

# Revista saúda

Vantagens  
Exclusivas  
com  
**CARTÃO SAÚDA**  
P. 45

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA  
MENSAL | AGO 21 | N.º 67



TESTES COVID-19  
**LIGUE 1400**  
Escolha a sua farmácia



## O CALOR DA FAMÍLIA



**CLÁUDIA BORGES**  
APRESENTADORA  
«Os meus pais salvam os meus finais de dia»

**HUGO RODRIGUES**  
PEDIATRA  
«Brincar deve ser sempre a prioridade das famílias»

**NUNO MONTEIRO PEREIRA**  
UROLOGISTA E ANDROLOGISTA  
«Se não aprendem sexualidade em casa, vão aprender na rua»

**Autotestes Covid-19**

# Porque a vida com os amigos tem mais cor

Procure o Autoteste Roche na sua farmácia de confiança.



Uma campanha

Com o apoio



Para mais informações  
sobre o autoteste Roche,  
leia o QR code



# BEM-VINDO SEJA O VERÃO

Diana Amaral

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

**N**um mundo cada vez mais digital, sinto uma alegria imensa em anunciar a minha colaboração com a revista Saúde, o principal canal de comunicação entre as farmácias e os seus utentes.

A nossa missão é levar até si conteúdos úteis e interessantes, contribuindo para uma vida mais saudável, plena e feliz.

É neste mês de Agosto que surge o momento das tão desejadas férias e de aproveitar, da melhor maneira possível, os dias de descanso. De uma forma atípica, começamos a habituar-nos aos desafios que a vida nos coloca, a saber contorná-los e a convertê-los nas nossas melhores qualidades.

Na rubrica Heróis Saúde, celebramos as conquistas da pequena Sónia na luta contra uma doença rara e ficamos a conhecer a forma como a sua família aprendeu a acreditar que «tudo é realizável, se tivermos força de vontade e fé».

Os conselhos de como aproveitar o tempo livre em família são dicas úteis para saber lidar com a gestão e as rotinas familiares durante as suas

férias. Se garantirmos as necessidades essenciais das crianças, como a alimentação, o sono e a brincadeira, o tempo livre será, de certeza, tempo de qualidade. As férias com crianças não têm de ser cansativas, quando associamos o descanso ao lazer. Relaxe, obrigatório só mesmo brincar!

No Verão, as altas temperaturas estimulam a produção de várias hormonas responsáveis pelo aumento da libido e pela sensação de prazer. Leia o artigo do dr. Nuno Monteiro Pereira, que nos explica as principais diferenças entre sexo e sexualidade. Sabemos que cada vez há mais e melhores profissionais de saúde capazes de lhe dar a informação necessária para que tenha uma sexualidade feliz, essencial para expressar e viver um sentimento chamado amor.

A Saúde convida a uma visita à encantadora cidade de Vila Nova de Gaia. Aproveite e venha conhecer Braga, a minha linda cidade, eleita “melhor destino europeu” para visitar em 2021. Uma cidade histórica e de elevado património religioso.

Temos um país repleto de beleza, rico e diversificado, por isso, vá para onde for, privilegie locais com baixa afluência de pessoas e tente abstrair-se, por momentos, desta pandemia.

Mas, antes de partir, passe na sua farmácia e leve-nos consigo. ♥



# ONDE ESTÁ O VERÃO, ESTÁ A SUA FARMÁCIA.



**saúda**  
o cartão que faz bem

ATÉ **-6€**

Farmácias  
Portuguesas

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

Adira já ao Cartão Saúda na sua farmácia ou em [farmaciasportuguesas.pt](http://farmaciasportuguesas.pt)



Promoção válida de 01.08.2021 a 31.08.2021.

Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e ao stock existente.



**Farmácias  
Portuguesas**  
É para a vida.



CLAÚDIA BORGES

# «O NÃO CONSIGO NÃO EXISTE»

Entrevista Maria Jorge Costa | Fotografia Pedro Loureiro

## Como é que se define?

Enquanto pessoa, defino-me como insatisfeita. Tenho muito para aprender e isso é bom, eu acho. Sou muito empenhada e sou de tal forma organizada no trabalho e na vida que não consigo parar até conseguir. O não consigo não existe. Eu consigo. Pode ficar menos bem, mas tenho de conseguir, tenho de dar o litro, tenho mesmo de me esforçar para ficar o melhor.

## Tem uma profissão exigente em termos de horários. Como faz a gestão da vida pessoal e profissional?

Nem sempre bem-disposta. É uma gestão, de facto, muito exigente. Na minha profissão, o que mais me incomoda é a falta de horários. Hoje não sei a que horas é que vou trabalhar amanhã. Às vezes essa desorganização causa um conflito em mim, porque sou demasiado organizada, mas ao fim de 20 anos já fui criando autodefesas. Já toda a gente sabe que não tenho horários. Portanto, se se me convidarem para jantar na sexta-feira, sendo hoje terça, já sabem que a

resposta é: “Se não tiver trabalho, vou”. Assim que sei o meu dia, vou logo estipulando mentalmente como é que vai ser, a que horas vamos sair de casa, quem vai buscar os miúdos à escola. E conto muito com a ajuda dos meus pais, que nos salvam os finais de dia.

## Ainda são uma instituição, os avós.

São, e ainda bem.

## Nessa organização não abre mão dos treinos.

Sim, gosto de treinar de manhã. É quando tenho a energia necessária para o fazer. Chegar a casa e ter de dar banho, fazer jantar, organizar o dia seguinte e ainda treinar ia ser um problema. E para mim o treino não pode ser um problema, gosto de fazer.

**Conto com a ajuda dos meus pais, que nos salvam os finais de dia»**

**A actividade física influencia o seu estado geral?**

Psicologicamente, em mim faz uma diferença incrível. Obviamente que fisicamente gosto de ver o resultado, mas tem uma enorme influência psicologicamente. Se eu não treinar, fica a faltar alguma coisa, o meu dia não ficou completo. É o meu momento. Treino em casa, mas só o facto de pôr os fones e não ter mais nada à volta, é essencial.

**«Todos temos dias menos bons, mas não me permito ficar em baixo, não tenho esse direito»****O que é que a faz saltar da cama todos os dias?**

Ai, o despertador [risos]. Tenho trabalho, saúde, tenho uma família incrível. Claro que todos temos dias menos bons, um bocadinho mais cinzentos, mas não me permito ficar em baixo, não tenho esse direito. Tem-se falado bastante de tudo o que todos passámos no último ano. Acho que me fez perceber algumas coisas. Hoje em dia não me permito sequer não ter força para me levantar, porque tenho tudo aquilo que é necessário.

**Como dá a volta a dias mais cinzentos?**

Hoje de manhã estava assim. Mas, lá está, fui treinar e valorizo os lados positivos. Até o simples facto de vir no carro sozinha, ligar a música bem alto e cantar já é uma sensação de libertação. Estar sozinha, pensar.

**Tem um ar muito fresco, como as pessoas costumam dizer. Herança genética, disciplina?**

Geneticamente tenho sorte, mas também tenho muito cuidado com a minha pele, sempre muito protegida à exposição solar. Bebo muita água por dia, bebo mesmo imensa. Se calhar devia ter um bocadinho mais de cuidado com a hidratação da pele. Mas uma coisa essencial desde sempre é nunca dormir com maquilhagem. Já trabalho há muitos anos a maquilhar-me praticamente todos os dias. A limpeza da pele é essencial.



Cláudia Borges começou a trabalhar aos 18 anos, quando venceu o concurso "Miss Mundo Portugal 2001"

# barral®



a sua marca  
de sempre.



A ciência ao serviço da pele.



# Troque pontos por produtos com o Cartão Saúde

Para quem não perde uma boa oportunidade



Quem tem o Cartão Saúde, só tem a ganhar

Adira já ao Cartão Saúde na sua farmácia  
ou em [farmaciasportuguesas.pt](http://farmaciasportuguesas.pt)



**Farmácias  
Portuguesas**  
É para a vida.

**«Prefiro sempre ir à nossa farmácia. É uma questão de confiança»**



**Que outros cuidados tem?**

Com o cabelo, gosto de fazer ampolas que reforçam, dão mais força. Na Primavera e no Outono reforço os suplementos, porque tenho imensa queda de cabelo. Ao longo do ano tomo suplementos alimentares para cabelos, pele e unhas.

**Tem a sua farmácia?**

Nós vivemos num bairro pequeno. As pessoas da farmácia do nosso bairro já lá estão há muito tempo. Sei o nome delas, elas sabem o meu, perguntam pelos miúdos. Se tiver uma dúvida ou se quiser alguma coisa específica, prefiro sempre ir à nossa farmácia. É uma questão de confiança.

**A pandemia mudou as férias?**

Não. É a nossa semana no Algarve, no sítio de sempre, com todos os cuidados, como é óbvio.

Nós já vamos os dois com a vacinação completa. É manter os cuidados que temos no dia-a-dia, levá-los connosco de férias.

Temos de ter consciência de que o facto de estarmos vacinados não significa ir para a rua sem máscara e fazer uma grande festa. Não é assim que funciona.

**«Tomo suplementos alimentares para o cabelo, pele e unhas»**

**Começou a vida profissional aos 18 anos, num concurso. Como é que foi?**

Cheguei ao “Miss Mundo Portugal” em 2001, porque tinha muita curiosidade em relação ao mundo da moda. A apresentação nunca me passou pela cabeça, sempre fui a miúda tímida

A apresentadora da SIC vai de férias com a família mas vai manter as recomendações de comportamento em tempo de pandemia

da turma. Se não dessem por mim tanto melhor, eu estava ali sossegada no meu canto. Fui a *cas-tings* de moda com 14 ou 16 anos e não passei. Foi o primeiro choque com o *não*. Depois surgiu na SIC o concurso "Miss Mundo Portugal 2001". Estava a ver televisão com a minha mãe e ela disse-me «Porque é que não tentas?». A minha mãe tirou-me umas fotos péssimas, até hoje não sei como é que fui escolhida com aquelas fotos, e fui chamada. Eu e centenas de miúdas, fui uma

das 15 finalistas. Seguimos uma semana para Tróia, para gravar o programa. Depois foi o concurso em si, e eu ganhei.

**«A minha mãe tirou-me umas fotos péssimas, até hoje não sei como fui escolhida [para o concurso "Miss Mundo Portugal"] com aquelas fotos»**



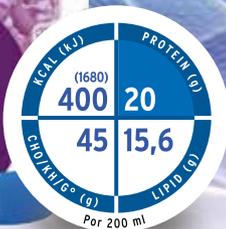
A televisão nunca fez parte dos sonhos de Cláudia Borges. Começou no programa "Disney Kids", onde conheceu o marido, Samuel. Na SIC desde sempre, actualmente apresenta o programa "Fica Bem"

# Fresubin®

A nutrição personalizada e efetiva na gestão da sarcopenia

**Fresubin®**  
2 kcal Drink

**Fresubin®**  
2 kcal Fibre DRINK



**Dose mínima efetiva**  
400 Kcal  
por frasco

**Hiperproteico**  
20 g proteínas  
por frasco

**Proteínas de alta qualidade**  
2,02 g leucina  
por frasco

**Alto teor Vit. D**  
10 µg  
por frasco



Frutos silvestres



Chocolate



Baunilha



Excelentes sabores para melhorar a adesão dos doentes



Suplementação Calórica



Suplementação Proteica



Suplementação em Vitamina D

Fresubin é a marca de Nutrição Entérica da Fresenius Kabi. Esta gama de produtos foi desenvolvida para ajudar nos momentos de maior fragilidade, ajudando a manter a força e a vitalidade.

Conheça mais em [www.fresubin.pt](http://www.fresubin.pt)

**Alimentos para fins medicinais específicos.**

À venda exclusivamente em farmácias.



**FRESENIUS KABI**

caring for life



**Aos 18 anos deve ter sido a concretização de um sonho e ao mesmo tempo um carrossel de emoções...**

Acho que foi mais o carrossel de emoções, porque de repente diziam: «Olha, agora tens de dormir cá». E eu: «Dormir? Estou aqui há uma semana, quero ir embora». Eu era muito apegada aos meus pais, que não me davam muita liberdade. E de repente ia para Lisboa sozinha, de metro, de comboio. Não havia GPS. 'Quem tem boca vai a Roma', tinha de saber onde eram as ruas. Horas infinitas em *castings*, e passou a ser essa a minha vida.

**No ano seguinte deu o salto para a televisão.**

A minha agente na altura, Vanessa Veloso, ligou-me um dia a dizer que ia haver um *casting* para um programa de televisão e que eu tinha de ir. Eu dizia: «Ó Vanessa, pelo amor de Deus, eu a apresentar um programa?». Mas lá fui e fiquei no "Disney Kids". Fui assistir a umas gravações, e o operador de câmara, hoje meu marido, dizia que eu nem sabia olhar para a câmara, e não sabia. O meu mundo não era de todo este, estava completamente longe...

**O que queria ser quando fosse grande?**

Professora. Hoje em dia já me teria arrependido. Com isto das quarentenas, já tinha mandado os miúdos todos embora. Mas o mundo do espectáculo nunca foi uma opção. ♥



♥ O tempo dos filhos

**Veja também os vídeos!**

Para Cláudia Borges a actividade física é fundamental para manter a energia física e mental. E é um tempo para si mesma

*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**<sup>®</sup>  
Dar é cuidar.



# UM PALMO ENORME DE VIDA

Sónia vence todos os dias uma doença rara.

Texto Sandra Costa | Fotografia Pedro Loureiro

**S**ónia dirige aos ecrãs um fascínio indistigável. Os dedinhos ágeis acedem às aplicações no telemóvel e manuseiam com destreza as imagens encerradas nas câmaras. Não é fácil proteger as máquinas da determinação da menina de oito anos. A figura frágil encobre uma vivacidade e obstinação difíceis de contornar. Sónia sabe poucas palavras, mas expressa-se com facilidade, nem que seja conduzindo pela mão a pessoa até ao objecto do seu desejo. «É uma criança curiosa e despachadíssima, abre as portas da vida sozinha, não precisa de mim para muita coisa, não», conta a mãe, Suyane Felipe.

Filhos de mãe brasileira e pai português, os gémeos Sónia e Fernando nasceram às 32 semanas de gestação. Havia uma discrepância de tamanho entre as duas crianças e, quando nasceu, Sónia «cabia na palma de uma mão e o pé era do tamanho do polegar». Os traços físicos da menina chamaram a atenção de uma médica

pediatra da Maternidade Alfredo da Costa, que, ao segundo dia de vida da bebé, pediu autorização aos pais para realizar um teste genético. Confirmou-se o diagnóstico: Síndrome de Cornelia de Lange, uma alteração genética com repercussões a nível cognitivo e motor.

## A doença foi diagnosticada quase à nascença: ela cabia numa só mão

A fisionomia da menina conserva algumas das características físicas que denunciam esta doença rara, que afecta uma pessoa em cada 45 a 62 mil: boca de “carpa”, nariz arrebicado, estatura e peso baixos, muitos pêlos, sobrancelhas espessas, por vezes unidas. A doença é assustadora pelo leque abrangente de consequências, desde problemas cardíacos, do aparelho digestivo, de desenvolvimento e fala, afectação



A terapia aquática ajudou a diminuir a rigidez muscular e a melhorar a fluidez e coordenação dos movimentos

de membros à nascença, sobretudo mãos e braços. A Sónia não teve órgãos afectados, com excepção de um pequeno sopro no coração, entretanto resolvido. No início, nem sustinha o pescoço, pensava-se que não chegaria a andar ou falar. Hoje a mãe tem de correr atrás dela. Consegue vestir-se, comer sozinha e manusear objectos sem qualquer dificuldade. Além disso, transpira vida.

«A Sónia teve uma sorte tremenda ou, como diz o irmãozinho dela, “fabulástica”», brinca a mãe. Sorte porque o gene afectado a colocou no espectro menos grave da doença, a vida a cruzou com uma pediatra experiente que interpre-

**O diagnóstico precoce permitiu a Sónia começar a ser «trabalhada» desde os primeiros dias de vida**



A mãe, Suyane Felipe, deixou o emprego como advogada para assumir tarefas com vezes mais trabalhosas

tou os sinais à nascença, porque nasceu numa família que, além de meios para fazer tudo por ela, a recebeu como igual. Os três filhos, de oito e 13 anos, sempre foram tratados da mesma forma, para que crescessem sentindo-se iguais e com as mesmas oportunidades. «Sabendo que um precisa do outro. Não é só a Sónia que precisa deles», explica Suyane.

O diagnóstico precoce permitiu a Sónia começar a ser «trabalhada» desde o início de vida. As várias terapias de apoio ao desenvol-

## O resultado das várias terapias de apoio permite a Sónia ter uma vida bastante normal

vimento «deram muito certo» e hoje tem uma vida bastante normal. Terminou o segundo ano do primeiro ciclo numa escola pública do ensino regular, que inclui oito horas semanais de ensino especial. As limitações manifestam-se sobretudo



Com a terapia da fala, Sónia aprendeu a mastigar e engolir. Hoje, esta terapia contribui para o desenvolvimento da linguagem verbal

YourGoodSkin™  
em equilíbrio consigo

“A minha pele  
respira equilíbrio.”

## A INOVAÇÃO EM DERMOCOSMÉTICA CHEGOU ÀS FARMÁCIAS PORTUGUESAS

Uma gama completa, clinicamente comprovada,  
que melhora as **5 principais características**  
de uma pele saudável.

- ❧ Pele visivelmente mais saudável em 28 dias
- ❧ Dermatologicamente testada
- ❧ Para todos os tipos de pele,  
mesmo as mais sensíveis



Luminosidade ❧ Oleosidade ❧ Hidratação ❧ Textura ❧ Tonalidade

VENDA EXCLUSIVA EM FARMÁCIAS  

ao nível da linguagem verbal e do desenvolvimento cognitivo. Também é uma criança «mais agitada», que requer maior tolerância. Suyane está grata aos «profissionais brilhantes» que passaram pela vida da filha, mas não esconde as barreiras que têm enfrentado. «A inclusão é muito bonita no papel, mas na prática é muito distorcida», resume.

No jardim relvado da casa, Fernando exibe o perfeito domínio da leitura, enquanto a irmã se distrai com a tecnologia. Sónia ri quando o irmão mais velho, António, a carrega ao colo e lança no minitrampolim. Suyane e Sumaia, a ama que veio do Brasil em 2015 para ajudar a família, preparam a mesa do lanche à sombra das árvores e de um grande toldo. No interior da casa, o pai, António, gestor de empresas, ocupa-se em reuniões através das plataformas digitais. Pelo portão do quintal, entram uma e outra terapeuta, para as sessões que a Sónia continua a frequentar. É uma casa cheia, onde a vida corre alegremente. Uma vida que se tornou diferente desde que a Síndrome de Cornelia de Lange visitou a família, mas nem por isso pior.

Foram muitos dias de agonia passados no hospital à espera que os filhos abandonassem



Os três filhos sempre foram tratados da mesma forma, para que crescessem sentindo-se iguais e com as mesmas oportunidades

**A vida tornou-se diferente desde que a Síndrome de Cornelia de Lange visitou a família, mas nem por isso pior**

as respectivas incubadoras, sem a certeza de que estariam vivos no dia seguinte. Dias de medo causado por esta doença de nome holandês, em honra da pediatra que a identificou. «Medo do futuro dela, não do desafio», esclarece a mãe. «Se Deus me deu a possibilidade de ter essa criança nas mãos é porque sabia que eu era capaz de suportar e, principalmente, de ajudar».

**«Se a minha filha falar, óptimo, se ela for feliz com a linguagem gestual também sou feliz, muito feliz»**

O casal vive um dia de cada vez, sem criar expectativas. A ambição é proporcionar aos filhos as oportunidades para que cada um atinja o seu máximo potencial



Suyane saiu «do luto para a luta». Não hesitou em abandonar o emprego como advogada e substituí-lo por uma mescla de tarefas cem vezes mais trabalhosas. É mãe, motorista, enfermeira, professora, costureira. «Um trabalho cansativo, mas prazeroso», diz, com um grande sorriso.

Mais do que o quotidiano, a doença mudou a forma de entender a vida. Suyane largou um dia-a-dia de pressa e focado em objectivos de futuro, para viver o presente e priorizar o amor. Vive intensamente cada descoberta e conquista dos filhos, e trabalha com cada um as respectivas dificuldades. Tem consciência que deixou de fazer parte dos «padrões sociais» vigentes. E gosta. «É uma delícia viver assim. Sinceramente, eu aproveito cada dia da maternidade». Ao marido agradece o tempo que lhe proporciona e sabe que o retorno está «na forma como a família e os filhos se entrelaçam».

O casal só quer viver em harmonia e proporcionar aos filhos as oportunidades para que cada um atinja o seu máximo potencial. Vivem um dia de cada vez, sem criar expectativas. «Pequenas conquistas, como dizer uma palavra nova ou conseguir um raciocínio lógico, insignificantes para outras pessoas, para nós são muito importantes», explica o pai. A mãe diz que ver a filha alcançar conquistas que no seu íntimo julgava impossíveis a levou a acreditar que «tudo é realizável, se tivermos força de vontade e fé». Não faz ideia se algum dia a filha vai conseguir falar, mas isso não é o mais importante. «Se a minha filha falar, óptimo, se ela for feliz com a linguagem gestual também sou feliz, muito feliz». ♥



♥ O efeito benéfico das terapias

**Veja também os vídeos!**



SOLUÇÕES DE MOBILIDADE

CONFORTO E BEM-ESTAR

HIGIENE E CASA DE BANHO

# O CAMINHO PARA UMA VIDA MAIS LIVRE PASSA PELA SUA FARMÁCIA.

Alcura, especialista em ortopedia, tem à sua disposição uma gama de soluções de mobilidade criadas a pensar na sua independência e bem-estar. Descubra todas as vantagens que a scooter Colibri pode trazer ao seu dia-a-dia, tornando as pequenas deslocações muito mais fáceis, simples e seguras. Para aluguer ou compra na sua farmácia, com entrega ao domicílio.



Linha de Apoio: **225 322 498**  
Dias úteis das 9h às 13h e das 14h às 18h  
[info@alcura.pt](mailto:info@alcura.pt) | [www.alcura.pt](http://www.alcura.pt)



**Alcura**<sup>TM</sup>  
Dedicated to patient care



Hugo Rodrigues Pediatra  
pediatriaparatodos.com

# FÉRIAS SÃO PARA BRINCAR

Aproveite o tempo livre em família.

A gestão do tempo durante as férias levanta algumas preocupações a famílias com filhos. Para facilitar a vida de todos, em especial dos mais novos, importa pensar em certos aspectos:

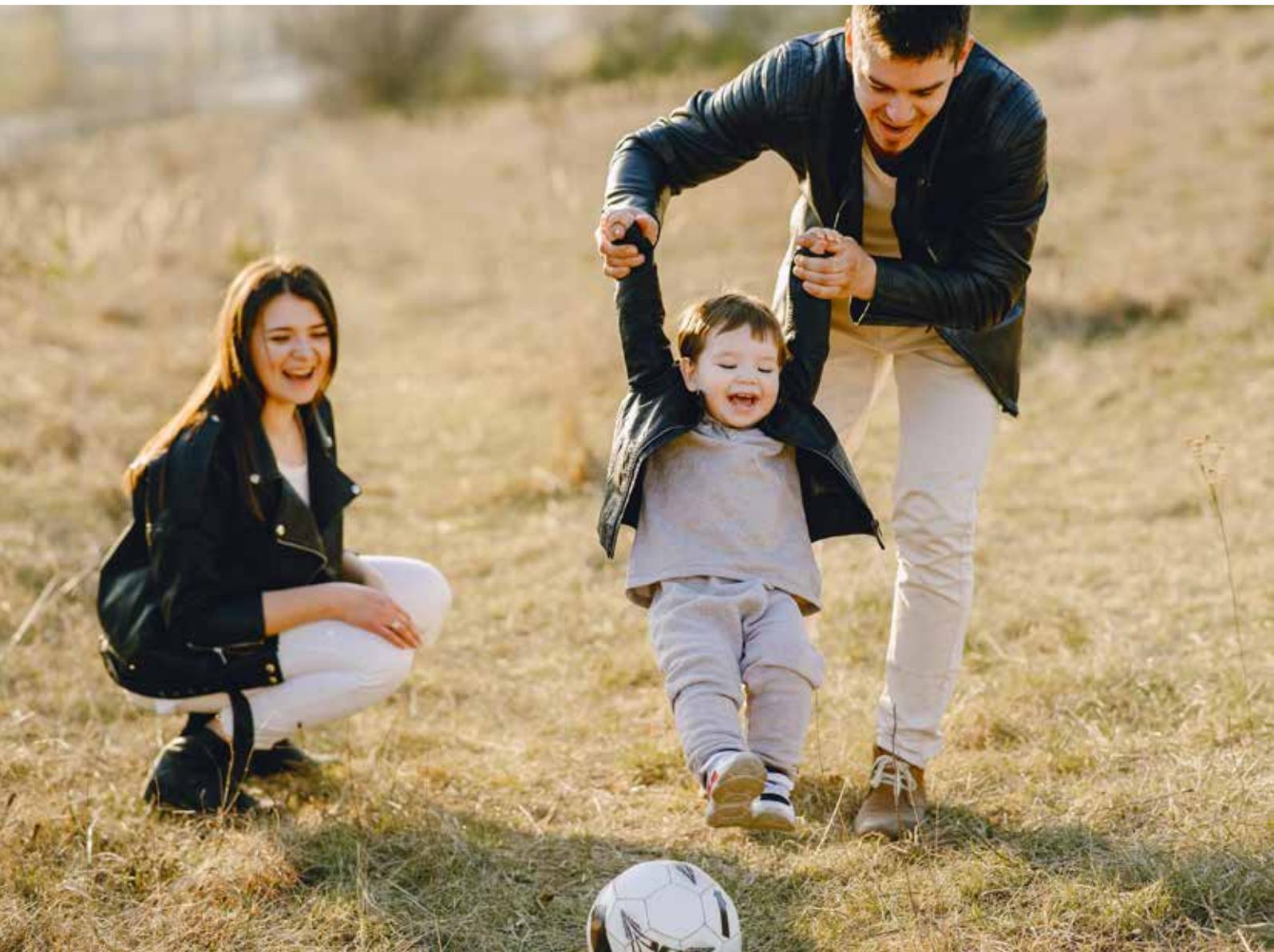
- **Rotinas.** São muito importantes para as crianças, particularmente nos primeiros anos de vida, porque lhes dão segurança e previsibilidade em relação ao que vai acontecer durante o dia. Podem também ser uma fonte de stress e, por isso, o melhor é tentar gerir com bom senso. O principal conselho é mesmo distinguir quais são as rotinas mais importantes para si e para os seus filhos e, dentro do possível, manter algumas delas. Tudo o que for menos importante deixe para
- segundo plano, de forma a não interferir demasiado, e aproveite estes dias mais leves.
- **Alimentação.** É uma necessidade básica de todos os seres humanos. Nas férias pode ser mais permissivo em relação a alguns alimentos, bem como aos horários, mas é fundamental que as crianças percebam que é mesmo uma exceção à regra da alimentação habitual.
- **Sono.** Dormir é igualmente uma necessidade básica que, durante as férias, pode ser flexibilizada, por exemplo, quanto à hora de deitar.

**Saiba quais as rotinas  
que deve manter**

No entanto, é fundamental que os pais mantenham o descanso dos filhos como uma prioridade no seu dia-a-dia, pois só assim vão estar verdadeiramente disponíveis para usufruir desses momentos.

- **Brincar.** Na minha opinião, esta deve ser sempre a grande prioridade de todas as famílias, mais ainda durante as férias. É imprescindível

que as crianças tenham tempo de qualidade para brincar com outras crianças ou com os pais. É a melhor forma de fortalecer laços, desligar do quotidiano e aproveitar o tempo livre sem agenda. Mais do que uma necessidade básica de todas as crianças, brincar deve ser, verdadeiramente, uma necessidade básica de todas as famílias. ♥



O sono e o descanso continuam a ser muito importantes, especialmente para os bebés e crianças pequenas

# «RÁPIDO E GRATUITO, NÃO HÁ NADA MELHOR»

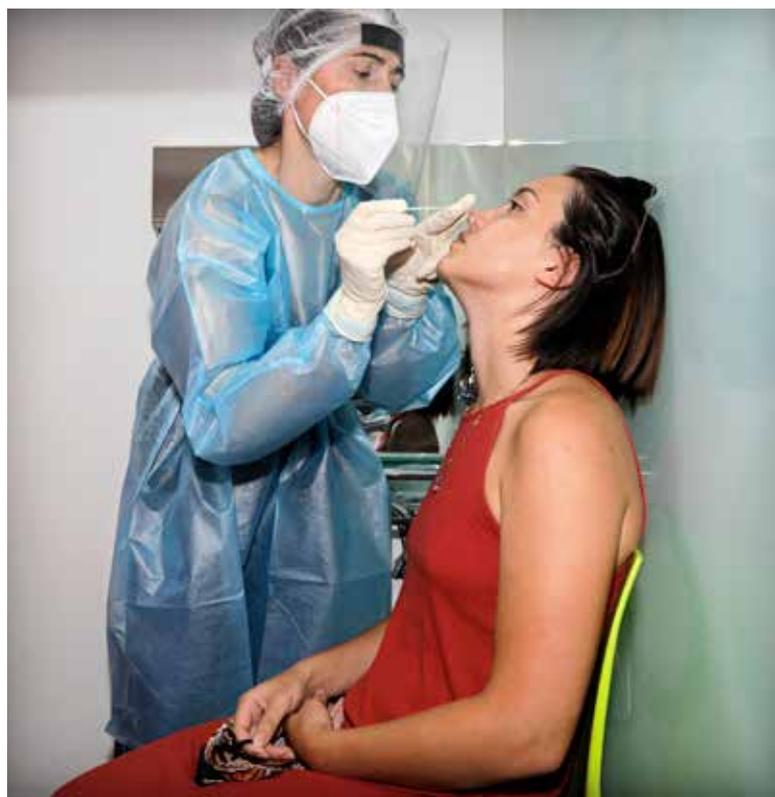
A satisfação das pessoas que fazem testes à COVID-19 nas farmácias.

Reportagem Carlos Enes e Sónia Balasteiro

**N**a Farmácia Nova Olival Basto os testes funcionam por marcação. O agendamento evita filas à porta e aglomerados de pessoas. «Todos os cinco farmacêuticos desta casa fizeram formação e rodam entre eles, para a farmácia dar resposta às necessidades da população ao longo de todo o seu horário», esclarece o director-técnico, Marco António Almeida. «Rápido e gratuito, não há nada melhor», reconhece Inês Maftai, 21 anos, que precisa de um teste para ir vender o seu artesanato para a feira. «O meu marido marcou ontem e já está», agradece Augusta Ferreira, 69, que andava a magicar há dias no pingo do nariz que não a larga. «Faço rastreios periódicos à COVID-19 para proteger a minha mãe, de 94 anos», justifica Luís Pinheiro, de 64 anos, «rendido» à rapidez e segurança no atendimento da Farmácia Branco, de Algés.

Os testes são realizados em espaços dedicados ao serviço, desinfectados antes de cada recolha. Os farmacêuticos trocam de equipamentos de protecção entre cada atendimento. Quando é a primeira vez de alguém, demoram mais tempo a explicar que o teste «pode causar um ligeiro desconforto, mas não é doloroso». Numa linguagem popular, faz umas cócegas, mas não dói nada.

Para além da comunicação por escrito ao utente, o resultado de cada teste é sempre



Na Farmácia Olival Basto, a artesã, Inês Maftai precisa do teste para poder vender os seus produtos em feiras

**Os testes realizados nas farmácias são válidos para o certificado digital**

## Quando é a primeira vez, o farmacêutico Marco António Almeida explica aos utentes que o teste não é doloroso: «faz umas cócegas»

registado na plataforma online de notificação do Sistema Nacional de Vigilância Epidemiológica (SINAVE). O número de testes realizados é comunicado ao Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA). Os testes realizados nas farmácias são considerados para certificado digital. Durante o Verão, os estudantes dos 4.º e 5.º anos do mestrado integrado em Ciências Farmacêuticas vão apoiar as equipas das farmácias nessas tarefas. A Ordem dos Farmacêuticos reactivou a sua bolsa de voluntários, que tinha criado no início da pandemia, para agora no âmbito da testagem os farmacêuticos poderem passar mais tempo de zaragatoa na mão do que ao computador.

Os testes realizados nas farmácias são válidos para o certificado digital. As farmácias pedem às pessoas compreensão para a necessidade de agendamento. «A procura aumentou tanto que actualmente tem mesmo de ser por marcação», afirma Maria de Lurdes Vieira, directora-técnica da Farmácia Branco. ♥



Lúis Pinheiro, na Farmácia Branco em Algés. Faz os dois testes gratuitos por mês para proteger a mãe, de 94 anos



## CONTRA A COVID, TESTAR, TESTAR!



Para vencer a COVID-19, a hora é de testar em massa. O Ministério da Saúde decretou um regime excepcional de comparticipação para garantir a todos os cidadãos quatro testes gratuitos por mês. Este direito só não se aplica a menores de 12 anos, a pessoas com vacinação completa há mais de 14 dias ou que tenham recuperado de uma infecção por SARS-CoV-2 há menos de seis meses.

Por todo o país, municípios como Oeiras,

Odivelas, Amadora e Lagoa estabeleceram protocolos com as farmácias, garantindo a todos os seus munícipes testes gratuitos de 15 em 15 dias. O Governo Regional da Madeira fez o mesmo para controlar a pandemia e fomentar o turismo no arquipélago. Lisboa foi pioneira e é a capital da testagem: nas farmácias qualquer cidadão pode fazer um teste por dia, comparticipado na íntegra pela autarquia.



# GUIA PARA VACINADOS

## Posso ter COVID-19 depois de ser vacinado?

Sim, já que as vacinas diminuem o risco de infecção, com ou sem sintomas, mas não o eliminam totalmente. Contudo, os vacinados têm um risco de contrair a doença significativamente menor do que os outros.

## Quando é que se considera estar protegido após a toma da vacina?

Só se deve considerar protegido da doença cerca de uma a duas semanas após a vacinação completa, dependendo da vacina administrada.

## Todos devem manter cuidados de protecção individual

### Quanto tempo dura a imunidade da vacina?

Continua por apurar a duração da imunidade conferida por cada vacina.

### Devo continuar a cumprir as outras medidas de segurança?

Sim, mesmo depois da vacinação completa, deve manter:

- Distanciamento social

- Utilização de máscara em espaços públicos e nos momentos em que o distanciamento não é possível
- Higiene frequente e correcta das mãos
- Regras de etiqueta respiratória



As vacinas diminuem o risco de infecção



Ainda não se sabe se as pessoas vacinadas podem transmitir a doença

**Se estiver vacinado e for exposto a um caso positivo, tenho de fazer quarentena?**

Mesmo depois de vacinada, qualquer pessoa exposta a um caso positivo e/ou que desenvolva algum dos sintomas mais frequentes de COVID-19 (febre, tosse ou dificuldade respiratória) deve ficar em casa e contactar a linha SNS24 (808 24 24 24). Na Região Autónoma da Madeira, a linha

SRS24 Madeira (800 24 24 20), e, no Arquipélago dos Açores, a Linha de Saúde Açores (808 24 60 24), seguindo as indicações que lhe forem transmitidas.

**As pessoas vacinadas podem transmitir a doença?**

Ainda não se sabe, por isso é essencial manter os cuidados de protecção individual e de terceiros. ♥

## TESTES NAS FARMÁCIAS? LIGUE 1400



**20 SEGUNDOS**

é o tempo médio de atendimento às chamadas



De 1 a 5, serviço avaliado em **4,53**



**73%**

recomendaria o serviço a outras pessoas

# CINCO ANOS A MUDAR VIDAS

22.248 pessoas conseguiram comprar medicamentos.

Texto Carina Machado | Fotografia Pedro Loureiro

**H**á cinco anos, Mariana Alcaparra tornava-se a primeira pessoa do país apoiada pelo Programa Abem, que lhe permitiu adquirir, sem custos, os medicamentos prescritos pela sua médica. A novidade apanhou-a de surpresa, quando lhe foi anunciada no Centro Comunitário Paroquial de Rio de Mouro, entidade pioneira a referenciar beneficiários. Era o início da mudança na vida de muitas pessoas, e para a antiga secretária de um escritório de advogados «foi como uma luz na escuridão», assegura.

Doente cardíaca, Mariana, hoje com 70 anos, viu-se numa situação-limite quando ficou desempregada e cuidadora a tempo inteiro dos pais. Com a morte deles, Mariana ficou sem meios de subsistência: era velha para trabalhar e nova para a reforma. «Depois de pagar o quarto, sobravam-me 25 euros para tudo. Não chegavam sequer para a despesa com os medicamentos».



«O programa Abem combate a exclusão social»,  
sublinha a embaixadora Maria de Belém



Foi só quando apresentou o cartão de beneficiária na Farmácia Serra das Minas, em Rio de Mouro, que Mariana entendeu verdadeiramente o significado do Programa Abem. Desenvolvido pela Associação Dignitude, o Abem assegura a quem não tem dinheiro o pagamento da parte não comparticipada pelo Estado da medicação prescrita. Em cinco anos, 22.248 beneficiários adquiriram mais de um milhão e cem mil embalagens de medicamentos. A Rede Solidária do Medicamento promove protocolos de colaboração com as comunidades no continente e nas Regiões Autónomas. Actualmente existem 219 parcerias com entidades locais, que referenciam as pessoas em situação de maior fragilidade económica e social.

## A rede solidária permite comprar medicamentos a quem não tem dinheiro para os pagar

«O Abem é um programa de combate à exclusão social, apoiando os mais pobres no acesso digno à saúde», sublinha Maria de Belém Roseira. A embaixadora da Associação Dignitude sublinha que a Rede Solidária do Medicamento contribui para a diminuição do absentismo laboral e escolar, promovendo o equilíbrio familiar. «O seu impacto foi avaliado em cerca de oito euros de retorno por cada euro investido, o que é muito positivo», considera.

Mariana Alcaparra resume o impacto do Programa Abem na sua vida: «É um milagre estar viva! Agradeço a Deus todos os dias por poder fazer a medicação certa. E espero que o cartão nunca me falte. Que desapareça eu primeiro». ♥

\*Dados referentes ao período entre Maio de 2016 e Junho de 2021



12.554

**FAMÍLIAS**



18+2

**DISTRITOS**



1.051

**FARMÁCIAS**

### EMERGÊNCIA PANDÉMICA

Em Março de 2020, a Associação Dignitude criou a Emergência Abem COVID-19 para apoiar as famílias mais vulnerabilizadas pela pandemia e conseqüente crise económica. A iniciativa conta com o apoio de 47 entidades parceiras locais e já ajudou 1.472 portugueses no acesso a medicamentos, produtos e serviços de saúde. A Emergência Abem COVID-19 apoiou 14.804 entregas de medicação hospitalar em casa ou numa farmácia próxima do domicílio dos beneficiários, através da articulação com 33 hospitais e 2.906 farmácias.

### COMO AJUDAR

O Programa Abem conta com a generosidade de todos. É possível apoiar esta iniciativa a qualquer momento, através de:

- Transferência bancária, para o IBAN: PT50 0036 0000 9910 5930 0855 9
- Via MBWAY, pelo número: 932 440 068

Os doadores podem enviar comprovativo de transferência, nome e NIF para [geral@dignitude.org](mailto:geral@dignitude.org), para que lhes seja enviado o recibo de donativo.



**Nuno Monteiro Pereira**  
Urologista, andrologista

# VAMOS FALAR DE SEXUALIDADE

**A** pesar da tão apregoada revolução sexual e das mudanças de comportamento registadas nos últimos anos, são poucas as pessoas que se sentem completamente à vontade para falar de sexo, de forma clara e completa.

Em geral, as manifestações da sexualidade também são recebidas com constrangimento, e os espaços para expressão e discussão séria são praticamente inexistentes. O silêncio e a desinformação continuam a assombrar a prática sexual, continuando a gerar angústia, medo e problemas sexuais.

As questões sexuais têm forte repercussão pessoal, conjugal, familiar e social. Os progressos feitos nos últimos anos no domínio do conhecimento dos comportamentos sexuais abrem

**Cada vez há mais profissionais de saúde capazes de dar respostas. A dúvida não tem cabimento nos dias de hoje**

novas perspectivas para as pessoas que têm dúvidas e que querem saber. Para esses, quero deixar uma mensagem muito clara: procurem ajuda. Cada vez há mais e melhores profissionais de saúde, médicos, psicólogos, enfermeiros, capazes de dar respostas. A velha postura de dúvida e angústia, fruto do desconhecimento, desconforto ou desinteresse, não tem cabimento nos dias de hoje.

Sexualidade não é o mesmo que sexo, embora quando se fala de sexualidade a maior parte das pessoas faça uma associação directa com sexo, como se fossem sinónimos. Sexualidade é um elemento básico e essencial da personalidade de um indivíduo. Em alguns casos, determina-lhe um modo particular de sentir, expressar. E viver um sentimento, também muito particular, que se chama amor.

Sendo a vida um constante desenvolvimento individual a nível físico, mental e emocional, as pessoas estão permanentemente expostas a estímulos que contribuem para esse processo. Primeiro no meio familiar, depois na escola, que

desempenha o papel da educação formal e sistematizada, e finalmente em todas as relações sociais que se venham a estabelecer. Em última instância, todas as nossas vivências significam *educação*.

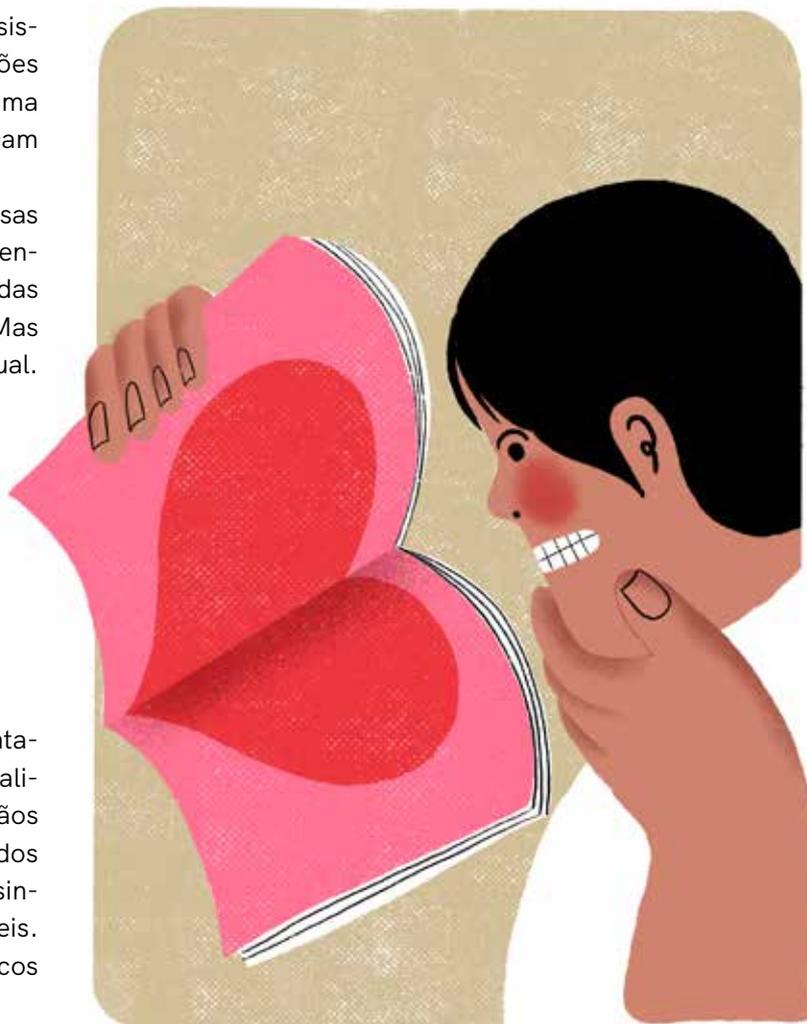
A sexualidade, tal como muitas outras coisas na vida, é produto da educação, de uma aprendizagem no dia-a-dia, construída através das vivências ou da elaboração dessas vivências. Mas educação sexual é mais do que informação sexual.

## Se os jovens não aprendem na família nem na escola, só lhes resta aprenderem na rua

A informação sexual consiste na apresentação de aspectos técnicos da biologia da sexualidade, como a anatomia e a fisiologia dos órgãos genitais, os tipos e mecanismos de acção dos métodos contraceptivos, a transmissão e os sintomas das doenças sexualmente transmissíveis. Informação sexual é o que é dado nos bancos da escola.

A educação sexual deve ser um processo que tem por finalidade substituir a ignorância pelo conhecimento, o medo pela aceitação, a intolerância pela compreensão. Tem principalmente de facultar a formulação de condutas e valores individuais. É claro que também inclui informação sexual, mas não se restringe a ela. É informação sexual, mas contextualizada no indivíduo, levando em conta a sua personalidade, o seu passado, as suas emoções, os seus sentimentos. É uma iniciativa enriquecedora da vida individual, que assume que a sexualidade é uma qualidade existencial e um singular instrumento de comunicação interpessoal e de integração social.

A um jovem, durante o crescimento, vão constantemente surgindo questões relacionadas com a sua sexualidade. Geralmente, essas dúvi-



Mantraste

das ficam por esclarecer ou são respondidas por pessoas que sabem o mesmo ou ainda menos que o interessado. São os irmãos mais velhos, os colegas de escola, os amigos da rua. Porque, na verdade, se os jovens não aprendem na família nem na escola, só lhes resta aprenderem na rua.

Dentro desses inputs informativos não controlados, há um que, pela sua importância real, tem de ser realçado. Trata-se do sexo, que é intensamente explorado pelos meios de comunicação, com o único objectivo de atingir topos de audiência ou de vender produtos. É informação usada de maneira inadequada, omitindo ou deturpando realidades. ♥



Alexandra Matos  
Farmacêutica

# ALIMENTAR O CABELO

O cabelo e a forma como o tratamos reflectem muito da nossa personalidade. O seu aspecto, mais ou menos saudável, tem um forte impacto na nossa auto-estima. Para ter um cabelo de sonho é muito importante ter em conta:

- A escolha do champô, do condicionador e dos produtos de finalização do penteado deve ser criteriosa. Devemos optar por produtos adequados a cada tipo de cabelo e couro cabeludo. Aplicar a quantidade certa e de forma correcta é igualmente importante.
- Evitar a exposição frequente a técnicas como coloração/descoloração, alisamento e *brushing*, que contribuem para o enfraquecimento da fibra capilar.
- Nesta época do ano devemos ter cuidados acrescidos. Na farmácia encontra produtos que protegem da acção nociva do sol, sal do mar e cloro das piscinas.
- A nutrição do cabelo é fundamental. Existem vários suplementos disponíveis cuja função é travar a queda e tornar o cabelo mais resistente e luminoso. Estes suplementos também fortalecem as unhas e têm um efeito benéfico na pele.

Os suplementos mais adequados contêm normalmente:

- **Vitamina A:** antioxidante, responsável pelo desenvolvimento e a manutenção da estrutura da pele e do cabelo.

- **Vitamina B1:** combate o stress, prevenindo a queda.
- **Vitamina B7 (biotina):** age na absorção da queratina, reforçando a fibra capilar.
- **Vitamina B12:** actua no processo de divisão celular, o que ajuda a renovar e fortalecer o cabelo.
- **Vitamina C:** antioxidante que aumenta a absorção do ferro.
- **Vitamina D:** recupera a estrutura da fibra capilar e previne a queda.
- **Vitamina E:** previne o envelhecimento do couro cabeludo e dos cabelos.
- **Ferro:** responsável pelo equilíbrio do couro cabeludo e crescimento dos cabelos.
- **Zinco:** contribui para o processo do crescimento e fortalecimento dos cabelos.
- **Selénio:** antioxidante, fortalece o cabelo e previne o seu envelhecimento.
- **Ómega-3 e 6:** melhoram a hidratação da pele e do couro cabeludo, prevenindo a queda.

Para encontrar o produto mais indicado para si, informe-se com o seu farmacêutico. É importante o acompanhamento de um profissional, pois algumas destas substâncias podem ser tóxicas se usadas durante muito tempo ou em doses excessivas.

Algumas farmácias têm disponíveis consultas de nutrição capilar.

Neste Verão, trate de si. Mime o seu cabelo! ♥

# Systral®

A SOLUÇÃO PARA O ALÍVIO DA COMICHÃO



para toda a  
FAMÍLIA



picadas de insetos



queimaduras ligeiras



irritações da pele



#### Systral 15 mg/g pomada

Composição qualitativa e quantitativa: 15 mg/g de cloridrato de clorfenoxamina (substância ativa). Forma farmacêutica: pomada. Indicações terapêuticas: para aplicação local nas picadas de insetos, queimaduras ligeiras, queimaduras solares, frieiras, afecções cutâneas pruriginosas e de origem alérgica, tais como dermatites provocadas por medusas, eczema. Posologia e modo de administração: aplicar várias vezes ao dia sobre as zonas lesadas da pele. Contraindicações: processos cutâneos específicos (sífilis, tuberculose), varicela, reações após vacinação, micoses, infecções cutâneas bacterianas, acne esteroide. Systral pomada não deve ser aplicado em grandes zonas da pele de lactentes e crianças pequenas. Efeitos indesejáveis: o uso prolongado pode induzir atrofia cutânea, telangiectasias. Medicamento não sujeito a receita médica não comparticipado. Texto aprovado em Abril de 2021. Para mais informação deverá contactar o titular da Autorização de Introdução no Mercado.

SIDEFARMA, S.A. - Rua da Guiné, nº 26, 2689-514 Prior Velho. N.º contribuinte: 500717419. Tel.: 219426100. E-mail: geral@sidefarma.pt



**SIDEFARMA**  
PRODUZIMOS SAÚDE.

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

# A BORBOLETA DO DOURO

Gaia é maior do que imagina.



Texto Vera Pimenta  
Fotografia José Pedro Tomaz

**D**o alto do Jardim do Morro, as águas tranquilas do rio Douro desenham os contornos da paisagem. No horizonte, o teleférico de Gaia sobrevoa calmamente os barcos rabelos baloiçantes, atracados no cais. Na zona ribeirinha, turistas e conterrâneos perdem a noção do tempo no conforto de esplanadas com uma das vistas mais privilegiadas da região. Talvez nem todos saibam que o lugar onde hoje se sentam era *Portus Cale* antes do país ser Portugal.

Dos miradouros de cortar a respiração até às ruas estreitas que convidam a partir à descoberta, Vila Nova de Gaia é um concelho de contrastes entre o rural e o urbano, em constante reinvenção.

No coração do centro, camufladas entre os edifícios apertados, há casas que guardam a doce receita secreta da felicidade, envelhecida e apurada em cascos de madeira. Trazido directamente das videiras da mais antiga região demarcada do mundo, é nas caves de Gaia que o Vinho do Porto tem lugar de descanso desde o século XVII.

## **Portus Cale era o nome da zona ribeirinha de Gaia, a que Portugal deve o nome**

Além do maior número de espaços livres, também a menor exposição solar pesou na decisão de hospedar este néctar na margem Sul do Douro. Manuela Dias tem conhecimento de sobra nesta matéria. «Que nem Almeida Garrett, nasci no Porto, mas fui criada em Gaia. É a minha cidade do coração».

Amante de viagens, principalmente desde a entrada para a reforma, foi com espanto que a médica cirurgiã, de 67 anos, se deparou pela primeira vez com o grandioso *World of Wine* (WOW). «É excepcional. Nunca vi nada assim».

Foi em 2020 que o autoproclamado «quartel-cul文化交流» veio dar vida a uma área de antigos armazéns de Vinho do Porto. Ao longo de mais de

50.000 metros quadrados, há terraços com vistas panorâmicas para o Douro, nove restaurantes com conceitos para todos os gostos, seis museus temáticos, e até uma escola de vinho.

O espaço tem uma dimensão sem paralelo. «E não vamos ficar por aqui». Ana Maria Lourenço, responsável de comunicação, aconselha a aproveitar o WOW com tempo. «É muito difícil ver tudo num dia». Para facilitar a organiza-

Do vinho ao chocolate, o melhor que se faz no país está em destaque no *World of Wine*



“The Wine Experience” é uma viagem ao mundo do vinho, a começar pelas origens



ção do roteiro, há bilhetes individuais e packs económicos com duração de seis meses. Já o acesso ao espaço exterior é gratuito e, além das «vistas fabulosas sobre a frente ribeirinha», inclui os imperdíveis espectáculos nocturnos de *video mapping*.

## Gaia convive no contraste do ambiente rural e do urbano, do rio e do mar

O museu do vinho é o principal pilar do conceito que pretende celebrar o que de melhor se faz na região e no país. Dividido em dois pisos, o “The Wine Experience” leva o visitante por uma viagem multissensorial, que atrai curiosos, amantes de vinho e até enólogos. Desde a exposição dos diferentes tipos de uva até uma escultura gigante do interior de uma uva, as primeiras salas transportam-nos às origens da produção do vinho, com recurso a painéis interactivos e a desafios que despertam os sentidos.

No segundo andar, as regiões vitivinícolas de Portugal estão em destaque, numa exposição que percorre o país de Norte a Sul. «Portugal é um

microcosmo do vinho que se faz no mundo inteiro e temos de nos orgulhar disso», explica Ana.

Partindo do WOW, a marginal de Gaia está a dois passos. Repleta de ciclovias e passeios pedonais, a estrada que abraça os contornos da cidade pede contemplação demorada. No final da viagem, a Reserva Natural Local do Estuário do Douro é a desculpa perfeita para estacionar o carro e observar as aves que por ali descansam antes de seguirem a sua rota de migração.

A identidade do terceiro concelho mais populoso do país não estaria completa sem a sua orla costeira, guardiã da memória dos áureos tempos burgueses, e palco de algumas das mais belas praias portuguesas e aldeias piscatórias com tradições que se mantêm até aos dias de hoje.

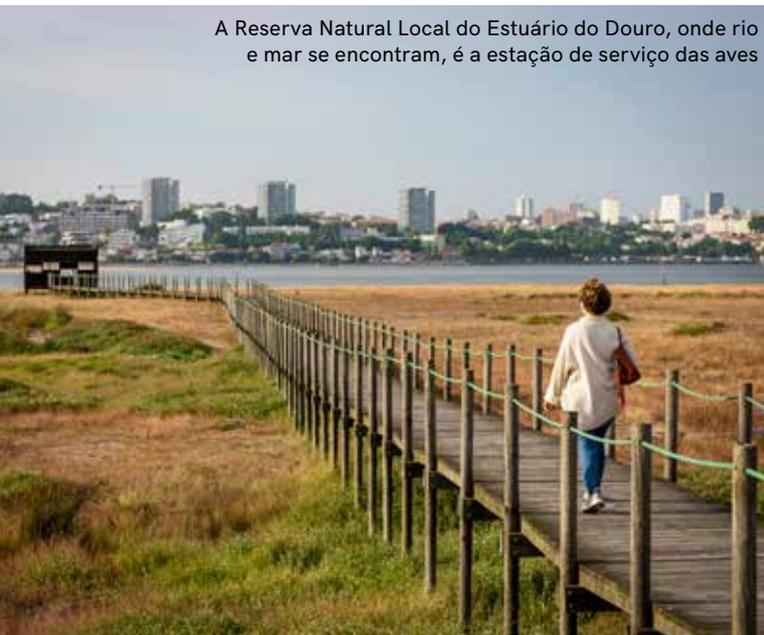
Em Gulpilhares, a Capela do Senhor da Pedra ergue-se por entre a areia, no topo de um rochedo. De costas voltadas para o mar e braços abertos aos visitantes, a edificação já valeu à praia de Miramar o título de mais bonita da Europa.

A Sul, a placa “Rua Eça de Queirós” deixa adivinhar uma época em que a praia da Granja foi ponto de encontro das elites portuguesas. Manuela Dias fala dos tempos de glória da freguesia onde o aclamado escritor português passava os verões, atraído pelo extenso areal, os picadeiros e as ruas enfeitadas de plátanos que ostentavam grandiosos solares e chalés. «Continua a ser um local nostálgico».

## A praia da Granja foi ponto de encontro das elites na segunda metade do século XIX

O encontro com Eça está marcado no Solar Condes de Resende, no mesmo banco de jardim onde o escritor se enamorou da sua futura esposa. A antiga casa senhorial, localizada em Canelas, alberga hoje o Centro de Documentação Histórica da Câmara Municipal de Gaia, bem como o Núcleo Museológico de Arqueolo-

A Reserva Natural Local do Estuário do Douro, onde rio e mar se encontram, é a estação de serviço das aves



A Capela do Senhor da Pedra é o cartão de visita da praia de Miramar



gia. E é um dos lugares favoritos de Manuela.

Gonçalves Guimarães, historiador e responsável pelo equipamento cultural, guia o visitante com perícia pelas salas carregadas de colecções que contam histórias de outros tempos. A visita culmina no Jardim das Camélias, onde a estátua de Eça de Queirós aguarda sentada ao fundo. Neste espaço reúne-se a Confraria Queirosiana, dedicada ao estudo e à divulgação da vida e obra do autor.

**No Solar Condes de Resende  
há encontro marcado com  
Eça de Queirós**



A antiga Quinta da Costa, com registo desde 1042, foi casa senhorial de inúmeras personalidades ao longo dos séculos



A gaiense Manuela Dias aconselha a visita em família ao Parque Biológico: «É a nossa jóia da coroa»

## BULA

**Capela do Senhor da Pedra**  
Alameda do Senhor da Pedra  
Gulphilhares  
Vila Nova de Gaia

**Parque Biológico de Gaia**  
R. Cunha, Avintes  
Vila Nova de Gaia  
T. 227 878 120

**Reserva Natural Local  
do Estuário do Douro**  
Av. Deoceliano Monteiro, Afurada  
Vila Nova de Gaia

**Solar Condes de Resende**  
Tv. Condes de Resende, Canelas  
Vila Nova de Gaia  
T. 227 531 385

**World of Wine**  
R. do Choupelo  
Vila Nova de Gaia  
T. 220 121 200

Em Avintes, não só a broa é motivo de paragem obrigatória. Ao caminhar pela vila, é impossível ignorar as placas que indicam o caminho até ao Parque Biológico. «É a nossa jóia da coroa», comenta Manuela Dias. Inaugurado em 1983, com dois hectares, o parque tornou-se no primeiro centro permanente de educação ambiental no país. A área agro-florestal tem hoje 35 hectares.

## No Parque Biológico de Gaia os animais vivem em liberdade

Henrique Alves, biólogo e orgulhoso director da colecção zoológica, recorda que as ervas dos beirais das estradas que atravessam o espaço são deixadas por cortar propositadamente. «É uma forma de garantirmos a sobrevivência das espécies que ali vivem». Nada é deixado ao acaso.

A meio do parque, a travessia é facilitada pelos recém-criados passadiços de madeira que, nas noites quentes de Verão, se deixam iluminar por centenas de pirlampos, num espectáculo que promete maravilhar miúdos e graúdos.

Em comunhão com a Natureza, o visitante é convidado a entrar neste mundo imprevisível, onde a biodiversidade está à espreita. Pelo caminho, a folhagem das árvores dança ao sabor do vento e os pássaros chilreiam. No frenesim do silêncio, quase é possível ouvir o bater de asas de uma borboleta. A Natureza chama; basta parar e escutar. ♥



♥ Ao encontro de Eça de Queirós

Veja também os vídeos!

# ***Kukident*** CREME ADESIVO



**10** VEZES  
**MAIS FIXAÇÃO\***  
ATÉ AO FINAL DO DIA

PREMIUM CREME ADESIVO PARA PRÓTESES DENTÁRIAS COMPLETAS E PARCIAIS

***Kukident***  
**PRO PLUS**

IMBATÍVEL\*

A MELHOR

FIXAÇÃO\*

DÊ UMA BOA DENTADA NA VIDA

\* Vs. prótese dentária sem creme adesivo. 13 horas de fixação. Dispositivo Médico. Não utilizar uma quantidade superior à recomendada. Manter fora do alcance das crianças. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



**N**o mês de Agosto, visite o Museu da Farmácia em família e desfrute de uma invulgar viagem que percorre cinco mil anos de história.

Através de uma vasta colecção de objectos de raro valor artístico e científico, o Museu da Farmácia, em Lisboa e no Porto, apresenta aos visitantes um percurso onde cada civilização é retratada na perspectiva de combate à doença, procura da cura e alívio da dor.

Desde um sarcófago egípcio a um estojo de primeiros socorros utilizado por astronautas da NASA, uma grande diversidade na colecção do Museu, em Lisboa.

Já no Museu da Farmácia no Porto é possível entrar na extraordinária Farmácia Islâmica, que integrava um palácio de Damasco do século XIX, bem como na Farmácia Estácio do Porto, que se localizava na Rua de Sá da Bandeira. ♥

**No mês de Agosto, o Museu da Farmácia oferece uma promoção de 20% no bilhete de família. Só tem de apresentar a sua Revista Saúda**

## LISBOA

Museu da Farmácia Lisboa  
Rua Marechal Saldanha, 1  
1249-069 Lisboa  
T. 213 400 688

### Horário:

- Segunda a sexta-feira: 10h00-18h00
- Sábados: 10h00-13h00 | 14h00-18h00

## PORTO

Museu da Farmácia Porto  
Rua Eng. Ferreira Dias, 728  
4100-246 Porto  
T. 226 167 995

### Horário:

- Segunda a sexta-feira: 10h00-18h00
- Sábados: 14h00-18h00

# Candiset® 3 Dias

20 mg/g Clotrimazol

CREME VAGINAL

## Trata e Alivia a candidíase vaginal em

# 3,2,1



Venda  
em Farmácia



Inovação no tratamento  
da candidíase vaginal\*

Saber mais: [www.candiset.pt](http://www.candiset.pt)

## Não deixes que a candidíase te estrague as férias!

**Candiset 3 dias**® 20 mg de clotrimazol/1 g de creme vaginal. Indicado no tratamento da candidíase vulvovaginal não complicada (infecção vaginal produzida por um fungo chamado *Candida*), em adultos e adolescentes com idade superior a 12 anos. Aplicar uma dose do medicamento utilizando o aplicador vaginal (aprox. 5 g), 1x/dia de preferência de noite, antes de se deitar, durante 3 dias consecutivos. Caso sofra de problemas do sistema imunitário, infecção por VIH, SIDA ou diabetes, ou se está grávida ou a amamentar, deve consultar o seu médico antes de utilizar. Não deve utilizar tampões, duches intravaginais, espermicidas ou outros produtos vaginais enquanto utiliza este medicamento. Não se recomenda o tratamento durante a menstruação. Não utilizar se tem alergia ao clotrimazol, imidazóis em geral ou a qualquer outro componente deste medicamento. Pode reduzir a eficácia e a segurança dos produtos de látex (preservativos e diafragmas) durante o tratamento. Contém álcool cetosteárilico que pode originar reações locais na pele e álcool benzílico que pode causar reações alérgicas ou irritação local ligeira. Medicamento Não Sujeito a Receita Médica. Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou o farmacêutico. Gedeon Richter, Plc., Gyömrői út 19-21, 1103 Budapest, Hungria. Entidade promotora: Gedeon Richter Portugal, S.A. Sede social: Edifício Meridiano, Avenida D. João II, 30 - 6ºB, 1990-092 Lisboa. Contribuinte 509787606. GRPT:181/07/21 KEDP/DAEAUW

\* vs Candiset® de 7 aplicadores.

Farmacovigilância:

Tel.: (+351) 239 098 368 | [drugsafety.pt@gedeonrichter.eu](mailto:drugsafety.pt@gedeonrichter.eu)

Pedidos informação médica:

Tel.: (+351) 239 098 368 | [medinfo.pt@gedeonrichter.eu](mailto:medinfo.pt@gedeonrichter.eu)

Gedeon Richter Portugal SA

Edifício Meridiano • Avenida D. João II, 30 - 6ºB, 1990-092 Lisboa

Tel.: 210 994 124 - Fax: 210 993 685 - [richterpt@gedeonrichter.eu](mailto:richterpt@gedeonrichter.eu)

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

120 ANOS

GEDEON RICHTER

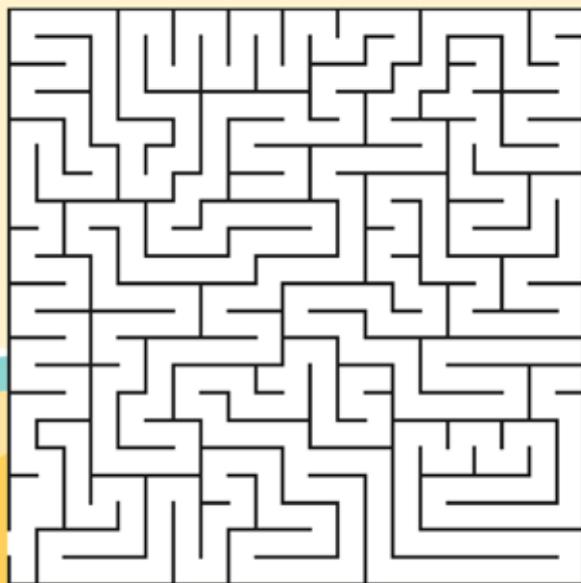
10 anos em Portugal

## SOPA DE LETRAS: ENCONTRA AS PALAVRAS

LIQUIDOS  
OCULOS  
SOMBRA  
AGUA  
CHAPEU  
PROTETOR



## LABIRINTO:



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

### Directora

Diana Amaral

### 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](mailto:revista@sauda.pt)

Carina Machado

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Sandra Costa

Sónia Balasteiro

Vera Pimenta

### Secretária de Redacção

Paula Cristina Santos

[comunicacao@anf.pt](mailto:comunicacao@anf.pt)

### Publicidade

Bruno Marques

Carolina Caldeira

Cláudia Morgado

Philippe Simão

[comercial@sauda.pt](mailto: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](http://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 Saúde.

Oferta limitada à tiragem disponível.

Esta revista é escrita de acordo com a antiga ortografia.

Todos os direitos reservados.

Recolha e recicle o papel usado.

**anf**

## Neutrogena® Corpo Fórmula Norueguesa e Hydro Boost



Imagem meramente ilustrativa



Beleza



Farmácias Portuguesas

## Neutrogena® Pés Fórmula Norueguesa



Imagem meramente ilustrativa



Pés



Farmácias Portuguesas

## AVEENO® Baby Toalhitas



Imagem meramente ilustrativa



Bebé e Mamã



Farmácias Portuguesas

## Autotestes Roche



AUTOTESTE – COVID19  
Regime Excecional

Imagem meramente ilustrativa



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas



## Neutrogena® Pés Fórmula Norueguesa

**Creme Rápida Absorção:** hidrata os pés secos durante 24 horas, permitindo que se calce imediatamente.

**Creme Ultra-hidratante:** Adaptado para pé diabético. Ajuda a reparar e proteger os pés secos e danificados desde o 1º dia, reforçando a barreira natural da pele (também em kit com Máscara Cica-repair adequada para pé diabético).

**Creme Reparador Calcanhares Gretados:** Ajuda a reparar calcanhares gretados desde o 1º dia. Alivia de imediato, hidrata intensamente.

**Creme Redutor Calosidades:** Com ureia, demonstrou em estudos clínicos que reduz as calosidades e hidrata intensamente os pés.

Desconto válido em qualquer produto ou promoção da gama Fórmula Norueguesa Pés da Neutrogena. Campanha não acumulável com outras campanhas em vigor.

CNP Vários



SAUDA21080002

Promoção válida de 01.08.2021 a 31.08.2021.  
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e ao stock existente.

## Neutrogena® Corpo Fórmula Norueguesa e Hydro Boost

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

**Hydro Boost® Corpo:** com tecnologia inovadora com Hyaluronic Gel Matrix, rica em Ácido Hialurónico que retém até 1000x o seu peso em água e liberta-a durante 24h.

Desconto válido em qualquer produto de corpo da gama Fórmula Norueguesa e da gama Hydro Boost da Neutrogena, incluindo packs promocionais. Campanha não acumulável com outras campanhas em vigor.

CNP Vários



SAUDA21080001

Promoção válida de 01.08.2021 a 31.08.2021.  
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e ao stock existente.

## Autotestes Roche

Teste rápido COVID-19 em amostra nasal.

O autoteste rápido de antigénio SARS-CoV-2 está incluído no regime excecional previsto na Portaria nº 56/2021, de 12 de março. Aconselhamos a leitura cuidadosa da rotulagem, instruções de utilização e guia rápido antes da realização do teste.

Os indivíduos sintomáticos ou contactos com caso confirmado devem contactar o Centro de Contacto SNS24 (808 24 24 24) independentemente do resultado de um autoteste.

No contexto da utilização por iniciativa própria dos autotestes SARS-CoV-2, um resultado positivo ou inconclusivo deve ser comunicado diretamente por contacto telefónico ao Centro de Contacto SNS24 (808 24 24 24). Por favor siga todas as recomendações publicadas pelas Autoridades de Saúde. As medidas de prevenção devem ser adotadas: distanciamento entre pessoas, utilização de máscara em espaços de utilização obrigatória, higiene pessoal, nomeadamente a lavagem de mãos e etiqueta respiratória, higiene ambiental, como a limpeza e desinfeção e manter-se atento aos seus sintomas.

CNP 7089813



SAUDA21070007

Promoção válida de 01.08.2021 a 31.08.2021.  
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e ao stock existente.

## AVEENO® Baby Toalhitas

AVEENO® Baby tem a solução de cuidados da pele e do cabelo do seu bebé. As Toalhitas AVEENO® Baby, com extrato de aveia e aloé e uma fórmula 99% de origem natural, limpam suavemente a pele delicada do bebé e são formulados para ajudar a prevenir a vermelhidão. AVEENO® Baby é uma marca recomendada por pediatras.

Desconto válido em qualquer produto Aveeno Baby Toalhitas (exceto Toalhitas single 72 unidades). Campanha não acumulável com outras campanhas em vigor.

CNP Vários



SAUDA21080007

Promoção válida de 01.08.2021 a 31.08.2021.  
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

## Fresubin Energy, Jucy e 2 kcal Creme



Imagem meramente ilustrativa

**-4€**  
na compra de 1 pack

saúda  
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas  
www.farmaciasportuguesas.pt



Nutrição



Farmácias Portuguesas

## Resource® Crema 2.0



Imagem meramente ilustrativa

**-3€**  
na compra de 1 pack

saúda  
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas  
www.farmaciasportuguesas.pt



Nutrição



Farmácias Portuguesas

## Cis-Control®



Imagem meramente ilustrativa

**-2€**

saúda  
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas  
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas

## BIBERÕES CHICCO PERFECT5



Imagem meramente ilustrativa

**-3€**

saúda  
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas  
www.farmaciasportuguesas.pt



Bebé e Mamã



Farmácias Portuguesas



## Resource® Crema 2.0

Alimento para fins medicinais específicos. Fórmula completa hiperproteica e hipercalórica.

Para a gestão nutricional de doentes com, ou em risco de desnutrição e/ou dificuldades de deglutição (disfagia) ou mastigação.

**IMPORTANTE:** Utilizar sob supervisão médica. É adequado como fonte alimentar única. Recomenda-se apenas para maiores de 3 anos. Recomenda-se tomar frio.

CNP Vários



SAUDA21080003

Promoção válida de 01.08.2021 a 31.08.2021.  
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e ao stock existente.

## Fresubin Energy, Jucy e 2 kcal Creme

Suplementos nutricionais orais para a gestão da malnutrição. A gama Fresubin dispõe de produtos destinados a manter e/ou a melhorar um bom estado nutricional, colmatando o défice nutricional entre a ingestão diária de alimentos e as necessidades nutricionais do metabolismo de cada doente. Disponibilizamos uma grande variedade de diferentes formatos, texturas e sabores, para que possa encontrar sempre o produto que melhor se adapta às suas preferências. Devem ser consumidos sob supervisão médica.

Alimentos para fins medicinais específicos. Os suplementos nutricionais orais são adequados para a gestão nutricional de doentes malnutridos ou em risco nutricional.

CNP Vários



SAUDA21070024

Promoção válida de 01.08.2021 a 31.08.2021.  
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e ao stock existente.

## BIBERÕES CHICCO PERFECT5

Biberão revolucionário ANTICÓLICAS biofuncional.

Graças ao sistema inovador intui-flow™, adapta-se ao ritmo de sucção de cada bebé, para favorecer o máximo bem-estar durante e após o aleitamento.

EFEITO ANTICÓLICAS COMPROVADO POR 96% DAS MÃES\*

\*Teste de consumidor realizado com 450 bebés, em Itália, 2019.

CNP Vários



SAUDA21080006

Promoção válida de 01.08.2021 a 31.08.2021.  
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e ao stock existente.

## Cis-Control®

Cis-Control® contém urze que contribui para o normal funcionamento das vias urinárias e para a eliminação de líquidos.

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



SAUDA21080004

Promoção válida de 01.08.2021 a 31.08.2021.  
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

# Excilor para os fungos das unhas



Imagem meramente ilustrativa

**-2€**

saúda  
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas  
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



# Fresubin Protein Energy, Fresubin 2 kcal e Fresubin 3.2 kcal DRINK



Imagem meramente ilustrativa

**-10€**  
na compra de 2

saúda  
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas  
www.farmaciasportuguesas.pt



Nutrição



# Kukident



Imagem meramente ilustrativa

**-1€**

saúda  
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas  
www.farmaciasportuguesas.pt



Saúde Oral



# Picu Baby



Imagem meramente ilustrativa

**-2€**

saúda  
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas  
www.farmaciasportuguesas.pt



Bebé e Mamã





## Fresubin Protein Energy, Fresubin 2 kcal e Fresubin 3.2 kcal DRINK

A prevenção de estados de malnutrição e/ou fragilidade, assim como a manutenção de níveis adequados de Vitamina D, são muito importantes para a população idosa e para os doentes com maior risco de défice nutricional. A gama Fresubin dispõe de suplementos nutricionais orais destinados a manter e/ou a melhorar um bom estado nutricional, colmatando o défice nutricional entre a ingestão diária de alimentos e as necessidades nutricionais do metabolismo de cada utente. Disponibilizamos uma grande variedade de diferentes formatos, texturas e sabores, para que possa encontrar sempre o Fresubin que melhor se adapta às suas preferências.

Alimentos para fins medicinais específicos. Os suplementos nutricionais orais são adequados para a gestão nutricional de doentes malnutridos ou em risco nutricional. Devem ser consumidos sob supervisão médica.

CNP Vários



SAUDA21070001

Promoção válida de 01.08.2021 a 31.08.2021.  
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e ao stock existente.

## Excilor para os fungos das unhas

**Excilor** é uma gama completa de tratamentos para os fungos das unhas eficaz e tão prática que não necessita de limar a unha. **Excilor Solução:** para os fungos das unhas em formato pincel. **Excilor Solução XL:** em formato pincel agora em frasco de grande dimensão ainda mais económico.

Excilor Solução e Excilor Solução XL são Dispositivos Médicos indicados para o tratamento da infeção fúngica das unhas. Precauções especiais: exclusivo para uso externo. Os diabéticos com problemas nos pés devem consultar regularmente o seu médico. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

CNP Vários



SAUDA21070013

Promoção válida de 01.08.2021 a 31.08.2021.  
Limitado a 1 utilização por cartão Saúde e ao stock existente.

## Picu Baby

Picu Baby é uma marca dedicada ao cuidado, e higiene do bebé e criança e que devido ao seu particular aroma, rapidamente conquistou toda a família e hoje em dia a colónia Picu Baby é usada por pessoas de todas as idades que foram conquistadas por este aroma de emoção. Neste vale apresentamos três referências da marca: Colónia Picu Baby 500ml, Gel-Champô 500ml, Leite Corporal 250ml

CNP Vários



SAUDA21080008

Promoção válida de 01.08.2021 a 31.08.2021.  
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

## Kukident

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

**KUKIDENT Comprimidos de Limpeza** foi concebido especificamente para a higiene da sua prótese dentária.

Os comprimidos de limpeza conferem sensação de limpeza e frescura duradoura; removem até 99,99% das bactérias que causam o mau hálito; Removem eficazmente manchas, sem danificar as próteses.

**Creme Adesivo:** Dispositivos Médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Não utilizar uma quantidade superior à recomendada nem em próteses mal adaptadas.

**Limpeza:** Dispositivos Médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Não colocar comprimidos ou solução de limpeza na boca.

CNP Vários



SAUDA21080005

Promoção válida de 01.08.2021 a 31.08.2021.  
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e ao stock existente.

# CIS-CONTROL® STOP

ATIVOS VEGETAIS e PROBIÓTICOS

O SEU MELHOR ALIADO PARA O  
DESCONFORTO URINÁRIO



Siga-nos nas redes sociais



@ArkopharmaPT

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.

# Oleoban

Skin First

*Pele hidratada  
todo o Verão*



*Experiência  
para partilhar*