

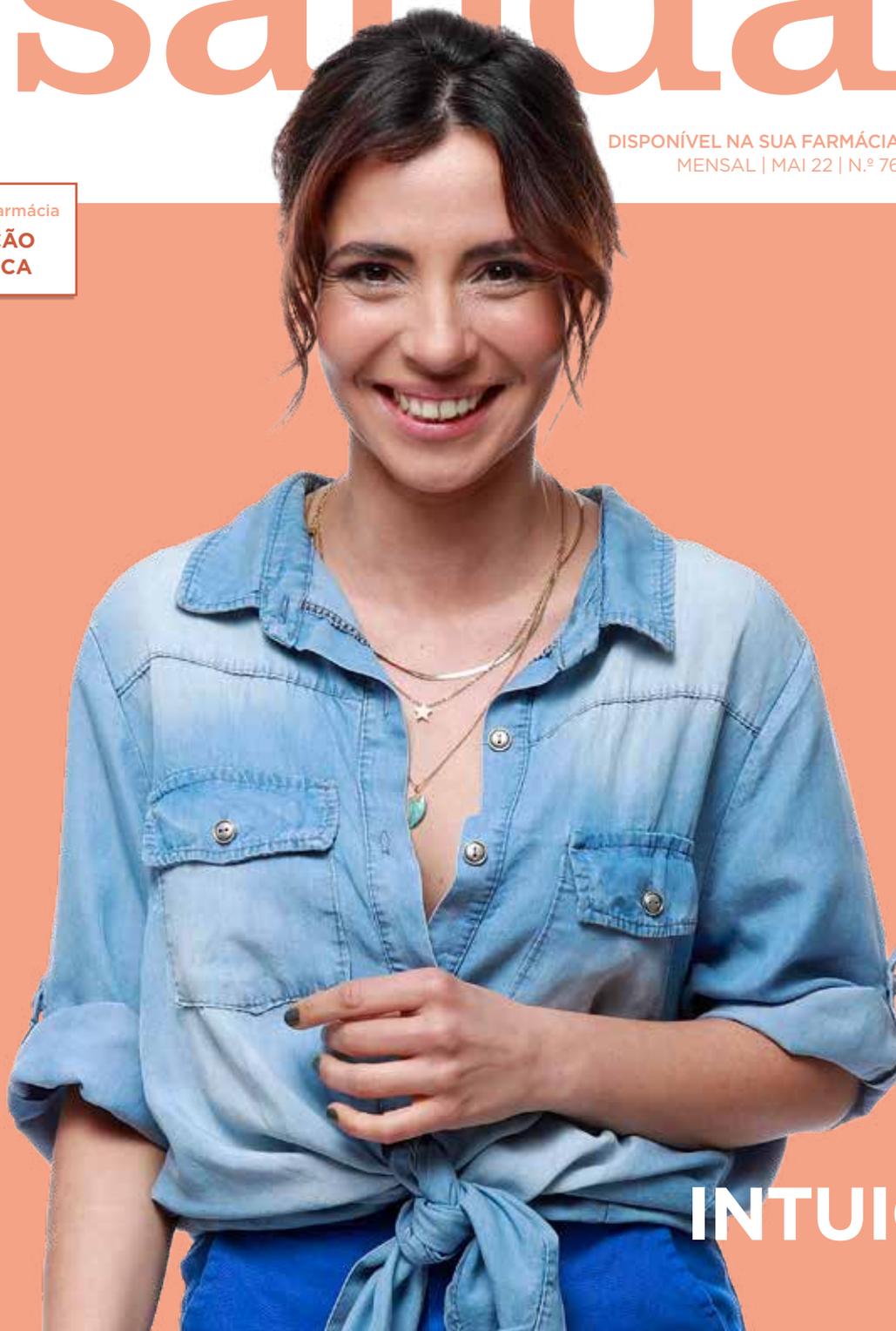
Revista saúda

Vantagens
Exclusivas
com
CARTÃO SAÚDA
P. 43

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | MAI 22 | N.º 76

Serviços na farmácia

**CESSAÇÃO
TABÁGICA**



INTUIÇÃO



Farmácias
Portuguesas

BARRIGA & BEBÉ

O que levar na mala
para a maternidade

CONSULTÓRIO

Falta de ar
ou asma brônquica?

TERESA TAVARES

«A igualdade de género
é uma questão de educação»

médís corrida 2022 (sempre mulher)

A Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama agradece a todos os participantes e parceiros o apoio na **MÉDIS CORRIDA SEMPRE MULHER** Lisboa 2022.



Naming Sponsor:



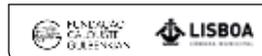
Patrocinador N° Frontal:



Patrocinador Boné:



Apoio:



Comunicação:



Patrocinadores Oficiais:



Patrocinadores Oficiais:



Água Oficial:



Parceiro Oficial:



Apoio Institucional:



Transportes Oficiais:



Green Partner:



Parceiros Media:



Rádio Oficial:



TV Oficial:



M DE AMOR

Diana Amaral

Farmacêutica, diretora da Revista Saúde

M de maio, M de mãe, M de Martim, Maria e Manuel – os meus três filhos – e, por tudo isto, M é de Amor.

Maio é o mês do Dia da Mãe, e para o celebrar convidamos a simpática atriz Teresa Tavares, que nos fala do desafio da maternidade. Este é o papel principal da sua vida, ser mãe da pequena Júlia. Um papel que não se ensaia, não se treina. Aprendemos por instinto. Foi assim também com a nossa Herói Saúde, Cristina, que nasceu com espinha bífida, o que não a impediu de ser mãe.

O médico pneumologista Jaime Pina alerta-nos para a importância do diagnóstico da asma brônquica. O seu tratamento permite controlar a doença e, assim, devolver a qualidade de vida às pessoas que vivem com asma.

Cuidar e melhorar a função respiratória é uma das vantagens imediatas para os ex-fumadores. Se desejar deixar de fumar, pode solicitar na sua farmácia o Serviço de Cessaçã Tabágica e encontrar a soluçã que melhor se adequa a si.



É com imenso prazer que passamos a contar na Revista Saúde com uma especialista da saúde dos pés. A podologista Marta Carvalho alerta para a importância da observação dos pés, principalmente nas pessoas com diabetes mellitus.

Aceite a sugestão de António Baltazar, da Farmácia Marques Lopes, em Santa Maria de Sardoura, para um passeio por Castelo de Paiva. Aproveite para percorrer caminhos repletos de miradouros entre o rio Douro e a serra.

Maio é o mês do coração. Para que ele não pare de bater, esteja atento aos sinais do enfarte do miocárdio, que é uma das principais causas de morte em Portugal.

As farmácias portuguesas têm ao seu dispor suplementos cuja função é a proteção cardiovascular. Não descure o seu coração.

A todas as mães e em especial à minha, dedico a seguinte frase: «Mãe, porque nem todas as heroínas usam capa, nem todas as rainhas possuem coroa e nem todos os anjos têm asas?». ♥



Cuide de si na sua farmácia.



PROMOÇÕES EXCLUSIVAS

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácias Portuguesas
É para a vida.

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

Promoção válida de 01 a 31 de maio de 2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema. Não acumulável com outras promoções em vigor. Cetaphil® são produtos cosméticos. Saiba mais sobre cada produto em www.cetaphil.pt. CET.01.2022.30 *ProVoice/IQVIA, SD - 62355. Bio oil® é uma gama de cosméticos. Para mais informações consultar a rotulagem.

TERESA TAVARES

«A MATERNIDADE NÃO É UM CONCURSO DE APTIDÃO»

A atriz prefere abdicar do controlo para escutar o que a rodeia.

Entrevista Sandra Costa | Fotografia Pedro Loureiro

Como está a viver a maternidade?

A minha filha nasceu em janeiro de 2020, toda a experiência se confunde com a vivência da pandemia. Houve quem romantizasse a situação: «Ai, que bom ficar em casa!», mas é uma visão redutora. Um constrangimento desta natureza, numa situação completamente nova como a maternidade, é um desafio. Mas encontrei os meus próprios tempos e consegui conciliar a maternidade com a vida profissional. Tenho procurado fazer as coisas como me faz sentido, sem estar demasiado preocupada com o que é suposto fazer em cada etapa.

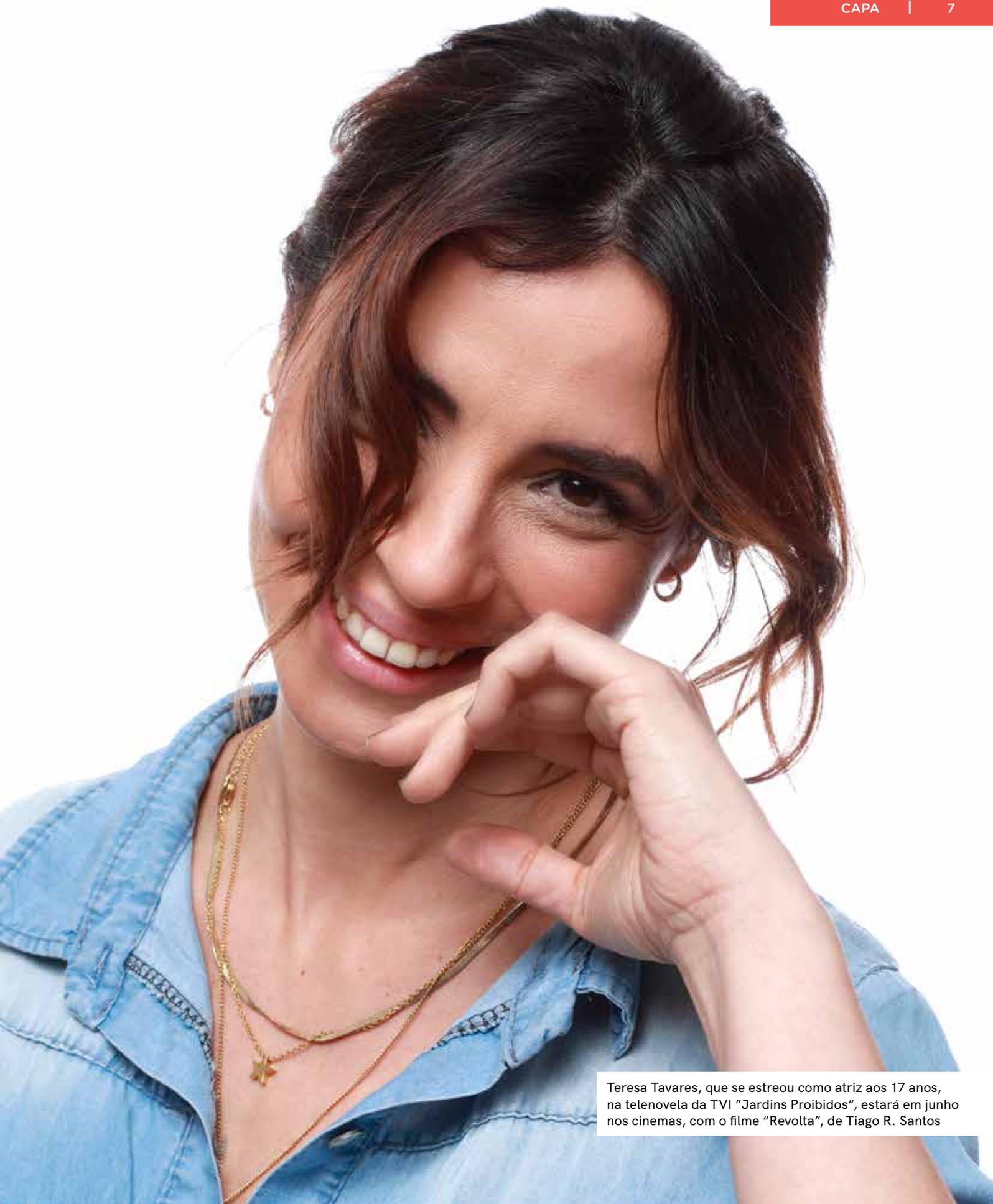
Segue a intuição.

Sim, não devo ter lido do princípio ao fim um único livro sobre maternidade, por escolha.

Não acho que se sabe tudo por instinto, mas tento ter um grande sentido de escuta sobre cada momento, ao invés de pensar que tenho de controlar toda a informação. Gosto de ir descobrindo as coisas...

Quando tenho dúvidas, pergunto; quando preciso de ajuda, peço. Dizem *"It takes a village to raise a child"* (É preciso uma aldeia para criar uma criança) e é verdade. Com apoio, sentimo-nos mais confiantes e é tudo muito mais simples. Sou profundamente grata à estrutura que tenho.

«Não devo ter lido do princípio ao fim um único livro sobre maternidade, por escolha. Gosto de ir descobrindo as coisas...»



Teresa Tavares, que se estreou como atriz aos 17 anos, na telenovela da TVI "Jardins Proibidos", estará em junho nos cinemas, com o filme "Revolta", de Tiago R. Santos

É uma postura de humildade.

Pretender aprender tudo sobre a maternidade é uma pressão social que não nos torna mais aptas. E a maternidade não é um concurso de aptidão! Não acho que se ganhe em controlar tudo. Aliás, é impossível. Mais vale ir lidando com as situações. Acredito que cada percurso é um percurso, e cabe a cada um ir descobrindo o seu. Levo a peito esta ideia em todas as áreas da vida e, em particular, na maternidade.

A igualdade de género é um tema ao qual tem dado voz. O que defende?

Sou bastante atenta aos direitos humanos e tenho trabalhado mais ativamente na área da igualdade de género. Sou voluntária na associação Corações Com Coroa, que faz um trabalho importante. Por exemplo, oferece bolsas de estudo a meninas que, de outra forma, não teriam possibilidade de progredir na educação.

«A Virginia Woolf disse uma coisa extraordinária: “Matei a fada do lar. Tinha de ser, senão ela matava-me a mim”»

O trabalho pela igualdade é diário. Tem a ver com a atenção ao que se passa à nossa volta e como interagimos com o que nos rodeia. A forma como educamos os nossos filhos e filhas, como agimos no emprego e com a nossa família, é, acima de tudo, uma questão de educação. Numa conferência, nos anos 30, a Virginia Woolf disse uma coisa extraordinária: «Matei a fada do lar. Tinha de ser, senão ela matava-me a mim». E depois diz outra coisa muito importante: «Mas ficaram os fantasmas». Os fantasmas têm a ver com a educa-



ção de séculos, que influencia a maneira como olhamos o mundo e educamos as crianças. Identificar esses fantasmas é um trabalho imenso, e talvez o mais transformador.

«Meditar, caminhar, dançar, são atividades que nos tiram da nossa própria cabeça, e isso é importante para a saúde mental»

O que faz pela sua saúde?

Durmo bastante bem e acredito que dormir bem resolve metade da vida. Evito olhar para o telemóvel à noite e não vejo filmes no quarto. Faço ioga e meditação, que são práticas fundamentais para o meu bem-estar e criatividade. Acho importante desmistificar a ideia de que é preciso ter condições perfeitas para conseguir meditar: mesmo por pouco tempo, pode ser uma experiência transformadora. As caminhadas ajudam-me a limpar a cabeça e faço dança, gosto muito de barra de chão e dança contemporânea.

Durante a gravidez comecei a fazer drenagens linfáticas, que ajudam a livrar-nos das toxinas, são importantes para o bem-estar do corpo e melhoram a qualidade do sono. Na alimentação uso a regra do bom senso, sem restrições. Bebo pelo menos um litro e meio de água por dia e tenho a certeza de que isso é importante. Tenho a preocupação do consumo local. Se todos a tivermos, ajudamos muito os ecossistemas.

A meditação ajuda ao equilíbrio emocional?

Meditar, caminhar, mexer o corpo, dançar, são atividades que nos tiram da nossa própria cabeça, e isso é importante para a saúde mental. Como ler um livro ou ver um filme, o tempo que dedicamos a uma história fora de nós... São estímulos que nos alimentam. Ter atenção ao outro e a nós próprios é fazer terapia, de alguma forma. Eu vou por aí. A minha forma de viver é ir lidando com os problemas, a ansiedade, os momentos de desequilíbrio que fazem parte da vida.



Teresa Tavares aposta no sono para manter a saúde. Evita olhar para o telemóvel à noite e não vê filmes no quarto

Tem a sua farmácia?

Vou sempre à farmácia da minha rua, claro, que é ótima! Adoro farmácias, têm tudo arrumadinho, apetece experimentar tudo. E associo as farmácias não à doença, mas à saúde e ao bem-estar.

«Tenho a preocupação do consumo local. Se todos a tivermos, ajudamos muito os ecossistemas»

Iniciou a carreira de atriz aos 17 anos. Desde então tem feito televisão, teatro e cinema, e há dez anos cofundou o Teatro do Vão, com o Daniel Gorjão e a Sara Garrinhas. O que a atrai na representação?

As pessoas. Pôr-me na pele dos outros, nas suas circunstâncias. Obriga-me a olhar a fundo para os outros e para mim própria. Que conflitos aquela situação me levanta? É um exercício de autoconhecimento. Representar é tirar máscaras. Interessa-me a humanidade das personagens, o que não se vê nas suas escolhas. Esse lado escondido é absolutamente revelador. Quando vemos o Marlon Brando em "O Padrinho", importa tanto o que nos diz como o que está no seu olhar.

Que projetos tem em mãos?

A 2 de junho estreia nos cinemas o filme "Revolta", do Tiago R. Santos, em que contraceno com o Ricardo Pereira, e na RTP vai estrear a série "Cavalos de Corrida", realizada pelo André Santos e pelo Marco Leão, em que faço uma das protagonistas. Com o Teatro do Vão tivemos, no [teatro] São Luiz, a peça "Vita e Virginia", sobre a correspondência trocada entre Vita Sackville-West e Virginia Woolf, e temos outros projetos, os quais ainda não posso revelar, que questionam

«Interessa-me a humanidade das personagens, o que não se vê nas suas escolhas»



«Há hoje uma espécie de tabu em relação à dor, mas a dor faz parte da vida. A forma como lidamos com a adversidade e a rejeição faz de nós o que somos»

temas como a igualdade de género e a identidade sexual, mas não se restringem a isso.

Na preparação para o filme “Fátima”, de João Canijo, foi a pé de Vinhais, perto de Bragança, até Fátima. Foi o processo de preparação criativa mais radical?

Para quem vê de fora, foi o mais desafiante. Essa experiência da peregrinação foi muito útil para a construção do filme. Os processos criativos variam muito e passa-se por coisas de toda a ordem. Já tive aulas de trapézio, aprendi linguagem gestual e a disparar armas, aperfeiçoei as línguas que falo. Também sei andar a cavalo, mas isso ainda não usei num papel!

É uma pessoa flexível?

Sou muito determinada, o que me traz capacidade de ação, de gerir as circunstâncias e superar as adversidades. Também tenho uma grande capacidade de adaptação, o que poderá ter a ver com o facto de ter saído de casa [da Azambuja para Lisboa] muito cedo. Ainda reajo muito a quente, antes de me adaptar [risos], o que às vezes traz dores que seriam evitáveis.

Há hoje uma espécie de tabu em relação à dor, mas a dor faz parte da vida. A forma como lidamos com a adversidade e a rejeição faz de nós o que somos. O carácter revela-se nas situações adversas. É importante aprender a lidar com as nossas zonas cinzentas, processá-las e encontrar formas de nos reinventarmos, mantendo a abertura e a paixão pelas coisas. ♥

«Já tive aulas de trapézio, aprendi linguagem gestual e a disparar armas. Também sei andar a cavalo, mas isso ainda não usei num papel!»



WWW.REVISTA.SAUDA.PT



- ♥ «Cultura é educação, não é privilégio»
- ♥ O teatro é «o ginásio dos atores»
- ♥ Dez anos de Teatro do Vão

Veja também os vídeos!

A determinação permite a Teresa Tavares agir e superar as adversidades



Cristina voltou a uma sala de aulas depois de desistir aos 18 anos. Está a realizar o sonho de se licenciar em Psicologia

A MULHER COM UMA GRANDE COLUNA

Cristina nasceu com espinha bífida com meningocele. Isso não a impediu de ser mãe, trabalhar e estudar Psicologia. É teimosia, diz ela.

Texto Sónia Balasteiro | Fotografia Miguel Ribeiro Fernandes

Cristina assume-se como uma mulher «muito teimosa», determinada em ultrapassar os seus receios para atingir metas inalcançáveis para a maioria. Talvez a melhor forma de a definir seja mesmo como detentora de uma coragem imparável, que a fez chegar aos 35 anos como mãe de duas filhas, animadora num lar de idosos e ainda aluna de licenciatura em Psicologia, depois de ter desistido da escola no 9.º ano. Nenhum aspeto desta descrição é ao acaso. A protagonista da história nasceu com espinha bífida com meningocele e o prognóstico era tudo menos favorável. Os ingredientes que a compõem parecem, em certos momentos, milagres.

Nasceu com uma bolsa nas costas, na zona do sacro. A mãe foi a única a reparar

Para Cristina, este regresso às aulas significa a concretização de um sonho. Brilha quando fala nisso e explica os motivos para ter odiado a escola na adolescência. «Sofri muito *bullying*, gozavam comigo por ter os pés tortos e fazer algaliação». Tinha 18 anos quando foi trabalhar como caixa de supermercado. Por isso, estar hoje numa sala de aulas significa o mundo,



«Os seus olhos dizem tudo», ouviu durante a entrevista de acesso à faculdade, em abril de 2021

Com oito dias de vida, foi operada no Hospital de Santa Maria

e notou-se durante a conversa na Universidade Autónoma de Lisboa, onde estuda. «Não precisa de dizer mais nada, os seus olhos dizem tudo», ouviu do professor entrevistador. Mas isto aconteceu recentemente.

Recuemos. No dia 10 de julho de 1986, nasceu no hospital de Vila Franca de Xira uma menina com uma bolsa nas costas, na zona do sacro. Nem as enfermeiras nem o médico repararam. Apenas a mãe, Teresa, percebeu que havia um problema com a filha. Apressaram-se a levar-lhe a bebé, transferida de urgência para o Hospital de Santa Maria, em Lisboa.

Cristina foi entregue a um especialista na sua patologia, logo diagnosticada: espinha bífida, uma malformação congénita na coluna, chamada de meningocele por, no seu caso, ter também as meninges expostas. «Levaram-me ao doutor Luís Távora, foi ele quem me salvou», conta Cristina. Faz questão de referir o nome do médico que a acompanhou até aos 14 anos.

Família e equipa de saúde estavam numa corrida contra o tempo. Quanto mais cedo a bebé fosse operada, maiores seriam as hipóteses de sobrevivência e menos

sequelas teria. Em cima da mesa estava, além da morte, a possibilidade de ficar numa cadeira de rodas. Apenas oito dias depois de chegar ao mundo, muitos avisos expressos ao pai – «Isto é o que pode acontecer à sua filha, morrer»; «Isto é o que pode acontecer à sua filha, ficar sem andar» – e as devidas autorizações para a salvarem, Cristina foi finalmente operada. Com sucesso. «Fiquei com sequelas, como a algaliação, e caminhar com os pés tortos».

Não se nota. A própria Cristina diz, resoluta: «Não tenho nada. Para mim, não tenho nada».

Foi seguida no Santa Maria até aos 14 anos, a mesma idade até à qual fez reabilitação, de início no Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão. Os pais, porém, não estavam satisfeitos. «A prioridade era a bexiga, fazer a algaliação. Andar ficava sempre para trás», conta a estudante. Detém-se uns segundos para tomar fôlego e logo continua: «Como pais, eles tiveram muita coragem, foram pedir opiniões a outros médicos». A resposta foi elucidativa. Cristina tinha um ano de idade, era uma fase crucial para aprender a andar. Por isso, os progenitores seguiram as recomendações e mudaram a filha para uma clínica privada de reabilitação, em Alverca do Ribatejo. Uma teimosa Cristina aprendeu a caminhar com 21 meses. «A estimativa é aos três anos», aponta, orgulhosa.

Cristina aprendeu a caminhar aos 21 meses. «A estimativa é aos três anos»

Chegada a hora de entrar na escola primária, de novo Teresa foi chamada a intervir. É bonito ver o orgulho de Cristina na mãe, extensível ao pai e à irmã mais velha, Susana. «Aprendi a fazer a minha algaliação aos seis anos, quando entrei para a primeira classe, porque a minha mãe pensou: “Não posso ir à escola fazer a algaliação, parece mal. Ela tem de ter a sua autonomia”. E ensinou-me. Foi um passo muito importante».

O apoio sentido em casa não foi igual ao encontrado no mundo. «Nunca me encarei como diferente, só na escola», lamenta. «Gozavam comigo. As crianças são cruéis, já sabemos». Tornou-se insuportável ao ponto de só querer sair o mais rápido possível. Aos 18, começou o tal trabalho como caixa de supermercado. Uns anos depois, insatisfeita, decidiu-se a estudar mais um pouco, e tirou um curso de fisioterapia, «daqueles de um ano».



Cristina divide o tempo entre a maternidade, o trabalho a tempo parcial e os estudos



A fisioterapia funcionou: não se nota qualquer diferença no andar de Cristina

Aos seis anos, quando entrou na escola, aprendeu a fazer a própria algaliação

A vida encaminhou-a para um lar de idosos, da Misericórdia, como rececionista. Logo repararam no seu jeito para as artes e o teatro e passou a ajudar os idosos. Ganhou-lhe o gosto e inscreveu-se em novo curso, desta vez de animação sociocultural, «também uma coisa muito rápida».

Cristina estuda Psicologia para perceber a mente humana



As gravidezes foram provas da sua garra: corria o risco de deixar de andar

Até hoje, é animadora noutro lar de idosos, em Alverca do Ribatejo, onde vive com o marido, Paulo, e as duas filhas, Matilde, de 13 anos, e Margarida, de oito.

As duas gravidezes, sobretudo a primeira, foram novas provas da garra desta mulher. «Fui logo considerada grávida de risco. Nunca tinha havido um caso destes, não sabiam se a doença podia passar à bebé ou se eu podia deixar de andar. Nove meses normalíssimos. A Matilde nasceu saudável e eu fiquei ótima».

Em abril de 2021, Cristina concorreu à universidade, «para perceber as cabecinhas humanas». «As pessoas acham que a pessoa deficiente é incapaz, faz-me imensa confusão. O mundo não para por sermos deficientes. Temos tantas qualidades, os outros não dão conta. Isso fez-me ir para Psicologia». Não há mesmo nada que detenha esta mulher teimosa: «Nunca se diz nunca». ♥

«O mundo não para por sermos deficientes. Temos tantas qualidades»



- ♥ Uma história de amor
- ♥ «A deficiência não é o fim. É o início»
- ♥ Exercício? Ela diz «sim»

[Veja também os vídeos!](#)

Fresubin®

A nutrição mais efetiva em oncologia num pequeno volume

Hiperproteico
20g/125 ml

Hipercalórico
400 Kcal

80% Hidrolisado colagénio + 20% proteínas do leite

Baixo Volume
125 ml



Vitamina D
10 µg/125 ml



avelã



manga



baunilha caramelo



cappuccino



Excelentes sabores para melhorar a adesão dos doentes



Suplementação Calórica

+



Suplementação Proteica

+



Suplementação em Vitamina D

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

Conheça mais em www.fresubin.pt

Alimentos para fins medicinais específicos.

À venda exclusivamente em farmácias.

FRESENIUS KABI
caring for life

A CHEGADA DO BEBÉ

Adias de conhecer o filho, as famílias preparam-se. Na famosa “mala da maternidade”, a mãe leva as primeiras roupinhas, as fraldas, os produtos de higiene e, por vezes, até o primeiro brinquedo.

De prontidão, em casa, estão já o berço, o móvel para mudar as fraldas e a banheira, aptos a propiciar momentos de conforto e bem-estar. As gavetas do quarto estão recheadas de fraldas. Na casa de banho ou no quarto do bebé alinham-se loções e cremes. Na cozinha foi reservado espaço para biberões e afins.

A PRIMEIRA VIAGEM

Se a viagem da maternidade para casa for feita de carro, o bebé deve ser transportado numa cadeira adequada para recém-nascidos. Nesta fase, o bebé tem a cabeça muito pesada para um pescoço ainda frágil, por isso deve viajar sempre voltado para trás, para que, em caso de acidente, a cabeça, o pescoço e as costas sejam uniformemente amparados pela cadeira. Até aos 13 kg, as mais seguras são as do grupo 0+. Geralmente são portáteis e instalam-se sempre viradas para a traseira do carro, fixas pelo cinto de segurança de três pontos. O bebé viaja assim mais seguro, aconchegado e mais confortável do que nas alcofas para automóvel ou ao colo.

A PARAFERNÁLIA DO LEITE

Há produtos incontornáveis, como os biberões. Ao amamentar, a mãe pode ter mais leite do que o necessário para suprir as necessidades do bebé, situação que pode conduzir ao ingurgitamento da mama. É aconselhável retirá-lo com a ajuda de uma bomba própria. O leite pode ser guardado em biberões de plástico e oferecido na refeição seguinte ou numa refeição em que a mãe esteja ausente. É útil ter acessórios para esterilização e limpeza dos biberões, como um esterilizador e uma escova própria.

O recém-nascido deve ser transportado de carro em cadeira adequada e voltado para trás

A HIGIENE DO BEBÉ

O banho é um dos momentos mais apreciados pelo bebé, simbolizando o seu regresso ao ambiente uterino: a água, a temperatura amena e o contacto pele a pele contribuem para esse prazer.

Um bom banho requer alguns cuidados na seleção dos produtos e acessórios. Desde logo, a banheira, que deve oferecer estabilidade e segurança. Os produtos devem ser hipoalergé-



nicos, sem álcool e preferencialmente sem perfume, adequados à pele dos recém-nascidos, ainda imatura e, por isso, vulnerável à mínima agressão. Para o corpo é aconselhável um produto que se misture na água e com o qual se possa lavar também a cabeça, dado que o uso de champô só é aconselhável mais tarde.

Dos cuidados posteriores deve fazer parte um óleo ou leite hidratante, aplicado com uma massagem, resultando noutro momento de grande intimidade entre os pais e o bebé.

Para gestos delicados, as compressas são essenciais: na limpeza dos olhos, para passar o soro fisiológico estéril em unidoses; no cuidado com o cordão umbilical (que cai ao fim de poucos dias), para passar o álcool a 70°.

Para cortar as unhas, existem limas e tesouras próprias para bebés, estas últimas com um limitador que evita acidentes. Para pentear, há escovas macias que preservam a fragilidade das fontanelas.

Para o banho, prefira produtos sem álcool

A higiene passa também pela muda da fralda e, como complemento, são normalmente necessários toalhetes sem álcool e um creme barreira ou unguento, próprios para manter a pele da zona da fralda saudável e prevenir assaduras (eritema da fralda).

Em casa onde há um recém-nascido há quase sempre uma chupeta, para acalmar o bebé... e os pais. Se a mãe for amamentar, o ideal será o contacto com a chucha não acontecer antes de o bebé estar adaptado à mama, sob pena de atrasar a aprendizagem. A escolha da chupeta deverá recair sobre uma que simule o mamilo materno.

Estas são opções a tomar antes do nascimento, para depois desfrutar ao máximo do novo membro da família. ♥



Jaime Pina

Médico Pneumologista | Fundação Portuguesa do Pulmão
www.fundacaoportuguesadopulmao.org

FALTA DE AR OU ASMA?

**Se sente que não respira bem, procure apoio
para conseguir o controlo total da doença.**

A asma brônquica é uma doença respiratória com duas causas de origem: genética e ambiental.

Em Portugal, estima-se que existam entre 600.000 e um milhão de pessoas com asma, metade das quais não terão a doença diagnosticada ou adequadamente controlada. A asma brônquica é a principal causa de internamento de crianças por doença respiratória crónica, e todos os anos provoca cerca de 150 óbitos.

Sendo uma doença subdiagnosticada e subtratada, este artigo destina-se a todos os que são asmáticos e não o sabem, ou então sabem-no e não fazem o que deviam.

São duas posições erradas e perigosas que importa corrigir, sobretudo por dois motivos: o primeiro é nunca sabermos se o próximo acesso de asma vai obrigar a recorrer a cuidados

hospitalares ou mesmo a cuidados intensivos. O segundo motivo é que, nos dias de hoje, na grande maioria dos casos, a asma é uma doença totalmente controlável. Vale a pena investir em duas importantes componentes: no diagnóstico e no tratamento.

A asma, na sua expressão clássica, é uma doença que se manifesta por acessos espontâneos de dificuldade respiratória com pieira (respiração sibilante). Muitas vezes, onexo de causalidade entre essas crises e o contacto com um determinado alergénio é nítido, como: um contacto direto com um animal, uma habitação

**Metade das 600 mil a um
milhão de pessoas com asma
não está diagnosticada**



com elevadas concentrações de bolores ou pó, ou então um passeio por um jardim num dia ventoso de primavera (pólenes). Muitas vezes essas crises são noturnas, refletindo um inadequado nível de higiene da cama.

O diagnóstico é feito através de um exame da função respiratória

Nem sempre a situação é tão nítida. Muitas vezes as queixas limitam-se a um simples desconforto respiratório ou a tosse persistente perante as situações acima indicadas. Outras vezes acontece no decurso de uma vulgar infeção respiratória (como uma constipação), ou durante um esforço que exija maior disponibilidade respiratória (aqui fala-se de asma induzida pelo exercício).

É nestas situações que o **diagnóstico** é determinante. Caso seja positivo, são desencadeadas ações preventivas para impedir o eclodir da doença. Fazer o diagnóstico de asma é, nos dias de hoje, muito fácil, basta analisar a função respiratória.

Quanto ao **tratamento**, há quatro ferramentas de intervenção:

- Cumprimento de medidas de prevenção, ensinadas a todas as pessoas doentes;
- Tratamento medicamentoso, geralmente administrado por via inalatória, cuja técnica é ensinada. O objetivo é melhorar a respiração e diminuir a inflamação dos brônquios;
- Vacinas antialérgicas, desenhadas de acordo com a alergia de cada pessoa e que visam reduzir o nível dessa alergia;
- Agentes biológicos, medicamentos recentes destinados ao tratamento da asma grave.

Todas estas ferramentas pretendem o controlo da doença respiratória e trazer à pessoa com asma maior qualidade de vida no seu dia a dia. Atualmente, muitas pessoas com asma têm a doença sob **controlo total**. É este o objetivo para todos.

Por tudo isto, deixo dois conselhos: se sente que não respira bem, vá à procura de apoio para esclarecer a situação; se já tem asma brônquica diagnosticada, não se esqueça de que o controlo total da doença é possível. Viva a sua vida com qualidade. ♥

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DA PSORÍASE

O QUE É?

IPSS da área da saúde sem fins lucrativos, fundada em 2005 por um grupo de pessoas com psoríase, com os objetivos de informar sobre a doença e lutar pelos direitos das pessoas que sofrem desta patologia.

A psoríase é uma doença crónica autoimune, inflamatória e não contagiosa, que afeta mais de 200 mil portugueses. Caracteriza-se pelo aparecimento de lesões vermelhas, espessas e descamativas na pele. Em cerca de 1/3 dos casos, a psoríase atinge as articulações, designando-se artrite psoriática.

QUEM APOIA?

A PSO Portugal apoia pessoas com psoríase, familiares e amigos.

O QUE DISPONIBILIZA?

- Promove iniciativas para motivar o acesso ao diagnóstico precoce e tratamento;
- Colabora com entidades científicas na divulgação de informação e na promoção da investigação da psoríase;
- Desmistifica socialmente a doença;
- Promove a defesa e a implementação do estatuto jurídico do doente crónico;
- Apoia projetos de acesso às consultas de dermatologia no SNS e ao tratamento adequado;
- Defende os direitos sociais dos portadores da doença;
- Organiza iniciativas de sensibilização da opinião pública: Encontro Nacional e Dia Mundial

da Psoríase, “Revista Psoríase”, campanhas e webinares;

- Promoveu a aprovação da Lei n.º 6/2010, de 7 de maio, que inclui no escalão A de comparticipação os medicamentos queratolíticos e antipsoriáticos;
- Desenvolve esforços e parcerias com várias entidades:
 - Cartão de sócio da PSO Portugal: oferece benefícios em clínicas, farmácias, advogado;
 - Programa “A Cuidar da Sua Pele”: dá vantagens na aquisição de cremes e produtos auxiliares terapêuticos, em todas as farmácias. Este programa resultou de um protocolo com a Associação Nacional das Farmácias, a Associação de Farmácias de Portugal e a indústria farmacêutica.

COMO SE TORNAR ASSOCIADO?

Para obter informações sobre os benefícios de ser associado, aceda a psoportugal.pt, menu “Benefícios”, submenu “Acordos e Protocolos”. Para se tornar associado, aceda na mesma página ao menu “Faça-se Sócio”. ♥

B.I.

Nome: PSO Portugal – Associação Portuguesa da Psoríase

Associados: 1.020

Sede: Rua Frederico George, 8-B, 1600-468 Lisboa

Contactos: 960 307 342 | atendimento@psoportugal.pt

Plataformas Digitais:    

Kukident

CREME ADESIVO



Fixação superior*

e menor irritação nas gengivas desde o dia 1**



TECNOLOGIA DE ESCUDO
CONTRA BACTÉRIAS***



Joana Afonso

Médica de Medicina Geral e Familiar

BATE CORAÇÃO

O enfarte agudo do miocárdio (EAM) é uma das principais causas de morte no nosso país. Morrem cerca de 12 pessoas por dia no contexto da doença. Vulgarmente designado de “ataque cardíaco”, acontece quando uma ou mais artérias que levam o sangue ao músculo do coração ficam bloqueadas, privando-o do aporte de sangue e, conseqüentemente, de oxigénio e nutrientes.

Uma das principais causas de enfarte é a acumulação silenciosa de colesterol na parede das artérias. Esta situação dá origem a fenómenos de aterosclerose, que impedem a circulação do sangue e o normal funcionamento do coração. A aterosclerose deve-se especialmente à fração de mau colesterol, contido nas LDL (*low-density lipoprotein*). O bom colesterol, contido nas HDL (*high-density lipoprotein*), contribui para eliminar parte do colesterol em excesso.

Uma das principais causas de enfarte é a acumulação silenciosa de colesterol na parede das artérias

Entre outros fatores de risco, além da dieta rica em gorduras, estão o consumo de tabaco, o excesso de peso, e a falta de exercício físico. A presença de doenças, como diabetes, hipertensão arterial, ansiedade não controlada e, no caso das mulheres, a entrada na menopausa, são outras causas conhecidas. Quem já sofreu um enfarte agudo do miocárdio corre maior risco de repetir o evento.

A forma de apresentação do enfarte é muito variável, podendo nem apresentar sintomas. Saiba que uma dor em aperto ou constrição, a sensação de peso ou a pressão no peito podem ser algumas das manifestações.

A dor pode irradiar para as costas, braço esquerdo, pescoço ou até para a mandíbula. Pode ainda ser acompanhada de sintomas como tonturas, falta de forças, enjoos, vômitos, transpiração em excesso ou sensação de o coração bater muito rápido. Normalmente, os sintomas duram mais de 20 minutos, mas podem ser intermitentes.

Se suspeitar que está a sofrer um enfarte, deve pedir ajuda, o mais cedo possível, através do 112, ou peça a quem o rodeie para o fazer.

O tratamento pode começar logo no local onde é feito o diagnóstico. Quanto mais tempo passar, menores as probabilidades de recuperação do coração.

Em 2021, cerca de 900 casos de enfarte foram encaminhados pelo Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM) para diferentes hospitais do país.

O diagnóstico é feito através da avaliação clínica, da realização de um eletrocardiograma e de análises ao sangue.

Mais do que recuperar de um enfarte agudo do miocárdio, prevenir o aparecimento da doença. Comece a adotar, desde já, um estilo de vida saudável:

- Deixe de fumar;

Mais do que recuperar, importa prevenir a doença. Comece já a adotar um estilo de vida saudável

- Siga uma dieta variada e equilibrada;
- Insista na prática regular de exercício físico;
- Mantenha o peso adequado para a sua altura;
- Controle os níveis de stresse;
- Monitorize e corrija os valores da tensão arterial, os níveis de colesterol e de açúcar no organismo;
- Consulte o médico assistente com frequência. Ele irá ajudar a fazer frente à doença. ♥



SEM FUMO

Deixar o cigarro é possível, com a ajuda da sua farmácia.

Fumar é um hábito generalizado em todo o mundo, e são muitas as razões que levam uma pessoa a acender um cigarro. Para além da mais comum, a dependência física da

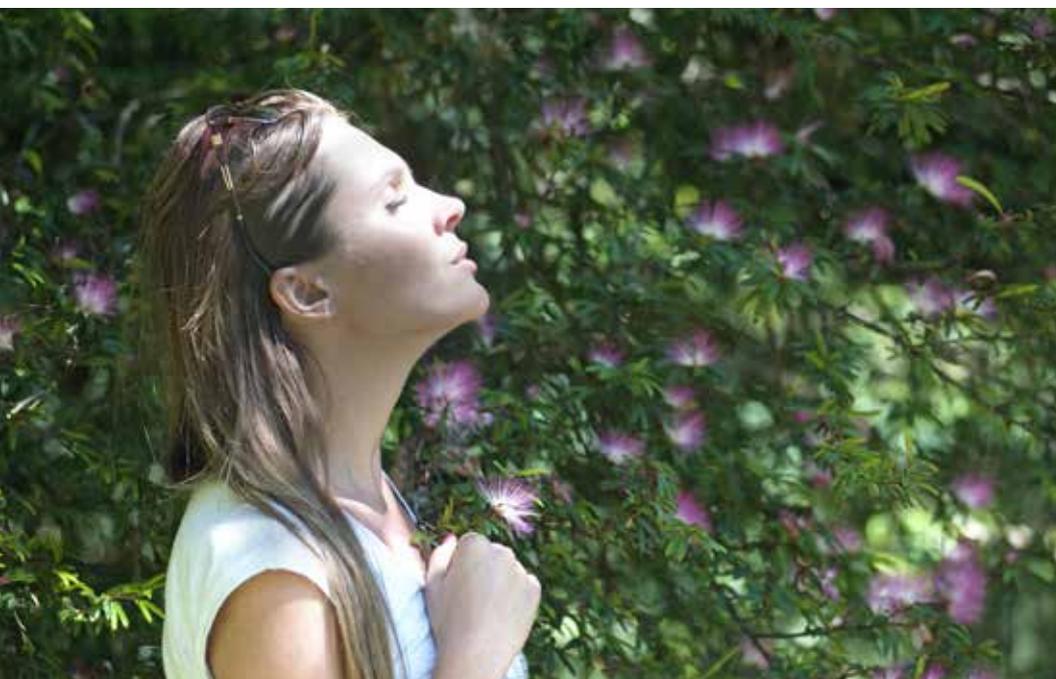
O acompanhamento contínuo garante a obtenção de melhores resultados

nicotina (substância componente do tabaco), os cigarros podem dar origem a dependência comportamental (do próprio ato de fumar, acender e segurar num cigarro). Podem ainda gerar dependência psicológica (em situações de stresse ou ansiedade, após uma refeição, ou quando se está em grupo).

Apesar de em Portugal o consumo de tabaco ter vindo a diminuir nos últimos anos, continua

a ser uma das principais causas evitáveis de doença e morte. Segundo o relatório do Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo, da Direção-Geral da Saúde, mais de 13 mil pessoas morreram, em 2019, por doenças atribuíveis ao tabaco, das quais 1.771 por exposição ao fumo passivo.

Fumar afeta todo o nosso corpo, não só os pulmões. No entanto, temos boas notícias. Os benefícios de parar de fumar são quase imediatos:



BENEFÍCIOS PARA QUEM DEIXA DE FUMAR

Apenas 20 minutos após parar de fumar	A pressão arterial e a frequência cardíaca voltam aos valores habituais
Ao fim de 12 horas	O nível de monóxido de carbono no sangue volta ao normal
Após 2 a 12 semanas	A circulação, a função pulmonar, o olfato e o paladar melhoram
Após 1 a 9 meses	A tosse e a falta de ar diminuem
Ao fim de 1 ano	O risco de doença coronária desce para metade
Ao fim de 5 anos	O risco de AVC desce para metade
Ao fim de 10 anos	O risco de cancro do pulmão desce para metade, assim como o risco de cancro da boca, garganta, esófago, bexiga, cérvix e pâncreas
Ao fim de 15 anos	O risco de doença coronária é equivalente ao de quem nunca fumou

Já tentou deixar de fumar sem sucesso ou pretende iniciar uma tentativa para deixar de fumar?

Abandonar um hábito que dá prazer imediato pode parecer difícil, mas não é impossível, principalmente quando conta com o apoio individualizado e especializado de um profissional de saúde, e se concentra nas vantagens para a saúde que resultam de deixar de fumar.

O Serviço de Cessação Tabágica existe em muitas farmácias para apoiar quem decida deixar de fumar.

O farmacêutico começa por avaliar a motiva o para fumar e se existe dependência nicotínica. O passo seguinte   criar um plano individualizado, definindo, em conjunto consigo, o dia para deixar de fumar (o dia D). Pode contar com ajuda na prepara o de medidas para os dias mais difíceis. Este serviço inclui acompa-

nhamento periódico ao longo de todo o processo, para que os resultados sejam os melhores.

Além da defini o e execu o do plano para deixar de fumar, por vezes   necessário recorrer a alguns medicamentos que o podem ajudar, sempre com o aconselhamento de um profissional de saúde. Estes medicamentos têm como principal fun o reduzir gradualmente o nível de nicotina fornecido ao organismo, atenuando os sintomas de priva o física.

Existem várias op o es:

- Gomas
- Pastilhas
- Comprimidos
- Sistemas transdérmicos (que se aplicam na pele)
- Solu o es para pulveriza o bucal

Aconselhe-se junto do seu farmacêutico sobre a melhor soluço para si. ♥



Marta Carvalho
Podologista

CAMINHAR FELIZ

Aprenda a manter a saúde dos pés.

Os membros inferiores podem sofrer alterações de circulação e patologias, como a diabetes mellitus.

O pé tem uma complexa rede sanguínea primordial para a circulação, e igualmente uma extensa ramificação nervosa, responsável pela sensibilidade. Estas ramificações nervosas funcionam como sinais de alarme. O pé diabético é um dos fatores de amputação nos membros inferiores.

Uma alteração nervosa no pé pode levar à desvalorização de um simples objeto estranho dentro do sapato, devido a uma falha na sensibilidade. Essa perda de sensibilidade pode provocar o aparecimento de um pequeno ferimento e este evoluir para uma infeção.

Há cuidados preventivos muito eficazes, como programar uma avaliação para examinar a circulação sanguínea através do pulso dos seus pés. Se tem diabetes mellitus, deve efetuar uma avaliação, para garantir a deteção de eventuais alterações iniciais, antes que evolua para uma manifestação potencialmente perigosa.

O podologista ajuda a verificar ou detetar alterações e explica pormenorizadamente todo o processo de monitorização da saúde dos pés e a frequência recomendada para a monitorização.

O podologista é o profissional de saúde responsável pela prevenção, diagnóstico, tratamento e reabilitação das patologias dos pés e membros inferiores. Consulte um podologista com regularidade, de modo a prevenir problemas futuros.

A podologia não trata apenas da saúde dos seus pés, trata de si. ♥

Há cuidados preventivos muito eficazes para evitar situações graves

SABIA QUE...

- As alterações de sensibilidade nas pessoas com pé diabético podem originar cortes, bolhas, unhas encravadas e calosidades que passam despercebidas?
- A redução da circulação no membro inferior prejudica o processo de cicatrização? Deve proteger os pés de ferimentos e traumatismos. Não se esqueça de avaliar os pés diariamente.

O SERVIÇO QUE NASCEU PARA AJUDAR OS PAIS, PASSO A PASSO



MEIO Bebé

POR



Farmácias
Portuguesas



DOENÇA VENOSA CRÓNICA

O RISCO DAS PERNAS RISCADAS

O QUE É A DOENÇA VENOSA CRÓNICA?

As veias são os vasos responsáveis pelo retorno do sangue ao coração e posterior envio aos pulmões, onde é oxigenado. Na doença venosa crónica (DVC), também conhecida por insuficiência venosa, o funcionamento do sistema venoso encontra-se alterado pela má laboração das válvulas das veias das pernas, geralmente devido à dilatação dos vasos provocada pelo aumento da pressão ou pela fragilidade da sua estrutura. Consequentemente, a pressão venosa aumenta, podendo originar varizes e/ou alterações da pele, como o seu escurecimento, lesões, eczema ou comichão intensa, que podem, em situações graves, evoluir para úlceras (feridas abertas), venosas ou varicosas. Em estados mais avançados da doença, pode ocorrer uma trombose venosa profunda (TVP), ou seja, um coágulo sanguíneo numa veia das pernas, ou uma embolia pulmonar (EP), quando há deslocação dos coágulos para os pulmões, situação que apresenta risco de vida.

QUAIS OS SINAIS?

Os sintomas associados à DVC estão relacionados com o grau de insuficiência venosa e são muito variáveis: dor; sensação de peso ou cansaço nas pernas; inchaço da perna e do pé, sobretudo ao final do dia ou em dias de calor. A doença afeta sobretudo as pessoas com obesidade, história familiar, mais idosas e do sexo feminino. Fases da vida da mulher, como a gravidez ou a menopausa, marcadas por alterações hormonais, favorecem

o aparecimento da DVC. A contraceção hormonal pode agravar a doença, estando contraindicada em casos com historial de TVP ou EP.

O QUE FAZER?

Prevenir é o melhor remédio. Para tal, elimine os fatores de risco:

- Evite estar muitas horas de pé ou sentado, e, quando sentado, evite cruzar as pernas;
- Pratique exercício físico regular: estimula a contração muscular e facilita o retorno venoso;
- Mantenha o peso adequado;
- Faça uma alimentação equilibrada, rica em fibras (vegetais), com boa hidratação, e reduza a ingestão de gorduras saturadas, presentes essencialmente nos produtos de origem animal;
- Evite usar roupa muito apertada e sapatos de salto alto ou raso;
- Antes de adormecer, realize movimentos como se andasse de bicicleta ou eleve os pés com uma almofada;
- Massageie as pernas de baixo para cima, para estimular o retorno venoso;
- No banho, alterne a água quente e fria, para fortalecer o sistema vascular.

O tratamento vai depender da gravidade da doença e pode incluir a toma de medicamentos, o uso de meias de compressão e, em alguns casos, cirurgia.

Se tem algum dos sintomas descritos e suspeita de que pode ter DVC, aconselhe-se com o seu médico ou farmacêutico. Eles poderão avaliar a situação e a importância dos sintomas, e a melhor estratégia a adotar. ♥

*Juntos
na confiança
e na saúde,
até na sua farmácia.*



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

Patta[®]
Dar é cuidar.



José Miguel Sousa
Farmacêutico

MAIS VERMELHO

Quando o organismo não absorve os nutrientes necessários, os suplementos dão uma ajuda.

Para manter o coração forte e saudável, há nutrientes que devem integrar a dieta, como os antioxidantes e as gorduras boas.

As gorduras polinsaturadas, como os ômega-3 e 6, além de auxiliarem o sistema imunitário a produzir substâncias anti-inflamatórias para combater doenças que aumentam o risco cardiovascular, estimulam o bom funcionamento cerebral. Consideradas ácidos gordos essenciais, promovem a redução dos níveis totais de colesterol e LDL, e a elevação dos níveis de HDL.

Estão disponíveis em alimentos que deve privilegiar:

- Peixes gordos: consuma três vezes por semana;
- Azeite: use para temperar e confeccionar as refeições, em detrimento dos restantes óleos vegetais;
- Oleaginosas: consuma 15 a 30 g por dia;
- Sementes, em especial de linhaça: duas colheres de sopa por dia.

Os antioxidantes, como a vitamina E e os flavonoides, são nutrientes cardioprotetores e ajudam a prevenir o envelhecimento precoce. A sua

principal função é reduzir o efeito negativo dos radicais livres, como os causados pelo stresse, radiação solar, poluição e tabaco.

Os flavonoides são compostos bioativos que atuam diretamente nas células. Não são indispensáveis, mas têm um efeito benéfico no corpo. Sendo produzidos a partir do metabolismo dos vegetais, encontram-se em vários alimentos:

- Chá verde ou preto;
- Cereais e sementes, como linhaça e soja;
- Frutas de cor vermelha (framboesa, maçã, morango);
- Alho e cebola;
- Vegetais de folha verde, como brócolos e couve.

Quando o organismo não absorve a quantidade suficiente de que o corpo precisa, é recomendado complementar com suplementos alimentares. No caso das pessoas doentes ou fragilizadas, a decisão de tomar suplementação deve ser acompanhada por um profissional de saúde. Fale com o seu médico assistente ou farmacêutico para obter aconselhamento sobre a melhor opção de suplementos para si. ♥

CUIDAR DO SEU BEM-ESTAR VALE 500 EUROS POR MÊS.

Compre com o Cartão Saúda, acumule pontos
e ganhe 500 euros em compras na sua farmácia.



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



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

Oferta ao cliente que fizer a transação com Cartão Saúda - 2 Milhões, 4 Milhões, 6 Milhões, 8 Milhões, 10 Milhões e 12 Milhões.
Oferta de 10 vales Saúda de 20€, 20 vales de 10€ e 20 vales de 5€, perfazendo um total de 500€.
Campanha válida de 1 de maio de 2022 a 31 de outubro de 2022. Consulte o regulamento em farmaciasportuguesas.pt.

MEMÓRIAS À BEIRA-RIO

Castelo de Paiva é terra de Natureza, lendas e costumes.



Texto Vera Pimenta | Fotografia Eduardo Martins

Do cimo do Monte de São Domingos, Castelo de Paiva emerge em toda a sua beleza natural. Ao fundo, as delicadas águas do rio Douro serpenteiam entre a majestosa vegetação verde, salpicada de casas de todas as cores. Há quem diga, confiante, que, nos dias em que o nevoeiro desvanece, Gaia e Porto se desenhavam na linha do horizonte. E, apesar dos mais de 50 quilómetros de distância, quase é possível contemplar o brilho das ondas do mar.

Talvez António Baltazar seja suspeito ao afirmar que a vista privilegiada deste miradouro é a melhor do concelho. Ligado a Castelo de Paiva pela família da esposa, foi «por ironia do destino» que, em 2014, adquiriu a Farmácia Marques Lopes, na freguesia paivense de Santa Maria de Sardoura.

Depois de vários anos a trabalhar em diferentes pontos do país, o farmacêutico de 44 anos acredita que Castelo de Paiva cativa pela paz e qualidade de vida que proporciona: «Apesar de não ser um ambiente rural, tem os benefícios do campo às portas da cidade».

A praia fluvial do Choupal, em Pedorido, é local de eleição para aproveitar os dias de sol. Para os amantes de caminhadas na Natureza, é ao lado desta praia que se encontra o início do percurso “Viver o Douro”. O itinerário pedestre, com cerca de 11 quilómetros, tira partido de toda a frente ribei-

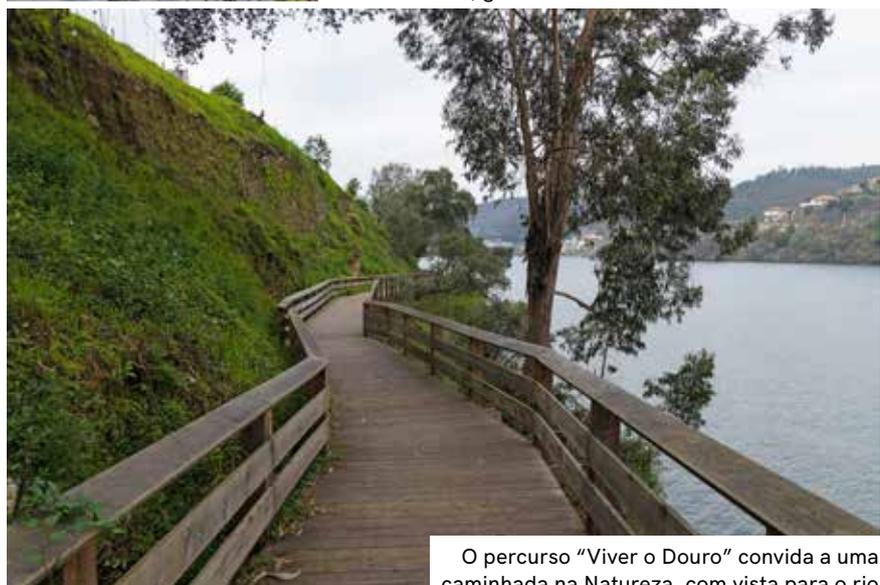
rinha, com passagem por alguns dos imperdíveis pontos de interesse do concelho.

Ao longo do percurso há miradouros com formato de barcos rabelos, que convidam a apreciar a paisagem pintada de rio e serra. Pelo caminho, é obrigatória a paragem nas aldeias

A “Rota dos Ofícios Tradicionais de Terra de Payva” celebra os mais antigos mestres e artesãos da região



«Castelo de Paiva tem os benefícios do campo às portas da cidade», garante o farmacêutico António Baltazar



O percurso “Viver o Douro” convida a uma caminhada na Natureza, com vista para o rio



Em Castelo de Paiva, o azul do rio e o verde da serra são cartão de visita



A aldeia de Midões é um dos lugares preferidos do farmacêutico António Baltazar



«A produção de vinho é uma tradição de família, provavelmente com mais de um século», conta o proprietário da Casa de Algar II

de xisto de Gondarém e de Midões, guardiãs de memórias de outros tempos.

Ao deambular pela estreita rua que atravessa as características casas de pedra de Gondarém, o silêncio impera. «Nos últimos anos temos assistido à reconstrução de muitas destas vivendas, mantendo a traça original», afirma o farmacêutico. «E estão muito bem localizadas, mesmo em frente ao rio Douro».

A poucos minutos, a pitoresca aldeia de Midões ergue-se numa encosta virada para o rio. No cais, um pescador solitário vê o tempo a passar. Quando a azáfama da farmácia lhe permite, este é o lugar preferido de António para as pausas de almoço. «Gosto de me sentar aqui a ler um livro», conta. «Traz-me muita tranquilidade».

As aldeias de xisto de Gondarém e Midões fazem parte da Rota do Românico

O percurso termina na pacata vila de Santa Maria de Sardoura, onde vale a pena passear a pé, conversar com os locais e conhecer a Igreja Matriz, lugar de exposição do quadro mais antigo do concelho, da autoria de um discípulo de Grão Vasco.

Escondida entre as vinhas que decoram a paisagem de Sardoura, a quinta Casa de Algar II convida os visitantes a partir numa viagem fascinante pelo mundo do enoturismo. À entrada, grandiosas árvores japoneiras pintam o jardim de camélias, complementadas pelas plantas trepadeiras que abraçam esta casa com 26 anos de história.

Alberto Guedes da Costa, sócio-gerente em conjunto com a esposa, fala da produção de uvas e de vinho como uma tradição de família que remonta ao século passado. Hoje, o negócio conta com o apoio das três filhas na produção, divulgação e venda de um dos produtos mais acarinhados pelos paivenses.



Na freguesia de Sardoura há vinhas a perder de vista

O renovado centro do concelho aguarda visita na vila do Sobrado

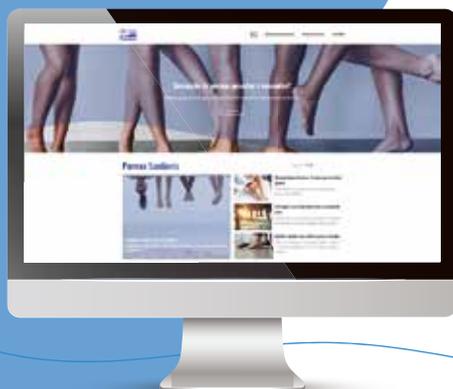


O Monte de São Domingos oferece uma vista panorâmica sobre Castelo de Paiva



A Região Demarcada dos Vinhos Verdes é a maior do país e uma das maiores da Europa

**dor nas
pernas**



www.dornaspernas.pt

Pernas pesadas? Cansadas? Com dor?
O projeto **DOR NAS PERNAS** pode ajudar!

- ✓ Doença Venosa Crónica
- ✓ Dicas para Pernas Saudáveis
- ✓ Artigos sobre Viver Bem com DVC





Na oficina Cunha, Moreira & Mendes, o cobre é trabalhado à mão até ao mais ínfimo detalhe

Localizada na privilegiada sub-região do Paiva, a quinta integra a Região Demarcada dos Vinhos Verdes, considerada, em termos geográficos, a maior do país e uma das maiores da Europa.

Da marca Pata da Burra fazem parte as castas típicas do vinho verde, como a Loureiro, Arinto, Trajadura e Avesso. O sucesso da produção está dependente da correta plantação, que vai desde a adaptação ao terreno até à escolha do porta-enxertos apropriado.

As visitas incluem uma prova de vinhos, feita na sala do antigo lagar, onde é possível conhecer peças utilizadas no processo tradicional de produção, como os alambiques em cobre e a prensa manual em pedra.

A aposta no turismo rural ficará completa em breve, com a renovação da antiga casa dos caseiros: «Vamos poder receber hóspedes

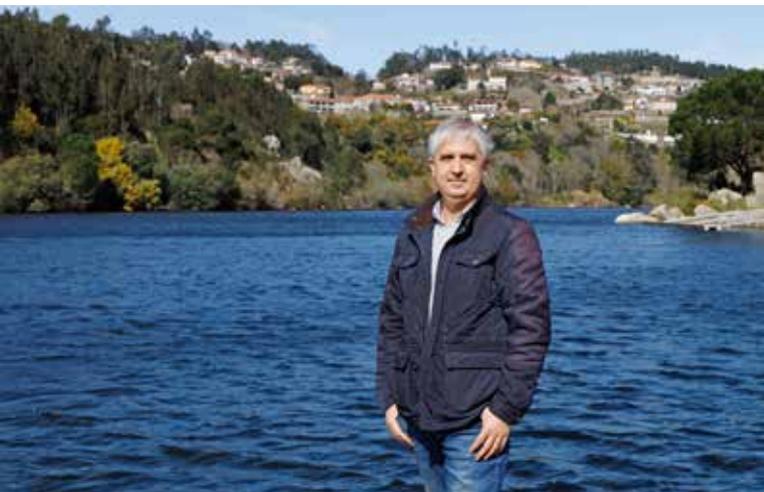
Os alambiques de Castelo de Paiva já mereceram destaque no cinema internacional

para passarem uns dias connosco, conhecendo melhor a região e o vinho verde de Castelo de Paiva», afirma o proprietário.

No alto de Cruz de Agra, o som inconfundível dos martelos a bater no cobre denuncia a chegada à oficina Cunha, Moreira & Mendes. A placa à entrada da pequena garagem, camuflada entre as moradias, é cartão de visita. Em atividade desde 1987, o estabelecimento é ponto de paragem na “Rota dos Ofícios Tradicionais de Terra de Payva”, que celebra os mais antigos mestres e artesãos da região.

Domingos Pereira, de 59 anos, é um dos oito trabalhadores que diariamente se dedicam à produção de peças em cobre. «Há quem diga que alambiques assim só se fazem aqui e no Brasil», comenta, montando rapidamente um dos aparelhos de destilação espalhados pelo espaço.

Na oficina, onde as folhas de cobre são cortadas e trabalhadas à mão, a mestria está nos pequenos detalhes. Como nas marcas que dão personalidade a algumas das peças, batidas



Viveu em vários locais do país, mas foi na freguesia de Santa Maria de Sardoura, em Castelo de Paiva, que o farmacêutico António Baltazar encontrou a sua paz

manualmente ou com a ajuda de um molde. «Cada peça é única», sublinha António Baltazar, recordando que este é um dos poucos locais onde a tradição do cobre resiste.

E se, noutros tempos, os objetos mais desejados eram os decorativos, hoje a maior procura é ao nível de fornos e alambiques, a maioria para exportação. De Castelo de Paiva para o mundo, foi, aliás, desta pequena garagem que saíram os alambiques utilizados nos filmes “O Perfume – História de um Assassino” (2006) e “Maléfica” (2014).

Onde o Douro e o Paiva se cruzam, nasceu a Ilha dos Amores. Batizada a partir de uma lenda que faz alusão ao amor fatal entre uma fidalga e o filho de um lavrador, ali foram encontrados vestígios arqueológicos da fortificação que se acredita estar na origem do nome do concelho.

Castelo de Paiva é terra de velhos costumes e histórias que aguçam a imaginação. Onde o verde das serras e o azul dos rios envolvem a paisagem, e as memórias ganham vida nas marcas deixadas nas suas gentes. Visitar este lugar é perder-se em caminhos que não constam dos mapas, absorver lendas de que não falam os poetas, e esquecer o tempo, mesmo quando teima em não parar. ♥



Na Ilha dos Amores foram encontrados vestígios arqueológicos da fortificação que se acredita estar na origem do nome do concelho



Leia também:

- ♥ Verde mais verde não há
- ♥ Tradição feita à mão

[Veja também os vídeos!](#)

BULA

Casa de Algar II
Algar, Santa Maria de Sardoura
Castelo de Paiva
T: 932 724 307

Cobres Cunha, Moreira & Mendes
Cruz de Agra, São Martinho
de Sardoura
Castelo de Paiva
T: 912 748 303

Miradouro de São Domingos
Monte de São Domingos, Raiva
Castelo de Paiva

Percurso “Viver o Douro”
Choupal das Concas, Pedorido
Castelo de Paiva



ALEGRE MAIO

Considerada a estação mais alegre e bonita do ano, a primavera é para ser aproveitada em família.

Conhece as sugestões que preparámos para o mês de maio e inscreve-te antes que as vagas esgotem. Garantimos muita diversão e ciência para as crianças, enquanto desafiamos os adultos a visitarem o Museu da Farmácia.

Durante a realização da atividade, oferecemos o estacionamento nos edifícios do Porto e de Lisboa.

Todos os sábados, pelas 15h, temos uma nova atividade no Museu da Farmácia em Lisboa e no Porto, com o objetivo de proporcionar momentos divertidos e despertar a curiosidade das crianças pela ciência. Vem divertir-te. ♥

PROGRAMAÇÃO

7 de maio, 15h – Higiene Pessoal



De forma prática, as crianças vão perceber a importância de usar bem o sabonete para ter as mãos limpas, e conhecer os microrganismos que podemos ter nas mãos sujas. Vão ainda poder fabricar o seu próprio sabonete, que podem levar para casa.

14 de maio, 15h – Caça ao Tesouro



Existe um tesouro científico que se encontra perdido no Museu da Farmácia... Para o encontrarem, os participantes terão de trabalhar em equipa e superar diversas provas que incluem experiências científicas. À medida que for ultrapassando as provas, cada equipa receberá as pistas que lhe permitirão chegar ao tesouro.

21 de maio, 15h – Proteção Solar

Neste ateliê, os participantes vão perceber que o Sol é indispensável à vida na Terra, mas que a radiação solar em excesso pode ser prejudicial. As crianças vão ser convidadas a reconhecerem algumas medidas preventivas para reduzir os riscos associados à exposição solar e, no final da atividade, será feita uma pulseira para medir os raios ultravioleta.

28 de maio, 15h – Magia da Ciência



As crianças vão fazer experiências sobre o som e o ar, reações químicas e eletricidade estática, e entender que, apesar de parecer magia, tudo o que fazemos tem uma explicação bem científica.

INTERESSADO?

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

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

 **SOLMIRCO**
Laboratórios

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

Salus

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



Com a ajuda das imagens, preenche o diagrama com as seguintes palavras:

• POEIRAS • ÁCAROS • PELOS
• FUNGOS • PÓLEN

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

Pedro Quintas

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

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 Miguel Reis,

Rui Manuel Assoreira, Nuno Miguel de Araújo Cardoso

ERC

126753

ISSN

2183-640X

Depósito Legal

399199/15

Impressão

Lidergraf – Sustainable Printing

Rua do Galhano, 15, 4480-089 Vila do Conde

Distribuição

Alloga

Cabra Figa, Rio de Mouro

Edição gratuita para portadores do cartão Saúde.

Oferta limitada à tiragem disponível.

Todos os direitos reservados.

Recolha e recicle o papel usado.

Fresubin PRO, Fresubin 3.2 KCAL e Fresubin 2 KCAL Drink



Imagem meramente ilustrativa

-10€
na compra de dois packs

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Nutrição



Farmácias Portuguesas

Tensiómetro Pic Solution Easy Rapid



Imagem meramente ilustrativa

-10€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Essenciais de Farmácia



Farmácias Portuguesas

Symbiosys Satylia



Imagem meramente ilustrativa

-5€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Emagrecimento



Farmácias Portuguesas

Symbiosys Alflorex



Imagem meramente ilustrativa

-5€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas



Tensiómetro Pic Solution Easy Rapid

Medidor de pressão arterial de braço simples e intuitivo. Indica os níveis de pressão arterial e possui um detetor de ritmo cardíaco irregular. Tecnologia Rapid Tech para medição na insuflação: maior conforto e rapidez. Garantia de 5 anos. Validação clínica pela Sociedade Europeia de Hipertensão.

Os medidores de pressão arterial Pic Solution são dispositivos médicos. Antes da sua utilização deve ler cuidadosamente a rotulagem e instruções.

CNP 6241521



SAUDA22050005

Promoção válida de 01.05.2022 a 31.05.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Fresubin PRO, Fresubin 3.2 KCAL e Fresubin 2 KCAL Drink

A prevenção de estados de malnutrição, sarcopenia 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 melhorar ou manter um bom estado nutricional, colmatando o défice entre a ingestão diária de alimentos e as necessidades nutricionais do seu metabolismo.

Disponibilizamos uma grande variedade de diferentes sabores e texturas 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



SAUDA22050031

Promoção válida de 01.05.2022 a 30.06.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Symbiosys Alflorex

Symbiosys Alflorex® é um suplemento alimentar desenvolvido a pensar no desconforto gastrointestinal recorrente que contém a estirpe probiótica *Bifidobacterium longum* 35624®. Esta estirpe demonstrou reduzir alguns sintomas como inchaço, gases, diarreia e/ou obstipação e desconforto gastrointestinal*.

Deve tomar uma cápsula de Symbiosys Alflorex® por dia, com um copo de água.

* O'Mahony L, et al. Lactobacillus and bifidobacterium in irritable bowel syndrome: symptom responses and relationship to cytokine profiles. *Gastroenterology*. 2005 Mar;128(3):541-51. doi: 10.1053/j.gastro.2004.11.050. PMID: 15765388.

CNP 6349068



SAUDA22050009

Promoção válida de 01.05.2022 a 30.06.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Symbiosys Satyia

Symbiosys Satyia é o seu aliado na perda de peso*. Um suplemento alimentar para adultos formulado com a estirpe probiótica *Hafnia alvei* HA4597, zinco e crómio.

*O zinco contribui para o normal metabolismo dos macronutrientes (incluindo hidratos de carbono e ácidos gordos) e Crómio que contribui para a manutenção dos níveis normais de glicose no sangue. Symbiosys Satyia é o resultado de 15 anos de investigação no campo do equilíbrio metabólico.

SUPLEMENTO ALIMENTAR. Toma diária recomendada é de 2 cápsulas. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. Para mais informações consultar a rotulagem. Contacto: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11º, 1050-19 Lisboa, NIPC 515036684. Email:info@biocodex.pt. Tel:211319134

CNP 6716308



SAUDA22050008

Promoção válida de 01.05.2022 a 30.06.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Saforelle



Calmanete e uso diário
Suavizante e uso diário
Hidratação e Menopausa
Frescura e uso diário
Higiene íntima das crianças >2 anos
Calmanete e Hidratação

Imagem meramente ilustrativa



Higiene



Fortimel, Fortimel Creme e Fortimel Compact Protein



Imagem meramente ilustrativa



Nutrição



Clearblue Teste Gravidez Ultra Antecipado Digital



Imagem meramente ilustrativa



Bebé e Mamã



Oral-B recargas



Imagem meramente ilustrativa



Saúde Oral





Fortimel, Fortimel Creme e Fortimel Compact Protein

Se o seu profissional de saúde lhe recomendou um suplemento nutricional oral aconselhe-se com o seu farmacêutico sobre esta campanha. Promoção válida em Portugal nas farmácias aderentes. Promoção relativa ao preço de venda praticado nos estabelecimentos comerciais, aderentes a esta campanha. A farmácia é responsável pela livre determinação do pvp. Esta campanha não acumula com outras promoções em vigor. Limitado ao stock existente. Ação válida para os produtos: Fortimel 4x200ml (sabores Baunilha, Chocolate e Morango); Fortimel Compact Protein 4x125ml (sabores Baunilha, Morango, Café, Banana, Pêssego-Manga, Neutro, Gengibre Tropical, Frutos Vermelhos); Fortimel Creme 4x125g (sabores Chocolate, Café, Baunilha, Frutos Silvestres). Alimentos para fins medicinais específicos indicados para a gestão nutricional de malnutrição associada a doença. Exclusivamente destinados a uso entérico. Devem ser consumidos sob supervisão médica.

CNP Vários



SAUDA22050006

Promoção válida de 01.05.2022 a 30.06.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Saforelle

Saforelle, marca especialista em cuidado íntimo há mais de 30 anos e marca N°1 recomendada por ginecologistas em Portugal.*

Saforelle® tem vindo constantemente a inovar para desenvolver soluções de higiene e cuidado íntimo que respeitam e protegem a pele sensível e delicada em todas as etapas da vida da mulher.

A BARDANA é o principal ingrediente natural no coração de todos os produtos Saforelle®, reconhecido pelas suas propriedades calmantes e suavizantes.

Todos os produtos têm eficácia comprovada com base em ensaios clínicos ou avaliações realizadas por profissionais de saúde e consumidores.

*Dados XTrend, Canal Farmácia, IQVIA Portugal. Ano 2020, Unidades e Valor (Eur Street Price)

Saforelle é uma gama de cosméticos. Para mais informações contacte: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. Email:info@biocodex.pt. Tel:211 319 134

CNP Vários



SAUDA22050028

Promoção válida de 01.05.2022 a 30.06.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Oral-B recargas

REC ORAL-B CROSSACTION limpa em profundidade entre os dentes. Filamentos de maior densidade com ângulo de 16° para eliminar até 100% mais placa do que uma escova manual.

REC ORAL-B SENSI ULTRATHIN limpeza suave para dentes ou gengivas. Filamentos de maior densidade médio para uma maior limpeza dentária e ultrafinos para eliminar suavemente a placa.

CNP Vários



SAUDA22050017

Promoção válida de 01.05.2022 a 30.06.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Clearblue Teste Gravidez 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 do dia da menstruação em falta (que corresponde a 5 dias antes do dia esperado para a 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



SAUDA22050013

Promoção válida de 01.05.2022 a 30.06.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Kukident Pro Dupla Ação, Pro Anti Resíduos, Pro Proteção Dupla, Pro Parciais e Expert



Imagem meramente ilustrativa



Saúde Oral



Cetaphil Creme Hidratante e Cetaphil Loção de Limpeza



Imagem meramente ilustrativa



Beleza



Aquilea Stagutt



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia da Família



OptiFibre® Obstipação



Imagem meramente ilustrativa



Nutrição





Cetaphil Creme Hidratante e Cetaphil Loção de Limpeza

Cetaphil®: Cuidado diário para pele sensível

Cetaphil® é a marca Nº1 recomendada por médicos nos EUA para pele sensível*. Conta com 75 anos de experiência e reconhecimento. Cetaphil® tem uma ampla linha de produtos de limpeza, hidratação e proteção, que vão de encontro às necessidades específicas dos diferentes tipos de pele. Descubra agora os produtos de hidratação e limpeza para a pele sensível com fórmulas novas, melhoradas e clinicamente comprovadas.

Cetaphil® são produtos cosméticos. Saiba mais sobre cada produto em www.cetaphil.pt
CET.01.2022.30 *ProVoice/IQVIA, SD - 62355 Vale -2€ válido apenas para Cetaphil Loção de Limpeza 473ml e 237ml; Cetaphil Creme Hidratante 453g

CET.02.2022.36

CNP Vários



SAUDA22050014

Promoção válida de 01.05.2022 a 30.06.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Kukident Pro Dupla Ação, Pro Anti Resíduos, Pro Proteção Dupla, Pro Parciais e Expert

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



SAUDA22050018

Promoção válida de 01.05.2022 a 30.06.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

OptiFibre® Obstipação

Intestino sempre bloqueado? Em Optifibre damos mais vida ao seu intestino. Optifibre obstipação é um desbloqueador natural da obstipação. Alimento para fins medicinais específicos para gestão nutricional de pacientes com alterações do trânsito intestinal como a obstipação. Optifibre Obstipação é uma fibra solúvel 100% de origem vegetal, goma guar parcialmente hidrolisada. Sem glúten. Sem sabor, sem cheiro e sem textura. Importante: Utilizar sob supervisão médica. Não adequado como fonte alimentar única. Indicado também para mulheres grávidas, em amamentação, idosos e crianças a partir dos 3 anos.

*O vale de 3€ é obtido na compra de um produto Optifibre®. Obstipação ou de produtos da categoria dos laxantes no período entre 01.05.22 e 30.06.2022 e pode ser utilizado numa compra de Optifibre no período entre 01.05.22 e 31.07.2022. Válido para 1 utilização por Cartão Saúde. Alimento para fins medicinais específicos para gestão nutricional de pacientes com alterações do trânsito intestinal como a obstipação. Optifibre Obstipação é uma fibra solúvel 100% de origem vegetal, goma guar parcialmente hidrolisada. Sem glúten. Sem sabor, sem cheiro e sem textura. Importante: Utilizar sob supervisão médica. Não adequado como fonte alimentar única. Indicado também para mulheres grávidas, em amamentação, idosos e crianças a partir dos 3 anos.

CNP 6264788



SAUDA22050029

Promoção válida de 01.05.2022 a 30.06.2022 em produtos selecionados. Limitada a 1 utilização por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Aquilea Stagutt

Stress, maus hábitos, poluição contribuem para a intoxicação do fígado, impedindo-o de executar as suas funções no organismo. Aquilea Stagutt contribui para a depuração do fígado, ajudando-o a libertar-se das toxinas acumuladas.

Aquilea Stagutt (Amp. e cáps) - Depuração regular (3/4x ano). Com Alcachofra, Colina e Vit. C, para o funcionamento do fígado, proteção antioxidante e aumentar os níveis de energia

Aquilea Stagutt Gotas - Depuração S.O.S pós-excessos. Com Alcachofra, Colina e Cardo Mariano, para a manutenção hepática, desintoxicação do organismo e regulação do metabolismo das gorduras.

*-5€: AQUILEA STAGUTT DETOX Amp 20, AQUILEA STAGUTT DETOX Amp 30, AQUILEA STAGUTT PLUS DETOX Caps; -3€ no AQUILEA STAGUTT Gotas Suplementos alimentares

CNP Vários

AQUILEA STAGUTT DETOX



SAUDA22050024

AQUILEA STAGUTT Gotas



SAUDA22050034

Promoção válida de 01.05.2022 a 30.06.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Nasaleze



Imagem meramente ilustrativa

-2€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Pileje Magnésio & Distúrbios do sono



Imagem meramente ilustrativa

-5€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas

Babé Oil Care



Imagem meramente ilustrativa

-5€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Beleza



Farmácias Portuguesas

Aftum gel oral primeiros dentes



Imagem meramente ilustrativa

-1€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas



Pileje Magnésio & Distúrbios do sono

Regenere o seu corpo com um magnésio ultra-eficaz*, e durma melhor com soluções inovadoras que não criam dependência.

*FORMAG demonstrou maior absorção e concentração de magnésio vs. outras formas de magnésio no estudo: Bangratz et al., 2016, Higher Absorption and Lower Urinary Elimination of a New Magnesium Rice Complex Compared to Two Other Organic Forms of Magnesium.

SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável.

CNP Vários



SAUDA22050003

Promoção válida de 01.05.2022 a 30.06.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Nasaleze

Nasaleze Allergy Blocker é um tratamento preventivo contra a febre dos fenos e alergias. Assim, o Nasaleze Allergy Blocker deve ser usado antes de entrar em contacto com alérgenos, para evitar que estes se instalem na membrana nasal e iniciem uma resposta alérgica.

Nasaleze Allergy Blocker é um dispositivo médico de classe I, constituído por hidroxipropilmetilcelulose (HPMC) e hortelã-pimenta, e consiste num tratamento preventivo contra a febre dos fenos e alergias. Este produto não pode ser usado em crianças com menos de 18 meses e em caso de alergia aos seus ingredientes. Deve evitar-se o contacto deste produto com os olhos e com feridas abertas. Não deve ser usado por mais do que uma pessoa nem para além de 30 dias consecutivos. É importante ler a rotulagem e as instruções de uso no folheto incluso na embalagem. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico.

NAS 01_06_22 Abril 2022

CNP 6882621



SAUDA22050036

Promoção válida de 01.05.2022 a 31.05.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Aftum gel oral primeiros dentes

Para o alívio das dores dos dentinhos do seu bebé! Protege as gengivas das infeções, proporciona um alívio imediato da dor e reduz a inflamação das gengivas.

Aftum gel oral primeiros dentes é um dispositivo médico de classe IIa. Modo de utilização: Aplique uma pequena quantidade do produto 3-6 vezes ao dia, ou conforme necessário, e espalhe sobre a gengiva com um aplicador ou com o dedo (após lavar as mãos). Massageie suavemente e cubra completamente a área afetada. De preferência, aplique após as refeições e na hora de dormir para proporcionar à criança um alívio mais duradouro. É importante ler a rotulagem e as instruções de uso no folheto incluso na embalagem. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

AFT 01_02_22 Abril

CNP 6395236



SAUDA22050035

Promoção válida de 01.05.2022 a 31.05.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

Babé Oil Care

Óleo de Banho BABÉ

Gel de banho corporal com mais de 40% de óleos emolientes, ricos em ácidos gordos (ómeegas 3, 6 e 9), que limpa suavemente, suaviza e hidrata a pele em profundidade.

Higiene diária para todos os tipos de pele, especialmente adequado para peles secas e/ou com tendência atópica.

Bálsamo em Óleo

Textura inovadora de bálsamo que se transforma em óleo que nutre intensamente, repara e alivia a pele seca e/ou sensível, proporcionando conforto imediato. Adequado em peles com tendência atópica.

Promoção válida apenas para os formatos de 500 ml.

CNP Vários



SAUDA22050010

Promoção válida de 01.05.2022 a 30.06.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema.

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

*Exclui medicamentos sujeitos a receita médica e leites para lactentes



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

daflon® 1000 mg

Sinta-se Imparável



Deixe para trás as pernas pesadas e cansadas

Máxima eficácia, um só comprimido**



Agora também em 60 comprimidos

Fale com o seu médico ou farmacêutico

NOME DO MEDICAMENTO*: Daflon® 1000. **COMPOSIÇÃO***: Bioflavonoides (Fração flavonóica purificada micronizada). Cada comprimido revestido por película de 1000 mg contém: 90% de diosmina, ou seja, 900 mg; 10% de flavonoides expressos em hesperidina, ou seja, 100 mg. **FORMA FARMACÉUTICA***: Comprimido revestido por película, cor de salmão e de forma oval. **INDICAÇÕES TERAPÉUTICAS***: Tratamento dos sintomas e sinais relacionados com a insuficiência venosa (pernas pesadas, dor, cansaço, edema). Tratamento sintomático da crise hemorroidária. **POSOLOGIA E MODO DE ADMINISTRAÇÃO***: Posologia habitual: 1 comprimido por dia. Na crise hemorroidária: nos 4 primeiros dias: 1 comprimido 3 vezes ao dia; nos 3 dias seguintes: 1 comprimido 2 vezes ao dia; em seguida voltar à posologia de manutenção: 1 comprimido por dia. **CONTRAINDICAÇÕES***: Hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos excipientes. **ADVERTÊNCIAS E PRECAUÇÕES ESPECIAIS DE UTILIZAÇÃO***: A administração deste medicamento no tratamento sintomático da crise hemorroidária não substitui o tratamento de outros problemas analis. Se não houver remissão dos sintomas, deve ser consultado um médico de forma a proceder-se ao exame proctológico e à revisão do tratamento, caso haja necessidade. Excipientes: isento de sódio. **INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS E OUTRAS FORMAS DE INTERAÇÃO***: Não foram realizados estudos de interação. Da experiência de pós-comercialização do medicamento, nenhuma interação medicamentosa clinicamente relevante foi notificada até à data. **FERTILIDADE, GRAVIDEZ E ALEITAMENTO***: Gravidez: Os estudos em animais não indicam toxicidade reprodutiva. A quantidade de dados sobre a utilização da fração flavonóica purificada micronizada em mulheres grávidas, é limitada ou inexistente. Como medida de precaução, o tratamento deve ser evitado durante a gravidez. Amamentação: Desconhece-se se a substância ativa/metabolitos são excretados no leite humano. Não pode ser excluído qualquer risco para os recém-nascidos/lactentes. Tem que ser tomada uma decisão sobre a descontinuação da amamentação ou a descontinuação/abstenção da terapêutica com Daflon® 1000 tendo em conta o benefício da amamentação para a criança e o benefício da terapêutica para a mulher. Fertilidade: Estudos de toxicidade em ratos machos e fêmeas não mostraram efeitos na fertilidade. **EFEITOS SOBRE A CAPACIDADE DE CONDUZIR E UTILIZAR MÁQUINAS***: Efeitos indesejáveis*: Freqüentes: diarreia, dispepsia, náuseas, vômitos. Pouco frequentes: colite. Raros: tonturas, cefaleias, mal-estar geral, erupções cutâneas, prurido, urticária. Freqüência desconhecida: dor abdominal, edema isolado da face, dos lábios e das pálpebras. Exceionalmente edema de Quincke. **SOBREDOSAGEM***: Sintomas: A experiência de sobredosagem com Daflon® 1000 é limitada. Os eventos adversos mais frequentemente notificados em casos de sobredosagem foram eventos gastrointestinais (tais como diarreia, náuseas, dor abdominal) e eventos cutâneos (tais como prurido, erupção cutânea). Tratamento: O tratamento da sobredosagem deve consistir no tratamento dos sintomas clínicos. **PROPRIEDADES FARMACOLÓGICAS***: Protetor vascular e venotrópico. Daflon® 1000 exerce uma ação sobre o sistema vascular de retorno: ao nível das veias, diminui a distensibilidade venosa e reduz a estase venosa; ao nível da microcirculação, normaliza a permeabilidade capilar e reforça a resistência capilar. **APRESENTAÇÃO***: Caixas de 30 e 60 comprimidos revestidos por película. **TITULAR DA AIM***: Servier Portugal - Especialidades Farmacêuticas, Lda, Av. António Augusto de Aguiar, 128, 1069-133 LISBOA. Tel: 213122000. Para mais informações deverá contactar o titular de AIM, Daflon® 1000 e um MNSRM. RCM aprovado em 01.2020. IECRCM 11.03.2022. *Para uma informação completa por favor leia o Resumo das Características do Medicamento. **Resumo das Características do Medicamento aprovado a 01.2020. Leia atentamente as informações constantes na embalagem e no folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico.