

Revista saúda

Vantagens
Exclusivas
com

CARTÃO SAÚDA

P. 45

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | JAN 23 | N.º 84

Serviços na farmácia

CONSULTA
DE NUTRIÇÃO

SUPERAR



Farmácias
Portuguesas

FAMÍLIA

Construir vínculos
desde a gravidez

CONSULTÓRIO

Vamos lá deixar
de fumar

PATRÍCIA MAMONA

«Penso sempre que cada dia,
cada ano, é altura para recomeçar»

AGENDAR NA SUA FARMÁCIA ESTÁ AINDA MAIS FÁCIL

Novos serviços de agendamento.

Testagem COVID-19

Medição de Glicémia

Medição de Colesterol

Administração de Vacinas

Administração de Injetáveis

Consulta de Nutrição



Novos Serviços de Agendamento disponíveis em:
farmaciasportuguesas.pt



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

SUPERAÇÃO

Diana Amaral

Farmacêutica, diretora da Revista Saúde

Abrimos o novo ano com uma mensagem fortíssima, personificada pela nossa capa, a poderosa Patrícia Mamona. *Ser superior a ou ser melhor do que, exceder, passar mais além do que, galgar, vencer*, todos são sinónimos de SUPERAR. A vice-campeã olímpica do triplo salto é o resultado dos obstáculos que teve de superar. A força da mente e o foco são as principais armas que lhe permitem alcançar os objetivos a que se propõe. Na competição contra si mesma, o resultado é sempre a progressão!

Falamos também sobre afetos. Diz-nos a psicóloga Rita Antunes que carinho, amor, tempo de qualidade são receitas provadas na construção de filhos equilibrados e mais felizes. Há quem diga que esse vínculo emocional começa antes da gestação. Tão inspirador...

E por falar em coração, apresentamos-lhe o Dinis, um rapaz hoje com 18 anos, que nasceu com uma artéria coronária anómala. A fé e o amor dos pais abriram-lhe um percurso de superação pessoal e desportiva, com provas dadas no futsal. Leia o artigo e conheça com maior detalhe a história do nosso Herói Saúde.

Como em qualquer início de ano, tenho a certeza de que já pensou nos objetivos a alcançar em 2023. Sugiro-lhe que os escreva para aumentar o grau de compromisso consigo mesmo. A Revista Saúde, que já vai conhecendo os seus leitores, facilita-lhe a vida com dois artigos para o ajudar a cumprir os seus desígnios.

Comece o ano com um plano *detox*, preparado pela nutricionista Joana Correia. Muito útil, certo? Mas não se esqueça que, após a desintoxicação, deve aprender a comer de forma saudável e adequada ao que pretende, seja perder peso, combater doenças crónicas, ajudar na prática desportiva. As farmácias têm consultas de nutrição. Dê o primeiro passo e faça o seu agendamento. Poderá realizá-lo pela plataforma de agendamento das Farmácias Portuguesas.

Não menos importante, e talvez uma das mais frequentes resoluções de Ano Novo, é deixar de fumar. Aliado à força de vontade, existem medicamentos que o auxiliam no tratamento da ansiedade e da vontade de fumar, e também nos sintomas de abstinência provocados pela falta de nicotina. Mais uma vez, a sua farmácia pode ajudá-lo.

Neste ano que agora começa, seja a sua própria meta. Pessoas incríveis são feitas de superações! ♥



Beleza
e bem-estar
é na sua
farmácia





PROMOÇÕES EXCLUSIVAS

saúda
o cartão que faz bem



www.farmaciasportuguesas.pt



A SUA FARMÁCIA SEMPRE À MÃO
FARMACIASPORTUGUESAS.PT



Farmácias Portuguesas
É para a vida.

Promoção válida de 01.01.2023 a 28.02.2023 em produtos seleccionados (exceto Klorane, cuja promoção é de 01.01.2023 a 31.01.2023). Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. NAN Optipro: nota importante - o leite materno é o melhor alimento para o bebé. Antes de utilizar uma fórmula infantil, consulte um profissional de saúde.

PATRÍCIA MAMONA

«A FORÇA DA MENTE É O MEU MAIOR TRUNFO»

Da paixão pelo corpo humano às vitórias. Entre em 2023 com a força e a energia positiva da vice-campeã de triplo salto Patrícia Mamona.

Entrevista Irina Fernandes | Fotografia Pedro Loureiro

É vice-campeã olímpica do triplo salto [Tóquio 2020] com a marca de 15,01 metros, que é recorde nacional. O que há em si que a faz ser uma vencedora?

A minha capacidade de saber lutar. Aceito os obstáculos e procuro ultrapassá-los, um a um.

A pujança do salto ou a força da mente, qual é o seu maior trunfo?

A força da mente, sem dúvida! A pujança do salto só ganhou expressão depois de atingir um nível

«Sempre achei que alcançar a marca de 15 metros era algo atingível por pessoas extraordinárias, e eu nunca me vi nesse papel»

mental forte. Faço desporto há mais de 20 anos e sempre sonhei ganhar uma medalha olímpica, porém apenas o consegui passado estes anos. Só depois de a mente estar bem trabalhada é que a pujança do salto teve oportunidade de sair, faltava o clique.

E que clique era esse?

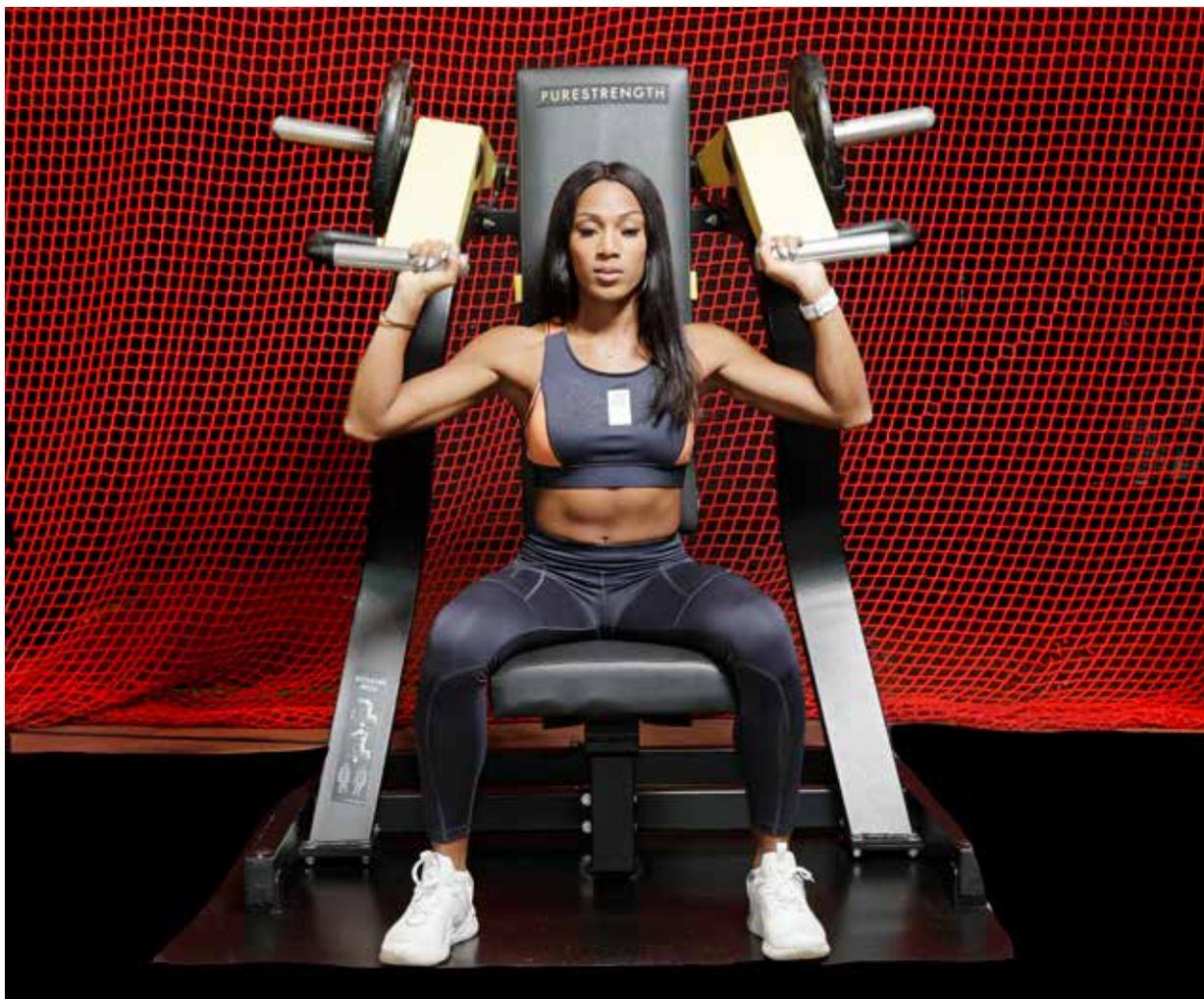
Faltava acreditar. Sempre achei que alcançar a marca de 15 metros era algo atingível por pessoas extraordinárias, e eu nunca me vi nesse papel, porque não confiava. Quando comecei a acreditar de que seria capaz, o resultado apareceu.

Disse para si: «Eu sou extraordinária!»?

[sorriso tímido] Acreditei que era capaz e dei o meu melhor. Não gosto de dizer que sou extraordinária, é tudo fruto de muito trabalho.



Aos 34 anos, Patrícia Mamona é uma das atletas de triplo salto mais premiadas de Portugal pelos feitos desportivos alcançados no país e estrangeiro



Para preservar a saúde mental e atingir resultados de êxito nas pistas de atletismo, Patrícia Mamona não cuida só do corpo. Faz meditação. «O foco é essencial», assume

«Antes de venceses os outros, vence-te a ti mesmo», lê-se num cartaz no Centro de Alto Rendimento do Jamor, onde treina. Foi isso que fez?

A minha forma de ver as coisas é pensar no meu progresso. Todos os dias compito contra mim mesma.

A saúde mental é fundamental no desporto de alta competição. Que trabalho faz a este nível?

Faço um trabalho assente em meditação que tem dois objetivos: ajudar-me a relaxar, pois a minha vida é um pouco stressante, e ensinar-me a focar. Quando estou em certas situações

como, por exemplo a competir, perante um estádio cheio, nos Jogos Olímpicos, o foco é essencial. Tenho de resumir em 30 segundos o treino de quatro anos.

Quando está a saltar, o que leva dentro de si: vontade de vencer ou medo de falhar?

Vontade de vencer, sem dúvida. Durante o salto não penso muito e, normalmente, salto mais quando penso menos.

«Todos os dias compito contra mim mesma»

E é com vontade de vencer que inicia este Ano Novo...

Sim. Penso sempre que cada dia ou cada ano é altura para recomeçar. Em 2022 tive muitas lesões, mas isso não me impediu de pensar positivo.

Que conquista gostaria de alcançar?

O Mundial e os Europeus são as duas competições que me chamam mais a atenção. Desejo que 2023 seja um ano em que me consiga manter saudável e com menos lesões.

«Penso sempre que cada dia e cada ano é altura para recomeçar»

Como é ser atleta de alta competição? É um desafio dia após dia?

Cada treino é um desafio, especialmente quando regresso de um período menos intenso. De repente, deparo-me com dores musculares e outras, que não consigo reconhecer se são, ou não, o caminho para uma lesão. E há outros desafios que temos de ultrapassar...

Quais?

No ano passado, devido às lesões, não tive oportunidade de ver a minha família, que vive em Inglaterra, e isso custa-me um pouco. Mas é por um bom propósito.

Espera vê-los mais vezes este ano...

É sempre difícil... A minha profissão é assim, é raro termos um dia de descanso na altura que queremos. Aqui em Portugal vou criando a minha família, com os meus amigos e o meu namorado. É o que é.

Tem 34 anos. Sente o peso da idade na prática desportiva?

Houve uma altura em que dava muita importância à idade porque se dizia que, depois dos 30 anos, um atleta deveria pensar em acabar



«Durante o salto, não penso muito. E, normalmente, salto mais quando penso menos»

a carreira. No meu caso, foi totalmente o oposto. Só aos 33 anos é que comecei a atingir as marcas que tanto queria. Sinto é que, com o avançar da idade, a recuperação é mais lenta.

Que cuidados tem no dia a dia?

Procuro dormir no mínimo nove horas, vou à fisioterapia e faço a minha manutenção com gelo, massagens, sauna, porque tudo influencia positivamente a minha recuperação. Também faço pilates, para fortalecer as costas.

Na hora de tratar de si, tem alguma farmácia de eleição?

Sim, a Farmácia Central Park, em Linda-a-Velha. Está aberta 24 horas por dia e lá têm tudo o que preciso! Eles conhecem-me bem, tenho uma relação próxima com a equipa, até porque, infelizmente, tenho traço falcêmico, uma condição genética que me leva a ter uma anemia quase crónica. Devido à minha atividade desportiva, tenho de vigiar regularmente a alimentação, a suplementação, e por isso a farmácia é quase uma segunda casa.

Também faz sacrifícios à mesa?

Tenho de dizer «não» muitas vezes, quando janto fora ou com a família... Eles percebem, mas insistem para eu provar e, às vezes, apetece-me imenso...

A que é que não resiste?

Eu tenho sempre de resistir, não há hipótese!



Filha de pais angolanos, Patrícia Mbengani Bravo Mamona nasceu a 21 de novembro de 1988 em Lisboa

«Só aos 33 anos é que comecei a atingir as marcas que tanto queria»

Nunca faz asneira?

Quando vivia nos EUA e vinha a Portugal, comia três a quatro pastéis de nata. Agora, estou mais consciente, sei que se comer certas coisas terei de fazer uma nova sessão de séries [risos]!

É uma apaixonada pelo corpo humano. Está a estudar Engenharia Biomédica. Porquê esta especialidade?

Sempre achei que ia ser médica. Comecei o curso em Portugal e, entretanto, fui para os EUA estudar Medicina. Porém, não me deram equivalência. Então, como plano B, decidi inscrever-me num ramo parecido, com uma componente médica de que gosto muito.

Há alguma vertente que aprecie mais?

Gostava de vir a estar ligada à área dos dispositivos médicos e, acima de tudo, ficar ainda mais próxima das pessoas, quiçá atuando na área de próteses ou estando associada aos paraolímpicos. Vou deixar em aberto.

Qual é o seu calcanhar de Aquiles?

Essa é uma boa questão. Eu sou teimosa, muito teimosa [risos]. Quando ponho uma ideia na cabeça, não descanso até a conseguir.

É caso para dizer «abençoada teimosia!». Ouvi vozes críticas, mas nunca desistiu do atletismo, tendo, nos EUA, suplicado para experimentar a modalidade...

Sim, é verdade. Eu tive de pedir ao meu professor nos EUA e, lembro-me até hoje, que ele me deixou treinar, mas fi-lo sozinha! Desde muito cedo, ouvi: «O triplo salto não é para ti! Não tens perfil, és baixinha». Acabei por ganhar a competição nos regionais e nos nacionais, alcançando os mínimos para os Jogos Olímpicos. Foi aí que se fez luz: percebi que podia ser atleta profissional e decidi mudar a minha vida. Telefonei ao meu treinador, de Portugal, e disse-lhe: «Professor, tem quatro anos para me tornar finalista olímpica». E dito e feito. ♥



A par da carreira em atletismo, Patrícia Mamona estuda Engenharia Biomédica. Este ano, vai, no entanto, dar prioridade às competições desportivas

«Gostava de vir a estar ligada à área dos dispositivos médicos e, acima de tudo, ficar ainda mais próxima das pessoas»



- ♥ *Hop, Step ou Jump*: o salto mais desafiante
- ♥ O sonho de ser mãe

Veja também os vídeos.

CORAÇÃO VALENTE

Aos dois meses de vida, Dinis Coelho sobreviveu a um problema numa artéria coronária. Aos 18 anos, é um exemplo de vitalidade.

Texto Irina Fernandes | Fotografia Pedro Loureiro

Abola rola veloz, a cada movimento de pé. Dinis, rapaz de corpo esguio e trato delicado, move-se, em quadra, com perícia de jogador profissional.

«Isto é tudo o que eu pedi», confia Maria João Coelho, sentada no banco, enquanto vê o filho jogar futsal.

Mãe e filho sabem que, devido à condição de saúde de Dinis, não haverá atleta nem estrela de futsal na família, mas, nem por isso, se demitem de sonhar e viver.

«Quem, como nós, passa pela luta da vida o que mais deseja é uma vida normal. Tudo o que se quer é viver hoje. Amanhã logo se vê».

O olhar felino de mãe fê-la perceber, logo aos primeiros dias, que Dinis «não estava bem», a cada hora que passava revelava-se «um bebé diferente dos outros». Dormia e comia mal.

«Eu precisava que ele não chorasse, e sabem porquê? Porque se chorasse já não conseguia

comer. Corriam-lhe tiras de suor pelo rosto, de tão cansado que ficava», conta a empresária de 48 anos.

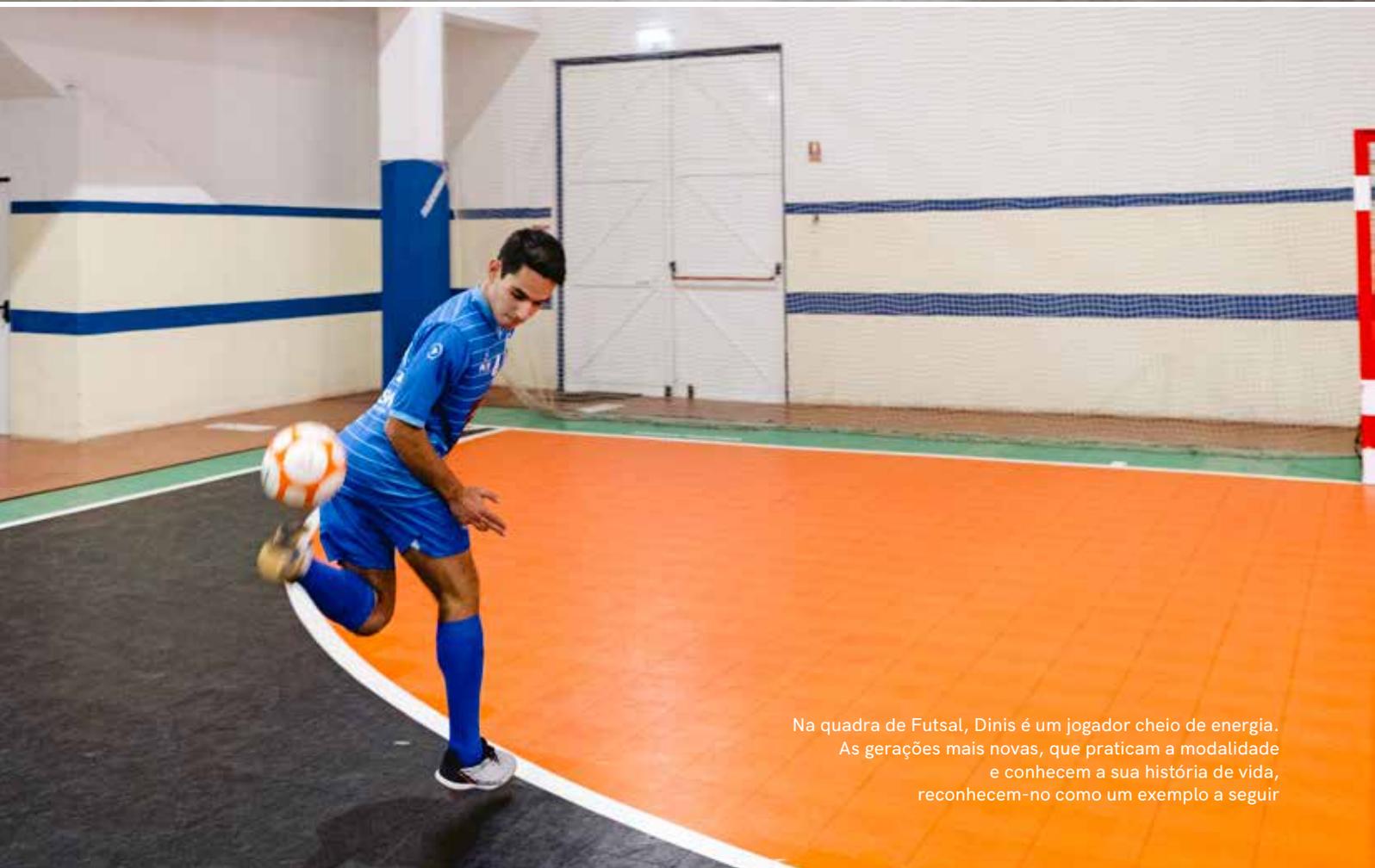
Uma ida ao centro de saúde, para cumprir o plano de vacinação, confirmou os piores receios da mãe: Dinis, então com dois meses de vida, não estava bem de saúde.

Enfermeira de serviço nesse dia, Fátima Baião observou Dinis, ouviu as inquietações de Maria João e, logo ali, recomendou que o bebé fosse visto por uma médica. «Sou profundamente grata à enfermeira, ela foi a única pessoa que me valorizou», conta a mãe, emocionada.

«Eu precisava que ele não chorasse. Porque se chorasse já não conseguia comer»



Apesar do problema de saúde,
Dinis é um exemplo de força de vida.
Adora desporto e jogar futsal



Na quadra de Futsal, Dinis é um jogador cheio de energia.
As gerações mais novas, que praticam a modalidade
e conhecem a sua história de vida,
reconhecem-no como um exemplo a seguir

A 14 de julho de 2004, Dinis deu entrada no Hospital Dona Estefânia, em Lisboa. Seria o primeiro dia de um internamento que acabaria por prolongar-se quase dois meses. «Assim que a médica o auscultou, a sala parou. Em segundos, ouvi-a dar instruções à equipa», recorda Maria João.

Às 1h00 foi transferido para o Hospital de Santa Marta, Lisboa. Um cardiologista pediátrico, «após fazer-lhe um ecocardiograma que parecia não ter fim», confirmou o diagnóstico: Dinis tinha uma artéria coronária anómala. O coração estava «muito dilatado».

«Nunca ninguém me disse que não podia fazer o que quer que fosse, por causa do meu problema de saúde»

«Parte do coração entrou em isquemia [fluxo de sangue e de oxigénio inadequado]. Informaram-nos de que iam operar, mas que corria um grande risco de vida», lembra Maria João, não conseguindo travar as lágrimas.

A cirurgia de correção da coronária acabou por ser um sucesso. Porém, as semanas seguintes foram vividas com altos e baixos. Entre outros episódios clínicos, Dinis fez «uma septicemia gravíssima, tendo os médicos recorrido a alimentação parentérica» [por via endovenosa].

O dia 13 de agosto ficou marcado pela revelação de que havia nascido não um bebé qualquer, mas um lutador inabalável. «Com os próprios braços, como que em busca da sua liberdade, arrancou o fio do ventilador» ao qual estava ligado.

Nunca mais voltaria a usá-lo, «assim o terá designado Nossa Senhora de Fátima. A minha mãe era uma pessoa de muita fé e eu também sou... Nessa altura, ela mobilizou todas as pessoas da nossa aldeia [Enxara dos Cavaleiros, no município de Mafra], a rezar o terço. Todos os

dias ela pedia a Nossa Senhora de Fátima para que o neto melhorasse».

As súplicas de pais, família e vizinhos foram ouvidas. Aos 18 anos, Dinis Coelho irradia vida, energia e alegria. De menino a jovem, cresceu sem percalços de saúde. Filho amado, foi sempre incentivado a voar. Sem limites.

«Nunca ninguém me disse que não podia fazer o que quer que fosse por causa do meu problema de saúde», afiança Dinis.



«Ele corre até à última gota de suor», atesta o treinador Miguel Cardoso

Apenas a cicatriz, que traz ao peito, evoca a Dinis a luta travada no passado. «Nunca senti medo de que algo me acontecesse, para mim é um problema ultrapassado, que não voltará».

Já Maria João confia que o medo de que algo de grave pudesse repetir-se «esteve

«O medo de que algo de grave voltasse a acontecer ao Dinis esteve sempre lá»



A frequentar o curso superior de Engenharia Química, Dinis concilia os estudos com a prática de futsal. Todas as semanas joga no pavilhão desportivo do Milharado, no município de Mafra

sempre lá». Nem ela nem o marido Mário, de 49 anos, permitiram que esse sentimento transparecesse e atemorizasse, o filho.

Dos primeiros passos de bebé às primeiras voltas de carro, agora com as mãos no volante – tirou recentemente a carta de condução – Dinis foi incentivado a arriscar e a levar a vida em frente. «O mais importante, para nós, não é que ele consiga correr cem metros, mas sim que foi capaz de correr cinquenta. Há certas coisas em que ele se cansa um pouco mais, mas nunca foi impedido de fazer nada», atesta a mãe.

Dinis é imparável no dia a dia. A frequentar o curso superior de Engenharia Química, em Lisboa,

o jovem desdobra-se durante a semana em viagens de autocarro entre a capital e a aldeia onde vive. Às terças-feiras, pelas 20h30, exhibe-se em quadra no pavilhão desportivo do Milharado, e às quintas-feiras num outro, na Venda do Pinheiro. É um jogador de futsal exemplar, assegura o treinador Miguel Cardoso, de 20 anos. «Ele é uma máquina dentro da quadra! Orgulha qualquer treinador. E, para todos aqueles que conhecem a sua história de vida, é um exemplo», elogia.

Jogar futsal é algo de que gosta muito, conta, pois a prática deste desporto ajuda-o «a descontraí-lo e a esquecer quando algo não corre tão bem».



Dinis conta com o amor e apoio incondicional da mãe, Maria João Coelho

Desde pequeno, experimentou várias modalidades, entre outras, basquetebol, equitação e natação. «O meu marido e eu sempre o incentivámos. O importante é experimentar».

Dinis não nasceu num dia qualquer. Deu-se a conhecer a 13 de maio de 2004, num hospital de Lisboa. «Esse é o Dia de Nossa Senhora de Fátima», lembra Maria João. A progenitora acredita que a história de Dinis foi «um milagre». «A Nossa Senhora protegeu-nos, e tivemos muita sorte na equipa médica, que foi fantástica».

Desde que foi operado, Dinis faz medicação diária. Cumpre, agora, uma consulta anual de cardiologia. Aprendeu a ouvir e a respeitar

o corpo, ou não fosse ele rapaz das ciências. «Nunca estiquei a corda, precisamente para não a partir».

Menino-homem com sede de mundo, sabe como ninguém que, na dança da vida, nada mais importa do que... o bater do coração. ♥

♥ Praticar desporto é importante e inclusivo

[Veja também os vídeos!](#)



FUNDAÇÃO PORTUGUESA DE CARDIOLOGIA

O QUE É?

A Fundação Portuguesa de Cardiologia é uma instituição de solidariedade social, fundada em 1979, e tem como missão contribuir para a prevenção, sensibilização, tratamento e reabilitação das doenças cardiovasculares e acidentes vasculares cerebrais em todas as idades. A fundação tem delegações no Algarve, Centro, Madeira e Norte, e possui núcleos regionais por todo o país.

QUEM APOIA?

Pessoas com doença cardiovascular, e respetivas famílias, quer ao nível de diagnóstico e tratamento, quer no âmbito de cuidados de reabilitação mais adequados e acessíveis. Apoia as vítimas de acidentes vasculares cerebrais.

QUE SERVIÇOS DISPONIBILIZA?

QUE ATIVIDADES DESENVOLVE?

- Realização de rastreios cardiovasculares, sensibilização da população para a adoção de estilos de vida saudável e o controlo dos fatores de risco;
- Divulgação de informação sobre as doenças cardiovasculares e promoção de estilos de vida ativo e saudável;
- Desenvolvimento de iniciativas destinadas a obter do poder político a adoção de medidas de proteção à pessoa com doença cardiovascular a nível laboral e na sociedade;
- Celebração do Dia Mundial do Coração (29 de setembro), para divulgação de informação relevante para a população e celebração das conquistas conseguidas pela Fundação;
- Celebração do Mês do Coração através de atividades durante o mês de maio, com o objetivo de alertar a população para a problemática das doenças cardiovasculares;

- Dinamização de um Dia do Coração nas empresas, no sentido de alertar os colaboradores para as vantagens da adoção de estilos de vida saudável;
- Realização de reuniões científicas e simpósios no âmbito das doenças cardiovasculares e das atividades do mês do coração;
- Elaboração e publicação de artigos científicos;
- Criação da Liga dos Amigos da Fundação Portuguesa de Cardiologia: indivíduos e entidades que apoiam a causa através de donativos anuais e voluntariado;
- Criação do Clube Rei Coração, grupo de intervenção que visa qualificar e motivar a comunidade através da difusão de recomendações e medidas que levem à adoção de comportamentos adequados à prevenção dos fatores de risco cardiovasculares, contribuindo para a melhoria da sobrevivência e longevidade com maior qualidade de vida da população.

COMO AJUDAR A FUNDAÇÃO PORTUGUESA DE CARDIOLOGIA?

Aceda e envolva-se nas iniciativas desta fundação! Saiba como inscrever-se na Liga dos Amigos da Fundação Portuguesa de Cardiologia. ♥

B.I.

Nome: Fundação Portuguesa de Cardiologia

N.º de Sócios: 2.000

Contactos delegações e núcleos regionais: Delegações - Fundação Portuguesa de Cardiologia (fpcardiologia.pt)

Sede: Avenida João XXI, n.º14 A, 1000-302 Lisboa

Contacto telefónico: 213 815 000

E-mail: fpcardio@fpcardiologia.pt

Plataformas digitais:    

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](https://www.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 novembro de 2022 até 30 de abril de 2023. Consulte o regulamento em [farmaciasportuguesas.pt](https://www.farmaciasportuguesas.pt).

**Rosalina Barroso**

Coordenadora de Pediatria no Hospital CUF Cascais e na Clínica CUF Miraflores

PREVENIR BRONQUIOLITES

A melhor forma de evitar contágios é ter cuidados de etiqueta respiratória, e evitar espaços fechados e com muitas pessoas.

Os vírus respiratórios são a causa mais frequente de infeção respiratória em lactentes e crianças de idade inferior a cinco anos. Anualmente, são responsáveis por 33 milhões de infeções respiratórias e 118 mil mortes, neste grupo etário, no mundo.

O vírus sincicial respiratório (VSR) é um dos vírus respiratórios mais frequentes. Pode provocar doença respiratória em qualquer idade, mas é nos extremos da vida que se encontram os grupos de maior risco. Entre os mais vulneráveis, estão os recém-nascidos prematuros, lactentes com idade inferior a seis meses e crianças com doenças neuromusculares, doenças cardíacas congénitas ou imunodeficiência.

O VSR é o vírus mais comum de doença das vias respiratórias inferiores em crianças até aos cinco anos de idade, mas sabe-se que até aos dois anos já todas foram infetadas. Aliás, 80% das infeções ocorre no primeiro ano de vida, sendo os primeiros seis meses o período crítico com doença mais grave. Importa esclarecer que a infeção não garante imunidade, sendo a possibilidade de recorrência comum, mas habitualmente de menor gravidade.

O VSR é o vírus mais comum de doença respiratória em crianças até aos cinco anos de idade

Trata-se de uma doença sazonal, ocorrendo nos climas temperados no outono/inverno e início da primavera. A transmissão dá-se através da introdução do vírus no nariz, nos olhos ou na boca, após contacto com secreções (contacto direto) ou com objetos que contêm o vírus (contacto indireto). O vírus pode permanecer nas mãos e em objetos inanimados várias horas, sendo muito contagioso e podendo transmitir-se entre os vários membros da família.

Para prevenir a transmissão da infeção, deve haver: lavagem frequente das mãos; cumprir as medidas de etiqueta respiratória quando se tosse ou espirra, como cobrir a boca ou o nariz com um lenço ou braço; evitar exposição ao tabaco ou a outros fumos; evitar lugares superpovoados, como centros comerciais e supermercados. Pensando nos fatores protetores da infeção, destaca-se o aleitamento materno, pela proteção que confere na diminuição de infeção, número de internamentos e falência respiratória.

Existe ainda um medicamento (anticorpo monoclonal) usado como profilaxia da infeção a VSR em bebés muito prematuros ou com doenças crónicas. Este medicamento é de uso hospitalar, sendo a decisão da sua administração feita caso a caso.

Como se manifesta a infeção? O período de incubação é de quatro a seis dias (após o que se iniciam os sintomas) e a transmissão viral dura entre três a oito dias. Os sintomas variam de acordo com a idade e o estado de saúde da criança: podem limitar-se às vias respiratórias superiores e ser de pouca gravidade, com obstrução e corrimento nasal; ou atingir as vias respiratórias inferiores causando bronquiolite (tosse e dificuldade respiratória).



O aleitamento materno é o maior fator protetor, pela diminuição de infeção, número de internamentos e falência respiratória

O diagnóstico é clínico e a terapêutica sintomática. Sabe-se que 20% das crianças com menos de um ano de idade, com diagnóstico de bronquiolite, necessita de tratamento médico e 2% a 3% precisa de internamento.

Sendo uma doença com potencial gravidade nos bebés (e não existindo vacina disponível), é extremamente importante o conhecimento e cumprimento das medidas de prevenção da transmissão da infeção. ♥

**Rita Antunes**

Psicóloga clínica e educacional

EXISTO PORQUE FUI AMADO

A par de outras variáveis biológicas, ambientais e sociais, o afeto é essencial na construção do vínculo emocional mãe-bebé, pai-bebé.

Numa era em que o termo conectar ganhou contornos tecnológicos, é imperativo lembrar que a relação interpessoal, o vínculo ao outro é a base de tudo. Carinho, amor, expressão de afetos, tempo de qualidade são receitas provadas na construção de seres humanos equilibrados e mais felizes.

Há quem defenda que o vínculo emocional começa ainda antes da gravidez, tempo de excelência para a preparação de tudo o que irá acontecer - onde tantas vezes as mudanças físicas são mais rápidas do que as psicológicas.

Já durante a gestação, a saúde do bebé é influenciada pelo organismo materno e pelas suas reações, não só fisiológicas mas também emocionais. Assim, se a mãe vive sintomas de ansiedade, o bebé pode receber mensagens relacionadas e sentir o ambiente que o rodeia como menos seguro. A evidência científica demonstra

que tais situações podem ter um forte impacto a ser considerado após o nascimento.

Por outro lado, uma gravidez vivida com alegria e serenidade potenciará o desenvolvimento emocional do bebé. O cérebro do feto parece assim desenvolver-se de acordo com a ligação que a mãe estabelece com o mundo. Mais do que isso, é um desenvolvimento, uma conexão recíproca! É também durante a gestação que as figuras parentais estimulam o bebé, seja através da voz (diferentes entoações no diálogo, música) ou do toque (na barriga... a espera pelo

**Uma gravidez vivida
com serenidade potencia
o desenvolvimento emocional
do bebé**



“pontapé” ou pelas mudanças de posição), atribuindo-lhe uma identidade, um sentimento de pertença... Não é só um bebé: é o nosso bebé! O bebé imaginado, o bebé desejado!

Com o nascimento e o confronto com o bebé real, os laços emocionais fortalecem-se, sendo fundamental a disponibilidade das figuras parentais para a ligação, a criação do vínculo. Os estímulos sensoriais através do contacto físico, pele a pele, do cheiro do bebé, dos choros, e dos momentos de amamentação e/ou de aleitamento são canais privilegiados de comunicação para a construção de uma relação única.

Já pensou que o bebé humano é um dos seres vivos mais dependentes da Natureza? Demora cerca de um ano a dar os primeiros passos, para além de ser totalmente dependente no que toca à alimentação, à proteção, à higiene e ao conforto ao longo dos primeiros meses de vida. E se, também por este motivo, o cansaço físico

Apesar do cansaço físico dos pais, não permitamos que o afeto deixe de ocupar um espaço central

dos pais existe, não permitamos que o afeto deixe de ocupar um espaço central. A par de outras variáveis biológicas, ambientais e sociais, é essencial na construção da conexão, do vínculo emocional mãe-bebé, pai-bebé.

O recém-nascido revela desde os primeiros segundos de vida diferentes formas de comunicar com o exterior, de despertar o interesse, a curiosidade e a atenção do outro, seja através do choro, do sorriso ou do contacto visual. Por isso, a disponibilidade emocional das figuras parentais é um elemento crucial e as rotinas oportuni-
dades únicas de privilegiar a RELAÇÃO! ♥



Jaime Pina, Médico

Fundação Portuguesa do Pulmão | www.fundacaoportuguesadopulmao.org

VAMOS LÁ DEIXAR DE FUMAR

**A vitória contra o hábito está na sua cabeça.
Procure ajuda e ganhe mais anos de vida saudável.**

O hábito de fumar é totalmente desaconselhado e há três bons motivos para parar: é caro, cria dependência e causa doença.

Algumas das numerosas doenças decorrentes deste hábito ocupam os lugares cimeiros do *ranking* das mais mortíferas. É o caso das doenças cardiovasculares e cerebrovasculares, da doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC) e do cancro, sobretudo o do pulmão (o órgão que recebe diretamente os produtos químicos do fumo do tabaco) e o da bexiga (por onde são eliminados). Dito por outras palavras, fumar estraga os vasos sanguíneos, destrói o pulmão e provoca cancro. O fumador viverá, em média, menos dez anos do que seria expetável. É o que acontece todos os anos a cerca de oito milhões de pessoas.

Quanto à dependência, ela é provocada por um alcaloide contido na folha do tabaco, a nicotina que, segundo alguns, provoca uma dependência igual à de outros alcaloides mais poderosos, como a cocaína.

Deste cenário retiram-se duas premissas:

1. Quem fuma prejudica seriamente a sua saúde;

**Ajudar a deixar de fumar
é uma tarefa médica prioritária.
Por isso, a Fundação Portuguesa
do Pulmão defende consultas
de cessação tabágica em todas
as unidades do SNS**

2. Ajudar os fumadores a deixar de fumar é uma tarefa médica prioritária. É por isso que a Fundação Portuguesa do Pulmão defende a existência de consultas de cessação tabágica em todas as unidades do Serviço Nacional de Saúde (SNS).

Para um fumador, deixar de fumar está no topo das prioridades, mas esse processo começa pelo próprio.

Elabore uma lista de motivos para mudar: poupar dinheiro, saúde, menor risco de cancro, menos cansaço, viver mais anos

Comece pela informação. Por exemplo, se for à Internet e pesquisar “**deixar de fumar – SNS 24**” encontra um excelente conjunto de informações e conselhos que pode ler ou ouvir. Vai ver que vai ser útil. A informação é essencial para a tomada de uma decisão.

A seguir, treine a sua motivação, o elemento fulcral no processo de deixar de fumar. Elabore uma lista de motivos que para si justificam a decisão de deixar de fumar. Por exemplo, poupança de dinheiro (podemos falar de uma média de 1.500€ por ano), saúde oral, os dentes vão ficar mais brancos; a pele e os cabelos menos baços; vai sentir-se menos cansado e, sobretudo, vai ter mais saúde e viver mais anos.

Escreva e leia diariamente. Reconheça as situações que desencadeiam em si o ato de puxar pelo cigarro e evite-as. Este truque, associado à atividade física regular e à marcação de um dia que tenha significado para si – o dia D para deixar de fumar – têm ajudado muitas pessoas a ter sucesso nesse objetivo.

Se mesmo assim não obtiver resultado, peça ajuda médica. Depois de aferir o seu grau de motivação e de dependência nicotínica, o médico delineará um tratamento específico para si.



Este é composto por dois tipos de medicação: um para retirar a vontade de fumar, outro que substitui a nicotina em falta.

Relativamente ao primeiro grupo, destacam-se dois fármacos com uma boa taxa de sucesso: o bupropiom e um produto natural ainda com poucos estudos científicos, mas que revelou uma boa eficácia: a citisina.

Quanto à terapêutica de substituição de nicotina, consiste em administrar esta substância



sob a forma de pensos transdérmicos ou pastilhas, e tem como objetivo evitar o aparecimento da síndrome de abstinência, cujos sintomas são a principal causa de recaída (tristeza, insónia, irritabilidade, dificuldade de concentração, nervosismo, vontade de comer e desejo imperativo de fumar).

Com esta abordagem, a maioria das pessoas tem sucesso. Outros, a minoria, vão recair e voltar a fumar. Para estes, uma palavra de estímulo: não considere isso uma derrota, mas apenas uma tentativa que falhou. Vão surgir outras oportunidades. Numa delas vai sair vencedor.

Encare deixar de fumar como a preparação para uma maratona: começar devagar mas sem regredir. Boa corrida!

Vai acabar por ganhar a sua guerra contra este hábito tão nocivo para a saúde, a sua e a dos outros.

Mas não se esqueça: a vitória contra o hábito de fumar está na sua cabeça! ♥

*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.

NUTRIÇÃO CLÍNICA

Alimente a saúde com a ajuda da sua farmácia.

Uma alimentação saudável é completa, variada e equilibrada. Proporciona a energia necessária para as atividades do dia a dia e promove o bem-estar físico e mental. Mas não só! Diversos estudos demonstram que uma alimentação saudável pode aumentar a longevidade e reduzir o risco de doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão e cancro, entre outras patologias. Ter uma alimentação saudável aliada à prática regular de exercício físico contribui, ainda, para a manutenção do peso.

Segundo o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, em Portugal, a prevalência das doenças crónicas potencialmente associadas a uma alimentação inadequada representa cerca de 86% da carga total de doença. Os hábitos alimentares inadequados são um dos principais fatores que levam à perda de anos de vida saudável. Destaca-se o consumo insuficiente de fruta, hortícolas (alface, cenoura, espinafres), cereais integrais (aveia, cevada, centeio) e, por outro lado, o consumo excessivo de sal e carnes vermelhas.

Mesmo conhecendo os benefícios, nem sempre é fácil manter uma dieta equilibrada, seja por questões económicas (o que, muitas vezes, é um mito, pois a alimentação saudável não tem de ser mais cara), emocionais (por exemplo, durante períodos de stresse ou tristeza), falta de tempo, ou até pelo desconhecimento e falta de orientação nutricional sobre os alimentos a ingerir e as quantidades adequadas.

O acompanhamento regular prestado por nutricionistas ou dietistas qualificados promove o sucesso da dieta

Para responder a esta necessidade de acompanhamento de proximidade, as farmácias disponibilizam à população o Serviço de Nutrição Clínica, prestado por nutricionistas e dietistas qualificados e que se destina a promover hábitos de vida saudável. Durante as consultas, pode esperar um aconselhamento nutricional especia-

lizado e adequado às suas necessidades, preferências, intolerâncias e objetivos (perder peso, controlar doenças crônicas ou melhorar o rendimento desportivo). Na consulta são esclarecidas dúvidas, discutidas estratégias alimentares, elaborados planos de alimentação e faz-se o acompanhamento da sua evolução.

Na consulta são definidas estratégias adequadas às suas necessidades, preferências, intolerâncias e objetivos

Qualquer pessoa pode beneficiar deste serviço, que assume particular relevância nos casos de:

- Índice de Massa Corporal (IMC) fora dos valores de referência;
- Doenças cardiovasculares, dislipidemias, hipertensão arterial, diabetes e outras doenças crônicas;
- Prática desportiva;
- Restrições alimentares;
- Mulheres grávidas ou a amamentar.

Informe-se na sua farmácia sobre como obter o acompanhamento nutricional adequado e ganhar mais saúde. Não descure a sua alimentação. ♥





Joana Correia
Nutricionista

DETOX COM CABEÇA

**Depois das festas, também o corpo precisa de recuperar.
Abuse da água, de chás e tisanas, frutos cítricos, vegetais.**

Depois dos excessos entre o Natal e o final de ano, o corpo precisa de recuperar. Essa é a base da dieta *detox* pós-festas: limpar rapidamente o organismo do excesso de toxinas ingeridas. Outra das motivações para muita gente passar os primeiros dias de janeiro com maior cuidado na alimentação é combater os quilos extra que surgem na balança.

Não há claras evidências de uma dieta perfeita que garanta a eliminação de toxinas prejudiciais ao organismo, mas existem algumas dicas essenciais que contribuem eficazmente para a redução do inchaço abdominal e da inflamação. Para isso, é preciso pôr a funcionar o fígado, o rim e o intestino, os órgãos habilitados a eliminar resíduos do metabolismo.

Como potenciar a função de **detox do fígado**?

- Aumente o consumo de vegetais, principalmente crucíferas (bócolos, couve-flor, couve, repolho), que estimulam enzimas hepáticas para a eliminação de toxinas;
- Frutos cítricos. Devem ser ingeridos nos intervalos das refeições principais, para evitar longos períodos de jejum, ou usados em bebidas, águas aromatizadas e sumos;

É preciso pôr o fígado, o rim e o intestino a funcionar. Estes são os órgãos habilitados a eliminar resíduos do metabolismo

- Durante um ou dois dias, elimine alimentos que exijam muito trabalho do sistema digestivo, como carne (principalmente vermelha), pão, açúcar, queijo, leite e produtos industrializados.

Durante um ou dois dias, elimine alimentos que exijam muito trabalho do sistema digestivo, como carne, pão e açúcar

Como potenciar a função de **eliminação intestinal e renal**?

Considerando que o corpo tem a capacidade natural de se purificar através da urina, do suor e das fezes, o aumento da ingestão de água é essencial para promover o bom funcionamento do organismo.

- Aumente o consumo de água, chás e sumos verdes com maçã, aipo, pepino, gengibre e um vegetal de folha verde. Chás de dente-de-leão, cavalinha, hibisco, ou funcho ajudam o corpo a desinchar, por serem ótimos diuréticos naturais;
- A fibra tem um papel preponderante na saciedade e na eliminação dos excessos ingeridos nas festas: psyllium, sementes de chia ou de linhaça e farelo de aveia funcionam como uma vassoura, reduzindo o açúcar e a gordura circulante em excesso. A ingestão de fibra contribui para acelerar o trânsito intestinal e, conseqüentemente, a eliminação de toxinas.

Outras dicas, agora para **diminuir** a sensação de **inflamação e inchaço**:

- Durante dois dias após os excessos, privilegie uma dieta líquida para não sobrecarregar a função digestiva. Opte por água, chá ou tisanas, sumos de fruta ou vegetais e sopa de legumes;



- Em jejum, beba um copo de água com limão espremido. Se sentir algum desconforto gástrico, opte por ingerir apenas água simples ou acrescentar raspas de gengibre fresco, pois potencia a ação digestiva;
- Evite alimentos processados e enlatados, bebidas alcoólicas, refrigerantes e café (em excesso);
- Evite comidas fast food, pelo alto teor em gorduras e sal, bem como o consumo de produtos com demasiado açúcar.

Para um aconselhamento mais personalizado, consulte um nutricionista. ♥



Patrick Brás
Farmacêutico

O PODER DA MICROBIOTA

Saiba como reforçar a função intestinal.

A saúde intestinal é muito importante para o nosso bem-estar porque, para além de ser responsável pela absorção dos nutrientes, tem também um papel fundamental na defesa do organismo.

O intestino é composto por milhões de organismos vivos, como bactérias, fungos (incluindo leveduras), vírus e parasitas. Todos estes microrganismos trabalham em conjunto para manter o equilíbrio da flora intestinal ou microbiota intestinal.

Este equilíbrio pode ser afetado quando o número de microrganismos nocivos é maior do que os benéficos. Quando isto ocorre, dá-se o nome de disbiose.

A disbiose tem como sintomas diarreia, obstipação, inchaço abdominal e acumulação de gases. Com esta desregulação existe a probabilidade de diminuir a imunidade e aumentarem os processos inflamatórios.

Existem três categorias de suplementos alimentares que podem ser aconselhados nestes casos:

- **Prebióticos.** Hidratos de carbono não digeríveis (fibra), que estimulam o crescimento e servem de alimento às bactérias probióticas. Para além dos suplementos, os prebióticos podem ser encontrados em alguns alimentos, como cereais integrais e frutos secos.

Os mais comuns são a inulina, os fruto-oligosacarídeos (FOS), os galacto-oligosacarídeos (GOS) e a lactulose.

- **Probióticos.** São microrganismos vivos benéficos que protegem o organismo contra as bactérias nocivas e auxiliam no processo digestivo. Os probióticos são muito eficazes no alívio de diarreia, obstipação e inchaço abdominal. Os probióticos mais comuns são as bactérias dos géneros *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*, e leveduras como o *Saccharomyces* spp.
- **Simbióticos.** Trata-se da combinação de prebióticos com probióticos no mesmo suplemento. Esta conjugação permite uma sinergia que amplia a eficácia e os benefícios dos probióticos. Para além do alívio dos sintomas, melhoram a resistência a infeções e aumentam a absorção de nutrientes.

Estes produtos, os prebióticos, os probióticos e os simbióticos, devem ser utilizados não só para tratamento dos sintomas, mas também na prevenção de alterações da flora. Não têm contraindicações, no entanto as quantidades recomendadas são variáveis, assim como a frequência da toma, pelo que é recomendável sempre o aconselhamento junto do seu médico ou farmacêutico. ♥



VEM APRENDER E BRINCAR NO



MUSEU DA FARMÁCIA

Ateliers Educativos



Brigada Antivírus



Higiene Oral



Alimentação Saudável
e muitos mais!



Todos os Sábados

Lisboa e Porto

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



213 400 688
226 167 995
museudafarmacia.pt





Ana Mexia
Médica dentista

NOITES SILENCIOSAS

Cansado de não deixar ninguém dormir? O médico dentista pode ajudar.

Ressonar pode ser um problema sério e incomodativo, para o próprio e para quem dorme ao seu lado. A roncopatia ou ressonar corresponde à emissão de um ruído proveniente das vias aéreas superiores, provocado pela vibração do palato mole, da língua e das paredes da faringe, durante a respiração. Mais do que incomodativa, a roncopatia pode ser o primeiro sinal da síndrome de apneia obstrutiva do sono (SAOS). Esta doença consiste em paragens da respiração pelo menos durante dez segundos durante o sono. Em regra, quanto mais grave for o ressonar, maior é a probabilidade de desenvolver apneia do sono.

Se for obeso, tiver um pescoço largo ou curto, a mandíbula muito recuada ou respira pela boca, saiba que tem mais probabilidade de desenvolver doença, que é mais frequente nos homens.

É por esta razão que deve consultar um médico. E, por incrível que possa parecer, o médico dentista tem um papel fundamental no diagnóstico desta patologia. O médico está atento a sinais e sintomas que os seus pacientes revelem, tais como:

- Ressonar;
- Desgaste dentário severo;
- Paragens respiratórias durante o sono;
- Sensação de cansaço extremo durante o dia;
- Cefaleias;
- Falta de memória e concentração;

Uma vez diagnosticada a doença (SAOS), é elaborado um plano de tratamento multidisciplinar, com médico dentista, otorrinolaringologista, pneumologista e fisioterapeuta.

Nos casos mais severos, o plano de tratamento deverá passar pela utilização de um ventilador enquanto dorme. Nos casos de apneia ligeira ou moderada, em que a causa é a mandíbula recuada, causando obstrução da via aérea, o médico dentista pode efetuar um dispositivo de avanço mandibular (DAM) para tratamento intraoral noturno.

Este dispositivo tem como objetivo avançar e estabilizar a mandíbula, de modo a permeabilizar a via aérea superior. Deve ser usado todos os dias e colocado no momento de ir dormir.

É desta forma que o seu médico dentista pode ter uma palavra a dizer no bem-estar da sua vida conjugal e social. ♥

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.

CASTELO BRANCO

NA TERRA DO BEM-HAJA

Os albicastrenses têm as qualidades de bem receber e da simpatia.
Bem-haja!, dizem todos.

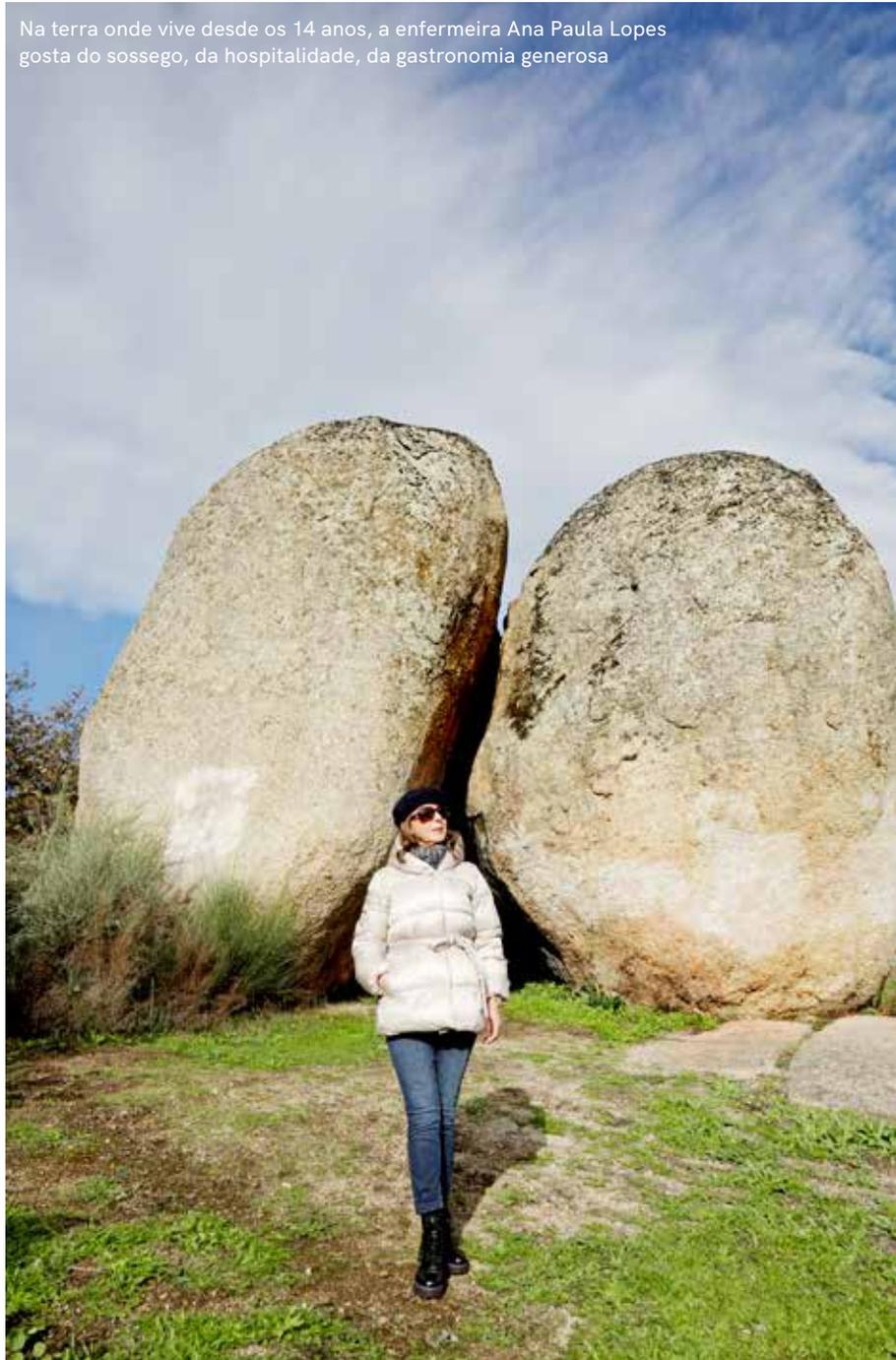


Em Castelo Branco ainda há zonas que não parecem deste século. Onde se vive num ambiente de aldeia, «do chocalho das cabras e ovelhas a passarem à porta, do dono do rebanho a chegar a casa com o leite para fazer queijos». É assim e vai continuar a ser, acredita Ana Paula Lopes. Há cada vez mais pessoas saturadas da confusão das grandes cidades que ali procuram quintinhas, compram um rebanho, cultivam a terra. Há estrangeiros a fazer o mesmo, muitos ingleses, confirma a enfermeira que, aos 14 anos, deixou Proença-a-Nova para se tornar albicastrense de coração. «É um luxo acordar com o chilrear dos passarinhos e a água a correr no riacho», reconhece.

Onde vive, no centro da cidade, Ana Paula ouve a sinfonia da passarada no castelo dos Templários, o seu local favorito na região. Gosta de trepar a pé a encosta, ao fim do dia, e admirar o espetáculo da paisagem. A luz dourada que pinta o granito das torres, o pontilhado da cidade em volta, o contorno escuro da serra ao fundo. Na noite fria, sente-se o cheiro da lenha que crepita nas lareiras.

Ana Paula lamenta apenas duas coisas: a distância até ao mar [quase duas horas de caminho] e o clima austero. «Só temos verão e inverno, praticamente. Passamos do chinelo para a bota e da bota para o chinelo», conta, a rir. Tudo o resto elogia. O sossego, a hospitalidade, o artesanato, a gastronomia generosa, com o cabrito estonado e a broa de milho de Oleiros, as migas de peixe de Vila Velha de Ródão, a tigelada de Proença-a-Nova, o maranho e o bucho da Sertã. Na Boutique do Presunto vende-se o premiado queijo de Malpica do Tejo, pão, broas e biscoitos,

Na terra onde vive desde os 14 anos, a enfermeira Ana Paula Lopes gosta do sossego, da hospitalidade, da gastronomia generosa



«É um luxo acordar com o chilrear dos passarinhos e a água a correr no riacho»



Na Boutique do Presunto vende-se o premiado queijo de Malpica do Tejo e muitas outras iguarias

Sabe bem palmilhar a zona histórica, entrar no interior aquecido dos cafés, sentir o aconchego da madeira escura nos barrotes dos tetos

azeitonas, enchidos e presuntos, que enfeitam uma parede inteira. Até há artesanato da serra da Estrela, porque, como diz o simpático funcionário, Tiago Pinto, «temos de dar força às Beiras!».

Sabe bem palmilhar a zona histórica, com ruas estreitas e casas centenárias, algumas apaçadadas, debruadas a granito. Entrar no interior aquecido dos cafés, sentir o aconchego da madeira escura nos barrotes dos tetos. Traz uma sensação de robustez, algo que perdura. O frio enxota os albicastrenses das ruas, a missa na Sé Catedral está repleta de fiéis. «As pessoas aqui ainda cuidam da parte espiritual», justifica Ana Paula Lopes.

A cidade foi residência dos bispos da Guarda e, a partir de 1771, o Paço Episcopal acolheu a entretanto criada diocese de Castelo Branco. O jardim, ou retiro de São João, era um «local de



Nas ruas estreitas da parte antiga da cidade há casas centenárias, debruadas a granito

meditação e busca de saúde espiritual, repleto de simbologia», explica Maria Adelaide Salvado, professora apaixonada pelo tema da religiosidade popular. Por ali caminhavam os bispos, entre sebes, flores, lagos, cascatas e uma profusão de estátuas, que representam «o mundo dos homens e os valores que os devem reger»: os elementos, as estações do ano, os signos do zodíaco, as virtudes. Do outro lado da estrada,

as antigas hortas do Paço Episcopal transformaram-se no Parque da Cidade, espaço de lazer com direito a cinema ao ar livre nas quentes noites de verão.

No bonito edifício da Praça de Camões, que já foi casa da vila, cadeia e biblioteca, a Oficina-Escola de Bordado de Castelo Branco perpetua a arte que distingue a cidade. As bordadeiras reúnem-se em redor de uma peça de linho, pintando minuciosamente, com fios de seda coloridos, pássaros, flores e árvores da vida, os temas de eleição. «Tudo tem um significado», garante Ana Paula Lopes. O cravo evoca o homem, a romã a fertilidade. As colchas, a estrear na noite de núpcias, eram bordadas anos a fio, pelas jovens casadoiras e suas mães, conta Lurdes Batista, bordadeira há 34 anos. Antigamente, o bordado era uma profissão natural para muitas raparigas quando terminavam a escola primária, hoje poucas dominam a arte.

O bordado de Castelo Branco é a arte que distingue a cidade. As colchas a estrear na noite de núpcias demoravam anos a bordar

O Centro de Interpretação contíguo à oficina alberga colchas e painéis tradicionais, ao lado de elegantes peças de vestuário, que resultam do desafio que o município lançou a *designers* de moda, estudantes e jovens licenciados em *design* de moda. O assessor para as áreas da cultura e educação, Fernando Manuel Raposo, aponta a estratégia: «É preciso inovar, sem pôr em causa a identidade do bordado, para ir ao encontro de novos públicos». Se importa diversificar os suportes, os temas há muito saltaram dos têxteis para se espalharem por loiça Vista Alegre, azulejos dos prédios e até pela calçada da cidade. «Castelo Branco é a única cidade onde se pisa arte com os pés», comentou, com graça, um turista espanhol.



Sé Catedral, onde as missas continuam a ser muito procuradas pelos albicastrenses



Jardim do Paço Episcopal, também conhecido por retiro de São João, onde os bispos procuravam a paz espiritual



O Centro de Interpretação do Bordado de Castelo Branco alberga colchas e painéis tradicionais e modernas peças de vestuário



O Parque do Barrocal é uma viagem por entre pedras graníticas com 310 milhões de anos



Voluntária da Quercus liberta uma águia recuperada no Centro de Estudos e Recuperação de Animais Selvagens (CERAS)

Há apenas dois anos, a cidade ganhou um dos seus parques mais especiais. O Barrocal, separado dos prédios altos por uma avenida, é uma viagem por entre pedras graníticas com 310 milhões de anos, carvalho-negral, oliveiras, giestas e iaras, que na primavera cobrem o espaço de amarelo e branco. «Cada visita é diferente», garante a guia Sofia Salavessa, que salta da cama com prazer para trabalhar. Vê-se, ou pressente-se, javalis, raposas, coelhos e lagartos, esvoaçam gaios, abelharucos, pintarroxos e borboletas. Um passadiço de madeira conduz, por três quilómetros, a mirantes, uma ponte suspensa e estruturas de madeira e ferro, como o Túnel do Lagarto, obras de arte em harmonia com o espaço natural. Para trás fica o ruído da cidade. Respira-se paz no cimo da estrutura



Um projeto da Quercus resgata, por ano, cerca de 400 animais feridos, alguns em risco de extinção

cónica do Observatório dos Abelharucos. A madeira em ripas apontando ao céu lembra um templo.

Uma águia sobrevoa o céu. A poucos quilómetros, uma jovem águia será em breve devolvida à Natureza, depois de dois meses de cuidados no Centro de Estudos e Recuperação de Animais Selvagens (CERAS). O momento comove os voluntários deste projeto da Quercus que, por ano, resgata cerca de 400 animais feridos, alguns em risco de extinção. São sobretudo aves – grifos, abutres, cegonhas, garças, corujas – mas também lontras, texugos, raposas, ouriços-cacheiros e morcegos. «É o ponto alto do trabalho que fazemos aqui», resume o ornitólogo Samuel Infante, coordenador do CERAS.

Nas instalações cedidas pela Escola Superior Agrária de Castelo Branco, há gaiolas feitas de rede, por onde os animais transitam no processo de recuperação. O túnel circular foi o último espaço por onde passou a jovem águia, que recebeu alta depois de treinar o voo contínuo e as aptidões de caça. Pequenas casas rústicas, com barra azul, servem de enfermaria e área de apoio. Há um medronheiro carregado de frutos, verde a toda a volta, um chilrear ininterrupto. Debaixo de uma latada, em redor da mesa de pedra, os voluntários conversam. Nos rostos, sorrisos e olhares serenos. Um sentimento de que faz sentido estar ali. Bem-haja! ♥

Leia também:

- ♥ Um bordado com muita história
- ♥ Viagem no tempo no Parque do Barrocal
- ♥ Apadrinhe um animal selvagem

Veja também os vídeos!

BULA

Hotel Meliã Castelo Branco

R. da Piscina
Castelo Branco
T. 272 349 280

Hotel Rainha D. Amélia

Arts & Leisure
R. de Santiago, 15
Castelo Branco
T. 272 348 800

Restaurante Mãos de Horta

Pç. de Camões, 17
Castelo Branco
T. 910 365 588

Restaurante Manjar do Ramos

Tv. 5 de outubro, 18
Castelo Branco
T. 962 319 884

Restaurante Don Vitorine

R. João Carlos Abrunhosa, 30
Castelo Branco
T. 272 323 273

Boutique do Presunto

R. Campo dos Mártires da Pátria, 59
Castelo Branco
T. 272 325 085



2 023 chegou e o Museu da Farmácia convida-o a desfrutar de uma atrativa e invulgar viagem que percorre 5.000 anos de história.

Através de uma vasta coleção de objetos de raro valor artístico e científico, o Museu da Farmácia, em Lisboa e no Porto, apresenta aos seus visitantes um percurso magnífico, onde cada civilização é retratada sob uma narrativa de combate à doença, e procura da cura e alívio da dor.

Desde um sarcófago egípcio a um estojo de primeiros socorros utilizados por astronautas da NASA, muitas são as peças distintas que integram a coleção do Museu, em Lisboa.

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

FESTAS DE ANIVERSÁRIO NO MUSEU

Sabia que pode realizar as festas de aniversário dos mais novos no Museu da Farmácia?

Em Lisboa ou no Porto, aliando a magia, a ciência e a diversão, o Museu da Farmácia proporciona festas de aniversário recheadas de emoção e aventura!

INTERESSADO?

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



Apresente a sua Revista Saúda na bilheteira do Museu da Farmácia e beneficie de um desconto de 20% na compra de um bilhete de família

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!



A Vitamenina pediu ajuda ao João Comichão para procurar as peças que fazem parte da coleção do Museu da Farmácia. O João Comichão é um grande trapalhão e ficou tudo uma baralhação. A Vitamenina precisa da tua ajuda para encontrar as palavras relacionadas com as peças do Museu.



Estajo de primeiros socorros usado pela NASA



Farmácia Estácio, Porto



Sarcófago egípcio



Farmácia Islâmica, Damasco

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

DAMASCO | SARCÓFAGO | FARMÁCIA | EGIPTO | NASA | ESTÁCIO



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

Irina Fernandes

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Sandra Costa

Vera Pimenta

Secretária de Redação

comunicacao@anf.pt

Paula Cristina Santos

Publicidade

comercial@sauda.pt | 210 159 159

Bruno Marques

Pedro Quintas

Philippe Simão

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

Morada de redação e editor

Travessa de Santa Catarina, n.º 8, 1200-403 Lisboa

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

Sobral, Rui Manuel Assoreira Raposo, 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.

Arkoreal e Arkocápsulas



Imagem meramente ilustrativa

Até **-3€***

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas

Bisolnatural



Imagem meramente ilustrativa

-2€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas

ArkoÂnimo



Imagem meramente ilustrativa

-2€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas

Fortimel



Imagem meramente ilustrativa

-8€
na compra de 2 embalagens

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Nutrição



Farmácias Portuguesas



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 01.01.2023 a 31.01.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Arkoreal e Arkocápsulas

Arkoreal® é a primeira gama de suplementos alimentares formulados à base de geleia real de Qualidade PREMIUM. A nossa geleia real Premium Arkoreal® é doseada em 2,5% de apalbumina e padronizada em 10-HDA (marcador de qualidade da geleia real). Prepare-se para a mudança de estação com Arkoreal.®

A **Equinácea** contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário.

A **vitamina D3** de origem vegetal, proveniente de uma fonte sustentável de Líquen, contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário, bem como para a manutenção dos ossos e da função muscular.

O **Própolis** é uma substância que as abelhas obtêm das gemas de algumas árvores e que utilizam para proteger as paredes da colmeia.

*-3€: Arkoreal Geleia Real + Ginseng; Arkoreal Geleia Real Vitaminada s/ Açúcar; Arkoreal Geleia Real Imunidade; Arkoreal Xarope Protect Júnior; -2€: Arkocápsulas

Suplementos Alimentares. Não exceder a toma diária recomendada. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Manter fora do alcance das crianças. Não tomar em caso de alergia conhecida a algum dos ingredientes. Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou farmacêutico.

CNP Vários

Arkoreal



SAUDA23010001

Arkocápsulas



SAUDA23010002

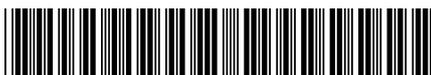
Promoção válida de 01.01.2023 a 28.02.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

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. 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 Extra 2Kcal 4x200ml (sabores Morango; Baunilha e Café) e Fortimel Advanced 4x200ml (sabores Baunilha Tropical e Morango Silvestre).

CNP Vários



SAUDA23010004

Promoção válida de 01.01.2023 a 28.02.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

ArkoÂnimo

Arkoânimo é um suplemento alimentar à base de Triptofano + Tirosina e extratos vegetais (Açafrão e Rhodiola) que ajuda a:

- Manter um humor positivo (Extrato de Açafrão);
- Melhorar a resistência mental (Rhodiola);
- Reduzir o cansaço e a fadiga (Vitamina B6).

Suplemento alimentar. Não exceder a toma diária recomendada.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Manter fora do alcance das crianças. Não tomar em caso de alergia conhecida a algum dos ingredientes. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

CNP 7247312



SAUDA23010003

Promoção válida de 01.01.2023 a 28.02.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Eucerin pH5 & UreaRepair PLUS



Imagem meramente ilustrativa

-5€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Beleza



Farmácias Portuguesas

Letibalm



Imagem meramente ilustrativa

Até **-2,5€***

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Beleza



Farmácias Portuguesas

Clearblue Teste Ultra Antecipado Digital



Imagem meramente ilustrativa

-2€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Bebé e Mamã



Farmácias Portuguesas

Artelac



Imagem meramente ilustrativa

-2€*

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Farmácia da Família



Farmácias Portuguesas



Letibalm

A gama **LETIBALM** HIDRATA E REPARA a pele.

A gama **LETIBALM** disponibiliza soluções específicas; através de cada produto; para as especificidades de cada zona do corpo: **LETIBALM** Nariz e Lábios; **LETIBALM** Corporal; **LETIBALM** Peribucal; **LETIBALM** Intranasal e **LETIBALM** Pés.

LETIBALM HIDRATA em profundidade a pele e matem estruturada a barreira cutânea; mantendo a pele saudável.

LETIBALM REPARA a pele agredida; repondo e regenerando; através de ativos essenciais; a barreira cutânea.

LETIBALM; diminui a secura; gretas e sensação de repuchamento da pele.

LETIBALM; REPARA E HIDRATA A PELE; CONFERINDO SENSAÇÃO DE BEM ESTAR.

*-2; 5€: **LETIBALM** repair peribucal; **LETIBALM** Intranasal protect; **LETIBALM** repair creme pés; **LETIBALM** repair balsamo corporal boiao; **LETIBALM** repair balsamo corporal tubo; -1€: **LETIBalm** repair boião adulto; **LETIBalm** repair pediatrico boião; **LETIBalm** repair stick; **LETIBalm** repair spf20; **LETIBalm** repair fluido tubo;

CNP Vários

Letibalm Repair Boião, Stick & Tubo



SAUDA23010016

Letibalm Peribucal, Intranasal, Pés & Bálamo



SAUDA23010017

Promoção válida de 01.01.2023 a 28.02.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Eucerin pH5 & UreaRepair PLUS

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

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

CNP Vários



SAUDA23010007

Promoção válida de 01.01.2023 a 28.02.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Artelac

Lubrificantes oculares para o alívio imediato e duradouro dos olhos secos

© 2022 Bausch & Lomb Incorporated

®/™ indicam marcas comerciais da Bausch & Lomb Incorporated ou suas filiais. Dispositivos Médicos. Para mais informações sobre o produto, leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização ou contacte-nos. Não utilize estes produtos se apresentar hipersensibilidade a algum dos seus componentes. Material preparado em Dezembro 2022. Código do Material: AGA-PT2212-10

*O vale de 2€ é obtido na compra de um produto das categorias Oftalmologia e Vitaminas Oftalmológicas entre 01.01 e 28.02 de 2023 e pode ser utilizado numa compra de produtos selecionados Artelac no período entre 01.01.2023 e 31.03 de 2023. Válido para 1 utilização por Cartão Saúde.

CNP Vários



SAUDA23010010

Promoção válida de 01.01.2023 a 28.02.2023 em produtos selecionados. Limitada a 1 utilização por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Clearblue Teste Ultra Antecipado Digital

Clearblue Teste Gravidez Ultra Antecipado Digital é o nosso teste de gravidez digital mais sensível; detetando níveis muito baixos da hormona de gravidez hCG – até 6 dias antes da menstruação em falta (5 dias antes do dia previsto para o início da menstruação). Também inclui características que facilitam a sua utilização; como a tecnologia Floodguard™; a Contagem inteligente para apresentar o resultado e uma ponta larga para uma amostra fácil. Este é igualmente o primeiro e único teste Clearblue 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 seu médico ou farmacêutico. Mantenha fora da vista e do alcance das crianças

CNP 6602797



SAUDA23010013

Promoção válida de 01.01.2023 a 28.02.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Depuralina, à medida do teu ideal



Até **-7€***

www.farmaciasportuguesas.pt

Imagem meramente ilustrativa



Emagrecimento



Farmácias Portuguesas

Avène – Cuidados de rosto



-4€

www.farmaciasportuguesas.pt

Imagem meramente ilustrativa



Beleza



Farmácias Portuguesas

NAN Optipro



-3€

www.farmaciasportuguesas.pt

Imagem meramente ilustrativa



Bébé e Mãe



Farmácias Portuguesas

Klorane

Em todos os champôs 400ml*



-2€

www.farmaciasportuguesas.pt

Imagem meramente ilustrativa



Cabelos



Farmácias Portuguesas



Avène – Cuidados de rosto

Em 1990, da Água Termal d'Avène nasce "naturalmente" toda uma gama de produtos dermatológicos destinados à pele sensível, intolerante e alérgica. Concebidos a partir do estrito rigor da Indústria Farmacêutica, os produtos Eau Thermale Avène distinguem-se pela eficácia, tolerância e galénica das suas fórmulas.

CNP Vários



SAUDA23010015

Promoção válida de 01.01.2023 a 28.02.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Klorane

Sinta o poder natural de Klorane.

Cuidamos de si, cuidamos da Natureza. A nossa herança botânica & farmacêutica reflete-se nos nossos produtos que pretendem ir de encontro às suas necessidades de Naturalidade, Eficácia e Sustentabilidade.

Selecione a gama capilar mais adequada ao seu tipo de cabelo, com Klorane. Explore também a gama Klorane Quinina, para a queda de cabelo. A dupla eficácia antequeda. Abranda a queda e favorece o crescimento do cabelo.

Este vale não pode ser descontado em promoções e formatos de viagem.

Limitado aos CNP's indicados.

*nas gamas Amêndoa, Avelã, Camomila, Centáurea, Cidra, Cupuaçu, Galanga, Linho, Manga, Menta Aquática, Oliveira, Ortiga, Peónia, Quinina, Romã.



SAUDA23010012

Promoção válida de 01.01.2023 a 31.01.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Depuralina, à medida do teu ideal

Depuralina Blazefit, facilita a perda de peso e ajuda a reduzir a absorção de gorduras.

Depuralina Blazefit Mulher 50+, facilita a perda de peso, ajuda a reduzir a absorção de gorduras, contribui para a diminuição do cansaço e ajuda no controlo do colesterol.

Depuralina Blazefit Homem, facilita a perda de peso, ajuda a manter a massa muscular e contribui para o normal metabolismo dos lípidos.

Depuralina Detox, ajuda no processo de desintoxicação do organismo e favorece a eliminação de toxinas da pele.

Depuralina Fiber, ajuda a manter a função intestinal e contribui para manter um trânsito intestinal regular.

Depuralina Lax duo, contribui para o funcionamento normal do trânsito intestinal e para a manutenção das mucosas em condições normais, como é o caso da mucosa intestinal.

Depuralina Block, bloqueador da absorção de hidratos de carbono e gorduras.

*-76: Depuralina Blazefit e Block; -4€: Depuralina Detox; -2,5€: Depuralina Lax e Fiber

Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado nem de um modo de vida saudável. Não exceder a toma diária recomendada. Não utilizar na gravidez e amamentação; nem em crianças. Consultar um profissional de saúde se sofrer de problemas de tiroide ou em uso prolongado.

CNP Vários

Depuralina Blazefit e Block



SAUDA23010018

Depuralina Detox



SAUDA23010019

Depuralina Lax e Fiber



SAUDA23010022

Promoção válida de 01.01.2023 a 28.02.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

NAN Optipro

A nova gama NAN OPTIPRO conta com 3 etapas a partir dos 6 meses:

NAN OPTIPRO 2 é um leite de transição para lactentes a partir dos 6 meses de idade;

NAN OPTIPRO 3 é uma bebida láctea infantil (leite de crescimento) para crianças a partir dos 12 meses;

NAN OPTIPRO 4 é uma bebida láctea infantil (leite de crescimento) para crianças a partir dos 24 meses.

NOTA IMPORTANTE: o leite materno é o melhor alimento para o bebé. Antes de utilizar uma fórmula infantil, consulte um profissional de saúde.

CNP Vários



SAUDA23010006

Promoção válida de 01.01.2023 a 28.02.2023 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Pagar a conta da farmácia com pontos

Para quem é sensível às oportunidades



Quem tem o Cartão Saúda, só tem a ganhar

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

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



**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.

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*: 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. Excepcionalmente 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.