTINOPROTECT™

Ajuda a prevenir a recorrência dos **Sintomas Intestinais**

* causada, por exemplo, por Síndrome do Intestino Irritável
Ingredientes de origem natural

Dispositivo Médico
CLINICAMENTE TESTADO

30 CÁPSULAS

GAVIDigest
ESTREÑIMIENTO / OBSTIPACIÓN

GAVIDigest

**ESTREÑIMIENTO
OBSTIPAÇÃO**

Trata el estreñimiento recurrente
Proporciona un alívio duradero
Trata a obstipação recorrente
Proporciona um alívio duradouro

TECNOLOGIA/TECNOLOGIA INTESTINOPROTECT™

Ayuda a prevenir la reaparición de **Sintomas Intestinales**
Ajuda a prevenir a recorrência dos **Sintomas Intestinais**

Ingredientes de origen natural
Ingredientes de origem natural

Producto Sanitario / Dispositivo Médico
CLINICAMENTE TESTADO

30 CÁPSULAS

GAVIDigest
GASES E HINCHAZÓN

GAVIDigest

**GASES E HINCHAZÓN
GASES E INCHAÇO**

Alivia la hinchazón, los gases y el dolor
Proporciona un alívio duradero
Alívio do inchaço, gases e dor
Promove um alívio duradouro

TECNOLOGIA/TECNOLOGIA INTESTINOPROTECT™

Ayuda a prevenir la reaparición de **Sintomas Intestinales**
Ajuda a prevenir a recorrência dos **Sintomas Intestinais**

Ingredientes de origen natural
Ingredientes de origem natural

Producto Sanitario / Dispositivo Médico
CLINICAMENTE TESTADO

30 CÁPSULAS



GAVIDigest Diarreia, GAVIDigest Obstipação e GAVIDigest Gases e Inchaço são dispositivos médicos para utilização em adultos com idade superior a 18 anos. GAVIDigest Diarreia é indicado para restabelecer a função intestinal nos pacientes que sofrem de Síndrome do Intestino Irritável, para aliviar e prevenir sintomas como a diarreia crónica ou recorrente, distensão abdominal, dor e flatulência. GAVIDigest Obstipação é indicado para restaurar a função intestinal em pacientes que sofrem de obstipação por diversas causas, incluindo Síndrome do Intestino Irritável. Contém sementes de chia e potencialmente pode causar reatividade cruzada se for alérgico a amendoim e sésamo. GAVIDigest Gases e Inchaço é indicado no tratamento do inchaço e distensão abdominal funcional, incluindo sintomas relacionados com gases, como flatulência. É aconselhável tomar as cápsulas de GAVIDigest Gases e Inchaço pelo menos 2 horas após a toma de outras terapêuticas. Não se recomenda a utilização durante a gravidez ou amamentação. Não utilizar em caso de perfuração e/ou obstrução gastrointestinal nem em caso de hipersensibilidade conhecida a qualquer dos componentes do produto. Consulte um profissional de saúde em caso de sintomas graves ou persistentes ou quando há dúvidas quanto ao diagnóstico, principalmente em idosos. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico. Se ocorrer qualquer efeito indesejável, interrompa o seu uso. No caso de os sintomas piorarem ou persistirem, consulte o seu médico. Reckitt Benckiser Healthcare, Lda., Rua D. Cristóvão da Gama, n.º 1, 1.º C/D - 1400-113 Lisboa - NIPC 504225910. RT-H-U68GbE

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE DOENTES COM ARTRITES E REUMATISMOS DA INFÂNCIA

O QUE É?

A Associação Nacional de Doentes com Artrites e Reumatismos da Infância (ANDAI) foi fundada em 1995. O seu grande objetivo é apoiar aos níveis médico, social e educacional as crianças e os jovens que sofrem de reumatismos crónicos, bem como os seus familiares. Pretende contribuir para a melhor educação dos doentes e das suas famílias, ajudando-os assim a compreender e a viver melhor com a doença. A ANDAI procura sensibilizar os profissionais de saúde e a população em geral para as necessidades e dificuldades das crianças e dos jovens com doenças reumáticas, de modo a melhorar a respetiva qualidade de vida. Para tal, procura ser uma fonte de informação atualizada, contribuindo para a melhoria do conhecimento sobre estas doenças.

A designação “artrites idiopáticas juvenis” (AIJ) engloba o conjunto de doenças reumáticas crónicas mais comuns das crianças e dos jovens, caracterizadas normalmente por uma inflamação persistente das articulações. As doenças reumáticas da infância podem causar sequelas físicas e emocionais muito específicas. A ANDAI surge no intuito de dar respostas neste âmbito, procurando contribuir para a criação de infraestruturas sociais e de saúde adequadas ao tratamento e à vivência destas doenças.

QUEM APOIA?

A ANDAI apoia todas as crianças e os jovens com doenças reumáticas juvenis, e as suas famílias.

QUE SERVIÇOS DISPONIBILIZA?

QUE ATIVIDADES DESENVOLVE?

- Publicação de boletins informativos, com rubricas informativas e lúdicas;

- Organização de encontros de pais, realizados em vários hospitais;
- Publicação de dois livros juvenis sobre AIJ, disponíveis para os associados;
- Elaboração de um “Guia para Pais”, oferecido aos associados, para ajudar a família aquando do diagnóstico de uma criança com doença reumática;
- Participação em fóruns e conferências sobre doenças reumáticas;
- Dinamização de campanhas de sensibilização da população em geral para as doenças reumáticas da infância;
- Organização do campo educativo ANDAI, um campo de verão destinado a crianças e jovens com doenças reumáticas.

COMO AJUDAR A ANDAI?

Pode apoiar a ANDAI tornando-se associado, realizando donativos, consignando 1% do seu IRS, e ainda participando como voluntário na iniciativas da associação.♥

B.I.

Nome: Associação Nacional de Doentes com Artrites e Reumatismos da Infância (ANDAI)

Sede: Rua Quinta do Loureiro, lote 4, loja 2, 1350-410 Lisboa

Associados: 400

Contacto telefónico: 924 789 689

E-mail: andai@andai.org.pt

Plataformas digitais: 

Faz STOP

aos piolhos e lêndeas!

STOP PIOLHOS®



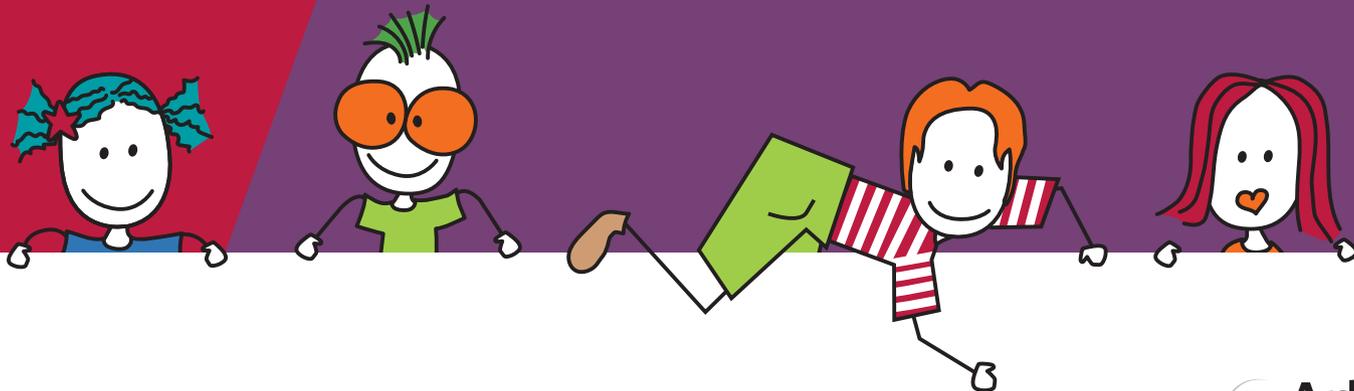
Proteção



Tratamento



5
minutos
100% EFICÁCIA



Stop Piolhos anti-piolhos e anti-lêndeas são Dispositivos Médicos Classe I. Não utilizar em caso de alergia conhecida a algum dos componentes. Manter fora do alcance das crianças. Antes de aplicar, leia cuidadosamente a rotulagem, as precauções e as instruções de utilização do produto. Em caso de dúvida, consulte o seu farmacêutico.

Arko
PHARMA



Ana Isabel Rodrigues Silva

Coordenadora de Pediatria no Hospital CUF Coimbra e no Hospital CUF Viseu

ASMA NOS BEBÉS

Aprenda a conhecer os sinais de alerta.

A asma nas crianças é um diagnóstico desafiante, mesmo para pediatras e imunoalergologistas. Quanto mais pequenas forem, maiores são os desafios que a doença coloca às próprias crianças, aos pais e aos médicos.

A asma define-se como uma inflamação das vias aéreas inferiores, ou seja, é uma condição em que a criança apresenta uma inflamação das estruturas do pulmão. Trata-se de um tema importante em pediatria, porque é uma das doenças mais frequentes na infância e tem-se tornado cada vez mais presente nos consultórios médicos.

Um dos principais desafios no diagnóstico da asma em crianças prende-se com o facto de a tosse e a pieira (tipicamente descrita como “gatinhos”), sintomas característicos da doença, serem também habituais noutras condições frequentes nesta fase da vida, como as infeções respiratórias víricas.

Acresce ainda o facto de não ser possível realizar alguns dos exames mais importantes para o diagnóstico da asma, ou haver limitações para a sua realização em algumas faixas etárias. Assim, abaixo dos dois ou três anos de idade, os pediatras avaliam um padrão de sintomas e queixas, sugestivos de uma elevada probabilidade de estarmos perante o diagnóstico de asma, o qual só poderá ser confirmado mais tarde, numa idade em que já é seguro realizar os exames.

Sinais que merecem a atenção dos pais

Primeiro, é importante perceber se o bebé apresenta pieira de forma habitual. Muitas vezes, nestes casos, é comum pedirmos aos pais para filmarem pequenos vídeos sempre que ouvirem um ruído que lhes pareça essa tal pieira. Desta forma, podemos confirmar que se trata do som certo, mesmo que no momento da avaliação a criança não apresente sintomas. Outro fator

importante é perceber se o bebé costuma acordar durante a noite com tosse, pieira ou dificuldade respiratória.

Quando controlada, a asma pode não afetar a qualidade de vida das crianças

Ainda no que a sinais de alerta diz respeito, importa reconhecer que, muitas vezes, as crianças com asma param de correr porque ficam com tosse, pieira ou dificuldade respiratória e, perante estes cenários, devemos suspeitar de que algo não está bem. Em casos mais severos, estes sintomas podem surgir também com o choro, com o riso, ou quando a criança é exposta a cheiros mais intensos, como é o caso do fumo do tabaco.

Informações adicionais que devem ser tidas em conta na hora de procurar um especialista

Outras informações clínicas que podem ajudar passam por perceber se há história de dermatite atópica ou de rinite, ou mesmo se há casos de asma ou doença alérgica na família.

No caso de perceber que o seu filho tem este tipo de sintomas, deve agendar uma consulta com o pediatra. Caso se confirmem sinais altamente sugestivos de asma, o tratamento passará, muitas vezes, por investigação e terapêutica farmacológica.

Lembre-se: a asma é uma doença que, quando controlada, pode não afetar a qualidade de vida das crianças. No entanto, quando não controlada, pelo número de crises, pelos sintomas persistentes, o absentismo escolar e, consequentemente, laboral dos pais, tem um forte impacto na vida das famílias.

Na dúvida, consulte sempre o seu pediatra.♥





Filipe Oliveira

Coordenador da Unidade de Anca e Bacia do Hospital CUF Tejo

SAÚDE DOS OSSOS E DAS ARTICULAÇÕES

Da prevenção às formas de tratamento.

Quais são os problemas que mais afetam os ossos e as articulações, com o avançar da idade?

A osteoporose é a doença dos ossos mais comum, com o avançar da idade, particularmente na mulher após a menopausa. É responsável pela diminuição progressiva da densidade mineral óssea e é silenciosa, manifestando-se, muitas vezes, só após uma queda, da qual resulta uma fratura osteoporótica. As regiões mais atingidas são o ombro, o punho, a anca e a coluna.

Já a artrose é a principal doença das articulações e a maior causa de dor osteoarticular. Resulta da perda progressiva da cartilagem articular que reveste as extremidades dos ossos. Pode atingir qualquer articulação, mas tem maior impacto nas grandes, como o joelho e a anca, podendo ser altamente incapacitante e obrigando, muitas vezes, a usar bengala ou canadianas.

O que é a artrose da anca?

Determinante para a marcha, a anca é a articulação entre a cabeça do fémur e uma cavidade da bacia chamada acetábulo.

A artrose da anca é um dos tipos de artrose mais comuns, mais incapacitantes e, por isso, que mais frequentemente requer intervenção cirúrgica para tratamento ou prevenção.

Uma das causas de artrose da anca são as anomalias da forma do acetábulo ou da cabeça do fémur, cuja identificação e correção precoces são fundamentais para prevenir a perda acelerada de cartilagem. A cabeça do fémur pode, no final do crescimento ósseo, na adolescência, assumir um formato mais ovoide e desencadear um conflito femoroacetabular. Ao longo do tempo, este conflito, em conjugação com movimentos de grande amplitude, realizados, por exemplo, durante a prática desportiva, podem ser responsáveis por uma artrose da anca.



Como podemos prevenir a artrose da anca?

Quando a pessoa apresenta anomalias na forma do acetábulo ou da cabeça do fémur, a artrose pode ser prevenida através de uma cirurgia conservadora da anca. Em casos de conflito femoroacetabular, a artroscopia da anca é a cirurgia mais utilizada. É uma técnica minimamente invasiva, que permite tratar o desgaste da articulação, através de pequenos furos. Com a ajuda de uma ótica, que permite ao cirurgião ver num ecrã o interior da articulação, é restabelecida a forma esférica da cabeça do fémur e corrigida a perda de cartilagem. Esta técnica permite atrasar e, em certos casos, até evitar, a evolução do processo de perda de cartilagem e, assim, a artrose.

Nos casos em que a prevenção já não é possível, como se trata?

Quando a pessoa já tem um quadro de dor incapacitante e os exames imagiológicos mostram um contacto direto entre o osso da cabeça do fémur e o acetábulo, o tratamento passa por

Uma boa saúde articular é fundamental para a mobilidade

uma cirurgia denominada artroplastia ou prótese total da anca. O principal objetivo é obter um resultado estável e duradouro.

É fundamental que as pessoas com artrose sejam tratadas e acompanhadas por uma equipa multidisciplinar experiente e diferenciada no tratamento das doenças da anca, para garantir os melhores resultados possíveis.

Porque é importante cuidarmos desde cedo da saúde dos ossos e das articulações?

Uma boa saúde osteoarticular é fundamental para assegurar a mobilidade, independência e qualidade de vida, em todas as idades. Para a manter, é importante adotar uma dieta equilibrada e nutritiva, manter um peso adequado, evitar o álcool e o tabaco, praticar exercício físico e consultar regularmente o médico.♥



Jaime Pina

Médico pneumologista e imunoalergologista | Fundação Portuguesa do Pulmão

www.fundacaoportuguesadopulmao.org

ONDAS DE CALOR

Saiba como se proteger.

Na sequência das alterações climáticas que estamos a viver, perspetiva-se que os fenómenos meteorológicos extremos sejam cada vez mais frequentes, com destaque para as **ondas de calor**, períodos em que a temperatura máxima diária excede em pelo menos 5°C a média climatológica da região, durante um período de pelo menos cinco dias consecutivos. São eventos que têm repercussões significativas sobre a saúde das populações, com o aumento do número de episódios de doença, das idas às urgências hospitalares e o excesso de mortalidade.

Se este fenómeno atinge toda a população, definem-se com precisão **grupos de pessoas mais vulneráveis**, nos quais as respetivas consequências são mais gravosas, como, por exemplo: crianças, idosos, obesos, pessoas com doenças crónicas (diabetes, alcoolismo, doenças renais, hepáticas, cardiovasculares e, sobretudo, respiratórias), pessoas acamadas, socialmente fragilizadas, com problemas psiquiátricos, trabalhadores expostos ao sol e pessoas medicadas com determinados medicamentos, como anti-hipertensores e diuréticos.

Perante uma onda de calor, toda a população, mas sobretudo as pessoas acima indicadas, devem ter os seguintes **cuidados**:

1 Aumentar a ingestão de líquidos (evitar bebidas alcoólicas, açucaradas e gaseificadas). Não

esquecer que as crianças muito pequenas e os idosos podem não sentir sede, pelo que devem ser estimulados e ajudados na ingestão de líquidos;

- 2** Fazer refeições leves e frequentes;
- 3** Procurar estar em ambientes com ar condicionado;
- 4** Evitar a exposição solar, sobretudo entre as 11 e as 17 horas;
- 5** Evitar a praia nas horas mais quentes;
- 6** Arrefecer a pele com banhos de água tépida;
- 7** Evitar atividades ao ar livre que exijam muito esforço físico, nomeadamente alguns desportos, como o atletismo ou o ciclismo;
- 8** Ter particular cuidado com as viaturas expostas ao sol. Nunca deixar crianças, idosos, ou pessoas fragilizadas no interior de veículos expostos ao sol;
- 9** Proteger a habitação: evitar a entrada do calor fechando persianas e portadas, e ventilá-la a partir do anoitecer;
- 10** Lembre-se dos outros. Informe-se sobre o estado de saúde de pessoas isoladas, dependentes, idosas ou frágeis do ponto de vista mental ou social, que vivam perto de si.

Viver num mundo mais quente, com maior número de ondas de calor, parece ser inevitável. Temos de aprender a reduzir os seus impactos sobre a saúde. Proteja-se.♥

Kukident®

“A minha
prótese dental
não me define”

CREME ADESIVO PARA PRÓTESES DENTÁRIAS COMPLETAS E PARCIAIS

Kukident
PRO ULTIMATE

INDICADOR DE
PRECISO



Sem Sabor

O nosso melhor
adesivo dental*
3 em 1

**CONFORTO
TODO O DIA**

**BARREIRA
ANTI-
COMIDA**

**FIXAÇÃO
TODO O DIA**

SERVIÇOS FARMACÊUTICOS NO DOMICÍLIO

Um serviço de proximidade altamente personalizado.

Os serviços farmacêuticos no domicílio têm-se afirmado como um importante complemento no acompanhamento da saúde da população devido ao aumento da esperança de vida e, por isso, do número de idosos, e da crescente quantidade de pessoas que vivem com doenças crónicas. Estes serviços oferecem uma abordagem personalizada e conveniente, permitindo que as pessoas usufruam de serviços farmacêuticos em casa, o que contribui para a otimização do tratamento e para a melhoria da respetiva qualidade de vida.

Estes serviços contribuem para a otimização do tratamento e para a melhoria da qualidade de vida das pessoas

A farmácia tem vindo a disponibilizar cada vez mais serviços e apoio em proximidade às pessoas com doença. **A farmácia ao domicílio é importante na gestão de doenças crónicas**, um dos maiores desafios enfrentados pelas sociedades modernas.

A farmácia ao domicílio permite **melhorar a adesão ao tratamento, ensinar as pessoas com**

doença sobre o uso adequado dos medicamentos e capacitá-las na gestão das suas condições de saúde. Existem, ainda, alguns serviços que podem contar com a competência técnica da equipa da farmácia, no domicílio. De entre estes, destacam-se a medição de parâmetros bioquímicos (ex.: glicémia, colesterol) e a determinação de parâmetros como, por exemplo, o INR (Razão Normalizada Internacional), que permite monitorizar medicamentos com margem terapêutica estreita.

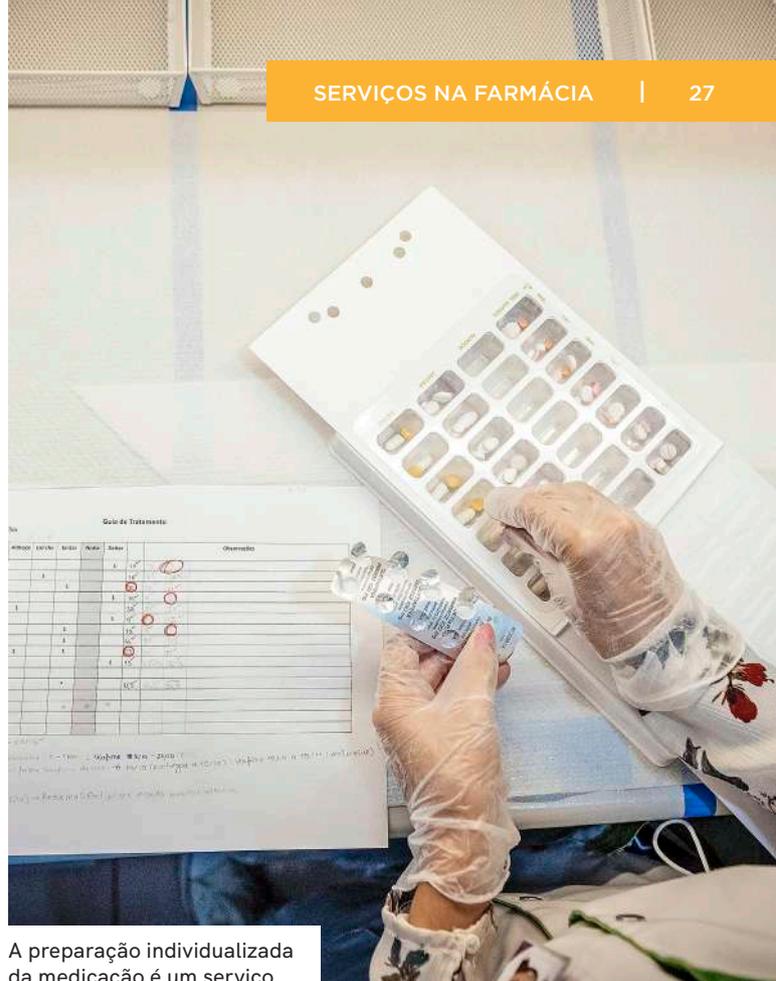
Principais benefícios da farmácia ao domicílio

- **Proximidade e comodidade** – são particularmente importantes para as pessoas idosas ou com doenças crónicas incapacitantes e/ou dificuldade de locomoção;
- **Personalização de cuidados** – cada pessoa tem necessidades únicas, e o farmacêutico pode adaptar o serviço no domicílio a essas necessidades;
- **Intervenção precoce em situações de crise** – em pessoas com doenças como diabetes, hipertensão ou doenças respiratórias, o farmacêutico pode ensinar técnicas de monitorização e prestar atenção a alterações de parâmetros como a pressão arterial e a glicémia, entre outros;

- **Educação sobre a toma correta dos medicamentos** – as instruções que acompanham os medicamentos são, por vezes, difíceis de compreender, podendo levar a erros que comprometam a eficácia do tratamento. O farmacêutico pode ensinar a utilizar os dispositivos médicos, orientar a pessoa com doença e/ou o cuidador, assegurando que a medicação é tomada de forma correta;
- **Promoção da adesão à terapêutica** – algumas pessoas com doença têm dificuldade em seguir os planos de tratamento, devido a esquecimento ou dificuldade em compreender esquemas de tratamento complexos. O acompanhamento farmacêutico no domicílio permite identificar situações que poderiam passar despercebidas na farmácia e, através de linguagem adequada à pessoa em questão e/ou aos seus cuidadores, esclarecer dúvidas e reforçar a importância da adesão ao tratamento;
- **Monitorização da segurança na toma de medicamentos** – muitas pessoas com doença tomam múltiplos medicamentos, o que aumenta o risco de interações medicamentosas, efeitos adversos e duplicação terapêutica. O farmacêutico, pela sua proximidade, competência técnica e conhecimento do histórico da pessoa, contribui para identificar eventuais contraindicações à toma, interações e efeitos secundários.

A farmácia ao domicílio é importante na gestão de doenças crónicas

Os serviços farmacêuticos ao domicílio representam um avanço significativo na prestação de cuidados de saúde. Este modelo pode melhorar significativamente a qualidade de vida das pessoas com doença, especialmente as mais idosas ou com doenças crónicas, que não se conseguem deslocar à farmácia.♥



A preparação individualizada da medicação é um serviço cada vez mais procurado pelos portugueses





Beatriz Moura

Psicóloga especialista na infância, adolescência e parentalidade | Clínica MIM
www.clinicamim.com

A IMPORTÂNCIA DE DEIXARMOS AS CRIANÇAS BRINCAREM

O ato de brincar não deve estar alicerçado apenas no desenvolvimento de competências.

Quando falamos da importância de brincar não podemos deixar de citar Winnicott: «É no brincar, e somente no brincar, que o indivíduo, a criança ou o adulto pode ser criativo e utilizar a sua personalidade integral; e é somente sendo criativo que o indivíduo descobre o *eu*». A profundidade do seu trabalho sobre o ato de brincar vai muito além de todas as competências cognitivas, motoras, emocionais e sociais que são frequentemente faladas e conhecidas como áreas estimuladas pela brincadeira.

A percepção social da infância tem vindo a mudar ao longo da história e, como tal, o conceito de brincar também tem evoluído. Nesse sentido, percebemos que, atualmente, as crianças são as principais influenciadas pela indústria de consumo e de marketing, modificando, desse modo, a sua infância, e a forma como brincam e interagem. No contexto social atual, o que se propaga é uma conceção consumista associada à infância, o que leva a um investimento desenfreado em

brinquedos, espaços, oficinas, brincadeiras em grupo, entre outros, onde o enfoque é o desenvolvimento de competências e não propriamente o simples ato de brincar.

Assim, com tanto investimento no brincar orientado e estruturado, ele deixa de ser livre. Livre para a criança escolher de forma espontânea e criativa o que quer brincar, como quer brincar e com quem quer brincar. Onde a criança decide, constrói e reconstrói, avança e recua na exploração do que está à sua volta como recurso disponível para brincar. Onde não há sempre uma estrutura escolhida e imposta pelo adulto, uma regra sobre como usar, uma diretriz para limitar ou uma orientação sobre o que é certo ou errado de se fazer.

Nesta reflexão podemos ainda ter um olhar sobre a forma como o tempo das crianças está preenchido e como nele falta espaço para brincar. Mas, ironicamente, também o tempo para brincar é olhado pelos adultos com uma grande necessidade de preenchimento e orientação, de proporcionar as melhores experiências ou meios para a brincadeira, o que nem sempre alimenta a essência e as necessidades da criança.♥

A criança deve ter tempo e espaço para brincar livremente



A Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama agradece a todos os participantes e parceiros o apoio na CORRIDA SEMPRE MULHER ZURICH Lisboa 2025.



Naming Sponsor



Mecenas



Apoio



Comunicação



Patrocinadores Oficiais



Participação



Transportes Oficiais



Apoio



TV Oficial



Rádio Oficial



Canal Oficial



Parceiros Media



Patrocinadores Oficiais Sampling



Água Oficial





Carolina Andrade e Sousa

Fisioterapeuta e fundadora da Power Clinic | www.powerclinic.pt

PILATES DÁ SAÚDE

Porque (parece que) está na moda e quais as razões para o integrarmos na nossa rotina de saúde.

Parece que o pilates está na moda, mas na verdade esta prática nasceu há cerca de 100 anos, e é hoje uma das formas de exercício mais populares ao nível mundial. O pilates tornou-se famoso pelos seus efeitos transformadores no corpo e na mente. Joseph Pilates criou o método baseando-se em seis pilares: concentração, centralização, fluidez, respiração, precisão e controle, mantendo sempre a conexão entre o corpo e a mente. Com estes seis pilares, os praticantes desenvolvem maior consciência e maior controlo do corpo. O pilates é uma abordagem holística à condição física, que dá ênfase à força, à mobilidade e à consciência corporal.

Os benefícios do pilates vão muito para além da boa forma física. Embora promova a tonificação muscular, a mobilidade e a força geral, também melhora a postura, o equilíbrio e a coordenação, diminui o stresse e as dores.

Outra das vantagens do pilates é poder ser praticado em qualquer lugar, com ou sem material. Basta um colchão e roupa adequada. As aulas vão desde o nível de iniciação ao avançado, destinando-se a pessoas de todas as idades e de diferentes níveis de capacidade física. O pilates em tapete utiliza a resistência do peso do corpo e pequenos equipamentos, como elásticos, arcos ou bolas, enquanto no pilates com máquinas são utilizados equipamentos específicos.

Em 2000, dois fisioterapeutas australianos – Glenn e Elisa Withers – foram até Inglaterra

Os benefícios do pilates vão muito para além da boa forma física



para estudarem a relevância do pilates na reabilitação. Constataram a lacuna que havia em reabilitação com base no movimento. Nasce assim o pilates clínico, uma forma modificada de pilates desenvolvida por fisioterapeutas. Esta incorpora os exercícios tradicionais de pilates, mas é adaptada para responder a necessidades específicas de reabilitação, prevenção de lesões ou alterações clínicas. É frequentemente utilizado como parte dos planos de tratamento de fisioterapia, para fins de reabilitação, prevenção e para pessoas com alguma alteração clínica relevante, como dores, gravidez ou até mesmo no período pós-parto.

Tanto o pilates tradicional como o clínico podem e devem ser introduzidos na rotina de todas as pessoas. No caso de indivíduos saudáveis e sem alterações clínicas, o foco será melhorar a sua *performance* física e psicoemocional, apostando na prevenção e funcionalidade.

O pilates promove a força, a mobilidade e a consciência corporal

Já o pilates clínico pode ser um componente eficaz dos programas de reabilitação para várias condições musculoesqueléticas, como dores, lesões ou recuperação pós-cirúrgica, mas também em doenças neurológicas, grávidas e puérperas (mulheres que deram à luz recentemente). Os fisioterapeutas podem integrar o pilates num plano de tratamento abrangente para melhorar a força, a flexibilidade e a mobilidade funcional. Integrar o pilates no nosso dia a dia, de forma isolada ou como complemento a outro tipo de exercício, é fundamental para nos sentirmos melhor com o nosso corpo e com a nossa mente. ♥



Ana Filipa Pereira

Nutricionista | @nemtudosaacalorias

MALNUTRIÇÃO NO IDOSO

Conheça os sinais de alerta.

Em Portugal, o número de idosos tem vindo a aumentar nos últimos anos, sendo fundamental saber reconhecer quem apresenta um maior risco de malnutrição e quais os sinais a que devemos estar atentos.

A **malnutrição** consiste na incapacidade de atingir as necessidades nutricionais diárias através da alimentação habitual, o que compromete o bom funcionamento do organismo. Esta é frequentemente subdiagnosticada na população idosa, dado que os seus sintomas e sinais podem ser atribuídos ao processo fisiológico do envelhecimento. Contudo, alterações no estado nutricional dos idosos constituem um fator determinante para o **aumento da incapacidade funcional, da morbilidade e da mortalidade**, sendo, por isso, imprescindível uma avaliação nutricional capaz de detetar e monitorizar os riscos, visando uma **intervenção precoce** de forma a **melhorar a qualidade de vida**.

Quem apresenta maior risco?

Existe uma série de fatores que levam a que os idosos apresentem maior risco nutricional devido ao processo de envelhecimento.

Entre os **fatores clínicos** mais comuns, destacam-se a diminuição do apetite e/ou rejeição alimentar, dificuldades na mastigação e/ou deglutição, alterações no olfato e/ou paladar,

alterações na mobilidade, doenças neurológicas e a polimedicação.

Existem também os **fatores socioeconómicos** e relacionados com o estilo de vida, com um impacto relevante sobretudo em idosos que vivem sozinhos.

Quais os sinais de alerta?

- Peças de vestuário excessivamente largas;
- Perda de peso não intencional;
- Perda de apetite e/ou rejeição de alimentos que antes eram bem aceites;
- Alterações de humor;
- Aumento de doenças e infeções;
- Menor capacidade de cicatrização de feridas;
- Cansaço persistente;
- Fraqueza muscular;
- Perda de independência.

É importante realçar que **as necessidades proteicas de um idoso são superiores às necessidades proteicas de um adulto**, quer pelas próprias alterações inerentes ao envelhecimento, como a diminuição da massa muscular, quer pela presença de doenças crónicas. Assim, um acompanhamento nutricional adequado é essencial para garantir uma alimentação completa, variada e equilibrada e, em caso de necessidade, adicionar o suporte nutricional oral.♥

BIOFREEZE®

AÇÃO PELO FRIO



RÁPIDA ATUAÇÃO



EFEITO DURADOURO



CIENTIFICAMENTE COMPROVADO

FORÇA PARA CONTINUAR

DORES MUSCULARES E ARTICULARES

Efeito duradouro cientificamente comprovado: Bishop, BN, et al. The short-term effects of 2 different cryotherapy methods on acute and subacute, noncomplicated bilateral neck pain. J Perform Health Res. 2017;11:11–17. Page P; Alexander L. The Clinical Effectiveness of Biofreeze® Topical Analgesic on Musculoskeletal Pain: A Systemic Review. Vol. 1. JPHR Journal of Performance Health Research. Performance Health Academy; 2017.

Biofreeze Gel (adultos e crianças com 2 ou mais anos de idade) e Biofreeze Spray (adultos e crianças com 12 ou mais anos de idade) são dispositivos médicos indicados no alívio temporário de pequenas dores musculares e articulares associadas a dores artríticas, dores nas costas, distensões musculares e entorses. Consulte um médico antes de usar se estiver grávida ou a amamentar ou se tiver pele sensível. Apenas para uso externo. Utilize apenas conforme indicado nas instruções. Não utilize se é alérgico a qualquer ingrediente presente neste produto. Em caso de ingestão acidental, procure assistência profissional ou contacte imediatamente um médico. Evite contacto com os olhos ou membranas mucosas. Se o estado se agravar, se os sintomas persistirem por mais de 7 dias ou se melhorarem e reaparecerem passados alguns dias, interrompa o uso deste produto e consulte um médico. Não aplique sobre feridas ou pele danificada. Não utilize juntamente com outras pomadas, cremes, sprays ou linimentos. Não aplique em pele irritada ou se irritação excessiva se desenvolver. Não coloque curativos oclusivos. Armazene em local fresco e seco, com a tampa bem fechada. Mantenha afastado de calor excessivo ou chamas vivas. Não utilize com almofadas ou outros dispositivos de aquecimento. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico. Se ocorrer qualquer efeito indesejável, interrompa o seu uso. No caso de os sintomas piorarem ou persistirem, consulte o seu médico. Reckitt Benckiser Healthcare, Lda., Rua D. Cristóvão da Gama, nº 1, 1ºCD - 1409-113 Lisboa - NIPC 504225910. RKT4M-66185



SEM PERDER AS RAÍZES

Após quatro gerações e três localizações, a família Ramalho serve os habitantes de Alcanena continuando a manter um forte cariz familiar.

Texto Teresa Oliveira - WL Partners | Fotografia Mário Pereira

A Farmácia Ramalho, de Alcanena, nasceu a 50 quilómetros, na Nazaré, onde a família Ramalho vivia. A mãe de Jácome da Silva Ramalho «dava-se bem com famílias de Alcanena que lá iam passar o verão». Com o filho recém-formado — acabara o curso a 22 de julho de 1899, soube que «havia aqui uma farmácia à venda e comprou-a, para o ajudar». Quem conta a história também se chama Jácome Ramalho, e é o terceiro de uma dinastia de homens com o mesmo nome, todos ligados à farmácia adquirida pela sua antepassada no início do século XX.

Jácome Ramalho não conhece exatamente a origem da vocação do avô. Talvez viesse de um

padrinho. «Só sei, por conversas bastante antigas, que o meu avô era afilhado do Dr. Ascenso, farmacêutico na Nazaré, que era uma personalidade da região. Eventualmente terá sido por isso». No que há mais certeza é que foi por inspiração do padrinho que Jácome da Silva Ramalho começou a fotografar. «Quando veio para Alcanena, trazia também o bom hábito de ser fotógrafo amador, influenciado por esse Dr. Ascenso». As suas fotografias estão hoje no Arquivo Municipal de Alcanena, já que foi «o responsável por uma parte significativa dos registos fotográficos do concelho no início do século passado», como se lê na deliberação camarária de maio de 2014, em que foi



Imagens antigas
oferecidas à farmácia



Medalha de grau
ouro do concelho



Jácome Ramalho,
o neto do fundador

decidido atribuir uma medalha de grau ouro do concelho à Farmácia Ramalho.

O legado de Jácome da Silva Ramalho não se esgota na prestação de cuidados de saúde e nas imagens de «muitos locais de Alcanena que hoje ninguém reconhece, porque, entretanto, passaram 100 anos». A antiga Farmácia Ramalho no Largo da Varandinha foi um clube e uma tertúlia «onde se conspirava contra o regime monárquico». Silva Ramalho integrou ainda um grupo que lutou para que Alcanena, à altura uma freguesia de Torres Novas, fosse concelho, objetivo alcançado a 8 de maio de 1914. «Quando o concelho fez 50 anos, o meu avô Ramalho e um grupo de cidadãos foram em conjunto agraciados postumamente com a medalha de ouro do concelho», conta o neto. «Tenho muito orgulho que na família estejam duas medalhas de ouro do concelho, uma individualizada, em nome do meu avô, e outra da Farmácia Ramalho».

Uma vida plena, que terminaria subitamente com um ataque cardíaco fulminante. Seria o seu filho, também Jácome Ramalho, a receber o testemunho da farmácia, onde foi ajudante técnico durante toda a vida. Seria um dos fundadores do

Atlético Clube Campinense, o clube de futebol de Alcanena, de que “Manel da Farmácia” – cujo filho é o atual presidente da Câmara de Torres Novas e aparece retratado numa fotografia que republicamos, na página da esquerda, com o fundador da Farmácia Ramalho na penumbra – era vice-presidente. Jácome Ramalho teria a mesma causa de morte do pai, aos 54 anos.

Jácome Ramalho registou a Alcanena do início do séc. XX

O seu filho, o terceiro e atual Jácome Ramalho, estava estabelecido em Lisboa, mas a morte prematura do pai levou-o à farmácia da família, que já lhe era muito familiar. «Quando estava a estudar em Santarém, a primeira coisa que fazia era sair do transporte que me trazia ao fim de semana e ir à farmácia ver o meu pai».

Já namorava com uma estudante de Ciências Farmacêuticas, com quem casou pouco tempo depois. A sua mulher, Lídia Ramalho, cujo plano de vida passava por «uma carreira ao nível



Lídia Ramalho, diretora técnica da farmácia



Sancho Ramalho, a nova geração

universitário», acabaria por vir a assumir a direção técnica da farmácia da família. Jácome, tal como o pai, foi ajudante técnico de farmácia e o seu gestor. «Todos os dias venho à farmácia quando é preciso, à tarde, à noite», conta. «Com a COVID-19, deixei o contacto com o público, mas toda a gente me conhece, eu conheço também todas as pessoas da terra, porque nasci aqui há 81 anos e estive 50 e tal anos a exercer a minha profissão».

No início dos anos 70, a farmácia mudar-se-ia para o piso térreo da casa dos pais de Jácome Ramalho, ao lado da sua atual localização nas traseiras da Câmara Municipal. «Com muita pena minha, essa zona de Alcanena, que era o centro nevrálgico onde toda a gente se encontrava e onde os miúdos brincavam, hoje está, como a maioria das terras, com muito pouca habitabilidade e muito pouco movimento», explica. Recentemente, há 15, 16 anos, uma nova necessidade de evolução levou à construção de uma farmácia moderna e luminosa no quintal da casa onde nasceu.

Quebrando o nome tradicional da família, Sancho, o filho de Lídia e Jácome, é o farmacêutico que representa a nova geração. Começou por escolher a música, licenciando-se em Ciências

Musicais, mas mais tarde acabou por regressar ao berço profissional dos Ramalho. É o diretor técnico de outra farmácia da família, mas faz a gestão dos dois estabelecimentos «com muito gosto», através de uma «passagem de testemunho que tem sido gradual».

Sancho Ramalho nasceu «quase na farmácia, com o pai e com a mãe a trabalharem nela a tempo inteiro». Tal como o pai, «quando vinha da escola, ou até antes da escola», ia para a farmácia onde desde cedo começou «a arrumar medicamentos e a perceber como é que tudo funcionava», um legado que os pais lhe foram transmitindo. «Os fundamentos e os princípios estão cá, transmitidos pelo meu pai e também pela minha mãe».

Na Farmácia Ramalho, as memórias materiais também se preservam: estão expostos diplomas, uma balança antiga devolvida por clientes, e até uma bengala de madeira que ficou esquecida na primeira farmácia e que anos depois ali foram entregar. As pessoas sabem onde esses objetos pertencem e «que o futuro deles está assegurado aqui», comenta Sancho, pois a Farmácia Ramalho é um testemunho vivo da relação entre gerações e da capacidade de adaptação, sem perder as raízes.♥

AÇÃO VÁLIDA DE 1 DE MAIO A 31 DE JULHO DE 2025

Se o seu profissional de saúde lhe recomendou
um suplemento nutricional oral

**PROVE,
DÊ A SUA OPINIÃO
E RECEBA**

5€



NOVO

COMO PARTICIPAR:

- 1 COMPRE**
- 2 ACEDA A [CAMPANHA-FORTIMEL.COM](https://www.campanha-fortimel.com)**
- 3 RESPONDA ÀS QUESTÕES**
- 4 RECEBA 5€!**

Consulte o
regulamento:



 WEBSÉRIE FARMÁCIAS COM HISTÓRIA

«A FARMÁCIA DO FUTURO VAI SER AINDA MAIS PRÓXIMA»

A websérie “Farmácias com Histórias” é uma das iniciativas das comemorações dos 50 anos da Associação Nacional das Farmácias.

Três gerações, uma só farmácia. A tradição familiar marca a história da Farmácia Central, no Cacém, cujo atual diretor técnico, Luís Lourenço, seguiu as pisadas do tio-bisavô e do avô com o objetivo de «dar um contributo à comunidade».

Com quase 90 anos de existência, fruto das habituais conversas entre avô e neto sobre o futuro, o espaço é uma excelente amostra da capacidade de adaptação e de inovação das farmácias à realidade e às necessidades das pessoas.

«Ficamos muito orgulhosos por termos sido pioneiros, em 2007, a começar a vacinar contra

a gripe nas farmácias comunitárias», exemplifica, realçando o leque cada vez mais alargado de serviços disponibilizados nas farmácias.

O também CEO do Central Pharma Group acredita que «a farmácia do futuro vai ser ainda mais próxima» das pessoas e contar com uma oferta mais abrangente de serviços, a par de equipas «prontas para responder aos desafios do presente e do futuro, e abertas para abraçar a inovação».♥



ACEDA
AO EPISÓDIO

NeoDigest



Má digestão?



Incômodo digestivo frequente?



Desconforto gastrointestinal?



Excessos alimentares?



Isto é um sinal de que a sua digestão está lenta

O aliado da sua digestiva! saúde

Fórmula à base de ingredientes de origem natural conhecidos pelas suas ações no sistema digestivo!

Curcuma

Funcho

Alcachofra

Hortelã-pimenta





JUNHO NO MUSEU DA FARMÁCIA: CIÊNCIA, NATUREZA E SUSTENTABILIDADE

O mês de junho traz à Vila Saúde novas oportunidades para aprender e explorar o mundo que nos rodeia! No Museu da Farmácia do Porto e de Lisboa, os mais novos poderão embarcar em atividades educativas que despertam a curiosidade científica e a consciência ambiental.

Em Lisboa, o mês inicia-se com o ateliê “Vamos salvar o planeta”, onde as crianças são desafiadas a tornarem-se verdadeiros agentes da mudança, ajudando a proteger o nosso planeta. No final do mês, é tempo de descobrir o “ABC do sol”, um ateliê que ensina a importância do sol na nossa saúde e como nos podemos

proteger dos efeitos negativos dos raios ultravioleta.

No Porto, serão explorados os mistérios da Natureza com “Há vida nos lagos e rios”, onde os participantes são convidados a conhecer os pequenos seres vivos que habitam a água e o solo, e a perceber o seu papel essencial no equilíbrio do meio ambiente. O mês encerra com “O sol na nossa vida”, uma experiência educativa sobre os benefícios e riscos da exposição solar, culminando na criação de uma pulseira que indica a intensidade da radiação solar.

Junho será um mês repleto de ciência, descobertas e diversão!♥

PORTO

HÁ VIDA NOS LAGOS E RIOS (14 DE JUNHO, 14H30)

Já imaginaste que o solo e a água escondem pequenos seres vivos essenciais para o equilíbrio da Natureza? Neste ateliê educativo, os participantes exploram o mundo fascinante dos macroinvertebrados, criaturas minúsculas que habitam rios, lagos e até o subsolo. Com a ajuda de cientistas, é possível compreender como estes seres surpreendentes funcionam como bioindicadores, ajudando a avaliar a qualidade da água e do solo. Esta será uma aventura cheia de descobertas!





O SOL NA NOSSA VIDA (28 DE JUNHO, 14H30)

Para que serve o sol? Faz-nos bem ou faz-nos mal? A vitamina D que o sol ajuda a produzir é muito importante para os nossos ossos, mas é preciso ter cuidado porque andar ao sol sem proteção pode ser muito perigoso. Neste ateliê, os jovens exploradores são convidados a descobrir o que são os raios UV que o sol emite, que tipo de roupa devem usar quando está muito sol, e a importância de usar óculos de sol. No final, fazem e levam para casa uma pulseira capaz de indicar a intensidade das radiações solares.

LISBOA

VAMOS SALVAR O PLANETA (7 DE JUNHO, 15H00)

Nesta atividade, através de exemplos práticos e utilizando ferramentas de decisão e de ação, as crianças participantes são motivadas a serem verdadeiras agentes da mudança, enquanto ajudam a evitar um desastre ambiental no planeta azul!



ABC DO SOL (28 DE JUNHO, 15H00)

Vamos demonstrar que o Sol é indispensável à vida na Terra, mas que a radiação solar em excesso pode ser prejudicial. Neste ateliê educativo, as crianças são convidadas a reconhecerem algumas medidas preventivas para reduzir os riscos associados à exposição solar e, no final da atividade, é feita uma pulseira capaz de medir os raios UV!

INTERESSADO?

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

Inscreva-se aqui:





www.revistasauda.pt

Diretora

Diana Amaral

Diretora-adjunta - Editorial

Maria Jorge Costa

Diretora de Comunicação

Marta Roquette

Editor de Fotografia

Pedro Loureiro

Diretora de Marketing

Elisabete Alonso

Redação

revista@sauda.pt

Ana Rita Cunha

Carina Machado

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Tânia Pereira

Tiago Gonçalves

Secretária de Redação

comunicacao@anf.pt

Paula Santos

Publicidade

comercial@sauda.pt | 210 159 159

Ana Garcia

Pedro Quintas

Mariana Ferreira da Silva

Tiago Dias

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, detida a 100% por Farminveste - SGPS, S.A.

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

NIPC: 502334967

Conselho de Administração: Ema Isabel Gouveia Martins

Paulino Pires, José Luís Bonifácio Lopes, Luís Miguel Reis

Sobral, Rui Manuel Assoreira Raposo, 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

Lidergraf - Sustainable Printing

Edição gratuita para portadores do cartão Saúde.

Oferta limitada à tiragem disponível.

Todos os direitos reservados.

Recolha e recicle o papel usado.

Centrum

 SUPLEMENTOS ALIMENTARES



ATÉ
-5€*



Imagem meramente ilustrativa

Sustenium

 SUPLEMENTOS ALIMENTARES



-3€



Imagem meramente ilustrativa

Elmex® Sensitive Professional

 SAÚDE ORAL



-2€



Imagem meramente ilustrativa

Parodontax

 SAÚDE ORAL



-2€*



Imagem meramente ilustrativa

Centrum



Suplemento alimentar com vitaminas e minerais.

*Embalagens 90 comp.: -5€ | Centrum Júnior Gummies: -2€ | Restantes: -3€

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, bem como de um modo de vida saudável. As marcas registadas são detidas pela Haleon ou à mesma licenciadas. ©2025 Haleon ou seu licenciador.

Promoção válida de 01.06.2025 a 30.06.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Sustenium



Especialmente concebido para repor os níveis de energia.

Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável.

Promoção válida de 01.05.2025 a 30.06.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Elmex® Sensitive Professional



Ative o alívio imediato* da sensibilidade dentária.

*Alívio imediato aplicando o dentífrico diretamente sobre a superfície do dente durante 1 minuto.

elmex® Sensitive Professional Repara & Previne dentífrico, elmex® Sensitive Professional dentífrico e elixir são dispositivos médicos para o alívio da sensibilidade dentária. Crianças com menos de 12 anos: não utilize a aplicação com a ponta do dedo para alívio imediato da dor. Crianças até 6 anos: utilizar uma pequena quantidade do tamanho de uma ervilha, com supervisão durante a escovagem para minimizar a deglutição. Se estiver a tomar flúor proveniente de outras fontes, consulte o seu dentista ou o seu médico. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Promoção válida de 01.05.2025 a 30.06.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Parodontax



Gama completa de higiene oral para gengivas saudáveis e dentes fortes.

*Face ao preço anteriormente praticado. Limitado a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do Sistema. Promoção válida de 1 de junho a 31 de julho de 2025, limitada ao stock existente, não aplicável a packs promocionais. Promoção válida nos produtos Parodontax Fortalece & Protege as Gengivas com Ácido Hialurónico 75mL (7417147), Parodontax Complete Protection Extra Fresh 75ml (6057471), Parodontax Complete Protection Branqueadora 75ml (6361394), Parodontax Gengivas + Sensibilidade & Hálito Extra Fresh 75ml (7098210), Parodontax Elixir Complete Protection 500ml (7135541) e Parodontax Escova Complete Protection Suave (6048181). Dentífricos Parodontax Complete Protection são Dispositivos Médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Não recomendado para crianças < 12 anos. Se ocorrer irritação pare de usar. Consulte o dentista no caso de adultos com sintomas persistentes ou crianças com sangramento gengival. Se ocorrer alguma reação alérgica pare de usar imediatamente. As marcas registadas são detidas pela Haleon ou à mesma licenciadas. ©2025 Haleon ou seu licenciador. PM-PT-PAD-25-00009 | 05/2025

Promoção válida de 01.06.2025 a 30.06.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Nizoral



ATÉ
-3€*



Imagem meramente ilustrativa

Aptamil



ATÉ
-3€



Imagem meramente ilustrativa

Symbiosys



ATÉ
-2€



Imagem meramente ilustrativa

Depuralina & Drenaslim



ATÉ
-8€*



Imagem meramente ilustrativa

Nizoral



Couro cabeludo com comichão e descamação.

*Champôs: -3€ | Condicionador e Tónico: -2€

Os produtos da gama Nizoral® Care são produtos cosméticos e de higiene corporal para a lavagem diária do couro cabeludo. Stada, Lda: Quinta da Fonte, Ed. D. Amélia – Piso 1, Ala B, 2770-229 Paço de Arcos.

Promoção válida de 01.05.2025 a 30.06.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Aptamil



Leites de transição e bebidas lácteas infantis.

O leite materno é a nutrição ideal para o seu bebé. Consulte sempre o seu profissional de saúde sobre a melhor nutrição para o seu bebé. Aptamil Nutri-Biotik 2 e Aptamil Nutri-Biotik 3 são leites de transição e não devem ser utilizados como substitutos do leite materno, mas sim como parte da dieta diversificada após os 6 e 9 meses de idade respetivamente. Aptamil Nutri-Biotik 4 e 5 são bebidas lácteas infantis para crianças com mais de 12 e 24 meses respetivamente. Não são substitutos do leite materno e devem ser utilizados como parte de uma dieta diversificada, equilibrada e saudável a partir dessa idade. Desconto relativo ao preço de venda praticado nos estabelecimentos comerciais aderentes a esta campanha. A farmácia é responsável pela livre determinação do PVP. Esta campanha não acumula com outras promoções em vigor. Limitado ao stock existente. Promoção válida para os produtos Aptamil Nutri-Biotik 2 e 3 – 800g e Aptamil Nutri-Biotik 4 e 5 – 750g.

Promoção válida de 01.05.2025 a 30.06.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Symbiosys



Probióticos para o bem-estar.

A gama Symbiosys são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Alflorex, Alflorex Dual Action, Defencia Cápsulas, Stomalex: Toma diária recomendada é de 1 cápsula, Cystalia e Defencia Saquetas: Toma diária recomendada é de 1 saqueta; Satylia: Toma diária recomendada é de 2 cápsulas. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. Os produtos não devem ser utilizados em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos seus constituintes. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Para mais informações ler a rotulagem. Contacto: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida da República 18, 11º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. e-mail: info@biocodex.pt. Tel: 211 319 134

Promoção válida de 01.05.2025 a 30.06.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Depuralina & Drenaslim



À medida do teu ideal.

*Depuralina Slimpic: -8€ | Depuralina Bomb, Bombastick, Bomb Noite e Bomb Mulher 50+: -7€ | Depuralina Detox e Drenaslim Cocktail Sticks, Celulit Sticks, Hydra Sticks e Sacia Sticks: -4€

Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, nem de um modo de vida saudável.

Promoção válida de 01.05.2025 a 30.06.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

NeoDigest

 SUPLEMENTOS ALIMENTARES



-1,5€



Imagem meramente ilustrativa

Clearblue

 SAÚDE SEXUAL



-2€



Imagem meramente ilustrativa

Vidisan®

 FARMÁCIA DE FAMÍLIA



-1,5€



Imagem meramente ilustrativa

Kukident

 SAÚDE ORAL



-2€



Imagem meramente ilustrativa

NeoDigest



Má digestão? Incômodo digestivo frequente? Desconforto gastrointestinal? Excessos alimentares? Experimente NeoDigest, o aliado da sua saúde digestiva.

NeoDigest é um suplemento alimentar à base de extratos de plantas, para maiores de 18 anos. Não exceder a toma diária indicada. Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e de um estilo de vida saudável. É importante manter um regime alimentar variado e equilibrado e um modo de vida saudável. Não acumulável com outras promoções em vigor.

Promoção válida de 01.05.2025 a 30.06.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP 7459289

Clearblue



Teste de Gravidez com indicador de semanas*

*Semanas desde a concepção apresentadas como 1-2, 2-3 ou 3+ no visor. O Teste de gravidez Clearblue com Indicador de Semanas 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.

Promoção válida de 01.05.2025 a 30.06.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP 6056994

Vidisan®



Tratamento dos sintomas de conjuntivite alérgica.

© 2025, Bausch & Lomb Incorporated. ® indica marca registada da Bausch & Lomb Incorporated ou das suas filiais. Vidisan ® é um dispositivo médico. Para mais informações sobre o produto, leia atentamente a rotulagem e instruções de utilização ou contacte-nos.

Promoção válida de 01.05.2025 a 30.06.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Kukident



Creme adesivo para próteses dentárias.

Kukident é um Dispositivo Médico. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Manter fora do alcance das crianças. Não usar mais quantidade do que o recomendado. KPT_2025.08

Promoção válida de 01.05.2025 a 30.06.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

ISDIN BabyNaturals

 BEBÉ E MAMÃ



-3€*



Imagem meramente ilustrativa

FungeX

 FARMÁCIA DE FAMÍLIA



-5€



Imagem meramente ilustrativa

Dr. Yglo

 FARMÁCIA DE FAMÍLIA



-3€



Imagem meramente ilustrativa

Patta

 SAÚDE ANIMAL



-2,5€



Imagem meramente ilustrativa

ISDIN BabyNaturals



Cuidado completo da pele do bebé com +92% ingredientes naturais**. Adequado desde o 0+.

*Promoção válida em toda a gama, exceto Muda Fralda. **Exceto nas pomadas regeneradoras e reparadoras da zona da fralda.

Promoção válida de 01.05.2025 a 30.06.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

FungeX



Para o tratamento de fungos nas unhas.

Promoção válida de 01.05.2025 a 30.06.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Dr. Yglo



Para o tratamento de verrugas.

Promoção válida de 01.05.2025 a 30.06.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Patta



Pele e pelo.

Promoção válida de 01.05.2025 a 30.06.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Fenistil

Alívio rápido da comichão e irritação* da pele



4
benefícios
em 1



*pele irritada quando associada a comichão.

Fenistil gel e emulsão — Medicamentos não sujeitos a receita médica com dimetindeno indicados nas picadas de inseto, queimaduras de 1º grau e tratamento sintomático localizado de eczema e dermatite, com diagnóstico médico prévio. Evitar exposição prolongada ao sol de áreas extensas tratadas. Não usar em áreas extensas da pele se lesada, especialmente em crianças e grávidas. Leia atentamente o folheto informativo, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Haleon Portugal, Lda, Rua Dr. António Loureiro Borges, 3, Arquiparque, Miraflores, 1495-131 Algés, Portugal, NIPC 500276994. As marcas registadas são detidas pela Haleon ou à mesma licenciadas. ©2025 Haleon ou seu licenciador. PM-PT-FENI-25-00004, 05/2025

Dioflav[®]

Viva todas as suas Aventuras!

**PERNAS PESADAS
DOR E CANSAÇÃO
EDEMA
CRISE HEMORROIDÁRIA**

**Dioflav
1000mg
Embalagem
de 30 ou 60
comprimidos**



DIOFLAV 1000mg



DIOFLAV 500mg



Folheto informativo em 7 línguas:

DEUTSCH | ENGLISH | ESPAÑOL | FRANÇAIS | ITALIANO | PORTUGUÊS | 中国

DIOFLAV 500 mg comprimidos / DIOFLAV 1000 mg comprimidos - Contém Bioflavonoides (diosmina + hesperidina). Medicamento indicado no tratamento dos sinais e sintomas de insuficiência venosa, tais como dor, sensação de peso, pernas cansadas, pernas inchadas, câibras noturnas, edema e alterações tróficas. Está também indicado para o tratamento dos sintomas relacionados com a crise hemorroidária tais como, dor, hemorragia e inchaço da região anal. Não utilizar em doentes com alergia à diosmina, à hesperidina ou aos excipientes. Se não se sentir melhor ou se piorar após 6 semanas de tratamento para insuficiência venosa ou após 7 dias de tratamento para crise hemorroidária, consulte um médico. 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. Leia cuidadosamente as informações contidas na embalagem e no folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o médico ou o farmacêutico. Medicamento não sujeito a receita médica. Para mais informações contactar o titular da autorização de introdução no mercado. Titular de AIM: Towa Pharmaceutical S.A. - Avenida do Forte, 3 - Edifício Suécia IV, Piso 0 | 2794-093 Carnaxide - Contacto Geral +351 214 342 700. MKT- 51-05-25