

Revista

saúda

Vantagens
Exclusivas
com

CARTÃO SAÚDA

P. 45

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | DEZ 22 | N.º 83

Serviços na farmácia

REVISÃO
DA MEDICAÇÃO



BRILHO



Farmácias
Portuguesas

BARRIGA & BEBÉ

O desenvolvimento do bebé
até aos 12 meses

ESPECIAL NATAL

Ideias para construir memórias
e reforçar os rituais em família

TÂNIA RIBAS DE OLIVEIRA

«Sinto-me uma miúda»

NOVO

COREGA

A FIXAÇÃO
MAIS FORTE*



SABOR DURADOURO
A MENTA E
ULTRA FRESCO



*Dentro da gama Corega.

Dispositivos Médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Manter fora do alcance e da vista das crianças. Algumas pessoas poderão ser sensíveis ou alérgicas ao creme fixativo. Se ocorrer alguma reação alérgica pare de usar imediatamente. As marcas registadas são propriedade ou licenciadas pela GSK. ©2022 GSK ou licenciados. PM-PT-PLD-22-00086

MEMÓRIAS DE NATAL

Diana Amaral

Farmacêutica, diretora da Revista Saúde

Da minha infância, o que guardo com maior saudade são as memórias do Natal. Tive o privilégio de ter uma mãe que sempre me incutiu a importância da celebração das épocas festivas, todas elas, e do Natal conservo a lembrança da decoração do pinheiro, da ida ao monte para apanhar musgo – essencial no presépio –, e da construção do mesmo, com quase meia centena de figuras. Tudo isto se passava em família, invariavelmente no dia 1 de dezembro.

A alguns dias da ceia de Natal, ajudava a minha mãe a fazer centros de mesa para oferecer às minhas tias e a alguns amigos especiais. Eram totalmente produzidos por nós, com flores secas e pintadas à mão, bolas brilhantes e muitas velas, e eram uma forma, simbólica, de estarmos presentes à mesa das pessoas que nos eram mais queridas.

Na véspera fazíamos os doces. Todos ajudavam: uns cortavam o pão para as rabanadas ou desfaziavam-no para os mexidos, outros passavam-no por ovo, outros fritavam. Só a memória

do cheirinho da cozinha faz-me crescer água na boca!

Na noite de Natal, após o jantar, para preencher o serão até à meia-noite, eu, o meu irmão e os meus primos encenávamos um teatrinho amador, sempre muito aplaudido. E quando tocavam as 12 badaladas, retirávamos um sapato que deixávamos junto da lareira, e íamos para o quarto, esperar que o Pai Natal descesse pela chaminé e nos deixasse o tão esperado presente.

O Natal é, realmente, uma época especial e, talvez por isso, seja das memórias que mais pessoas dizem guardar com carinho da sua infância. Tenho isso em comum com a entrevistada desta edição, a apresentadora Tânia Ribas de Oliveira, como estou certa de que a grande maioria dos nossos leitores também terá. Viver este imaginário em criança foi das coisas que mais contribuiu para a pessoa que sou hoje: uma mulher feliz, realizada, e mãe de três filhos maravilhosos, a quem faço questão de transmitir estas tradições.

Neste Natal, decore o seu olhar com luzes brilhantes e nos presentes coloque um pedaço de si. Ofereça carinho, ternura, reconciliação e perdão. Seja luz na vida de alguém! ♥



Por um
Natal cheio
de magia e
bem-estar.



A SUA FARMÁCIA
SEMPRE À MÃO

FARMACIASPORTUGUESAS.PT

Promoção válida de 01.11.2022 a 31.12.2022 em produtos selecionados, não acumulável com outras promoções em vigor. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema utilizar se estiver grávida, a amamentar ou se for alérgico a qualquer um dos componentes. É indicado para adultos e crianças com mais de 6 anos. As crianças devem utilizar o produto somente sob supervisão de um adulto. Ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Bronchodual Alívio Rápido é um dispositivo médico para alívio da tosse associada à constipação. Não utilizar em crianças menores. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Vicks BabyRub: Para quaisquer questões, por favor, contacte: Procter & Gamble



Farmácias Portuguesas É para a vida.



ATÉ **-10€**

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

e ao stock existente. Neo-Sinefrina Rapid é um dispositivo médico para o tratamento da congestão nasal. Não de um adulto. Não utilizar para além de 6 meses após a primeira pulverização. Manter fora da vista e do alcance das com menos de 12 anos. Não utilizar se estiver grávida, a amamentar ou se for alérgico a qualquer um dos compo- Portugal, S.A., Qta. da Fonte, Edifício Álvares Cabral, 3.º andar, 2774-527 Paço de Arcos. Telefone: 800 200 766.



A poucos dias da celebração do Natal, Tânia Ribas de Oliveira fala das suas memórias de infância e tradições

TÂNIA RIBAS DE OLIVEIRA

«SINTO-ME UMA MIÚDA»

De sorriso sempre solto, a apresentadora é vista por muitos como a neta que sonhavam ter. Aos 46 anos, assume-se como uma menina-mulher.

Entrevista Irina Fernandes | Fotografia Pedro Loureiro

É uma das apresentadoras principais das tardes da RTP e o sorriso fácil é a sua imagem de marca. De quem o herdou?

Antes de mais, obrigada. De facto, faço parte de uma família que sorri e ri muito. A forma como crescemos acaba por ditar os adultos que somos. Por outro lado, sempre fui uma miúda bem-disposta e superdivertida.

É uma otimista por natureza?

Sim, sou. Não há tempo para não o ser. Estamos a atravessar uma fase muito difícil em Portugal e não só. Se não formos otimistas, não vamos a lado nenhum. De que serve enterrar a cabeça

«Sou uma otimista por natureza. Mais vale sair de casa, todos os dias, com um sorriso no rosto»

na areia e pensar que está tudo péssimo? Mais vale sair de casa, todos os dias, com um sorriso no rosto.

E diga-nos: é tarefa fácil ou difícil apresentar-se, todos os dias, bem-disposta à frente das câmaras?

É algo natural e espontâneo. Mas, claro, há dias em que tenho de sorrir embora não me apeteça. Apresentando um programa em direto, durante duas horas e meia, todos os dias, é óbvio que só um tonto é que está sempre feliz. Há fases delicadas na nossa vida... Quando os meus avôs morreram não fui trabalhar. Não sou atriz, por isso não consigo mentir.

No programa “A Nossa Tarde” (RTP), privilegia o discurso empático. Sente que é a neta que muita gente não tem?

Uma vez disseram-me isso e adorei. Tenho um carinho muito especial, não só pelos meus avós,

mas pelos avós em geral. Ainda recebo cartas à moda antiga. Escrevem-me a dizer que gostam de mim como se fosse uma neta ou filha. Fico muito honrada e isso leva-me a acreditar que, ao longo de todo este tempo, algo de certo ando a fazer.

«A nossa voz e as nossas palavras podem contar como mil abraços»

Dá voz ao coração?

Sim, é isso. Sempre fui assim. Nem sou muito afetuosa, em termos de abraços e beijos, mas gosto muito de emoções. A nossa voz e as nossas palavras podem contar como mil abraços. Sempre tive o coração muito perto da boca e, por isso, acho que estou no sítio certo. Gosto mesmo muito da minha profissão.

É viciada no trabalho ou sabe desligar?

Não sou nada viciada, nada! Eu sei parar, é raríssimo chegar a casa e pensar em trabalho. Adoro a minha profissão, mas ela termina na RTP.

Está há 20 anos na estação pública, 15 dos quais no horário diurno. Do seu currículo faz parte a apresentação de programas como “Portugal no Coração”, “Praça da Alegria” ou “Agora Nós”. Como explica o seu êxito?

Acho que as pessoas chegaram ao meu coração e eu cheguei ao coração das pessoas. O amor e a empatia não se ensinam nem se aprendem. Há pessoas que são muito corretas a fazer televisão, mas não são empáticas. Quando não se sabe “passar para o outro lado”, torna-se difícil, e eu acho que tenho essa facilidade. Além disso, também não me levo demasiado a sério.



A apresentadora de “A Nossa Tarde” está desde 1999 na RTP, onde começou como estagiária no departamento de teletexto, tendo ainda trabalhado na Informação

«Recebo cartas à moda antiga. Escrevem-me a dizer que gostam de mim como uma neta ou filha. Fico muito honrada»

Não?

Não. Rio-me muito de mim própria. Acho que as pessoas olham para mim e há um processo de identificação, sentem que eu poderia ser sua filha, irmã ou neta. Sabem que não estou acima de ninguém.

A felicidade tem sido um ingrediente fundamental na conquista do êxito?

Sim, sem dúvida. A felicidade no meu trabalho e no meu dia a dia tem sido um ingrediente importante.



Dezembro é um mês de afetos e balanços. Vamos a contas. Este ano, foi, ou não, uma menina bem-comportada?

[risos] Sim, acho que me portei muito bem.

Então é certo que o Pai Natal irá trazer-lhe muitos presentes...

[risos] Eu adoro o Natal! Dezembro é um mês maravilhoso e, para além disso, o meu filho mais velho, o Tomás, faz dez anos no dia 18. Portanto, é um mês mágico e, desde que ele nasceu, ainda mais.

Um momento icónico é a montagem da árvore de Natal...

Sim, costumamos fazê-la no último fim de semana de novembro. A casa fica tão acolhedora e bonita que me dá pena desmontá-la tão cedo.

O que mais gosta nesta quadra?

Tenho muito boas memórias. Costumava passar o Natal na casa dos meus avós paternos, e era, de facto, mágico. Recordo-me de estar fechada no quarto, com o meu irmão, porque o Pai Natal estava a descer pela chaminé. Até ouvíamos os passos dele! O som era um par de botas a bater contra o fogão da minha avó [risos].

Mantém viva a fantasia do Pai Natal?

Sim, o Pai Natal vai à nossa casa. Na noite de Natal, a uma determinada hora, vamos para o quarto, porque o Pai Natal não pode ver crianças. É que, perante a sua presença, elas ficam tão felizes que, depois, ele não consegue ir ao encontro de outras. Mas, é claro, ainda ouvimos um oh!, oh!, oh! [risos]

A cada Natal renovam-se votos de saúde. É vigilante quanto à sua?

Sou preventiva e vigilante. Entrevisto muitas pessoas geneticamente limpas, jovens, a quem, de repente, são diagnosticadas doenças graves. Acredito que é importante fazer análises com regularidade e verificar se está tudo bem. Mas não procuro doenças!



No que toca a cuidados de saúde, Tânia Ribas de Oliveira opta pela prevenção e por realizar exames com regularidade

Tem alguma farmácia de eleição?

Eu adoro farmácias. Uma das minhas farmácias de eleição é a Farmácia Nova Telheiras, em Lisboa. Nas farmácias há de tudo, desde cremes, champôs e suplementos, até gomas para os miúdos! E, onde vou, as farmacêuticas conhecem o meu histórico e aconselham-me. São todos muito familiares. Eu própria tenho uma minifarmácia em casa... [risos]

Ora conte-nos...

Tenho um pouco de tudo o que é preciso: anti-histamínicos, antipiréticos, anti-inflamatórios,

«Tenho uma minifarmácia em casa. Numa urgência, dificilmente me apanham desprevenida»

para criança e adulto. Numa urgência, dificilmente me apanham desprevenida.

A saúde mental é tão importante quanto a saúde física. A que ferramentas recorre para se manter em equilíbrio? Medita, faz ioga?

O mais importante é identificar aquilo de que mais precisamos, seja meditar, ler um livro ou ver o mar. É fundamental sabermos ouvir. Eu sei ouvir-me. Nessas alturas, paro e dispenso tempo para mim.

E existe algo que a ajude?

Sim, todas as noites, antes de dormir, faço exercícios de respiração, e resulta. Fico mais leve, retiram a ansiedade do dia.

À luz das suas conquistas pessoais e profissionais, gosta do que vê ao espelho?

Sim, gosto bastante de mim e do que vejo ao espelho.

O que vê?

Vejo o reflexo de uma miúda. Nunca me senti com a idade que tenho, 46 anos. Sinto-me uma miúda com as responsabilidades que a minha vida exige e as quais adoro cumprir.

Que sonho gostava de concretizar em 2023?

Não sei... [pausa] Eu cumpro os meus sonhos todos os dias. ♥



- ♥ Mensagem de Natal para os portugueses
- ♥ Carreira na RTP: programas mais marcantes
- ♥ Preferências, numa só palavra

Veja também os vídeos.

Mebocaína®

ALÍVIO RÁPIDO DA GARGANTA INFLAMADA



- > Anti-inflamatório
- > Analgésico
- > Antisséptico

Troque por
190 pontos do seu
Cartão Saúde.

saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

A conversão de pontos é válida de 15.10.22 a 14.04.23 com o Cartão Saúde nas farmácias aderentes. Mebocaína Anti-Inflam 1,2 mg + 3 mg comprimidos é um medicamento não sujeito a receita médica, indicado no tratamento sintomático de inflamação dolorosa da garganta, boca e gengivas, antes e após extrações dentárias. Dissolver um comprimido para chupar lentamente na boca a cada 2/3 horas, até ao máximo de 6 comprimidos para chupar por dia. Contraindicado em caso de hipersensibilidade aos componentes e fenilcetonúria. Só deve ser utilizado em gravidez e aleitamento nos casos de necessidade efetiva e sob controlo médico. O uso prolongado pode provocar sensibilização. Ler cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consultar o médico ou o farmacêutico. Data da revisão do texto: agosto de 2020. Stada, Lda. Quinta da Fonte - Ed. D. Amélia, Piso 1, Ala B, 2770-229 Paço de Arcos. Mebocaína/JUN22/2200094



Lúcia Curto superou um período de mais de dois anos de movimentos involuntários e dolorosos em todo o corpo

MOVIMENTO PERPÉTUO

Lúcia reaprendeu a controlar os movimentos e dominou a dor crónica.

Texto Pedro Veiga | Fotografia Ricardo Castelo

A doença chegou de noite, como um ladrão. «Estava na cama, com a cabeça deitada na almofada, e comecei a sentir que a minha cabeça andava para trás». Lúcia Curto demorou a processar o que estava a acontecer: o corpo mexia-se, num movimento subtil, mas involuntário, contrário às ordens que o cérebro lhe enviava. Sentou-se na beira do colchão, procurou entender. «Eu punha assim a mão, à frente do nariz», gesticula, «para ver se realmente era verdade, e era: eu não conseguia controlar os movimentos da cabeça».

Já passaram sete anos desde o aparecimento dos primeiros sintomas, mas os detalhes daquela noite de 2015 ainda estão frescos na memória de Lúcia. Tinha, à data, 57 anos, um emprego como cozinheira num centro de dia, uma vida preenchida nos tempos livres. «Sempre gostei muito de jardinagem, horta, essas coisas. E dos bailaricos... Adorava», recorda. Ficou tudo em suspenso, à medida que a um movimento incon-

trolado se seguiu outro, e mais outro, e outro mais, numa repetição cada vez mais dolorosa.

Foram necessárias várias semanas até se chegar a um diagnóstico: distonia crânio-cervical, termo clínico para descrever uma condição neurológica que provoca contrações musculares inconscientes de longa duração. No caso de Lúcia, as contrações surgiram na zona do pescoço. Começou a ser acompanhada no hospital de Viana do Castelo, depois foi transferida para Braga, sem que tenha sido identificada a causa da distonia. Os primeiros tratamentos não revelaram eficácia e logo surgiram movimentos involuntários noutras zonas do corpo, a progressão da doença sinónima de uma dor física cada vez

«Quando o médico me deu alta, disse à minha filha: “Pode arranjar um lar para meter a sua mãe, porque isto não vai melhorar”»



Lúcia reconheceu os primeiros sintomas da doença quando colocava a mão na ponta do nariz e a cabeça recuava involuntariamente

mais difícil de suportar e de um estado psicológico gradualmente fragilizado. «Quando estive internada em Braga, não tinha noção de nada. Tinham de dar-me a comida à boca. Quando me punham a algália, eu tirava-a. Tornei-me insuportável para as outras pessoas, ninguém me reconhecia», relembra, envergonhada.

«Quando saí de lá, não conseguia andar, não me conseguia segurar, saí agarrada à minha filha. Quando o médico me deu alta, ele disse-lhe: “Pode arranjar um lar para meter a sua mãe, porque isto não vai melhorar”». Lúcia foi-se abaixo. «Era uma pessoa que antes gostava de me vestir bem, de andar bem arranjada, mas perdi tudo». A voz treme quando recorda o batizado do neto, que fez agora oito anos. «Eu não fui. Tinha muitas dores, fiquei de cama o dia todo».

O «médico da dor» prescreveu-lhe uma combinação certa de fisioterapia e medicação e, lentamente, readquiriu o domínio do corpo

Acabou amparada pelos filhos, quatro, todos emigrados em França, que, à distância ou através de viagens frequentes ao Alto Minho, «procuraram as soluções todas, fizeram tudo o que podiam por mim. Acho que se não fossem eles eu hoje não estava aqui. Entregava-me à dor, arrumava-me a um canto e pronto».

Não o fez. Encontrou «um médico da dor» em Ponte de Lima, que prescreveu uma combinação certa de fisioterapia e medicação, que, lentamente, permitiu a Lúcia reaver o domínio do

corpo que lhe tinha sido roubado pela doença. Seis meses depois dos primeiros sintomas, derrotou os movimentos involuntários da cabeça. No espaço de dois anos, e depois de alguns ajustes à terapêutica, reduziu ao mínimo as contrações musculares no resto do corpo. «Toxina botulínica», enuncia, referindo-se ao tratamento que ganhou fama na medicina estética sob o nome botox e cujo efeito paralisante localizado tem sido determinante na gestão dos sintomas da doença de Lúcia. «Debaixo da omoplata do lado direito, fiz tratamento apenas uma vez e nunca mais tive dor. Ali, naquele sítio, nunca mais senti dor». Pequena vitória.

«É importante não pensarmos que seria melhor estarmos arrumados a um canto»

O controlo da distonia significou também uma nova adjetivação da dor crónica, de incapacitante para gerível, e essa mudança deu a Lúcia uma perspetiva rejuvenescida sobre a vida e sobre a doença. «Eu sou muito teimosa. Posso tentar fazer hoje um trabalho e, se não conseguir, tento amanhã, tento uma terceira e uma quarta vez. Mas tenho de conseguir». Obstinação: é também à força da força de vontade que vai ultrapassando os percalços da recuperação. Voltou a conduzir, depois de três anos sem se sentar ao volante de um automóvel. Voltou às suas plantas, à sua horta, a pôr as mãos na terra. Voltou a ser um pouco mais de si. «Já experimentei vários dias não fazer quase nada, só a minha comida e a minha higiene, e noutros andar no meu dia a dia, a tratar dos animais, a limpar os terrenos, essas coisas... À noite pode doer-me mais um bocadinho, mas no outro dia, de manhã, estou pronta outra vez».

A doença não desapareceu. Ainda lá está, latente, pronta a limitar-lhe a vida se houver lapsos na medicação ou falhas na fisioterapia.



Lúcia voltou a conduzir, depois de três anos sem se sentar ao volante de um automóvel



O controlo dos movimentos permitiu o regresso a um hobby de sempre: a jardinagem



Lúcia Curto faz fisioterapia duas vezes por semana

Lúcia não esquece, nem se ilude. «Se a minha fisioterapeuta for de férias 15 dias, tem logo um impacto enorme», admite. «E na fase final dos efeitos do botox [três meses, em média], começo com movimentos involuntários nos olhos, a pálpebra a descer». Até mesmo quando cumpre o plano de tratamento à risca, há dias menos bons. Sempre que Lúcia se esquece da sua condição e faz mais do que aquilo que o corpo tolera, a dor regressa para a lembrar de que o agora é diferente do antes. Mas, quando isso acontece, quando os músculos contraem sem aviso e a dor se torna novamente mais intensa, a Lúcia que reage não é a que se sentou, confusa, na berma da cama em 2015, nem a que precisou de suporte para sair do hospital umas semanas depois, nem tão pouco a que, nos meses seguintes, perdeu dias inteiros na cama, sequestrada pela dor. É alguém que vive com a certeza de que amanhã o dia pode correr melhor.

«Por muito forte que seja, a dor já não me obriga a parar»

«É importante não pensarmos que seria melhor estarmos arrumados a um canto do que no meio da nossa família, no seio de quem nos quer bem. Acho que não é bom para nós nem para eles. Ajuda muito a levantar», conclui. Mas a grande mudança, assume, é que «a dor não me obriga a parar, por muito forte que seja, já não me obriga a parar». ♥



♥ A importância da fisioterapia

Veja também os vídeos!



UM NOVO OLHAR SOBRE A DOR CRÓNICA

Raul Marques Pereira

Médico Especialista em Medicina Geral e Familiar
Coordenador do Grupo de Estudos de Dor,
da Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar

Nos tempos modernos, é indiscutível que a dor deve ser prevenida e tratada adequadamente, e que se trata de uma condição na qual os profissionais de saúde têm um papel determinante como garante da qualidade de vida das pessoas.

Para além do tratamento, a abordagem à dor tem-se deparado com novos desafios, ditados por um cada vez maior interesse nas causas que a originam, assim como na manutenção da capacidade funcional dos indivíduos. Afinal, já não são poucas as pessoas com 70 e mais anos que se mantêm profissionalmente ativas, procurando o médico para aliviar a dor e se manterem funcionais no seu trabalho.

Os estudos realizados em Portugal determinaram a prevalência da dor crónica na população adulta em cerca de um em cada três portugueses. Observa-se ainda um baixo nível de qualidade de vida nas pessoas que sofrem de dor crónica, associado a um tempo relativamente longo até ao diagnóstico.

Toda a dor que dura mais de três meses deve ser considerada uma possível dor crónica. Esta identificação é fundamental, porque o tratamento da dor crónica, tanto a nível dos medicamentos como de outras terapias, é diferente do tratamento da dor aguda.

É essencial que as pessoas que têm dores recorrentes, ou que não passam com o tratamento prescrito, procurem o seu médico assistente, com vista a serem avaliadas para uma possível dor crónica. A identificação do doente em risco de desenvolver um quadro de cronificação da dor é da maior importância, porque permitirá proporcionar-lhe uma maior qualidade de vida e reduzir a necessidade de intervenção médica no médio e longo prazo.

Promoção válida de 01/11/2022 a 31/12/2022 em produtos selecionados, não acumulável com outras promoções em vigor. A campanha apenas inclui o Coffret Musti, e não o produto sem oferta do peluche e apenas é válida na compra das malas e das cestas (e não os produtos comprados de forma isolada). Promoção não acumulável na mesma compra com outras promoções em vigor. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.



Mustela®

PROMOÇÃO
-4€*
 no Coffret Musti
 e nas Malas
 de Edição Limitada

Feliz Natal!

Cuidados naturais para toda a família,
 desde o nascimento

Oferta peluche

PROMOÇÃO
-10€*
 nas Malas
 de Maternidade
 e nas Cestas



Coffret Musti



Mala Maternidade



Cesta Indispensáveis

Mala Edição Limitada



Ao seu lado, desde 1950



Disponíveis em 3 cores

LIGA PORTUGUESA CONTRA A SIDA

O QUE É?

A Liga Portuguesa Contra a SIDA é uma associação de doentes e uma instituição particular de solidariedade social, fundada em 1990. É igualmente reconhecida como uma ONG de desenvolvimento e uma associação de defesa de utentes de saúde. Tem por objeto o apoio a pessoas que vivem com VIH, tuberculose e hepatites virais, entre outras infeções sexualmente transmissíveis (IST). Promove a educação e literacia para a saúde através de ações de sensibilização e formação, realiza rastreios e encaminha para estruturas sociais e de saúde.

QUEM APOIA?

Pessoas que vivem com VIH e sida, tuberculose, hepatites e outras IST, os respetivos familiares e amigos, assim como a população em geral.

QUE SERVIÇOS DISPONIBILIZA? QUE ATIVIDADES DESENVOLVE?

- Apoio social;
- Apoio psicológico;
- Apoio nutricional;
- Apoio jurídico;
- Apoio hospitalar;
- Formação para voluntários, colaboradores e população em geral, sobre áreas temáticas relacionadas com a infeção pelo VIH;
- Grupos de interajuda, com reuniões semanais para partilha de experiências;
- Espaço Liga-te – Centro de atendimento e apoio integrado. Situado em Lisboa, promove o acesso a serviços comunitários (atendimento e acompanhamento social, psicológico, nutricional e jurídico) de pessoas que vivem com VIH e sida, hepatites e/ou outras IST;

- Cuidar de Nós – Centro de atendimento e acompanhamento psicossocial. Abrange as zonas de Loures e Odivelas, disponibilizando apoio social, psicológico e jurídico, bem como rastreios ao VIH, hepatites e sífilis;
- Unidade móvel de rastreios Saúde + Perto. Realiza rastreios ao VIH, hepatites, sífilis e outras IST, referenciando para tratamento todos os utentes com testes reativos/positivos;
- Espaço Interliga-te – Unidade fixa de rastreios nos centros de saúde do ACES Loures-Odivelas. Realiza rastreios ao VIH, hepatites e sífilis nos cuidados de saúde primários;
- Saúde + Perto TB. Aplicação de inquéritos de sintomas de tuberculose junto da população, com vista à identificação de novos casos. Apoio a todos os que necessitam de ajuda com o tratamento desta infeção, através de toma de observação direta;
- Linha SOS SIDA: 800 20 10 40. Funciona todos os dias úteis, entre as 10h00 e as 21h30.

COMO SE TORNAR ASSOCIADO?

Aceda a www.ligacontrasida.org. No menu “Liga-te a Nós”, clique em “Ser Sócio”.

B.I.

Nome: Liga Portuguesa Contra a SIDA (LPCS)

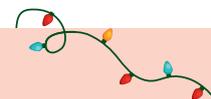
N.º de associados: 300

Sede: Praça Carlos Fabião, Loja 3A, 1600-316 Lisboa

Contacto telefónico: 213 479 376

E-mail: info@ligacontrasida.org

Plataformas digitais:     





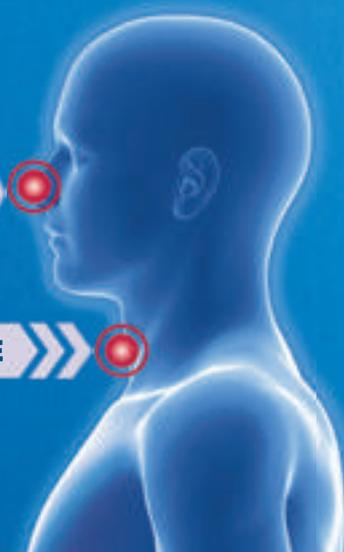
OS SEUS SINTOMAS DA CONSTIPAÇÃO PIORAM À NOITE?

PARA COMBATER UMA
CONSTIPAÇÃO TAMBÉM PODE
APLICAR VICKS VAPORUB

ALIVIA 2 SINTOMAS DA CONSTIPAÇÃO
PARA UMA BOA NOITE DE SONO

CONGESTÃO
NASAL

TOSSE



Vicks Vaporub, pomada. Medicamento indicado no tratamento da congestão nasal e tosse associada a gripes e constipações, em adultos e crianças com mais de 30 meses (uso cutâneo) e adultos e crianças com mais de 6 anos (inalação). Não utilizar em caso de acidentes convulsivos, nem aplique diretamente nas narinas, face, mucosas, queimaduras ou sobre a pele lesada. Leia cuidadosamente o folheto informativo e rotulagem e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. MAT-PT-VICKS-22-000087

**Isabel Valente**

Pediatra no Centro da Criança e do Adolescente, do Hospital CUF Porto

365 DIAS DE CONQUISTAS

Principais etapas do desenvolvimento do bebé até aos 12 meses.

O desenvolvimento infantil continua a constituir motivo de grande interesse e preocupação para os pais. Trata-se de um processo neuromaturacional dinâmico e progressivo, cujo objetivo final é permitir que a criança adquira capacidade para responder às suas necessidades e às do seu meio envolvente, promovendo a autonomia. Conhecer as diferentes etapas do desenvolvimento infantil pode ajudar na deteção dos desvios da normalidade e na sua orientação, possibilitando uma intervenção eficaz e o mais precoce possível.

QUATRO A SEIS SEMANAS

- Deitado de barriga para baixo, o bebé levanta a cabeça de forma intermitente;
- As mãos ainda estão muito fechadas;
- A visão é imperfeita, vendo apenas contrastes

Conhecer as diferentes etapas do desenvolvimento infantil pode ajudar na deteção dos desvios da normalidade e na sua orientação

fortes e formas redondas, como uma bola vermelha ou a face da mãe;

- Reage ao som, podendo parar ou olhar para a fonte do mesmo;
- Fixa a face da mãe quando esta o alimenta;
- Emite um sorriso social por volta das seis semanas e chora quando está desconfortável.

TRÊS MESES

- Deitado de barriga para baixo, o bebê levanta a cabeça e o tronco, com apoio nos antebraços; mexe os membros de forma ritmada;
- Abre e fecha as mãos, brincando com elas e levando-as à boca;
- Reconhece, a pouca distância, faces e objetos familiares;
- Reage ao som, virando a cabeça;
- Vocaliza;
- Imita alguns movimentos e algumas expressões faciais.

O estrabismo é considerado normal até aos seis meses de idade

SEIS MESES

- Deitado de costas, o bebê levanta a cabeça e as pernas; descobre os pés, podendo agarrá-los e levá-los à boca; rola e vira-se;
- Alcança objetos e transfere-os de uma mão para a outra, podendo levá-los à boca;
- A visão é agora mais nítida; o estrabismo é considerado anormal a partir desta idade;
- Vocaliza sons mono e dissílabos;
- Mostra-se muito ativo, atento e curioso; dá gargalhadas;
- Inicia o treino da colher.

NOVE MESES

- Consegue sentar-se só e sem apoio, por dez/15 minutos; põe-se de pé com apoio, mas não consegue baixar-se; rasteja ou tenta gatinhar;



- Leva tudo à boca; aponta com o indicador; atira objetos deliberadamente para o chão e já os tenta encontrar;
- Reage de forma rápida a sons ao perto e ao longe; palavra com polissílabos (ex.: mamama);
- Mastiga alimentos (ex.: bolacha, pão);
- Distingue os familiares dos estranhos.

12 MESES

- Passa da posição de deitado a sentado; põe-se de pé e baixa-se, com a ajuda das mãos; anda com apoio;
- Demonstra interesse visual para perto e para longe (já vê o passarinho ou o avião a passar e aponta-os com o dedo);
- Volta-se quando o chamam pelo nome; compreende ordens simples (ex.: dá, cá, adeus); pode dizer uma a quatro palavras com significado (ex.: mamã, papá);
- Bebe pelo copo com ajuda, segura a colher e come com a mão;
- Diz adeus, bate palminhas e imita gestos do adulto. ♥



Ana Mexia
Médica dentista

SORRIA, MAMÃ

Verdades e mitos dos cuidados com a saúde oral durante a gravidez.

A gravidez é um período de grande alegria e felicidade, mas também de muitas dúvidas e preocupações para as mulheres, que acabam por deixar alguns aspetos para segundo plano. É o caso, muitas vezes, da saúde oral, com prejuízo da mãe. Importa, por isso, esclarecer alguns preconceitos.

As grávidas podem fazer tratamentos dentários

Muitas mulheres ainda acreditam no contrário, por receio de que os tratamentos possam prejudicar o bebé. Contudo, uma infeção bacteriana na cavidade oral da mãe é mais prejudicial para o filho em formação do que o tratamento dentário, mesmo sendo feito com anestesia.

As consultas devem ocorrer, preferencialmente, durante o segundo trimestre da gravidez.

O bebé não rouba o cálcio aos dentes da mãe

Não é por isso que os dentes se estragam.

O cálcio está presente nos dentes da mãe de forma cristalina. Não está disponível para passar para a circulação sanguínea e chegar ao bebé.

Outras informações úteis a considerar

Gengivas – Durante o período da gravidez, as gengivas podem doer ou sangrar facilmente, devido a inflamações gengivais causadas por

alterações hormonais. Aconselha-se uma escovagem dentária eficaz, para reduzir a presença de placa bacteriana. As grávidas com doença periodontal (doença das gengivas) têm um risco entre sete a oito vezes mais elevado de ter um parto prematuro e bebés com baixo peso à nascença.

Aftas – Um maior aparecimento de aftas pode dever-se aos baixos níveis de ferro e ácido fólico.

Cáries – As mulheres grávidas com cáries ativas apresentam um índice mais elevado de espécies bacterianas, as quais são passadas pela mãe ao bebé no útero. ♥

Se está grávida:

- Evite a ingestão excessiva de alimentos doces, que favorecem o aparecimento de cáries;
- Escove corretamente os dentes e não descure a sua saúde oral;
- Se vomitar, tente evitar a criação de ambientes ácidos na boca. Pode, por exemplo, bochechar, de seguida, usando um elixir com flúor.

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.



Joana Afonso

Médica de Medicina Geral e Familiar

NÃO SE DEIXE APANHAR PELO FRIO

Guia básico de resistência contra gripes e constipações.

Com a chegada do outono e do inverno, e das consequentes oscilações de temperatura, surge também o aumento do número de infeções respiratórias, como gripes e constipações.

A gripe resulta da infeção pelo vírus *Influenza*, e afeta o nariz, os seios perinasais, a garganta, os pulmões e os ouvidos, podendo levar ao aparecimento de febre alta, dores musculares e das articulações, bem como à perda de apetite. A constipação é provocada por vírus menos agressivos (os rinovírus), que causam sintomas mais leves, como congestão e corrimento nasal, comichão e vermelhidão do nariz, espirros, diminuição do olfato e paladar, dor de cabeça e febre baixa.

VACINE-SE

A vacinação contra a gripe é a principal medida de prevenção e controlo da doença. Saiba se integra um grupo de risco ou se tem

direito à vacinação gratuita através do Serviço Nacional de Saúde. A vacina está fortemente recomendada para todas as pessoas com 65 ou mais anos, para aquelas que apresentem doenças crónicas ou sejam imunodeprimidas (desde que tenham idade superior a seis meses), que estejam grávidas, sejam profissionais de saúde ou prestadoras de cuidados.

A vacinação contra a gripe é a principal medida de prevenção e controlo da doença

Importa esclarecer que a vacina contra a gripe não contém o vírus, pelo que, apesar de poder levar ao aparecimento de sintomas ligeiros como reação à sua toma, não provoca a doença.

Uma vez que o vírus *Influenza* muda constantemente, a vacina não consegue proteger a longo prazo, daí a necessidade de ser diferente

a cada ano. Também não impede as pessoas de poderem contrair outras infeções respiratórias para as quais não há vacina.

RESPEITE A ETIQUETA RESPIRATÓRIA

De forma a diminuir o contágio, evite o contacto com pessoas infetadas. Poderá optar pelo uso de máscara, se estiver com alguém constipado ou engripado. E, se ficar doente, poderá usar a máscara para proteger os que estiverem em contacto consigo.

Mantenha a etiqueta respiratória difundida aquando da pandemia de COVID-19: cubra a boca e o nariz ao espirrar ou tossir, com o braço ou antebraço, na ausência de um lenço (evite usar a mão).

Lave as mãos com regularidade, uma vez que estas podem ser um veículo de contacto com os vírus. Sendo a boca e os olhos as principais entradas, é importante manter a correta higiene das mãos, lavando-as com água e sabão durante cerca de 20 segundos, fundamentalmente antes das refeições e após idas à casa de banho. Se não tiver acesso a água e sabão, use toalhetes ou álcool gel.

O exercício físico regular e uma alimentação variada e equilibrada ajudam a aumentar as defesas do corpo contra infeções

ADAPTE-SE AO AMBIENTE

Pratique exercício físico de forma regular, o que ajuda a reforçar o seu sistema imunitário, aumentando as defesas do corpo contra as infeções.

Opte por uma alimentação variada e equilibrada. Privilegie alimentos ricos em vitamina C, como frutos cítricos (laranja, toranja, clementina e limão), kiwi, papaia, morangos, salsa, coentros, couve, espinafres, pimentos e castanhas. Para que não percam as suas propriedades, se



possível consuma estes alimentos crus, a fruta logo que cortada e os sumos acabados de fazer, uma vez que a exposição ao ar e à luz podem levar a perdas significativas de vitamina C. Evite o consumo de alimentos ou bebidas ricas em açúcar, que prejudicam o bom funcionamento das células do sistema imunitário.

Adapte o vestuário à temperatura ambiente em que se encontrar. Em caso de frio mais severo, use cachecóis, gorros e luvas, para evitar perdas de calor.

Deite-se mais cedo e durma mais, ou pelo menos tente descansar, quando os dias estão mais frios.

Faça frente às gripes e constipações. Não se deixe apanhar pelo frio. ♥

REVISÃO DA MEDICAÇÃO

Conheça o serviço das farmácias dirigido às pessoas que tomam mais do que cinco medicamentos de forma permanente.

São cada vez mais as pessoas que têm de tomar vários medicamentos em simultâneo, principalmente em idade acima dos 65 anos. A chamada polimedicação, embora indispensável, está associada ao aumento do risco de interações medicamentosas, ou seja, de alterações que se verificam no efeito de um medicamento devido à toma de outro ao mesmo tempo, mas também de efeitos adversos e erros de medicação.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), quase metade das pessoas com

doenças crónicas não segue corretamente as terapêuticas, e cerca de 30% das situações de urgência médica deve-se a problemas relacionados com medicamentos. Destes, grande parte poderia ser evitável.

Face a este contexto, as farmácias desenvolveram o serviço de Revisão da Medicação. Trata-se de um serviço realizado pelo farmacêutico e que tem como objetivo acompanhar e apoiar as pessoas que vivem com doença, especialmente com doenças crónicas, contribuindo, assim, para a melhoria do seu estado de saúde e da sua qualidade de vida.

O serviço consiste em visitas periódicas à farmácia, durante as quais o farmacêutico recolhe e analisa informação sobre a medicação que a pessoa está a tomar e os problemas de saúde e hábitos de vida que tem, além de poder fazer a medição de parâmetros, como a pressão arte-

Cerca de 30% das situações de urgência médica deve-se a problemas relacionados com medicamentos

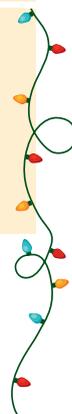
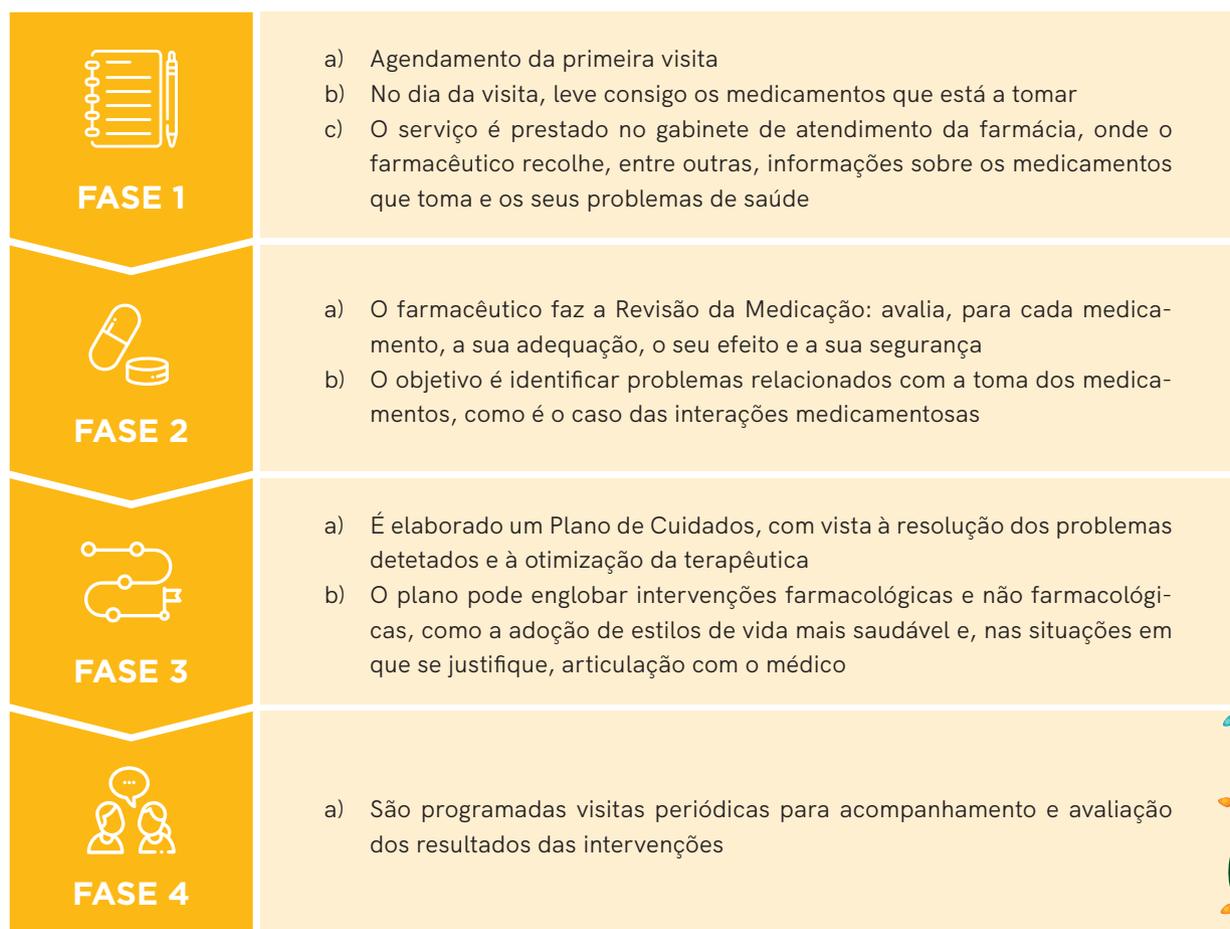
rial, de forma a identificar situações indesejadas relacionadas com a toma dos medicamentos. Com base nos problemas detetados, o farmacêutico define um plano de ação para os resolver ou minimizar, sendo depois avaliados os resultados dessas intervenções.

Apesar de conduzido pelo farmacêutico, o processo é realizado em estreita articulação com os restantes profissionais de saúde que acompanham a pessoa, e com o envolvimento total da própria na tomada de decisões.

O serviço é conduzido pelo farmacêutico, em articulação com os restantes profissionais de saúde que acompanham a pessoa

Se toma mais de cinco medicamentos de forma crónica ou tem dúvidas sobre as terapêuticas que está a seguir, fale com o seu farmacêutico e informe-se sobre o serviço de Revisão da Medicação. ♥

AS QUATRO FASES DO PROCESSO



O ARMÁRIO DE INVERNO

Prepare-se para dar resposta às maleitas mais comuns da época.



UM ARMÁRIO PRIMOROSO

- Deve ser de madeira ou metal, sem vidro, de modo a que a luz não entre;
- Deve ter vários compartimentos;
- Os medicamentos receitados pelo médico devem estar separados dos restantes e identificados com o nome de quem os toma;
- Os medicamentos para adultos devem estar separados dos das crianças;
- Todos os medicamentos devem ser guardados nas embalagens originais, acompanhados do respetivo folheto informativo.



A GEOGRAFIA IDEAL

- O armário deve estar em local seco e fresco, como o quarto, a sala ou o corredor, dado que o calor e a humidade alteram as características dos medicamentos;
- A cozinha e a casa de banho são os locais menos adequados. Se não houver alternativa, afaste o armário o mais possível das fontes de calor e humidade;
- Mantenha-o fechado à chave, para evitar que as crianças tenham acesso ao seu conteúdo.

Guarde os medicamentos em local seco e fresco



O QUE TER EM CASA

- **Para a febre e dor:** medicamentos para baixar a temperatura (antipiréticos) e para reduzir a dor (analgésicos);
- **Para o cieiro e as frieiras:** hidratantes, sob a forma de *stick*, creme ou pomada;
- **Para a congestão nasal:** descongestionantes nasais, de aplicação direta no nariz, sob a forma de gel, *spray* ou gotas, ou de toma oral;
- **Para o corrimento nasal ou a rinorreia:** medicamentos anti-histamínicos (indicados para alergias, ajudam a reduzir a quantidade de muco nasal e a comichão/irritação da mucosa);
- **Para a tosse:** mucolíticos, expetorantes (tornam as secreções da tosse produtiva mais fluidas), e antitússicos (apenas em casos pontuais, e se a tosse for seca e muito incomodativa);
- **Para a dor de garganta, rouquidão e afonia:** medicamentos anti-inflamatórios, pastilhas com anestésicos locais e rebuçados emolientes (acalmam e aliviam a irritação da garganta);
- **Produtos de saúde para imprevistos:** soro fisiológico, álcool a 70° e água oxigenada; solução desinfetante; algodão hidrófilo, compressas esterilizadas, ligaduras, adesivos e pensos rápidos; termómetro; luvas, tesoura e pinça. ♥



**Rápido
respirar
livremente**

**ALÍVIO
RÁPIDO**

Vicks Sinex Respir
descongestiona o nariz
em apenas 25 segundos.



+

**REDUZ
A RINITE**

Vicks Sinex Respir reduz
comprovadamente a duração
da rinite de 6 para 4 dias.



**E RECUPERE
2 DIAS MAIS CEDO!**



Vicks Sinex Respir, solução para pulverização nasal, cloridrato de oximetazolina. Medicamento descongestionante nasal para situações de sinusite e rinite aguda, alérgica ou vasomotora. Não utilizar se sofre de rinite seca e em crianças com menos de 6 anos. Leia cuidadosamente o folheto informativo e rotulagem e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico.

MAT-PT-VICKS-22-000077



Rita Antunes

Psicóloga clínica e educacional

O NATAL QUE TODOS ESPERAMOS

Ideias para construir memórias e reforçar os rituais em família.

Parece que ainda agora começou o ano e já estamos no Natal. A Ana prepara a carta ao Pai Natal, com recortes e mais recortes de brinquedos. O João passa os dias a riscar brinquedos nos folhetos de publicidade, para que os avós os comprem antes que esgotem! Nas aulas, quando escreve um texto sobre o Natal, a Leonor pede, para espanto de todos,

que os pais a possam ir buscar à escola todos os dias de 2023.

Múltiplos desejos e tantas realidades diferentes, que nos fazem parar, questionar, duvidar, refletir... Afinal, qual é o verdadeiro significado do Natal? Como valorizar os presentes e os Presentes?

Porque partilhar rima com (re)criar, vamos lá envolver todos os elementos em novas experiências familiares. Vale tudo!

**Um presente personalizado:
escreva e ofereça 365 bilhetes
com elogios, um por cada
dia do ano**

PRENDAS ESPECIAIS

- Construa presentes personalizados para os familiares mais próximos: 365 bilhetes com elogios ou mensagens positivas para a avó,



Na noite de Natal, una a família na construção partilhada de um conto

ou 365 cartões em branco para preencher com todos os bons momentos.

- Aproveitando o mundo digital, porque não criar um vídeo ou um álbum de fotos, relembrando as tradições familiares da época? As fotos podem ser acompanhadas por textos ou músicas realizadas pelas crianças! Este álbum pode ser visto, lido e relido em conjunto, promovendo também a leitura partilhada.
- E passar do digital ao manual num ápice? Porque não recuperar receitas e tradições de

família? Bolachinhas para partilhar ou oferecer serão sempre bem-vindas.

MOMENTOS INESQUECÍVEIS

Torne a noite e a ceia de Natal ainda mais especiais! Como? Experimentando construir uma história partilhada. Seguindo a lógica de “ora escrevo eu, ora escreves tu”, poderá criar um conto mágico sobre o Natal, com mensagens positivas para o novo ano que se aproxima! Quem diz história, diz poema, ou música, que pode, por sua vez, transformar-se numa encenação para apresentar aos familiares e amigos. Este será certamente o momento perfeito para construir novas memórias! Afinal, além das tradições, o melhor presente é mesmo estar Presente! ♥

BOLO DE CHOCOLATE & BETERRABA COM COBERTURA ROSA

Ingredientes base

- 1 chávena de puré de beterraba (duas ou três beterrabas médias, cozidas em água até estarem tenras, e trituradas em puré)
- 2 colheres de sopa de linhaça moída + 4 colheres de sopa de água
- 2 chávenas de farinha de espelta (para opção s/glúten, usar as farinhas com mistura de farinhas + farinha de tapioca)
- 1/3 chávena de cacau em pó
- 1 chávena de açúcar mascavado
- 1/2 colher de chá de bicarbonato
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/4 chávena de azeite
- 3/4 chávena de bebida vegetal de amêndoa
- 2 colheres de chá de essência de baunilha

Para a cobertura

- 2 chávenas de cajus demolhados
- 1 lata de coco refrigerada (usar apenas a parte branca)
- 3 colheres de sopa de bebida vegetal de amêndoa
- 1/4 chávena de xarope de ácer
- 1/3 chávena de pó de framboesa desidratada
- 1/2 colher de chá de sumo de limão
- 1/2 chávena de óleo de coco neutro derretido
- 1 colher de sopa de manteiga de coco derretida



Preparação

Começar pelo puré de beterraba e reservar. Pré-aquecer o forno a 175 °C.

Numa taça, combinar a farinha com o açúcar, o cacau, o bicarbonato e o sal. Noutra taça, misturar o puré de beterraba com o azeite, a bebida vegetal e a essência de baunilha. Juntar os dois e envolver bem. Forrar duas formas de 20 cm com papel vegetal e dividir a massa entre elas. Levar ao forno cerca de 45 minutos.

Enquanto isso, preparar a cobertura: descartar a água dos cajus e colocá-los no liquidificador potente, juntamente com a parte sólida do leite de coco e a bebida vegetal. Misturar até formar um creme. Juntar o xarope e o pó de framboesa, e envolver novamente com o sumo de limão.

Transferir para a taça, e envolver o óleo de coco e a manteiga de coco, até ficar cremoso.

Levar ao congelador por 20 minutos, misturando a cobertura com uma espátula a cada cinco minutos, para obter a consistência certa. Reservar no frigorífico.

Deixar o bolo arrefecer. Acertar o topo com uma faca. Rechear com o creme e cobrir o segundo bolo. Decorar a gosto. ♥

NUTRICIA Fortimel[®] Compact Protein

PARA A GESTÃO
DA MALNUTRIÇÃO
NO DOENTE
ONCOLÓGICO

ALTO TEOR
PROTEICO
18G*

ALTO TEOR
DE ENERGIA
306 KCAL*

BAIXO
VOLUME
125 ML*



8
SABORES
DIFERENTES

3 SABORES
SENSORIAIS
ADAPTADOS
ÀS ALTERAÇÕES
DE PALADAR

SABORES
VALIDADOS
POR DOENTES
ONCOLÓGICOS⁴



Suplemento
Nutricional
Oral para a
Malnutrição

UM BOM ESTADO NUTRICIONAL POTENCIA
UM AUMENTO DA TOLERÂNCIA AOS TRATAMENTOS.¹⁻³

Fortimel Compact Protein não se destina ao tratamento do cancro.
Fale com o seu Profissional de Saúde para saber mais.

A gama Fortimel[®] Compact Protein é constituída por alimentos para fins medicinais específicos, especialmente formulado com alto teor energético e proteico, destinados à gestão nutricional da malnutrição associada a doença. Devem ser consumidos sob supervisão médica e destinam-se exclusivamente para uso entérico.

REFERÊNCIAS: 1. Laviano & Meguid, Nutrition. 1996 May; 12(5):358-71. 2. Davies M. Eur J Oncol Nurse. 2005; 9: S64 - S73. 3. Baldwin et al, J Natl Cancer Inst. 2012, 104(5):371-385. 4. De Haan J et al. Annals of Oncology, 2018; 29(8): viii603-viii640.

*por garrafa de sabor sensorial



QUER SABER MAIS SOBRE
A NUTRIÇÃO NO DOENTE
ONCOLÓGICO?

Saiba mais em www.nutricia.pt



Mariana Miranda de Noronha

Farmacêutica

VAMOS PROTEGER O SISTEMA IMUNITÁRIO?

Com a chegada do tempo frio, voltam as gripes e constipações. Por vezes, sentimo-nos mais cansados, e até ficamos mais deprimidos. Mas porquê? Porque é nesta altura do ano que o nosso sistema imunitário, que nos protege contra os vírus, bactérias e outros agentes externos, fica mais enfraquecido. É importante torná-lo mais forte e resistente, para conseguirmos combater e prevenir as doenças.

Para além de ser fundamental fazer uma alimentação equilibrada, praticar atividade física regular e dormir bem, pode ser necessário aumentar as suas defesas com um suplemento alimentar. Estes devem ter na composição vitaminas e/ou minerais, bem como outros nutrientes que atuem no sistema imunitário, tais como:

- **Vitamina C** – Tem um forte e conhecido poder antioxidante. É essencial para a reparação e manutenção dos músculos, da pele, dos ossos e dos dentes, atuando também no cansaço e na fadiga;
- **Vitamina D** – No inverno, os níveis de vitamina D têm tendência a ser mais baixos, pela redução à exposição solar. Esta vitamina é importante para manter os ossos fortes e apoiar o sistema imunitário no combate às infeções do sistema respiratório;

- **Vitamina B6** – Apoia o normal funcionamento do sistema imunitário e do sistema nervoso, e contribui para reduzir o cansaço e a fadiga;
- **Selénio** – É importante para a produção de antioxidantes no nosso corpo, que ajudam as células a funcionar corretamente e a manter o normal desempenho do sistema imunitário;
- **Zinco** – É um nutriente fundamental para o desenvolvimento e a comunicação das células do sistema imunitário, permitindo manter o cabelo, as unhas, a pele, a visão e os ossos saudáveis;
- **Equinácea** – Esta planta pode ajudar a estimular as defesas do nosso organismo, nomeadamente as defesas das vias aéreas superiores, como a laringe, a faringe e a cavidade nasal;
- **Própolis** – Proveniente da abelha, revela ter propriedades antimicrobianas e anti-inflamatórias.

Na farmácia encontra uma grande variedade de suplementos. A escolha do suplemento alimentar com a composição mais adequada para si deve ser orientada por um profissional de saúde.

Aconselhe-se com o seu farmacêutico e passe o inverno descansado. ♥

Por um
Natal cheio
de magia e
bem-estar.



saúda
o cartão que faz bem

ATÉ
-4€



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt



A SUA FARMÁCIA
SEMPRE À MÃO
FARMACIASPORTUGUESAS.PT



Farmácias
Portuguesas
É para a vida.

Promoção válida de 01.11.2022 a 31.12.2022 em produtos selecionados, não acumulável com outras promoções em vigor. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. -2€ no Imuno-C, -3€ na Mulher/Homem e Mulher/Homem 50+, 30 comprimidos, e -4€ na Mulher/Homem e Mulher/Homem 50+, 90 comprimidos. Suplementos alimentares. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, bem como de um modo de vida saudável.

FIGUEIRA DA FOZ

DESAGUAR NA CLARIDADE

A luz é um dos encantos da cidade que vive do mar e da serra.



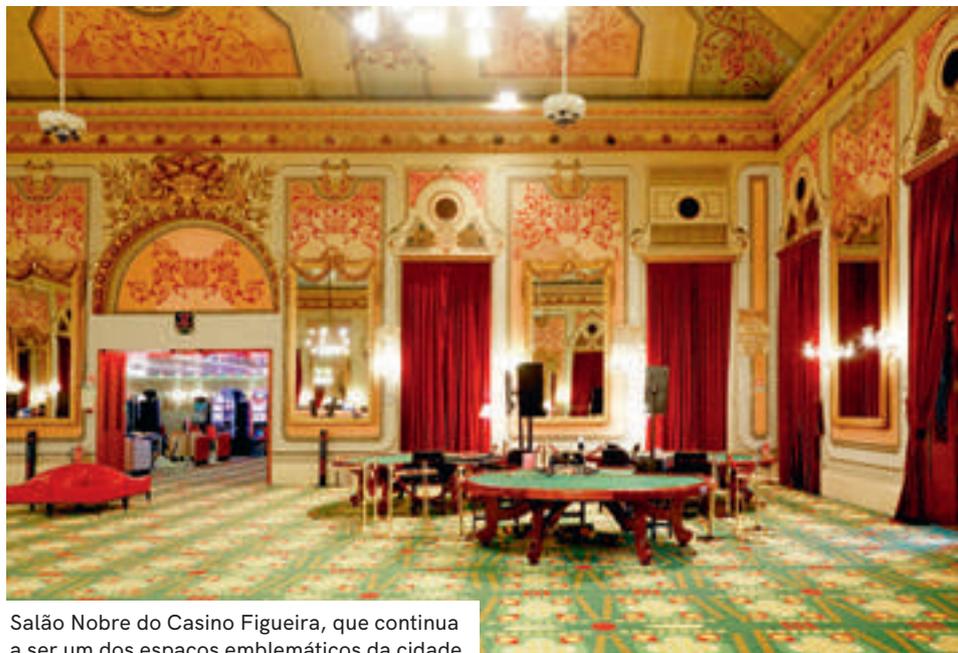
Do miradouro da Vela, na serra da Boa Viagem, tem-se a mais perfeita imagem da Figueira da Foz: por detrás da cidade, a mancha verde do parque florestal; à frente, a imensidão do mar azul. Em dias limpos, avista-se a praia de Mira, noutros, a neblina desprende-se da copa das árvores. Para lá da linha do horizonte, imagina-se, em linha reta, Nova Iorque. «A Figueira da Foz é mar, mas também é serra. São ecossistemas totalmente diferentes e que se complementam», diz Ângela Moita. A médica ginecologista apaixonou-se pela Figueira na altura em que estudava Medicina, em Coimbra. Quando chegava à foz do Mondego e olhava o início do mar, invadia-a uma «sensação de alívio, liberdade e infinito». Continua a ser assim, 34 anos depois.

Na origem da cidade está o extenso areal, que chega a ter um quilómetro de largura. A Figueira cresce a partir de meados do século XIX, para acolher o novíssimo turismo de mar. É criado o Bairro Novo, ao estilo das estâncias francesas, como Biarritz, com tudo o que os veraneantes procuravam, do comércio à diversão, incluindo as casas de jogo. Chegaram a existir cinco casinos na cidade.

A Figueira torna-se uma das mais elegantes estâncias balneares do país, a par do Estoril. Ainda hoje é frequentada pelos filhos, netos e bisnetos de espanhóis da raia, que tornaram a cidade cosmopolita e contribuíram para tornar famosa a expressão “ir a banhos à Figueira”. Durante muito tempo, o Bairro Novo foi «o ponto de encontro da sociedade figueirense, para tomar chá ou café». Hoje predomina o convívio noturno.

O extenso areal está na origem da cidade. A Figueira cresce a partir de meados do século XIX, para acolher o novíssimo turismo de mar

Praça General Gomes Freire de Andrade, ou Praça Velha, uma das alamedas elegantes da cidade antiga



Salão Nobre do Casino Figueira, que continua a ser um dos espaços emblemáticos da cidade



A médica ginecologista Ângela Moita vive na Figueira da Foz há 34 anos. O Mercado Municipal Engenheiro Silva é o seu lugar de eleição para comprar peixe fresco



O Palácio Sotto Maior foi mandado construir em 1900 por Joaquim Sotto Maior, comerciante português que fez fortuna no Brasil



É lá que se encontra os restaurantes mais emblemáticos. No verão, vem gente de Viseu comer sardinha, todo o ano vale a pena provar a raia com molho pitau, pataniscas de salicórnica, biqueirão alimado — nome que os pescadores dão ao petisco com anchovas frescas — e, claro, o marisco.

No centro do bairro, o Casino Figueira transformou-se num espaço moderno, mas permanece um símbolo, garante o diretor artístico. «Vai buscar inspiração às memórias, para continuar um trajeto diferente», resume Jorge Lé, referindo-se aos eventos culturais e artísticos que complementam o jogo.

Se à noite o Bairro Novo é incontornável, as manhãs de sábado começam com a ida ao Mercado Municipal Engenheiro Silva, junto à marginal. Mal se entra no amplo edifício de ferro e vidro, os sentidos enchem-se de cores e burburinho. «As peixeiras a chamarem os clientes, as flores, o peixe que eu adoro», entusiasma-se a médica que, às vezes, passa pelo mercado só para comprar peixe para o almoço. É a vantagem de «tudo ficar a cinco minutos». Hoje compra lulas, raia e corvina, na banca de Flávia Varela. «O meu mercado é lindo, limpo e airoso», diz, com orgulho, a filha de um pescador e de uma peixeira, que ali vende desde os 14 anos e não quer outro ofício. Já Piedade Pereira da Fonte, do alto da sua banca de legumes, conta que por ali passaram quatro gerações da família: a bisavó veio inaugurar o Engenheiro Silva num Dia de São João, em 24 de junho de 1892; a mãe conheceu ali o marido, num baile de magalas. O mercado era o palco das festas dos que não frequentavam os casinos e o Bairro Novo.

Na Figueira da Foz há outro tesouro que merece ser revelado. A pandemia encerrou dois anos de visitas guiadas que deram a conhecer o Palácio Sotto Maior a seis mil pessoas.

Se à noite o Bairro Novo é incontornável, as manhãs de sábado começam com a ida ao Mercado Municipal Engenheiro Silva, junto à marginal

abem:

Rede Solidária
do Medicamento

**AJUDAR É A MELHOR
CURA**

**DÊ TROCO
A QUEM
PRECISA**

NA SUA FARMÁCIA

12 a 21 de dezembro



*Doe o troco das suas compras
na farmácia ao Programa **abem:**
e ajude as famílias mais carenciadas
no acesso ao medicamento.*

Faça um donativo via

MB WAY 932 440 068

por transferência bancária

PT50 0036 0000 9910 5914 8992 7

ou no website www.abem.pt

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

Cofinanciado por:





O Núcleo Museológico do Mar, em Buarcos, conta a história da pesca da região



Cabo Mondego, no bordo ocidental da serra da Boa Viagem, onde foram descobertas pegadas de dinossauros



O castelo de Montemor-o-Velho, fortificação de origem árabe, é hoje a sala de espetáculos a céu aberto da vila

O imponente edifício, mandado construir em 1900 por Joaquim Sotto Maior, comerciante português que fez fortuna no Brasil, permanece fechado, à espera da retoma do projeto. «Este cheiro...», exclama Frederica Jordão, quando atravessa a porta de entrada, após três anos de ausência. Coube à entusiasta antropóloga figueirense conduzir as visitas, enquanto responsável pela Pó de Saber - Cultura e Património. O palácio é um belíssimo exemplar da arquitetura francesa de belas-arts, ricamente decorado com «o melhor que havia naquele tempo». O casal Sotto Maior, que conheceu a Figueira em viagem de lazer, acabou por ter grande influência na vida cultural e artística local. «Escolheram uma cidade que era vibrante, interessante, viva e muito cosmopolita», explica a cicerone, que parece ter uma palavra a dizer sobre cada objeto, até os oitocentistas penicos Vista Alegre.

Cinco quilómetros a norte, a vila piscatória de Buarcos conserva, além de bons restaurantes para comer peixe fresco, a história da pesca da região. Ali viviam peixeiras e pescadores dedicados à arte xávega. Dali partiram centenas de homens para a tão difícil quanto rentável pesca do bacalhau na Terra Nova (no Canadá): a «faina maior», como é conhecida. Homens dispostos a enfrentar meses a fio de frio e solidão, cada qual enfiado no seu dóri (pequena embarcação usada na pesca do bacalhau à linha), até encher o porão do navio e a ganância do armador. «Os pescadores figueirenses eram conhecidos pela tenacidade, capacidade e conhecimento», explica a coordenadora do Núcleo Museológico do Mar, em Buarcos, Ana Paula Cardoso, que desfia estórias com gosto durante a visita.

Continuando para norte, a estrada serpenteia entre o mar e a rocha negra de uma pedreira, passando pelo Cabo Mondego, com o farol, onde foram descobertas pegadas de dinossauros, até chegar à ainda selvagem praia da Murtinheira, a preferida de Ângela Moita. Nas corridas que faz manhã cedo, na ciclovía que vai de Vila Verde até ao Cabo Mondego — «11 quilómetros para esticar

as pernas» —, a médica gosta sobretudo da luminosidade. «A luz da Figueira é fantástica. Comparável à de Lisboa», garante.

A cidade, plana e bem equipada de ciclovias, que acompanham a larga marginal junto ao mar, é perfeita para caminhar, correr e andar de bicicleta. A sul, na foz do Mondego, alunos do centro náutico do Ginásio Clube Figueirense praticam remo. Ao olhar o pôr do sol — com vista para o estuário e os flamingos, a ilha da Morraceira, a ponte e, para lá dela, a promessa do mar —, é fácil adivinhar o infinito e a liberdade que há mais de 30 anos encantam Ângela Moita.

A cidade, plana e bem equipada de ciclovias, que acompanham a larga marginal junto ao mar, é perfeita para caminhar, correr e andar de bicicleta

Na visita à Figueira da Foz, vale a pena passar por Montemor-o-Velho e subir ao castelo, no topo de uma colina rodeada por arrozais. A fortificação de origem árabe foi, durante séculos, decisiva para a defesa do território a norte do Mondego, e hoje é a sala de espetáculos a céu aberto da vila. No mês do Natal, o castelo enfeita-se de magia e a visita vale a dobrar. ♥

BULA

Universal Boutique Hotel

R. Miguel Bombarda, 50
Figueira da Foz
T. 233 090 110

Hotel Abade João

R. Combatentes da Grande Guerra, 15
Montemor-o-Velho
T. 239 687 010

Restaurante O Picadeiro

R. Académico Zagalo, 20
Figueira da Foz
T. 233 041 157

Restaurante Patinhos

Ladeira dos Caiados, 40
Carapinheira
T. 239 623 535

Tasca Maria – Comida Caseira

R. Dr. Francisco António Diniz, 38
Figueira da Foz
T. 960 210 392

Tapas Bar

Av. de Espanha, 20
Figueira da Foz
T. 233 428 090

Emanha Geladaria

Av. 25 de Abril, 62
Figueira da Foz
T. 233 426 567



Leia também:

- ♥ Palácio Sotto Maior: a “bela adormecida” da Figueira
- ♥ Histórias do Casino Figueira
- ♥ De Buarcos à Terra Nova, na pesca do bacalhau
- ♥ Natal no castelo de Montemor-o-Velho

Veja também os vídeos!



CIENTISTAS DO PAI NATAL

Em dezembro, o Museu da Farmácia desafia os mais novos a tornarem-se autênticos ajudantes do Pai Natal. Os pequenos cientistas são chamados a participar em diversas atividades, especialmente desenhadas para manter em alta a magia da época natalícia. No final do ateliê, como sugestão de programa familiar,

o Museu da Farmácia convida pais e filhos a percorrerem os 5.000 anos de história presentes na sua coleção. ♥

ATELIÊ NATAL NO MUSEU

17 de dezembro, 15h

No Natal, o encanto e a magia inundam os mais pequenos. Neste ateliê educativo, as crianças são estimuladas a aliar a ciência à magia e criatividade. Desde decorações de Natal científicas até à produção de sais de banho para o Pai Natal, são muitas as experiências divertidas que fazem parte desta atividade.

INTERESSADO?

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

O Museu no sapatinho
 Passe pela loja do Museu da Farmácia e compre os seus presentes de Natal. Apresente a Revista Saúde e usufrua de um desconto de 10%.





**HERBALIFE
NUTRITION**

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 **HERBALIFE NUTRITION CORRIDA SEMPRE MULHER 2022.**



Naming Sponsor



Patrocinador Nº Frontal



Patrocinador Boné



Official Timekeeper



Apoio



Comunicação



Patrocinadores Oficiais



Patrocinadores Oficiais



Água Oficial



Parceiro Oficial



Transportes Oficiais



Green Partner



Apoio Institucional



Parceiros Media



TV Oficial

Rádio Oficial



Ekicê Imuno +



Imagem meramente ilustrativa

saúda **-1,5€**
 a saúde que faz bem
 Imagem com ícones de coração, sol, coroa e sorriso.
 Farmácias Portuguesas



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas

Centrum



Imagem meramente ilustrativa

saúda **Até -4€***
 a saúde que faz bem
 Imagem com ícones de coração, sol, coroa e sorriso.
 Farmácias Portuguesas



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas

Elgydium



Imagem meramente ilustrativa

saúda **-2€**
 a saúde que faz bem
 Imagem com ícones de coração, sol, coroa e sorriso.
 Farmácias Portuguesas



Saúde Oral



Farmácias Portuguesas

Mustela



Imagem meramente ilustrativa

saúda **Até -10€**
 a saúde que faz bem
 Imagem com ícones de coração, sol, coroa e sorriso.
 Farmácias Portuguesas



Bebé e Mamã



Farmácias Portuguesas



Centrum

Centrum é um suplemento alimentar com vitaminas e minerais, numa fórmula especialmente equilibrada e completa. Para adultos e adolescentes a partir dos 12 anos. Centrum Imuno-C é um suplemento alimentar com vitaminas e minerais, com uma fórmula rica em Vitamina C e D, para dar uma ajuda extra ao seu sistema imunitário.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, bem como de um modo de vida saudável.

CNP Vários

Imuno-C: -2€



Centrum H_M 30 comp: -3€



Centrum H_M 90 comp: -4€



Promoção válida de 01.11.2022 a 31.12.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Ekicê Imuno +

Prevenção de Gripes e Constipações

Ekicê® imuno + é um suplemento alimentar que constitui uma fonte concentrada de substâncias nutritivas ou outras com efeito nutricional ou fisiológico. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, nem de um estilo de vida saudável. É importante para a saúde manter um modo e um estilo de vida saudável e um regime alimentar variado e equilibrado. Não deve ser excedida a toma diária recomendada. Leia atentamente o folheto de informação ao consumidor. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

CNP 7399980



Promoção válida de 01.12.2022 a 31.12.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Mustela

O verdadeiro Coffret de natal ideal para oferecer que junta a fragrância suave com o cheirinho de Mustela ao doce ursinho de peluche Musti. Fragrância com camomila, sem álcool, para bebés e crianças, desde o nascimento.

A Mala de Maternidade ideal para ida para a Maternidade e para os passeios com o bebé.

Mala de Maternidade edição limitada disponível em 3 cores – Rosa, Azul e Taupe.

Compostas um por conjunto de produtos adequados à pele do bebé para o Banho – Gel Lavante (200ml), para a Hidratação – Hydra Bébé Leite Corporal (300ml) e Muda da Fralda – Água de Limpeza (300ml), Toalhetes Toalhetes de Água com Algodão BIO (60 unidades) e o Creme Zona da Fralda 123 (50ml).

A Campanha apenas inclui o Coffret Musti, e não o produto sem oferta do peluche e apenas na compra das malas e das cestas (e não os produtos comprados de forma isolada). Promoções não acumuláveis na mesma compra com outras campanhas em vigor.

CNP Vários

MUSTELA COFFRET MUSTI: -4€



MUSTELA MALAS MATERNIDADE E CESTAS: -10€



Promoção válida de 01.11.2022 a 31.12.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Elgydium

ELGYDIUM FIX – O creme fixativo que lhe permite esquecer que está a usar prótese.

Creme fixativo sem necessidade de reaplicação durante o dia que forma uma barreira protetora contra as partículas de alimentos. Em contacto com a saliva, o creme captura a água e cria um efeito de amortecimento entre a mucosa oral (tecido da boca) e a prótese, criando uma barreira protetora.

Fácil de aplicar e remover.

Está disponível em 2 tipos de fixação: forte e extra forte. Elgydium fix forte tem sabor neutro que não afeta o paladar e elgydium fix extra forte tem sabor fresco e é resistente a alimentos quentes.

Elgydium Fix Fixação Forte e Elgydium Fix Fixação Extra Forte são dispositivos médicos. Cremes fixativos para próteses dentárias. Não utilizar em caso de hipersensibilidade a qualquer um dos ingredientes. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

CNP Vários



Promoção válida de 01.12.2022 a 31.12.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Bisolnatural



-2€



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas

Gyno-Pevaryl



30

pontos adicionais



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas

Kukident Pro



-1€



Imagem meramente ilustrativa



Saúde Oral



Farmácias Portuguesas

Aquilea Tosse Forte



-2€



Imagem meramente ilustrativa



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas



Gyno-Pevaryl

Tratamento de micoses vulvovaginais e balanite micótica.

Gyno-Pevaryl Combipack (10 mg/g) + (150 mg) creme vaginal + óvulos. Contém nitrato de econazol. Tratamento de micoses vulvovaginais e balanite micótica. Contraindicado em caso de hipersensibilidade ao nitrato de econazol ou a qualquer excipiente. Contém ácido benzoico e butil-hidroxianisol. Medicamento Não Sujeito a Receita Médica. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico. Trimb Healthcare AB, Box 16184, 103 24 Estocolmo, Suécia, info@karopharma.se. VAT: SE556893079501. PT-PEV-2022-06-2

CNP 8957704



SAUDA22110011

Promoção válida de 01.11.2022 a 31.12.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Bisolnatural

Bisolnatural 2 em 1 Xarope 133 ml | Alívio da Tosse Seca e Produtiva | Dispositivo médico

Bisolnatural® 2 em 1 é um dispositivo médico indicado para a tosse (tosse seca e tosse produtiva) em adultos e crianças com mais de 1 ano de idade. Não utilizar em caso de hipersensibilidade ou alergia individual a um ou mais componentes. Ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. (2.0) MAT-PT-2200857 (1.0) | 09/2022

CNP Vários



SAUDA22120002

Promoção válida de 01.12.2022 a 31.12.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Aquilea Tosse Forte

Alívio da tosse produtiva, seca e alérgica, para toda a família.

Dispositivo Médico. Ler atentamente a rotulagem e as instruções de utilização.

CNP 6326652



SAUDA22110023

Promoção válida de 01.11.2022 a 31.12.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Kukident Pro

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

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

CNP Vários



SAUDA22110014

Promoção válida de 01.11.2022 a 31.12.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Fortimel



-8€
na compra
de 2 embalagens



Imagem meramente ilustrativa



Nutrição



Farmácias
Portuguesas

Oral-B Recargas



-2€



Imagem meramente ilustrativa



Saúde Oral



Farmácias
Portuguesas

Remune



-8€
na compra
de 7 embalagens



Imagem meramente ilustrativa



Nutrição



Farmácias
Portuguesas

Biberões Anticólicas Perfect 5 Chicco



-3€



Imagem meramente ilustrativa



Bebé e Mamã



Farmácias
Portuguesas



Oral-B Recargas

Recargas para escovas elétricas e ponteiras.

CNP Vários



Promoção válida de 01.11.2022 a 31.12.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Fortimel

Alimentos para fins medicinais específicos indicados para a gestão nutricional de malnutrição associada a doença.

Exclusivamente destinados a uso entérico. 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. A farmácia é responsável pela livre determinação do PVP. Esta campanha não acumula com outras promoções em vigor. Limitado ao stock existente. Ação válida nos produtos Fortimel 4x200ml (Baunilha, chocolate e morango); Fortimel compact protein 4x125ml (baunilha, morango, café, banana, pêssego-manga, neutro, gengibre tropical e frutos vermelhos); Fortimel Extra 2 kcal 4x200ml (morango, baunilha e café) e Fortimel Advanced 4x200ml (baunilha tropical e morango silvestre).

CNP Vários



Promoção válida de 01.11.2022 a 31.12.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Biberões Anticólicas Perfect 5 Chicco

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

CNP Vários



Promoção válida de 01.12.2022 a 31.12.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Remune

Suplemento nutricional oral, para gestão da malnutrição e caquexia.

Remune é um alimento para fins medicinais específicos, destinados à gestão da malnutrição. Devem ser consumidos sob supervisão de um profissional de saúde. Exclusivamente para uso entérico. Não adequado para utilização por via parentérica.

CNP Vários



Promoção válida de 01.11.2022 a 31.12.2022 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

NOVO

COREGA

A FIXAÇÃO MAIS FORTE*



CONCEBIDO
PARA O
CONFORTO
DAS GENGIVAS



DUPLA AÇÃO
SUPERIOR
DE FIXAÇÃO
E CONFORTO,
SEM SABOR



*Dentro da gama Corega.

Dispositivos Médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Manter fora do alcance e da vista das crianças. Algumas pessoas poderão ser sensíveis ou alérgicas ao creme fixativo. Se ocorrer alguma reação alérgica pare de usar imediatamente. As marcas registadas são propriedade ou licenciadas pela GSK. ©2022 GSK ou licenciados. PM-PT-PLD-22-00086

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. **POSOLÓGIA 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 anais. 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*: Frequentes: diarreia, dispepsia, náuseas, vômitos. Pouco frequentes: colite. Raros: tonturas, cefaleias, mal-estar geral, erupções cutâneas, prurido, urticária. Frequência 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 é 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.