

Revista saúda

Vantagens
Exclusivas
com
CARTÃO SAÚDA
P. 43

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | NOV 21 | N.º 70

Especial 
DIABETES

PANDEMIA DOCE

ANA MEXIA
MÉDICA DENTISTA

«O açúcar e a falta de higiene oral
são uma das maiores causas de cárie»

NUNO MONTEIRO PEREIRA
MÉDICO UROLOGISTA

«Medicamentos orais são bons
para a sexualidade dos diabéticos»

SOFIA CERVEIRA
ACTRIZ

«Por hábito, não entra muito
açúcar lá em casa»

BEBÉS CUIDADOS SÃO BEBÉS FELIZES



**Até -50% em serviços
selecionados**

Sessões SPA clínico
Consultas SOS Sono
Consultas Psicologia Pediátrica

Saiba mais em barrigaebebe.pt

saúda
o cartão que faz bem



**Farmácias
Portuguesas**

www.farmaciasportuguesas.pt

For Babies Brain
by Clementina



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

Parceria exclusiva para detentores do Cartão Saúde registados no site barrigaebebe.pt

NOVEMBRO NA RUA

Diana Amaral

Farmacêutica, directora da Revista Saúde

Em pleno Outono, os dias estão consideravelmente mais curtos e mais frios. Nesta edição, apesar da temperatura, o apelo vai para a necessidade de brincar... na rua!

A querida Sofia Cerveira partilha com a filha Vitória o gosto pela Natureza e faz do jardim a sua divisão da casa preferida. Esta ligação, que saiu reforçada com a pandemia, estimulou nelas o prazer do cultivo e da jardinagem.

Sofia afirma a sua preferência pelo caminho mais saudável, quer seja na alimentação diversificada, quer seja na prática de exercício ao ar livre através de caminhadas na serra.

Família, saúde e paz são a base de construção de uma vida plena, pela qual Sofia está muito grata.

Também o nosso pediatra, Hugo Rodrigues, pede para levarmos as nossas crianças para brincar ao ar livre. Isso mesmo, se as quer proteger siga o conselho. Leia o artigo e saiba porquê.

Por fim, falamos com Susana Pinto, que lamenta não ter passado mais tempo a brincar

quando era criança. Os seus pais, como a maioria dos pais preocupados com as limitações físicas dos filhos, ocuparam o tempo deles na tentativa de otimizar a condição motora da filha, roubando muito tempo à brincadeira. Mas a mulher que quer mudar o mundo não se deixa hostilizar pela paralisia cerebral e investe na sua formação. Foi atleta de alta competição e hoje em dia é uma mulher empreendedora, empenhada em mudar mentalidades através de um projecto social que ela mesmo criou, o projecto Fora da Caixa. Entretanto, caso se cruze com alguém nas margens do Tejo, numa cadeira de rodas a toda a velocidade, será certamente a imparável Susana.

Menos protegidos estão os diabéticos, não só pela gravidade da doença, mas também pelos danos irreparáveis que causa.

A propósito do Dia Mundial da Diabetes, a 14 de Novembro, o Dr. Nuno Monteiro Pereira falou-nos das complicações da diabetes a nível sexual, desmistificando o problema e propondo soluções. Uma delas, e talvez a mais importante, é a prevenção. Aceite o aconselhamento do seu farmacêutico no que diz respeito à toma de suplementos que irão reforçar o seu sistema imunitário.

E depois disto, sim, está pronto para passar o Novembro na rua! ♥



**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



Promoção válida de 01.11.21 a 30.11.21. Limitado a 5 utilizações por cartão Saúda e à disponibilidade do sistema. Bronchodual Alívio Rápido é um dispositivo médico para alívio da tosse associada à constipação. Não utilizar em crianças com menos de 12 anos. Não utilizar se estiver grávida, a amamentar ou se for alérgico a qualquer um dos componentes. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Neo-Sinefrina Prevent é um dispositivo médico indicado para a higiene nasal. Não utilizar em crianças com 15 dias de vida ou menos. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. GELSECTAN® é um dispositivo médico. Para mais informações consulte as Instruções de Utilização e /ou contacte o distribuidor local: Norgine Portugal Farmacêutica, Unipessoal LDA. TantuNatura: Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. Para mais informações, consulte o seu médico e aconselhe-se com o seu farmacêutico. Vicks BabyRub é um cosmético e está indicado para bebés a partir dos 6 meses. Para quaisquer questões, por favor contacte: Procter & Gamble Portugal, S.A., Qta. da Fonte, Edifício Álvares Cabral, 3.º andar, 2774-527 Paço de Arcos. Telefone: 800 200 766.

NESTE NATAL A SUA FARMÁCIA ESTÁ SEMPRE PRESENTE



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.



A apresentadora assume-se como uma pessoa serena, que mantém a tranquilidade mesmo em situações de azáfama

SOFIA CERVEIRA

«PREFIRO UM CAMINHO MAIS SAUDÁVEL»

Entrevista Sandra Costa | Fotografia Pedro Loureiro

Transmite uma imagem de tranquilidade. É uma pessoa serena?

Sou muito serena, nada ansiosa, vivo o dia-a-dia com muita paz. Também gosto de azáfama, mas mesmo no meio dela consigo estar tranquila e passo essa sensação aos outros.

Para essa paz de espírito contribui um estilo de vida saudável?

Sem dúvida. O bem-estar vem muito da forma de estar na vida, não só o cuidado óbvio com a alimentação e o exercício físico, mas a atitude e as escolhas que fazemos. Tento concentrar as minhas energias no essencial, dedicar-me ao que me faz bem e me transmite tranquilidade.

O que é o essencial para si?

Estar rodeada daqueles que amo. Estar reunida com os que me fazem bem é meio caminho andado para a minha vida se concretizar de

forma plena e feliz. A família é o meu pilar. Tudo o que a minha filha Vitória, que tem agora cinco anos, me dá, ajuda-me a estar plena. O contacto com a Natureza também me dá tranquilidade. Vivo em Sintra, numa zona bastante isolada, acordo com os passarinhos e quando chego a casa há um clique: «Cheguei, encontrei-me». Só isso chega para baixar o ritmo e retomar o equilíbrio. Passo imenso tempo no jardim, só a contemplar. Faz-me bem parar, dar atenção aos silêncios, pensar. A minha mente renova-se com estas pausas.

Como é a vida com a Vitória?

Passamos muito tempo em casa, com a pandemia ainda mais, e gostamos de estar no jar-

«Por hábito não entra muito açúcar lá em casa»

dim, a brincar com a terra, a descobrir alguma coisa junto das flores e das plantas, a aproveitar a hortinha. A Vitória tem este contacto com a terra desde muito pequenina. Também fazemos brincadeiras sensoriais, com plasticinas e coisas caseiras, e criamos imensos teatros. Ela tem uma imaginação muito fértil, inventa as histórias, distribui os personagens pela mãe e pelo pai. Pomos música, dançamos...

Faz jardinagem?

Sempre fui muito ligada à terra, mas só durante a pandemia desenvolvi o interesse pela jardinagem e o cultivo. Gosto muito. Eu podia ser feliz com um negócio de flores e plantas, onde conjugasse o design com os cheiros, cores, texturas...

E caminhadas na serra?

Imensas! Temos a sorte de estar a cinco minutos de um miradouro lindo e, quando queremos caminhar, estamos a dois minutos da serra. Temos muito contacto com a Natureza e o ar puro. Sempre sem ninguém.

«Passo imenso tempo no jardim, só a contemplar. Faz-me bem parar, dar atenção aos silêncios, pensar»

Pratica desporto?

Nunca fui adepta de ginásios, gosto de caminhadas e pretendo retomar a corrida, que me faz muito bem. Sou mais do estilo de fazer pilates, mas comecei a praticar *kickboxing* no ano passado e gosto bastante. Ajuda-me a gastar energia, fortalece o corpo e puxa pelo lado cardio. Iniciei treinos personalizados de electroestimulação.

Sofia Cerveira prefere fazer caminhadas ao ar livre a frequentar ginásios. Mas surpreendeu-a o gosto pelo *kickboxing*

«A família é o meu pilar. Tudo o que a minha filha Vitória me dá, ajuda-me a estar plena»



NUTRICIA Fortimel®

Júlio Isidro

75 Anos

**Recuperado de
Covid-19**

Fortimel foi-lhe recomendado pelo seu médico para a gestão nutricional da malnutrição associada à doença.

Fortimel não se destina ao tratamento da Covid-19.¹



Suplemento
Nutricional
Oral para a
Malnutrição

Dá mais sabor à vida

Linha Verde: 800 206 799

www.nutricia.pt

Alimento para fins medicinais específicos para a gestão nutricional da malnutrição associada a doença. Deve ser consumido sob supervisão médica. Exclusivamente para uso entérico. Não adequado para utilização por via parentérica.

1 - A Covid-19 pode ter impacto no estado nutricional dos doentes e um suplemento nutricional oral poderá promover o suporte nutricional adequado na recuperação da Covid-19. Barazzoni R, et al. Clin Nutr. 2020 Jun; 39(6): 1631-1638.

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

CUIDAR DO SEU BEM-ESTAR VALE 100 EUROS POR MÊS.

Compre com o Cartão Saúde, acumule pontos
e ganhe 100 euros em compras na sua farmácia.



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



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

Oferta ao cliente que fizer a transação com Cartão Saúde – 2 Milhões, 4 Milhões, 6 Milhões, 8 Milhões, 10 Milhões e 12 Milhões.
Oferta de 5 vales Saúde no valor de 20€ cada. Campanha válida de 15 de outubro de 2021 a 14 de março de 2022.
Consulte o regulamento em [farmaciasportuguesas.pt](https://www.farmaciasportuguesas.pt)

O importante é não parar. No primeiro confinamento tive alguma dificuldade em lidar com a quebra de rotinas e senti que precisava de um impulso para reagir. Fiz dois *detox*, que correram muito bem, e retomei uma alimentação mais consciente. Prefiro um caminho mais saudável.

Que cuidados tem com a alimentação?

Habitualmente ingiro hidratos de carbono, mas tenho uma regra há muitos anos: não misturo os hidratos com as proteínas. Gosto de sopas e saladas, de manhã substituo o pão por *smoothies* [batidos], diversifico imenso e não me canso

desta alimentação. Bebo cerca de dois litros por dia e sinto-me bem, a minha pele e cabelo também. Não há nada melhor para o nosso organismo do que a água. Também não fumo, não bebo álcool, e café só muito de vez em quando.

Não tem vícios nenhuns!

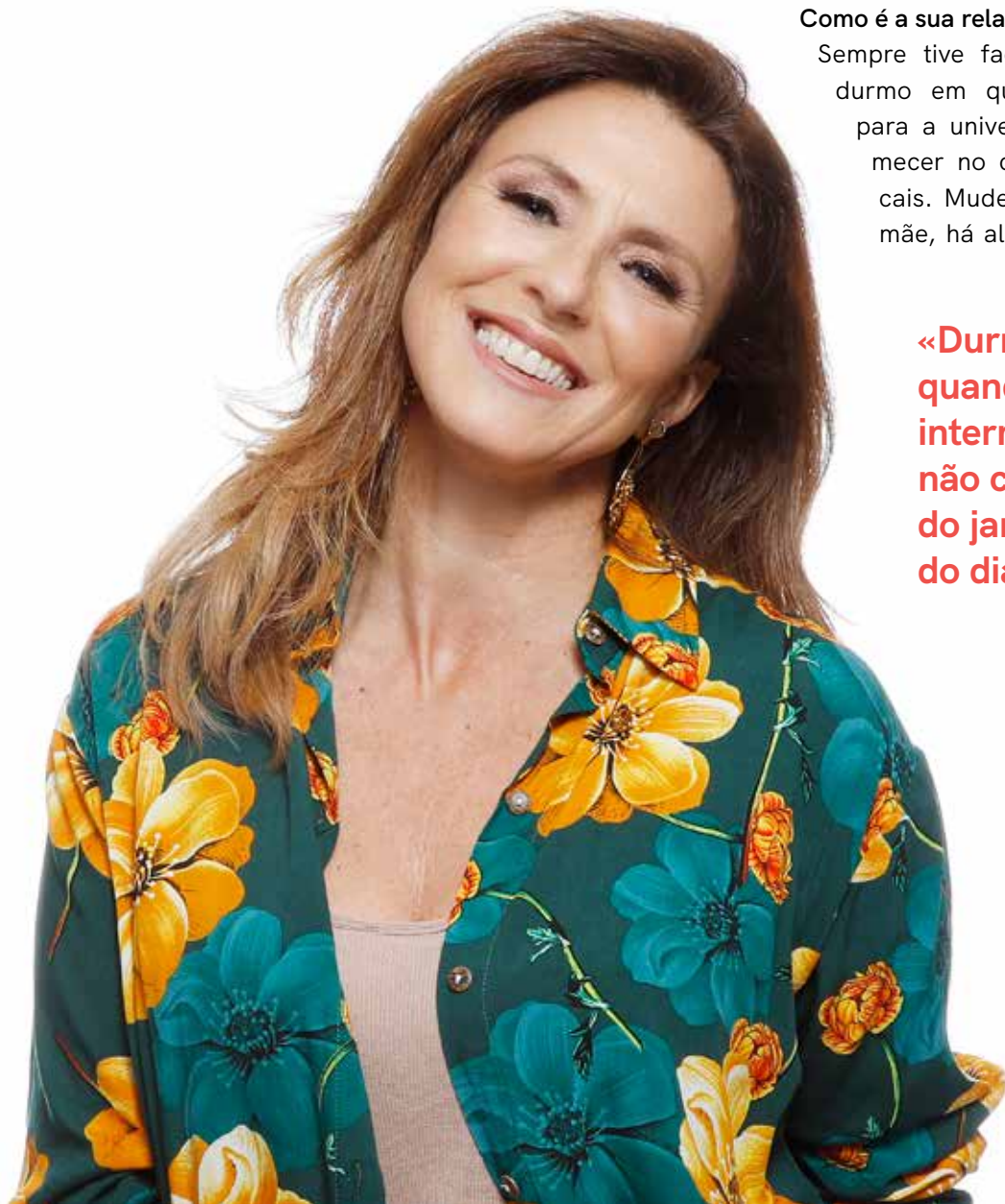
Deste tipo não [risos]. Às vezes gosto de extravasar um bocadinho: uma boa sobremesa, um copo de vinho com os amigos. Mas se puder conviver de forma saudável, tanto melhor. Há opções saborosas e fáceis de fazer em casa. É importante passar isto aos filhos. Por hábito não entra muito açúcar lá em casa.

Como é a sua relação com o sono?

Sempre tive facilidade em adormecer e durmo em qualquer lado. Quando ia para a universidade, costumava adormecer no comboio da linha de Cascais. Mudei um pouco desde que fui mãe, há algo em mim sempre alerta.

«Durmo muito bem quando faço jejuns intermitentes, em que não como entre a hora do jantar e as 11 horas do dia seguinte»

Não fuma, não bebe álcool e café só pontualmente. «Se puder conviver de forma saudável, tanto melhor», diz a apresentadora



A apresentadora dedica-se diariamente à profissionalização das redes sociais, enquanto instrumento de trabalho



Deito-me e acordo cedo, e quando durmo pior está relacionado, curiosamente, com a alimentação. Durmo muito bem quando faço jejuns intermitentes, em que não como entre a hora do jantar e as 11 horas do dia seguinte.

Faz com regularidade?

Sim, ajuda-me a manter essa sensação de equilíbrio no meu corpo. Gosto de prolongar o jejum, só bebendo chás. O intestino funciona melhor.

Gosta de farmácias?

Sou uma curiosa, gosto de ir às farmácias procurar novidades nos produtos de beleza e para criança. Protectores solares, águas de limpeza, tónicos, produtos ‘sem isto e sem aquilo’ para a Vitória.

O que prefere fazer em televisão: apresentação ou representação?

A apresentação é o meu grande amor, a ficção é uma paixão. Sou feliz em ambas. Em 2021 celebro 25 anos de televisão. Comecei na RTP, a apresentar a meteorologia, estou na SIC desde o ano 2000. Na apresentação fiz um bocadinho de tudo, dos Globos de Ouro ao Circo de Monte Carlo. Sinto que sou capaz de fazer qualquer coisa em televisão. Vejo-me a apresentar um programa de *daytime*. Gosto muito de comunicar e de ouvir.

«A apresentação é o meu grande amor, a ficção é uma paixão. Sou feliz em ambas»

Tem projectos profissionais em vista?

Devemos recomeçar a gravar em Novembro uma nova temporada do “Casa Nova, Vida Nova”, na SIC Mulher. A primeira foi um

Sofia Cerveira gosta de ir às farmácias procurar novidades nos produtos de beleza e para criança

BOLEIA ATÉ À FARMÁCIA



-50% em 2 viagens até à farmácia
com a FREE NOW.

Saiba mais em farmaciasportuguesas.pt



Promoção válida até 31 de dezembro de 2021 e limitada a 2 utilizações para novos clientes da APP.
Exclusivo a portadores do Cartão Saúde.



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

sucesso. Vou continuar a apresentar o “E-Especial”, aos sábados. O programa tem 13 anos e reinventa-se todos os anos. Diariamente dedico-me à profissionalização das redes sociais, enquanto instrumento de trabalho. Há mercados interessantes a explorar no digital e é importante perceber como chegar ao público, às marcas que nos acompanham há muitos anos e a novas marcas.

Gosta das redes sociais?

Gosto muito. É gratificante a troca de experiências com as pessoas que me seguem. Quando o meu marido lutou com um cancro e eu estava grávida, muitas pessoas enviaram-me mensagens emotivas de gratidão e partilhavam dificuldades semelhantes. Esta partilha é importantíssima.

Essa experiência mudou a forma como vive?

As circunstâncias da minha gravidez foram difíceis, mas o Gonçalo [Diniz] é um lutador, otimista por natureza, tem uma enorme garra e poupou-me muito. Saímos desta vivência mais unidos e com respeito pela vida, com a consciência da importância de abraçar a vida dia-a-dia, com atenção e amor. Respeitar o nosso corpo e saúde para vivermos bem o tempo que temos e mimar quem nos é próximo. Não faço planos para o futuro, vivo cada vez mais o instante. Só peço saúde, para acompanhar a minha filha o máximo de tempo que a vida me permitir. Sou muito grata pela vida e saúde que tenho, e pelo que conquistei até hoje. ♥

**«Não faço planos para o futuro,
vivo cada vez mais o instante.
Só peço saúde, para acompanhar
a minha filha»**



♥ Representação: «Venham daí essas peças!»

Veja também os vídeos!



NESTE NATAL A SUA FARMÁCIA ESTÁ SEMPRE PRESENTE



saúda
o cartão que faz bem



**Farmácias
Portuguesas**

www.farmaciasportuguesas.pt

-2,5€

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



Promoção válida de 1.11.2021 a 31.12.2021. Limitada a 5 utilizações
por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.



A MULHER QUE QUER MUDAR O MUNDO

Pelo exemplo e com pedagogia, Susana Pinto propõe uma nova forma de olhar a deficiência.

Texto Sandra Costa | Fotografia Luís Silva Campos

Há momentos que são revelações. Episódios que nos confrontam connosco próprios e nos tornam mais humanos, empáticos com as fragilidades dos outros. Susana Pinto, empreendedora na área social, recorda duas ocasiões que modificaram o modo como olhava a deficiência e a paralisia cerebral que lhe foi diagnosticada aos três meses. No primeiro, tinha 23 anos e era atleta de alta competição em natação quando conheceu um atleta espanhol que achou muito atraente, num campeonato europeu. Quando um dia, na piscina, ele despiu a camisola e ela viu o seu corpo queimado perdeu o interesse por ele. «Eu queixo-me do preconceito dos outros para comigo e afinal também o tenho», percebeu. O segundo episódio deu-se quando soube que ia competir com uma atleta holandesa a quem faltavam os braços e as pernas. De uma forma que reconhece «insensí-

vel», pensou que ganharia facilmente, achava-se «perfeitinha comparativamente». Perdeu. «Olhei para ela como inferior e afinal quem não tinha capacidade era eu. Nesse momento deixei de ter pena de mim».

Antes da pacificação, Susana Pinto passou por uma fase de revolta, na adolescência. Acreditava que o que não acontecia de bom tinha a ver com a deficiência. «Eu era perfeita, os outros é que eram os maus». Nos dez anos como atleta de alta competição, em que participou nos Jogos Paraolímpicos de Barcelona e de Atlanta, em

«Estava a perder tempo em tentar ser uma mulher como outra qualquer. Simplesmente, tenho uma cadeira de rodas»

As barreiras sociais obrigaram-na desde sempre a um esforço suplementar:
«ter de impor as minhas competências técnicas para provar que sou “igual”»



1992 e 1996, deparou-se com um mundo maior do que aquele onde circulava em Portugal. Viu «o mundo ao contrário», em que quem era “normal” estava em minoria. Viu corpos «de todos os feitios», raparigas que pintavam com naturalidade as unhas das próteses dos membros inferiores, a combinar com a cor do vestido. «Achei que estava a perder tempo em tentar ser uma mulher como outra qualquer. Simplesmente, tenho uma cadeira de rodas», resume.

O desporto foi a rampa de lançamento para todas as vivências. Susana acredita que este continua a ser um grande trunfo para a «auto-consciência da diferença». Depois hesita, revê a palavra, talvez “diferença” não seja a melhor expressão, porque «ninguém é igual e eu tam-

bém não quero ser igual a ninguém!». E ri sinceramente.

Com a mesma honestidade com que assume preconceitos, Susana desvenda temas tabu no universo da deficiência: a percepção da auto-imagem e da feminilidade, a sexualidade, a maternidade. «Como qualquer pessoa, vivemos a componente sexual, mas isto não é falado ou criam-se mitos, como o de nos apaixonarmos pelo primeiro homem que vemos». Gostava de ter sido mãe, mas abdicou por receio de não ter rede de apoio para ajudar a superar as dificuldades de ser cuidadora de um ser dependente, estando sentada numa cadeira de rodas.

A paralisia cerebral comprometeu-lhe a coordenação motora e a dicção. Não teve qualquer dano cognitivo, apesar da associação quase imediata que o nome provoca. Na infância, passou por múltiplas terapias e uma correria a médicos da especialidade na esperança de poder andar. «Por mais medicinas alternativas

A paralisia cerebral comprometeu-lhe a coordenação motora e a dicção, não a cognição

que fizesse, e fiz bastantes, eu nunca ia andar e nunca andei», desdramatiza. Acredita que o tempo teria sido mais bem empregue a brincar, a ser criança. Passou pelo ensino especial, transitou para o normal, concluiu a licenciatura em Gestão no ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa, fez uma pós-graduação em Empreendedorismo Social na Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto. Pelo caminho esbarrou, literalmente e em sentido figurado, em barreiras arquitectónicas e sociais. A ausência de rampas impedia que frequentasse recreios e participasse nas actividades regulares. As sociais obrigam-na desde sempre a um esforço suplementar, «a ter de impor as minhas competências técnicas para provar que sou “igual”». Susana acredita que a prioridade é mudar mentalidades: «Se o outro me vir de igual para igual, no dia seguinte coloca uma rampa no restaurante, no teatro, no complexo desportivo...».

«Se o outro me vir de igual para igual, no dia seguinte coloca uma rampa no restaurante, no teatro, no complexo desportivo...»

O isolamento social que enfrentou enquanto estudante, tão contrário à sua personalidade, contribuiu para decidir o que queria fazer na vida: apoiar pessoas em risco de isolamento. Começou a fazer voluntariado, criou o Clube dos Rodinhas Radicais na faculdade, mais tarde uma associação chamada Gulliver, que convidava pessoas, com deficiência ou não, a participar em actividades culturais. Profissionalmente, passou pelo sector privado, nas áreas logística e financeira, pelo município de Odivelas, e trabalha agora no sector social da Câmara Municipal de Lisboa. Durante a pandemia concebeu um novo projecto social – Fora da Caixa, para sensibilizar empresas a empregar pessoas com paralisia cerebral. «A ideia é partilhar episódios

No Parque das Nações, onde mora, gosta de circular na máxima velocidade permitida pela cadeira



Susana Pinto faz as compras no comércio local, vai de transportes para o trabalho, vive com o namorado há 11 anos





Susana Pinto recusa viver refém da deficiência: «É mais difícil, mas é possível fazer uma vida normal, desde que haja redes de apoio»

vivenciados em vários contextos e empoderar outras pessoas com paralisia cerebral», explica.

No Parque das Nações, onde mora, Susana tem a georreferenciação mental das rampas disponíveis. A cadeira tem várias velocidades, ela gosta de circular na máxima. Faz as compras no comércio local, vai de transportes para o trabalho, embora conduza, vive com o namorado [também ele numa cadeira de rodas, devido a um acidente de viação] há 11 anos. Contam com apoio domiciliário de manhã e à noite, nas viagens precisam de uma pessoa para dar apoio. No restante, a vida é similar a tantas outras. Aos fins-de-semana gostam de ir ao cinema, ao teatro, ler, almoçar com amigos ou a família. «É mais difícil, mas é possível fazer uma vida normal, desde que haja redes de apoio», diz.

A preocupação «quase obsessiva» em otimizar a funcionalidade motora das crianças rouba tempo à brincadeira, alerta Susana

Susana Pinto recusa viver centrada nas limitações da deficiência ou adoptar a via do “coitadinho”. «Só com uma posição participativa a sociedade vai sentir necessidade de mudar». Prefere a pedagogia ao activismo agressivo, pois acha que é mais útil fazer o dono do café perceber que pode ganhar clientes com uma simples rampa, do que hostilizá-lo porque não a tem. Reclamar é contraproducente, defende: «Ficamos com o ónus de sermos revoltados».

Um dos mitos que quer desconstruir é a perspectiva com que se olha para a deficiência e as incapacidades. «Eu uso uma cadeira de rodas, mas não uso óculos, por exemplo. Não posso andar, mas tenho competências que outras pessoas não têm». Também a inquieta a culpa que muitos pais sentem e a preocupação quase obsessiva em otimizar a funcionalidade motora das crianças, que lhes coloca pressão e rouba tempo à brincadeira. Susana alerta que é importante os pais brincarem com as crianças da mesma maneira que fariam com um filho sem deficiência. «Essa relação natural entre pais e filhos é determinante para o crescimento emocional da criança».

No amplo passeio junto ao Tejo, Susana pára a cadeira para conversar com uma criança, distrai-se a ver cachorros a brincar, sorri, divertida. Estar sentada numa cadeira de rodas torna-se nada mais que uma especificidade. ♥



- ♥ Deixar as crianças brincar
- ♥ Repensar a deficiência

Veja também os vídeos!



Um dos mitos que quer desconstruir é a perspectiva com que se olha para a deficiência e as incapacidades. «Eu uso uma cadeira de rodas, mas não uso óculos, por exemplo»



Hugo Rodrigues Pediatra
pediatriaparatodos.com

CANTIGAS DA RUA

**Se quer proteger a saúde dos seus filhos,
leve-os a brincar ao ar livre. O frio não é desculpa.**

O tempo frio é a altura do ano das doenças típicas do Inverno, particularmente as infecções respiratórias. Por esse motivo, é importante perceber o que se pode fazer para as prevenir. Aqui ficam alguns conselhos:

- Ter uma **alimentação equilibrada**. A comida é a fonte de todos os nutrientes de que as crianças necessitam, particularmente se for variada e saudável. Para além dos chamados macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas e gorduras), devem também fornecer os micronutrientes, em especial sais minerais e vitaminas. Estas últimas são muito importantes para o correcto funcionamento das células, e ajudam o sistema imunitário a desempenhar melhor o seu papel de defesa. Por esse motivo, a alimentação das crianças deve ter cores diferentes (quanto mais cores, mais vitaminas) e o mais diversificada possí-

vel, incluindo legumes e frutas. Os suplementos vitamínicos não têm indicação, salvo em raras excepções de desnutrição: as vitaminas devem ser fornecidas sempre através da alimentação.

- **Brincar no exterior**. Este conceito pode parecer estranho, mas a verdade é que o ambiente na rua é sempre mais saudável do que no interior, mesmo no Inverno. Ao contrário do que muitas pessoas acreditam, o frio não causa qualquer problema de saúde, pelo que as crianças podem e devem brincar no exterior nesta altura do ano. Entre os benefícios directos para a saúde de brincar na rua destaco: 1) o aumento da capacidade de defesa contra infecções; 2) diminui a probabilidade de contágio, porque o ar está muito menos saturado e com microorganismos do que nos espaços fechados. ♥

CONSULTÓRIO

DOR DE BARRIGA

Tenho um neto de três anos que não come muito bem. Não come carne (a não ser carnes frias), salsicha ou massa. Ultimamente queixa-se de dor de barriga. Ele já teve uma pequena infecção urinária, que foi resolvida, mas tenho medo que tenha voltado.

A dor de barriga pode ter múltiplas causas e a infecção urinária é uma delas. De qualquer forma, se não tem queixas ao urinar é menos provável que seja esse o caso. Relativamente à alimentação, se come esses alimentos trata-se apenas de uma questão comportamental, que deve ser orientada com persistência da vossa parte, não cedendo em relação ao

que ele não come nem compensando com esse tipo de alimentos.

Tenho um menino de três anos, que se queixa da barriga, fica mole, com frio e com uma pontada de febre. Qual a causa para isto acontecer?

Se a dor de barriga está associada a febre, a causa deve ser infecciosa. Se a dor for muito persistente ou incapacitante, ou se acordar a criança durante a noite, é motivo para observação médica, tal como se a febre durar mais de três, quatro dias sem melhoria.



MISSÃO: GRIPE ABAIXO DE ZERO

Texto Carina Machado

Os vírus da gripe, chamados de *Influenza*, são verdadeiros transformistas: mudam de forma a cada época, conseguindo, assim, enganar o sistema imunitário humano e provocar uma infecção que custa a vida a muitas pessoas, e milhares de euros em internamentos e dias de baixa médica. É por isso que a cada ano surge uma nova vacina, que continua a ser a melhor forma de prevenção contra a doença, e com a qual as populações-alvo são chamadas a imunizar-se.

A vacinação anual continua a ser a melhor forma de prevenção da gripe

A gripe é uma doença relacional. Isto é, os seus vírus transmitem-se principalmente por contacto directo entre as pessoas, através da inalação de gotículas respiratórias libertadas

por alguém doente (quando tosse ou espirra sem tapar a boca e o nariz), ou pelo contacto com superfícies e objectos contaminados, como maçanetas de portas ou telemóveis. Por esse motivo, acredita-se que o reduzido número de infecções por *Influenza* em 2020-2021 esteja ligado não só à vacinação, mas também aos confinamentos e às restantes medidas de combate e contenção da COVID-19, como o uso de máscara, a higienização das mãos e o distanciamento social.

Na presente época vacinal de 2021-2022, a maioria das restrições pandémicas já foi levantada, pelo que a vacinação contra a gripe é particularmente recomendada. Nesse sentido, o Serviço Nacional de Saúde adquiriu 2,24 milhões de doses de vacinas, aos quais se somam ainda 700 mil doses do contingente próprio das farmácias.

Vaccine-se e, tanto quanto possível, use máscara e desinfecte as mãos. ♥



O QUE É A GRIPE?

Infecção respiratória aguda causada pelos vírus *Influenza*, dos tipos A e B. Atinge, principalmente, as vias aéreas superiores: nariz e fossas nasais, seios perinasais, boca, faringe e laringe. Pode surgir em qualquer altura do ano, mas é mais frequente nos meses frios, de Novembro a Março (no hemisfério Norte). É altamente contagiosa.



COMO SE TRANSMITE?

Por contacto directo, através da inalação de gotículas respiratórias libertadas por alguém doente, ou pelo contacto com superfícies e objectos contaminados.



COMO SE MANIFESTA?

Arrepios e febre alta (acima de 38° quando medida na axila), dores musculares, articulares e de cabeça. O mal-estar pode ser acompanhado de tosse seca, ligeira dor de garganta e nariz entupido. A tosse pode intensificar-se e ser acompanhada de expectoração.

Nas crianças mais pequenas são comuns náuseas, vômitos, diarreia e prostração (manifestação de cansaço extremo, com imobilidade e ausência de reacção).



COMO SE TRATA?

Não há tratamento para a gripe, apenas se pode actuar no alívio dos sintomas, através de:

- Repouso e aumento da ingestão de líquidos;
- Medicamentos, como antipiréticos (para baixar a febre), anti-inflamatórios (por exemplo, para a dor de garganta) ou descongestionantes nasais (para aliviar o nariz entupido).

A gripe é uma doença viral e, por isso, os antibióticos não produzem nela qualquer efeito.



COMO SE PREVINE?

A vacinação anual é o método mais eficaz de prevenção.

Alie-a aos cuidados básicos:

- Higienização das mãos com água e sabão ou solução alcoólica;
- Uso de máscara e/ou etiqueta respiratória (cobrir a boca e o nariz com o antebraço ou um lenço, sempre que espirrar ou tossir).

O JOGO DO RATO E DO GATO

O vírus muda e a vacina também.

VACINA 2021-2022

As vacinas são sempre compostas de modo a dar resposta às estirpes que os cientistas da Organização Mundial de Saúde consideram que serão as mais dominantes na época. Em 2021-2022 a composição das vacinas é tetravalente, ou seja, protege contra quatro estirpes de gripe diferentes, contendo dois vírus do tipo A e outros dois do tipo B.

VACINE-SE NA SUA FARMÁCIA, EM SEGURANÇA E SEM FILAS

Desde 2008 que os portugueses podem vacinar-se contra a gripe nas farmácias. O serviço é prestado, mediante agendamento prévio, com toda a segurança. Fale com a sua farmácia.

VACINAÇÃO

Todas as pessoas se podem vacinar, mas há grupos aos quais a vacina da gripe é particularmente aconselhada.

Grupos com forte recomendação*

- Pessoas com 65 ou mais anos
- Residentes em lares e unidades de cuidados continuados
- Doentes crónicos e imunodeprimidos, com seis ou mais meses de idade
- Profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados
- Grávidas

Grupo com recomendação especial*

- Pessoas com idade entre os 60 e os 64 anos

*Orientações da DGS 2021

VACINAS MAIS BARATAS

Maiores de 65 anos vão ter comparticipação de 69 por cento na pneumocócica.

Texto Maria Jorge Costa

O Governo aprovou um regime excepcional para promover a maior adesão de pessoas mais velhas à vacina contra a pneumonia, de compra nas farmácias. Os utentes abrangidos devem pedir ao médico que passe a receita com a identificação expressa da Portaria n.º 200/2021, de 21 de Setembro.

Jaime Pina, médico pneumologista, elogia a medida, que entrou em vigor no dia 1 de Outubro. «É excelente a decisão de passar a comparticipação das vacinas antipneumocócicas que eram comparticipadas a 37 por cento para o escalão B (69 por cento) para os maiores de 65 anos». Para o médico, esta é uma medida fundamental para aumentar o número de idosos que são vacinados. «O custo elevado destas vacinas» tem prejudicado uma maior adesão à vacinação. Ficando mais barata, mais pessoas poderão comprar, refere. «Apenas cerca de 40 por cento das pessoas neste grupo etário faz habitualmente esta vacina», explica.

Porém, a Fundação Portuguesa do Pulmão acha que se devia ter ido mais longe. «Desde há muito tempo que propomos a gratuidade destas vacinas para os idosos, seguindo o modelo da vacina contra a gripe. Vacinar os idosos contra a gripe e contra as doenças pneumocócicas é uma excelente forma de defender a sua saúde com uma excelente relação custo-efectividade», acrescenta.

O pneumologista alerta ainda para a importância de vacinar os doentes diabéticos com



estas vacinas. «A diabetes favorece o aparecimento de episódios infecciosos, em geral, mas com uma particular relevância ao nível do aparelho respiratório». «A pneumonia pneumocócica é uma infecção muito habitual nos doentes diabéticos», garante.

A vacina antipneumocócica é indicada também em pessoas com risco acrescido de desenvolver pneumonia, com uma comparticipação de 37 por cento abaixo dos 65 anos.

A portaria abrange o território continental e a Região Autónoma da Madeira. Aguarda-se informação relativamente à Região Autónoma dos Açores. ♥



Ana Mexia
Médica dentista

BOCAS DE AÇÚCAR

Portugal continua a ter uma prevalência de diabetes das mais elevadas da União Europeia (UE), com 9,8 por cento da população a sofrer da doença em 2019. Com a pandemia de COVID-19 e os períodos de confinamento, estima-se que cerca de 20 mil pessoas possam não ter tido acesso ao diagnóstico precoce da doença. Apresentamos algumas questões e respostas de sintomas a que deve prestar atenção:

O médico dentista pode ajudar no diagnóstico precoce da diabetes?

Sim, pode. Um doente com diabetes não controlada tem tendência a desenvolver uma série de complicações na saúde geral, mas também oral. Alterações salivares e doenças orais podem manifestar-se desde cedo. Uma avaliação médica clínica rigorosa pode suspeitar que se trata de um doente com diabetes ainda não diagnosticada.

Quais as complicações orais mais frequentes num doente diabético?

- **Aumento de prevalência de cáries.** A diabetes caracteriza-se pelo aumento dos níveis de açúcar no sangue, geralmente acompanhado pelo aumento de glicose na saliva. Os açúcares associados a uma pobre higiene oral são uma das maiores causas da incidência de cárie.
- **Secura da boca.** Muitos diabéticos têm a sensação de boca seca. Alguns medicamentos podem conduzir à diminuição da produção de saliva, que, por sua vez, pode resultar

no aumento do índice de cárie e no aparecimento de doenças gengivais.

- **Doenças gengivais.** Pesquisas recentes sugerem que a relação entre doenças gengivais e diabetes é bidireccional. Não só as pessoas com diabetes são susceptíveis às doenças gengivais — gengivite (estado inicial da doença gengival) e periodontite (doença gengival avançada com perdas ósseas) — mas também estas doenças podem ter o potencial de afectar o controlo glicémico no sangue e contribuir para a progressão da diabetes.
- **Infecções fúngicas.** Com o aumento de infecções e um sistema imunitário debilitado, a boca pode ser invadida por fungos oportunistas, sendo a mais frequente a infecção por cândida, mais conhecida por “sapinhos” ou candidíase. A candidíase manifesta-se por placas esbranquiçadas na boca, que podem causar desconforto e mau hálito.
- **Quais os sinais a que devo estar atento?** Gengivas sensíveis, inchadas ou muito vermelhas, gengivas que sangram facilmente, mobilidade dentária, mau hálito, placas esbranquiçadas na boca, boca seca, aftas e feridas na boca.
- **Quais os cuidados que devo ter nestes casos?** O mais importante é controlar o nível de glicose no sangue. Depois, optar por dietas saudáveis, fazer exercício físico, não fumar e ter cuidado acrescido com a sua higiene oral. Procure o seu médico dentista caso sinta alguma alteração na condição da sua saúde oral ou se surgir algum dos sinais descritos em cima. ♥

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



Nuno Monteiro Pereira
Urologista, andrologista



QUANDO O AMOR NÃO É DOCE

Riscos da doença para a sexualidade masculina.

A diabetes mellitus é uma doença metabólica que se caracteriza pelo aumento anormal dos níveis de glicose no sangue, por deficiente produção ou acção da insulina, hormona produzida pelo pâncreas. A insulina regula os níveis da glicose no organismo.

COMO SE MANIFESTA?

A diabetes é uma doença muitas vezes silenciosa, que pode evoluir muito tempo sem sintomas. Com a evolução da doença, podem surgir manifestações como o aumento do volume urinário, da sede, ou do apetite. Outros sinais são o cansaço persistente, a diminuição da capacidade da visão, dificuldade em cicatrizar.

QUAIS AS COMPLICAÇÕES GERAIS DA DOENÇA?

O excesso de glicose no sangue determina alterações celulares que danificam pequenos vasos sanguíneos e os nervos periféricos.

Quando atinge as artérias da retina, pode originar **perda da visão** e, até, cegueira. Se as artérias atingidas forem **nos rins**, pode lenta-

mente provocar hipertensão e perda progressiva da função renal. A diminuição circulatória pode atingir também órgãos como o **cérebro**, o **coração** ou o **intestino**, com défice do aporte de oxigénio e nutrientes às células desses órgãos. Quando a diabetes atinge a circulação dos membros inferiores, pode originar **inchaço dos pés**, **pernas frias** e de cor arroxeada.

A diabetes é uma doença silenciosa

A complicação mais tardia da doença é a **neuropatia periférica**, que determina alterações motoras e a sensibilidade de órgãos como a bexiga, os órgãos sexuais e os membros inferiores.

Neste último caso, é frequente o "**pé diabético**", em que a diminuição da sensibilidade impede os doentes de se aperceberem de pequenas feridas. As feridas tendem a ulcerar e infectar, obrigando, em algumas situações, a amputação do pé ou da perna.

QUAIS AS COMPLICAÇÕES SEXUAIS?

A disfunção erétil é cinco vezes mais frequente no homem diabético do que no não diabético. A primeira alteração que a diabetes provoca a nível peniano, em geral cerca de 15 anos depois do início da doença, é a perda da elasticidade do tecido cavernoso peniano, o que vai dificultar o mecanismo de encerramento das pequenas veias do pénis. O homem começa a notar dificuldade nas erecções, que se tornam cada vez mais fugazes e de menor duração. Cerca de cinco anos depois surgem as repercussões arteriais, com diminuição do calibre das artérias penianas. Como consequência, para além de pouco duradouras, as erecções passam também a ser incompletas, com dificuldade crescente em conseguir a penetração. Mais tardiamente, 25 a 30 anos após o início da doença, surgem as complicações neurológicas, com perda da sensibilidade peniana e disfunção erétil completa.

COMO SE TRATA A DIABETES E AS SUAS COMPLICAÇÕES SEXUAIS?

O tratamento começa por dieta adequada, exercício físico e perda de peso. Pode ser necessário recorrer a antidiabéticos orais (na diabetes tipo 2) ou ao uso de insulina (na diabetes tipo 1 ou na tipo 2 que não responde à medicação oral). Devido aos elevados riscos associados à doença cardiovascular, os diabéticos devem deixar de fumar, beber menos álcool, controlar a tensão arterial e o colesterol.

Os tratamentos orais para as consequências sexuais da diabetes trouxeram uma nova esperança

A diabetes mal controlada e a falta de medidas saudáveis podem agravar e/ou antecipar a **disfunção erétil**. O mesmo acontece se o diabético necessita de ser medicado com anti-hipertensores ou com antidepressivos. O im-



pacto pessoal, conjugal e social da disfunção sexual é muito significativo: cerca de 20 por cento dos diabéticos com disfunção erétil tem problemas psicológicos importantes.

Para as consequências sexuais, as terapêuticas orais surgidas no final do século passado vieram trazer uma nova esperança a estes doentes. Os efeitos secundários são mínimos e raros, e a eficácia clínica é boa nos primeiros tempos das queixas. Com o agravamento das lesões vasculares e neurológicas, a eficácia medicamentosa vai diminuindo, restando como alternativas a auto-injecção peniana de um fármaco vasoactivo ou a cirurgia de implantação de uma prótese peniana. ♥

NESTE NATAL A SUA FARMÁCIA ESTÁ SEMPRE PRESENTE



saúda
o cartão que faz bem



**Farmácias
Portuguesas**

www.farmaciasportuguesas.pt

-2€

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



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

Promoção válida de 01.11.21 a 30.11.21. Limitado a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

MOVICOL, NORGINE e o seu logotipo são marcas registadas do grupo de empresas Norgine. Medicamento Não Sujeito a Receita Médica não participado. Contraindicações: perfuração ou obstrução intestinal, devidas a perturbações estruturais ou funcionais da parede intestinal, íleo e situações inflamatórias graves do trato intestinal, como doença de Crohn, colite ulcerosa e megacólon tóxico. Hipersensibilidade às substâncias ativas ou a qualquer um dos excipientes do produto. Existe a possibilidade de interação e de a absorção de outros medicamentos concomitantes poder ser transitoriamente alterada. Leia atentamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. A Norgine recolhe ativamente informação sobre os seus produtos e o seu uso. Qualquer evento adverso deverá ser comunicado à Norgine Portugal Farmacêutica, Unipessoal, Lda. Edifício Smart - Rua do Pólo Norte e Alameda dos Oceanos, Lote 1.06.1.1 - Escritório 1.º C, Parque das Nações, 1990-235 Lisboa. E-mail: iberiamedinfo@norgine.com. Data de revisão: outubro 2021.



Ana Maria Nunes Ferreira
Farmacêutica

FARMÁCIA DO INVERNO

Podemos entender o sistema imunitário como uma realidade complexa que protege o organismo de agressões externas, nomeadamente agentes patogénicos, como vírus, bactérias e fungos, e agentes ambientais como os pólenes, o frio e as variações de temperatura.

Um sistema imunitário competente depende de factores individuais, como a alimentação, a prática desportiva, o stress, desgaste físico ou estados de convalescença.

Vamos entrar no Inverno, o frio e as variações de temperatura diminuem as nossas defesas, e surgem as constipações, as gripes e os transtornos gastrointestinais, muito comuns nesta época do ano.

Para enfrentar melhor as doenças mais frequentes no Inverno, podemos recorrer a suplementos que ajudam o sistema imunitário, não só no combate à doença, mas também na prevenção.

Na sua farmácia pode encontrar:

- Suplementos **vitamínicos e minerais** nem sempre presentes na alimentação em quantidades desejáveis para o bom funcionamento do sistema imunitário. Os mais habituais incluem: vitaminas C, D, B, zinco, selénio, magnésio.

- Suplementos **fitoterápicos**, que reforçam os processos de fagocitose do sistema imunitário: equinácea, astrágalo, salgueiro, aloé, geleia real.
- Suplementos **probióticos**, que actuam ao nível da flora intestinal, muito úteis nos transtornos gastrointestinais e na prevenção de infecções virais.
- Suplementos **homeopáticos**, muito usados na prevenção de afecções respiratórias e na modulação da resposta imunitária.

Reforçar o sistema imunitário é apostar na prevenção

Estas categorias de suplementos estão disponíveis per se ou combinadas, de forma a potenciar a acção preventiva ou curativa, e devem ser aconselhadas de acordo com o perfil terapêutico do utente.

O que se pretende é aproveitar a bonita época de Inverno sem chegar à doença grave.

Este Inverno aposte mais na prevenção, aconselhe-se com o seu farmacêutico sobre o que melhor se adapta a si e à sua situação. ♥

BELMONTE

A TERRA PREDESTINADA

Judeus em Portugal e portugueses no Brasil? Aqui se vê como faz sentido.

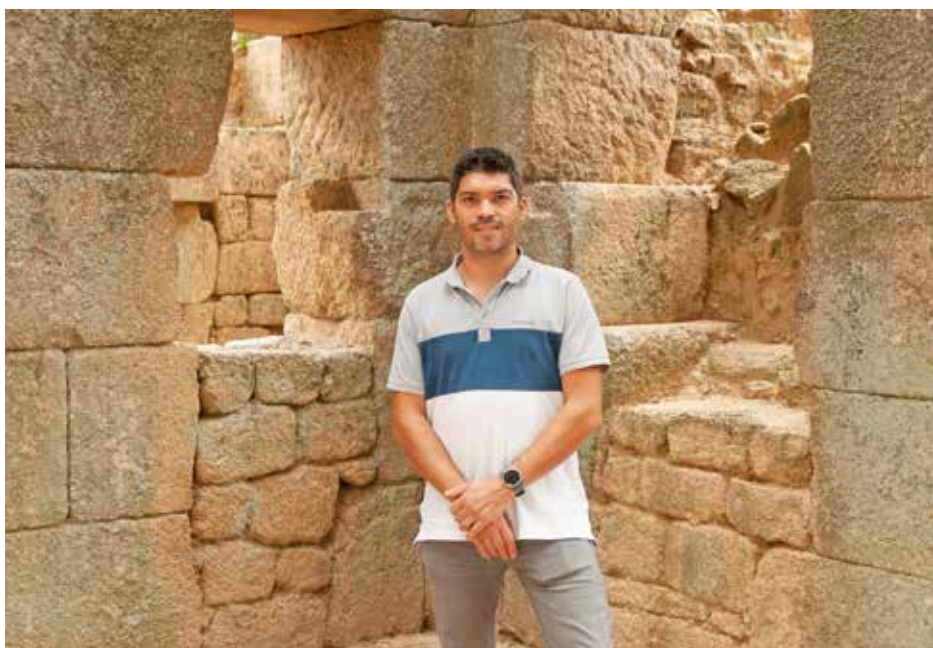


Se conseguir descobrir qual é a porta principal da Torre de Centum Cellas e por ela entrar, enfrentará uma serpente. Caso não mostre medo, ela transformar-se-á num baú de ouro. Nado e criado na aldeia de Colmeal da Torre, Henrique Quelhas conhece bem a lenda, uma das muitas em torno do edifício. «Era o meu jardim de infância», recorda. Entrou em todas as portas e até fazia corridas de bicicleta no espaço adjacente. «Ainda não sabíamos o que era *parkour*, já eu o praticava aqui». Bem mais destemido do que é hoje, as filhas tomaram o seu lugar na aventura.

Dão-se alvissaras a quem desvendar o enigma da Torre de Centum Cellas, erguida a um par de quilómetros de Belmonte. A hipótese de ter sido o centro de uma *villa* romana, dada como a mais provável, é uma entre várias. Henrique, enfermeiro de profissão, integrou-a na sua proposta de roteiro turístico como uma espécie de terceira via entre as duas marcas identitárias do concelho: Pedro Álvares Cabral, que lá nasceu, e o judaísmo. Compreende que a protecção do monumento exige uma cerca, mas sente que o torna «mais pesado». É tão periclitante que parte das paredes só se mantém de pé graças a estruturas metálicas.

O percurso começou na Igreja de Santiago e no castelo, dois dos espaços inscritos na história da outrora todo-poderosa família Cabral – o apelido não sobreviveu por estas bandas, talvez porque o comandante da expedição que em 1500 desembarcou na costa do actual Brasil morreu em Santarém. O Panteão dos Cabrais, no templo do século XIII hoje musealizado, guarda as

O enfermeiro Henrique Quelhas cresceu a brincar na Torre de Centum Cellas: «Ainda não sabíamos o que era *parkour*, já eu o praticava aqui»



As cinzas do navegador estão no Panteão dos Cabrais, na Igreja de Santiago

A história do castelo é a da árvore genealógica dos Cabrais



suas cinzas. Antigo abrigo de peregrinos a caminho de Compostela – um dos caminhos de Santiago passa na vila – a igreja exibe uma escultura gótica de Nossa Senhora da Piedade, granítica como só na serra.

Caria de um lado, Colmeal da Torre do outro. As faldas da Serra da Estrela, por onde passa o Zêzere, ainda bebé. O Monte da Esperança ou, bem mais próxima, a antiga judiaria. Do castelo se contempla boa parte do pequeno concelho da Cova da Beira, cujas muralhas Henrique Quelhas percorre pacientemente. Do forte que ajudou a pôr em sentido os vizinhos ibéricos, resta a torre e a janela manuelina, encimada por um

A família Cabral tornou-se poderosa no século XV, ao fixar residência no castelo, de onde se contempla boa parte do pequeno concelho da Cova da Beira

brasão que cruza Cabrais e Castros, símbolo do matrimónio de João Fernandes Cabral com Joana Coutinho de Castro.

A história do castelo é a da árvore genealógica dos Cabrais, porque a hereditariedade determinava a ascensão ao domínio político.

A administração militar de Belmonte, confiada por D. Afonso III a Aires Pires Cabral, deu o mote. Fernão Cabral, pai de Pedro Álvares, foi o primeiro alcaide-mor. Nomeado a título definitivo, em 1466, criou condições para a família fixar no castelo a sua residência, parcialmente consumida por um incêndio no século XVII.

Na vila, hoje integrada no Programa das Aldeias Históricas, Cabral é omnipresente. No castelo como na estátua do navegador. No Ecomuseu do Zêzere, que aproveitou o antigo celeiro familiar, como na igreja matriz, onde está a imagem da Senhora da Esperança, que se diz tê-lo acompanhado na célebre viagem. E, evidentemente, no Museu dos Descobrimentos. Construído no logradouro do Solar dos Cabrais, revisita a expansão marítima, sem ocultar sombras. Sentimo-nos numa nau da armada de Cabral. Confrontamo-nos com o eterno dilema

da intencionalidade ou ocasionalidade do achamento. Entramos, entre tempestades, na sala do Mar Alto, maravilha de tecnologia interactiva, montra da coragem dos marinheiros quinhentistas. Reflectimos sobre a escravatura, a influência indígena na construção do Brasil, os sermões do padre António Vieira. E, entre samba e bossa nova, ouvimos pregões de produtos brasileiros.

Caso sem igual na Península Ibérica de preservação da cultura e da tradição hebraicas, durante séculos, Belmonte é o território de elei-

O Museu dos Descobrimentos reflecte sobre a escravatura, a influência indígena na construção do Brasil e o dilema da intencionalidade ou ocasionalidade do achamento



A família Cabral e a herança judaica são as duas marcas identitárias de Belmonte

ção do criptojudaísmo. A referência ao pagamento da sisa judenga no foral de D. Sancho I, de 1199, revela quão remota é a presença de judeus. A partir de 1496, quando D. Manuel I decretou a conversão forçada ao catolicismo, mantiveram acesa a sua fé. «Na intimidade das famílias, para tapar os olhos aos inquisidores», explica o vice-presidente da Comunidade Judaica de Belmonte, João Diogo.



Construído no logradouro do Solar dos Cabrais, o Museu dos Descobrimentos revisita a expansão marítima, sem ocultar sombras



Na antiga judiaria, misturam-se referências religiosas

A cultura e a tradição judaicas conservaram-se durante séculos na vila de Belmonte

Baptismos forçados, tortura e confisco de bens: no cerco do Santo Ofício germinou o criptojudaísmo. Cristãos por fora, judeus por dentro, tornaram-se exímios na arte da camuflagem. Aprendiam orações católicas, exibiam a cruz de Cristo nas sepulturas. Clandestinamente, porém, festejavam a Páscoa judaica, consumiam alimentos *kosher*, confeccionados segundo preceitos judaicos, usavam objectos característicos da sua cultura, como revela o Museu Judaico de Belmonte. «Ainda hoje, se contactarmos com pessoas de uma certa idade, têm algumas práticas que não sabem explicar, mas que estão ligadas ao judaísmo», nota João Diogo. O sistema sobreviveu porque as “rezadeiras” transmitiam os ensinamentos da Tora. «Religião de patriarcas mantida por mulheres», como escreveu Maria Antonieta Garcia, autora de vasta obra sobre os judeus belmontenses.

Para se furtarem à Inquisição, os judeus de Belmonte cultivavam a camuflagem. Aprendiam orações católicas, mas festejavam a sua Páscoa às escondidas

Retomar o lugar no concerto social foi um processo lento. De acordo com a investigadora, só nos anos 1980 ressurgiu a prática da circuncisão. Um funeral sem padre católico aconteceu pela primeira vez em 1988 e um casamento de ritual judaico em 1991, dois anos após a criação oficial da Comunidade. Apesar da democratização do país, admite João Diogo, os judeus «tinham um certo receio». Actualmente meia centena, constituem a terceira Comunidade, a seguir às de Lisboa e do Porto. «Já fomos mais, mas algumas pessoas partiram para Israel». Um dos que respondeu ao apelo do regresso às origens foi António Mendes, antigo presidente da Comunidade, em 2014.

Na antiga judiaria, misturam-se referências religiosas. As paredes das pequenas casas térreas de granito, onde residiam judeus, acolhem imagens de Nossa Senhora de Fátima. Mas a sinagoga Bet Eliahu (Casa de Elias) comprova que a liberdade de culto veio para ficar. O templo inaugurado em 1996, oferta do judeu marroquino Salomon Azoulay, ocupa um terreno doado pelos herdeiros da família Mendes Henriques. Como não podia deixar de ser, conserva reproduções

de salvo-condutos e passaportes emitidos em 1940 por Aristides de Sousa Mendes, o cônsul português em Bordéus que salvou milhares de judeus. ♥



A fé judaica manteve-se «na intimidade das famílias», afirma o vice-presidente da Comunidade Judaica, João Diogo

GLOSSÁRIO

Criptojudaismo – Prática da religião judaica em sigilo. Os judeus secretos respeitavam na aparência os preceitos do catolicismo, mas continuavam a praticar clandestinamente as tradições dos seus antepassados.

Marranos – Palavra que etimologicamente terá origem no hebraico *mar-anús* (baptizado à força) designava na Península Ibérica os judeus forçados a converterem-se ao catolicismo.

Santo Ofício – Também conhecido por Inquisição, o Tribunal do Santo Ofício era uma instituição da Igreja Católica que visava reprimir movimentos heréticos, promovendo sobretudo a perseguição de judeus. Em Portugal, actuou entre 1536 e 1821.

WWW.REVISTASAUDA.PT



Leia também:

- ♥ O «esquisito edifício»
- ♥ Venha a nós o brasileiro
- ♥ O "descobridor" dos judeus de Belmonte

BULA

Restaurante Casa do Castelo
Largo de Santiago
T. 275 181 675

Museu do Território
Casa da Torre, Rua do Reduto, 3
Caria
T. 275 088 698

Belmonte Sinai Hotel
Largo de São Sebastião
T. 275 910 800

Casa da Judiaria
Rua Heróis da Independência
T. 275 181 456

Ecomuseu do Zêzere
Rua Pedro Álvares Cabral 68
T. 275 088 698

Ruínas Romanas da Quinta da Fórnea
T. 275 088 698



Aos sábados à tarde, os mais novos da família transformam-se em autênticos cientistas no Museu da Farmácia.

No Porto e em Lisboa, proporcionamos momentos de aprendizagem sobre temas de saúde, bem-estar e ciência, mas também muita diversão.

E enquanto os mais novos se divertem e aprendem, os adultos acompanhantes podem visitar livremente o Museu da Farmácia e conhecer a sua magnífica colecção.

Sabia que pode usufruir de estacionamento gratuito?

ATELIÊS EM AGENDA:

- **6 Novembro – Explosão de Cores**

Vamos explorar o mundo das cores e fazer divertidas experiências coloridas, partindo apenas de três cores!

- **13 Novembro – Ciência dos Detectives**

Vamos descobrir como a ciência forense é utilizada para resolver os crimes. A sala do Museu será transformada num laboratório e os participantes em verdadeiros investigadores. Aprender a revelar impressões digitais, descobrir o que é o ADN e muito mais. Ao longo da sessão, o “crime” será desmontado e descoberto o “criminoso”.

- **20 Novembro – Higiene Pessoal**

Aprender a usar o sabonete correctamente para ter as mãos bem limpas é a missão desta sessão. Os meninos e as meninas vão identificar tipos de microorganismos nas mãos sujas. Nada como aprender de forma divertida

os melhores cuidados para uma boa higiene pessoal. No final, todos vão fabricar um cheiroso sabonete, que levam para casa.

- **27 Novembro – Magia da Ciência**

Na comemoração do Dia da Cultura Científica, o assistente do Super Cientista vai recriar as aventuras que os dois viveram quando naufragaram a caminho da Convenção Mundial de Cientistas e ficaram numa ilha (supostamente) deserta. Ao longo da actividade, vamos recriar a situação e fazer divertidas experiências sobre o som, o ar, reacções químicas e electricidade estática. ♥



INTERESSADO?

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

Pagar a conta da farmácia com pontos

Para quem é sensível às oportunidades



Quem tem o Cartão Saúda, só tem a ganhar

Troque os pontos acumulados por vales de 2€, 5€, 10€ e 20€.

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



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

VILA SAÚDA OS TEUS ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO TAMBÉM PRECISAM DE CUIDADOS.

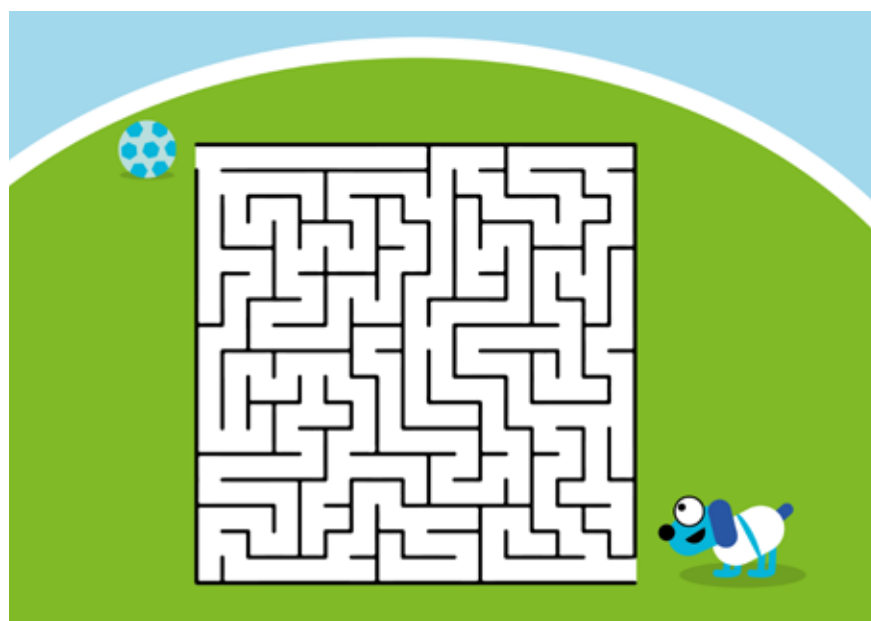
AJUDAS A SARA A SABER OS CUIDADOS QUE DEVE TER COM OS SEUS ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO?



A	L	I	M	E	N	T	A	Ç	Ã	O	D
K	A	T	P	S	U	N	S	K	O	A	E
V	P	J	B	V	L	W	J	K	S	W	S
Q	H	A	Q	M	M	O	C	H	B	H	P
J	Q	S	H	B	O	P	B	M	Z	B	A
K	D	Y	B	R	I	N	C	A	R	C	R
S	H	X	R	V	J	C	K	A	P	L	A
V	E	T	E	R	I	N	Á	R	I	O	S
X	N	W	H	I	G	I	E	N	E	B	I
P	A	S	S	E	I	O	V	N	B	B	T
H	Y	S	U	B	Y	Z	E	H	E	W	A
Z	J	V	A	C	I	N	A	S	Y	F	R

HIGIENE	DESPARASITAR	VACINAS
PASSEIO	ALIMENTAÇÃO	VETERINÁRIO
BRINCAR		

Farmácias Portuguesas

**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

Carina Machado

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Sandra Costa

Sónia Balasteiro

Vera Pimenta

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: Abel Bernardino Teixeira

Mesquita, José Luís Bonifácio Lopes, Luís Sobral,

Rui Raposo, Manuel Cordeiro

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.

Recolha e recicle o papel usado.



Eucerin pH5 e Urea Repair



Imagem meramente ilustrativa



Beleza



Farmácias
Portuguesas

Óleo de banho BABÉ



COM ÓLEOS
APENAS DE
ORIGEM VEGETAL

Imagem meramente ilustrativa



Beleza



Farmácias
Portuguesas

LETIAT4



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia
de Família



Farmácias
Portuguesas

Aptamil 2, 3, 4 e 5



Imagem meramente ilustrativa



Bebé e Mamã



Farmácias
Portuguesas



Óleo de banho BABÉ

O Óleo de Banho dos Laboratórios BABÉ é um sabão corporal de uso diário criado para todos os tipos de pele, especialmente adequado para peles secas e/ou com tendência atópica. O Óleo de Banho BABÉ não seca a pele graças à sua fórmula concentrada com mais de 40% de óleos emolientes de origem vegetal que limpam suavemente e nutrem em profundidade. Não contém água na sua fórmula, o que o torna um produto muito respeitoso do equilíbrio natural da pele. Uma das suas principais características é a sua textura oleosa, constituída por óleos ricos em ácidos gordos essenciais que restauram a hidratação da pele e proporcionam bem-estar imediato a partir do momento em que se toma banho ou duche. Um sabão corporal que é uma experiência em si mesmo graças à espuma suave que é gerada quando o óleo entra em contacto com a água e se funde na pele.

CNP 6970814



SAUDA21110043

BABÉ
LABORATÓRIOS

Promoção válida de 01.11.2021 a 30.11.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Eucerin pH5 e Urea Repair

EUCERIN UreiaRepair Plus: alívio imediato dos sintomas da pele seca durante 48 horas. Fortalece a barreira cutânea, protege contra a perda de hidratação e melhora a capacidade de absorção e retenção de água na pele aumento assim a sua hidratação. Clinicamente comprovado deixa a sua pele suave com toque macio. Na gama Ureia Repair Plus encontra loções corporais, gel de banho, creme de mãos e pés.

EUCERIN pH5: 98% dos consumidores confirmam uma limpeza suave para a proteção do microbioma. Restabelece as defesas naturais da pele e equilibra o nível ideal de pH, tornando a pele mais resistente contra as agressões externas que causam irritação na pele, reduzindo assim a sensibilidade. A gama pH5 foi desenvolvida especificamente para a pele sensível com tendência a alergias – que inclui loções, cremes e produtos de higiene para o corpo – são sujeitos a testes clínicos e dermatológicos que comprovam serem ideais para uma utilização diária para proteger a pele contra a secura, oferecendo uma hidratação duradoura.

CNP Vários



SAUDA21110016

Promoção válida de 01.11.2021 a 30.11.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Aptamil 2, 3, 4 e 5

Aptamil 2 é um leite de transição, indicado para bebés a partir dos 6 meses de vida até ao final da lactância.

Aptamil 3 é um leite de transição, indicado para bebés a partir dos 9 meses de vida até ao final da lactância.

Aptamil Junior 4 Leite de Crescimento é uma bebida láctea infantil em pó, adequada às necessidades nutricionais específicas das crianças dos 12 aos 36 meses.

Aptamil Junior 5 Leite de Crescimento é uma bebida láctea infantil em pó, adequada às necessidades nutricionais específicas das crianças a partir dos 24 meses.

Nota importante: O leite materno é o alimento ideal para o bebé e deve ser mantido o maior período de tempo possível. As gamas Aptamil Leites de Transição e Aptamil Leites de crescimento não devem ser utilizadas como substitutos do leite materno antes dos 6 e os 12 meses de idade, respetivamente, mas sim como parte da dieta diversificada, após essas idades. Consulte sempre o seu Profissional de Saúde sobre a melhor nutrição do bebé. Esta Campanha não acumula com outras promoções em vigor.

CNP Vários



SAUDA21110044

Promoção válida de 01.11.2021 a 30.11.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

LETIAT4

Especificamente desenvolvido para a Dermatite Atópica!

Ajuda à prevenção da dermatite atópica com a reparação da barreira cutânea e necessária reposição de lípidos.

LETIAT4 consigo pela prevenção da dermatite atópica.

CNP Vários



SAUDA21110012

Promoção válida de 01.11.2021 a 30.11.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.



Clearblue Teste Ultra Antecipado Digital



Imagem meramente ilustrativa



Bebé e Mamã



Farmácias
Portuguesas

Laranja&Mel e Limão&Mel



Imagem meramente ilustrativa



Suplementos
Alimentares



Farmácias
Portuguesas

Meritene® Força e Vitalidade



Imagem meramente ilustrativa



Suplementos
Alimentares



Farmácias
Portuguesas

Symbiosys Defencia Adults e Symbiosys Defencia Kids



Imagem meramente ilustrativa



Suplementos
Alimentares



Farmácias
Portuguesas



Laranja&Mel e Limão&Mel

Pastilhas que se dissolvem na boca, com sabor frutado. Saiba mais! Acalme e proteja a garganta irritada com TantuNatura. Vitamina C e Zinco. Dupla ação. Propolis. Sem açúcares.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. Para mais informações, consulte o seu médico e aconselhe-se com o seu farmacêutico. * Promoção válida nos dois sabores TantuNatura de 01/11/2020 a 31/12/2020, nas Farmácias Portuguesas.

TTN 45-11/21

CNP Vários



SAUDA21110002

Promoção válida de 01.11.2021 a 30.11.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Clearblue Teste Ultra Antecipado Digital

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

Clearblue é um dispositivo médico para diagnóstico in-vitro. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções antes de utilizar. Em caso de dúvida fale com o farmacêutico ou médico. Manter fora da vista e do alcance das crianças.

CNP 6602797



SAUDA21110022

Promoção válida de 01.11.2021 a 30.11.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Symbiosys Defencia Adults e Symbiosys Defencia Kids

Symbiosys Defencia Adults e Kids contêm probióticos e vitaminas para otimizar o Sistema Imunitário*. Porque a proteção é a tendência deste Inverno.

*Vitamina C contribui para o normal funcionamento do Sistema Imunitário (SI). Vitamina D contribui para o normal funcionamento do SI das crianças. SYMBIOSYS® Defencia Kids, Defencia Adults são suplementos alimentares que não devem substituir um estilo de vida saudável e uma dieta variada e equilibrada. Não exceda a dose diária recomendada. Mantenha fora do alcance de crianças. Para mais informações contacte: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. e-mail: info@biocodex.pt. Tel: 211 319134.

CNP Vários



SAUDA21110011

Promoção válida de 01.11.2021 a 30.11.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Meritene® Força e Vitalidade

Meritene Força e Vitalidade é uma bebida solúvel em pó, rica em proteínas, vitaminas e minerais, que contribui para ter força e vitalidade. Força, pois é rico em proteínas que contribuem para o crescimento e manutenção da massa muscular e Vitalidade, pois Meritene é rico em vitaminas B2, B6 e B12, que contribuem para a redução do cansaço e da fadiga.

Dissolve-se o conteúdo de uma saqueta Meritene Força e Vitalidade em 200ml de leite ou água. É importante realizar uma dieta variada, equilibrada e praticar exercício físico regularmente.

CNP Vários



SAUDA21110031

Promoção válida de 01.11.2021 a 30.11.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.



Fortimel, Fortimel Creme, Fortimel Compact Protein, Fortimel Energy, Diasip e Nutilis

Suplementos
Nutricionais
Orais para
a Malnutrição



-8€

na compra de
duas unidades

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

Imagem meramente ilustrativa



Nutrição



Farmácias
Portuguesas

Fresubin Protein Energy, 2 kcal e 3.2 kcal DRINK



-10€

na compra de
duas unidades

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

Imagem meramente ilustrativa



Nutrição



Farmácias
Portuguesas

Patta



-2€

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

Imagem meramente ilustrativa



Saúde Animal



Farmácias
Portuguesas

Kukident



-1€

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

Imagem meramente ilustrativa



Saúde Oral



Farmácias
Portuguesas



Fresubin Protein Energy, 2 kcal e 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



SAUDA21110029

Promoção válida de 01.11.2021 a 30.11.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Fortimel, Fortimel Creme, Fortimel Compact Protein, Fortimel Energy, Diasip e Nutilus

As gamas Diasip, Fortimel, Fortimel Energy, Fortimel Creme, Fortimel Compact Protein e Nutilus são constituídas por alimentos para fins medicinais. Devem ser consumidos sob supervisão médica e de acordo com as recomendações deste. Exclusivamente para uso entérico – não adequado para utilização por via parentérica.

Fortimel, Fortimel Creme, Fortimel Energy e Fortimel Compact Protein destinam-se à gestão nutricional de malnutrição associada a doença.

Diasip destina-se à gestão nutricional de malnutrição associada a doença, diabetes mellitus e hiperglicemia. Não adequado para pacientes com frutosemia.

Nutilus destina-se à gestão nutricional da disfagia.

Esta campanha não acumula com outras promoções em vigor.

CNP Vários



SAUDA21110037

Promoção válida de 01.11.2021 a 30.11.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Kukident

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.

Dispositivo médico. Não usar em caso de hipersensibilidade a qualquer dos ingredientes. Não utilizar uma quantidade superior à recomendada nem em próteses mal adaptadas.

Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

CNP Vários



SAUDA21110023

Promoção válida de 01.11.2021 a 30.11.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Patta

Alimentos Complementares indicados para reforço multivitamínico e imunitário de cães e gatos, assim como suplemento especial de lisina para gatos e um snack anti-age que apoia na redução do colesterol em cães.

Alimento complementar rico em minerais e vitaminas, em comprimidos e pasta; Alimento complementar para reforço imunitário; Suplemento de lisina indicado para a imunidade dos gatos; Snack anti-age.

CNP Vários



SAUDA21110006

Promoção válida de 01.11.2021 a 30.11.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.



LETIBALM Nariz e Lábios



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia
da Família



Farmácias
Portuguesas

Medidores de pressão arterial Omron



Válido exclusivamente nos equipamentos
M3 comfort, M4, M7 e Evolv

Imagem meramente ilustrativa



Essenciais
de Farmácia



Farmácias
Portuguesas

Sterillium Gel 50 mL



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia
da Família



Farmácias
Portuguesas

Thermoval Baby e Veroval Duo Scan



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia
da Família



Farmácias
Portuguesas



Medidores de pressão arterial Omron

A Omron oferece-lhe a melhor qualidade, precisão e segurança em medidores de pressão arterial. A braçadeira com tecnologia exclusiva Intelli Wrap, elimina a imprecisão causada pelo posicionamento incorreto da braçadeira, conhecido por ser uma importante causa de erro na medição da pressão arterial em casa. A braçadeira pré-formada é fácil de colocar no seu braço, com apenas uma mão, tornando a medição da tensão arterial ainda mais simples.

Este produto é um dispositivo médico. Leia atentamente a rotulagem e em caso de dúvidas, consulte o seu farmacêutico.

CNP Vários



SAUDA21110030

Promoção válida de 01.11.2021 a 30.11.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

LETIBALM Nariz e Lábios

LETIBALM Nariz e Lábios, HIDRATA para prevenir agressões e REPARA quando a pele está agredida.

LETIBALM HIDRATA E REPARA.

CNP Vários



SAUDA21110013

Promoção válida de 01.11.2021 a 30.11.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Thermoval Baby e Veroval Duo Scan

Thermoval Baby: Termómetro de infravermelhos para a medição da febre na testa sem contacto. Dispõe de uma funcionalidade 3 em 1 que lhe permite detetar a temperatura do corpo humano através de medição na testa, tal como medir a temperatura ambiente e de objetos. Medição de temperatura sem ruído: não incomoda o bebé enquanto dorme.

Veroval Duo Scan: Termómetro de infravermelhos para uma medição fácil e rápida da temperatura no ouvido ou na testa. Em apenas 1 segundo é possível medir a temperatura no ouvido. As capas protetoras descartáveis fornecidas, tornam a medição da temperatura no ouvido particularmente higiénica, minimizando fortemente o risco de transmissão de bactérias ou vírus.

Estes produtos são Dispositivos Médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Em caso de dúvida, consulte o seu farmacêutico.

CNP Vários



SAUDA21110042

Promoção válida de 01.11.2021 a 30.11.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Sterillium Gel 50 mL

Desinfetante de mãos eficaz contra bactérias, vírus e outros microrganismos.

Use os desinfetantes com segurança. Leia sempre o rótulo e as informações sobre o produto antes de usar.

CNP 6975573



SAUDA21110041

Promoção válida de 01.11.2021 a 30.11.2021.
Limitado a 5 utilizações por cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Saforelle®

2 EM 1
USO DIÁRIO
E EM CASO
DE IRRITAÇÃO



○ — Bardana

MADE IN FRANCE

SF/0021/2021

* Dados XTrend, Canal Farmácia, IQVIA Portugal. Ano 2020, Unidades e Valor (Eur Street Price)
Para mais informações contactar o distribuidor em Portugal: Biocodex Unipessoal Lda.,
Avenida da República 18, 11º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684.
Email: info@biocodex.pt | Tel: 211 319134

NESTE NATAL A SUA FARMÁCIA ESTÁ SEMPRE PRESENTE



saúda
o cartão que faz bem



**Farmácias
Portuguesas**

www.farmaciasportuguesas.pt

ATÉ
-6€

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



Promoção válida de 1.11.2021 a 31.12.2021. Limitada a 5 utilizações
por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.