

saúda



criatividade

felicidade

conheça as hormonas
que a influenciam

branqueamento

diga adeus ao sorriso
amarelo

Heitor Lourenço

«o teatro é uma forma
de meditação»

cartão

saúda

consulte as vantagens
exclusivas

pág. 45

NOVO


ZARBEE'S®

INSPIRADO PELA NATUREZA

Cuida eficazmente da tua família



-3€
Na compra de Zarbee's® Xarope Tosse & Garganta*

-2€
Na compra de Zarbee's® Pastilhas para chupar*

Dispositivo Médico

Suplementos Alimentares

XAROPE TOSSE & GARGANTA

Xarope que alivia qualquer tipo de tosse seca ou produtiva e acalma a garganta irritada.

-  Para adultos e crianças a partir de 2 anos.
-  Com mel puro, extrato de folha de hera e glicerol.
-  Formulado com ingredientes cientificamente comprovados e de origem natural.
-  Sem glúten nem lactose.

PASTILHAS PARA CHUPAR GARGANTA & EXTRA IMUNIDADE

Com mel e óleo essencial de hortelã-pimenta para acalmar a garganta, e com vitamina C e zinco para ajudar o sistema imunitário da família.

-  Para adultos e crianças a partir de 8 anos.
-  Formulado com ingredientes de origem natural.
-  Sem lactose.

SABOR ORIGINAL MENTA

SABOR MEL E LIMÃO



Sem corantes nem aromatizantes artificiais



Sem organismos geneticamente modificados



Adequado para vegetarianos

*Promoção válida de 1/04/2026 a 30/04/2026, limitada a 5 utilizações por cartão, mediante a disponibilidade do sistema e ao stock existente. Não acumulável com outras campanhas em vigor. **V01 Zarbee's® Xarope Tosse e Garganta.** Dispositivo médico. Xarope para o tratamento da tosse e da garganta irritada. Não tomar se < 2 anos e se for alérgico, intolerante ou hipersensível a qualquer componente. Consulte um médico antes de utilizar se estiver grávida ou a amamentar. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções antes de utilizar. **Zarbee's® Garganta & Extra Imunidade, sabor original,** pastilhas e **Zarbee's® Garganta & Extra Imunidade, sabor mel e limão,** pastilhas, são suplementos alimentares. A vitamina C e o zinco contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. JNTL Consumer Health (Portugal) Lda. PT-ZAR-2026-306171. 03/2026.

a criatividade impulsiona os sonhos

Diana Amaral

farmacêutica,
diretora da Revista
Saúde



3

Cada desafio demonstrou-me que a criatividade pode ser a nossa maior aliada. Muitas vezes, é nos períodos mais turbulentos que a vida nos convida a arranjarmos soluções inovadoras e encontrarmos saídas que nunca tínhamos imaginado. É precisamente desta capacidade de ser criativo que surge o combustível para materializarmos os sonhos mais profundos do nosso ser.

O protagonista desta edição, um dos nomes mais sonantes na área da representação em Portugal, eleva a palavra *criatividade* ao seu expoente mais elevado. Reinventa-se a cada personagem e tem no teatro um caminho para viver a sua espiritualidade. Para Heitor Lourenço, esta expressão artística é uma «forma de meditação».

O Herói Saúde de abril é um exemplo de bravura, humildade e resiliência. Carlos Coelho ensina-nos, através de um testemunho sentido, que «na doença somos todos colocados no mesmo sítio», independentemente do nosso passado. O advogado, que agradece à doença por lhe ter transformado a vida, considera que o tempo é o seu principal ativo, e aprendeu a desfrutar de cada segundo.

A sociedade moderna vive numa busca incessante pela felicidade. Para ajudar nesta jornada, a psicóloga Helena Paixão explica “quarteto da felicidade”, um conjunto composto por quatro hormonas, que, quando devidamente equilibrado, promete trazer paz, harmonia, entusiasmo e alegria a cada dia.

Com a chegada do bom tempo é natural que comecemos a pensar nas idas à praia e nos tão ansiados mergulhos, mas, com isso, podem surgir também algumas inseguranças. O médico especialista em medicina estética Miguel Morgado conta tudo acerca de um procedimento inovador: a harmonização de glúteos.

Esta edição destaca ainda a depressão na gravidez, a rinoplastia estética e funcional, e os benefícios dos branqueamentos dentários.

Que o mês de abril seja repleto de alegria, entusiasmo e muita criatividade. Boas leituras. •



ZURICH®



corrida sempre mulher

Venha Correr ou Andar 5km por uma Boa Causa

Praça dos Restauradores 12 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



Juntos,
corremos
por um futuro
mais protegido

1€
Contribui
para a
APAMCM

ZURICH

Lado a lado por uma boa causa

Por cada apólice Zurich Vida Risco Flex emitida, a Zurich irá contribuir com 1€ para a Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama*

*Doação válida de 26 de janeiro a 12 de abril de 2026 para apólices emitidas que incluam cobertura Doenças Graves (Opção C). Valor do prémio varia de acordo com a idade da pessoa segura. O Zurich Vida Risco Flex é um seguro de vida individual comercializado pela Zurich. Companhia de Seguros Vida S.A., segurador do ramo vida, registado na ASF com o número 1132. Existem exclusões previstas na apólice. Esta comunicação não dispensa a consulta da informação pré-contratual e contratual legalmente exigida, disponível em zurich.com.pt, na app Z4U e em qualquer mediador Zurich.

Saiba mais
em zurich.pt



Naming Sponsor

Apoio

Mecenas

Comunicação



Patrocinadores Oficiais



Participação

Transportes Oficiais

Patrocinadores Sampling

TV Oficial Internacional

Rádio Oficial

Canal Oficial



Água Oficial

Parceiros Media

Receita a Favor



conteúdos



P. 08



P. 23



P. 34

criatividade

Abril é o mês para dar asas à imaginação! É tempo de pensar “fora da caixa” e desfrutar de todas as cores que a vida tem para oferecer. Seja feliz.

- 03 editorial
- 08 capa
- 14 herói saúde
- 20 barriga & bebé
- 23 consultório
- 26 longevidade
- 28 saúde mental
- 30 consultório
- 32 serviços na farmácia
- 34 mais saúde
- 38 nutrição
- 40 plataforma saúde em diálogo
- 42 vila saúde
- 45 vales cartão saúde



Floresça com a estação

Aqui, na Farmácia

PROMOÇÕES
EXCLUSIVAS





farmácias
portuguesas



farmaciasportuguesas.pt

Promoção válida de 01.03.2026 a 30.04.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos. 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. I AQUORAL: Aquoral® e Aquoral® Forte são dispositivos médicos. Recomendamos a leitura das instruções de utilização e da rotulagem antes da sua utilização. 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@esteven.com I DORMINATUR: DORMINATUR® VALERIANA, DORMINATUR® GUMMIES FORTE, 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@esteven.com I www.dormidina.pt I LAMBDAPIIL: Lambdapiil® Antiqueda Cápsulas e Lambdapiil® Antiqueda 5 Alfa PLUS são suplementos alimentares. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Manter fora do alcance e da vista das crianças. Não exceder a toma diária recomendada. Este produto não deve ser utilizado como substituto de um regime alimentar variado e equilibrado nem de um modo de vida são. Para adultos. Não recomendado para grávidas ou lactantes.

capa

8

«o teatro
é uma forma
de meditação»



Heitor Lourenço

Para o ator, o equilíbrio é feito de pequenos rituais: começar o dia a cuidar do cão, “Julinho”; meditar e saborear, com calma, o seu «cafezinho». Vegetariano, budista, e atento à saúde física e emocional, Heitor Lourenço acredita que o bem-estar é uma prática diária, construída entre o palco, a introspeção e o cuidado consciente de si mesmo.

Como são os seus dias?

São muito acelerados, mas eu tento sempre desacelerar um bocadinho. O dia começa com a minha prioridade absoluta: o meu cão, que dorme comigo. Trato dele, das suas necessidades, da comida. Só depois penso em mim.

Faço sempre questão de ter um momento só meu logo pela manhã. Nem que seja alguns minutos de meditação, ainda na cama ou logo depois de me levantar. E há um ritual indispensável: o meu cafezinho da manhã. Até acordo mais cedo para o saborear com calma. É então que leio e vejo o telemóvel. É um tempo em que simplesmente estou. Detesto andar a correr! Já vivi assim e não quero mais.

É claro que nem sempre consigo manter esta rotina. Quando estou a fazer projetos em televisão, entro em estúdio às oito da manhã e saio às oito da noite. Nesses períodos, os horários são muito exigentes. Mas, sempre que posso, preservo estes momentos. São uma conquista da idade.

Com horários tão irregulares, como protege o seu descanso?

O meu maior desafio não é tanto a falta de descanso, mas a falta de regularidade. Posso passar seis meses com horários de televisão e, de seguida, estar no teatro com rotinas completamente diferentes. Às vezes, as duas coisas acumulam-se.

Entrevista: Marta José Santos – WL Partners
Fotografia: Pedro Loureiro

Agradecimentos: Teatro Armando Cortez
e UAU Produtora

A peça “Um Quinteto de Morte” estará em exibição nos dias 12 e 13 de junho no CAE – Grande Auditório (Figueira da Foz) e de 18 a 21 de junho no Teatro Sá da Bandeira (Porto).



Sempre tive uma relação difícil com o sono, por isso aprendi a discipliná-lo. A chave é estar consciente da hora a que preciso de acordar no dia seguinte e ajustar tudo a partir daí. É um exercício constante de atenção e disciplina.

Tornou-se vegetariano há muitos anos. Como fez essa escolha?

Tornei-me vegetariano em 1995. Inicialmente, foi por razões de saúde. Nos anos 80 começou a falar-se mais de alimentação saudável, e dos excessos da carne industrial e dos alimentos processados. Eu sempre tive essa vontade de procurar uma vida mais saudável.

Mas rapidamente a motivação tornou-se ética. Ao estudar melhor a alimentação, deparei-me com a realidade da indústria agropecuária, e o seu impacto no ambiente e no sofrimento animal. Isso marcou-me profundamente. Percebi que, mesmo não

podendo mudar o mundo inteiro, podia mudar os meus hábitos.

Costumo dizer que a pulga não conduz a carruagem, mas pode incomodar o condutor. Tornar-me vegetariano foi o meu pequeno ato de rebeldia.

Foi acompanhado por um médico nessa decisão? E recorre a suplementação?

Sim, tive acompanhamento médico no início. Na altura, quase não havia informação nem produtos vegetarianos disponíveis. Hoje é completamente diferente.

«detesto andar a correr, já vivi assim e não quero mais»

Centrum

HALEON

COSTUMA SENTIR...



Cansaço?



Fadiga?



Falta de
Concentração?



Vegan



Sem glúten



Sem açúcar



Sem corantes

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

É raríssimo recorrer a suplementação. Tomo vitamina D ocasionalmente, como muitas pessoas. No inverno posso recorrer a própolis ou equinácea, mas nada de especial. Também aqui conto com as farmácias, que estão sempre disponíveis para nos aconselhar. São, de certa forma até, nossas confidentes. Procurei informar-me muito bem. Entrei em contacto com cientistas e especialistas da área, participei em congressos. Fiz questão de estudar seriamente o tema.

O budismo surgiu nessa fase da sua vida?

Foi tudo mais ou menos ao mesmo tempo. Sempre fui uma criança muito ansiosa e questionadora. E questionei-me muito sobre o sentido de estar vivo. Durante a juventude, a morte de uma amiga abalou-me profundamente. Percebi que a vida não segue uma ordem previsível.

Um dia fui ao cinema ver “O Pequeno Buda” e aquilo tocou-me imenso. No dia seguinte fui comprar livros sobre budismo. Não encontrei respostas absolutas, mas sim ferramentas para lidar melhor com as perguntas.

Como é que o budismo o ajuda no dia a dia, numa profissão tão exposta ao ego e ao reconhecimento?

É um exercício diário. A minha profissão vive muito do aplauso, do reconhecimento, do ego. O budismo fala de desapego, e isso é uma luta constante.

A meditação ajuda-me a estar atento. Mesmo quando o ego aparece, se eu estiver consciente, posso travar, ajustar, não alimentar conflitos. Já tive situações de confronto no teatro que poderiam ter escalado, mas consegui parar.

«a espiritualidade dá-me mais matéria-prima interior»



O budismo é como aquele amigo que nos diz: «Olha lá, o que estás a fazer? Acorda.» Dá-me essa lucidez.

Faz exercício físico com regularidade?

Não tenho uma rotina exemplar. Detesto o conceito de ginásio, embora esteja sempre a inscrever-me novamente. Gosto muito de correr e ando bastante. Além disso, sou um ator muito físico; os meus personagens exigem movimento.

Mas reconheço que, aos 58 anos, preciso de exercício estruturado. Os músculos, tendões e ossos precisam de trabalho específico. Aprendi isso com amigos, como a Helena Sacadura Cabral, que, aos 91 anos, faz musculação com uma disciplina admirável.



«a cultura é, em si mesma, um ato revolucionário»

Que papel tem a cultura no equilíbrio emocional?

A cultura é um bem essencial. É uma ferramenta para pensar, para questionar, para fazer catarse. O teatro nasceu dessa necessidade humana de se compreender a si próprio.

Não é por acaso que os regimes autoritários não valorizam a cultura. Porque dá ferramentas para pensar e escolher. A cultura é, em si mesma, um ato revolucionário.

A espiritualidade tornou-o um ator diferente?

Quero acreditar que sim. A espiritualidade é sempre uma procura, um desbravar de caminhos. E eu acredito que um ator, para ser mais interessante, precisa de ter muita coisa dentro de si: experiências, vivências, leituras, viagens, encontros, inquietações.

Quanto mais voltas dermos àquilo que é o mundo, mais equipados estamos para desempenhar o nosso trabalho. Gosto muito de uma imagem: se estamos numa espécie de “prisão”, que é a condição humana, então mais vale dar a volta à prisão para a conhecer bem. Quanto mais a conhecermos, mais recursos teremos.

A espiritualidade ajuda-me a escavar mais fundo, a perceber melhor o que me rodeia e o que me habita. Dá-me mais matéria-prima interior.

Ir ao teatro é um ato de saúde?

O teatro é muitas vezes visto apenas como entretenimento, mas, na sua origem, foi ritual, cerimónia, ferramenta de desenvolvimento humano. Sempre teve uma função profunda na sociedade.

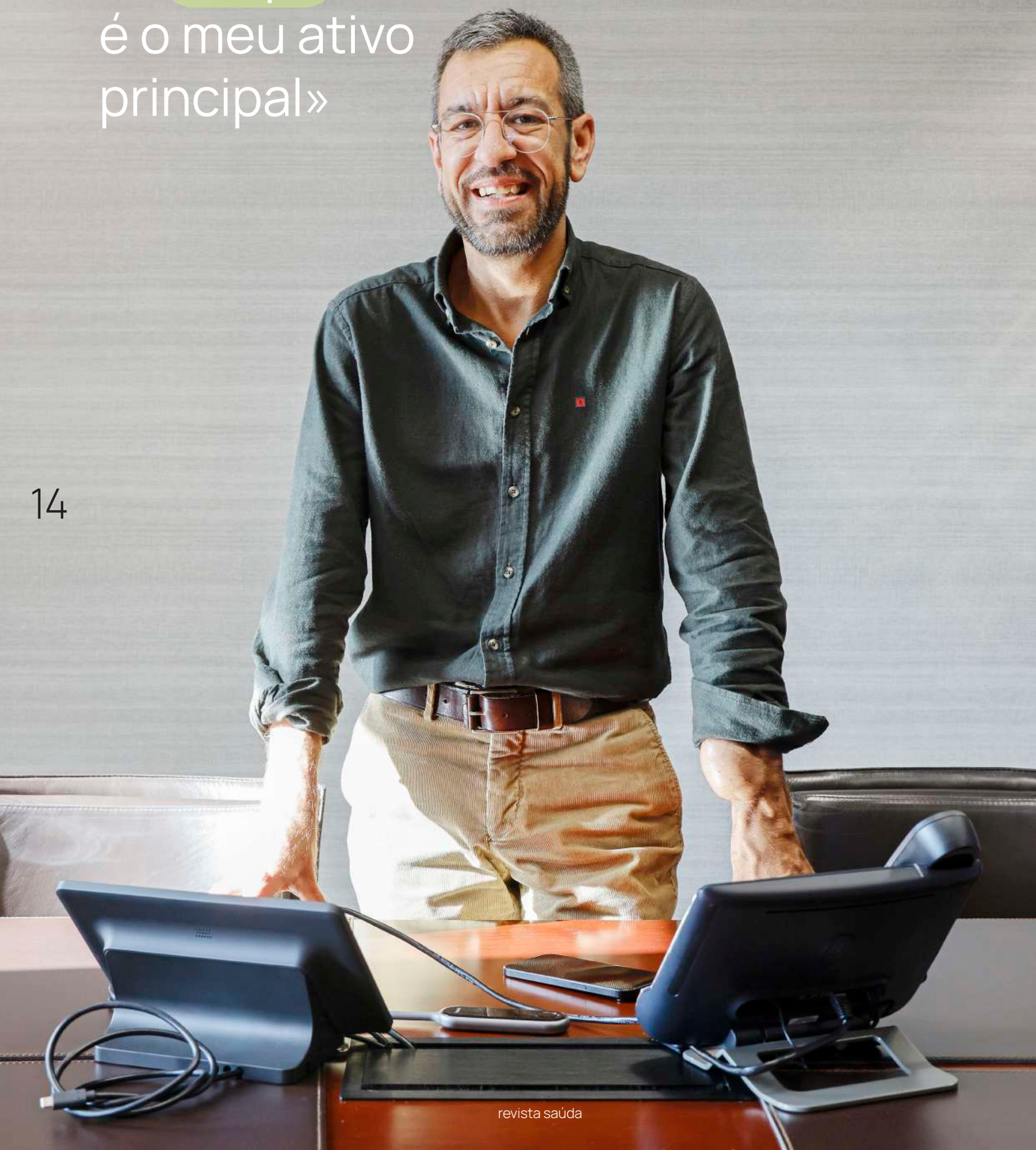
Há peças que nos fazem refletir, que nos confrontam, que nos ajudam a descobrir respostas que nem sabíamos que procurávamos.

Lembro-me, por exemplo, de fazer teatro de revista e de receber mensagens de pessoas que me diziam: «A minha vida está tão complicada, e durante este tempo eu esqueci-me dos problemas.» Isso é extraordinário. É quase uma forma de meditação.

Quando estamos submersos nos nossos problemas, não conseguimos ganhar distância. O teatro cria um hiato. E nesse espaço a pessoa respira, descansa, olha para a sua vida a partir de fora. Às vezes, é aí que encontra clareza. •

«o tempo
é o meu ativo
principal»

14



Carlos Coelho

Durante anos viveu num ritmo intenso, até que, em 2019, um diagnóstico mudou a sua vida. Carlos Coelho faz hemodiálise três vezes por semana, tem o privilégio de manter uma carreira muito exigente, mas a experiência transformou profundamente a forma como olha para a vida e, acima de tudo, para o tempo.

Em 2019, Carlos Coelho vivia em Macau, onde liderava a implementação de um escritório de advocacia. Vivia num ritmo intenso, «a mil», o que lhe dava «imenso prazer», conta. «Achava que conseguia fazer tudo, e ia a todas», acrescenta, para culminar numa reflexão: «se calhar, também é por isso que hoje tenho este problema».

Numa noite, exausto, foi para a cama muito cedo, mas não

conseguia dormir.

Já tinha sintomas (cansaço, perda de peso, vômitos), mas foi nessa noite que tomou consciência do seu estado e decidiu ir ao hospital. O diagnóstico chegou pouco depois: nefropatia por IgA, uma doença que danifica progressivamente

os filtros dos rins. «Na prática, é parecida com uma doença autoimune», explica. Quando recebeu a notícia, a sua função renal já estava reduzida a 15%. «O médico disse-me que a ia perder totalmente», recorda. A partir desse momento, teve de mudar radicalmente o estilo de vida: «Tornei-me vegetariano e passei a tomar muita medicação».

«[a doença] transformou-me numa pessoa muito melhor do que eu era há sete anos»

Em Hong Kong, onde procurou acompanhamento médico, encontrou uma abordagem diferente daquela a que estava habituado. «Eles têm uma lógica holística, olham para a pessoa no seu todo», conta. O médico aconselhou-o a realizar testes genéticos e a analisar o ADN. «Depois, uma equipa multidisciplinar sentou-se comigo a explicar-me toda a minha genética, os meus fatores de risco». A informação clínica deu-lhe «a consciência de que devia estar mais desperto para determinados fatores».

Quando regressou a Portugal, em janeiro de 2020, a primeira consulta foi «um choque». O médico foi direto: «Vai fazer hemodiálise». Carlos ainda estava em negação e acreditava que conseguiria adiar esse momento, mas a resposta veio sob a forma de uma cirurgia para criar uma fístula arteriovenosa, essencial para o procedimento. Pouco depois chegou a pandemia de COVID-19. Por ter uma doença de risco, ficou em casa durante o confinamento, enquanto a sua função renal se deteriorava rapidamente. «Comecei a ficar muito mal, muito mal mesmo, maldisposto, sem ar», recorda.

CANSADA DE ESTAR CANSADA?

Salus

100 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

Quando finalmente conseguiu fazer análises, o médico foi perentório: mesmo sem a fístula 100% consolidada, a hemodiálise começaria no dia seguinte. Só algum tempo depois se apercebeu da gravidade da situação. «O enfermeiro que me picou pela primeira vez disse-me mais tarde: nunca vi ninguém tão mal como tu quando aqui chegaste». O seu corpo estava intoxicado, «provavelmente, se não tivesse feito hemodiálise naquela semana não teria sobrevivido».

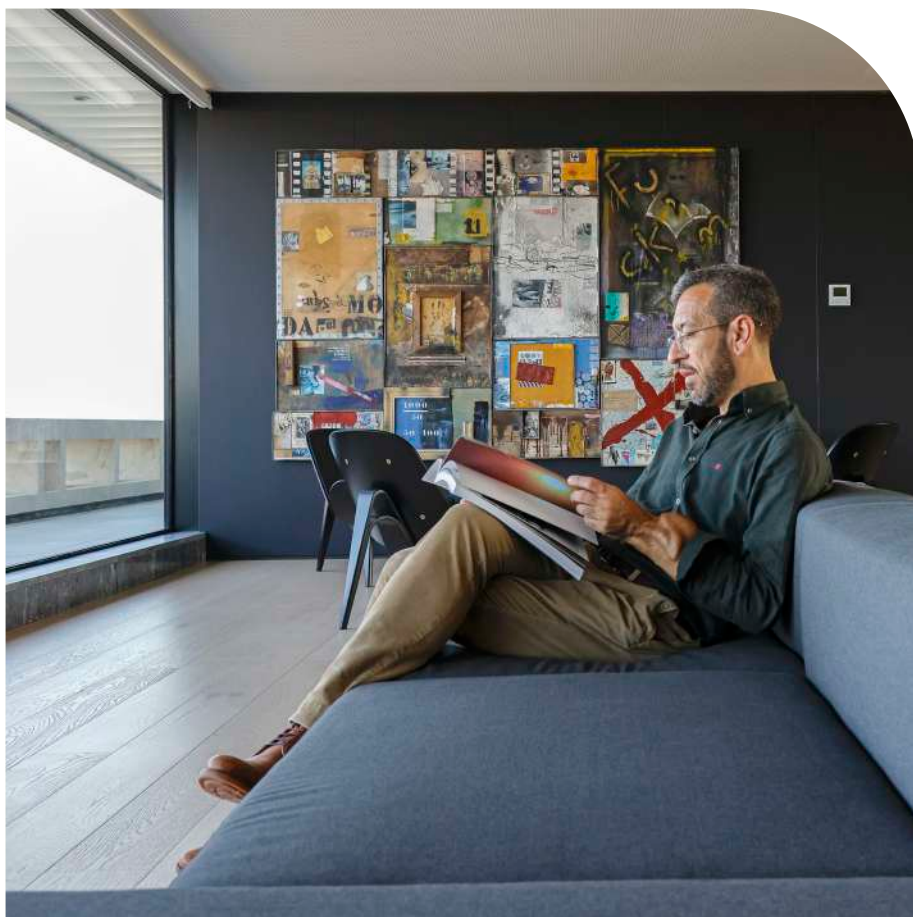
A partir daí, a rotina mudou radicalmente. Faz hemodiálise três vezes por semana, em sessões de cerca de quatro horas. «A máquina purifica o sangue e extrai os líquidos que o corpo não consegue extrair». O impacto físico é enorme: «o nosso corpo não está feito para isto, é muito violento», diz Carlos. As melhoras demorariam meio ano a chegar. À hemodiálise soma-se uma rigorosa rotina de medicação – «cerca de 20 comprimidos por dia». Ainda assim, recusa-se a olhar para a doença apenas como uma limitação. «Vai viver comigo para o resto da vida. E eu tenho duas hipóteses: ou vivo a debater-me com ela, a perguntar-me o porquê de isto me ter acontecido, ou aceito que faz parte de mim». Escolheu a segunda opção.

«tento viver com um propósito para cada coisa que faço e em que me empenho»

Dessa aceitação nasceram mudanças profundas. Hoje identifica três pilares essenciais para o seu bem-estar: a alimentação saudável (embora a hemodiálise o obrigue a voltar a ingerir proteínas animais), o exercício físico e a saúde mental. «O exercício é o melhor medicamento», assegura, «e não é preciso ir para o ginásio levantar pesos, basta andar». Sem esquecer que «tratar da saúde mental é absolutamente essencial».

Continuar a trabalhar é, igualmente, fundamental para manter o equilíbrio psicológico. «Não consigo imaginar a minha vida sem o trabalho», afirma. Reconhece

ter tido sorte por exercer num ambiente onde «as pessoas são boas e compreendem o que são problemas de saúde», numa empresa «familiarmente responsável», fundadora de uma associação de saúde mental na advocacia. Sabe, porém, que nem todos têm essa oportunidade. Mais: o simples facto de ter emprego já é um privilégio para uma pessoa hemodialisada. Nas clínicas de diálise, vê muitas histórias diferentes. «Há duas grandes franjas: as pessoas mais velhas, que, quando têm esta doença, acabam por não fazer mais nada; e pessoas mais novas, que ficam muito incapacitadas mental e emocionalmente», a quem falta apoio «psicológico, mais apoio para arranjar trabalho».



FORTIMEL NUTRE, POR ISSO APOIA NA RECUPERAÇÃO DA DOENÇA



NUTRICIA
Fortimel®
Nutrição que faz a diferença

Siga as recomendações do seu profissional de saúde. Fortimel é um alimento para fins medicinais específicos para a gestão nutricional da malnutrição associada a doença. Deve ser usado sob supervisão médica. Exclusivamente para uso entérico. Fortimel não se destina ao tratamento da doença. Algumas doenças podem ter impacto no estado nutricional dos doentes e um suplemento nutricional oral poderá promover o suporte nutricional adequado na recuperação da doença. 1. Caccialanza R, et al. Annals of Oncology. 2017;28:iv89 2. Mudarra García N, et al. Nutr Cancer. 2020;72(5):801-7 3. Tondulli L, et al. Radiotherapy and Oncology. 2019;132(Supplement 1):73; 4. Volkert D, et al. ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. Clin Nutr. 2019;38:10-47

É um retrato que o inquieta. «Há um conjunto muito grande de pessoas com deficiência que são totalmente válidas, mas numa entrevista de trabalho não se conseguem destacar das outras». O resultado é frequentemente o estigma. «O Estado podia fazer mais, as empresas podiam fazer mais», diz, com a convicção de que «a doença é um estado, não nos define enquanto pessoas». Defende também um papel mais forte da prevenção nas políticas públicas: «A doença renal, quando é detetada, é tarde demais».

Hoje, sócio consultor e diretor de Inovação e Conhecimento em uma das maiores sociedades de advogados portuguesas, vive com uma rotina muito exigente, mas a doença alterou-o profundamente. «Transformou-me numa pessoa muito melhor do que eu era há sete anos», confidencia. A consciência da sua fragilidade – «a minha esperança média de vida tornou-se inferior à das outras pessoas» – levou-o a repensar a sua vida. Antes, queixava-se de não ter tempo. Hoje, pelo contrário: «o tempo é o meu ativo principal». Por isso, gere a vida em função do que gosta de fazer, «das coisas onde posso ter mais impacto», como o trabalho na APIR - Associação Portuguesa de Insuficientes Renais, de que é vice-presidente da Direção. «Tento viver com um propósito para cada coisa que faço e em que me empenho».

É uma perspetiva que se estende ao mundo profissional. «Neste mundo empresarial e corporativo, as pessoas podem ter a tentação de viver com um ego superior a elas próprias», reflete. «Quando passamos para uma cama onde dependemos de outras pessoas para viver, tudo muda, somos todos humanos, todos iguais. Na doença, somos colocados no sítio certo», conclui. •

«tratar da saúde
mental é absolutamente
essencial»



depressão na gravidez

Cuidar da saúde mental pode fazer toda a diferença para a mãe e para o bebé.



20 **Álvaro Ferreira**

coordenador
de psicologia clínica
no Hospital CUF
Descobertas

A gravidez nem sempre corresponde a um “estado de graça”. Em Portugal, a prevalência de depressão em mulheres grávidas, com maior incidência nos dois últimos trimestres, situa-se entre 10 e 20%. Por isso, torna-se relevante refletir sobre a necessidade de intervenções clínicas que se foquem neste período, tendo em conta todos os desafios que estão em jogo nas dinâmicas da mulher, consigo mesma, e com os outros.

A compreensão da história psicológica da futura mãe, a qualidade da relação com o pai do bebé, a dinâmica com a família e os amigos, e o nível de satisfação profissional são essenciais para uma ajuda profissional adequada.

A ideia generalizada de encarar a gravidez como uma fase de inevitável alegria e realização nem sempre corresponde à realidade. Mesmo na ausência de perturbações psicológicas com significado clínico, neste período ocorrem transformações que colocam à prova a resiliência emocional das mulheres.

O modo como a grávida se antecipa a si própria como mãe, as mudanças na vida que prevê, aos níveis relacional, económico e de trabalho, e a forma como olha para o seu corpo são aspetos muitas vezes presentes e desafiantes no decorrer da gestação. A maneira como são vividos e encarados pode ser determinante na saúde psicológica da mulher durante o pós-parto e nos primeiros tempos como mãe.

Uma história clínica psicológica de depressão ou perturbação de ansiedade, a inexistência de apoio familiar efetivo, uma relação difícil ou ausente com o pai do bebé, e uma situação de precariedade económica e laboral constituem fatores que podem potenciar disfunções, incluindo a depressão.

a gravidez pode
ser acompanhada
de sentimentos
causadores
de sofrimento



choro fácil,
isolamento social
e perda de entusiasmo
são sinais de alerta

21

Neste contexto, há comportamentos que devem ser encarados como sinais de alerta: um quadro de choro fácil e frequente, o isolamento social, a perda de entusiasmo ou de prazer face ao que habitualmente se desejava, bem como discursos culpabilizantes e autodepreciativos.

O acompanhamento por profissionais de saúde mental pode ser fundamental para garantir estabilidade emocional e favorecer uma futura relação saudável entre a mãe e o bebé. O psicólogo clínico pode ter um

papel decisivo, ao ajudar a grávida a gerir receios e incertezas e, no pós-parto, a ajustar as suas expectativas relativamente ao bebé real, promovendo uma vivência mais confiante da maternidade.

Quando o bebé nasce, a alegria esperada pode ser acompanhada de sentimentos ambivalentes e causadores de sofrimento. Esperar que a chegada de um filho seja sempre vivida como um momento idílico, por mais desejado que tenha sido, é um equívoco e representa uma enorme pressão sobre as mulheres.

Por tudo isto, tão importante como o acompanhamento adequado da saúde física da grávida é a atenção ao seu estado emocional, à dinâmica do casal e à construção da relação entre a mãe e o bebé.

Recorrer ao apoio de um psicólogo clínico pode tornar-se uma decisão muito importante para prevenir eventuais estados de sofrimento e de disfuncionalidade no decorrer da gravidez. Este apoio pode fazer a diferença, mais tarde, na qualidade do vínculo com o bebé. •

Congestão nasal?

Obstrução nasal?*

Dor localizada?*



Limpa

Alivia

Descongesteria

A SOLUÇÃO ideal para o alívio dos seios nasais!



**Alívio rápido da congestão nasal:
Adequado na rinite alérgica ou constipação**



Mulheres grávidas ou a amamentar

Permite preparar soluções para todas as necessidades: soluções isotónicas e hipertónicas.

Irigaston conjunto de lavagem nasal e sinusal e Irigaston saquetas são dispositivos médicos que se destinam à preparação quer de soluções isotónicas, quer de soluções hipertónicas para lavagem nasal e sinusal em adultos e crianças com mais de 4 anos. Irigaston 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. IIRG 05-02/26

* Sintomas consequentes da congestão nasal.

respirar melhor

Saiba o que a rinoplastia funcional e estética pode fazer por si.

A respiração nasal adequada é um dos pilares fundamentais da saúde. É através do nariz que o ar é filtrado, aquecido e humidificado antes de chegar aos pulmões, protegendo as vias respiratórias e garantindo a oxigenação eficaz do organismo. Quando esta função está comprometida, o impacto faz-se sentir muito para além do nariz, refletindo-se no sono, nos níveis de energia, na capacidade de concentração e no bem-estar geral.

O nariz é um órgão funcional complexo e dinâmico, cuja função respiratória não depende apenas das suas estruturas internas. Existem alterações anatómicas da pirâmide nasal, ou seja, da estrutura externa do nariz, que podem ser, ou não, percecionadas pela pessoa como um problema estético, mas que interferem de forma relevante com a passagem do ar. Nestas situações, uma abordagem cirúrgica limitada apenas às estruturas internas pode não ser suficiente para corrigir eficazmente a função nasal.

Assim, para garantir uma respiração nasal fisiológica, pode ser necessária a correção simultânea da anatomia externa e interna do nariz,

através de uma rinoplastia, ou rinoseptoplastia funcional. A rinoplastia corresponde à cirurgia destinada a corrigir a forma e a estrutura do nariz externo. Quando esta abordagem é associada à correção do septo nasal, designa-se por rinoseptoplastia. Estas cirurgias podem ser realizadas por motivos funcionais, quando existe obstrução nasal com impacto na qualidade de vida e na saúde global, ou por motivos estéticos, quando as alterações do nariz têm repercussão emocional ou social.

A rinoplastia moderna assenta num binómio essencial: ciência e “arte”. A ciência permite a

a rinoplastia moderna assenta em ciência e arte

avaliação rigorosa da anatomia nasal e da dinâmica respiratória, sendo essencial integrar essas correções num resultado estético natural, equilibrado

e ajustado a cada rosto. Não existe uma técnica universal. Cada cirurgia é personalizada, planeada à medida da pessoa e do seu nariz.

Uma das mais-valias da abordagem moderna é permitir que diferentes problemas nasais sejam tratados numa única ida ao bloco operatório. Para além da correção da pirâmide nasal

Pedro Correia Rodrigues

médico especialista em otorrinolaringologia no Hospital CUF Tejo





e do septo, patologias associadas, como a rinite ou a sinusite, podem igualmente ser abordadas, com recurso a técnicas cirúrgicas atuais, nomeadamente a radiofrequência e abordagens minimamente invasivas guiadas por endoscopia. Esta estratégia integrada permite a correção global da função nasal, com menor agressividade cirúrgica e recuperação mais rápida.

Com as técnicas atuais, o pós-operatório é, geralmente, tranquilo. Não são utilizados tampões nasais, sendo possível respirar pelo nariz imediatamente após o procedimento. Poderá existir um ligeiro desconforto temporário, mas sem dor.

A indicação para qualquer intervenção cirúrgica exige sempre uma avaliação prévia em consulta de subespecialidade. Esta inclui um exame objetivo detalhado, a análise fotográfica estruturada e, quando indicado, a avaliação imagiológica dirigida, culminando no planeamento operatório individualizado e partilhado com a pessoa.

Procurar uma consulta de rinoplastia funcional e estética não é um ato de vaidade. É uma decisão informada para respirar e viver melhor, e sentir-se bem consigo próprio. Os benefícios refletem-se muito para além do espelho, na saúde e na qualidade de vida. •

a respiração pode influenciar o sono, os níveis de energia e a capacidade de concentração

Elás

**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



**COM O PODER DA
RAIZ DE CONSOLDA**

* 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.

exercício físico

Descubra a importância de se mexer em todas as fases da vida.

26

Manuel Oliveira

médico coordenador
de ortopedia na Clínica
CUF Leiria



O exercício físico é importante em todas as fases da vida?

Sim, o corpo humano foi feito para se mexer. O movimento fortalece os músculos e os ossos, melhora o funcionamento do coração, dos pulmões e do cérebro, regula as hormonas, o metabolismo e o sistema imunitário. Além disso, influencia diretamente o bem-estar emocional e a saúde mental.

Os benefícios são idênticos em todas as idades?

Os benefícios existem sempre, mas mudam consoante a fase em que as pessoas se encontram. Por exemplo, durante a infância e a adolescência, o exercício é essencial para o crescimento. Contribui para o desenvolvimento saudável dos ossos e músculos; previne a obesidade; melhora a coordenação, o equilíbrio e a postura; ajuda na socialização e tem um papel importante na construção da autoestima. Além disso, promove a criação de hábitos saudáveis para toda a vida.

Na fase adulta, a atividade física contribui para a manutenção da força, resistência e mobilidade, e para o controlo do peso corporal; reduz o risco de doenças cardíacas e previne doenças crónicas, como a hipertensão. Ao nível da saúde mental, os benefícios são igualmente importantes: reduz o stresse, a ansiedade e o risco de depressão, e melhora a imagem corporal e a autoestima. A evidência científica demonstra que quem se exercita tende a precisar de menos medicação, a recuperar melhor de doenças e a envelhecer com mais saúde.

o movimento fortalece
os músculos e os ossos,
influenciando até
o bem-estar emocional

Pessoas com idade mais avançada devem continuar a exercitar-se?

Sim, nessa fase o exercício é fundamental para a manutenção da componente funcional, promovendo a qualidade de vida e autonomia. A prática regular ajuda a melhorar a flexibilidade e a amplitude de movimentos das articulações, reduz o risco de quedas, e promove a melhoria da memória, da qualidade do sono e da função cognitiva. O treino de força é essencial para combater a perda de massa muscular e densidade óssea. Participar em aulas de grupo, por outro lado, é uma forma de lutar contra a solidão e o isolamento.

Como é que o exercício ajuda a manter a autonomia e a qualidade de vida ao envelhecer?

Se não fizermos nada, à medida que a idade avança perdemos força, massa muscular e equilíbrio, de forma natural. O exercício físico ajuda a manter a capacidade de andar e subir escadas, e reduz o risco de quedas e fraturas. Quem pratica exercício de forma regular mantém a confiança no próprio corpo, o que contribui para preservar a independência nas atividades diárias, e prolongar a vida ativa e social. Não se trata de deixar de envelhecer, mas sim de envelhecer melhor.

Quais os mitos mais comuns quando se fala de exercício físico e envelhecimento?

Há a ideia, por exemplo, de que o exercício faz mal às articulações, o que não é verdade. Pelo contrário, quando bem orientado, ajuda a protegê-las. Há também quem pense que é demasiado velho para começar. Respondo sempre que nunca é tarde e que quem nunca praticou precisa ainda mais de o fazer. É claro que a atividade deve ser adaptada às necessidades individuais e acompanhada por um profissional. Outro mito é o de que a dor é normal durante o exercício, a partir de certa idade. A dor nunca é normal e não deve ser ignorada. É importante “ouvir” o corpo e ajustar a intensidade do treino. Também vale a pena sublinhar que caminhar é ótimo, mas não é suficiente. Os treinos de força, equilíbrio e mobilidade são essenciais. •

o quarteto da felicidade

É possível estimular os neurotransmissores do bem-estar.

28



Helena Paixão

psicóloga clínica

www.helenapaixao.com

Durante muito tempo falou-se de felicidade como um conceito abstrato, quase inalcançável. Hoje, sabemos que o bem-estar emocional tem também uma clara base neurobiológica. Existem quatro neurotransmissores frequentemente associados às experiências de prazer, vínculo, motivação e alívio da dor: a dopamina, a serotonina, a oxitocina e a endorfina.

Compreender como funcionam e, sobretudo, como podem ser estimulados de forma natural, é um passo importante para uma abordagem mais consciente do autocuidado mental e emocional.



Dopamina: motivação e recompensa

A dopamina está associada ao sistema de recompensa do cérebro. É libertada quando se antecipa ou alcança um objetivo, reforçando comportamentos que o cérebro interpreta como úteis à nossa sobrevivência. Mais do que prazer imediato, a dopamina está ligada à motivação, ao foco e à sensação de progresso.

Para estimular a libertação de dopamina naturalmente deve:

- Estabelecer objetivos pequenos e alcançáveis;
- Celebrar as conquistas (mesmo as que são aparentemente simples);
- Criar rotinas com início, meio e fim, de forma clara;
- Praticar exercício físico com regularidade.

Em excesso, ou estimulada apenas por recompensas rápidas, pode contribuir para padrões de dependência e frustração.



Serotonina: estabilidade emocional e bem-estar

A serotonina está relacionada com a regulação do humor, do sono, do apetite e da sensação de segurança interna. Os níveis adequados estão associados a maior bem-estar e estabilidade emocional.

Para estimular a libertação de serotonina de forma natural procure:

- Expor-se diariamente à luz solar;
- Promover o contacto com a natureza;
- Praticar atividade física de forma regular;
- Ter uma alimentação equilibrada (nomeadamente rica em triptofano);
- Ter um dia a dia estruturado e previsível.

Mais do que momentos intensos de prazer, a serotonina estimula-se (e constrói-se) na consciência diária de cada ato.



Oxitocina: vínculo e conexão

Conhecida como a “hormona do amor”, a oxitocina é libertada em contextos de vínculo, confiança e proximidade emocional. Está associada à empatia, à sensação de pertença e à segurança relacional.

Práticas para estimular a libertação de oxitocina :

- Ter relações seguras e autênticas;
- Priorizar o contacto físico (os abraços e o toque humano, com respeito e consentimento, podem ser profundamente terapêuticos);
- Promover momentos de partilha emocional;
- Praticar atos de cuidado e generosidade;

A oxitocina lembra-nos que o bem-estar não se constrói apenas individualmente, mas também na relação com os outros.



Endorfina: alívio da dor e prazer corporal

As endorfinas são “analgésicos naturais” do corpo. Ajudam a reduzir a perceção da dor física e emocional, e estão associadas a sensações de euforia e relaxamento.

Algumas sugestões para estimular a libertação de endorfina:

- Praticar exercício físico;
- Rir-se;
- Ouvir música;
- Adotar técnicas de respiração consciente;
- Incluir no seu dia a dia técnicas de relaxamento corporal (massagens, por exemplo).

O segredo está no equilíbrio

Não existe um “neurotransmissor da felicidade” isolado. Promover a saúde mental passa por criar um estilo de vida que respeite o corpo, a mente e as relações, e não por perseguir estados constantes de prazer. Cuidar da saúde mental e emocional é um processo contínuo, feito de escolhas pequenas, repetidas, conscientes e sustentáveis ao longo do tempo. •

branqueamento dentário

Para que o “sorriso amarelo”
seja apenas uma expressão.



Diana de Macedo

médica dentista

@dianademacedo_dds

O sorriso é o nosso principal cartão de visita. Quando os dentes perdem luminosidade, o impacto reflete-se para além do espelho: um sorriso manchado, ou escurecido, provoca ansiedade e inibição social.

O que mancha os dentes?

Fatores como o envelhecimento e o desgaste dentário tornam o esmalte mais fino, revelando a dentina mais escura ou a presença de lesões de cárie. São, contudo, os hábitos diários que desempenham o papel principal: consumo frequente de café, vinho tinto e tabaco.



O branqueamento é uma questão de estética ou de saúde?

Sendo um tratamento muito procurado, o branqueamento é um procedimento não invasivo que torna os dentes naturais mais brancos, sem danificar a sua estrutura. Embora o resultado seja visual, é um catalisador de autoestima, devolvendo a liberdade de sorrir com conforto e sem barreiras.

Métodos de branqueamento e riscos associados

O branqueamento consiste na aplicação de gel de peróxido, que atua, de forma controlada, sobre a estrutura dentária. Existem dois protocolos principais:

- **Em consultório**, efetuado pelo higienista oral ou médico dentista, com gel de alta concentração. É o ideal para obter resultados imediatos;
- **Em casa** (ambulatório), com moleiras personalizadas e gel de menor concentração, aplicado de forma simples durante algumas semanas.

Existe ainda o branqueamento interno, que atua de forma localizada num dente com alteração de cor devido a trauma ou desvitalização.

O principal efeito secundário é a sensibilidade dentária transitória e reversível, que ocorre porque o gel atua nos micróporos do esmalte. Este é minimizado com supervisão profissional, escolha correta da concentração do gel e agentes dessensibilizantes.

o tabaco é o principal inimigo da longevidade de um branqueamento

O barato pode sair muito caro e as *trends* também

O maior perigo associado aos branqueamentos é a banalização através de tendências nas redes sociais. Dispositivos de luz portátil e pastas roxas publicitados por influenciadores criam a ilusão de um processo sem riscos. É importante desconstruir a realidade: as pastas coloridas são apenas “maquilhagem” temporária. Os kits de branqueamento vendidos online e as receitas caseiras, como bicarbonato com limão ou carvão ativado, são altamente abrasivos, podendo causar desgaste irreversível do esmalte ou queimaduras gengivais.

Pastas branqueadoras: ficção ou realidade?

A maioria não altera a cor interna. A sua ação é mecânica, removendo apenas manchas superficiais. O uso continuado de pastas muito abrasivas pode ser “pior que o soneto”: riscam o esmalte, tornando-o mais poroso e facilitando a retenção de novos pigmentos, resultando em dentes mais manchados.

Quando e quem pode realizar o branqueamento?

Qualquer pessoa pode efetuar um branqueamento, mas nem todos são candidatos! O procedimento exige saúde oral controlada: sem lesões de cárie ativas, gengivas inflamadas ou tártaro.

Os resultados são definitivos?

O branqueamento não é permanente e a durabilidade depende dos hábitos diários. Pode ser repetido ou ter sessões de manutenção, sob indicação profissional, mas o seu efeito pode ser prolongado através de higiene oral eficiente, consultas regulares, e evitando alimentos e bebidas com maior carga cromática: café, vinho tinto, chá preto, frutos vermelhos, entre outros. O tabaco é o principal inimigo da longevidade deste procedimento.

O branqueamento dentário é um ato médico. Sem diagnóstico prévio, o risco de danificar o seu sorriso de forma permanente é real. Lembre-se: um sorriso branco é desejável, mas um sorriso saudável é inegociável. •

perfil lipídico

Conte com a farmácia para proteger o seu coração.

Texto: Maria Mentes, farmacêutica

32



A medição do perfil lipídico é uma análise que permite avaliar diferentes tipos de gorduras presentes no sangue, nomeadamente o colesterol total, o colesterol LDL, o colesterol HDL e os triglicéridos. Estes parâmetros são importantes porque estão diretamente relacionados com o risco de desenvolver doenças cardiovasculares, como enfarte do miocárdio ou acidente vascular cerebral (AVC).

O colesterol LDL é frequentemente designado por “mau colesterol”. Em níveis elevados, pode acumular-se nas paredes das artérias, contribuindo para a formação de placas que dificultam a circulação do sangue. Já o colesterol HDL, conhecido como “bom colesterol”, ajuda a remover o excesso de colesterol do organismo. Os triglicéridos são outro tipo de gordura presente no sangue, que, quando em níveis elevados, também pode aumentar o risco cardiovascular.

a farmácia pode ser uma aliada na monitorização do colesterol

Um dos desafios associados às alterações do perfil lipídico é o facto de, na maioria das vezes, não provocarem sintomas. Por esse motivo, muitas pessoas podem ter valores alterados sem o saberem. Medir o perfil lipídico é, por isso, fundamental, mesmo na ausência de doença, permitindo identificar precocemente situações de risco e atuar antes do aparecimento de complicações.

Previna-se conhecendo os seus valores

A determinação do perfil lipídico pode ser feita de forma simples, rápida e segura na farmácia. A partir de uma pequena amostra de sangue, obtida através de uma picada num dedo, é possível medir os vários tipos de gordura no sangue. Esta avaliação pode ser o primeiro passo para conhecer melhor o seu risco cardiovascular e acompanhar a evolução dos valores ao longo do tempo.

A adoção de hábitos de vida saudável é essencial, tanto para prevenir alterações do colesterol como para ajudar a controlá-las quando já existem. Alimentação equilibrada (rica em frutas, legumes e fibras), a prática regular de atividade

física, manutenção de um peso saudável, redução do consumo de álcool e cessação tabágica são medidas fundamentais para melhorar o perfil lipídico e proteger a saúde do coração.

Em alguns casos, quando as alterações são mais significativas ou o risco cardiovascular é mais elevado, pode ser necessário iniciar tratamento com medicamentos prescritos pelo médico. Nestas situações, é muito importante tomar a medicação conforme indicado e manter uma boa adesão à terapêutica, bem como realizar medições periódicas para avaliar a eficácia do tratamento.

A farmácia pode ser um aliado próximo no acompanhamento do colesterol e da saúde do coração. Para além da medição do perfil lipídico, o farmacêutico pode ajudar a interpretar os resultados, esclarecer dúvidas sobre a medicação e aconselhar medidas que contribuam para melhorar a sua saúde cardiovascular. Manter valores saudáveis de colesterol é importante para proteger o coração. Conhecer, acompanhar e agir são os três passos para cuidar do seu coração, com o apoio do seu farmacêutico. •

harmonização de glúteos

Descubra o que este procedimento pode fazer pela sua autoestima.

34

Miguel Morgado

médico de medicina
estética

www.drmiguelmorgado.com



O tratamento de glúteos tem vindo a crescer de forma consistente em Portugal e afirma-se como uma das grandes tendências na medicina estética.

Este é um procedimento minimamente invasivo, praticamente indolor, realizado em consultório médico e sempre sob rigorosas condições de assepsia (esterilização). Pode ser efetuado no dia da consulta, já que tem a duração média de 90 minutos, permitindo o regresso rápido às atividades diárias.

Para além da vertente estética, esta técnica integra os três pilares da saúde: físico, mental e social, que são interdependentes e estão intimamente relacionados. A melhoria da imagem corporal reflete-se no reforço da autoestima e na confiança perante o próprio corpo.

é um procedimento
minimamente invasivo
e praticamente indolor

A harmonização de glúteos deve ser realizada exclusivamente por um médico, a quem compete garantir a correta avaliação anatómica, a seleção criteriosa das técnicas e dos materiais, a gestão adequada dos riscos e, acima de tudo, a garantia da segurança da pessoa.

Os produtos injetados neste tipo de intervenção são totalmente reabsorvíveis e incluem diferentes opções terapêuticas, como o ácido hialurónico e/ou os bioestimuladores de colagénio. A escolha do produto e da técnica é personalizada, tendo em conta a anatomia, os objetivos e as necessidades específicas de cada pessoa.

Com o passar dos anos, os glúteos perdem volume e firmeza e tendem, progressivamente, a descair. Este procedimento confere um efeito de *lifting*, e aumenta o volume mantendo um aspeto natural, quer na aparência, quer ao toque. O resultado são formas mais harmoniosas e elegantes.



LIGA
PORTUGUESA
CONTRA
O CANCRO

Núcleo Regional do Sul

Save
the
date

Mexer
contra
o Cancro

9 MAIO

Centro Desportivo Nacional
do Jamor | 09h-18h



Muita animação
num dia repleto
de atividades físicas.
Junte-se a nós!



SAIBA MAIS



com o passar
dos anos, os glúteos
perdem volume
e firmeza, e tendem
a descair

De modo a potenciar e otimizar os resultados, é comum associar tratamentos complementares. O EMSCULPT, dispositivo de referência na área, utiliza energia eletromagnética focada de alta intensidade (HIFEM) para induzir cerca de 20.000 a 30.000 contrações musculares supramáximas por sessão, contribuindo para um efeito de glúteo mais firme e tonificado. A radiofrequência e as ondas acústicas são outras duas abordagens utilizadas, sobretudo quando o objetivo inclui o tratamento da flacidez, da celulite e de alguma gordura localizada.

Este procedimento é indicado tanto para mulheres como para homens. O pós-tratamento é simples, mas importa que seja respeitado. Na primeira semana após o tratamento, recomenda-se evitar exercício físico, bem como a exposição solar direta ou ambientes de calor intenso, como é o caso das saunas. Os resultados são geralmente imediatos, com melhoria progressiva nas semanas seguintes, sendo aconselhada a realização de manutenção ou retoque 18 a 24 meses após o tratamento.

Se a componente estética tem efeitos na autoestima, importa sublinhar que seguir um regime alimentar saudável e equilibrado, aliado à prática regular de exercício físico, desempenha um papel determinante no sucesso e na durabilidade dos resultados obtidos.

Por vezes, desfilas pela praia com um espírito leve, confiante e livre só precisa de um pequeno “empurrão” ou, neste caso, de uma harmonização glútea. •

saúda a curiosidade



Vamos dar voz aos nossos leitores! Tire as suas dúvidas sobre saúde com os melhores especialistas.

**Envie as suas questões
para revista@sauda.pt**

alimentação de base vegetal

Conheça a tendência que está a ganhar destaque junto da comunidade científica e dos consumidores.

38



Sara Fonte Venâncio

nutricionista

@nutrigohealthy

Uma dieta de base vegetal – *plant based* – privilegia alimentos de origem vegetal, como frutas, legumes, leguminosas (feijão, grão, lentilhas, ervilhas), cereais integrais, frutos oleaginosos e sementes. Esta opção alimentar reduz o consumo de produtos de origem animal, não os excluindo forçosamente.

Não se trata necessariamente de uma dieta *vegan* restrita, mas de um padrão alimentar em que os vegetais constituem a maior parte da ingestão diária de alimentos. É uma abordagem flexível e adaptável, focada em alimentos pouco processados e ricos em nutrientes.

os alimentos vegetais
tendem a ser menos
calóricos e mais
saciantes



O que dizem
as tendências?

A procura pelas dietas de base vegetal tem crescido em vários países, incluindo Portugal. Esta tendência reflete uma maior preocupação com a saúde, o ambiente e o bem-estar dos animais.

Estudos recentes revelam o aumento do número de pessoas que se identificam como vegetarianas ou veganas, assim como maior interesse por alimentos vegetais em consumidores omnívoros, que procuram reduzir o consumo de carne. Este movimento é particularmente expressivo entre os mais jovens e nos meios urbanos, impulsionado por campanhas de consciencialização, divulgação nas redes sociais e uma oferta crescente de produtos vegetais nos supermercados.



Benefícios para a saúde

- **Melhoria do perfil lipídico e cardiovascular.** Dietas ricas em fibras e pobres em gorduras saturadas ajudam a reduzir o colesterol LDL (“mau colesterol”) e o risco de doenças cardiovasculares;
- **Gestão do peso.** Alimentos vegetais tendem a ser menos calóricos e mais saciantes, sendo eficazes no controlo do peso;
- **Regulação do trânsito intestinal.** A elevada ingestão de fibras favorece a diversidade da microbiota intestinal (micro-organismos) e melhora a digestão.

Riscos e cuidados a ter

Embora os benefícios sejam diversos, a alimentação de base vegetal exige planeamento para evitar deficiências nutricionais. Nutrientes como proteínas de elevado valor biológico, vitamina B12, ferro, zinco e ácidos gordos essenciais (ómega-3) podem ser mais difíceis de obter em quantidades ideais sem uma seleção cuidadosa de alimentos ou suplementação orientada. Neste caso, consultar um nutricionista é uma boa opção.

É fácil adotar este tipo de alimentação?

Em Portugal, a transição para uma alimentação de base vegetal tem-se tornado cada vez mais acessível. As grandes superfícies e lojas especializadas oferecem cada vez mais opções vegetais, como alternativas proteicas (tofu, *tempeh*), até produtos substitutos de carne e bebidas vegetais.

Quando pensamos na adoção de um novo regime alimentar, seja ele de base vegetal ou qualquer outro, ou simplesmente num ajuste do padrão alimentar, o segredo reside no equilíbrio e na tomada de decisões conscientes. Uma alimentação variada e equilibrada pode ser o aliado de que precisa para enfrentar com saúde os desafios do dia a dia. •

Associação Portuguesa de Hipercolesterolemia Familiar



B.I.

Nome

Associação Portuguesa de Hipercolesterolemia Familiar (FH Portugal)

E-mail

info@fhportugal.pt

Plataformas digitais



40

o que é

A Associação Portuguesa de Hipercolesterolemia Familiar (FH Portugal) surgiu com o objetivo de apoiar as pessoas que vivem hipercolesterolemia familiar (FH) e outras dislipidemias hereditárias. A associação pretende ser um espaço de união em defesa de interesses comuns e procura aumentar o conhecimento da população portuguesa sobre esta doença, bem como sensibilizar os profissionais de saúde para a sua especificidade, de modo a contribuir para o diagnóstico e tratamento precoces.

A FH é uma das doenças genéticas hereditárias mais comuns, caracterizada por elevados níveis de colesterol desde a infância em vários indivíduos da mesma família, que ficam com risco aumentado de ocorrência de doenças ou eventos cardiovasculares. Na pessoa com FH, o fígado não consegue metabolizar o colesterol, que acaba por se acumular nas artérias sob a forma de depósitos de gordura. Por não apresentar sintomas, esta doença genética é denominada “doença silenciosa”, o que dificulta o seu diagnóstico atempado.

serviços e atividades

- Disponibilização no *website* de uma rede de médicos especializados em FH;
- Dinamização de parcerias com associações internacionais relacionadas com a FH, como a FH Europe;
- Divulgação de informação científica sobre FH e outras dislipidemias hereditárias;
- Obtenção, junto dos órgãos de soberania e das demais entidades públicas, do adequado reconhecimento da FH e respetivo enquadramento regulamentar;
- Organização de atividades públicas de sensibilização, como o Dia Mundial da Hipercolesterolemia Familiar Homozigótica.

quem apoia

A FH Portugal apoia todas as pessoas que vivem com FH, bem como os seus familiares.

como ajudar

Pode ajudar a FH Portugal tornando-se sócio da associação ou realizando um donativo. •



Sem Preconceito



Falar de saúde e de doença começa com empatia.



Um podcast sobre vidas que podiam ser a sua.

Junte-se às conversas

#Sem Preconceito

Um projeto conjunto de:

cientis
ESCOLA

Saúde em
Diálogo

Com o apoio de:

 **NOVARTIS** **HALEON**

primavera no Museu da Farmácia

42



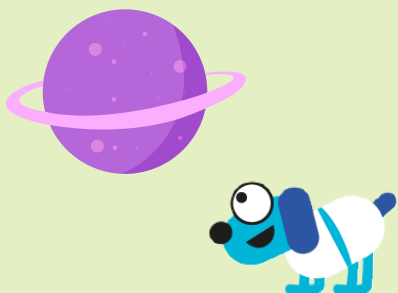
Comemorar o Dia da Mãe e celebrar a primavera são os desafios da Vila Saúda e do Museu da Farmácia para o mês de abril. São 30 dias de atividades educativas e experiências científicas para toda a família! No Museu da Farmácia do Porto e de Lisboa, os mais novos terão a oportunidade de explorar o mundo da ciência de forma divertida e interativa.

No Porto, o mês começa com a celebração da chegada da primavera, e descobrindo como nascem as flores e os frutos. A segunda atividade do mês é dedicada a todas as mães, para quem os pequenos cientistas vão criar batons e vernizes coloridos.

Em Lisboa, abril principia com uma viagem ao espaço, guiada pelo Super Cientista. Depois, será tempo de brincar com forças e movimento, construindo engenhocas divertidas, como uma catapulta.

Haverá ainda espaço para outros desafios durante o mês: uma viagem ao espaço para pequenos astronautas, e um ateliê sobre forças e movimento.

Abril promete ser um mês cheio de descobertas e celebrações. Junta-te a nós e vem aprender de forma divertida e inesquecível. •



Porto



Chegou a primavera

11 de abril, 14h30

Quando a primavera chega, a Natureza enche-se de cor. Vamos descobrir como nascem as flores, de onde vêm os frutos e desvendar todos os segredos com a ajuda de lupas.

Dia da Mãe

25 de abril, 14h30

Junta-te a nós neste ateliê educativo para criares o teu miminho científico para oferecer à tua mãe neste dia tão especial. Damos uma pista: batons e vernizes coloridos vão fazer parte desta atividade especial.

Lisboa



Viagem ao espaço

11 de abril, 15h

Convidamos todos os pequenos astronautas a embarcarem numa viagem ao espaço cheia de peripécias! Fica atento, pois o Super Cientista vai guiar-te e contar todas as suas aventuras.

Forças e movimento

25 de abril, 15h

Para este ateliê educativo desafiamos todas as crianças a juntarem-se numa brincadeira com forças e movimento. No fim, irão fabricar uma divertida catapulta para levar para casa.

43



Interessado?

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

vila saúde

diverte-te e coloca mãos à obra

**AO PASSEAREM DE BICICLETA NO PARQUE O JOÃO E A RITA
ENCONTRARAM O MAIOR OVO DE PÁSCOA QUE ALGUMA VEZ
TINHAM VISTO. MAS...UI UI, NÃO VAI SER FÁCIL LÁ CHEGAR!!**



**QUEM SERÁ QUE ENCONTRA
O OVO PRIMEIRO?**

www.farmaciasportuguesas.pt/revista-saude

diretora

Diana Amaral

diretora-adjunta – editorial

Maria Jorge Costa

diretora de comunicação

Marta Roquette

diretora de marketing

Elisabete Alonso

editor executivo

Tiago Gonçalves

editor de fotografia

Pedro Loureiro

redação

revista@sauda.pt

Ana Rita Cunha

Carina Machado

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Tânia Pereira

secretária de redação

comunicacao@anf.pt

Paula Santos

publicidade

comercial@sauda.pt | 210 159 159

Mariana Ferreira da Silva

Ana Garcia

Pedro Quintas

Inês Moreira

Rafael Matias

direção de arte e paginação

Stolen

projeto editorial

Farmácias Portuguesas

projeto gráfico

Havas Design +

capa

fotografia de Pedro Loureiro

periodicidade

mensal

tiragem

70.000 exemplares

preço

2 euros

estatuto editorial em

www.farmaciasportuguesas.pt/revista-saude

morada de redação e editor

Travessa de Santa Catarina, n.º 8

1200-403 Lisboa

propriedade

INFOSAÚDE - INSTITUTO DE FORMAÇÃO

E INOVAÇÃO EM SAÚDE, S.A., com sede na

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

Lisboa – NIPC: 505215330, e detida a 100% pela

Associação Nacional das Farmácias.

Conselho de Administração: Ema Isabel Gouveia

Martins Paulino Pires, Ana Isabel da Silva Miragaia

Tenreiro Fernandes, Diana Amaral Correia Costa

da Silva, Francisco Leonel Ramos Barros, 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.

aproveite estas
promoções exclusivas
com o seu **cartão saúde**



Molicare

essenciais de farmácia

MoliCare Elastic:
fralda confortável
e absorvente.

MoliCare Mobile:
cueca respirável
e de alta absorção.



-3€



Fortimel

nutrição

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



-6€
em duas
embalagens

45



Vidisan

farmácia de família

Tratamento
dos sintomas
de conjuntivite
alérgica.



-1,5€



Dulcosoft

essenciais de farmácia

Obstipação
crónica
e ocasional.



Imagem
ilustrativa

-3€

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.

Promoção válida de 01.04.2026 a 30.04.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

Promoção válida de 01.03.2026 a 30.04.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

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 Extra 2Kcal 4x200ml (sabores Morango e Café), Fortimel Advanced 4x200ml (sabores Baunilha Tropical e Morango Silvestre), Fortimel Energy 4x200ml (sabores Morango e Baunilha), Fortimel Compact Protein 4x125ml (sabores Pêssego/Manga, Baunilha, Morango, Café, Gengibre Tropical, Frutos Vermelhos e Banana), Fortimel Forticare 4x125ml (Sabores Pêssego/Manga e Frutos Vermelhos), Fortimel Creme Protein (sabores Baunilha, Chocolate, Banana e Frutos Vermelhos) e Fortimel Plant Based Protein (sabores Ananás-coco e Cappuccino).

Promoção válida de 01.03.2026 a 30.04.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

©2026 Bausch & Lomb Incorporated. Dispositivos médicos. Para mais informações sobre a correta utilização e segurança dos produtos, leia as instruções de utilização.

Promoção válida de 01.04.2026 a 30.04.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

Dulcosoft é um dispositivo médico para tratar os sintomas da prisão de ventre e amolecer as fezes duras e secas. Crianças não devem tomar por > 3 meses. Contraindicações: alergia ao macrogol, doença intestinal inflamatória grave ou megacólon tóxico, perfuração digestiva ou risco, ileus, suspeita de obstrução intestinal, estenose sintomática ou síndromes abdominais dolorosas de causa indeterminada. Para mais informações ler cuidadosamente as instruções de utilização. MAR 2026 | MAT-PT-2500758 (1.0)



farmácia de família

Rhinomer

Rhinomer Plus+ é uma gama completa de soluções hipertónicas de água do mar, 100% natural e clinicamente comprovada, para uma eficaz limpeza e descongestão do nariz.



-2€



farmácia de família

Sinomarin

A água do mar hipertónica para descongestionar, limpar e hidratar a sua via respiratória.



-3€



farmácia de família

Zarbees

Xarope: Alivia qualquer tipo de tosse e garganta irritada | Pastilhas para chupar: Acalma a garganta e ajuda o sistema imunitário.



até

-3€*

47



saúde oral

Corega

Fale, coma e sorria com confiança!



-2€*



essenciais de farmácia

PIC

Medidores de pressão arterial.



-10€

vales cartão saúde

Promoção válida de 01.04.2026 a 30.04.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

*Descongestão mais eficaz vs água do mar isotónica (gama Rhinomer). Rhinomer Plus, águas do mar hipertónicas. Descongestão e limpeza nasal. Indicadas para >1 mês de idade (Força 1 Suave), >6 anos de idade (Força 2 Média) ou >12 anos de idade (Força 3 Forte). Uso nasal. Não utilizar em caso de hipersensibilidade a algum componente. Dispositivos Médicos. Ler a rotulagem e as instruções de utilização. As marcas registadas são detidas ou licenciadas ao grupo empresarial Haleon. ©2026 Haleon ou seu licenciador.

Promoção válida de 01.04.2026 a 30.04.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

Sinomarin Bebés é um dispositivo médico. Finalidade: Descongestionante nasal, para bebés e crianças de tenra idade. Uso recomendado: Algumas gotas em cada narina, 2 a 3 vezes ao dia. Em casos de muco abundante ou espesso, pode utilizar-se uma maior quantidade de produto em cada narina. Em nebulizador, até 5 ml 3 vezes ao dia. Precauções: Só para uso nasal e respiratório (com nebulizador). Cada ampola só deve ser usada uma vez. **Sinomarin Crianças** é um dispositivo médico. Finalidade: Descongestionante nasal, para crianças e bebés a partir dos 6 meses. Uso recomendado: 1 a 2 inalações em cada narina, 2 a 3 vezes por dia. Precauções: Só para uso nasal. Não utilizar o mesmo aplicador nasal em mais do que uma pessoa. **Sinomarin Adultos** é um dispositivo médico. Finalidade: Descongestionante nasal, para adultos e crianças a partir dos 6 anos. Uso recomendado: 1 a 3 inalações em cada narina, 2 a 3 vezes por dia. Precauções: Só para uso nasal. Não utilizar o mesmo aplicador nasal em mais do que uma pessoa. **Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.**

Promoção válida de 01.04.2026 a 30.04.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

*-3€ no Xarope, -2€ nas Pastilhas I Xarope: V01 Zarbee's® Xarope Tosse e Garganta. Dispositivo médico. Xarope para o tratamento da tosse e da garganta irritada. Não tomar se < 2 anos e se for alérgico, intolerante ou hipersensível a qualquer componente. Consulte um médico antes de utilizar se estiver grávida ou a amamentar. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções antes de utilizar. JNTL Consumer Health (Portugal) Lda I Pastilhas: V01 Zarbee's® Garganta & Extra Imunidade, sabor original, pastilhas e Zarbee's® Garganta & Extra Imunidade, sabor mel e limão, pastilhas, são suplementos alimentares. A vitamina C e o zinco contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. JNTL Consumer Health (Portugal) Lda.

Promoção válida de 01.03.2026 a 30.04.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

*Face ao preço anteriormente praticado. Limitado a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema. Promoção válida de 01/03/2026 a 30/04/2026, limitada ao stock existente, não aplicável a packs promocionais, nos produtos Corega Supreme 40g (7492660), Corega Max Fixação + Selamento 40g (6005868), Corega Max Fixação + Selamento 70g (6005942), Corega Max Fixação + Conforto 40g (7120378), Corega Max Fixação + Conforto 70g (7120386), Corega Max Fixação + Frescura 40g (7119248) e Corega Ação Total 36 pastilhas (7253559). Dispositivos Médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Manter fora do alcance e da vista das crianças. Não usar se for sensível aos ingredientes. Se ocorrer irritação, pare de usar imediatamente. Fixativos: Algumas pessoas poderão ser sensíveis ou alérgicas ao creme fixativo. Se ocorrer alguma reação alérgica pare de usar imediatamente. Pastilhas: Para uso externo. Não beber a solução das pastilhas nem usar como elixir dentário. Evitar contacto com olhos e boca. Enxaguar bem. Lavar as mãos depois de tocar nas pastilhas ou solução. Em caso de ingestão acidental, procure imediatamente um médico. As marcas registadas são detidas pela Haleon ou à mesma licenciadas. ©2026 Haleon ou seu licenciador. PM-PT-PLD-26-00005, 02/2026

Promoção válida de 01.03.2026 a 30.04.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

10€ em todos os produtos da gama dos Medidores de Pressão Arterial PIC 'Os medidores de pressão arterial são dispositivos médicos. Antes da sua utilização deve ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



essenciais de farmácia

Fisioprim

A gama FISIOPRIM ajuda a reduzir a dor, a rigidez e a tensão muscular, promovendo Mobilidade e Bem-Estar para o dia-a-dia.



até

-3€*



bebé e mamã

NAN OPTIPRO

Fórmulas infantis e leites em crescimento.



-4€



suplementos alimentares

Cebion

Vitamina C, Imunidade.



-2€

49



suplementos alimentares

Belisina

Gama de tónicos bioregeneradores à base de lisina e vitaminas do complexo B.



-4€



suplementos alimentares

Dorminatur

Dificuldade em adormecer.



-3€

Promoção válida de 01.03.2026 a 30.04.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

FISIOPRIM oferece soluções eficazes para o alívio da dor de origem muscular, articular e/ou contraturas combinando tecnologia FIR para conforto em situações de artrose e inflamações, com produtos de ação tópica calmante, analgésica e relaxante com os seguintes produtos: Luvas; Joelheiras; Pensos Lombar/Universal/Joelho, Cremes de Massagem, Gel Alívio da Dor, Spray Frio e Stick Arnica, ideais para reabilitação, recuperação e prevenção. *Gel frio 75ml, creme de massagem 75ml, gel stick 15 g & spray frio 150ml: -1€ | Restantes: -3€

Promoção válida de 01.03.2026 a 30.04.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade dos sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

Não acumular com outras promoções em vigor. NOTA IMPORTANTE: O leite materno é o melhor alimento para o bebé. Antes de utilizar uma fórmula infantil consulte um profissional de saúde. Exceto leites 1 e FSMP.

Promoção válida de 01.03.2026 a 30.04.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

50

Cebion, comprimido efervescente com 1000 mg de Vitamina C, é um suplemento alimentar. A vitamina C contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário, para a redução do cansaço e da fadiga e para o normal funcionamento do sistema nervoso. 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-OTHER-26-000008

Promoção válida de 01.03.2026 a 30.04.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

Packs Promocionais não incluídos na campanha. Suplementos Alimentares. Os suplementos alimentares não devem ser substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. Em caso de dúvida consulte o seu farmacêutico.

Promoção válida de 01.03.2026 a 30.04.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

DORMINATUR® TRIPLA AÇÃO, DORMINATUR® VALERIANA, DORMINATUR® GUMMIES FORTE, 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

*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.

daflon®

De pernas pesadas... a pernas leves!^{1,2,3}

Comprimidos mastigáveis



Máxima eficácia num só comprimido**

Sinta-se Imparável

SERVIER
moved by you

Nome do medicamento: Daflon® 1000. **Composição:** Bioflavonóides (Fração flavonóica purificada micronizada). Cada comprimido de 1000 mg contém: 90% de diosmina, ou seja, 900 mg; 10% de flavonóides expressos em hesperidina, ou seja, 100 mg. **Forma farmacéutica:** Comprimido revestido por película, cor de salmão e de forma oval. Comprimido mastigável de cor amarelo pálido a acastanhado mosqueado, forma redonda. **Indicações terapêuticas:** 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 a posologia de manutenção: 1 comprimido por dia. Modo de administração: o comprimido mastigável deve ser mastigado inteiro e em seguida, o que sobrar, deglutido. **Contraindicações:** Hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos excipientes. **Advertências e precauções especiais de utilização:** A administração deste medicamento no tratamento sintomático da crise hemorroidária não substitui o tratamento de outros problemas anais. Se não houver remissão dos sintomas, deve ser consultado um médico de forma a proceder-se ao exame proctológico e à decisão do tratamento, caso haja necessidade. Excipientes: Daflon® 1000 comprimido revestido por película é isento de todo e contém álcool benzílico. Daflon® 1000 comprimido mastigável contém sorbitol e álcool benzílico. O álcool benzílico pode causar reacções alérgicas. Interações medicamentosas e outras formas de interacção: Não foram realizados estudos de interacção. Da experiência de pós-comercialização do medicamento, nenhuma interacção 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 activa/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, dispênia, 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:** Daflon® 1000 exerce uma acção 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. **Titular da AIM:** Servier Portugal - Especialidades Farmacêuticas, Lda, Torre Oriente - Av. Colégio Militar 37F - Piso 6 - Fração B, 1500-180 Lisboa. Tel: 213122000. www.servier.pt. Para mais informações deverá contactar o titular de Daflon® 1000 e um **MNSRM**. RCMs Daflon 1000 comprimido revestido por película e mastigável aprovados em 11.2023. IECRCM 18.06.24. ¹Para uma informação completa por favor ler o resumo das Características do Medicamento. Leia atentamente as informações contidas na embalagem e na folha informativa e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico. ²Resumo das Características do Medicamento aprovado a 17.2021. ³International Angiology 2018 UP Guidelines, Junho 2018; ²Resumo das Características do Medicamento Daflon 1000 aprovado a 11.2023; ³Mezalek, Z.T., Feodor, T., Chemtchuk, L. et al. VEIN STEP: A Prospective, Observational, International Study to Assess Effectiveness of Conservative Treatments in Chronic Venous Disease. *Adv Ther* 2023.