# Revista Clal

Vantagens Exclusivas com CARTÃO SAÚDA P. 45

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA MENSAL | FEV 22 | N.º 73





#### **BARRIGA & BEBÉ**

PEDIATRIA

Saiba se o bebé está a crescer bem

#### **NUNO MONTEIRO PEREIRA**

SEXUALIDADE

Confinamentos potenciam doenças sexualmente transmissíveis

#### **KIKO MARTINS**

CHEF

«A comida tem um lado profundo de capacitação das pessoas»





A marca nº1 recomendada por ginecologistas em Portugal\*

> Indicado para pós-parto, especialmente para as mães que realizaram episiotomia, e após a depilação

Com textura em espuma

Limpa suavemente e sem frição

Acalma a irritação e a sensação de desconforto

NOVO



FRANCE

PRAD

250 ml €

CLEANSING FOAM INFITATION & DALY USE ate and body hyge

### O AMOR É A CURA

**Diana Amaral** Farmacêutica, diretora da Revista Saúda

evereiro é o mês por excelência de celebração do Amor. É também o meu mês e, talvez por isso mesmo, sinto ainda mais Amor em tudo o que faço. O Amor dá sentido à vida, permite-nos viver intensamente. Quem ama é indiferente ao frio do inverno, está aquecido pelo aconchego de outro.

Uma forma de demonstrar Amor é através da comida e o chef Kiko é disso um bom exemplo. A experiência como voluntário na Comunidade Vida e Paz determinou o seu percurso profissional. Percebeu o poder da comida em chegar ao outro e exprimir amor. Conseguir aproximar-se tão profundamente de alguém fascinou-o. Transformou essa forma de afeto em profissão.

Bernardo Castro é mais um exemplo do poder do amor. É o primeiro sobrevivente mundial de

> uma doença cardíaca rara. A fé e a sua natureza fizeram-no resistir. Bernardo encara com oti-

> > mismo os desafios que a vida lhe propõe. Sempre ignorou as advertências do médico e da mãe para não fazer esfor-

ços. Não tem medo de morrer.

No desporto, no trabalho, na vida familiar, Bernardo tenta superar-se todos os dias e atingir a sua melhor versão. É um homem de coração.

Mas sem dúvida que o amor maior é o amor por um filho. Trazemos nesta edição a rubrica "Barriga & Bebé", com uma lista dos produtos necessários para os primeiros meses de vida do seu filho. Irá ouvir frequentemente os termos peso, estatura e perímetro cefálico, sobre os quais deixamos uma breve explicação. Poderá encontrar mais conteúdos no site www.barrigaebebe.pt.

O amor insano e inconsequente é-nos trazido pela mão de Nuno Monteiro Pereira, urologista e andrologista. Com base na história de pandemias passadas, prevê-se o aumento do número de doenças sexualmente transmissíveis, em virtude da busca de entretenimento e diversão acompanhados de libertinagem sexual. Será mesmo assim?

Não menos importante é o Amor próprio. Amese, cuide de si, do corpo em que vive. Reforce o seu sistema imunitário. Alimente-se bem, e exercite o seu corpo e a sua mente.

Em fevereiro, faça o que fizer, faça-o com Amor. ♥





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





## VÁRIAS GERAÇÕES, A SUA FARMÁCIA DE SEMPRE





#### **CHEF KIKO MARTINS**

# «ATRAVÉS DA COMIDA CONSIGO CHEGAR AOS OUTROS»

Foi a trabalhar como voluntário com sem-abrigo que o cozinheiro percebeu a sua vocação.

Entrevista Maria Jorge Costa | Fotografia Pedro Loureiro

#### Como é que se muda da gestão para a cozinha?

A meio do curso de Gestão de Marketing percebi que queria estar ligado ao mundo da cozinha. O bichinho já lá estava desde pequenino. Cozinhava muito, até para conquistar os meus seis irmãos mais velhos e os meus pais. Ajudava sempre a minha mãe na cozinha, era a maneira de ganhar pontos. Aos 18, 19 anos trabalhei

A Comunidade Vida e Paz faz muito mais do que distribuir um copo de leite quente e uma sanduíche à noite. Usa o copo de leite e a sanduíche para chegar às pessoas e tentar resgatá-las da rua

como voluntário na Comunidade Vida e Paz e foi aí que percebi o lado fantástico da comida como forma de nos relacionarmos mais profundamente. O facto de estarmos à frente de uma mesa, a olhar olhos nos olhos uns dos outros, mexeu muito comigo.

Mas há 20 anos não havia o *glamour* da cozinha, era uma coisa completamente diferente. Ninguém sabia o nome dos cozinheiros. Hoje em dia, vamos ao Boteco porque sabemos que é do Kiko, vamos ao Bairro (Bairro do Avillez) do José Avillez, vamos ao 100 Maneiras do Ljubomir.

#### A cozinha é uma forma de afeto?

A cozinha tem um lado imediato. Agarro numa batata e num bocado de manteiga, queimo a manteiga, asso a batata, e de repente faço um puré com manteiga *noisette* e proporciono um





prazer inesperado a alguém. Para quem não se imagina em frente ao computador um dia inteiro, as características de gerir um restaurante são fascinantes. O stress, a adrenalina, organização, competência, preparação, os fornecedores, o facto de não ser tudo igual.

Os sem-abrigo e a Comunidade Vida e Paz foram muito importantes porque aos 18, 19 anos é uma idade em que andamos um bocadinho perdidos. Quando uma pessoa não tem claro se quer seguir Agronomia, Medicina ou Advocacia, a Gestão dá um bocadinho para tudo. O que me seduziu no mundo da cozinha, e a experiência com os

sem-abrigo teve esse impacto, foi perceber que através da comida eu consigo chegar aos outros.

A Comunidade Vida e Paz faz muito mais do que distribuir um copo de leite quente e uma sanduíche à noite. Usa o copo de leite e a sanduíche para chegar às pessoas e tentar resgatálas da rua.

Eu e os meus sócios decidimos que faríamos projetos diferentes. Não vamos fazer *copy/paste*, não vamos copiar Sempre trabalhei como voluntário, com idosos, em prisões, em pequenas missões de dois meses por ano em Cabo Verde. Quando me casei, fui com os Leigos para o Desenvolvimento para um projeto em Moçambique, onde estive na cidade da Beira a trabalhar como missionário. A comida tem um lado profundo de capacitação entre as pessoas. Isso seduz-me muito.

### Não quer uma vida monótona, por isso não lhe chega um restaurante?

Não, não quero uma vida monótona, não quero uma vida arrumadinha.

Eu e os meus sócios gostamos de andar para a frente, criar valor, acrescentar valor. Para nós, nunca foi uma questão de abrir restaurantes por abrir. Abrimos O Talho quando cheguei de uma volta ao mundo. Não era um restaurante normal, era um talho que tinha um restaurante. Tivemos convites para abrir outros O Talho no Algarve, Cascais, Porto, fora de Portugal...

# Acho que sou um pai muito presente e nesta pandemia tornei-me ainda mais. Tento manter esse equilíbrio de evitar trabalhar aos fins de semana

E eu sempre disse *não*, vamos fazer coisas diferentes. Lembro-me ainda de uma reunião com os meus sócios, para aí há nove anos, em que escrevemos os mandamentos pelos quais nos íamos guiar nos cinco anos seguintes. E um deles era fazer projetos diferentes. Não vamos fazer *copy/paste*, não vamos copiar. Erramos muitas vezes, mas reconhecemos o erro. "A Cevicheria" foi um restaurante muito disruptivo na altura. Abrimos há sete anos no Príncipe Real, em Lisboa. Um restaurante sem reservas, a 40 ou 50 euros por pessoa, foi um risco. Hoje é um *case study*. Em nenhum *business plan* no

mundo se põe um restaurante destes a rodar as mesas quase dez vezes por dia. É impensável. "A Cevicheria" tem esse élã. É claro que já tivemos de fechar alguns pelo caminho, principalmente devido à pandemia. Foi uma tareia grande, mas garantidamente iremos abrir outros.

Tem quatro filhos, consegue ter tempo para eles? Consigo, consigo. Acho que sou um pai muito presente e nesta pandemia tornei-me ainda



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

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



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



mais. Tento manter esse equilíbrio de evitar trabalhar aos fins de semana. É claro que é difícil, mas tento não olhar para o telefone.

Como sou um bocadinho hiperativo e sei que preciso de gastar energias, libertar o stress acumulado sem perigo, a corrida é fantástica porque posso fazer sozinho às cinco da manhã ou a meio da tarde

#### Como tem pouca atividade, meteu-se a correr.

A corrida é uma coisa muito boa na minha vida. Sempre gostei muito de desportos e nunca gostei de corrida, quero deixar isto muito claro. Desde miúdo que faço desporto com adrenalina: skate, surf, bodyboard, downhill, e odiava corrida. Não gosto de correr ainda hoje, apesar de parecer um bocado estranho porque faço tantos quilómetros por semana. Como sou um bocadinho hiperativo e sei que preciso de gastar energias, libertar o stress acumulado sem perigo, a corrida é fantástica porque posso fazer sozinho às



cinco da manhã ou à uma da manhã ou a meio da tarde.

### Como surgiu o convite para participar no programa de cozinha de Gordon Ramsay [no canal National Geographic]?

Recebi um convite do National Geographic para o receber e ser o anfitrião, apoiar e depois cozinhar contra ele na "batalha final". É daquelas coisas boas que nos acontecem na vida. A meio da pandemia teve um sabor ainda mais especial.

#### Ele é insuportável, como parece no programa "Hell's Kitchen"?

Não é nada insuportável, achei-o um castiço e uma pessoa brilhante. É um excelente comunicador. Cozinhámos juntos para aí uma hora e meia, um contra o outro, e foi ótimo trabalhar... nem foi um trabalho, foi uma diversão.

#### [O chef Gordon Ramsay] não é nada insuportável, achei-o um castiço e uma pessoa brilhante

#### Qual é a sua dieta preferida?

Eu tenho um grande problema, gosto de comer muito de tudo, gosto de beber vinho. Sou mesmo bom garfo. Pode ser apenas um frango frito, mas bem feito, como pode ser uma refeição num restaurante Michelin, como pode ser um champanhe fantástico, ou um vinho verde de três euros. Desde que as coisas sejam bem feitas, com amor e carinho na confeção, fico seduzido. Prato preferido? Talvez a lasanha, porque é um prato que a minha mãe faz. E a lasanha da minha mãe tem um sabor único, aquela coisa de mãe. •



## AGENDAR O SEU TESTE COVID-19 NA FARMÁCIA ESTÁ MAIS FÁCIL



Agende já o seu:







# O MILAGRE DE SANTA CRUZ

Aos seis meses de vida, Bernardo Castro foi o primeiro sobrevivente mundial a uma doença cardíaca grave.

Texto Sandra Costa | Fotografia Pedro Loureiro

história de Bernardo Castro está envolta numa aura mística a que até os mais céticos se rendem. Nasceu em 1990 com uma doença cardíaca grave: foi o quarto caso mundial e o primeiro sobrevivente a uma cardiopatia congénita muito rara, a que se dá o nome de síndrome de ALCAPA (Anomalous Left Coronary Artery from the Pulmonary Artery). Foi dado como morto e, inexplicavelmente, regressou à vida durante a operação ao coração, aos seis meses de vida. O caso é conhecido como o "milagre de Santa Cruz". «Converteu muita gente, médicos e enfermeiros» do hospital em Lisboa onde foi operado, conta o homem que nunca esperou chegar aos 30 anos.

Bernardo acredita que foi um milagre. «Sou um homem de muita fé: em Deus, em mim, nas capacidades humanas. Se a ciência não consegue explicar, alguma coisa deve ter acontecido». O mistério da sua operação foi ouvido, vezes sem conta, da boca dos pais. Durante a delicada cirurgia, falhou a sofisticada máquina norte-americana, o seu único suporte de vida. Nunca tinha acontecido e não foi detetada qualquer avaria na análise posterior à "caixa negra" da máquina.

Quando os pais receberam o telefonema do cirurgião, recusaram-se a ir de imediato para o hospital. Agarraram nos nove filhos — Bernardo é o décimo de 13 — e foram a Fátima pedir pela

A história de Bernardo «converteu muita gente, médicos e enfermeiros» do hospital em Lisboa onde foi operado



vida do bebé. No regresso a Lisboa, a caminho do hospital, a máquina voltou a funcionar e o bebé regressou à vida. «Correu bem», diz Bernardo a sorrir.

Da operação seguinte, aos cinco anos, recorda o momento de retirar os mais de 100 pontos como a experiência mais dolorosa da sua vida.

Por vezes debate com o cirurgião que o operou, o professor José Fragata, de quem se tornou amigo, se o "milagre" de ter sobrevivido terá determinado a sua personalidade ou se foi a sua natureza que lhe permitiu resistir à operação. Inclina-se para a segunda hipótese: o otimismo com que encara os desafios e a garra pela vida são

características intrínsecas e foram essenciais no desfecho da operação. «Acredito que nasci com esta força de viver e isso é que me fez sobreviver».

Bernardo passou a infância e a juventude a ignorar as advertências dos médicos e da mãe para não fazer esforços. Corria, brincava, praticou kickboxing, squash, ténis, windsurf, nata-

Desde a infância, Bernardo ignora as advertências para não fazer esforços.
Arrisca a vida diariamente

ção, futebol. «Pouca gente fazia tanto desporto como eu». Teve sorte, o coração adaptou-se e os resultados das provas de esforço anuais são cada vez melhores. «Tenho um bom músculo», orgulha-se.

Sabe que arriscava a vida quase todos os dias. Justifica-o com a vontade de viver, até porque «nunca tive medo de morrer». O outro motivo era a necessidade de superar-se a si próprio. Continua a fazer desporto diariamente. Meia hora de treino de força, que inclui 150 flexões, 80 elevações e 150 abdominais, é o seu «mínimo olímpico». Faz natação e atletismo para manutenção. A sua paixão é o desporto competitivo, em equipa. Não exclui a hipótese de vir a fazer um *ironman* (um triatlo de grande resistência).

#### Tem urgência de viver intensamente e não adia nada. Aos 31 anos, é pai de seis filhas e admite que a família cresça

Sempre gostou de sentir-se um exemplo de superação, alguém que aproveita ao máximo o potencial. Ter estado «do lado de lá» mostrou-lhe que «a vida não é garantida» e gerou-lhe urgência de viver intensamente. Passar a barreira dos 30 anos foi simbólico, mas continua a não se imaginar velho. «Se morrer hoje, morro feliz, em paz e agradecido pela vida que tive», garante.

Fazem-lhe confusão as pessoas que adiam eternamente os objetivos. «Se é para fazer, é já», focado na missão que definiu para a sua vida e recita como se fosse uma máxima corporativa: «Viver uma vida equilibrada e inspiradora, pela ligação à família e como exemplo de fé e amor, usando os meus talentos para ajudar os outros a despertar e aproveitar o seu potencial». Nas orações matinais pede para dar mais um passo nesse sentido. Os sonhos de vida encerra-os na concretização desta missão.





# Recusa-se a viver em "piloto automático". «Quero chegar à minha melhor versão, morra quando morrer»

Aos 31 anos, é pai de seis filhas e admite que a família cresça. Com a mulher, gere uma empresa de eventos náuticos, a Seaventy. Há dois anos trocaram Lisboa por Fátima, onde vivia a mãe dele. Foi uma decisão arriscada em termos profissionais, mas era «o certo para a família» e a família é a prioridade do casal. Bernardo acredita que é o trabalho que se adapta à família e não o contrário. Garante que a maturidade profissional aumenta com o número de filhos. «Trabalha-se de outra forma, é obrigatório», resume.

Só encontra vantagens nas famílias grandes, em especial quando existe flexibilidade laboral. Naturalmente que a sua empresa é pró-família. «O meu pai dizia: "Se queres ver um filho feliz dá-lhe um irmão, se queres ver um filho muito feliz dá-lhe muitos irmãos". Com os irmãos, as crianças desenvolvem valores que, de outra forma seria impossível: responsabilidade, partilha, liderança».



19

Quando a pandemia paralisou o turismo, pondo em risco o ganha-pão da família, Bernardo avançou com um projeto antigo: fazer coaching a empresários e executivos. Nunca teve um ano tão lucrativo. «2020 foi o melhor ano da minha vida, a Seaventy parada, eu dedicado ao coaching e à minha família, em Fátima. Passeávamos, íamos ao santuário, passei ao lado da pandemia», recorda com gratidão.

Hoje divide o tempo entre as duas atividades, mas se tivesse de escolher não hesitaria em dedicar-se a 100% ao coaching, que lhe permite criar impacto nos que o rodeiam. «O impacto que crio dissemina-se em várias empresas, é brutal!».

Bernardo sempre se interessou pelo sentido da existência. Recusa-se a viver em

piloto automático e acredita que o autoconhecimento é a base do desenvolvimento pessoal. «Quero chegar à minha melhor versão, morra quando morrer».

Usa técnicas de autoconhecimento, como o eneagrama, para caminhar no sentido do equilíbrio da sua personalidade. A necessidade de protagonismo é um dos aspetos pessoais que tenta melhorar. «A tendência para acreditar que o meu valor, ser amado e respeitado, depende de fazer muita coisa e de ser o melhor, o que me levou a fazer coisas de que não me orgulho», reconhece com franqueza.

Recolher-se em Fátima, onde tem uma vida mais pacata, ou abandonar as redes sociais, há ano e meio, foram medidas para combater esse «exagero de personalidade». Também procura



não se sentir uma vítima do que lhe acontece e olhar com otimismo para as dificuldades. «Acredito que as coisas não acontecem a mim, mas para mim, para eu crescer». De ano para ano, de filha para filha, «é uma medida de tempo», sente-se melhor pessoa. «Aproveito melhor o meu potencial e aproximo-me do que é a minha essência, aquilo que somos quando nascemos, que é amor. E, sim, não sou amor, mas estou mais próximo do que ontem». ♥

O skipper que abraçou o coaching

Veja também os vídeos!



### NÃO SE MEDEM AOS PALMOS

#### Descubra como o seu filho está a crescer bem.

ssim que um bebé nasce, uma das primeiras preocupações é saber o peso e o comprimento. Os pais sentem que estão a desempenhar bem o papel se o bebé aumentar de peso e for crescendo. Mais importante do que o valor absoluto é avaliar a evolução positiva.

Uma das ferramentas para perceber o crescimento é a medição do peso, comprimento ou estatura, e perímetro cefálico.

Há valores padrão, mas estar abaixo ou acima da média pode ser apenas resultado da herança genética (pais muito altos ou baixos) e não representar qualquer sinal de alarme.

Peso. É a medida de vigilância mais utilizada. Permite identificar um eventual risco nutricional do bebé, em particular as situações de baixo peso, excesso ou obesidade:

- As crianças perdem 5% a 8% do seu peso corporal durante os primeiros dias de vida, que recuperam normalmente em duas semanas;
- Os recém-nascidos duplicam o peso entre o quarto e o sexto mês de vida, e triplicam ao completarem um ano de idade.

Comprimento, estatura. Fala-se em estatura e não altura, pois a medição da criança pode ser feita deitada (comprimento) ou em pé (altura), dependendo da capacidade do bebé de se manter em pé:

 Permite analisar o processo de crescimento do corpo e adequar a alimentação nos primeiros anos:

O comprimento dos bebés aumenta cerca de 30% até aos cinco meses e mais de 50% no primeiro ano de vida.

Perímetro cefálico. Permite analisar o processo de crescimento do cérebro. Quando o perímetro cefálico aumenta de forma exponencial, traduz um crescimento adequado. O crescimento demasiado rápido ou em ritmo lento pode ser indicador de alguma condição ou doença:

Para interpretar as medições é necessário comparar os resultados obtidos com dados de referência representativos da população a que a criança pertence. Pode consultar estes valores de referência no Boletim de Saúde Infantil e Juvenil que acompanha o bebé desde o nascimento até aos 18 anos. V







### A LISTA DO BEBÉ

Os acessórios e produtos mais úteis nos primeiros meses de vida.



#### **ACESSÓRIOS**

- Biberões e tetinas BPA free
- Detergente de biberões e tetinas
- Doseador de leite em pó
- Esterilizador
- Escovilhão
- Termo de água quente



### CONFORTO E DESENVOLVIMENTO INFANTIL

- Chupeta
- Corrente para chupeta
- Intercomunicador
- Luz de presença
- Caixa de música
- Brinquedos didáticos



#### **ALIMENTAÇÃO**

- Pratos de refeição
- Talheres de refeição
- Contentores isotérmicos para os alimentos



#### **SAÚDE ORAL**

- Pasta de dentes adequada à idade
- Escova de dentes adequada ou dedeira para os primeiros dentes



#### HIGIENE E CUIDADOS COM O BEBÉ

- Creme lavante, hidratante, água de limpeza, creme barreira e pomada para lesões na área genital
- Esponja natural
- Escova suave para o cabelo
- Termómetro de água
- Brinquedos de banho



#### **CUIDADOS ESPECIAIS**

- Soro fisiológico em unidoses
- Compressas esterilizadas
- Álcool a 70° V/V (sem cetrimida) para limpeza do coto umbilical
- Compressas em tecido não tecido não esterilizadas
- Aspirador nasal
- Tesoura das unhas
- Lima de papel
- Muda fraldas
- Fraldas reutilizáveis ou descartáveis
- Toalhitas reutilizáveis ou descartáveis
- Fralda cueca reutilizável ou descartável.

# A VELOCISTA ÓMICRON

O que se sabe sobre a variante que em poucas semanas dominou o mundo.

Texto Carina Machado

oi identificada pela primeira vez em novembro de 2021 na África Austral e, em janeiro, esta variante do SARS--CoV-2, batizada de Ómicron, era já responsável por mais de 90% das infeções em Portugal. O mundo ainda não teve tempo para chegar a certezas acerca do comportamento desta variante. Mas há indícios que se começam a evidenciar. Saiba quais.

#### **TRANSMISSIBILIDADE**

O rápido aumento de casos, levando inclusive a recordes de infeções em muitos países, aponta para que a Ómicron seja mais contagiosa do que a variante Delta.

#### **SEVERIDADE**

Dados preliminares indiciam que a Ómicron tem uma gravidade menor do que a Delta: há mais casos assintomáticos, menos pessoas a necessitar de hospitalização e taxas de mortalidade mais baixas. Mas, atenção! O grau de imunização da população também é agora maior, seja por recuperação da doença ou pela elevada cobertura vacinal ao nível nacional, permanecendo dúvidas sobre a gravidade da infeção em pessoas não imunizadas.

#### **SINTOMATOLOGIA**

Aparentemente, é mais leve. Muitas pessoas descrevem sintomas suscetíveis de serem confundidos com os da constipação: espirros, pingo no nariz, dor de garganta, dor de cabeça e cansaço. Há menos queixas de perda de olfato e paladar. Há, igualmente, casos assintomáticos.

#### **ATENÇÃO**

A Ómicron tem vindo a provocar um aumento exponencial de casos de COVID-19, levando ao isolamento de muitas pessoas e a uma maior pressão sobre os serviços de saúde. Proteja-se, a si e aos outros. Evite ajuntamentos, use máscara, higienize frequentemente as mãos e vacine-se. Em caso de sinais e sintomas sugestivos de COVID-19, autoisole-se e faça um teste. Ligue para o SNS24 (808 24 24 24) se estiver positivo. •

# 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





**Nuno Monteiro Pereira** Urologista e andrologista

### **LOUCOS ANOS 20**

Os confinamentos durante a pandemia podem trazer um clima de abertura sexual. Espera-se um aumento de doenças sexualmente transmissíveis.

esde o início da pandemia de COVID-19, no início de 2020, as doenças sexualmente transmissíveis cresceram significativamente em Portugal e em toda a Europa. Uma provável explicação para esse aumento foi o receio generalizado de ir a hospitais, centros de saúde e consultórios, que se imaginavam ser focos de infeção.

A mobilização dos profissionais de saúde para serviços prioritários, associados às restrições criadas para garantir o afastamento físico em espaços fechados, nomeadamente nos corredores e salas de espera, dificultaram a marcação de consultas.

A mesma razão, aliás, explica a enorme diminuição de rastreios oncológicos, da hipertensão e da diabetes, que tiveram como consequência o acréscimo significativo dessas doenças, em muitos casos com resultados fatais.

Nas doenças sexualmente transmissíveis, a redução das ações de prevenção, particularmente o rastreio do vírus da imunodeficiência humana, o vírus causador da sida, pode determinar a subida de infeções deste vírus nos próximos anos. Felizmente, a taxa de vacinação contra o SARS-CoV-2 e a progressiva perda do receio em recorrer aos hospitais e centros de saúde.

A redução de ações de prevenção do rastreio do vírus da sida pode fazer disparar as infeções nos próximos anos



Com a superação do choque psicológico e recuperação da economia, é possível surgir um sentimento de euforia como aconteceu no final da pandemia chamada gripe espanhola, entre 1918 e 1921. O ressurgimento de uns "loucos anos 20" prende-se com a expectativa de comportamentos de intensa busca de entretenimento e diversão, alguma abertura e liberti-

#### Os jovens, ávidos de um tempo que lhes está a fugir procuram diversão e experiências sexuais

nagem sexual. Regressam os grandes concertos ao ar livre, estádios cheios, diminuição da religiosidade, aparecimento de novos movimentos artísticos e culturais.

A pandemia de COVID-19 tem particularidades que a tornam difícil de combater. Uma é causar uma variedade de sintomas que vão do zero, a sintomas ligeiros ou graves, até à morte. Outra é a capacidade de transmissão por pessoas assintomáticas, inclusivamente vacinadas.

Superado o choque psicológico, é possível surgir um sentimento de euforia, associado à busca intensa por diversão Outra ainda é a letalidade: mata entre 1% e 1,6% dos infetados com sintomas, bastante menos do que outras viroses, como a varíola, o ébola ou a gripe aviária H5N1.

#### O destino do SARS-CoV-2 é tornar-se mais benigno, vindo a circular como a gripe ou a constipação

O que está a acontecer parece estranho e pouco natural, mas os seres humanos enfrentam pragas há milhares de anos, com elevadas perdas de vidas, pesadas consequências económicas e fortes modificações sociais e culturais.

Mesmo sem vacinas e sem avanços da medicina, todas terminaram ou se atenuaram em mais ou menos tempo. O mesmo acontecerá com a COVID-19. Provavelmente, o SARS-CoV-2 sofrerá mutações que o tornarão mais benigno, sendo o seu destino tornar-se endémico, vindo a circular como a gripe ou a constipação.

Durante as epidemias, houve sempre medo, aumento da religiosidade, distanciamento social, aforro de dinheiro. Com o decorrer dos meses, ou anos, surgia o cansaço e diminuía o avesso ao risco. É isso que já começamos a pressentir na pandemia que nos aflige, sobretudo nos mais jovens, ávidos de um tempo que sentem estar a fugir-lhes: a procura de interações sociais na rua, em bares, restaurantes e discotecas; a procura de diversão e de experiências sexuais. •





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

Patta®
Dar é cuidar.



**Rita Antunes**Psicóloga clínica e educacional

# BICHO CARPINTEIRO

Não param quietos, têm dificuldade de concentração e sofrem com isso. O acompanhamento adequado promove a tranquilidade de todos.

uando os meus colegas saíram, eu fiquei na sala. A professora foi direta ao assunto:

— És uma rapariga muito esperta, Maria, mas estou preocupada com essa tua dificuldade em prestar atenção na aula — disse muito séria. — Então lembrei-me de uma pequena experiência que podes fazer. Da próxima vez que começares a pensar numa coisa que não seja aquilo de que estamos a falar na aula, quero que a escrevas neste diário. [...] Este exercício serve para reparares que estás distraída, quando começares a "viajar" para fora desta sala.»

in Cabeça-no-ar, Barbara Esham, 2013

A hiperatividade e défice de atenção é uma das perturbações do neurodesenvolvimento mais frequentes na infância. Geralmente, é diagnosticada nas crianças e pode prolongar-se até à idade adulta. Por ter um nome comprido usa-se a sigla PHDA, para a Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção.

#### O diagnóstico de hiperatividade e défice de atenção só é realizado em idade escolar

No geral, caracteriza-se por alterações na capacidade de manter a atenção, e uma acentuada irrequietude do corpo e da mente. Associada está, igualmente, a dificuldade no controlo dos impulsos, agir sem pensar nas consequências, que de forma significativa afeta os contextos familiar, social e escolar.

As crianças saltitam de brincadeira em brincadeira, de tarefa em tarefa, e têm acentuadas

dificuldades em manter os níveis de concentração necessários à concretização dos objetivos das atividades, acabando por demorar mais tempo na sua realização.

Os **primeiros sinais de alarme** surgem em idade pré-escolar, especialmente nos casos de grande irrequietude psicomotora associada. O diagnóstico só é realizado em idade escolar.

O início do primeiro ciclo de escolaridade é, por si só, bastante exigente e requer de todas as crianças uma grande capacidade de adaptação. No caso das crianças com PHDA, estes desafios são ainda maiores, uma vez que:

- Têm dificuldade acrescida em estar sentadas durante muito tempo
- O tempo de atenção e de concentração é mais curto
- Têm dificuldade na organização do material
- Apresentam maior dificuldade em seguir instruções e cumprir tarefas até ao fim
- É-lhes difícil o planeamento das diferentes tarefas e atividades
- Podem tornar-se mais irrequietas e agitadas do que a maioria das crianças da mesma sala de aula

As tarefas escolares são mais difíceis e demoradas para estas crianças. Pode ser também muito difícil ficar sentado quieto, só a ouvir ou esperar sem fazer nada... Outras vezes, passam os dias a correr e a brincar, sem estudar porque isso lhes parece muito difícil. Podem surgir queixas de impulsividade, uma tendência para agir sem pensar nas consequências, menor capacidade em cumprir regras e/ou em esperar pela sua vez, só para dar alguns exemplos.

Atualmente é mais fácil para os pais, educadores e professores suspeitarem deste diagnóstico. As queixas têm um impacto negativo na vida da criança, razão pela qual a atenção sobre o tema tem vindo a aumentar e a preocupar a sociedade.

O diagnóstico e tratamento precoces da PHDA são fundamentais para o seu prognóstico. Promove a redução e intensidade dos sintomas, a melhoria do rendimento académico, da integração social e da harmonia familiar. Dúvidas e preocupações devem ser partilhadas com o médico que acompanha a criança ou procurar uma consulta de especialidade (pediatra do desenvolvimento, neuropediatria ou pedopsiquiatria) e realizar uma avaliação multidisciplinar (médica e psicopedagógica).

A PHDA é uma condição clínica, mas temos de reforçar que um diagnóstico nunca se deve sobrepor à visão da criança. Isto porque "o todo é sempre maior do que a simples soma das partes". Como tal, a abordagem terapêutica terá de ser sempre ajustada às necessidades e individualidade de cada criança, ou adolescente, reforçando as suas potencialidades. •

#### DA TEORIA À PRÁTICA

A equipa de neurodesenvolvimento do Hospital Cuf Descobertas e Rita Antunes escreveram um livro para ajudar pais, educadores e especialistas a identificar estratégias para ajudar estas crianças e adolescentes. O livro foi escrito por uma equipa multidisciplinar e pretende ajudar todos os cuidadores de crian-



ças com PHDA, fornecendo orientações essencialmente práticas complementares das intervenções técnicas. Acreditamos que as crianças com PHDA têm um antes e um depois, se forem bem acompanhadas.



**Ana Mexia** Médica dentista

# SORRIR O ANO INTEIRO

início do ano é um período associado a resoluções e planeamento. Por esta altura já se deixaram cair algumas ideias. Aceite este desafio: planeie a sua saúde oral.

#### **CHECK UP DENTÁRIO**

Na época natalícia ingerem-se alimentos e bebidas açucaradas e a par do aumento no consumo de hidratos de carbono, durante as férias quebram-se as rotinas e a higiene oral passa frequentemente para segundo plano. Uma consulta de revisão é essencial para evitar problemas.

#### **INVESTIR NO SORRISO**

Vivem-se tempos atípicos, de distanciamento, e o sorriso é tapado pela máscara. Psiquicamente as pessoas estão cansadas, muitas estão deprimidas e, porventura, com a autoestima afetada. Continuar a sorrir é preciso! Nada melhor do que um sorriso cuidado, equilibrado e bonito para causar um impacto positivo nos mais próximos.

- Cuide da sua higiene oral: Marque uma consulta com o seu higienista. Ele vai ajudar e motivar a ter um sorriso sempre cuidado.
- Faça um branqueamento: O branqueamento dentário realizado em consultório dentário

- é 100 por cento seguro e tem resultados. E dentes brancos atraem boas energias.
- Volte a mastigar corretamente os alimentos: Para quem perdeu um ou mais dentes, a colocação de implantes dentários é a melhor solução.
- Se está grávida ou planeia engravidar, uma consulta ao médico dentista pode ajudar a evitar o aparecimento de cáries, infeções e sangramento das gengivas. Qualquer dor de dentes origina sofrimento para a mãe e para o bebé.
- Melhore a qualidade do sono: Se sofre de bruxismo noturno ou apneia do sono, o médico dentista pode ajudar.
- Seja um atleta responsável: Se pratica desportos de alto risco e de contacto, use um protetor bucal. Evite riscos e mantenha o seu sorriso intacto.
- Diga adeus ao cigarro: A melhor altura para deixar de fumar é agora. Além de melhorar a qualidade de vida, o seu sorriso ficará mais saudável.
- Sorria o ano inteiro: Mais do que nunca precisamos de sorrisos. Não se descuide. Lembre-se de que pode fazer a diferença na vida de alguém neste novo ano que agora inicia.

# 1 euro = 1 ponto

Para quem pensa na sua saúde e na saúde da sua carteira



Quem tem o Cartão Saúda, só tem a Ganhar.

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



# AMARGURAS DO AÇÚCAR

Texto Carina Machado

diabetes é uma doença crónica que se deve à incapacidade total ou insuficiente do organismo produzir ou utilizar de forma correta a insulina, hormona necessária à entrada de glicose (açúcar) nas células. A glicose que não é usada pelas células acumula-se no sangue e, quando atinge níveis muito elevados, dá origem à hiperglicemia, característica primordial da diabetes.

#### **DIABETES TIPO 1**

É pouco comum. Pode aparecer em qualquer idade, mas atinge maioritariamente crianças e jovens. Ocorre devido a um ataque do sistema imunitário às células do pâncreas, produtoras da insulina. As causas ainda são desconhecidas.

#### **DIABETES GESTACIONAL**

Tem lugar durante a gravidez e é motivada por alterações hormonais, afetando uma em cada 20 grávidas. A doença pode ser detetada através da avaliação da glicemia em jejum, feita na primeira consulta, ou entre as 24 e 28 semanas de gestação, através de uma prova de tolerância à glucose oral (PTGO).

#### **DIABETES TIPO 2**

Surge, por norma, em idades acima dos 45 anos, e é o tipo mais comum, afetando nove em cada dez pessoas com a doença. Ocorre porque o corpo, embora produza insulina, não a consegue usar de forma adequada, causando desequilíbrios nos níveis de glicemia. O desenvolvimento

da doença prende-se com fatores hereditários ou com um estilo de vida sedentário e excesso de peso.

#### **SINAIS DE ALERTA**

Existem sintomas que podem ser indicativos de diabetes, como visão turva; sede excessiva e sensação de boca seca; vontade permanente de urinar; cansaço e falta de energia, sem motivo aparente; fome constante; cicatrização lenta, mesmo das pequenas feridas; perda inexplicável de peso; e infeções urinárias frequentes.

#### **VIVER COM DIABETES**

No caso da diabetes tipo 1, é necessário tratamento com insulina durante toda a vida. Na diabetes tipo 2, pode ser necessário tratamento com medicamentos orais ou injetáveis e, em situações ou fases mais avançadas da doença, insulina. A adoção de um estilo de vida saudável, os cuidados com a alimentação e a prática regular de atividade física são as melhores formas de ajudar a controlar a doença. ♥



#### **VIGIAR OS VALORES**

Os níveis de glicemia normais situam-se entre 80 e 110 mg/dL antes das refeições, e entre 110 e 140 mg/dL após as refeições. São sugestivos de diabetes:

- Glicemia ocasional de 200 mg/dL ou superior, com sintomas;
- Glicemia em jejum de 126 mg/dL ou superior, em duas ocasiões separadas por curto espaço de tempo.

A frequência da medição depende do tipo de diabetes, do grau de controlo e do tipo de tratamento. Uma boa gestão da diabetes tipo 2 passa por estar atento à saúde em geral. Não se esqueça de vigiar a tensão arterial e os níveis de colesterol e de trigliceridos.



#### PRESSÃO ARTERIAL E FREQUÊNCIA CARDÍACA

A pressão arterial é a força que o sangue exerce quando passa nos vasos sanguíneos. Quando é excessiva de modo contínuo ao longo do tempo, diz-se haver hipertensão arterial. Em regra geral, evolui sem sintomas. Pode, contudo, manifestar-se através de dor de cabeça, visão desfocada, dor no peito ou sensação de falta de ar. Sendo estes sinais pouco específicos, são muitas vezes des-

valorizados, e os danos vão-se instalando, silenciosamente, no coração, rins, olhos, pulmões e cérebro. A doença cardíaca, o AVC (Acidente Vascular Cerebral) e a insuficiência renal são algumas das possíveis complicações que podem surgir.

A frequência cardíaca corresponde ao número de vezes que o coração bate por minuto. Se o número de batimentos variar muito face ao habitual ou se o ritmo for irregular, pode estar-se perante uma arritmia, que, sempre que interfira na capacidade do coração bombear o sangue, deve ser considerada grave.

Cerca de metade das pessoas com diabetes têm hipertensão arterial, devendo manter a doença controlada.

#### **DISLIPIDEMIAS**

Alguns fatores genéticos e outros, como uma alimentação rica em gorduras e pobre em fibras e vegetais, obesidade e sedentarismo, podem originar uma dislipidemia, ou seja, uma alteração dos lípidos no sangue. O aumento dos trigliceridos e do colesterol, e a redução do HDL levam à acumulação de gordura nas paredes das artérias (aterosclerose), podendo causar a obstrução (total ou parcial) do fluxo do sangue e, por sua vez, provocar um AVC ou um enfarte do miocárdio.

Os níveis dos trigliceridos não deverão ultrapassar 150 mg/dL e os do colesterol, que se divide em bom (HDL) e mau (LDL), devem ter como referência:

- Colesterol total inferior a 190 mg/dL;
- Colesterol LDL inferior a 115 mg/dL;
- Colesterol HDL inferior a 40 mg/dL no homem e a 45 mg/dL na mulher. ♥



**Edite Balau** Farmacêutica

## JOGAR À DEFESA

#### Ajude o seu corpo a defender-se de vírus, fungos e bactérias.

sistema imunitário é um conjunto de órgãos, tecidos e células através dos quais o organismo se defende. O obetivo é bloquear o desenvolvimento de doenças provocadas por invasores externos como vírus, bactérias e fungos. Em condições normais, é desencadeada uma resposta de ataque a estes 'agressores'. Porém, quando está debilitado, o organismo fica mais vulnerável e não responde eficazmente.

A COVID-19 representa um risco acrescido para pessoas doentes. Um sistema imunitário fortalecido protege de infeções virais, como a provocada pelo SARS-CoV-2.

Alguns suplementos alimentares podem ajudar:

 Equinácea. Estimula as defesas naturais do organismo e tem ação antimicrobiana.

Quando está debilitado, o organismo fica mais vulnerável e não responde eficazmente

- Sabugueiro. Tem propriedades imunoestimulante, alivia sintomas de gripes e constipações.
- Vitamina C. Reforça o sistema imunitário, ajuda a combater o cansaço, a prevenir e reduzir a intensidade e duração de constipações e gripes.
- Zinco e Selénio. Minerais com alto poder antioxidante.
- Geleia real. Tem ação anti-inflamatória e antibacteriana. É uma excelente fonte de energia. Fortalece a imunidade a longo prazo (tem elevado teor de vitamina A, C e flavonoides). Como antioxidante, contribui para a saúde da pele e do cabelo. Melhora o humor, pois desencadeia a produção de serotonina, a "hormona da felicidade".
- Propólis. É antioxidante, anti-inflamatório e cicatrizante. Protege contra bactérias, vírus e fungos.

Peça apoio na sua farmácia. Pode haver incompatibilidade na toma conjugada de mais do que um suplemento ou com medicamentos que esteja a tomar, e o aconselhamento profissional do seu farmacêutico é fundamental na obtenção dos melhores resultados. •







## MUSEU DA FARMÁCIA

#### **Ateliers Educativos**



Brigada Antivírus



Higiene Oral



Alimentação Saudável

e muitos mais!





Lisboa e Porto

Subscreva a Newsletter do Museu da Farmácia e fique a par de todas as novidades:



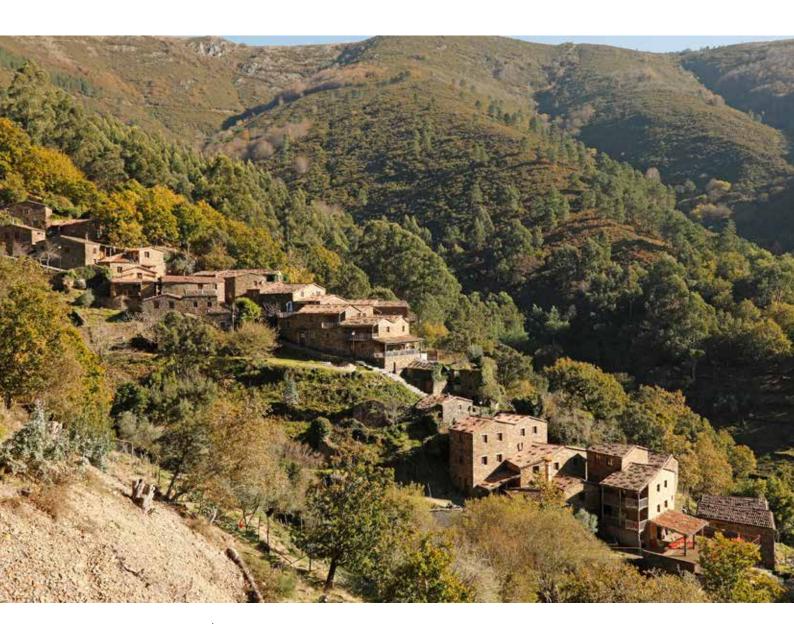
213 400 688 226 167 995 museudafarmacia.pt





# **OUVIR O SILÊNCIO**

Viagem às aldeias do xisto da serra da Lousã.



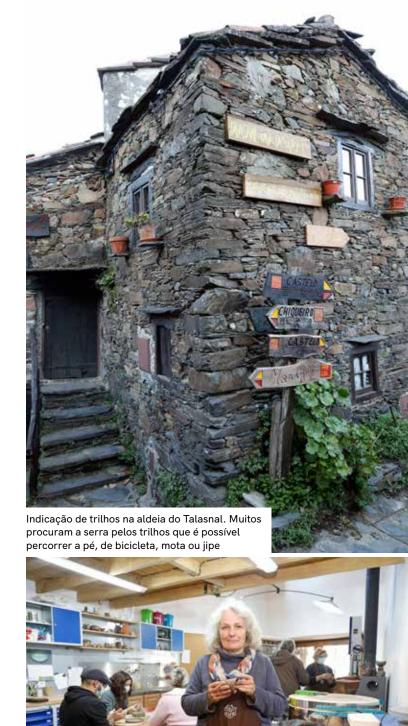
Texto Sandra Costa | Fotografia Pedro Loureiro

vila da Lousã acorda envolta em nevoeiro, mas basta percorrer alguns quilómetros na estrada que sobe à serra para ascender acima das nuvens. Diante dos olhos estende-se um mar de algodão sobre o verde da floresta. Este é o caminho para chegar às aldeias de xisto do concelho da Lousã: Casal Novo, Talasnal, Cerdeira, Candal, Chiqueiro e Vaqueirinho. Todas diferentes, cada uma se faz de pedras engenhosamente empilhadas em forma de casas, que se alongam pelo chão dos caminhos, sobem aos muros, degraus, tanques e fontes, cobrindo tudo de xisto preto e castanho. Além da pedra, há madeira nas portas, janelas e corrimãos dos varandins, há erva, musgo, fetos e heras, e um manto compacto de copas de árvores a perder de vista, onde sobressaem castanheiros majestosos. Aqui, a mão humana fundiu-se harmoniosamente com a Natureza.

#### Visitar a serra é entrar num mundo onde é possível tropeçar em cascatas, veados, corsos e javalis

Visitar a serra da Lousã é entrar num mundo onde é possível tropeçar em cascatas, veados, corsos e javalis, e encontrar ervas de cheiro nos quintais com os nomes desenhados a letra bonita em finas tiras de xisto. «É como voltar ao passado. Um tipo de vida antiga que atraiu estrangeiros a partir da década de 80 e muitos citadinos hoje», explica Marília Pereira, médica durante 36 anos no centro de saúde da Lousã, extensão de Serpins. Nesta viagem descansa-se o corpo e enche-se de paz o espírito. «Sai-se daqui revigorado», e parece quase um conselho médico.

Nuvens de vapor desprendem-se do alcatrão, à medida que o sol aquece a pele e arranca a humidade dos ossos. Uma placa indica, à direita, a estrada estreita que serpenteia encosta acima até à Cerdeira. Há 34 anos, dois jovens artistas, Kerstin Thomas e Bernard Langer, escolheram



A artista plástica Kerstin Thomas criou na

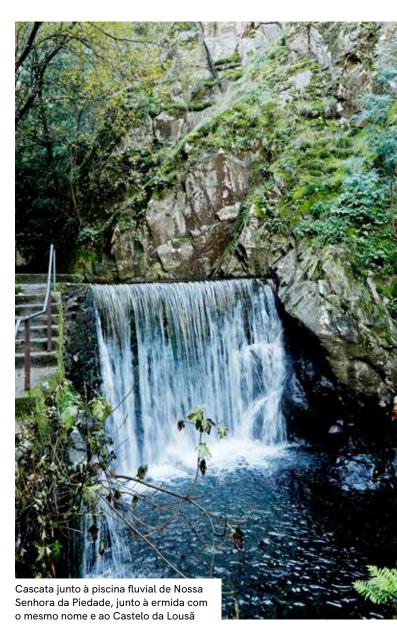
Cerdeira o projeto artístico Home for Creativity,

que traz à aldeia gente dos cinco continentes

morar nesta aldeia, então totalmente desabitada. Aqui criaram um projeto artístico que lhe deu identidade. Na escola de artes aprende-se a mexer na roda de oleiro, construir casinhas de xisto ou cozinhar chanfana (carne de cabra velha assada em vinho tinto). Foram recuperadas casas, transformadas em alojamento local e num hostel. Nas residências artísticas, a Cerdeira recebe gente do mundo inteiro. «É um projeto virado para o mundo, por isso chamámos-lhe Home for Creativity», explica Kerstin, que fica feliz quando junta à volta da mesa pessoas dos cinco continentes. Da varanda de madeira suspensa, em frente da Casa das Artes, avista-se o vale e, ao fundo, as eólicas sobre os cumes. Cá acima chega o marulhar da ribeira de São João, que embala a vida desta aldeia.



Muitas casas de xisto foram recuperadas, mas quase ninguém aqui mora a tempo inteiro. Não há cabras, ovelhas, cães ou galinhas como antigamente. Apenas gatos, estendidos nas lajes aquecidas pelo sol. «A vida das aldeias resume-se aos turistas», diz Jorge Caetano, os olhos azuis muito vivos. É o único residente no Talasnal. A aldeia foi «amor à primeira vista» quando descobriu a serra, em 1997. Nessa altura não havia água canalizada nem saneamento, as casas restauradas eram meia dúzia. Jorge comprou ali



# Muitas casas de xisto foram recuperadas, mas quase ninguém aqui mora a tempo inteiro. «A vida das aldeias resume-se aos turistas»

uma «casa de fim de semana», a mesma onde reside há três anos. Em 2001 transformou a loja (espaço usado para guardar os animais) num bar. O Curral foi o primeiro espaço aberto ao público, «para as pessoas conviverem». As mesas são enormes lajes negras cheias de textura, as paredes estão forradas com ferramentas de trabalho antigas e mensagens deixadas pelos visitantes. Da varanda, uma vista brutal sobre a serra. Entre o verde eleva-se uma linha ondulante de névoa, que assinala o curso de água que cruza o vale. Jorge gosta do sossego, garante que não padece de solidão. Aos fins de semana, o filho vem ajudar n'O Curral e a filha ocupa-se no Dom Mercadinho, onde se compra chá, mel, licores ou doces feitos de castanha.

#### Antes do alcatroamento da estrada, em 2013, a serra subia-se de jipe. Eram precisos 40 minutos, hoje bastam 15

Antes do alcatroamento da estrada, em 2013, a serra subia-se de jipe. Eram precisos 40 minutos, hoje bastam 15. O Talasnal é uma das aldeias mais visitadas, há gente o ano inteiro, por vezes filas de carros estacionados à beira da estrada. Além das botas dos caminheiros, já se veem imprudentes saltos altos a desfilar sobre o escorregadio chão de lousas. Mas à serra vêm sobretudo os amantes da Natureza. Há quem chegue para caçar, fazer piqueniques ou apanhar castanhas. Em setembro e outubro vêm ouvir a brama dos veados. Muitos procuram os trilhos, que é possível percorrer a pé, de bicicleta, mota ou jipe. Os mais bonitos são os do Marigo, da Levada e o que liga o Talasnal ao castelo, aconselha Jorge.

No verão, as praias fluviais são a grande atração, em especial a de Nossa Senhora da Piedade, junto à ermida com o mesmo nome e ao Castelo da Lousã, «paisagisticamente, das mais belas coisas que em Portugal se encontram», escreve José Saramago na "Viagem a Portugal". A pequena atalaia de pedra não reina nas alturas, antes surge imersa na vegetação, lado a lado com a capelinha branca. Depois de trepar a ambas, nada como refastelar-se ao calor da lareira n'O Burgo e saborear as iguarias locais:







chanfana, veado, javali, cabrito, galinha, coelho. Uma barrigada de comida, porque, como diz o proprietário, conhecido como Tó do Burgo, «aqui na serra é tudo à bruta!».

Para conhecer a história da serra da Lousã, desça à vila e visite o Museu Etnográfico Dr. Louzã Henriques, construído na casa de família do antigo psiquiatra e colecionador. Os óculos de realidade aumentada vão fazê-lo sentir-se numa casa serrana. «As crianças adoram», garante Patrícia Lima, responsável pelos museus municipais. A arqueóloga desafia a apreciar as peças criadas por designers, estudantes universitários e artífices, que «reinterpretam objetos vulgares do quotidiano das aldeias, como as tesouras de tosquia, à luz da contemporaneidade da nova reali-



A médica Marília Pereira trabalhou 36 anos na região e delicia-se com «o modo de vida antigo» da serra, conservado no Ecomuseu da Serra da Lousã

#### Em Serpins encontra-se o último moinho de água a laborar, entre os vários ao longo do rio Ceira

dade dos lugares, mas com apego e imagem emocional».

O coração de Marília Pereira pende para Serpins, freguesia onde conviveu com uma «população acolhedora, com tradições e princípios». A vila foi sede de concelho desde 1514 até à reforma administrativa de Mouzinho da Silveira, em 1836. Na rotunda principal, a estátua de D. Manuel I, construída com reciclagem de ferro pelo escultor local Aureliano Aguiar, celebra os 500 anos da atribuição do foral à vila. «Nas artes, a tradição passa

pela cestaria, cerâmica, madeira e xisto», conta a médica, que destaca as casinhas de xisto criadas por João Carinhas e as peças de madeira de Bruno Silvestre.

Em Serpins encontra-se o último moinho de água a laborar, entre os vários ao longo do rio Ceira. Existe até uma rota dos moinhos. O moleiro Júlio Ferreira começou a trabalhar aos 12 anos, com uma pá e uma picareta. «Era melhor do que ir à escola», ri-se. Vendeu azeite, foi padeiro e caixeiro de armazém, hoje dá vida ao moinho centenário que foi dos avós. «Só sobra este, entre as mais de 30 mós que existiam nesta freguesia», conta, entre o orgulho e a pena.



Ao fundo desenha-se o contorno da serra, pintalgada aqui e além pelas casinhas de xisto das aldeias. Em breve, esconde-se o sol e calam-se os pássaros. No sossego da noite pressentem-se javalis e veados. Ouve-se o silêncio. •

#### Leia também:

- Cerdeira, casa da criatividade
- Serra de pastores, hippies e turistas



Palácio da Lousã Boutique Hotel R. Viscondessa do Espinhal, Lousã T. 239 990 800 Cerdeira — Home for Creativity Lugar da Cerdeira T. 911 789 605

Restaurante O Burgo Nossa Senhora da Piedade, Lousã T. 239 991 162 Restaurante Ti Lena Talasnal T. 911 932 948

Restaurante Casa Velha Pç. Dr. Francisco Sá Carneiro, Lousã T. 239 991 555

WW.REVISTAS



# FEVEREIRO COM CIÊNCIA NO MUSEU DA FARMÁCIA

Carnaval comemora-se com cor, alegria e muitas poções mágicas, ou seja, tudo aquilo que as crianças mais gostam.

Vamos proporcionar momentos divertidos e despertar a curiosidade das crianças pela ciência e o bem-estar.

Desde uma cozinha laboratorial a uma explosão de cores, muitas são as experiências a realizar durante o mês de fevereiro, em Lisboa e no Porto.

#### 5 de fevereiro, 15h — A Cozinha é um Laboratório!

Vão aprender que a cozinha é um grande laboratório onde muitas reações químicas acontecem para dar origem aos doces e às refeições que comemos todos os dias.

#### 12 de fevereiro, 15h — Explosão de Cores!

Vão poder embarcar numa atividade colorida, onde explorarão o mundo das cores e fazer divertidas experiências partindo apenas de três cores. As crianças vão poder criar as suas próprias borboletas coloridas, ver a água a correr e conhecer mais sobre a ciência das cores.

#### 19 de fevereiro, 15h — Vamos Salvar o Planeta!

A proposta é aprender sobre a sustentabilidade do planeta, a escassez e o desperdício de água, percebendo que os recursos do planeta não são inesgotáveis. Através de exemplos práticos e utilizando ferramentas de decisão e ação, vão ser motivados a ser verdadeiros agentes da mudança e ajudar a evitar um desastre ambiental no planeta azul.

#### 26 de fevereiro, 15h - Carnaval no Museu!

Neste Carnaval científico, meninas e meninos podem embarcar numa fantástica viagem pelo mundo encantado dos magos e alquimistas, e descobrir poções mágicas que, na verdade, escondem muita ciência. E para que a atividade seja ainda mais divertida, convidamos todas as crianças a mascararem-se.

#### **INTERESSADO?**

Sabia que oferecemos o estacionamento durante a realização da atividade nos edifícios do Porto e de Lisboa?

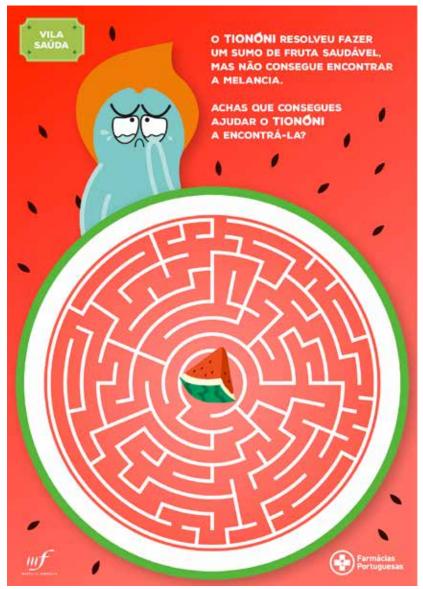
Contacte o Museu da Farmácia para mais informações e inscrições: museudafarmacia@anf.pt 213 400 688 | 226 167 995

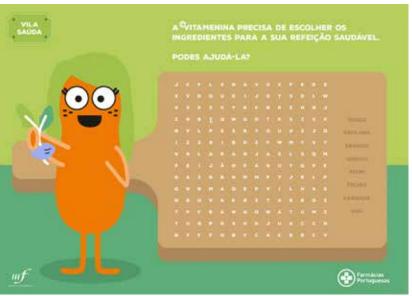
# CANSADA DE **ESTAR CANSADA?**





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





#### www.revistasauda.pt

#### Diretora

Diana Amaral

Diretora-adjunta - Editorial

Maria Jorge Costa

Diretor-adjunto - Marketing

Fausto Ferreira

Editor de Fotografia

Pedro Loureiro

Responsável de Marketing

Susana Martins de Almeida

Redação

revista@sauda.pt

Carina Machado

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Sandra Costa

Sónia Balasteiro

Vera Pimenta

Secretária de Redação

Paula Cristina Santos

comunicacao@anf.pt

Publicidade

Bruno Marques

Carolina Caldeira

Cláudia Morgado

Philippe Simão

comercial@sauda.pt | 210 159 159

#### Direção de Arte e Paginação

Ideias com Peso

Projeto Editorial

Farmácias Portuguesas

Projeto Gráfico

Ideias com Peso

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 - Sustainable Printing

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.

Todos os direitos reservados.

Recolha e recicle o papel usado.



#### 9,0

#### **Sterillium Protect & Care**



Imagem meramente ilustrativa



# Medidores de pressão arterial Veroval



Imagem meramente ilustrativa





Essenciais de farmácia





Essenciais de farmácia



# Thermoval Baby e Veroval Duo Scan





Imagem meramente ilustrativa



## Fresubin Pro, 2 Kcal, 3.2 Kcal e Protein Energy Drink



Imagem meramente ilustrativa











#### Medidores de pressão arterial Veroval

Veroval duo control: Tensiómetro de braço para uma medição precisa, com deteção de arritmia, que combina dois métodos de medição. A sua qualidade foi certificada por 3 instituições internacionais e é o único recomendado pela Fundação Portuguesa de Cardiologia.

Veroval braço: Tensiómetro de braço para uma medição exata e confortável, com deteção de arritmia.

Veroval compact: Tensiómetro de braço para uma medição precisa e simples, com deteção de arritmia.

Veroval pulso: Tensiómetro de pulso para uma medição simples e rápida, com deteção de arritmia.

e as instruções de utilização. Em caso de dúvida, consulte o seu farmacêutico

# CNP Vários



Promoção válida de 01.02.2022 a 28.02.2022. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

#### **Sterillium Protect & Care**

O Sterillium Protect & Care Gel é um antisséptico de mãos em gel à base de etanol (85% m/m) que contém na sua formulação emolientes responsáveis por hidratar as mãos, ao mesmo tempo que elimina os microrganismos com uma elevada eficácia e rapidez.

**CNP Vários** 



Promoção válida de 01.02.2022 a 28.02.2022. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

#### Fresubin Pro, 2 Kcal, 3.2 Kcal e Protein Energy Drink

# 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 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.

**CNP Vários** 



**CNP Vários** 

Promoção válida de 01.02.2022 a 28.02.2022. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.





Promoção válida de 01.02.2022 a 28.02.2022. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

#### MINAMI® MorEPA



Imagem meramente ilustrativa







## Neutrogena Mãos e Lábios



Imagem meramente ilustrativa







# **Bombas Tira leite** Elétrica Single e Dupla









# Eau Thermale Avène Proteção Solar



Imagem meramente ilustrativa

Beleza









#### Neutrogena Mãos e Lábios

Concentrado: Alivia de imediato e hidrata prolongadamente até as mãos mais secas e gretadas

Absorção Rápida: Textura ligeira, hidrata imediatamente as mãos

Hidratação e Higiene 2 em 1: Contém glicerina de origem natural, reconhecida pelos seus benefícios de hidratação e álcool, que dá uma sensação de frescura e contribuindo para a higiene

Mãos e Unhas: Fácil absorção, cuida das mãos, unhas e cutículas

Visibly Renew: Restaura a firmeza e hidratação da pele, prevenindo

**CNP Vários** 



Promoção válida de 01.02.2022 a 28.02.2022. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

#### MINAMI® MorEPA

Suplementos Alimentares de Ómega-3 (EPA+DHA), com um processo de extração que respeita e protege o ambiente marinho de onde são extraídos. Foi formulado para chegar até si de forma pura a concentrada.

MINAMI MorEPA Kids+Vitamina D 6+ fornece ómegas-3 (85%) e vitamina D para ajudar no desenvolvimento das crianças. A vitamina D é necessária para o crescimento e desenvolvimento normais dos ossos das crianças. A vitamina D contribui para o funcionamento normal do sistema imunitário das crianças. MINAMI MorEPA Original fornece numa cápsula 850 mg de ácidos gordos ómega-3 (85%) para uma visão, função cardíaca e cerebral normais. O EPA e o DHA contribuem para o normal funcionamento do coração. O efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 250 mg de EPA e DHA (1 cápsula/dia). O DHA contribui para a manutenção de uma visão normal e uma normal função cerebral. O efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 250 mg de DHA (2 cápsulas por dia). MINAMI MorEPA Platinum aporta numa única cápsula 1100 mg de ómega-3. EPA e DHA, ácidos gordos essenciais conhecidos por ómega-3, desempenham um papel importante na manutenção da nossa saúde. A toma diária deve ser ajustada às necessidades individuais. É IMPORTANTE SEGUIR UMA DIETA VARIADA E EQUÍLIBRADA ACOMPANHADA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO, UM SUPLEMENTO ALIMENTAR NÃO DEVE SUBSTITUIR AS REFEIÇÕES PRINCIPAIS.

**CNP Vários** 





Promoção válida de 01.02.2022 a 28.02.2022. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

## Eau Thermale Avène Proteção Solar

Protetores solares Avène são formulados especificamente para garantir uma elevada tolerância e eficácia para todo o tipo de pele, mesmo as mais sensíveis.

Promoção válida para as referências de proteção solar de rosto Avène

# **Bombas Tira leite** Elétrica Single e Dupla

Máxima leveza, eficácia e conforto.

**CNP Vários** 



**BOMBA TIRA LEITE DUPLA** 





Promoção válida de 01.02.2022 a 28.02.2022 Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

**CNP Vários** 



Promoção válida de 01.02.2022 a 28.02.2022 Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

#### 9,0

## Eau Thermale Avène Cuidados de rosto



Imagem meramente ilustrativa





Beleza



# Aveeno® Dermexa, baby & skin relief



Imagem meramente ilustrativa





Bebé e Mamã



#### **Control Me&V**



Imagem meramente ilustrativa







#### Fresubin Energy Drink, 2 kcal Creme e Powder Extra



magem meramente ilustrativa







## X

## Aveeno® Dermexa, baby & skin relief

**Aveeno® Baby** a solução de cuidados da pele e do cabelo do seu bebé. Especialmente formulados com aveia, ajudam a nutrir. hidratar e proteger a pele seca e sensível do bebé.

Aveeno® Dermexa indicado para a pele muito seca com tendência atópica e com prurido associado. Fórmulas de elevada tolerância e sem fragância para os cuidados de limpeza e hidratação da pele. Testadas por dermatologistas.

Aveeno® Skin Relief com complexo de aveia triplo prebiótico ajuda a melhorar o equilíbrio natural do microbioma da pele. Pele mais resistente e com um aspeto mais saudável desde o primeiro dia.

Aveeno® Dermexa, Baby e Skin Relief (exceto Toalhitas 72 unidades) Não acumulável com outras promocões.

**CNP Vários** 



Promoção válida de 01.02.2022 a 28.02.2022. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

## Eau Thermale Avène Cuidados de rosto

Cuidados diários de rosto, adaptado às necessidades de cada tipo de pele, para mantê-la sempre saudável e a irradiar de beleza.

**CNP Vários** 



Promoção válida de 01.02.2022 a 28.02.2022. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

#### Fresubin Energy Drink, 2 kcal Creme e Powder Extra

Terapêutica nutricional para o tratamento e prevenção da malnutrição

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.

### **Control Me&V**

Linha de cuidados e proteção íntima para a tua V.

**CNP Vários** 



Promoção válida de 01.02.2022 a 28.02.2022. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema. CNP Vários



Promoção válida de 01.02.2022 a 28.02.2022. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda e à disponibilidade do sistema.

# Cartão das farmácias

Para quem tem a febre das vantagens



Descontos Diretos Promoções Exclusivas

Quem tem o Cartão Saúda, só tem a ganhar.

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



# **Fresubin**®

A nutrição mais efetiva em oncologia num pequeno volume



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

Alimentos para fins medicinais específicos.

À venda exclusivamente em farmácias.

