

Revista saúde

Vantagens
exclusivas
com

CARTÃO SAÚDE

P. 43

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | ABR 25 | N.º 111
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Serviços na Farmácia
CABELO SAUDÁVEL

DESAFIO



FORA
DA
CÁPSULA
COM
MARTA TEMIDO

Congestão nasal?

Obstrução nasal?*

Dor localizada?*



Limpa

Alivia

Descongesteria

A SOLUÇÃO ideal para o alívio dos seios nasais!

Permite preparar soluções para todas as necessidades: soluções isotônicas e hipertônicas.

Alívio rápido da congestão nasal: útil em casos de gripe e constipação.

Ajuda a reduzir o inchaço da mucosa nasal em casos de rinite ou sinusite durante infecções ou alergias respiratórias.

Iriganston conjunto de lavagem nasal e sinusal e Iriganston saquetas são dispositivos médicos que se destinam à preparação quer de soluções isotônicas, quer de soluções hipertônicas para lavagem nasal e sinusal em adultos e crianças com mais de 4 anos. Iriganston conjunto de lavagem nasal e sinusal contém um irrigador sob a forma de um frasco maleável com aplicador ergonómico e 12 saquetas. Não utilizar em caso de hipersensibilidade ao cloreto de sódio, se o nariz estiver completamente bloqueado, impedindo que a solução saia e se tiver uma infeção ou se sentir um bloqueio nos ouvidos. Se foi submetido a uma cirurgia nos ouvidos, consulte o seu médico antes de utilizar. Utilizar no máximo até uma hora antes de dormir. Se os sintomas que acompanham a rinite ou a sinusite se agravarem, consulte um médico. As crianças podem utilizar o produto sozinhas, mas apenas com a supervisão de um adulto. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. | IRG 03-01/25

* Sintomas consequentes da congestão nasal.



Para toda a família a partir dos 4 anos

DESAFIO: CRESCER E SUPERAR

Diana Amaral

Farmacêutica, diretora da Revista Saúde

Abril chega com a promessa de renovação, não apenas pela primavera mas também pelos desafios que nos impulsionam a evoluir. Este mês, exploramos o significado do desafio em diversas vertentes: no desporto, na saúde, na inclusão social e até no simples ato de cuidar de nós próprios.

Tomás Appleton partilha um dos desafios mais comuns da vida moderna: o equilíbrio. Médico, capitão da seleção de râguebi e pai, enfrenta diariamente a difícil tarefa de gerir horários exigentes, sem comprometer a saúde. O sono e a alimentação são os seus maiores obstáculos, mas a disciplina e o apoio de suplementos ajudam-no a manter-se no caminho certo.

Na rubrica “Heróis Saúde”, damos a conhecer Raquel Lebre, para quem o maior desafio foi a aceitação. Diagnosticada com autismo aos 30 anos, não se recusou e criou a Associação Portuguesa Voz do Autista precisamente para dar voz a quem muitas vezes é silenciado.

A maternidade é um ato de amor, mas também um enorme desafio para o corpo feminino. Tatiana Guimarães alerta para os riscos cardíacos no pós-parto. Para muitas mulheres com histórico de doenças cardíacas, este momento pode ser crítico e merece mais atenção da comunidade médica e da sociedade.

Para os cerca de 35 mil portugueses que vivem com Parkinson, cada movimento pode ser um desafio. A neurocirurgiã Maria Cattoni destaca os avanços tecnológicos que trazem esperança para o tratamento desta doença.

O cuidado pessoal também tem os seus desafios, e a saúde capilar é um deles. Sabia que na sua farmácia pode avaliar a saúde do seu cabelo e couro cabeludo? Muitas vezes desvalorizado, o estado do cabelo pode ser um reflexo do nosso bem-estar geral.

E porque estamos sempre atentos à inovação, falamos da tecnologia GBT com a médica dentista Ana Mexia. Um pequeno desafio para a higiene oral dos adolescentes pode tornar-se um grande aliado para uma boca mais saudável.

Este ano, a Associação Nacional das Farmácias celebra 50 anos e o desafio que lançamos aos nossos leitores é claro:

juntem-se às comemorações! Através de uma websérie e um *podcast*, todos podemos refletir sobre o impacto das farmácias na Saúde Pública.

E, por fim, convidamo-lo a viajar no tempo com a Farmácia Monte, em Vila Viçosa, um verdadeiro tesouro histórico que vale a pena visitar.

Abril desafia-nos a crescer, a aprender e a superar. Que seja um mês de descobertas e conquistas para todos! ♥





Dê as boas-vindas à Primavera.

Aqui, na Farmácia

PROMOÇÕES
EXCLUSIVAS





**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.



farmaciasportuguesas.pt

Promoção válida de 01.03.2025 a 30.04.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. DORMINATUR: DORMINATUR® GUMMIES E DORMINATUR® MELATONINA FORTE são suplementos alimentares. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Não exceda a dose diária expressamente recomendada. Distribuído por: Esteve Pharmaceuticals – Laboratório Farmacêutico, Limitada, Avenida Infante Dom Henrique, 26, 1149-096 Lisboa, Portugal. NIF: 516550071. I info.portugal@esteve.com I www.dormidina.pt I NAN Optipro: NOTA IMPORTANTE: O leite materno é o melhor alimento para o bebê. Antes de utilizar uma fórmula infantil, consulte um profissional de saúde. Não inclui os leites de etapa 1. I Supradyn: Supradyn é uma gama de suplementos alimentares. Não é substituto de um regime alimentar variado, equilibrado e de um modo de vida saudável. Com vitamina C, que contribui para o normal metabolismo produtor de energia. I Arkosono e Arkoreal: 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. I Aquoral: Aquoral® e Aquoral® Forte são dispositivos médicos. Recomendamos a leitura das instruções de utilização e da rotulagem antes da sua utilização. Distribuído por: Esteve Pharmaceuticals – Laboratório Farmacêutico, Limitada, Avenida Infante Dom Henrique, 26, 1149-096 Lisboa, Portugal. NIF: 516550071. I info.portugal@esteve.com.

TOMÁS APPLETON

«O CAMINHO MAIS FÁCIL NEM SEMPRE É O CERTO»

Tomás Appleton é um exemplo de como a determinação, a disciplina e o equilíbrio podem ser aplicados tanto no campo de rãguebi quanto no bloco operatório.

Entrevista Marta José Santos - WL Partners | Fotografia Pedro Loureiro

Como é a sua rotina diária?
Um dia na minha pele é muito preenchido. Varia um bocadinho consoante os dias. Acordo às 6h30 e a primeira coisa que faço é levar a minha filha à escola. Depois vou treinar. De manhã faço ginásio, depois costumo ir direto para o hospital. Passo lá o dia, dependendo se treino à hora de almoço ou ao final da tarde.

É difícil manter o equilíbrio?

Vou ser sincero, é um grande desafio. Especialmente manter o equilíbrio nas várias áreas da vida, em particular na vida familiar. Acho que é sempre um desafio. Tenho a sorte de a minha família se ter moldado às exigências do rãguebi,

do trabalho e do curso de Medicina. Até acho que fui gerindo isto de uma maneira razoável.

«É um grande desafio manter o equilíbrio nas várias áreas da vida»

Como lida com a pressão e o stresse?

Uma das coisas que faço melhor é conseguir focar-me exatamente no que estou a fazer em cada momento. O trabalho traz imenso stresse, a faculdade é um stresse brutal, e o rãguebi também. Tento isolar a cabeça, os meus pensamentos. Quando estou a trabalhar, estou 100% focado no trabalho. Quando estou a estudar, estou a



Manter o equilíbrio entre as diversas facetas da vida é um dos maiores desafios de Tomás Appleton



A proteína e a creatina são essenciais para um atleta de alta competição

100%. Tento não deixar que as outras áreas da minha vida afetem aquela em que estou concentrado no momento. A vida familiar e a social são o meu escape.

«Tenho tentado ser rigoroso com a suplementação, que me tem permitido alcançar melhores níveis de *performance*»

Com a agenda preenchida, como organiza a alimentação?

É um grande desafio para a minha nutricionista. Às vezes é difícil, tenho de fazer refeições e gerir a alimentação sempre a correr.

A maior consequência disso é sofrer na recuperação. Por vezes, as noites de sono não são ideais, a fisioterapia e os protocolos de recuperação

também não são feitos da melhor maneira, porque estamos sempre a tentar compensar.

Tem alguma refeição ou ingrediente que costuma incorporar com frequência?

Nada em especial. Atualmente, tenho tentado ser rigoroso com a suplementação. Seja creatina, proteína... tenho feito isso de maneira muito regrada, o que me tem permitido alcançar melhores níveis de *performance*.

Há algum suplemento essencial para um jovem que queira começar no desporto ou ter uma vida mais saudável?

Proteína. Temos sempre algumas necessidades básicas de proteína e, no dia a dia, esquecemo-nos do que é o recomendável e necessário. A proteína como suplemento tem um papel fundamental. Depois, a creatina também tem um papel



O seguimento médico e a preocupação com a saúde são preocupação de qualquer atleta



gigante na alta *performance* e na alta competição. Conheço poucos atletas que não usam creatina.

Como é a recuperação na vida de um atleta?

O sono tem um papel fundamental, é quando o corpo se repara. Descansar não é algo passivo, em que estamos apenas a passar horas. É crucial para a *performance*, para a prevenção de lesões e até para alcançar melhores resultados. Quando estamos bem recuperados, com uma boa noite de sono, faz uma diferença brutal. Cada vez mais, os atletas olham para a *performance* como um panorama geral, e não apenas para os 80 metros dentro de campo.

Em termos de saúde, acredita na prevenção?

Todos os anos faço um check-up: raio-X ao tórax, ecocardiograma, análises. Os atletas fazem isso todos os anos. Muitas vezes somos também avaliados no departamento de fisioterapia e no departamento médico, ao longo do ano. Ainda há poucos dias tive uma consulta de oftalmologia só

para ver se estava tudo bem. No desporto de alta competição, todas as linhas são muito ténues e é importante sabermos que estamos bem em todas as áreas. Os pormenores fazem a diferença. Por isso, sim, faço muito seguimento e tenho essa preocupação com a saúde em geral.

O capitão da seleção de rãguebi sublinha a importância do sono na recuperação do corpo e na obtenção de um melhor desempenho

Quais as principais qualidades que um atleta deve ter?

Em primeiro lugar, disciplina. É fundamental não quebrar rotinas e perceber que o caminho mais fácil nem sempre é o certo. É preciso definir um processo e ser ultra disciplinado a segui-lo. Depois, resiliência: a capacidade de



Escolheu a especialidade de cirurgia por influência dos pais

Disciplina, resiliência e superação são as características fundamentais para um atleta

perceber que, quando as coisas não correm bem, temos de continuar focados. O desporto é isso, aprender a lidar com a frustração e com a derrota.

Por último, diria superação. Não nos focarmos apenas no que fizemos ontem ou nos feitos passados, mas querer sempre mais. Isso é essencial para um atleta de topo.

E enquanto médico?

Não muda muito, mas acrescentaria paciência. Enquanto médico, temos de perceber que os resultados demoram a aparecer. A carreira é longa, leva anos a atingir determinados níveis. E também é preciso paciência com os doentes, que são exigentes.

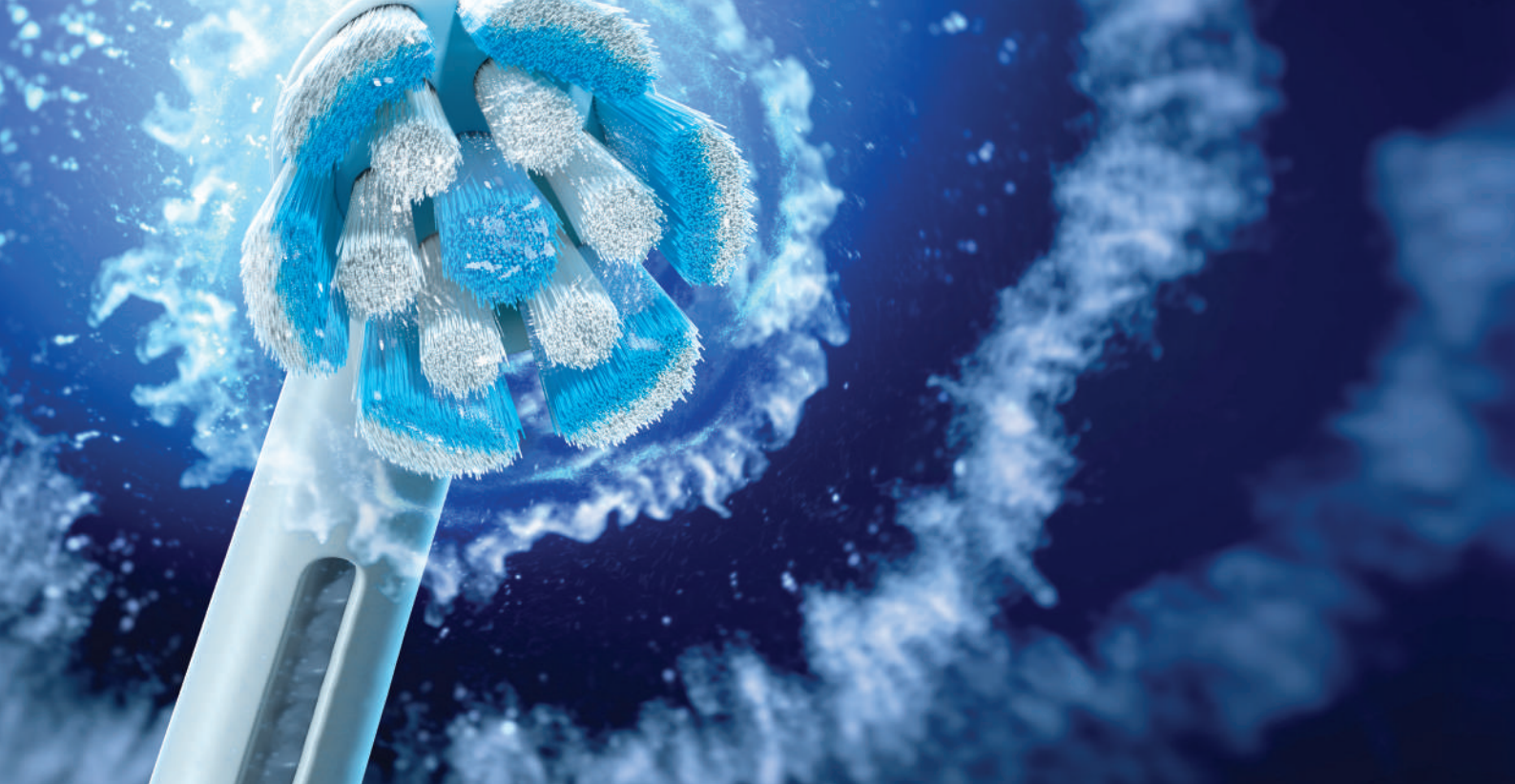
Gostava de dar ao râguebi o que o râguebi me tem dado

Porque escolheu a especialidade de cirurgia oral?

Não foi algo totalmente planeado, acabou por acontecer. Os meus pais são cirurgiões plásticos, tive uma influência muito grande deles na vertente cirúrgica. Sempre me vi a trabalhar numa área mais especializada. Quando acabei o curso, não me via a trabalhar como dentista generalista. E acho que foi por isso.

Que objetivos tem para o futuro?

Tenho 31 anos, faço 32 em 2025, e a carreira de jogador não dura para sempre. A minha ideia é dar o máximo à seleção. Quero estar no Mundial de 2027. Depois da carreira como jogador, vou continuar a praticar medicina, sem dúvida. Mais para a frente, se fizer sentido algum caminho enquanto treinador, dirigente, presidente... quem sabe? O futuro o dirá, mas gostava muito de dar ao râguebi o que o râguebi me tem dado ao longo da vida. ♥



Oral-B **iO**TM
LABORATORY

Dentes até
100 %
mais limpos e
gengivas mais
saudáveis em
apenas 1 semana.*



Marca Nº1 Utilizada por
Dentistas em todo o mundo

*vs. uma escova de dentes manual.





Descobrir que é autista foi um marco
no entendimento da vida de Raquel

RAQUEL LEBRE

DESCOBRIR-SE COMO PESSOA AUTISTA

**Raquel sempre se sentiu diferente dos outros, mas não sabia porquê.
Até que aos 30 anos foi diagnosticada com autismo
e a sua vida passou a fazer mais sentido.**

Texto Teresa Oliveira - WL Partners | Fotografia Pedro Loureiro

Aos 30 anos, Raquel Tavares Lebre descobriu que era autista. Esse momento foi um marco, o de «maior felicidade» da sua vida. Foi quando finalmente sentiu «OK, agora sei, agora tenho um nome».

O autismo é uma condição do neurodesenvolvimento, o que significa que, devido a fatores genéticos e/ou ambientais, as pessoas autistas processam informação de forma diferente das pessoas não autistas. E o que significa estar no espectro do autismo? Cofundadora da Associação Portuguesa Voz do Autista, Raquel dá a resposta: «Imagine-se um círculo dividido em 12 partes iguais. Cada parte tem uma cor que representa uma característica do autismo», que pode ser estereotípias (movimentos repetitivos), regulação emocional, socialização, hiperfocos (interesses muito intensos por determinados temas), comunicação não verbal, sensibilidades sensoriais, entre outras. «Cada pessoa autista tem todas essas características, mas em percentagens diferentes», o que significa que cada pessoa no espectro tem a sua própria identidade e necessidades específicas.

Por exemplo, todas têm sensibilidades sensoriais, mas estas podem manifestar-se de diferentes formas. «Eu tenho bastante sensibilidade visual, como por exemplo a luzes muito fortes, mas outras pessoas autistas podem ter hiper ou

hipossensibilidade auditiva», refere. Ou pode haver pessoas que preferem comunicar de forma escrita, podem até ser não falantes, mas expressar-se de variadíssimas formas. De igual modo, há pessoas que gostam muito de interação social e outras que preferem isolar-se mais, entre inúmeras outras possibilidades.

As meninas e mulheres autistas têm mais dificuldade em ser diagnosticadas

Tal como aconteceu com Raquel, muitas mulheres ainda enfrentam dificuldades para obter um diagnóstico. «O autismo sempre foi estudado e diagnosticado com base no estereótipo homem/menino branco, o que ainda faz com que muitas mulheres tenham diagnósticos tardios, sejam subdiagnosticadas ou até sejam erradamente diagnosticadas com outros diagnósticos, devido aos padrões normativos da sociedade e ao enviesamento das investigações». E dá um exemplo: «Se uma menina autista for mais calada, isso é quase considerado expectável, mas o que se espera de um menino é que seja mais energético, mais dinâmico».

Desde pequena, Raquel era muito tímida e sentia-se diferente. Uma das suas primeiras memórias de infância, e que é semelhante entre outras



Ao longo dos anos, de forma inconsciente, foi mascarando características autistas

AUTISTA

NADA SOBRE NÓS, SEM NÓS!

NOTHING ABOUT US, WITHOUT US!

www.vozdoautista.pt

Sentir-se um "ET" é das primeiras memórias de infância de Raquel

para pessoas autistas, foi a sensação de «sentir-se um "ET"», sem perceber «como se é ou como se deve ser enquanto ser humano». Observava as pessoas neurotípicas e não se revia no seu comportamento, mesmo em situações consideradas de senso comum. «Pelo contrário», explica, «nós questionamos muito, temos dinâmicas diferentes e achamos que certas normas sociais não fazem sentido». Ao mesmo tempo, tinha a percepção, já nítida em criança, de que a reação das outras pessoas aos comportamentos de Raquel também era de estranheza, o que lhe gerava uma série de dúvidas: «Porque é que não devia ter dito isto? Porque é que não estou a entender esta dinâmica social? Há alguma coisa errada que eu não estou a perceber?».

Ao longo do tempo, tal como muitas pessoas autistas, aprendeu a mascarar ou minimizar as suas características (um processo conhecido por *masking*¹). «Não fazemos isso de maneira intencional, pode até ser um processo inconsciente», diz, porque «queremos, obviamente, ser integrados na sociedade. Queremos ter o nosso grupo de amigos. Acho que ninguém quer ser renegado, não é?». Este é um comportamento do qual resultam consequências graves, pois a manutenção prolongada do *masking* «pode levar a uma imensa falta de identidade e uma grande exaustão», que «acaba por cau-

sar complicações sérias de saúde mental, como depressão, ansiedade e mesmo suicídio». Aliás, Raquel alerta para a taxa de suicídio em pessoas autistas, «que é muito superior à taxa de pessoas não autistas», e em que, no caso das crianças, «um estudo indica que o risco existente é 29% superior

A taxa de suicídio em autistas é maior do que em não autistas

ao das crianças não autistas».

Depois do diagnóstico e consciente do *masking*, Raquel dá um exemplo em que o seu processamento é diferente do das pessoas neurotípicas: as conversas de circunstância, «falar por falar em contextos sociais ou sobre o clima. Quando me perguntam “tudo bem?”», conta, «há tantos fatores que posso considerar para conseguir responder a essa pergunta: na minha vida, a nível social, mesmo a nível sensorial – como uma luz que está muito forte e me impede de escutar, ou algum cheiro ou algum ruído perturbadores». Pelo contrário, as pessoas não autistas «devem responder que está “tudo bem”, sem sequer pensar». Esta dificuldade quer dizer que não se quer relacionar ou não gosta das pessoas? «Nada disso», esclarece.

Na verdade, esta forma diferente de processar informação, e a falta de divulgação e compreensão para as necessidades de pessoas autistas, levam a que sejam mal interpretadas, «muitas vezes consideradas rudes, antipáticas ou até antissociais. E isso não é verdade!». Pelo lado das pessoas autistas, estas diferenças de comunicação podem gerar dúvidas, crises de autoconfiança ou sentimentos de autocritica, com o risco de culminar num «maior isolamento social». Hoje, Raquel já não se culpa por ser como é. «O meu pensamento passou a ser “OK, estou aqui”, há muita coisa na sociedade que não faz sentido para mim, mas está tudo bem (comigo, eu não estou “errada”), somos todos diferentes e se calhar há coisas que realmente não fazem sentido no mundo em geral», comenta a rir.

Sem o suporte adequado, Raquel não consegue manter-se empregada

Foi precisamente para criar uma “plataforma” para que todas as pessoas autistas possam ser incluídas e ouvidas, bem como as suas necessidades, que nasceu a Associação Portuguesa Voz



Por falta de compreensão, as pessoas autistas por vezes são consideradas rudes ou antipáticas

do Autista. Dá o seu exemplo de pessoa considerada «autista funcional» (termo que não gosta de usar) porque trabalha e vive com o seu companheiro. «Mas isso não significa que não necessite de suporte na minha vida, porque há muita coisa em que, de uma perspetiva da sociedade, não sou de todo funcional». Por exemplo: apesar da sua capacidade intelectual, e de ter um mestrado, sem suporte adequado não consegue manter um emprego. «Vou estar em constante esforço e torna-se impossível». Pelo contrário, se tiver as acomodações necessárias, como a possibilidade de trabalhar em casa, a sua produtividade e bem-estar aumentam significativamente, ainda para mais porque mais recentemente «teve a sorte» de os seus hiperfocos se terem tornado na sua carreira profissional.♥

¹ **Masking no autismo:** esforço consciente ou inconsciente para esconder ou minimizar características autistas, como diferenças de socialização, sensibilidades sensoriais e formas naturais de comunicação. Pode incluir imitar expressões faciais e tom de voz, forçar contacto visual, suprimir hiperfocos e ensaiar respostas sociais para parecer “típico”. Geralmente, ocorre devido à pressão social para se encaixar e evitar discriminação ou exclusão. Pode ser extremamente exaustivo e levar a *burnout* autista, ansiedade e perda de identidade.



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE INSUFICIENTES RENAIIS

O QUE É?

A Associação Portuguesa de Insuficientes Renais (APIR), instituição particular de solidariedade social, foi fundada em 1978 por um grupo de pessoas com patologia renal e a fazer hemodiálise. A eles juntaram-se profissionais de saúde. O objetivo era reivindicar a oferta de tratamentos de hemodiálise no país, inexistentes à época. Hoje, a APIR é a representante nacional dos doentes com patologia renal.

Os grandes objetivos da APIR centram-se na ajuda moral, física, informativa, bem como na defesa dos direitos dos doentes renais portugueses. Regendo-se pelos valores da solidariedade e da fraternidade, a APIR pretende ser um espaço de colaboração e ajuda mútua entre os doentes insuficientes renais crónicos, as suas famílias e cuidadores. É a porta-voz e a defensora dos interesses, direitos e aspirações dos doentes renais junto das entidades oficiais e da sociedade.

A APIR divulga informação atualizada sobre as causas, os sintomas e riscos de doença renal. O objetivo é o diagnóstico atempado e evitar a insuficiência renal crónica, contribuindo para um maior esclarecimento e informação acerca da doença renal crónica.

QUEM APOIA?

A APIR apoia todas as pessoas que sofrem de doença renal crónica, em pré-diálise, diálise ou transplantados.

QUE SERVIÇOS DISPONIBILIZA? QUE ATIVIDADES DESENVOLVE?

- Dinamização de atividades de sensibilização e consciencialização da sociedade em geral relativamente à doença renal;
- Organização de ações de formação e capacitação do doente renal, através de colóquios, *webinars* e convívios para doentes, familiares e cuidadores, por todo o país, promovendo a partilha de experiências;
- Disponibilização de apoio informativo e social;
- Publicação trimestral da "Revista Nefrêmea" e de outros materiais informativos, para melhorar o acesso do doente renal e da população a informação sobre a doença;
- Disponibilização de consultas de nutrição e psicologia com condições especiais para os seus associados;
- Organização de atividades culturais, desportivas e recreativas;
- Oferta aos seus associados de descontos e condições especiais protocoladas com entidades.

COMO AJUDAR A APIR?

Pode ajudar a APIR tornando-se sócio, através de donativos, consignando o IRS à associação, ou inscrevendo-se como voluntário. ♥

B.I.

Nome: Associação Portuguesa de Insuficientes Renais

Sede: Rua Luiz Pacheco, Lote 105, Loja B,
1950-244 Lisboa

Delegações: Angra do Heroísmo | Beja | Coimbra | Faro | Porto
| Setúbal

Associados: 2.700

Contactos telefónicos: 218 371 654 / 960 073 182

E-mail: apir@apir.org.pt

Plataformas digitais:     



A Força da natureza no combate à dor



Elás[®]

Tratamento tópico da dor, inflamação
e inchaço dos músculos e articulações

Raiz de *Symphytum officinale* (consolda) 350 mg/g creme

Elás, creme, *Symphytum officinale* (consolda). Medicamento indicado no tratamento tópico da dor, inflamação e inchaço dos músculos e articulações após lesões desportivas e acidentes. Não aplicar em pele lesada, nos olhos e mucosas, nem em menores de 12 anos. Podem ocorrer reações alérgicas e irritação na pele. Na primeira utilização deve aplicar-se numa pequena área para testar a tolerância. Leia cuidadosamente o folheto informativo e rotulagem e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. MAT-PT-KYTTA-23-000007



Tatiana Guimarães

Responsável pela consulta de cardiologia na gravidez e pós-parto no Hospital CUF Descobertas e cardiologista no Hospital CUF Torres Vedras e na Clínica CUF Mafra

O CORAÇÃO DA MÃE

O parto é o momento de maior vulnerabilidade tanto para a mãe como para o feto.

A gravidez pode ser considerada uma prova de esforço natural, com o objetivo de suprir as necessidades da mãe e do feto em desenvolvimento. Tendo em conta as alterações que ocorrem no corpo da mulher, como o aumento do volume de sangue e da frequência cardíaca, e a redução da pressão arterial, a gravidez pode apresentar desafios. O parto é o momento em que, tanto a mãe como o feto, se encontram mais vulneráveis, a que acresce a ansiedade, a dor, as contrações uterinas e, ainda, a hemorragia associada.

O período do pós-parto, designado puerpério ou '4º trimestre', compreende as primeiras 12 semanas depois do parto e, apesar de muitas vezes menosprezado, requer acompanhamento e vigilância apertada. Esta vigilância torna-se crucial, uma vez que mais de 70% das mortes

maternas ocorre no pós-parto, sobretudo nas primeiras seis semanas, que representa 40% de casos registados. O risco desta fase advém das inúmeras alterações fisiológicas que o corpo da mulher sofre enquanto regressa ao normal, a par das alterações da gravidez.

Mães recentes devem estar atentas a dor no peito, falta de ar, pernas inchadas, palpitações e tensão alta

Mulheres com doenças cardíacas diagnosticadas previamente podem registar complicações, desde logo pela descompensação destas patologias, mas também podem surgir outras



doenças relacionadas com as artérias do coração. A mais frequente é dissecção: quando a parede interna da artéria rompe, um episódio potencialmente fatal. A miocardiopatia periparto é uma forma de insuficiência cardíaca que, ainda que rara, pode registar-se no último mês da gestação e até cinco meses depois do parto, constituindo um elevado risco de vida.

Hipertensão arterial, pré-eclâmpsia e tromboembolismo venoso podem igualmente surgir nas primeiras semanas após o parto. Por este motivo, recomenda-se às mulheres que tenham sido mães recentes não menosprezarem sintomas como dor no peito, falta de ar, pernas inchadas, palpitações e pressão arterial elevada. Na presença destes sinais, é fundamental procurar ajuda médica rapidamente.

Recomendam-se cuidados redobrados a mulheres que tenham sofrido eventos adversos durante a gravidez ou no período pós-parto, como as referidas hipertensão e pré-eclâmpsia, mas

também diabetes gestacional ou parto pré-termo. Estas têm maior risco, a longo prazo, de desenvolver doenças cardiovasculares, devendo por isso ser acompanhadas regularmente, por um profissional de cardiologia diferenciado.

Recomendam-se cuidados redobrados a mulheres que tenham sofrido eventos adversos durante a gravidez

Todos os momentos de contacto da mulher com as várias especialidades médicas constituem oportunidades para avaliação do risco cardiovascular, com medição da tensão arterial e um estudo analítico regular, especialmente nos primeiros meses após o nascimento de um filho. Caso sejam detetadas alterações, é fundamental a referência para a consulta de cardiologia. ♥



Jaime Pina

Médico pneumologista-imunoalergologista | Fundação Portuguesa do Pulmão
www.fundacaoportuguesadopulmao.org

DEZ CUIDADOS NA ALERGIA AOS PÓLENES

A primavera é uma época particularmente sensível para as pessoas que vivem com alergias.

Dias mais longos e quentes desencadeiam a explosão da polinização na primavera, e com eles as reações alérgicas.

Os pólenes, elementos reprodutores masculinos das plantas, são grãos microscópicos que uma vez libertados para o ar e conduzidos pelos insetos as vão fecundar. Há milhares de milhões de grãos de pólenes no ar durante a primavera.

Em Portugal, existem pólenes na atmosfera durante todo o ano, mas entre abril e julho a concentração atinge o máximo. Entre nós, os pólenes mais representativos são os das gramineas, da erva parietária (também conhecida por alfavaca-de-cobra), da oliveira, do plátano (sobretudo em áreas urbanas), do pinheiro, da azinheira e das acácias. Todos eles podem provocar doença em pessoas alérgicas.

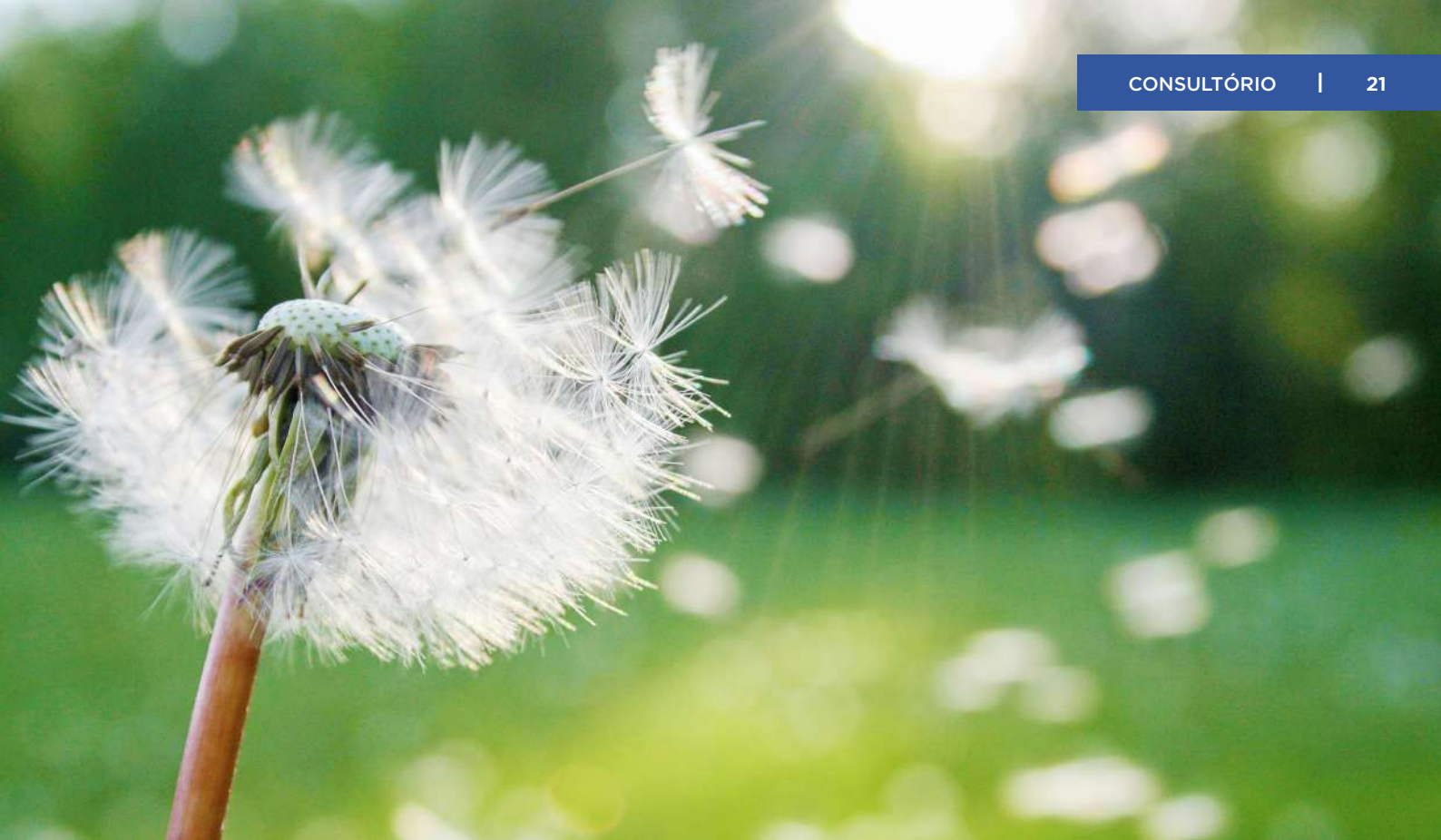
A Primavera é uma estação de grandes tormentos para estas pessoas, dificuldades que variam de acordo com os órgãos que manifestam a alergia.

Olhos vermelhos, lacrimejantes e com comichão traduzem a reação alérgica ao nível da

conjuntiva ocular - **conjuntivite**. Muitas vezes o prurido atinge a pele exposta, traduzindo a alergia neste órgão, acompanhado muitas vezes de lesões inflamatórias visíveis a olho nu - dermatite ou mesmo urticária.

Há milhares de milhões de grãos de pólenes no ar durante a primavera

Mas é o aparelho respiratório o mais afetado. Nariz tapado, alternando com períodos de abundante secreção, prurido e espirros, significam que o órgão de choque é a mucosa nasal - **rinite**. Garganta sensível com comichão indica que a faringe foi atingida pela reação alérgica. Quando tal acontece na **laringe**, surge a rouquidão ou mesmo a afonia: o doente quer falar, mas o som não sai. Continuando a descer no aparelho respiratório a tosse seca, contínua, incomodativa significa que a alergia está a afetar a **traqueia**. Caso se manifeste na árvore



brônquica surge aquela que será a mais grave expressão de uma polinose, a **asma brônquica**, com uma tríade característica: tosse seca, pieira e dificuldade respiratória. Muitas pessoas sofrem de todos os sintomas.

Atualmente existem fármacos maravilhosos que permitem controlar de forma muito eficaz todas estas manifestações. Porém, como mais vale prevenir do que remediar, é importante adotar comportamentos que minimizem o impacto dos pólenes. Alguns comportamentos ajudam a minimizar a exposição:

- 1 Passe os períodos de maior polinização junto ao **mar** em que a maior humidade diminui a concentração de pólenes no ar. Pela razão contrária, evite as zonas rurais;
- 2 Pelo mesmo motivo escolha o local de férias e de lazer junto ao mar;
- 3 **Areje** a sua habitação apenas nas horas com menor concentração de pólenes: antes do nascer e após o pôr do sol;
- 4 Em dias **ventosos** proteja-se, permanecendo dentro de uma habitação;
- 5 Nunca saia para o exterior sem **óculos**, de preferência escuros, e máscara facial;
- 6 Quando viajar de **automóvel** feche as janelas: o carro funciona como um concentrador de pólenes. Evite andar de mota, e se o fizer use um capacete integral fechado;
- 7 Nos períodos de maior polinização evite praticar **exercício físico ao ar livre**, caçar ou acampar;
- 8 Evite ao máximo **cortar relva** e próximo dos locais onde essa atividade está a ser realizada: a concentração dos pólenes aumenta enormemente;
- 9 **Lave o nariz** várias vezes ao dia com soro fisiológico. Em cada lavagem são eliminados milhares de partículas polínicas;
- 10 Por fim, pode verificar diariamente o nível de **concentração de pólenes**, recorrendo a um dos múltiplos sites, como o da Rede Portuguesa de Aerobiologia (<https://www.rpaerobiologia.com>).

Se tiver estes cuidados a primavera será muito mais agradável. Boa primavera.♥



Maria Begoña Cattoni
Neurocirurgiã no Hospital CUF Tejo

DOENÇA DE PARKINSON

A prevenção, hábitos de vida saudáveis e o diagnóstico precoce de doenças são fundamentais para prolongar a saúde do cérebro.

De que forma o envelhecimento afeta o cérebro?

À medida que envelhecemos, o cérebro vai-se alterando, podendo levar a mudanças físicas e funcionais que impactam as habilidades cognitivas e motoras, aumentando a probabilidade de desenvolver doenças neurológicas.

Quais as principais doenças do cérebro associadas ao aumento da longevidade?

Em Portugal, o aumento da esperança de vida da população tem contribuído para o crescimento das chamadas doenças neurodegenerativas. Trata-se de condições incapacitantes, que levam à degeneração progressiva ou à morte dos neurónios. Entre as mais comuns, encontra-se a demência, nomeadamente a doença de Alzheimer e a doença de Parkinson.

O que é a doença de Parkinson?

Trata-se de um transtorno neurodegenerativo crónico que afeta o sistema nervoso, levando à

perda progressiva das células cerebrais responsáveis pelo controlo do movimento. Atinge mais de dez milhões de pessoas no mundo, afeta a mobilidade, o equilíbrio, a fala, a escrita, a concentração e o sono. Tarefas simples do dia a dia, como caminhar, vestir ou comer apresentam-se como um desafio.

Em Portugal, a doença de Parkinson afeta aproximadamente 35 mil pessoas. A sua incidência tem aumentado com o envelhecimento da população, sendo mais comum acima dos 60 anos.

Maior esperança de vida contribui para o aumento de doenças neurodegenerativas

Quais os principais sintomas?

A doença provoca efeitos motores, como tremores, rigidez e lentidão de movimentos; e não motores, entre os quais alterações cognitivas e da memória, ansiedade, depressão, perturbação

do sono, dificuldades visuais, na mastigação e na deglutição.

Opções de tratamento

Graças aos avanços da tecnologia e ao empenho das equipas de saúde, o tratamento da doença de Parkinson tem evoluído. O caminho exige paciência e perseverança, mas tem-se evoluído no sentido de uma vida mais plena para os doentes.

Atualmente, quando detetado numa fase inicial, procura-se controlar a doença com medicação. Nos casos mais graves, ou quando esta abordagem deixa de ser eficaz, a resposta passa pela cirurgia de estimulação cerebral profunda.

Os avanços da tecnologia têm evoluído no sentido de uma vida mais plena para os doentes

O que é a estimulação cerebral profunda?

Consiste na implantação de um pequeno dispositivo, parecido com um pacemaker, sob a pele do peito ou da barriga do doente. Este conecta-se a pequenos elétrodos, colocados em áreas específicas e sensíveis, para os quais transmite impulsos elétricos, que dão sinal ao cérebro para interromper movimentos indesejados, tremores e rigidez. Os impulsos podem ser ajustados às necessidades do doente, melhorando notavelmente a sua qualidade de vida.

Esta cirurgia torna-se ainda mais segura e eficaz quando realizada num bloco operatório equipado com os mais avançados meios imagiológicos, como a neuronavegação e a imagem 3D intraoperatória, que permitem verificar a localização exata dos elétrodos cerebrais.

Como preservar a saúde do cérebro, ao longo da vida?

Apesar das mudanças naturais no cérebro com o avançar da idade, muitos idosos mantêm as



suas habilidades funcionais, e o cérebro pode adaptar-se ao longo do tempo. Estimular a mente desde cedo, com aprendizagem contínua e atividades físicas e sociais, pode ajudar a retardar o declínio cognitivo.

À medida que a população envelhece, a prevenção e os hábitos de vida saudáveis, o diagnóstico precoce de doenças e o tratamento adequado, são fundamentais para a saúde do cérebro. ♥

CONFERÊNCIA PROMOVE DEBATE SOBRE SAÚDE

Apesar da maior longevidade e vigilância, as mulheres vivem com mais doença e dor.

« Não vou dizer que sou 100% saudável, tenho muitas dores. Há dores que consigo controlar com medicação e há outras que são diárias. Vivo com elas, aceito-as». É assim que uma das mulheres inquiridas no estudo da Médis "Saúde dos Portugueses, um BI em Nome Próprio 2024", no âmbito do "Projeto Saúdes", descreve o seu estado de saúde e bem-estar.

O estudo foi apresentado no dia 27 de março, na Conferência "Saúde das Mulheres, um potencial a alcançar", em Lisboa, na qual participou a farmacêutica e representante da Associação Nacional das Farmácias.

O estudo revela que, apesar de terem uma esperança média de vida acrescida e serem mais vigilantes, as mulheres têm maior prevalência de doença física e mental.

Do resultado do inquérito conclui-se que as mulheres sofrem mais do que os homens em diferentes fases do ciclo de vida:

- 53% das mulheres tem pelo menos uma doença clinicamente diagnosticada, contra 50% dos homens;
- 21% das mulheres vive com mais de duas doenças, já os homens nessas condições são 11%;
- 16% das mulheres foi diagnosticada com doença mental, mas apenas 6% dos homens se encontram nessa situação;
- 33% das mulheres sofre de dor crónica, muitas vezes sem diagnóstico, que desce para 19% nos homens.

Existem quatro grandes bolsas de mal-estar assumidas como naturais e minimizadas por falta de informação ou de consciência. São elas a menstruação, a gravidez, a menopausa e a relação com o corpo.

O caminho para inverter este cenário passa exatamente por aqui: maior conhecimento e consciencialização de que se pode mudar o rumo e ambicionar um novo paradigma. Para tal, sugerem os autores do estudo, é preciso desenvolver forças propulsoras para a mudança, como a consciência social, a tecnologia na saúde feminina, os produtos e conteúdos orientados para as mulheres, e iniciativas de marcas a partir de bases de dados de grande escala. ♥

FICHA TÉCNICA

Amostra total: 960 indivíduos [707 mulheres e 253 homens].

Trabalho de campo: realizado entre os dias 20 de maio e 15 de junho de 2022.

Universo: Mulheres residentes em Portugal continental, com idade entre os 20 e os 74 anos; homens residentes em Portugal continental, entre os 40 e os 74.

Metodologia: 587 mulheres e 203 homens entrevistados *online*, junto do Painel de Questionários Online Ipsos APEME, a que foram acrescentados 120 mulheres e 50 homens entrevistados telefonicamente para chegar a *targets* mais velhos e/ou com menos habilitações.

Autoria: Return On Ideas, Joana Barbosa, Clara Cardoso

Coordenação: Joana Barbosa, Rui Dias Alves

Consultoria científica: Miguel Oliveira da Silva



Venha Correr ou Andar 5km por uma Boa Causa

*Praça dos Restauradores
6 de abril | 10h30*

5km Competição + Caminhada

Informações e Incrições:

Tel. **918 234 803** (2ª a 6ª feira das 10h às 18h)

www.corridasempremulher.com

Receita a favor da Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama



Faça gratuitamente o download da app *LiveWell By Zurich e participe no boost que lhe dará a oportunidade de contribuir com seus passos, para o donativo que vai ser feito à APAMCM.

Saiba mais em www.zurich.com.pt

*A LiveWell é uma app de saúde e bem estar da Zurich LiveWell Services and Solutions Ltd, que visa promoção e práticas de bem-estar, sendo a informação e os produtos disponibilizados na LiveWell da responsabilidade desta entidade.



Naming Sponsor



Mecenas



Apoio



Comunicação



Patrocinadores Oficiais



Água Oficial



Transportes Oficiais



Apoio



TV Oficial



Rádio Oficial



Canal Oficial



Parceiros Media



Patrocinadores Oficiais Sampling



Receita a Favor



A SAÚDE DO CABELO TAMBÉM PASSA PELA FARMÁCIA

Já é possível, em muitas farmácias, avaliar a saúde do cabelo e obter aconselhamento.

Para muitas pessoas, o cabelo não é apenas uma questão estética, é parte da própria identidade. A cor, o estilo, o volume e a forma influenciam a autoestima e influenciam como nos apresentamos no dia a dia.

O cabelo é composto por vários fios, cada um dos quais com origem numa cavidade da pele, chamada folículo piloso. Cada pessoa nasce com cerca de 100 mil destes folículos no couro cabeludo, um número que não muda e, por isso, precisa ser estimado.

No entanto, o cabelo está constantemente sujeito a agressões externas que podem comprometer a sua saúde e vitalidade. Calor excessivo (proveniente de secadores e modeladores), poluição, radiação solar, produtos químicos (por exemplo, tintas de cabelo) e até penteados demasiado apertados são apenas alguns exemplos. Outros fatores como o stresse, alterações hormonais, uma alimentação inadequada, determinadas doenças e medicamentos, também podem influenciar negativamente a saúde capilar.

A queda de cabelo é uma das queixas mais frequentes e pode ter diversas causas. Apesar de causar apreensão, nem sempre é motivo para alarme: é perfeitamente natural caírem, em média, 50 a 100 cabelos por dia e faz parte do ciclo de vida do cabelo. Caso a queda seja excessiva ou prolongada, pode indiciar um desequilíbrio no ciclo normal de crescimento do cabelo.

Para além da queda, há outros problemas como couro cabeludo sensível ou a descamar,

oleosidade excessiva, fios frágeis e quebradiços.

Já é possível avaliar, em muitas farmácias, a saúde do cabelo e obter aconselhamento. A avaliação pode ser realizada com recurso a um tricoscópio, aparelho que permite observar o couro cabeludo e os fios de cabelo, ajudando a identificar possíveis problemas. De acordo com os resultados, a equipa da farmácia pode aconselhar os cuidados e produtos adequados a cada caso. Se se revelarem situações mais complexas, o farmacêutico encaminhará para consulta médica, para que o problema possa ser tratado de forma atempada.

Com o acompanhamento certo, o cabelo pode manter-se forte e saudável, mas lembre-se de que a saúde capilar também depende de bons hábitos:

- Use produtos adequados ao seu tipo de cabelo e couro cabeludo;
- Evite lavar o cabelo com água muito quente, por poder aumentar a oleosidade e fragilizar os fios;
- Modere o uso de secadores e modeladores térmicos optando por temperaturas mais baixas;
- Proteja o cabelo da exposição solar excessiva, seja pela utilização de chapéus, ou de produtos com proteção UV;
- Procure reduzir o stresse e praticar atividade física regularmente;
- Mantenha uma dieta equilibrada, diversificada e saudável, que assegure os nutrientes essenciais para o cabelo.♥



E RECUPERE MAIS RÁPIDO!*

ALÍVIO RÁPIDO

Vicks Sinex Respir
descongestiona o nariz em
apenas 25 segundos.



REDUZ A RINITE

Vicks Sinex Respir atua
directamente na inflamação e
reduz a duração da rinite de 6
para 4 dias.



* Num estudo clínico, a oximetazolina permitiu a redução da duração da rinite em dois dias comparativamente a placebo

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-NASIVIN-24-000004



Ana Mexia
Médica dentista

HIGIENE ORAL SEM MEDOS

Quer ter em casa um filho adolescente que goste de ir ao dentista? Procure uma clínica que utilize a tecnologia GBT nas consultas de higiene oral.

A consulta de higiene oral sempre foi uma consulta temida pelas pessoas. Mas com a mais recente tecnologia GBT já não precisa de continuar a fugir à consulta de rotina, idealmente de seis em seis meses. A tecnologia GBT é uma técnica inovadora que aumenta a eficácia das consultas de higiene oral.

É possível agora fazer a limpeza dos dentes com o seu/sua higienista oral com ausência de desconforto e dor.

A técnica, além de ser indicada para adultos, é uma excelente opção para ser utilizada em adolescentes. Com o GBT não só o seu filho(a) vai deixar de fugir às consultas porque não gostava da sensação dolorosa que até aqui lhe causava, como também vai poder ver ao vivo, quais as zonas dos dentes que está a escovar mal e que acumulam mais placa bacteriana.

Como funciona?

Com a aplicação de um corante roxo, bem visível no início da consulta e com a ajuda de um espelho, o/a higienista consegue mostrar os

sítios exatos dos dentes onde anda a escovar mal e por isso, onde os dentes estão mais sujos.

Ao sabermos exatamente onde está aderido o biofilme (bactérias aderidas na superfície do dente geralmente invisíveis a olho nu) e o tártaro, o profissional tem um guia extra no seu tratamento.

Numa primeira fase utiliza-se o *airflow* (um jato de ar e água com bicarbonato) para remover as tais bactérias invisíveis, mais recentes e menos coladas ao dente, para se passar à utilização do instrumento ultrassónico somente onde existe tártaro mais antigo e mais maturado. Com isto, conseguimos reduzir o uso de instrumentos manuais, tornando esta técnica a menos invasiva possível.

Mais valia na utilização em adolescentes:

- Mostrar as zonas onde não estão a escovar tão bem e realizar nesse mesmo momento **ensinamentos** em boca que lhes ensinam a escovar com um método adequado, conseguindo remover as zonas que estão coradas;
- Fazer prevenção no aparecimento de cáries e de doenças periodontais nos jovens, e outras patologias orais.♥

DETEÇÃO
PRECOCE
DA
GRAVIDEZ

NG
PRECISION⁺



O PRIMEIRO TESTE DE GRAVIDEZ
NO SANGUE QUE PODE FAZER EM CASA

VIVA O SEU MOMENTO,
ONDE E QUANDO QUISER

• RÁPIDO • PRECISO • INDOLOR* • HIGIÉNICO

Veja o
nosso
vídeo



NG•BIOTECH[®]
LABORATOIRES



www.ngbiotech.com

Distribuído por:

 TOWA

Sensibilidade = 100% e Especificidade = 100% na data presumível da próxima menstruação. O NG PRECISION+ é um teste de gravidez no sangue produzido pela NG BIOTECH SAS (Guijpy, França). Recomenda-se a utilização do teste a partir da data presumível da próxima menstruação. Em caso de dúvida, consulte o seu médico. Este dispositivo médico de diagnóstico *in vitro* é um produto de saúde regulamentado com marcação CE atribuída. | *Lay user Study Report South Africa (BB-Blood Precision Lay user study report - V2). Estudo interno ref P002-20-V2 | Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização e aconselhe-se junto de um profissional de saúde. Venda exclusiva em farmácias. Para mais informações contactar o distribuidor: Towa Pharmaceutical, S.A., Av. Do Forte, 3, Edifício Suécia IV, Piso 0, 2794-093 Carnaxide, Portugal | Contacto Geral: +351 214 342 700 | MKT-17-02-25

WEBSÉRIE FARMÁCIAS COM HISTÓRIA

«ATÉ TENHO PENA DE MORRER»

A websérie “Farmácias com Histórias” é uma das iniciativas das comemorações dos 50 anos da Associação Nacional das Farmácias.

Éa preto e branco que Maria Fernanda Banha conta a história da primeira farmácia de Moscavide (Lisboa), da qual é diretora técnica. Num molho de fotografias, vai resgatando uma mão-cheia delas. Primeiro, uma do avô que fundou a farmácia; depois, muitas outras sobre os primeiros tempos de serviço.

Foi a 17 de julho de 1917 que o avô, José Francisco Banha, abriu as portas da farmácia. «Era um homem espantoso. Veio para aqui porque tínhamos aqui gente conhecida».

Não só não havia nenhuma farmácia em Moscavide, como também não existia qualquer

hospital. A Farmácia Banha veio pôr fim a essa lacuna que dificultava o acesso da população à saúde. «Estávamos sempre de serviço, era permanente. Havia uns três ou quatro médicos em Moscavide, e muitas vezes nem era preciso ir à procura deles, porque estavam na farmácia a conversar», diz.

Bastava as pessoas dirigirem-se à farmácia e eram logo servidas. «Era de médico, de medicamentos, estava tudo resolvido», recorda. ♥



ACEDA
AO EPISÓDIO

CELEBRE CONNOSCO!

A Associação Nacional das Farmácias (ANF) completa meio século de história, inovação e compromisso. Diariamente, mais de meio milhão de pessoas confia nas farmácias portuguesas.

Junte-se às celebrações e assista à estreia do podcast "Fora da Cápsula", com a ex-ministra da Saúde Marta Temido. Não perca ainda a web-série "Farmácias com Histórias", onde os farmacêuticos são os protagonistas.

50 anos unidos pelas pessoas. 50 anos unidos pela saúde.

Assista aqui ao
"Fora da Cápsula"



Dra. Marta Temido
Eurodeputada e ex-ministra da saúde

Podcast
**FORA
DA
CÁPSULA**



FARMÁCIA MONTE

O LEGADO DE UM APAIXONADO

Do atendimento ao público à preservação de uma coleção museológica, a Farmácia Monte é a farmácia histórica mais completa da Europa.



António Victor do Monte começou a trabalhar como aprendiz aos 11 anos

Quem percorre a Rua Dr. António José de Almeida, em Vila Viçosa, encontra não apenas uma, mas duas Farmácias Monte. Uma moderna, que abriu no final de 2019, e outra centenária, inaugurada em 1912. Ambas estão ligadas à mesma família, a dos descendentes de António Victor do Monte.

A centenária Farmácia Monte tem um património único

Pela discreta fachada da antiga Farmácia Monte, não se adivinha o recheio. Uma placa em mármore – pedra característica da região – atesta a existência de uma farmácia, entra por razões de saúde ou bem-estar encontra o que não está à espera. A centenária Farmácia Monte é agora uma coleção visitável, graças à colaboração dos descendentes do fundador, do município de Vila Viçosa e do apoio de vários parceiros, entre os quais o Museu da Farmácia, unidos na preservação deste património único.



Laboratório de preparação de óvulos ou pomadas. A mesa foi feita à medida e aproveitando caixotes de medicamentos para gavetas

Entrar na Farmácia Monte – Coleção Visitável é dar um salto ao início do século XX. Neste espaço amplo e de pé direito alto, impõem-se dez vitrinas em madeira repletas de frascos com substâncias químicas e botânicas. Também chamam a atenção quatro arcadas, tendo as duas primeiras as inscrições *Honor et Scientia* (honra e conhecimento) e *Labor et Progressio* (trabalho e desenvolvimento), frases que descrevem o espírito e a dedicação de António Victor do Monte.

O encanto (e o espanto) não termina neste imponente espaço, onde até outubro de 2019 ainda funcionava o atendimento ao público. Ao fundo, portas identificadas como Laboratório e



Sala onde até aos anos de 1950/60 se faziam desde comprimidos a pomadas

Escritório dão acesso a um conjunto de salas que parecem ter ficado suspensas no tempo e onde se consegue perceber como funcionava um laboratório farmacêutico de meados do séc. XX – já de alguma dimensão, pois enviava medicamentos para todo o país. Uma fotografia de António do Monte a trabalhar no “Laboratório de Empôlas”, na zona de preparação de injetáveis, comprova que os espaços se mantêm exatamente como eram.

Do mobiliário feito à medida aos equipamentos, às substâncias, o que no decorrer dos anos possa ter sido modificado foi reposto no lugar de origem, para preservar a autenticidade do espaço. O carinho e o orgulho da família são evidentes, como bem revela o neto de António, Victor do Monte, pelo espaço onde entrou pela primeira vez com um mês de idade. A filha, Inês, também trabalhou na farmácia criada pelo bisavô e revela o impacto da mudança para o novo estabelecimento: «foi muito estranho», confessa, «uma parte da nossa identidade acaba por se desvanecer um bocadinho». Não apenas para si, mas também para o resto da equipa, que além da saída deste espaço emblemático teve, poucos meses depois, de lidar com a pandemia de COVID-19.



Inês e António, bisneta e neto de Victor do Monte

O orgulho da família é evidente no relato do neto António, que entrou na farmácia pela primeira vez com um mês de vida

Um homem curioso e inovador

Nascido no Redondo e sobrinho de farmacêuticos, António do Monte foi aos 11 anos trabalhar na Farmácia da Misericórdia de Vila Viçosa, gerida pelo seu padrinho. Tal como revela o espaço



HALEON

VoltaNatura

A escolha natural para as famílias portuguesas



FADIGA MUSCULAR



PEQUENAS CONTUSÕES



DESPORTO

Gel com tripla ação: alivia, acalma e refresca

Produto cosmético: **VoltaNatura**. Produtos comercializados pela Haleon Portugal Lda., Rua Dr. Loureiro Borges, 3, Arquiparque, Miraflôres, 1495-131 Algés. NIPC 500276994. As marcas registadas são de propriedade ou licenciadas para o grupo de empresas Haleon. ©2025 Haleon ou seus licenciadores. PM-PT-VN-25-00001 02/2025



António Victor do Monte no "Laboratório de Empôlas", cuja configuração se mantém na atualidade. Todos os móveis foram feitos à medida do espaço e das funções a que se destinavam



que deixou para a posteridade, «dedicou-se muito à farmácia, para ele foi uma paixão», conta o neto. A família – filhos, genro, neto, a mulher deste e a bisneta – seguiu-lhe os passos, cuidando do seu património com a consciência de que, por ser «tão completo» é um caso raro de preservação.

Um episódio, contado pelo neto, mostra bem o carácter, os interesses e as capacidades do fundador. Tinha António do Monte 15 anos quando um cliente entrou na Farmácia da Misericórdia perguntando pelo seu padrinho, o farmacêutico. António responde que não estava naquele

momento, mas que ele próprio estava «ali para ajudar». O seu interlocutor disse-lhe que «não queria ser atendido por um gaiato». A resposta veio pronta: «Há gaiatos que nunca o foram e há homens que nunca o serão».

A família honra o legado de Victor do Monte cuidando do património, um caso raro de preservação

Tirado o curso de Farmácia, com 18 valores, instalou-se em Silves. Apesar de haver «umas três ou quatro farmácias... ou mais» em Vila Viçosa, quando soube que havia um posto vago na farmácia onde foi aprendiz, regressou e arrendou o estabelecimento. Marcada pelo imponente Paço Ducal – D. Carlos e o príncipe herdeiro vinham de Vila Viçosa quando foram assassinados ao chegar a Lisboa – pela indústria de extração do mármore

*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.



Materiais usados numa pequena prensa onde um tipógrafo vinha imprimir rótulos de medicamentos e formulários



e pela agricultura, entre outras atividades, Vila Viçosa era à época «uma terra muito dinâmica e um polo de encontro de personalidades».

Quando decidiu ter a sua própria farmácia, mudou-se para a Rua Dr. António José de Almeida. Ao longo dos anos, a «sua dedicação e ambição de crescer» levaram ao aumento do espaço físico da farmácia, que terá atingido o «seu auge pelos anos 40». Sempre curioso e inovador, quando queria desenvolver um medicamento ou um aparelho ia «nem que fosse à Cochinchina, mas fazia-o». Da tinta para escrever às pastilhas de mentol – produtos que também se vendiam nas farmácias – António do Monte fazia de tudo.

O neto dá um exemplo: «Temos aí uma máquina de fazer pastilhas de mentol, em que o processo tradicional era fazer uma a uma». O avô «chegou a uma fábrica e arranjou maneira de lhe construírem uma máquina para fazer seis pastilhas de cada vez. Eram evoluções para resolver os problemas». Outra das suas muitas inovações, já que se focava em «arranjar soluções para que os medicamentos fossem administrados da melhor maneira», foi a de melhorar o sabor do óleo de fígado de bacalhau, que «todos nós [crianças] bebíamos, mas tinha um sabor intragável». António do Monte arranjou maneira de lhe dar um sabor a baunilha, tornando-o «agradável para qualquer criança tomar».

Focado em arranjar soluções, António do Monte conseguiu melhorar o sabor do óleo de fígado de bacalhau

Com o passar do tempo, a Farmácia Monte começou a vender medicamentos e produtos para outras farmácias que «não tinham tempo ou conhecimento» para as fabricar, chegando a vender praticamente para todo o país. «Veja-se o caso de pequenas farmácias em Lisboa que se foram desenvolvendo e transformando em laboratórios farmacêuticos», comenta Victor do Monte. «Como esta era em Vila Viçosa não tinha a hipótese de se transformar em laboratório, pois não tinha o ambiente necessário para poder crescer».

Pode não ter sido esse o seu destino, mas neste momento a Farmácia Monte distingue-se por ser a farmácia histórica mais completa de toda a Europa e está em vias de ter o seu património classificado. Visitável todos os dias, exceto segundas-feiras e feriados, vale a pena visitar este espaço e conhecer o seu «equilíbrio muito perfeito, peça a peça», como descreve Vítor do Monte. ♥

abem:

Rede Solidária
do Medicamento

Dignidade[†]

Consignar é o melhor remédio

O **Programa abem:**, da
Associação Dignidade,
apoia famílias em situação
de pobreza a acederem aos
medicamentos de que
precisam

Consigne 1% do seu IRS à Associação Dignidade,
sem custos.

Associação Dignidade

 **513 696 628**

MODELO 3 QUADRO 11 CAMPO 1101

Saiba mais:





PÁSCOA NO MUSEU DA FARMÁCIA

No mês de abril, o Museu da Farmácia convida os mais jovens a embarcarem em experiências educativas cheias de ciência e diversão. O ateliê deste mês promete surpreender com desafios interativos e descobertas fascinantes.

Para celebrar a Páscoa, preparámos uma Caça aos Ovos, em que os participantes vão

seguir pistas e superar desafios científicos para encontrar ovos escondidos pelo museu.

Convidamos crianças e adultos a visitarem o Museu da Farmácia e a viverem momentos inesquecíveis de aprendizagem e aventura. Durante a realização das atividades, oferecemos o estacionamento nos edifícios do Porto e de Lisboa. ♥

LISBOA E PORTO

CAÇA AOS OVOS (12 DE ABRIL, 15H)

A Páscoa está a chegar e, com ela, a oportunidade de embarcar numa emocionante Caça aos Ovos! Neste ateliê educativo, os pequenos cientistas são desafiados a explorar o Museu da Farmácia em busca de ovos escondidos nos locais mais inesperados. Ao longo do percurso, terão de decifrar pistas e ultrapassar desafios científicos que tornarão a experiência ainda mais divertida. Entre descobertas e experiências incríveis, cada participante terá a sua cestinha pronta para encher de conhecimento... e, é claro, de ovos! Junta-te a esta aventura e celebra a Páscoa de forma inesquecível!



INTERESSADO?

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



CANSADA DE ESTAR CANSADA?

Salus

100 **Salus**
YEARS 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
- * Sem álcool, conservantes nem corantes ou aromatizantes
- * Adequado para vegetarianos



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



SOLMIRCO
Laboratórios

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

OS AMIGOS DA VILA SAÚDA FIZERAM UMA DIVERTIDA
CAÇA-AOS-OVOS E ENCONTRAM MUITOS OVOS DIFERENTES!!



CADA OVO CORRESPONDE AO NÚMERO DE VEZES QUE SE REPETE NA IMAGEM.
CONSEGUES DIZER QUEM SAÍU A GANHAR?



www.revistasauda.pt

Diretora

Diana Amaral

Diretora-adjunta - Editorial

Maria Jorge Costa

Diretora de Comunicação

Marta Roquette

Editor de Fotografia

Pedro Loureiro

Diretora de Marketing

Elisabete Alonso

Redação

revista@sauda.pt

Ana Rita Cunha

Carina Machado

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Tânia Pereira

Tiago Gonçalves

Secretária de Redação

comunicacao@anf.pt

Paula Santos

Publicidade

comercial@sauda.pt | 210 159 159

Ana Garcia

Pedro Quintas

Mariana Ferreira da Silva

Tiago Dias

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, detida a 100% por Farminveste - SGPS, S.A.

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

NIPC: 502334967

Conselho de Administração: Ema Isabel Gouveia Martins
Paulino Pires, 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

Lidergraf - Sustainable Printing

Edição gratuita para portadores
do cartão Saúde.
Oferta limitada à tiragem disponível.
Todos os direitos reservados.

Recolha e recicle o papel usado.

Molicare



ESSENCIAIS
DE FARMÁCIA



-3€



Imagem meramente ilustrativa

Voltanatura



ESSENCIAIS
DE FARMÁCIA



-2€



Imagem meramente ilustrativa

Chicco



BEBÉ E MAMÃ



-2€



Imagem meramente ilustrativa

Supradyn



SUPLEMENTOS
ALIMENTARES



ATÉ
-7€



Imagem meramente ilustrativa

Molicare



MoliCare premium Elastic é uma fralda segura e confortável de usar. Adapta-se a todas as formas e movimentos do corpo, oferecendo um ótimo ajuste e uma excelente capacidade de absorção. A sua aplicação é simples, contribuindo para a redução do esforço físico exercido pelos cuidadores.

MoliCare Premium Mobile é uma cueca absorvente e respirável, que pode ser vestida como a roupa interior, garantindo uma grande capacidade de absorção. Testadas dermatologicamente.

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

CNP Vários



Promoção válida de 01.04.2025 a 30.04.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Voltanatura



Gel com tripla ação: alivia, acalma e refresca.

Promoção válida de 01.04.2025 a 31.05.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Chicco



CHUPETAS CHICCO com a Tetina Physioforma, que promove e estimula corretamente as funções vitais da boca durante a sucção não nutritiva e permite que a língua se mantenha na sua posição fisiológica.

Promoção válida de 01.04.2025 a 30.04.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Supradyn



Gama completa de multivitamínicos para toda a família.

*Embalagens 90 un.: -7€ | Restantes, exceto criança: -3€

Supradyn é uma gama de suplementos alimentares. Não é substituto de um regime alimentar variado, equilibrado e de um modo de vida saudável. Com vitamina C que contribui para o normal metabolismo produtor de energia. CH-20250321-37

Promoção válida de 01.03.2025 a 30.04.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Vidisan



-1,5€



Imagem meramente ilustrativa

ZzzQuil



ATÉ
-2,5€*



Imagem meramente ilustrativa

Kukident



-1€*



Imagem meramente ilustrativa

Lambdapil



-6,5€



Imagem meramente ilustrativa

Vidisan



Trata e previne sintomas de conjuntivite alérgica.

© 2025 Bausch & Lomb Incorporated ® /™ são marcas registadas da Bausch & Lomb Incorporated ou das suas filiais. Dispositivos médicos. Para mais informações sobre o produto, leia atentamente a rotulagem e instruções de utilização ou contacte-nos.

Promoção válida de 01.03.2025 a 30.04.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

ZzzQuil



Ajuda a adormecer rapidamente.**

*ZzzQuil Natura 60 gomas e ZzzQuil Natura Forte 60 gomas: -2,5€ | ZzzQuil Natura Forte 30 gomas e Spray: -1,5€ | ZzzQuil Natura 30 gomas: -1€

**ZzzQuil® Natura (gomas com 1 mg de melatonina), ZzzQuil® Natura Forte (gomas com 1,7 mg de melatonina) e ZzzQuil® Spray (1 mg - 1,5 mg de melatonina (4-6 pulverizações)), são suplementos alimentares. A melatonina contribui para reduzir o tempo necessário para adormecer. O efeito benéfico é obtido consumindo 1 mg de melatonina ao deitar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. MAT-PT-VICKS-25-000009

Promoção válida de 01.03.2025 a 30.04.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Kukident



Creme adesivo para próteses dentárias.

*Promoção válida em toda a gama.

Kukident é um Dispositivo Médico. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Manter fora do alcance das crianças. Não usar mais quantidade do que o recomendado. KPT_2025.04

Promoção válida de 01.03.2025 a 30.04.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Lambdapil



Antiqueda.

Lambdapil® Antiqueda 5aPLUS, Lambdapil® Antiqueda Cápsulas, Lambdapil® Hairdensity Cápsulas são suplementos alimentares. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado.

Promoção válida de 01.03.2025 a 30.04.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Dulcosoft

FARMÁCIA
DE FAMÍLIA



-3€



Imagem meramente ilustrativa

Aqativo sport & Aqativo skin

ESSENCIAIS
DE FARMÁCIA



ATÉ
-3€*



Imagem meramente ilustrativa

Irigaston

ESSENCIAIS
DE FARMÁCIA



-1€*



Imagem meramente ilustrativa

Aquoral

FARMÁCIA
DE FAMÍLIA



-2€



Imagem meramente ilustrativa

Dulcosoft



Alívio suave e eficaz da prisão de ventre.

DULCOSOFT® Pó para Solução Oral e DULCOSOFT® Solução Oral são dispositivos médicos para tratar os sintomas da prisão de ventre e amolecer as fezes duras e secas e facilitar a evacuação (DULCOSOFT® Pó para Solução Oral). A administração a grávidas e crianças com menos de 8 anos deve ser preferencialmente supervisionada por um profissional de saúde. As crianças não devem tomar DULCOSOFT® por mais de 3 meses. Não tome DULCOSOFT® no caso de alergia ao macrogol 4000 ou a qualquer outro ingrediente, se tiver alguma doença intestinal inflamatória grave ou megacólon tóxico, perfuração digestiva ou risco de perfuração digestiva, íleus, suspeita de obstrução intestinal, estenose sintomática ou síndromes abdominais dolorosas de causa indeterminada. Leia com atenção a rotulagem e instruções de utilização. (6.0) | FEV 25 | MAT-PT-2500041 (1.0)"

Promoção válida de 01.03.2025 a 30.04.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Aqativo sport & Aqativo skin



Suportes elásticos, compressão seletiva, estabilidade nas articulações.

*Aqativo Sport: -3€ | Aqativo Skin: -2€

Promoção válida de 01.03.2025 a 30.04.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Irigaston



Dispositivo médico (irrigador + 12 saquetas) para limpeza do nariz e seios nasais, proporcionando um alívio rápido e eficaz da congestão nasal (ex: útil para quem sofre de rinite alérgica ou rinosinusite). Ideal para toda a família a partir dos 4 anos.

Irigaston conjunto de lavagem nasal e sinusal são dispositivos médicos que se destinam à preparação quer de soluções isotónicas, quer de soluções hipertónicas para lavagem nasal e sinusal de adultos e crianças com mais de 4 anos. *Promoção válida em todos os produtos da gama. Não acumulável com outras promoções ou packs promocionais.

Promoção válida de 01.03.2025 a 30.04.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Aquoral



Hidratação ocular.

Aquoral® e Aquoral® Forte são dispositivos médicos. Recomendamos a leitura das instruções de utilização e da rotulagem antes da sua utilização. Distribuído por: Esteve Pharmaceuticals – Laboratório Farmacêutico, Limitada. Avenida Infante Dom Henrique, 26, 1149-096 Lisboa, Portugal. NIF: 516550071 | info.portugal@esteven.com | EST-PT-20250203-285(C) ESTEVE 2025

Promoção válida de 01.03.2025 a 30.04.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Dorminatur



SUPLEMENTOS
ALIMENTARES



-3€



Imagem meramente ilustrativa

Colagénius



SUPLEMENTOS
ALIMENTARES



ATÉ
-6€*



Imagem meramente ilustrativa

Neutrogena Corpo



BELEZA



ATÉ
-7€*



Imagem meramente ilustrativa

Nailner® 2 em 1



ESSENCIAIS
DE FARMÁCIA



-2€



*44% dos consumidores verificaram um efeito aclarador da unha após sete dias de utilização. Informação disponível a pedido.

Imagem meramente ilustrativa

Dorminatur



Regulação e indução do sono.

DORMINATUR® GUMMIES E DORMINATUR® MELATONINA FORTE são suplementos alimentares. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Não exceda a dose diária expressamente recomendada. Distribuído por: Esteve Pharmaceuticals – Laboratório Farmacêutico, Limitada. Avenida Infante Dom Henrique, 26, 1149-096 Lisboa, Portugal. NIF: 516550071. info.portugal@esteve.com www.dormidina.pt EST-PT-20250203-286(C) ESTEVE 2025

Promoção válida de 01.03.2025 a 30.04.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Colagénius



O cuidado da pele, começa por dentro.

*Colagénius Beauty Skin Ácido Hialurónico e Pro: -6€ | Colagénius Beauty Total: -5€ | Colagénius Beauty Skin Night: -4€. Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, nem de um modo de vida saudável.

Promoção válida de 01.03.2025 a 30.04.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Neutrogena Corpo



Hidratação Corporal.

*Formatos de 750ml: -7€ | Formatos de 400ml: -4€

Promoção válida de 01.04.2025 a 30.04.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Nailner ® 2 em 1



Tratamento dos fungos das unhas.

Nailner é um dispositivo médico para o tratamento das infeções fúngicas das unhas. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Precauções especiais: Uso externo. Manter fora do alcance e da vista das crianças. Evitar o contacto com os olhos e mucosas. Não expor a área tratada à luz solar direta após a aplicação. Descontinuar a utilização em caso de reação alérgica ou irritação. Não utilizar em pele lesada. Não utilizar o produto em caso de alergia a qualquer um dos ingredientes. Consultar o médico caso sofra de diabetes ou problemas de circulação. SIDEFARMA, S.A. - Rua da Guiné, nº 26, 2689-514 Prior Velho. Nº contribuinte: 500717419. Tel.: 219426100. E-mail: geral@sidefarma.pt. DM-02-25.16

Promoção válida de 01.03.2025 a 30.04.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP 6412817
nailner.

Centrum

COSTUMA SENTIR...



Cansaço?



Fadiga?



Falta de Concentração?

**NOVA
Apresentação**

Agora num formato económico
de 30 unidades



**Energia física e mental
depois dos 50 anos¹**



**Elevado teor em
VITAMINA B12**

30 frascos

ENERGIA SURPREENDENTE*

COM ELEVADO TEOR EM VITAMINA B12

*depois dos 50 anos. **Suplemento alimentar.** Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, bem como de um modo de vida saudável. As marcas registadas são detidas ou licenciadas ao grupo empresarial Haleon. ©2025 Haleon ou seu licenciador. PM-PT-CNT-25-00007 01/2025

HORAS DE SONO A MENOS? RECUPERE-AS COM ARKOSONO®!



SEM DESPERTARES NOTURNOS,
SEM SONOLÊNCIA!



A INTELIGÊNCIA DA NATUREZA AO SERVIÇO DA SUA SAÚDE