Revista saúda

Vantagens Exclusivas com CARTÃO SAÚDA
P. 45

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | ABR 21 | N.º 63

VITÓRIA

Farmácias Portuguesas

DOUTORES PALHAÇOS
«Vemos brilhar os olhos de crianças que estavam tristes»

PRIMAVERA PARA TODOS
Pessoas alérgicas também podem respirar a melhor estação do ano

RENDIMENTO ESCOLAR
Bom ambiente familiar é a melhor Internet do seu filho

CUIDAR É A NOSSA NATUREZA.

PROMOÇÕES EXCLUSIVAS

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

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

Promoções válidas de 01.04.2021 a 30.04.2021.
Limitado a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Farmácias Portuguesas
É para a vida.

VOLTAR A SORRIR

Sílvia Rodrigues
Farmacêutica, directora da Revista Saúda

Os Doutores Palhaços, da Operação Nariz Vermelho (ONV), dão-nos uma lição de adaptação. Nasceram para levar sorrisos a crianças hospitalizadas, tristes, com dores e muito assustadas. Sabem a diferença que fazem na vida delas, das famílias e equipas que, todos os dias, lidam com o sofrimento nas alas pediátricas.

Perante a impossibilidade de presença que a pandemia trouxe há um ano, os Doutores Palhaços reinventaram-se. Assim nasceu o projecto Palhaços na Linha, que permite manter a interacção com os doentes.

É esta inspiração que sugerimos a cada um dos leitores: reinventar a alegria de viver sem pôr em causa a saúde do colectivo.

Estivemos um ano mais ou menos confinados. A pandemia obrigou a sociedade a mudar comportamentos e o modo de trabalhar, e retirou crianças e jovens do local onde são felizes no dia-a-dia. Ainda não é o momento para baixar a guarda. A COVID-19 está e estará por algum tempo junto de nós. Mas, se não queremos voltar atrás nas conquistas que já fizemos, temos de manter comportamentos seguros.

Para que cada um de nós possa ser mais feliz, não podemos perder a noção do outro, do respeito pelos mais vulneráveis. As pessoas mais velhas, sozinhas e confinadas são uma preocupação crescente. Se é verdade que com a idade se perde apetite, estes tempos podem ter agravado carências nutricionais. Por isso, a farmacêutica Joana Vaz escreve sobre suplementos alimentares específicos para os idosos, alertando também para a necessidade de hidratação.

O fisiologista Hugo Zegre desafia os leitores dos zero aos oitenta anos a caminhar, cada um ao seu ritmo, apresenta sugestões para começar e até desenhou um calendário para anotar a evolução.

O pneumologista Jaime Pina explica como os doentes alérgicos podem aproveitar a Primavera.

As vacinas vão demorar a chegar a todos. Por isso temos de continuar a cumprir as regras de prevenção básicas: uso de máscara, distanciamento físico e lavagem frequente das mãos.

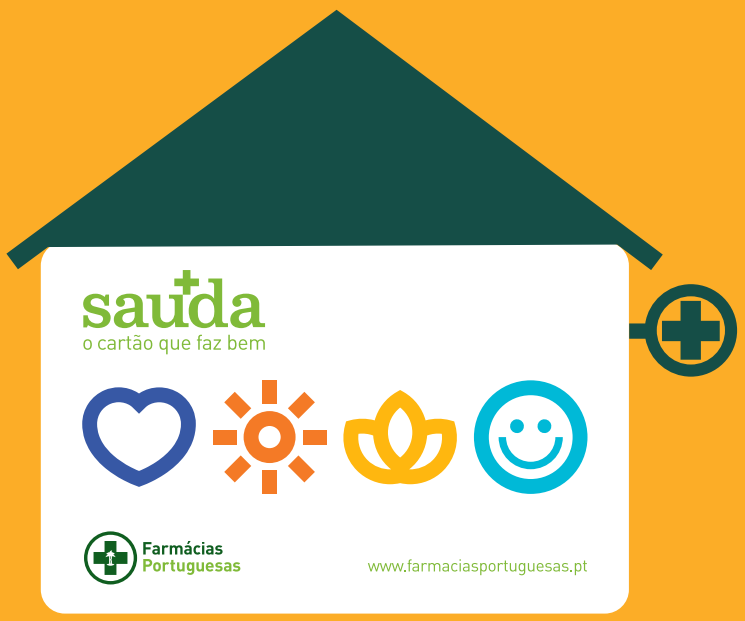
As famílias mais abatidas podem inspirar-se nas sugestões da psicóloga Marta Xavier Cuntim.

Já há razões para optimismo (consciente).

Deixemos a alegria entrar. Boa Primavera para todos! ♥

Farmácias Portuguesas

Cartão das farmácias



Descontos Diretos
Promoções Exclusivas
Troque os pontos por vales de desconto

Quem tem o Cartão Saúda, só tem a ganhar.

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

*Exclui medicamentos sujeitos a receita médica e leites para lactentes

Para quem tem a febre das vantagens

Acumule pontos em cada compra
1 euro = 1 ponto*

Farmácias Portuguesas
É para a vida.

«O NOSSO TRABALHO FAZ SENTIDO»

Os palhaços da Operação Nariz Vermelho curam a tristeza das crianças hospitalizadas.

Texto **Sandra Costa** | Fotografia **Pedro Loureiro**

É difícil plantar sorrisos no rosto de crianças doentes?

Andreas Piper (AP) – O nosso trabalho consiste em transformar o ambiente. Visitamos os serviços pediátricos dos hospitais e dedicamo-nos a cada criança que lá está. Um coração de cada vez. Usamos a empatia para criar uma ligação emocional e estimular a parte saudável da criança através da brincadeira, o que contribui para a cura.

Filipa Mendes (FM) – Começamos por "ler" o ambiente do quarto, que às vezes está focado na dor. A partir daí, adaptamo-nos ao humor da criança e tentamos construir um momento em que há uma troca. Quando ela aceita a proposta e entra no jogo, é mágico! Por vezes saímos e a criança está esquecida da sua dor.

Lembram-se de alguma história concreta?

FM – Muitas! Há crianças que já nos conhecem e nos esperam animadas, mas outras não. Essas são os nossos desafios, que tentamos ultrapassar de forma criativa. Houve um jovem no Instituto Português de Oncologia (IPO) que só conseguimos conquistar na terceira visita. Chamou-nos e disse que nos queria apresentar o primo, que estava noutro quarto. Estava a brincar connosco! Entretanto ficámos amigos e contou-nos que tinha ficado com medo de palhaços por causa do filme "IT – A coisa".

AP – Uma vez conquistei outro menino do IPO lançando-me vezes sem conta contra o armário, enquanto ele ria cada vez mais. Saí de lá todo partido! Passados oito ou dez anos, encontrei-o

«Vemos brilhar os olhos de uma criança que estava triste, deitada numa cama»

Andreas Piper e Filipa Mendes dão vida aos palhaços Dr. Félix Férias e Dr.ª Aurora Benvinda

«Trabalhamos em equipa com os profissionais de saúde do hospital»

com a mãe, já era adolescente, e ainda se lembravam da brincadeira. Sentimos que o nosso trabalho realmente faz sentido.

Trabalham sempre em duplas?

FM – Trabalhamos com duplas fixas que visitam duas vezes por semana os mesmos hospitais, o que cria uma maior proximidade com os profissionais de saúde e as crianças.

AP – A cumplicidade e relação de confiança com o parceiro favorece o trabalho de improvisação e ajuda a criar uma performance adaptada à criança. Por exemplo, usando a técnica do pingue-pongue, em que ora fala um, ora o outro. Sozinhos tendemos a recorrer aos truques de bolso e magias que sabemos que funcionam. Com um parceiro arriscamos mais, enfrentamos o vazio e avançamos em função do que surge no momento. Cada palhaço baseia-se muito na personalidade e nas vulnerabilidades do seu autor. Como o parceiro nos conhece muito bem, sabe como nos tocar para provocar certas emoções, que depois entram no jogo.

«Trabalhamos com duplas fixas que visitam duas vezes por semana os mesmos hospitais, o que cria uma maior proximidade com os profissionais de saúde e as crianças»

São sempre bem recebidos pelos pais e profissionais de saúde?

AP – Como nos filmes da Pixar, a nossa actuação integra vários níveis de humor, para satisfazer todos os que estão no quarto. Interagimos com mães e bebés, crianças, adolescentes e os familiares.

FM – Trabalhamos em equipa com os profissionais de saúde dentro do hospital, eles são essenciais. Informam-nos sobre as idades e o estado de saúde das crianças e, muitas vezes, participam nas brincadeiras ou são o alvo da nossa actuação. Toda a equipa do hospital entra dentro da nossa magia.

AP – Temos enfermeiras que trazem músicas preparadas para cantar connosco, às vezes pedem-nos ajuda para distrairmos a criança quando precisam de tirar sangue. Nem sempre funciona! (risos). No Hospital Dona Estefânia havia uma senhora da limpeza que nos adorava e dançava sempre que cantávamos para ela. No IPO há um médico que nos conhece há tantos anos que contracena connosco e depois usa isso com as crianças. A nossa presença não transforma só o momento no quarto, leva uma certa filosofia a todo o hospital.

«Como nos filmes da Pixar, a nossa actuação integra vários níveis de humor, para satisfazer todos os que estão no quarto»

Com a pandemia deixaram de poder visitar os hospitais. Como fizeram?

AP – Foi um grande choque, aquele vazio de não sabermos como íamos prosseguir. Começámos por fazer vídeos no YouTube, entre Março e Novembro, para continuar a dar vida ao nosso palhaço e espalhar a nossa arte, sempre com a esperança de que os vídeos chegassem ao hospital. Era a TV ONV. Mas faltava a interacção com a criança. Então reinventámo-nos e criámos o projecto Palhaços na Linha. Foi precisa uma logística de malucos, mas conseguimos montar tudo em pouco tempo, graças ao apoio de patrocinadores.

FM – Fazemos duas visitas virtuais por semana, em 13 hospitais. Usamos um tablet preso no carrinho de soro, para que não haja toque, que os profissionais de saúde levam até à criança e entramos em contacto com ela à hora combinada. Os resultados são muito positivos. A criança ouve-nos, vê-nos, sente-nos e responde. Conseguimos sentir a resposta dela e criar um

«Há um médico no IPO que contracena connosco e depois usa isso com as crianças»

«A nossa presença não transforma só o momento no quarto, leva uma certa filosofia a todo o hospital»

jogo. Funciona! Este modelo levou-nos para um lugar de criatividade diferente, permite-nos usar objectos que não seria possível transportar para o hospital, ou criar efeitos com a câmara.

Será um modelo a usar no futuro?
AP – A nossa intenção é voltar aos hospitais, já regressámos nalguns casos, como o IPO de Lisboa e o Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão. Mas as novas competências podem ter utilidade futura. Os Doutores Palhaços na Holanda têm o seu próprio canal de televisão, por exemplo.

A instituição a que pertencem, a Operação Nariz Vermelho (ONV), vive do financiamento junto da comunidade. Como é possível apoiar?
AP - Na página www.narizvermelho.pt encontram-se várias formas de ajudar os Doutores Palhaços. É possível fazer pequenas doações regulares, comprar produtos (*merchandising*) ou doar através da consignação do IRS, que é, actualmente, a maior fonte de receitas da ONV.

São 25 Doutores Palhaços, no Norte e no Sul do país. Como organizam o trabalho?
FM – Ensaiamos em grupo a cada 15 dias, agora digitalmente. Aprendemos músicas novas, inspiramo-nos mutuamente e isso é importante para criar uma linguagem e uma linha artística comuns, e para fortalecer este músculo. Mas, acima de tudo, enriquece-nos muito o trabalho desenvolvido em dupla.

O que é mais gratificante no vosso trabalho?
AP – A interacção com as crianças. Os momen-

«Estamos em 17 hospitais, mas o nosso sonho é chegar a todas as crianças internadas»

tos em que somos capazes de transformar o ambiente e vemos brilhar os olhos de uma criança que há pouco estava triste, deitada na cama. É a grande recompensa do nosso trabalho.

E o mais difícil?

FM – Trabalhar com o colega! (gargalhadas dos dois). Já estamos há muito tempo a falar de coisas sérias…

AP – O mais complicado é manter a frescura da actuação, preservar a autenticidade. Evitar criar muletas, usando os truques que funcionam sempre. A cristalização é o grande perigo dos artistas.

Projectos e sonhos futuros. Onde quer a ONV chegar?

FM – O nosso sonho é chegar a todas as crianças hospitalizadas do país. Trabalhamos em 17 hospitais e temos 53 mil encontros com crianças por ano. Mas ainda não chegamos ao Alentejo, ao Algarve, às ilhas. O sonho é manter o que fazemos, mas alcançar mais crianças. ♥

WWW.REVISTASAUDA.PT

- ♥ Um sonho chamado Operação Nariz Vermelho
- ♥ Dr. Félix Férias e Dra. Aurora Benvinda

Veja também os vídeos!

Cada palhaço baseia-se muito na personalidade e nas vulnerabilidades do seu autor

O COLECCIONADOR DE SONHOS

No dia em que venceu o cancro, Rui aprendeu a viver a vida.

Texto Vera Pimenta | Fotografia José Pedro Tomaz

Bancário desde os 16 anos, Rui Vieira nunca perdeu demasiado tempo a pensar na reforma. O trabalho era uma paixão que lhe ocupava grande parte dos dias, na correria da Invicta, onde passou toda a vida. Em escassas horas, dedicava-se à colecção inacabada de selos, que guardava no armário desde os tempos de criança. Uma vez por ano, as viagens pelo mundo permitiam uma pausa da rotina agitada.

Em 2007, Rui viria a descobrir que sessenta anos de responsabilidades não preparam ninguém para o derradeiro momento em que a vida ameaça não ser eterna. As primeiras gotas de sangue na roupa interior não levantaram suspeitas ao médico, que associou o sintoma a uma possível hemorróida. Quatro meses depois, quando o problema voltou a surgir sem motivo aparente, decidiu pedir uma segunda opinião.

Há 13 anos foi diagnosticado com cancro intestinal em fase avançada

Na colonoscopia, que incluiu uma biópsia, foram detectados dois pólipos malignos. Rui era assim diagnosticado com cancro colo-rectal. «A partir daí as coisas aconteceram muito rápido», recorda o ex-bancário de 72 anos.

Em Julho de 2008, deu entrada no Instituto Português de Oncologia (IPO) do Porto. Perante o estadio avançado do cancro intestinal, o médico deu-lhe duas opções: remover apenas a parte do cólon afectada pela doença, sob o risco de precisar de retirar a restante mais tarde, ou partir para a colectomia total, que implicava a remoção quase completa do intestino grosso. «Em consciência, optei pela definitiva».

A cirurgia, que inicialmente se esperava demorar duas horas, pareceu interminável. «Tive duas paragens cardíacas». Apesar dos médicos terem receado uma recuperação difícil, ao fim de uma semana Rui começou a sentir melhorias e teve alta. No entanto, devido a uma bactéria hospitalar, viu-se obrigado a regressar, ficando internado durante dois meses.

Rui acredita que o optimismo e o apoio familiar são essenciais na luta contra o cancro

Em Setembro voltou, finalmente, a casa, consciente da necessidade de adaptação à ostomia, com a qual aprendeu a viver sem dramas. Pela frente, um desafio que nunca lhe tinha cruzado os pensamentos: o que fazer com tanto tempo livre.

«Fui apanhado de surpresa», confessa. Embora na altura já se pudesse reformar, parar de trabalhar não fazia parte dos planos. «Isso contribuiu para alguma mágoa».

Durante o período que se seguiu à operação, fez três meses de radioterapia e mais alguns de quimioterapia. Apesar do optimismo impossível de abalar, confessa que, de todas, essa é a experiência mais difícil de viver. «Dizia-se que se conseguirmos dar um salto neste abismo, sobrevivemos». Assim o fez. E, aos poucos, a vida ia voltando ao normal.

Na nova rotina, os médicos aconselharam-no a encontrar uma forma de exercitar a mente.

Na associação de doentes, Europacolon Portugal, o testemunho de Rui serve de inspiração a outros doentes com cancro digestivo

Aos 60 anos, inscreveu-se num curso onde aprendeu a escrever e falar japonês

«Mas como é que eu vou exercitar a mente?», pensava. A solução foi inscrever-se num curso de japonês. Nos seis anos que se seguiram, começou por aprender a escrever e, depois, a falar. «Foi uma boa escolha, que me ocupou algum tempo».

Alcura™
Dedicated to patient care

MOBILIDADE

CONFORTO
E BEM-ESTAR

HIGIENE E
CASA DE BANHO

O CONFORTO E A SEGURANÇA DE ALCURA CHEGARAM À SUA FARMÁCIA.

Aluguer e Compra
de **Equipamentos de Ortopedia**
Já disponível na sua **Farmácia.**

Linha de Apoio: **225 322 498**
Dias úteis das 9h às 13h e das 14h às 18h
info@alcura.pt | www.alcura.pt | www.cuidarhoje.pt

CUIDAR HOJE
Alcura

Apaixonado pela descoberta de novas culturas, Rui visitou o Museu da Farmácia no Porto

Aos 60 anos pôde, por fim, dedicar-se à colecção de selos. Nas horas que sobravam, teve a ideia de criar um blogue focado na história de Nevogilde, a localidade onde nasceu. «Comecei a ir diariamente a bibliotecas, fazer buscas em arquivos». No cartão de requisições, coleccionou dezenas de livros com menção à antiga freguesia portuense.

Em 2011, quatro anos depois do diagnóstico de cancro, o corpo começou a dar novos sinais de alerta. Nas urgências do IPO, descobriu que a obstipação que sentia era mais grave do que imaginava. «Explicaram-me que o intestino estava em risco de rebentar».

O calendário marcava 15 de Janeiro, a véspera do aniversário da sua esposa. «Perguntei à médica se podia resolver o problema rapidamente, para poder voltar a tempo de celebrar». Mas a cirurgia era urgente e exigia algum tempo de recuperação no hospital.

Uma semana depois, de regresso a casa e livre do susto, soube que não era tempo de adiar

A ostomia não o impede de aproveitar a vida ao máximo

mais sonhos – e marcou a viagem a Marrocos. «Era um desejo que acalentava há muito tempo, ir lá acima ao Atlas. E fi-lo», diz a sorrir.

Na subida até ao topo, o caminho era sinuoso e cheio de obstáculos. Entre pontes de madeira e caminhos de cabras, seguiu na frente de um grupo de trinta turistas, sempre pronto a ser o primeiro a aventurar-se a cada sugestão do guia. Nos trilhos mais estreitos, a fila dividia-se e metade dos visitantes aguardavam que a outra atravessasse até uma zona mais larga. «E ao lado era quase um abismo». A aventura culminou com a chegada ao cimo da montanha, onde a vista fez tudo valer a pena.

Desde então, nenhuma viagem ficou por fazer. No Japão pôs à prova o seu japonês e no Reino Unido matou as saudades do filho e do neto, a quem faz uma visita pelo menos duas vezes por ano. Índia, Patagónia, Chile, Argentina, Uruguai, Islândia e China são mais alguns dos carimbos que hoje decoram o passaporte de Rui.

Aos poucos aprendeu a esquecer as responsabilidades, os horários e o trabalho, e a viver uma vida de lazer. «Francamente, posso dizer que a reforma até tem bastante piada», brinca.

Na grande aventura que é a vida, tem do seu lado uma companheira à altura, que é também a sua maior força. «O apoio familiar é imprescindível», afirma. «A cada conversa ganhamos uma vida».

Na associação Europacolon Portugal, onde é voluntário desde 2011, encontrou um porto de abrigo e um meio de fazer a diferença na vida de outros doentes. «O nosso trabalho vai sempre no sentido de prevenir estas doenças», explica, lembrando a importância de fazer o rastreio a partir dos 50 anos.

A quem possa passar pelo mesmo, deixa uma palavra amiga: «É preciso força, muita força para não nos sentirmos desgastados ao tropeçar aqui e acolá». O importante, garante, é não baixar os braços. E nunca assumir o cancro como uma sentença. «Não pensem que é o último dia da vossa vida. Vivam». ♥

CAMPANHA DE DETECÇÃO PRECOCE DO CANCRO COLO-RECTAL

De 15 de Março a 14 de Abril, decorre a campanha de sensibilização para a detecção precoce do cancro colo-rectal, dirigida às pessoas entre os 50 e os 74 anos. Promovida pela Fundação Ageas, pela Médis e pelas Farmácias Portuguesas, a campanha estará disponível nas farmácias parceiras, aderentes à rede de prestadores da Médis (excepto nas ilhas).

Caso se enquadre no grupo de risco, fale com o seu farmacêutico, que lhe vai entregar um kit para recolha de uma amostra de fezes, juntamente com um livro de banda desenhada dedicado a este tema. O kit tem o custo simbólico de 5€, sendo que os primeiros 4.000 kits serão oferecidos pela Fundação Ageas. Se o resultado da análise for positivo, é recomendada a marcação de consulta com o médico assistente.

Saiba mais em: www.medis.pt/cancro-colorretal

WWW.REVISTASAUDA.PT

- O papel da Europacolon na vida dos doentes
- Não ter medo da palavra cancro

Veja também os vídeos!

Hugo Rodrigues Pediatra
pediatriaparatodos.com

DESCANSAR É PRECISO

Parece evidente, mas nem sempre os pais conseguem perceber os sinais da falta de sono.

O sono é uma necessidade básica de todos os seres humanos, que interfere com o nosso normal funcionamento. Por esse motivo, é importante, na minha opinião, encarar o sono das crianças como um problema verdadeiramente familiar, pois quando não corre bem o prejuízo faz-se sentir em todos.

Sempre que uma criança dorme mal, o sono dos pais fica comprometido e, como consequência, surge o cansaço, a irritabilidade e a menor tolerância. Todos estes factores vão reflectir-se nas relações entre pais e filhos, e isso é algo que pode ter repercussões importantes no dia-a-dia, particularmente quando falamos de situações arrastadas. Assim, aqui ficam alguns conselhos:

- **Reconheça** quando está mais cansado. Apesar de poder parecer evidente, nem sempre é fácil de pôr em prática. Como diz o ditado: *Ninguém é bom juiz em causa própria* e, por vezes, acabamos por não ter bem a percepção do nosso cansaço. Por esse motivo, convém estabelecer regras em casal, para se irem revezando mutuamente e permitir uma maior entreajuda.

É bom estabelecer regras em casal para se irem revezando e permitir maior entreajuda

- **Explique** antecipadamente ao seu filho quando se sentir mais em baixo. Se a falta de sono for pontual, é fácil identificar esses dias. No entanto, quando se trata de situações crónicas, pode ser um pouco mais difícil. Esteja atento aos seus sinais, ao seu tom de voz, à sua maior ou menor capacidade de lidar com os desafios do seu filho e, quando perceber que está num dia mais complicado, explique-lhe por antecipação.
- Encontre **estratégias** para dar alguma liberdade ao seu filho. As crianças, particularmente as mais pequenas, não gostam de estar sozinhas. E se, por vezes, é importante proporcionar esses momentos para ajudar a estimular a sua criatividade, quando se está mais cansado pode ser uma tarefa mais difícil. Assim, tente prevenir essas situações, preparando antecipadamente alternativas para os seus filhos se entreterem, com alguma liberdade de escolha. Assim, eles vão estar mais ocupados, o que permitirá que tenha algum tempo mais sossegado para si.

Tente aproveitar todos os momentos em que o seu filho dorme durante o dia para também descansar

- Estimule a **actividade física**. Todas as crianças precisam de se mexer e de fazer actividade física. É fundamental tentar encontrar partes do dia em que os seus filhos possam gastar energias, porque, para além de ser uma necessidade básica deles, pode também ajudar a descansar melhor de noite.
- **Descanse quando puder**. Este é, provavelmente, o conselho mais importante. Se o seu filho não dorme bem de noite, tente aproveitar todos os momentos em que ele dorme ou está mais sossegado durante o dia para poder descansar também. Tentem revezar-se em casal, descansando mais quem está mais cansado no momento, porque isso é também uma boa ajuda. ♥

Joana Estrela

SERVIÇO NACIONAL DE ASSISTÊNCIA FARMACÊUTICA

74 MIL CHAMADAS NO PRIMEIRO ANO DA LINHA 1400

Texto Carina Machado

Desde 24 de Março de 2020 a Linha 1400 recebeu 73.813 pedidos de assistência, 43 por cento dos quais à noite. A Linha identifica rapidamente a farmácia de serviço mais próxima e com disponibilidade para responder aos pedidos das pessoas, evitando deslocações desnecessárias.

Os dados do primeiro ano mostram que, em média, o tempo de espera até ao atendimento não ultrapassa os 20 segundos.

O número 1400 pode ainda ser usado para planear visitas à farmácia e ajudar a encontrar medicamentos urgentes de disponibilidade reduzida.

UTILIZADORES RECOMENDAM 1400

73.813 pedidos de assistência
- 41.935 durante o dia
- 31.878 no período da noite

20 segundos após a chamada (tempo médio)

Encomendaram 11.726 medicamentos e produtos de saúde através da Linha

De 1 a 5, serviço avaliado em 4,53

73 por cento recomendaria o serviço a outras pessoas

O 1400 agora também está online.
Visite o site www.1400safe.pt

SE PRECISA DE MEDICAMENTOS LIGUE 1400

Chamadas gratuitas de qualquer rede, 24 horas por dia

O operador 1400 vai-lhe perguntar:

- O seu nome e número de telefone
- Os dados da sua receita ou quais os produtos de que necessita

DE DIA

Indique as suas farmácias preferenciais

A Linha 1400 contacta as farmácias pela ordem preferencial indicada e valida a disponibilidade do pedido

DE NOITE

Indique o local onde se encontra

A Linha 1400 identifica a farmácia de serviço mais próxima de si, e contacta para validar a disponibilidade do pedido

O seu pedido é enviado à farmácia

DE DIA

No espaço de duas horas, irá receber uma chamada da farmácia para combinar levantamento da encomenda ou entrega em casa, e aconselhamento farmacêutico

DE NOITE

Só tem de se dirigir à farmácia indicada. O seu pedido já está a ser preparado para levantamento e aconselhamento ao balcão.

FESTAS DE ANIVERSÁRIO ONLINE

O Museu da Farmácia tem
as festas mais divertidas para
uma celebração em segurança
e sem sair de casa!

Mais informações: museudafarmacia@anf.pt
213 400 688 | 226 167 995

MUSEU da FARMÁCIA

CONTINUAR A PREVENÇÃO

COVID-19

MANTER AS REGRAS

- As vacinas contra a COVID-19 ainda não chegam para toda a população. Por isso é preciso manter as regras de etiqueta respiratória, utilização correcta de máscaras e lavagem frequente das mãos.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

- Febre
- Tosse
- Dificuldades respiratórias

COMO SE TRANSMITE?

- Por via aérea, através de tosse e espirros
- Por contacto com superfícies contaminadas (por gotículas da tosse e dos espirros)

PREVINA-SE

Lave as mãos frequentemente

Se tossir ou espirrar, tape o nariz e a boca com lenço de papel ou com o braço

Evite o contacto próximo com pessoas com manifestações de tosse ou dificuldade respiratória

Evite grandes concentrações de pessoas

cedime

NESTA PRIMAVERA, CUIDE DA SUA FAMÍLIA.

CUIDADO DA PELE

-3€

Caladryl derma | um toque de confiança

HIGIENE ÍNTIMA

-2€

LACTACYD
ENTENDE AS MULHERES, INTIMAMENTE.

BEM-ESTAR

-4€

mentalAction®
Põe a sua cabeça no lugar.

CUIDADO DA PELE

-6€

Caladryl derma | um toque de confiança

BEM-ESTAR

-5€

VITERRA
Viva • Agora

Campanha válida de 1 de abril a 31 de maio de 2021.
Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

CaladrylDerma Creme Ultra Hidratante é um dispositivo médico para o tratamento de sintomas de pele seca e com tendência atópica. Não usar durante crises agudas ou em lesões de eczema. CaladrylDerma Dermatite Atópica Eczema e Eczema Crianças e Bebés são dispositivos médicos para Eczema e pele atópica. CaladrylDerma Dermatite Atópica Eczema não está indicado para crianças com menos de 6 anos, CaladrylDerma Dermatite Atópica crianças e bebés não está indicado para crianças com menos de 8 semanas. Evitar contacto com os olhos. Apenas para uso externo e em pele sem feridas. Manter fora do alcance e vista das crianças. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. CaladrylDerma Dermatite Atópica Creme de Lavagem Hidratante é um cosmético – este não é um produto de tratamento para a Dermatite Atópica. Este é um produto para o cuidado diário da pele com Dermatite Atópica. *Treatment with a barrier-strengthening moisturizing cream delays relapse of atopic dermatitis: a prospective and randomized controlled clinical trial. Wiren, K., Nohlgard, C., Nyberg, F., Holm, L., Svensson, M., Johannesson, A., Wallberg, P., Berne, B., Edlund, F., Loden, M. Journal of the European Academy Dermatology and Venereology, 2010, 23(11): 1267-1272. | CaladrylDerma Sun é um cosmético. Para mais informações consulte a cartonagem. | Os produtos da gama Lactacyd são cosméticos. Para mais informações consultar a rotulagem. Higiene íntima nº1 em Portugal*; Dados HMR, Mercado: Limpeza íntima mulher. Mercado Total: Farmácia + Parafarmácia, MAT Dezembro 2020. | Ácido pantoténico que contribui para um desempenho mental normal; Ferro e zinco que contribuem para uma normal função cognitiva; Vitamina B3 que contribui para o normal metabolismo produtor de energia; Vitamina B1 que contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso. A gama MentalAction são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. Manter fora da vista e do alcance das crianças. O efeito benéfico é obtido com a toma de um comprimido juntamente com uma cápsula por dia, após a refeição principal. Não exceder a toma recomendada. Não tomar em caso de alergia a algum ingrediente. Para mais informações consultar a rotulagem. | Os produtos da gama Viterra são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Não exceder a toma diária recomendada. Manter fora da vista e do alcance das crianças. O consumo dos produtos não é recomendado em caso de hipersensibilidade a qualquer um dos ingredientes. Para mais informações consultar a rotulagem. | Cellulase Pearls e Advanced são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. O efeito é obtido com o consumo de 2 cápsulas por dia. Cellulase Pearls contém Iodo, em caso de doença da tiroide tomar apenas mediante indicação médica. Não recomendado em caso de alergias a qualquer um dos ingredientes, em crianças com idade inferior a 14 anos ou no caso de gravidez e amamentação. | Neo-Sinefrina Prevent é um dispositivo médico indicado para a higiene nasal. Não utilizar em crianças com 15 dias de vida ou

LIMPEZA E CONGESTÃO NASAL

-3€

Neo-Sinefrina®

PREVENÇÃO CONTRA PIOLHOS E LÊNDEAS

-4€

PARANIX

MARCA Nº1

100%

BEM-ESTAR

-15€

CELLULASE®

CUIDADO DO BEBÉ

-3€

Libenar

Promoções Exclusivas

CARTÃO SAÚDA

menos. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. | Libenar Aspirador e Recargas Nasal Soft são dispositivos médicos para higiene nasal de uso externo. Insira um filtro novo, antes de cada utilização. PERIGO DE ASFIXIA Manter fora da vista e do alcance das crianças. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. | Paranix Champô de Proteção é um dispositivo médico utilizado para prevenção da disseminação da pediculose. Apenas para uso externo. Não engolir. Não utilizar em pele irritada. Evitar o contacto com os olhos e mucosas. Não usar em caso de alergia a algum dos ingredientes. Não indicado para crianças com menos de 2 anos. Manter fora do alcance e da vista das crianças. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Paranix Spray para o Ambiente é um produto Biocida. Não usar no couro cabeludo. Utilize os biocidas com cuidado. Leia sempre o rótulo e a informação relativa ao produto antes de o utilizar. Não aplique em colchões de crianças com menos de 2 anos de idade, nem em artigos que crianças pequenas possam colocar na boca. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Marca #1 em Portugal e na Europa*- Europa: IQVIA Data, Value, MAT DEC 2019; Portugal: IQVIA Data, Mercado: Anti-parasitários capilares, Valor e Volume, Farmácia+Pafarmácia, MAT Jan 2020. "100% de eficácia" – Data On-File para Gama de Tratamento.

Perrigo®

Farmácias Portuguesas

É para a vida.

Marta Xavier Cuntim
Psicóloga clínica

FAMÍLIA WI-FI

Crianças precisam de bom ambiente em casa para terem bom desempenho da escola.

A incerteza diária de confinamento, desconfinamento, estado de calamidade, estado de emergência, número de mortes a subir e a descer, número de casos a subir e a descer, mexe com o sistema nervoso de todos. Mas, se por um lado os adultos poderão ter uma desenvoltura emocional que lhes permite lidar com a montanha-russa de emoções, no caso das crianças e dos adolescentes não acontece o mesmo. Estamos a falar de personalidades que ainda não estão formadas, miúdos que ainda se estão a conhecer e a aprender a perceber como funcionam as suas emoções.

Ora, quando juntamos pandemia e escola na mesma frase, a coisa complica ainda mais! Acresce ainda outra incerteza à equação: telescola, escola online, escola presencial. Se para alguns alunos estar em telescola ou na escola física é exactamente a mesma coisa, para muitos

Os pais são o lugar de segurança, protecção e respeito

outros a telescola é uma realidade bem complicada. As razões podem ser várias: pelo facto de muitos não terem computador, condições físicas, refeições quentes, núcleo familiar que os incentive ou lhes traga bem-estar.

Há um factor que pode implicar de forma negativa em qualquer aluno, independentemente das suas capacidades financeiras e/ou materiais: FAMÍLIA. A família é o motor de estabilidade de qualquer aluno. São os pais que, dentro do melhor que podem e conseguem, ajudam e acompanham as dificuldades dos filhos, valorizam o que é de valorizar e desvalorizam o que não tem relevância, de forma a protegê-los.

Mas, e quando os pais deixam de estar em condições de ter cuidado na forma como falam ou discutem à frente dos filhos?

Os pais (e a família) devem ser o lugar de respeito, segurança e protecção. A família é onde as crianças e os jovens devem encontrar a estabilidade necessária para crescerem de forma saudável emocionalmente.

O exemplo que os pais dão aos filhos será o modelo a replicar por eles no futuro. Se um aluno está ansioso por todas as questões relacionadas com a escola, e na família o ambiente de discussão é elevado, a instabilidade emocional pode prejudicar o rendimento escolar.

Os alunos precisam de pais que falem abertamente dos seus problemas com eles, mas que também os protejam quando esta informação só os vai deixar ainda mais preocupados. Por exemplo, uma família que esteja a passar por dificuldades financeiras poderá ter vários motivos para discutir. Mas faz sentido fazê-lo à frente dos filhos? Fará sentido dizer aos filhos que estão a meio do mês e já quase não têm dinheiro para comprar comida? Ou será melhor para os miúdos não saberem do que se passa e os pais tentarem gerir tudo da melhor forma sem que eles se apercebam?

Neste momento de transição para o terceiro e último período, pode ser a derradeira oportunidade de salvarem o ano e consolidarem aprendizagens. Assim, tenha em atenção o seguinte:

O exemplo que os pais dão será o modelo a replicar por eles no futuro

- Tente não discutir em frente aos seus filhos.
- Se estiver a passar por um momento complicado, financeiro ou laboral, pense duas vezes antes de o comunicar aos miúdos.
- Valorize a escola e as suas aprendizagens.
- Seja solidário com as suas inseguranças e incertezas.
- Se vê que o seu filho tem dúvidas, incentive-o a falar com os professores para as esclarecer.
- Tente dar-lhes uma boa alimentação: comida quente e nutritiva é fundamental para o seu desenvolvimento e para a concentração.
- Garanta que conseguem dormir oito horas por noite.
- Incentive-os a praticar exercício físico e a apanhar sol.
- Não permita que passe o dia todo em frente a ecrãs, sempre que possível promova outras actividades.
- Seja empático com o sofrimento deles. ♥

A SABEDORIA À MESA DA IDADE MADURA

Com o passar dos anos, é natural que sinta menos apetite, mas mais importante do que a quantidade é a qualidade do que se come.

Quando a ingestão de alimentos é reduzida, deve complementar as refeições com alimentos mais ricos em nutrientes importantes e, também, mais fáceis de mastigar, como pudins, papas e batidos. Existem na farmácia produtos especialmente preparados para este efeito e adaptados às necessidades nutricionais dos mais velhos, que podem ajudar a assegurar uma alimentação completa e equilibrada. Estas opções são igualmente importantes quando há maior dificuldade de deglutição.

Procure variar a ementa e adicione condimentos novos para tornar os alimentos mais apetitosos sem ter de recorrer ao sal ou açúcar, que deve consumir em quantidade reduzida.

Escolha alimentos ricos e adequados às suas necessidades nutricionais:

- Vegetais, frutas e cereais integrais, fontes de fibra, necessária para prevenir a prisão de ventre e algumas doenças, como as cardiovasculares e a diabetes.
- Leite e derivados magros. Têm cálcio e vitamina D, que contribuem para a saúde dos ossos e das articulações, bem como proteínas.
- Carne magra e peixe, fontes de proteínas e ferro e Vitamina B12 (por vezes em falta no idoso), devem ser consumidos regularmente, dando preferência ao peixe, mas diversificando o tipo de alimento. Os ovos são também uma boa fonte de proteínas.
- O pão, principalmente o de mistura ou integral, deve ser consumido regularmente, assim como o arroz, o feijão, o grão e as massas integrais. As leguminosas (feijão, grão, favas e lentilhas, por exemplo) têm um papel muito importante na alimentação, devido ao seu teor em proteínas, fibra, ferro, zinco e potássio, e ao facto de não terem colesterol.

Com o envelhecimento, pode perder-se a capacidade de sentir sede e, em consequência, desidratar facilmente. Beba mesmo quando não sente sede, podendo a necessidade de água ser regulada tendo em conta a cor da urina, que deve ser clara.

Estas indicações são ainda mais importantes depois de tanto tempo em confinamento, sem apanhar sol – o corpo precisa de luz solar para produzir Vitamina D, essencial, tal como referido, para a saúde dos ossos. Com os dias mais longos e quentes tente expor-se ao sol, nem que seja dez a vinte minutos por dia (basta expor a cara, pescoço/colo e parte dos braços e das pernas, sem protector solar, mas não durante mais tempo, para evitar queimaduras solares). ♥

cedime

uma marca Farmácias Portuguesas

Juntos na confiança e na saúde,

até na sua farmácia.

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

Patta®

Dar é cuidar.

Jaime Pina
Fundação Portuguesa do Pulmão
www.fundacaoportuguesadopulmao.org

UMA AMENA PRIMAVERA

A prevenção e o acompanhamento médico adequado permitem apreciar o bom tempo.

Chegou a Primavera e com ela as doenças características desta estação do ano: as doenças alérgicas. A alergia, entendida como uma resposta exagerada do organismo quando em contacto com determinadas substâncias, tem origem genética, mas é muito influenciada por factores ambientais, que o doente deve conhecer, para poder ter algum controlo sobre a situação. Um desses factores é o aumento da temperatura do ar, que faz com que subam no meio ambiente as concentrações dos dois principais tipos de alergénios: os ácaros do pó da casa e os pólenes. Estas alergias são identificadas com precisão através de análises ao sangue e de testes realizados na pele.

Os ácaros do pó doméstico são aracnídeos microscópicos que se encontram nas habitações, sobretudo no quarto e na cama. O seu principal alimento são as partículas resultantes da descamação natural da pele. Embora estejam presentes durante todo o ano, é nos meses de Primavera e de Outono que existem as melhores condições de temperatura e de humidade para a sua reprodução. Casas húmidas, repletas de objectos, com animais e não ventiladas são o ambiente ideal para a sua multiplicação.

Os pólenes são minúsculos grãos reprodutores masculinos das plantas, invisíveis à vista desarmada. É nos meses de Abril a Julho que as suas concentrações na atmosfera atingem os valores máximos, sendo agressivos sobretudo nos dias secos e ventosos. As gramíneas, a erva

Os doentes com alergia devem cumprir o plano prescrito pelo médico

parietária, a oliveira e o sobreiro são as principais causas de alergias em Portugal.

Nos doentes alérgicos, as consequências do contacto com estes alergénios traduzem-se por episódios de inflamação, que pode ser no olho (conjuntivite), no nariz (rinite), na faringe (faringite), nos brônquios (asma) e na pele (dermatite). Por vezes a inflamação alérgica atinge todos estes órgãos em simultâneo.

É nesta estação do ano que os doentes alérgicos devem redobrar a adesão às duas principais componentes do tratamento: a prevenção e a medicação.

Quanto a este, o doente deve respeitar escrupulosamente o plano prescrito pelo seu médico, que, habitualmente, contempla dois tipos de medicação: a que deve fazer diariamente (mesmo que se sinta bem) e a medicação das crises, caso surjam.

Relativamente à prevenção, inclui uma série de regras e de comportamentos que o doente alérgico deve respeitar e que têm como objectivo reduzir o mais possível o contacto com os alergénios a que é sensível.

Ácaros e pólenes são os agentes principais das alergias nesta época

A prevenção da alergia aos ácaros do pó da casa incide no interior da habitação, sobretudo no quarto e no local onde se exerce a profissão, onde se passa a maior parte do dia.

A prevenção da alergia aos pólenes compreende uma série de medidas a adoptar em ambiente exterior, sobretudo nos dias primaveris mais secos e ventosos.

A prevenção, o tratamento de manutenção e o tratamento das crises são procedimentos que devem estar automatizados nos doentes alérgicos. Estes cuidados permitirão que a Primavera, estação do ano tão bonita, estimulante e saudável, passe sem grandes sobressaltos. Desejo-lhe uma amena Primavera. ♥

Hugo Zegre
Fisiologista, mestre em Exercício e Bem-estar
grupo-academy.pt

VAMOS CAMINHAR

Actividade física para todas as idades.

A pandemia de COVID-19 provocou mudança de rotinas também na prática de actividade física. Num país que já não era muito activo, verifica-se um aumento sem precedentes do comportamento sedentário e da inactividade física. As consequências são conhecidas, nomeadamente no impacto que têm nas doenças cardíacas, na diabetes e em alguns tipos de cancro (mama e colo-rectal). É urgente tornarmo-nos fisicamente mais activos. No momento actual, a marcha é uma das melhores opções, podendo ser praticada por todas as faixas etárias. Considere-se desafiado: vamos caminhar!

Siga alguns conselhos antes de começar:

- Vista roupa de acordo com a temperatura e as condições meteorológicas.
- Vá bem calçado, de preferência com ténis que privilegiem o amortecimento e o conforto.
- Se lhe for possível, caminhe com luz solar. A exposição solar ajuda a produzir vitamina D, que promove a absorção de cálcio, essencial para o desenvolvimento normal dos ossos.
- Automonitorize-se recorrendo a uma das muitas aplicações de telemóvel que dão o número de passos realizados, ou através da utilização de um *smartwatch.* Acompanhar o seu progresso é fundamental para a motivação.
- Escolha percursos pouco poluídos e em zonas agradáveis, idealmente em contacto com a Natureza.

3, 2, 1. COMECE!

- Os primeiros 5-10 minutos devem servir para o aquecimento. Após este período, aumente o ritmo da sua passada, mas sem ficar ofegante.
- Tente realizar pelo menos 150 minutos de actividade física aeróbia de intensidade moderada durante a semana. *Aeróbio* significa utilização do oxigénio para a produção de energia nos músculos durante a realização do exercício. Poderá optar pelas seguintes combinações: sete dias x 21 min. cinco dias x três min. ou 3 dias x 50 min.
- Se for uma pessoa bastante activa, deverá acumular até 300 min. semana de actividade aeróbia de intensidade moderada (recomendação da OMS).
- Se estiver em má forma, poderá dividir a sessão de exercício em partes de dez minutos ao longo do dia.

Se não cumprir o plano num dos dias, não perca a motivação. Lembre-se de que praticar alguma actividade física é melhor do que nenhuma.

À medida que se for tornando mais activo, ou seja, que der mais passos, haverá um maior dispêndio energético. Este facto influenciará naturalmente a perda de peso, ou a manutenção de um peso saudável.

Uma das grandes vantagens da caminhada é que cada pessoa pode adaptar a intensidade e a duração à sua condição física, progredindo de forma gradual. Como? Variando os percursos que realiza e aumentando quer a distância, quer a dificuldade do percurso, por exemplo incluindo subidas mais íngremes. Outro aspecto relevante é que pode ser realizado individualmente, mas também em grupo, permitindo que as pessoas convivam (respeitando as devidas regras de segurança). E é gratuito.

Vamos lá caminhar. Hoje é o dia! ♥

CLASSIFICAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA (EM PASSOS)	
< 5.000	Sedentário
5.000-7.499	Pouco activo
7.500-9.999	Suficientemente activo
10.000	Activo
> 12.500	Muito activo

Fonte: Todor-Locke and R. Bassett Jr 2004

PLANO DE OITO SEMANAS. RECORTE E TOME NOTA DA EVOLUÇÃO								
	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sáb.	Dom.	N.º de dias activos
Semana 1								
Semana 2								
Semana 3								
Semana 4								
Semana 5								
Semana 6								
Semana 7								
Semana 8								

Joana Vaz
Farmacêutica

QUEIMAR GORDURAS

Com exercício físico, alimentação e ajuda de suplementos pode emagrecer de forma mais saudável.

O excesso de peso afecta mais de metade dos portugueses e tem um grande impacto na saúde, no bem-estar e na auto-estima. A pandemia e os períodos de confinamento vieram agravar esta situação. Devido ao stress, à ansiedade e ao aborrecimento, as pessoas procuraram conforto na comida. Ao ter de ficar em casa, também reduziram a actividade física.

Com o bom tempo, aumenta a procura de uma solução milagrosa para afinar a silhueta. É muito importante ajustar as expectativas e optar por um caminho saudável, que permita não só atingir o peso pretendido como mantê-lo, criando novos hábitos e rotinas.

O stress e as noites mal dormidas podem aumentar o desejo por petiscos e, por isso, é também importante adaptar boas rotinas nocturnas, de modo a tentar dormir entre sete e nove horas por noite.

De forma a acelerar os resultados de perda de peso e facilitar a adesão, pode recorrer à ajuda de suplementos alimentares:

- Os **drenantes** são dos suplementos mais utilizados. Facilitam o aumento da água ingerida e têm acção diurética, com eliminação da retenção de líquidos, desintoxicante e termogénica, aumentando a eliminação de gordura.
- Há suplementos que aumentam a sensação de saciedade, como o **konjac**. Tomados antes das refeições, limitam o espaço livre para os alimentos, ajudando a reduzir as porções e, dessa forma, o aporte calórico.
- Para ajudar a fugir aos petiscos entre refeições, o **crómio** é uma boa ajuda, pois mantém os níveis de açúcar no sangue estáveis, o que reduz o desejo de comer doces.
- Há vários suplementos com acção queimadora de gorduras para acelerar o metabolismo e auxiliar na perda de peso. São exemplos desses suplementos a laranja amarga, o café verde e o *fucus*. Como podem ser excitantes, são desaconselhados a hipertensos. Alguns podem conter algas na sua composição, não devendo ser utilizados por quem tenha problemas de tiróide.

A toma de suplementos de emagrecimento deve ser sempre acompanhada pelo médico ou farmacêutico. ♥

YourGoodSkin™
em equilíbrio consigo

smart *choice* YGS

A decisão inteligente para cuidar da sua pele

Ingredientes
eficazes e naturais

Resultados clinicamente comprovados em **28 dias**

Preço atrativo

Uma **solução inteligente** que responde às necessidades reais de cada tipo de pele.

Para todos os tipos de pele, mesmo as mais sensiveis.

www.yourgoodskin.com/pt | VENDA EXCLUSIVA EM FARMÁCIAS

MÉRTOLA

O MUNDO À BEIRA-RIO

Fenícios, cartagineses, romanos, árabes, ingleses: todos deixaram raízes nesta terra.

Texto Sandra Costa
Fotografia Pedro Loureiro

O caminho para o Pulo do Lobo, a maior queda de água no Sul de Portugal, faz-se por uma estrada de terra batida, a que se acede abrindo o portão de ferro azul da herdade com o mesmo nome. De um lado e do outro da estrada, cerros cobertos de erva muito verde, iluminada pelo sol, pintalgada de malmequeres, dentes-de-leão, rosmaninho. O balido das ovelhas e o som dos chocalhos misturam-se com a cantilena dos pássaros. Num corrupio, andorinhas, pardais, cucos e rolas cantam alegremente a Primavera.

O rugir da água anuncia a cascata, que se aperta num estreito das margens do Guadiana, caindo por mais de 20 metros, para logo se espraiar num lago de espuma lamacenta. Dela escreveu José Saramago: «*O rio ferve entre paredes duríssimas, rugem as águas, espadanam, batem, refluem e vão roendo, um milímetro por século, por milénio, um nada na eternidade*». A distância entre as margens é tão curta que um lobo poderia transpô-las de um pulo, conta a lenda. O espectáculo é mais poderoso depois deste Inverno chuvoso. «Não se via um caudal tão forte desde 1997», garante a enfermeira Elsa Alho. O Guadiana é ponto central na vida dos mertolenses, que dele usufruem em piqueniques à beira-rio, ou em passeios de barco ou canoa.

O casario branco de Mértola ergue-se colina acima, coroado pelo castelo, o Guadiana aos pés. A vila de pouco mais de mil habitantes, encravada entre o Alentejo, o Algarve e Espanha, foi uma peça central no antigo Mediterrâneo. O solo revela, em camadas, vestígios da Idade do Ferro, época romana, primeiro cristianismo, período muçulmano e reconquista cristã. Diferentes culturas atraídas pelo cobre que saía da mina de São Domingos e era transportado até à costa, ao longo de 70 quilómetros, através do rio navegável, um autêntico 'braço de mar', onde todos os dias se sentem as marés. A herança árabe é celebrada nas ruas de Mértola a cada dois anos, no Festival Islâmico. «Há uma presença forte que nos puxa, um sentimento que nos identifica com estas raízes árabes», conta Elsa Alho.

«Há aqui uma mescla fantástica de civilizações», entusiasma-se Cláudio Torres. O arqueólogo que viajou pela Europa e pelo mundo escolheu Mértola como casa, há 40 anos. «Um tipo vem para aqui, escorrega e já não regressa»,

O rugir da água anuncia o Pulo do Lobo, a maior queda de água no Sul de Portugal, com mais de 20 metros

Ao longo da História, Mértola atraiu diferentes culturas devido ao cobre que saía da mina de São Domingos e era transportado até à costa através do Guadiana

As escavações no bairro islâmico revelaram casas do século XII, algumas equipadas com latrinas, outras com fossa séptica

Natural de Mértola, a enfermeira Elsa Alho aprecia a paz e o sossego de Mértola

Na aldeia construída pela companhia inglesa Mason & Barry, que geriu a exploração da mina de São Domingos entre 1864 e 1968, chegaram a viver 8.700 pessoas, hoje são cerca de 600

Porto fluvial do Pomarão, por onde o minério seguia para a CUF, no Barreiro, Inglaterra e outros países

brinca. O director do Campo Arqueológico propôs-se, e conseguiu, criar em Mértola uma «arqueologia do desenvolvimento», pondo os cacos e artefactos ancestrais ao serviço do progresso de «uma terrinha esquecida, perdida no fim do mundo». Os oito núcleos museológicos que atraem investigadores e 50 mil visitantes por ano enchem-no de satisfação e orgulho.

O tesouro que deu origem à vila fica perto da praia fluvial da Tapada Grande, que no Verão se enche de nativos e visitantes, muitos deles espanhóis que atravessam a fronteira na aldeia do Pomarão. A mina de São Domingos fica a 20 minutos de automóvel de Mértola, mas é como viajar no tempo e no espaço. A exploração mineira vem do tempo dos fenícios e cartagineses e, mais tarde, dos romanos, mas é a marca da eficiente mão britânica, ali pousada por mais de um século, que permanece.

«Saíam da mina cheios de pó, de morraça, de silicose. Muitos morreram disso. Tinham muita tosse»

Na aldeia construída pela companhia inglesa Mason & Barry, que geriu a exploração entre 1864 e 1968, chegaram a viver 8.700 pessoas, hoje são cerca de 600. São Domingos foi das primeiras aldeias electrificadas de Portugal, com uma central eléctrica que alimentava a mina e o bairro inglês. Além dos mineiros, todo o tipo de operários trabalhava nas oficinas, onde até se construía as locomotivas que levavam o minério ao longo de 17 quilómetros, até ao porto fluvial do Pomarão, por onde seguia para a CUF, no Barreiro, Inglaterra e outros países. Havia 36 tabernas e mercearias, cineteatro, banda de música, clube de futebol, escola e hospital com assistência gratuita. Mais campos de ténis, golfe e críquete, mas só para os ingleses.

Não se pense que era o paraíso. «A vida era muito dura», garante António Evangelista, que

Dignitude

CONSIGNAR É O MELHOR REMÉDIO

CONSIGNE 0,5% DO SEU IRS À ASSOCIAÇÃO DIGNITUDE

Rede Solidária do Medicamento

O Programa abem: Rede Solidária do Medicamento da Associação Dignitude apoia os mais carenciados no acesso aos medicamentos de que precisam. Com a sua consignação de IRS, sem qualquer custo para si, poderemos ajudar cada vez mais pessoas.

abem:

Rede Solidária do Medicamento

abem.pt

Ao fazer o seu IRS, consigne 0,5% à Dignitude, sem qualquer custo para si.

Entidade Beneficiária: **Associação Dignitude**

NIF Entidade Beneficiária: **513 696 628**

Instituições Particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública
(art.º 32.º, n.º 6, da lei n.º 16/2001, de 22 de junho)

Cofinanciado por:

Portugal INOVAÇÃO SOCIAL

Lisb@20 20

CRESC ALGARVE 2020

PO ISE PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO

PORTUGAL 2020

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Ninhos de cegonhas decoram cada árvore do caminho

Na aldeia de Corte Gafo, Leonor Raposo e o marido produzem queijo de ovelha curado, no modo tradicional

«Há aqui uma mescla fantástica de civilizações», entusiasma-se o arqueólogo Cláudio Torres, que escolheu Mértola como casa, há 40 anos

viu o pai, o tio e o avô servirem a comunidade mineira. «Saíam da mina cheios de pó, de morraça, de silicose, muitos morreram disso. Havia muita tosse.» Cada família tinha direito a uma casa de 16 m^2, uma única divisão partilhada por pais e filhos. A mina trabalhava ininterruptamente, em turnos de oito horas. Os salários de 120 escudos por semana levavam muitos operários a socorrerem-se do contrabando transfronteiriço para alimentar as famílias. O alcoolismo era endémico. Quando a mina deixou de ser rentável e encerrou, foi a debandada para Lisboa, Bélgica, França, Holanda, Alemanha, Canadá. São Domingos tornou-se uma aldeia quase fantasma.

Mais impressionantes do que as ruínas que testemunham o ofício mineiro são os restos das fábricas de enxofre, plantadas na Achada do Gamo, a três quilómetros da mina. Lembram uma paisagem lunar, com a terra laranja, roxa e preta, as águas estagnadas de cores doentias, o odor do enxofre no ar.

A vida corre quieta pelas ruas íngremes e estreitas que sobem do rio ao castelo, o chão calçado de pedras irregulares

Fora da mina abunda a vida, neste Alentejo serrano, na transição para o Algarve, feito de campos ondulantes de azinheiras, sobreiros, oliveiras e pinheiros mansos, cortados por estradas que sobem e descem em curvas suaves. Aparecem linces e veados nos sinais de trânsito, atravessam a estrada lebres e perdizes em voo baixo. Ninhos de cegonhas decoram cada árvore do caminho e lá muito alto, no céu, espreitam águias, peneireiros e até abutres. Os encontros nocturnos na estrada com javalis são tema de conversa nos cafés.

Na aldeia de Corte Gafo, um dos 126 povoados do extenso concelho, Leonor Raposo e o marido dão continuidade ao negócio familiar

A oficina de joalharia é o local de trabalho de Nádia Torres e onde recebe artesãos em residência artística

com 45 anos. Produzem queijo de ovelha curado, no modo tradicional. «Enchido à mão, usando cardo colhido nos campos e ovelhas da região», explica Leonor. O denominado queijo de Serpa alimenta-se dos rebanhos de toda a região até Castro Verde. Vale a pena também provar o famoso pão alentejano, as migas, a açorda, as sopas de tomate, os cozidos de grão e feijão, e os pratos de caça.

A vida corre quieta pelas ruas íngremes e estreitas que sobem do rio ao castelo, o chão calçado de pedras irregulares. Ruas feitas de pequenos quintais com laranjeiras e vista para o rio e casas debruadas a amarelo e portas vermelhas, onde gatos preguiçam ao sol nos telhados e mulheres apanham roupa nos estendais.

«Venham visitar-nos. Precisamos de gente cá, gente casadoira»

Na terra onde nasceu, a enfermeira do centro de saúde aprecia a paz e o sossego. Ter tempo. Os amigos convivem ao fresco da porta de casa, nos fins de tarde de Verão, nos cafés, na casa de um e outro. Nádia Torres recebe Elsa na oficina onde exercita a arte da joalharia, no rés-do-chão da casa de dois andares onde acolhe artesãos em residência artística. A oficina é o sonho concretizado da professora de artes, filha de Cláudio Torres, e isso sente-se nas peças inspiradas em achados arqueológicos expostas nas vitrinas, nos objectos que vestem o espaço, na voz de Nina Simone e na luz quente que enchem o ambiente. Em Mértola não falta nada, ou quase. «Venham visitar-nos. Precisamos de gente cá, gente casadoira», lança Virgílio Lopes. O investigador do Campo Arqueológico de Mértola, como quase todos os autóctones, sente saudades do barulho das crianças brincando nas ruas. ♥

WWW.REVISTASAUDA.PT

- Mértola, cruzamento de culturas
- História da mina de São Domingos

Veja também os vídeos!

BULA

Hotel Museu
R. Dr. Afonso Costa, 112, Mértola
T. 913 402 033

Casa da Torre
R. do Antigo Quartel da Polícia, 11, Mértola
T. 968 972 619

Restaurante Al Andaluz
R. Francisco Ribeiro Raposo, Santana de Cambas
T. 286 655 002

Restaurante Casa Amarela
Estrada dos Celeiros, 25-26
Mértola
T. 286 094 102

Happy Guadiana
R. da Ladeira, 5, Mértola
T. 926 854 416

PEQUENOS CIENTISTAS

Para além das actividades presenciais no Museu da Farmácia, podemos agora encontrar-nos online.

Os cientistas do Museu da Farmácia entram através de um clique na sala de aula, ou em casa, e de forma interactiva e dinâmica despertam a curiosidade dos mais pequenos para a ciência.

Nos Ateliês Educativos Online, através de transmissão em directo, as crianças podem acompanhar e realizar as experiências em tempo real, utilizando os materiais sugeridos pelo Museu da Farmácia. Ao longo da realização das experiências, o monitor do Museu da Farmácia explica todos os procedimentos com clareza e de forma adaptada à faixa etária do grupo, esclarece as questões colocadas e partilha curiosidades científicas. ♥

TEMÁTICAS DISPONÍVEIS:

- ♥ Fábrica de Aromas
- ♥ SPA Vila Saúda
- ♥ Mistério das reacções químicas
- ♥ Explosão de Cores
- ♥ Brigada Antivírus
- ♥ A Cozinha é um laboratório

O Museu da Farmácia abre as portas virtuais para uma aventura imersiva e interactiva.
Juntos, vamos percorrer 5.000 anos de história da saúde e da farmácia, numa viagem através de uma experiência virtual única, que conta com um guia em tempo real.

Para mais informações e marcações:
museudafarmacia@anf.pt | 213 400 688 | 226 167 995

CANSADA DE ESTAR CANSADA?

100 YEARS Salus 1916 – 2016

Floradix Elixir
Fórmula líquida com ferro

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

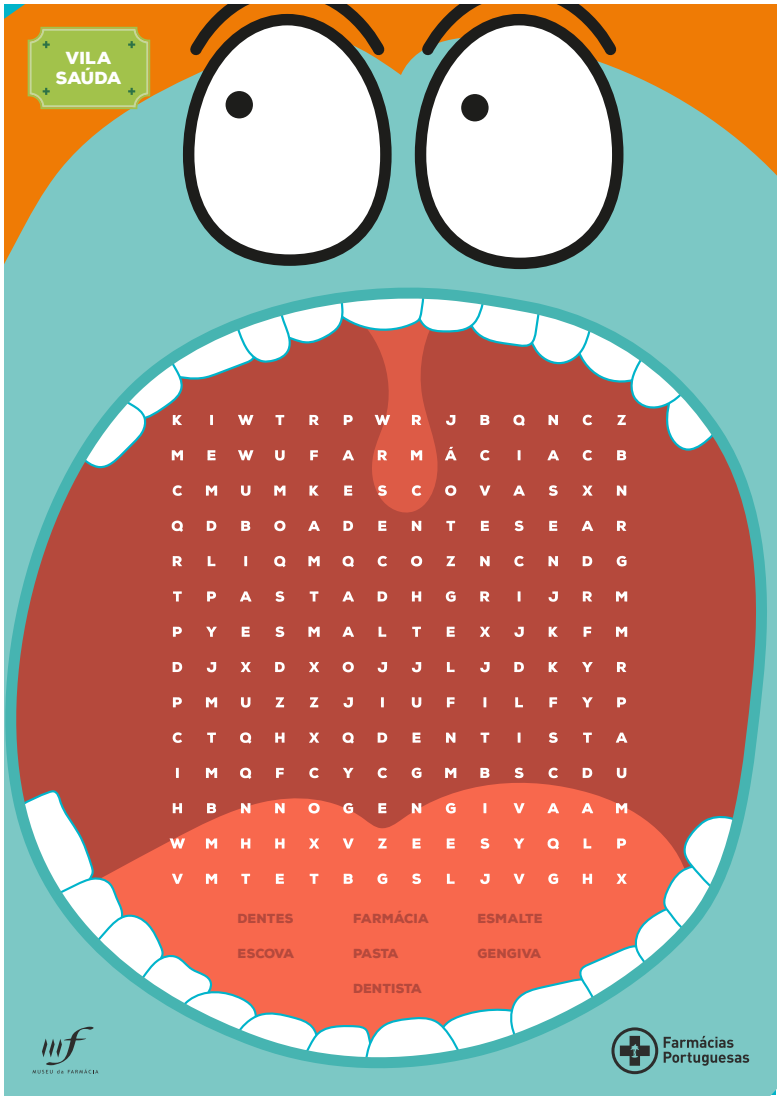
Em complemento de uma alimentação variada e equilibrada e de um modo de vida saudável

SOLMIRCO Laboratórios

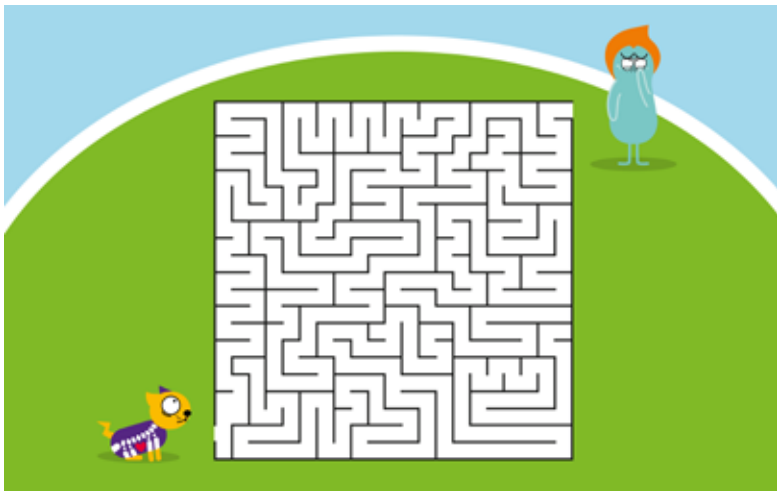
Tel: 219267200 - www.solmirco.pt - solmirco@solmirco.pt

Salus

SOPA DE LETRAS: ENCONTRA AS PALAVRAS



DESCOBRE A SAÍDA DO LABIRINTO



www.revistasauda.pt

Directora
Sílvia Rodrigues
Director-adjunto – Editorial
Carlos Enes
Director-adjunto – Marketing
Fausto Ferreira
Subdirectora editorial
Maria Jorge Costa
Editor de Fotografia
Pedro Loureiro
Responsável de Marketing
Susana Martins de Almeida
Redacção
revista@sauda.pt
Carina Machado
Nuno Esteves
Pedro Veiga
Sandra Costa
Sónia Balasteiro
Vera Pimenta
Redacção online
Marta Rodrigues
Secretária de Redacção
Paula Cristina Santos
comunicacao@anf.pt
Publicidade
Bruno Marques
Carolina Caldeira
Cláudia Morgado
Philippe Simão
comercial@sauda.pt | 213 400 706

Direcção de Arte e Paginação
Ideias com Peso
Projecto Editorial
Farmácias Portuguesas
Projecto Gráfico
Ideias com Peso
Capa
Fotografia de Pedro Loureiro

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

Propriedade
Farminveste – Investimentos, Participações e Gestão, SA
Travessa de Santa Catarina, n.º 8, 1200-403 Lisboa
NIPC: 502334967
Conselho de Administração: Paulo Cleto Duarte, Vitor Manuel Lopes Segurado, Ana Cristina Clarkson Gaspar, Nuno Vasco Rodrigues Viegas Vieira Lopes, Abel Bernardino Teixeira Mesquita
ERC
126753
ISSN
2183-640X
Depósito Legal
399199/15
Impressão
Lidergraf - Artes Gráficas, SA
Rua do Galhano, 15, 4480-089 Vila do Conde, Portugal
Distribuição
Alloga
Cabra Figa, Rio de Mouro

Edição gratuita para portadores do cartão Saúda.
Oferta limitada à tiragem disponível.
Esta revista é escrita de acordo com a antiga ortografia.
Todos os direitos reservados.

Arkoflex® Gama Dolexpert

Imagem meramente ilustrativa

-3€

saúda

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

Arkoflex®

Imagem meramente ilustrativa

-2€

saúda

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

Arkocápsulas® Curcuma

Imagem meramente ilustrativa

-2€

saúda

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

Dulcosoft

Imagem meramente ilustrativa

-3€

saúda

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

Arkoflex®

Arkoflex® Geldolor - Alívio rápido das dores articulares e musculares.

Arkoflex® Creme Massagem - Melhoria dos efeitos relaxantes da massagem.

Arkoflex® Flexibilidade e Mobilidade Articular - Manutenção do bem-estar físico, da flexibilidade e da mobilidade articular.

"Arkoflex Geldolor 100ml é um Dispositivo Médico de Classe I. Uso externo. Não ingerir. Manter fora do alcance das crianças. Não utilizar em crianças com idade inferior a 6 anos, em mulheres grávidas ou em período de amamentação, em feridas, estiramento muscular, distensão ou alergia a algum dos seus componentes.Evitar o contacto com os olhos ou mucosas. Leia cuidadosamente a rotulagem, as precauções, contraindicações e as instruções de utilização. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou aconselhe-se com o seu farmacêutico. Data revisão do folheto: 2016-06"

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

CNP Vários

SAUDA21040001

Promoção válida de 01.04.2021 a 30.04.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Arkoflex® Gama Dolexpert

Manutenção do bem-estar físico, da flexibilidade e da mobilidade articular.

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

CNP Vários

SAUDA21030030

Promoção válida de 01.04.2021 a 30.04.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Dulcosoft

Amolece as fezes duras. Facilita a evacuação. Sem sabor.

Dulcosoft® Pó para solução Oral e Dulcosoft® Solução Oral são dispositivos médicos para amolecer as fezes duras e secas e facilitar a evacuação. A administração a grávidas e crianças com menos de 8 anos deve ser preferencialmente supervisionada por um profissional de saúde. Dulcosoft® não deve ser tomado durante mais de 28 dias. Não tome Dulcosoft® no caso de alergia ao macrogol 4000 ou a qualquer outro ingrediente, se tiver alguma doença intestinal inflamatória grave ou megacólon tóxico, perfuração digestiva ou risco de perfuração digestiva, íleus, suspeita de obstrução intestinal, estenose sintomática ou síndromes abdominais dolorosas de causa inderterminada. Leia com atenção a rotulagem e instruções de utilização.
(5.0) Março.2021 - MAT-PT-2100162 – 1.0

CNP Vários

SAUDA21040003

Promoção válida de 01.04.2021 a 30.04.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Arkocápsulas® Curcuma

Arkocápsulas® Curcuma BIO - Normal flexibilidade e bem-estar articular.

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

CNP 6270041

SAUDA21040002

Promoção válida de 01.04.2021 a 30.04.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Symbiosys Alflorex para a SII

Imagem meramente ilustrativa

-2,5€

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

Magnorange Active 30 comprimidos

Imagem meramente ilustrativa

-3€

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

Scholl

Imagem meramente ilustrativa

-4€

Farmácia da Família

Farmácias Portuguesas

Neutrogena® Pés Fórmula Norueguesa

Imagem meramente ilustrativa

-3,5€

Pés

Farmácias Portuguesas

Magnorange Active 30 comprimidos

Magnorange Active é um suplemento alimentar.
Multivitamínico Fonte de Magnésio e vitamina C. A vitamina C contribui para o normal metabolismo produtor de energia. O magnésio contribui para a redução do cansaço e da fadiga.
Reencontre a energia com uma marca 100% Portuguesa

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado, equilibrado e de um estilo de vida saudável. Se estiver grávida ou a amamentar consulte o seu médico antes de tomar Magnorange® Active.

CNP 6547810

SAUDA21040008

Promoção válida de 01.04.2021 a 30.04.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Symbiosys Alflorex para a SII

Reduz os sintomas da Síndrome do Intestino Irritável, incluindo dor abdominal, inchaço, gases, diarreia e/ou obstipação.

Alflorex® é um dispositivo médico. Alflorex® contém a estirpe B. longum 35624®. Alflorex® destina-se ao tratamento da Síndrome do Intestino Irritável, incluindo sintomas de inchaço, gases, dor abdominal, diarreia e obstipação. INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO: Tomar 1 cápsula de Alflorex® por dia durante 1 mês. É importante que tome Alflorex® todos os dias e que termine o ciclo completo. Não exceda a dose diária recomendada. Alflorex® pode ser tomado com ou sem alimentos, a qualquer altura do dia. Engula as cápsulas inteiras com líquido suficiente (ex. um copo de água ou leite ao invés de bebidas ácidas como sumo). Enquanto tomar antibióticos, a dose diária de Alflorex® deverá ser tomada em separado da dose de antibióticos. O produto destina-se à administração oral. CONTRAINDICAÇÕES: Não utilize o produto em caso de hipersensibilidade ou alergia individual a um ou mais componentes do produto. Leia cuidadosamente a rotulagem e instruções de utilização. Para mais informações contacte: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida da República 18, 11º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. Email: info@biocodex.pt. Tel: 211 319 134

CNP 6349068

SAUDA21040007

BIOCODEX
SYMBIOSYS
alflorex

Promoção válida de 01.04.2021 a 30.04.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Neutrogena® Pés Fórmula Norueguesa

- Pés secos, com calosidades e calcanhares gretados.
- Ultra-Hidratante e Máscara Cica-repair adequados para Pé Diabético.

Campanha válida apenas nos produtos em pack promocional duplo e no Kit SOS Pés.

CNP Vários

SAUDA21030039

Promoção válida de 01.04.2021 a 30.04.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Scholl

Elimina os fungos das unhas em apenas 2 semanas.
Ajuda a prevenir a extensão da infeção e o seu reaparecimento.

Scholl Tratamento Antifúngico é um dispositivo médico que elimina os fungos das unhas e previne o seu reaparecimento. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Deve evitar-se o contacto da solução com os olhos e pele. Se surgir algum sinal de irritação deverá ser interrompida a sua utilização. Não aplicar sobre pele gretada nem sobre alguma lesão dos pés. Os doentes com diabetes deverão ser aconselhados por um profissional de saúde.

CNP 6872184

SAUDA21040005

Promoção válida de 01.04.2021 a 30.04.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

YourGoodSkin – Concentrado de Equilíbrio da Pele

Imagem meramente ilustrativa

-5€

Beleza

Farmácias Portuguesas

Piz Buin

Imagem meramente ilustrativa

-5€

Solares

Farmácias Portuguesas

Biberões Anticólicas Perfect 5 Chicco

intui-flow SYSTEM

Imagem meramente ilustrativa

-3€

Bebé e Mamã

Farmácias Portuguesas

COREGA Creme Fixativo Sem Sabor

Imagem meramente ilustrativa

-1€

Saúde Oral

Farmácias Portuguesas

Piz Buin

Bronzeado deslumbrante e proteção solar eficaz de Tripla Resistência: UVA/UVB largo espetro, contra agentes agressores (cloro e água do mar) e resistente à água e ao suor.

Campanha válida em toda a gama, incluindo packs promocionais e exceto lipstick.

Não acumulável com outras promoções em vigor.

CNP Vários

SAUDA21030040

Promoção válida de 01.04.2021 a 30.04.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

YourGoodSkin – Concentrado de Equilíbrio da Pele

Sérum com textura leve e *oil free*. Clinicamente comprovado na melhoria das 5 principais características de uma pele saudável: Luminosidade, Oleosidade, Hidratação, Textura e Tonalidade.

CNP 6232470

SAUDA21040009

Promoção válida de 01.04.2021 a 30.04.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

COREGA
Creme Fixativo Sem Sabor

Corega Sem Sabor é um creme fixativo para próteses dentárias que proporciona uma fixação forte todo o dia, sem alterar o sabor dos alimentos. Sem adição de sabores ou corantes. Uma prótese mal ajustada pode afetar a sua saúde. Visite o seu dentista regularmente para verificar o ajuste da sua prótese

Dispositivo Médico. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Manter fora do alcance e da vista das crianças. Algumas pessoas poderão ser sensíveis ou alérgicas ao creme fixativo. Se ocorrer alguma reacção alérgica pare de usar imediatamente. As marcas registadas são propriedade ou licenciadas pela GSK. ©2021 GSK ou licenciados. PM-PT-PLD-21-00035 – 03/21

CNP 6118968

SAUDA21040006

Promoção válida de 01.04.2021 a 30.04.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Biberões Anticólicas Perfect 5 Chicco

O Biberão Revolucionário Anticólicas Perfect 5 é o biberão biofuncional da Chicco que, graças ao inovador sistema intui-flow™, é capaz de se adaptar naturalmente ao ritmo de sucção de cada bebé, para satisfazer todas as suas necessidades e oferecer o máximo bem-estar durante e após o aleitamento.
O sistema de ventilação na base, com a MEMBRANA EQUILIBRIUM, juntamente com a ação da TETINA PHYSIO, impedem a ingestão de ar, reduzindo a irritabilidade, regurgitação e cólicas.

CNP Vários

SAUDA21040004

Promoção válida de 01.04.2021 a 30.04.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

Tem 50 anos ou mais?

▶ Peça o seu kit numa farmácia aderente

A deteção precoce dá mais vida

Campanha de Sensibilização para o Cancro Colorretal

15 de Março a 14 Abril 2021

Cancro colorretal em Portugal:

- **10.501** novos casos e **2.972** mortes em 2020
- **90%** dos casos são detectados a partir dos 50 anos
- **85%** dos casos surgem sem qualquer relação de história familiar

Fonte: International Agency for Research on Cancer - World Health Organization

Mantenha-se à margem destes números.
A deteção precoce dá mais vida.

Estão a desenvolver esta campanha:
Médis – Companhia Portuguesa de Seguros de Saúde, S.A.
Fundação Ageas – Agir com o Coração
Farmácias Portuguesas

A quem se destina?

População entre os 50 -74 anos

- Sem queixas ou sintomas: sem sangue nas fezes, sem alterações dos hábitos intestinais e sem dor abdominal recorrente.
- Sem histórico de cancro do intestino e/ou pólipos colorretais ou de doença inflamatória intestinal.
- Sem familiares de 1º grau com adenoma ou cancro do cólon ou reto ou síndromes hereditárias de cancro do cólon e reto.
- Não realizou análise de pesquisa de sangue oculto nas fezes no último ano ou colonoscopia nos últimos 2 anos.

O processo

O processo é simples e rápido, com o apoio das farmácias aderentes à campanha e da rede de Laboratórios Germano de Sousa, que realizará o teste de pesquisa de sangue oculto nas fezes.

Para iniciar, **deve dirigir-se a uma das farmácias aderentes**, onde será entregue o respetivo kit (2 frascos e saco térmico) e serão informados os procedimentos a adotar para a colheita das amostras.

O resultado é entregue pela farmácia, através da qual terá, seja qual for o resultado, aconselhamento sobre os próximos passos: quando realizar nova análise ou recomendação de marcação de consulta com médico.

PUB. Consulte a campanha e a rede de farmácias aderentes

www.medis.pt/cancro-colorretal

DOR ABDOMINAL?

INCHAÇO E GASES?

Reduz os sintomas da **Síndrome do Intestino Irritável**

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

Para mais informações contacte: Biocodex Unipessoal Lda.,
Avenida Da República 18, 11°, 1050-191 Lisboa,
NIPC 515036684. Email: info@biocodex.pt.
Tel: 211 319 134

DIARREIA E/OU OBSTIPAÇÃO?

A.0016/2021