

saúda

mensal • dezembro 2025 • n.º 119 • distribuição gratuita



serendipidade

Natal e Ano Novo

saiba como se divertir
e evitar os excessos
alimentares

varizes

conheça as
principais formas
de tratamento

Catarina Gouveia

«o Natal é o momento
de nos centrarmos no que
verdadeiramente importa»

cartão
saúda

consulte as vantagens
exclusivas

pág. 45

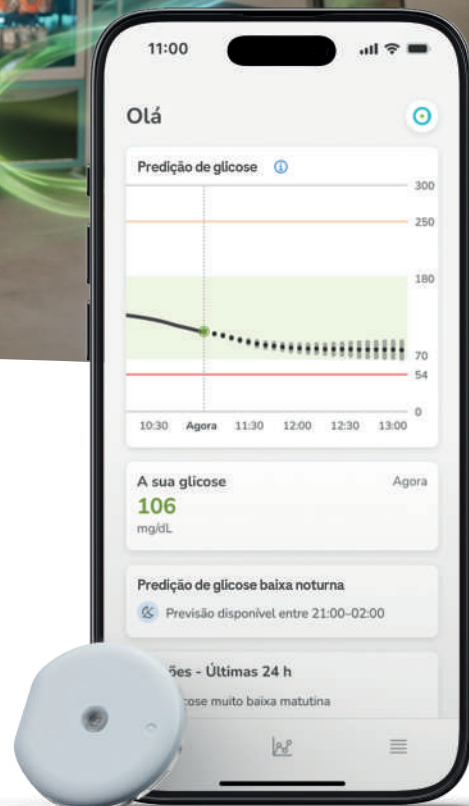


Diabetes?

Agora pode prever os seus valores de glicose.

O novo sensor **Accu-Chek SmartGuide** para a MCG* na diabetes informa sobre como poderá variar a sua glicose com 2 horas de antecedência. Desfrute do seu dia a dia com maior tranquilidade e confiança.¹

*MCG - Monitorização Contínua da Glicose



Saiba mais

¹A aplicação Accu-Chek SmartGuide Predict notifica os utilizadores sobre um provável valor baixo de glicose nos próximos 30 minutos (Predição de glicose baixa), fornece predições sobre a evolução provável da glicose nas próximas 2 horas (Predição de Glicose) e apresenta o risco provável de hipoglicemia noturna nas próximas 7 horas (Predição de glicose baixa Noturna), ativa entre as 21:00 e as 02:00. É necessária uma ligação à Internet para utilizar as funcionalidades preditivas. Accu-Chek, Accu-Chek SmartGuide e Accu-Chek SmartGuide Predict são marcas comerciais da Roche. Todos os outros nomes de produtos e marcas comerciais são propriedade dos respetivos detentores. Os ecrãs que o utilizador vê poderão ser diferentes dos da aplicação. © 2025 Roche Diabetes Care | Roche Sistemas de Diagnósticos, Lda. | Estrada Nacional, 249 -1 | 2720-413 Amadora. Portugal | Tel.: +351 21 425 70 00 Accu-Chek® SmartGuide é um dispositivo médico, que se destina à monitorização contínua da glicose (dispositivo de MCG), em tempo real, dos níveis de glicose no líquido intersticial subcutâneo, para utilização em pessoas com diabetes mellitus adultas. O sensor deve ser utilizado em combinação com a aplicação Accu-Chek® SmartGuide app. A Aplicação Accu-Chek® SmartGuide predict app é um dispositivo médico que se destina a ser utilizada como auxiliar na gestão diária da diabetes, que analisa dados de monitorização contínua da glicose (MCG) anteriormente obtidos a partir de um sistema de monitorização contínua da glicose (MCG) conectado, e apresenta uma predição de valores de MCG futuros. É uma aplicação complementar da aplicação Accu-Chek® SmartGuide app, para utilização em pessoas com diabetes mellitus adultas. O sensor não se destina a ser utilizado no diagnóstico da diabetes mellitus. Código do Organismo Notificado: 0123. Aconselhamos a ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização antes de utilizar o dispositivo médico. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico. MC-PT-01309 | Novembro 2025

deixe-se surpreender

Diana Amaral

farmacêutica,
diretora da Revista
Saúde



Para a última edição de 2025 escolhi uma palavra imbuída de mistério: serendipidade. Fi-lo porque é o que desejo para si: uma quadra repleta de encontros felizes. Desejo que nesta época, por excelência a que mais apela à bondade e à união, cada momento seja repleto de magia e felicidade. Acredito que as coisas boas nos encontramos quando abrimos o coração àquilo que a vida pode ser: uma jornada fascinante.

A protagonista de dezembro é a influenciadora digital Catarina Gouveia, que relata a maternidade como uma «experiência transformadora». Numa altura do ano em que os fornos das cozinhas trabalham mais velozmente do que nunca, a Catarina encontra nesta tarefa um verdadeiro ritual, que faz questão de partilhar com a sua filha para lhe entregar «uma ferramenta mágica à qual pode sempre recorrer».

O herói Saúde deste mês, João Lopes, decidiu não ser uma vítima do destino. Depois de enfrentar um diagnóstico inesperado, um exigente transplante de medula óssea e longas temporadas no hospital, decidiu fazer-se à estrada. Não a pé, mas de bicicleta, e tornou-se num reconhecido atleta internacional. Quando não desistimos, tudo é possível!

O Natal e o Ano Novo são alturas em que os excessos alimentares tendem a ocorrer de forma mais frequente. Por isso, desafiamos a nutricionista Rita Varela Ramos a partilhar connosco os seus segredos. Conta a Rita que é possível desfrutar de todos os alimentos se optarmos pela moderação, ao invés da proibição.

Este mês sublinhamos ainda a importância de cuidarmos da nossa visão e os benefícios da vacinação contra a gripe e a COVID-19, que pode ser feita gratuitamente nas farmácias, para quem tem entre 60 e 84 anos. Damos-lhe também a conhecer um novo serviço já disponível em muitas farmácias: a gestão da infeção aguda da orofaringe. Já sabe, em caso de dúvida, passe na farmácia!

Termo com votos de um Natal muito feliz e um ano de 2026 repleto de saúde, foco, ambição e muitos sonhos concretizados. Quero que saiba que pode contar com a sua Revista Saúde em cada passo do caminho. Vemo-nos em 2026 com a mesma missão de sempre: proteger a sua saúde e promover o seu bem-estar. •



VICKS SINEX RESPIR:

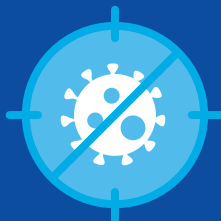
MAIS DO QUE UM DESCONGESTIONANTE NASAL



**Descongiona o nariz em apenas
25 segundos**



Até 12 horas



Atua na causa da congestão nasal:

- Antiviral
- Anti-inflamatória



**Reduz a duração da rinite em
2 dias**

conteúdos



P. 08



P. 29



P. 32

03 editorial

08 capa

14 herói saúde

20 barriga & bebé

23 longevidade

26 consultório

29 nutrição

32 mais saúde

37 serviços
na farmácia

40 plataforma saúde
em diálogo

42 vila saúde

45 vales
cartão saúde

serendipidade

Consiste na arte de encontrar algo belo ou fascinante sem o procurar ativamente. Trata-se, portanto, de um encontro inesperado que acrescenta valor à vida. Deixe que as coisas boas venham ter consigo e viva a magia do Natal.



Mantenha a tradição de cuidar Aqui, na Farmácia

PROMOÇÕES
EXCLUSIVAS





farmácias
portuguesas



farmaciasportuguesas.pt

Promoção válida de 01.11.2025 a 31.12.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos. CENTRUM: 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 pela Haleon ou à mesma licenciadas. ©2025 Haleon ou seu licenciador. I NAN SUPREMEPRO: NOTA IMPORTANTE: O leite materno é o melhor alimento para o bebé. Antes de utilizar uma fórmula infantil, consulte um profissional de saúde. I URIAGE: Campanha válida na gama Xemose C8+ durante os meses de novembro e dezembro. Exceto promoções. Não acumula com outras promoções. I ARTELAC: Artelac® é um dispositivo médico. Para mais informações sobre o produto, leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização ou contacte-nos. I STÉRIMAR: STÉRIMAR é uma gama de dispositivos médicos. Soluções fisiológicas de água do mar que contém uma concentração de sal similar à das células do corpo humano, para limpeza e restauração da humidade natural da mucosa nasal. Recipiente pressurizado. Pode explodir se aquecido. Mantenha afastado do calor, superfícies quentes, foscas, chamas e outras fontes de ignição. Não perfure ou queime, mesmo após utilização. Proteja da luz do sol. Não exponha a temperaturas superiores a 50 °C. Mantenha fora do alcance das crianças. Leia cuidadosamente a rotulagem. Para mais informações, contacte: Biocodex Unipessoal, Lda., Avenida da República, 18, 11.º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. Email: info@biocodex.pt. Tel: 211 319 134. STM.0009/2025.



«a maternidade
é uma cedência
completa aos níveis
físico, emocional
e mental»

Catarina Gouveia



A atriz e influenciadora digital lançou este ano o seu terceiro livro, “Cozinhar, Partilhar e Amar”, onde alia a paixão pela culinária à importância da nutrição e do bem-estar. Catarina Gouveia, mãe e defensora de uma vida prática e saudável, fala sobre o jejum intermitente, o valor das refeições em casa, as tradições de Natal e o autocuidado como ferramenta essencial para o equilíbrio físico e mental.

Este ano lançou “Cozinhar, Partilhar e Amar”, o seu segundo livro de cozinha. De onde veio a inspiração?

Desde muito cedo que me encontro, quase numa onda de terapia, a cozinhar, a seguir as receitas da minha mãe – que é uma cozinheira de mão cheia, também apaixonada por cozinha –, a que junto a minha paixão pela alimentação saudável e pela importância da nutrição nas nossas vidas. O livro surge da fusão destes dois mundos, da culinária com a saúde. E também da praticidade: gosto que a cozinha se encaixe na minha agenda e contribua para um resultado rico em nutrientes, em gosto, no prazer de confeccionar e que não me leve muito tempo. Portanto, que seja descomplicada e prática.

É importante fazer refeições em casa?

Sou mãe, e o que mais prazer e gosto me dá é estar na bancada da cozinha, a confeccionar com a minha filha, e a explicar-lhe como chegamos ao resultado. É quase como ver a magia acontecer! Fascina-me vê-la a ser inserida num mundo que a ajuda a desligar do ritmo em que, mais cedo ou mais tarde, também ela vai estar mergulhada. Acima de tudo, é isso que lhe quero proporcionar: uma ferramenta mágica à qual pode recorrer sempre para se perder no mundo apaixonante que é a cozinha.

Entrevista: Teresa Oliveira – WL Partners
Fotografia: Pedro Loureiro

Agradecimentos:
Hair Fusion
Sara Litardi



A Catarina adota o jejum intermitente. Que benefícios tem sentido?

Por norma, dividimos o nosso dia por determinadas refeições, mas nem sempre é o que o corpo pede. É uma questão muito individualizada: há organismos que necessitam de nutrientes e de energia mal acordam, e outros que precisam de despertar e depois ser nutridos. Para mim, os benefícios são mais aos níveis mental e cognitivo do que físico. Percebi que o meu foco e as minhas capacidades cognitivas ficavam muito mais despertos quando esperava pelos sinais do meu corpo, por isso alio o jejum a tarefas importantes da minha semana. Essa consciência de estarmos atentos e ouvirmos o nosso corpo é das ferramentas mais importantes.

«nunca me senti tão confiante e poderosa como me sinto hoje, depois de ter sido mãe»

E quando tem fome, come?

Quando tenho fome, como. E não estou em jejum se sentir que tenho muita fome, e que o meu corpo está a precisar de alimento e de energia.

Quais são as suas tradições à mesa no Natal? Nesta época abre uma exceção?

Adapto as receitas tradicionais porque sei que já não vou ter prazer a comer um doce muito carregado de açúcar, por exemplo. Mais do que deliciar-me, o Natal significa conviver. É preparar a comida, oferecer esse cuidado ao outro, quase um presentear. É estar na cozinha, começar bem cedo, molhar o pão no leite para fazer uma rabanada – que readaptei para uma bebida vegetal com limão e canela –, e estar com a minha filha e com a minha mãe. É poder proporcionar uma mesa recheada de gastronomia natalícia e, depois, conviver a essa mesma mesa.

O que não pode faltar na sua mesa de Natal?

Rabanadas, leite-creme, musse de chocolate, bolo-rainha, sonhos...

corrida
sempre mulher

AUSONIA®

#UMAPORTODAS

A Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama agradece a todos os participantes e parceiros o apoio na CORRIDA SEMPRE MULHER AUSONIA #UMAPORTODAS.



 SHPERFORMANCE.COM
ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS

 ADAMCM Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama
25 anos a cuidar

Naming Sponsor		Patrocinador Nº Frontal		Patrocinador Boné		Mecenas		Apoio		Comunicação							
																	
Patrocinadores Oficiais																	
																	
Patrocinadores Oficiais			Água Oficial		Patrocinadores Sampling			Transportes Oficiais									
																	
Parceiros Media						Apoio		TV Oficial		Rádio Oficial		Canal Oficial					
																	



A sua filha fez agora três anos. Será o primeiro Natal que ela vai viver mais intensamente, tem essa expectativa?

Sim, bastante. Este é o ano mais vibrante da vida da Esperança. Desejo que desenvolva, e carregue com ela, a simbologia do Natal, o seu verdadeiro significado. Relembrar quem nasce e o que traz às nossas vidas, o porquê da comemoração, os valores de união, amor, carinho, paz, e o significado de família. Espero que celebre sempre o nascimento de Jesus com esta visão e com esta força, para continuar a manter a tradição, sem se diluir em práticas que acabam por nos roubar o espírito natalício, como o consumismo desenfreado. É o momento de nos centrarmos no que verdadeiramente importa.

Enfeita muito a sua casa ou só o essencial?

O essencial. A nota mais decorativa é, já desde há cinco anos, um pinheiro vivo, que depois do Natal plantamos, devolvendo à Natureza. Este ano é ainda mais especial porque o iremos fazer sob o olhar da Esperança. Em março, vamos sempre visitar os pinheiros dos anos anteriores e percebemos como cresceram, como se desenvolveram.

Quais têm sido os seus maiores desafios e as aprendizagens com a maternidade?

Procurei informar-me bastante para me proporcionar, e também ao meu marido, a melhor experiência possível de gravidez. E senti que toda a informação que recolhi



«a gestão do stresse,
aliada ao cuidado
com a saúde mental,
é das ferramentas
mais importantes
que podemos trazer
para as nossas vidas»

emocional, mental. Temos de ter a prática do autocuidado muito bem definido nas nossas vidas: desde um banho mais demorado, uma escova no cabelo, uma roupa lavada que nos faz sentir bem, que nos abraça e que nos lembra que somos mulheres. Este autocuidado tem um efeito em catadupa que acaba por se refletir em tudo nas nossas vidas e até na forma como nos disponibilizamos para os outros... É de extrema importância e, sempre que posso, tento “bater nessa tecla”.

O que é essencial para o seu bem-estar?

O sono. Numa pirâmide, coloco o sono em primeiro lugar, a alimentação saudável em segundo, o exercício físico em terceiro e depois a gestão do stresse, que é uma das nossas grandes lacunas e fragilidades sociais. Estamos cada vez mais “engolidos” por tudo o que temos de fazer e isso acaba por nos consumir. A gestão do stresse aliada ao cuidado com a saúde mental é, também, das ferramentas mais importantes que podemos trazer para as nossas vidas. Isso e a convivência familiar, mantermos amizades sólidas – posso ter todos estes cuidados, mas se não tenho boas relações humanas com a minha filha, com o meu marido, com os meus pais, o meu irmão, as minhas amigas, isolo-me, e nós não somos uma ilha.

teve um contributo decisivo no decorrer da gravidez e do parto. Quando a minha filha nasceu houve uma descoberta. É um mergulho tão grande dentro de nós mesmas, uma força que desconhecemos que existe. É uma descoberta muito pessoal e não transmissível, mas, ao mesmo tempo, muito empoderadora. Nunca me senti tão confiante e tão poderosa como me sinto hoje, depois de ter sido mãe.

A sua influência digital impacta a forma como as mulheres percebem a maternidade e a autoestima?

Quando me tornei mãe, fui nadando contra a corrente da minha vontade de me anular. A maternidade é viver e ceder-me ao outro, uma cedência completa, física,

Qual é a relação que tem com as farmácias? Tem uma farmácia de eleição?

Adoro ir à farmácia porque para mim é um lugar de prevenção, e considero-me uma felizarda por isso. A farmácia é também um convite para nos perdermos no tão importante autocuidado. Gostava de ter um bocadinho de tudo o que ali está [risos]. As farmácias trazem-nos tudo o que surge de inovador no mercado e atualizam-nos. •

herói saúde

«estamos ali
para celebrar a vida»



João Lopes

Um diagnóstico inesperado, uma doença rara e um transplante de medula óssea depois, a bicicleta ajudou-o a reencontrar o caminho de volta à vida. O antigo ciclista amador tornou-se atleta internacional transplantado, cheio de gratidão ao seu dador.

João Lopes, 54 anos, recuperava de um transplante de medula quando descobriu a existência de competições desportivas internacionais para transplantados. «Seis ou sete meses após o transplante, enquanto recuperava, estava a ver a Volta à França quando passou um anúncio do meu imunossupressor», lembra. Intrigado, voltou atrás e reparou que também eram mencionados os Jogos Mundiais para

«estive mais de 20 dias sem saber o que tinha»

Transplantados. Outra pessoa, depois de tudo o que João enfrentou, deixava passar o assunto. João, não: «fiquei muito curioso», diz, e isso rapidamente transformou-se em motivação. «Encontrei o Grupo Desportivo de Transplantados de Portugal, soube que havia jogos mundiais e europeus, e pensei: “eu quero fazer isto!”» A descoberta deu-lhe uma meta: voltar a andar de bicicleta e provar a si mesmo que podia retomar a sua vida anterior.

Antes da doença, João vivia o ciclismo com entusiasmo. «Fazia-o pela diversão, pelo gozo que me dava e pela companhia dos amigos». Pedalava com amigos de forma amadora, sem preocupações com tempos

ou classificações. «Por exemplo, fomos para os Pirenéus ver passar a Volta à França e ficámos por lá três dias a pedalar», conta. Em estrada ou BTT, andar de bicicleta era uma parte integrante do seu estilo de vida.

Tudo mudou em 2016, quando um grave problema de saúde o apanhou desprevenido. «É-me diagnosticada uma hepatite autoimune, assim do nada», relembra. «Um dia estava a trabalhar e não tive fome para almoçar», conta, acrescentando que nem quando esteve na sala de transplante deixou de ter fome. «Era muito raro acontecer, mas não liguei». Aos poucos, surgiram as náuseas, a urina escureceu e o corpo começou a dar sinais, até um dia ficar completamente amarelo. Internado no hospital, o seu estado agravou-se rapidamente. «As minhas plaquetas caíram bastante e enviaram-me para os cuidados intermédios, onde estive mais de 20 dias sem saber o que tinha». Sempre a piorar, «fui praticamente morto para o IPO», relata. Uma biópsia mostrou que estava com uma condição grave e rara, uma anemia aplásica associada à hepatite, uma doença rara em que a medula óssea deixa de produzir células do sangue.



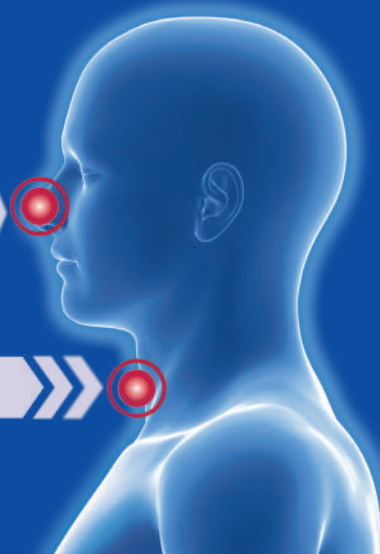
OS SEUS SINTOMAS DA CONSTIPAÇÃO PIORAM À NOITE?

PARA COMBATER UMA
CONSTIPAÇÃO TAMBÉM PODE
APLICAR **VICKS VAPORUB**

**ALIVIA 2 SINTOMAS DA CONSTIPAÇÃO
PARA UMA BOA NOITE DE SONO**

CONGESTÃO
NASAL

TOSSE



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



«aprendi que metade da nossa cura está na vontade de nos curarmos»

Fez um tratamento imunossupressor, que não resultou, mas a médica que o acompanhava agiu precocemente. «A meio do prazo para ver se o tratamento funcionava, a minha médica disse “não estou a gostar disto, vamos propor um transplante”». Internado durante quatro meses, recorda as noites longas, quando o silêncio pesava. Apenas nesse momento desmotivava. «Mais um dia e continuo aqui...», pensava, «essa era a altura mais difícil, mas aprendi que metade da nossa cura está na nossa vontade de nos curarmos». No meio de tudo o que podia correr mal, a sorte esteve do lado de João: não demorou sequer dois meses a encontrar um dador compatível, que até agora desconhece.

O período até ao transplante foi de resistência diária. Assume que se sentiu a «viver “no fio da navalha”», sem nunca perder a confiança na capacidade dos médicos. «Acreditava que me iriam salvar». Durante um ano, sobreviveu com mil cuidados, transfusões de plaquetas duas vezes por semana, e de sangue a cada dez dias. Tinha 48 anos quando entrou no IPO para fazer o transplante. «Estava apavorado», recorda, mas uma auxiliar que o acompanhou a um raio-x mudou-lhe a perspetiva, ela própria já tendo sido tratada no Instituto. «Disse-me: “Não esteja com essa cara preocupada. Se tinha de ir para um sítio bom, está no melhor sítio para ser tratado”. Aquilo “bateu-me”», admite. «Talvez tenha sido a partir desse momento que pensei: “isto é para tratar e acabou”». Depois de mais um esforço – quimioterapia intensiva para eliminar a pouca medula que ainda tinha –, fez finalmente o transplante. João descreve a experiência: «É estar num quarto fechado, ter paciência e acreditar que vai resultar». Passava os dias distraído a ler no *tablet*, via televisão e ouvia música o dia todo. «O meu quarto era uma alegria!».

Não há palavras que descrevam a gratidão que sente pelo dador anónimo. «O meu tratamento implicava um transplante, que precisa de um dador. E o dador foi essa pessoa, felizmente». Todos os Natais comunicam por cartas trocadas através do Instituto Português do Sangue e da Transplantação, sempre com o cuidado de manter o total anonimato. «Escrevo que está tudo bem, desejo felicidades e um bom Natal», conta, «não posso dizer que ganhei uma

VER É VIVER

Proteja a sua visão

A prevenção faz toda a diferença.

Consulte o seu médico oftalmologista.



SOCIEDADE PORTUGUESA
OFTALMOLOGIA

APOIO



farmácias
portuguesas

Roche

medalha nos Jogos Europeus para Transplantados e Dialisados, nem sequer que lá fui...», lamenta. Gostaria de contar à pessoa que lhe devolveu a vida tudo o que esta lhe proporcionou. Naturalmente, relembra o doador com muita frequência. Em ocasiões especiais, em viagens, nos momentos bons do quotidiano e quando compete. «Se não fosse pela doação, eu não estava cá a viver isto. É mesmo assim, não há volta a dar».

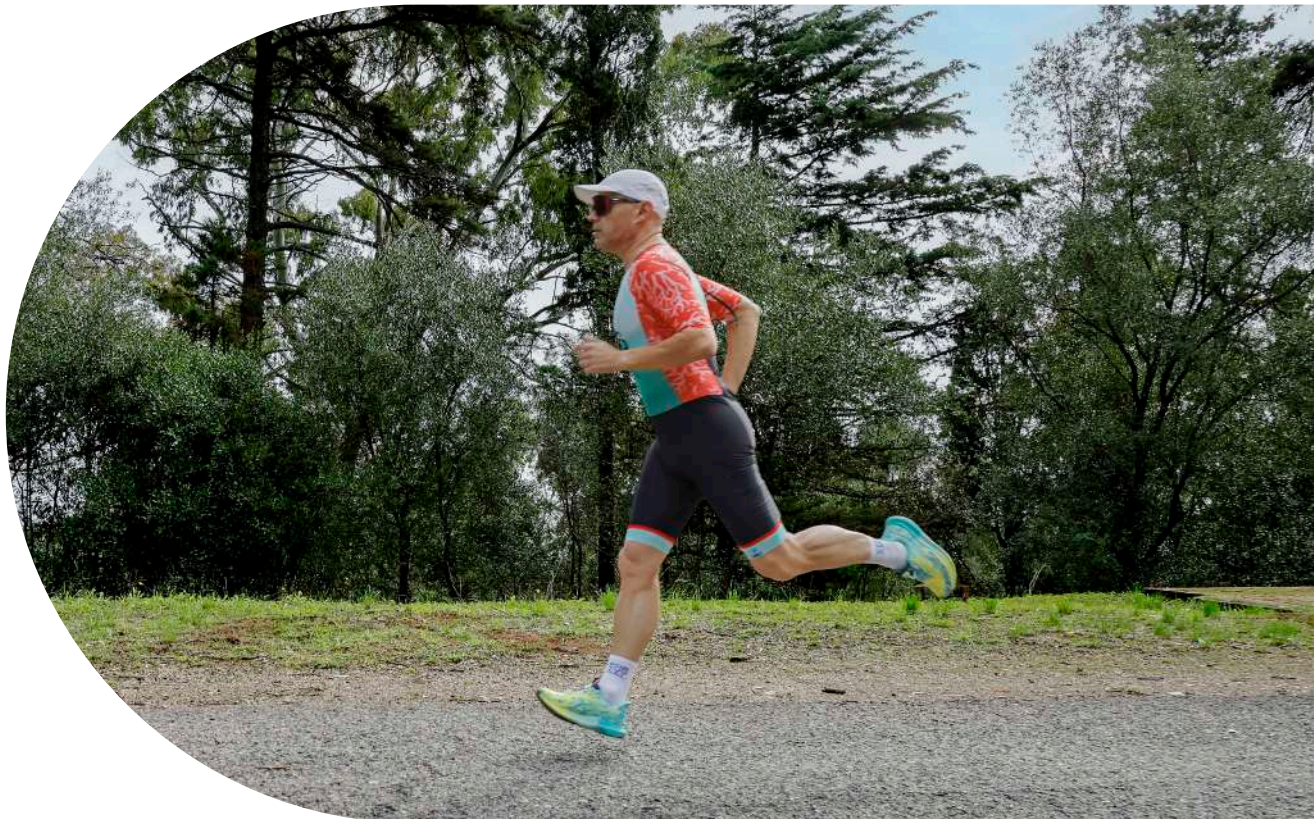
A recuperação do transplante foi longa, durou mais de dois anos. «Estamos sem defesas e há ali um dia em que percebemos que o nosso transplante está a resultar». Passado esse momento de grande alegria, quando os valores estabilizaram, pôde finalmente sair do quarto de isolamento. Meses depois de regressar

a casa, ainda muito fraco, iniciou caminhadas longas para finalmente cumprir o ansiado reencontro com a bicicleta. «A atividade física é ótima para toda a gente», diz, nomeadamente para os transplantados. A cada passo, e depois a cada pedalada, sentia-se mais forte. «Lembro-me de pôr na cabeça que ia a pé até Cascais e, mais de um ano após o transplante, fui dar uma volta de bicicleta com um amigo. O prazer que foi voltar a andar de bicicleta!» Era o início de concretizar o sonho de ir aos Jogos.

Hoje, oito anos depois, a medula de João está 100% funcional. Voltou aos passeios de bicicleta com amigos e acumula participações em jogos internacionais de transplantados, com a medalha de vice-campeão europeu

em 2023. Nos últimos Jogos Mundiais, em Dresden, competiu na minimaratona, no ciclismo e no triatlo *sprint*, o que implica correr e nadar, além de pedalar. O treino foi exigente. «Não sou de virar a cara às coisas e, se vou fazer uma competição, preparo-me para ela». O esforço é grande, mas nunca um obstáculo. «Gosto, gosto imenso».

Mais do que as medalhas, o que realmente move João é o convívio e o espírito de comunidade. «Acima de tudo, vou aos Jogos para rever as amigadas que ali fiz, para viver aqueles momentos únicos, ganhe-se ou não uma medalha», frisa. É ótimo ver caras conhecidas que estão bem de saúde. «Há um espírito fantástico, e quando se entra naquele ambiente... as pessoas estão ali para celebrar a vida, não é?» •



doenças exantemáticas

Descubra o que são e os principais sintomas que provocam.

20

As doenças exantemáticas são aquelas em que surgem manchas ou erupções na pele, chamadas exantemas. São muito comuns na infância e, na maioria dos casos, têm evolução benigna. Ainda assim, exigem atenção para que a criança receba os cuidados adequados por forma a prevenir complicações.

Entre as doenças exantemáticas mais conhecidas estão o sarampo, a rubéola, a escarlatina, a roséola, a varicela e o eritema infeccioso. Apesar de todas se manifestarem por erupções cutâneas avermelhadas, que aparecem primeiro no rosto ou no tronco e se espalham rapidamente para o resto do corpo, cada uma apresenta sinais característicos.

No sarampo, as manchas surgem acompanhadas de febre alta, prostração, tosse, corrimento nasal e olhos vermelhos. Já a rubéola origina um exantema mais discreto, habitualmente associado ao aumento dos gânglios do pescoço. A escarlatina, causada pela bactéria estreptococo,

manifesta-se com febre, dor de garganta e pele de textura áspera. Na roséola, a febre alta mantém-se durante alguns dias e, quando cede, dá lugar a manchas no corpo. A varicela começa com manchas que provocam muita comichão, evoluindo para bolhas com líquido e, por fim, formam-se crostas. No eritema infeccioso, as bochechas ficam avermelhadas e, no corpo, surge uma erupção em padrão rendilhado.

o contágio
destas doenças
é rápido,
sobretudo
em creches
e escolas

O contágio destas doenças é rápido, sobretudo em creches e escolas, já que se transmite por gotículas de saliva expelidas ao tossir, espirrar ou falar, mas também através do contacto direto com secreções ou lesões da pele.

Na maioria das vezes, o tratamento é simples e passa apenas por repouso, boa hidratação, controlo da febre e cuidados com a pele para prevenir infeções secundárias. A exceção é a escarlatina, que, por ser causada por uma bactéria, necessita de antibiótico.

Ana Moutinho

médica especialista
em pediatria
no Hospital CUF Açores



Apesar de, habitualmente, estas doenças terem uma evolução favorável, os pais e cuidadores devem estar atentos aos sinais de alerta que justificam avaliação médica no imediato, tais como: febre que não cede aos medicamentos antipiréticos (que servem para baixar a febre), prostração e sonolência excessiva, dificuldade em respirar, recusa alimentar, vômitos persistentes, convulsões ou manchas que não desaparecem quando se pressiona a pele.

No que respeita à prevenção das doenças exantemáticas, a vacinação é a principal forma de a alcançar, em especial em relação ao sarampo e à rubéola. Manter a vacinação atualizada protege não apenas a criança, mas também a comunidade, por reduzir a circulação desses vírus.

Em resumo, as doenças exantemáticas estão muito presentes na vida das crianças, por isso a informação, a vigilância e a prevenção são essenciais. Com acompanhamento adequado, os sintomas costumam ser passageiros e a recuperação é completa, o que proporciona tranquilidade aos pais e saúde aos filhos. •





VICKS XAROPES PARA A TOSSE

CLINICAMENTE COMPROVADO
2 FÓRMULAS COM
TECNOLOGIA DE REVESTIMENTO

ALÍVIO RÁPIDO DA TOSSE



Tosse seca

Dextrometorfano
alivia a tosse até 6
horas¹.



Tosse produtiva

Guaifenesina
liberta a expectoração
sem esforço¹.



Vicks Xarope Antitussivo Mel. Medicamento indicado no tratamento sintomático de tosse que não está acompanhada por expectoração. Não tome se tem dificuldade em respirar, tem tosse asmática, tem tosse com expectoração, se está a tomar algum IMAO ou ISRS utilizado para o tratamento da depressão ou Parkinson, se estiver grávida ou a amamentar, ou se sofre de doença hepática ou renal. Este medicamento pode causar dependência. Como tal, o tratamento deve ser de curta duração. Não administrar a crianças com menos de 6 anos. Precauções especiais: em diabéticos ou em doentes com problemas em digerir alguns açúcares (contém sacarose), em casos de abuso de dextrometorfano, em alcoólicos (contém etanol), em doentes com ingestão controlada de sódio, com dermatite atópica e em caso de gravidez ou amamentação. **Vicks Xarope Expectorante Mel.** Medicamento indicado no tratamento da tosse produtiva (com expectoração). Não tomar em caso de porfíria. Não administrar a crianças com menos de 6 anos. Precauções especiais: em doentes com problemas hepáticos ou renais, tosse crónica ou persistente (como tosse asmática), tabagismo ou em situações associadas a excesso de muco tais como bronquite e enfisema; em diabéticos ou em casos de problemas em digerir alguns açúcares (contém sacarose); em alcoólicos (contém etanol), e em doentes com ingestão controlada de sódio, em caso de gravidez ou amamentação. Leia cuidadosamente o folheto informativo e rotulagem e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. * A tosse foi induzida com aerossol de ácido cítrico em pacientes saudáveis. A ação durante 5 minutos foi medida com o Vicks Xarope Antitussivo.

1. RESUMO DAS CARACTERÍSTICAS DO MEDICAMENTO - VICKS XAROPE ANTITUSSIVO MEL & VICKS XAROPE EXPECTORANTE MEL. MAT-PT-VICKS-24-000132

saúde vascular

Saiba o que são as varizes e quais as principais formas de tratamento.

Paulo Pimenta

médico coordenador de angiologia e cirurgia vascular no Instituto CUF Porto e no Hospital CUF Arrifana de Sousa



O que são as varizes e qual a sua causa?

As varizes são veias dilatadas, tortuosas e visíveis sob a pele, localizadas especialmente nos membros inferiores. De um modo geral, são vistas como apenas um problema estético, mas podem ser sinal de disfunção complexa do sistema venoso, que, em certos casos, pode evoluir para quadros clínicos que comprometem a saúde e o bem-estar.

Esta alteração venosa surge devido ao mau funcionamento das válvulas que controlam a direção do fluxo do sangue no interior das veias. Se existir refluxo venoso, a pressão venosa aumenta e a parede da veia dilata, ficando tortuosa. A predisposição genética, o sedentarismo, a gravidez, a obesidade, o ortostatismo (estar de pé) prolongado e a imobilidade (frequente em muitas profissões), são alguns dos fatores causadores desta doença mais frequente nas mulheres.

Quais os sintomas e as potenciais complicações?

As varizes e a insuficiência venosa crónica podem apresentar um conjunto de sintomas com um espectro muito variado, desde a ausência total de sintomas, até gradientes de dor, prurido, sensação de pernas cansadas, câibras e edema.

A progressão da doença pode levar a alterações inflamatórias agudas das próprias veias, resultando em trombose venosas superficiais ou profundas, ou evoluindo

a manutenção de um peso adequado, a prática regular de exercício físico e o uso seletivo de meias elásticas são medidas eficazes no controlo das varizes

24



para processos crónicos com deterioração progressiva da pele, pigmentação, endurecimento com fragilidade e descamação, podendo culminar na formação de uma úlcera.

Como é feito o diagnóstico?

O diagnóstico é clínico, interpretando as queixas do doente e observando os membros inferiores, associado a um correto mapeamento venoso com o auxílio do ecodoppler vascular. A avaliação precoce e cuidadosa por um cirurgião vascular é essencial para determinar o estadió da doença e estabelecer um plano individualizado e adaptado de tratamento.

Que tratamentos estão disponíveis?

No imediato, as principais medidas passam pelo controlo do peso, pela prática regular de exercício, pela elevação dos membros sempre que possível e pelo uso seletivo de meias elásticas.

Quando estas medidas já não são suficientes, existe um conjunto alargado de tratamentos que permitem melhorar drasticamente o aspeto visual ou interromper a história natural da doença funcional, com técnicas cirúrgicas de última geração, como a radiofrequência e o endolaser.

As técnicas cirúrgicas atuais, cada vez mais diferenciadas e menos invasivas, são realizadas em regime de ambulatório, o que permite um retorno praticamente imediato à atividade normal, inclusive profissional. •

Soluções auditivas de topo com um
DESCONTO IMPERDÍVEL



DESCONTO*
35%

saúda
o cartão que faz bem

farmácias portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



**Marque a sua
consulta gratuita**

Ligue grátis
800 300 360

*Desconto válido na compra de aparelhos auditivos das gamas TOP e EXCELLENCE nos centros Minisom, de 1 de novembro a 31 de dezembro de 2025, mediante a apresentação do cartão Saúda. Não acumulável com outras campanhas, promoções ou descontos em vigor.

minisom.pt

minisom
uma marca **amplifon**

A Amplifon Portugal S.A. presta serviços de saúde na área da audição e reabilitação auditiva, sendo os seus centros auditivos registados na Entidade Reguladora da Saúde (nº 26950) e os seus técnicos de diagnóstico audiologistas com cédula profissional emitida pela Administração Central do Sistema de Saúde. A Amplifon Portugal S.A. disponibiliza nos seus centros auditivos serviços de saúde de reabilitação auditiva com recurso a aparelhos auditivos, que são dispositivos médicos. Deve sempre ler atentamente a rotulagem e as instruções de utilização dos dispositivos médicos. Os aparelhos auditivos são parte da habilitação auditiva e podem precisar ser complementados com treino auditivo e leitura labial e devem ser utilizados apenas conforme orientado e ajustados por um técnico especializado em aparelhos auditivos. A utilização indevida pode resultar em perda auditiva repentina e permanente. Perigo de asfixia e risco de ingerir pilhas e outras peças pequenas. Para mais informações ligue 800 206 740 (chamada gratuita).

cancro na mulher

Reconheça os sinais de alerta, as formas de prevenção e os desafios para a saúde feminina.



Mariana Malheiro Rodrigues

médica especialista em oncologia e coordenadora da unidade de ginecologia oncológica no Hospital CUF Tejo

26



A saúde feminina tem conquistado avanços notáveis, mas no que respeita à doença oncológica existem ainda vários desafios, nomeadamente atrasos no diagnóstico, desigualdades no acesso aos cuidados de saúde, e desinformação. Para além da luta pela sobrevivência, cada mulher enfrenta desafios que ultrapassam a doença em si: identidade, fertilidade, intimidade, trabalho, família e bem-estar emocional.

A prevenção é essencial. A vacinação contra o HPV e o rastreio regular são ferramentas fundamentais, capazes de detetar lesões e tumores numa fase inicial, quando as hipóteses de cura são maiores. Na mama, a mamografia salva vidas, considerando que este exame consegue encontrar tumores tão pequenos que ainda não são palpáveis.

Também as escolhas quotidianas, que incluem alimentação equilibrada, manter um peso saudável, praticar atividade física, ter um sono de qualidade, adotar um consumo moderado de álcool e não fumar, reduzem significativamente o risco de vários cancros.

reconhecer os sinais de alerta e procurar ajuda pode fazer toda a diferença

Reconhecer os sinais de alerta que o nosso corpo transmite e procurar ajuda médica sem demora pode fazer toda a diferença. Alterações menstruais inexplicáveis, sangramento após a menopausa, desconforto abdominal persistente durante mais de duas semanas, alterações na mama, como retração, alteração do formato do mamilo, aparecimento de nódulos ou saída de líquido pelo mamilo, exigem atenção. Embora na maioria das vezes estes sinais não signifiquem a presença de cancro, a avaliação precoce é essencial.

Quando o diagnóstico de cancro é confirmado, a mulher precisa de uma equipa multidisciplinar que trate a pessoa e não apenas a

doença. É fundamental discutir a preservação da fertilidade antes de iniciar quimioterapia ou radioterapia, gerir sintomas como fadiga ou neuropatia, acompanhar alterações hormonais e sexuais, vigiar a saúde óssea e cardiovascular, e apoiar a saúde mental. A ansiedade, a depressão e o medo da recidiva são reações naturais que têm resposta terapêutica eficaz.

Sobreviver ao cancro é começar um novo capítulo. Retomar a vida implica manter vigilância médica, adotar hábitos saudáveis e encontrar estratégias para lidar com limitações. Ferramentas digitais, como diários de sintomas e lembretes de medicação, podem facilitar esta fase. Também o estudo genético, quando existe risco hereditário, ajuda a personalizar decisões e os ensaios clínicos podem “abrir portas” a tratamentos inovadores.

Mas a sobrevivência não é uma responsabilidade individual. Requer apoio familiar, comunitário e social, para que nenhuma mulher se sinta sozinha neste percurso, e, precisamente por isso, foi criada a Unidade do Sobrevivente de Cancro. Como sociedade, temos o dever de promover a literacia em saúde, combater mitos e garantir a igualdade no acesso aos cuidados.

O cancro não define o destino de uma mulher. É apenas uma parte da sua história. Informação fiável, prevenção ativa e decisões partilhadas transformam o medo em oportunidade de cuidado e crescimento. Cuidar de si é o primeiro e mais importante passo para um futuro com mais saúde, qualidade de vida e serenidade. •

ESTE INVERNO ESCOLHA EFICÁCIA



NO ALÍVIO DOS SINTOMAS DA GRIPE E CONSTIPAÇÃO

Medicamentos não sujeitos a receita médica: Vibrociil Actilong, xilometazolina. Indicado para o alívio da congestão nasal, afecções dos seios peri-nasais (drenagem das secreções), otite média (descongestão da mucosa rinofaríngea) e para facilitar a rinoscopia. Indicado 1-11 anos (gotas 0,5 mg/ml) e ≥ 12 anos (gotas 1 mg/ml e spray). Precaução: doença cardiovascular ou hipertensão, hipertiroidismo, diabetes, feocromocitoma, hipertrofia da próstata, terapêutica com IMAOs ou antidepressivos tri e tetracíclicos. Não usar mais de 10 dias consecutivos. Pode causar irritação/edema da mucosa. **Panadol GRIPLUS**, Indicado no alívio de sintomas de constipações, calafrios e gripe, apenas se tiver todos os seguintes sintomas: dor ligeira-moderada e/ou febre, congestão nasal, com efeito expectorante na tosse produtiva. Indicado ≥ 16 anos com mais de 50 kg. Não tomar com outros medicamentos com paracetamol/medicamentos para a tosse, constipação ou descongestionantes. Precaução: hipertrofia prostática, vasculopatia oclusiva, depleção de glutatona, insuficiência renal grave, toma concomitante de anti-hipertensores não betabloqueadores, vasoconstritores, digoxina, glicosídeos cardíacos e fludoxacilina. Não tomar por mais de 3 dias. **Vibrociil** – Medicamento com fenilefrina e dimetindeno indicado no tratamento sintomático de estados gripais e constipações, congestão nasal e rinoreia. Utilizar a partir de 1 ano nas gotas e a partir dos 6 anos no spray. Precaução na doença cardiovascular, hipertensão, hipertiroidismo, diabetes mellitus, epilepsia ou hipertrofia prostática. Não utilizar mais de 7 dias sem indicação médica. **Vibrociil Actilong Mentol** – Medicamento com xilometazolina indicado na congestão nasal, devido a constipações, febre dos feños e outras rinites alérgicas ou sinusites; nas afecções dos seios peri-nasais, como adjuvante na drenagem das secreções; na otite média, na descongestão da mucosa rinofaríngea; e para facilitar rinoscopia. Utilizar em adultos e adolescentes a partir dos 12 anos. Não utilizar em doentes com glaucoma de ângulo fechado, submieloides recentemente a cirurgia trans-nasal e com rinite seca ou atrófica. Precaução em doentes com hipertensão, doenças cardiovasculares, hipertiroidismo, diabetes, próstata aumentada, feocromocitoma e em tratamento com IMAOs ou antidepressivos tricíclicos e tetracíclicos. **Vibrociil Actilong Duo** – Medicamento não sujeito a receita médica contendo xilometazolina e ipratrópio indicado na congestão nasal e rinoreia, associadas a constipações. Não indicado para crianças com idade inferior a 18 anos. Contraindicado em caso de hipersensibilidade aos componentes, à atropina ou substâncias semelhantes, após intervenção cirúrgica, glaucoma, rinite seca ou atrófica. Precaução em doentes com predisposição para glaucoma de ângulo estreito, epistaxis e ileo paralítico. Utilizar com precaução em caso de hipertiroidismo, diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, hipertrofia prostática, obstrução do colo vesical, feocromocitoma, tratamento com IMAOs, antidepressivos tricíclicos e tetracíclicos ou agonistas beta 2. Não utilizar mais de 7 dias sem indicação médica. **Vibrociil Actilong Protect** – Medicamento contendo xilometazolina e dexpanthenol indicado na redução do inchaço da mucosa nasal na rinite e na estimulação da cicatrização da mucosa nasal; na rinorreia vasomotora e na obstrução nasal após cirurgia ao nariz. Precaução em doentes com predisposição para glaucoma, com hipertiroidismo, diabetes, hipertensão ou doenças cardiovasculares, feocromocitoma, próstata aumentada, porfiria, a tomar IMAOs ou antidepressivos tricíclicos e tetracíclicos. Não utilizar mais de 7 dias sem indicação médica. Leia cuidadosamente a embalagem e o folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. HALEON Portugal, Lda. Alfrapark, Estrada de Alfragide, n.º 67, Edifício C, Piso 2, 2610-008 Amadora. NIPC 500276994. **Dispositivos Médicos: 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. Ler a rotulagem e as instruções de utilização. **Panatosse Natura**, Xarope para a tosse seca e com expectoração para adultos e crianças > 1 ano. Não tomar em caso de hipersensibilidade a algum ingrediente. Ler a rotulagem e instruções de utilização. **Suplemento Alimentar: Panatosse Natura** pastilhas. As marcas registadas são detidas ou licenciadas ao grupo empresarial HALEON. ©2025 HALEON ou seu licenciador. PM-PT-VIBR-25-00009_09/25.

gerir os excessos no Natal e no Ano Novo

É possível desfrutar de uma época mágica sem exageros.



Rita Varela Ramos

nutricionista

www.ritamamosnutricao.com

As festas de fim de ano são momentos de partilha, convívio e tradição. À mesa reúnem-se os sabores que esperamos todo o ano e, com eles, os inevitáveis excessos. Mas é possível desfrutar de tudo, sem exageros. Basta alguma moderação... e bom senso.



Comer com prazer,
mas com equilíbrio

O segredo não está em proibir, mas em moderar. Comer com prazer é possível, e desejável, quando se escolhe a medida

certa. O Natal convida a provar um pouco de tudo, e isso não é um problema: o essencial é evitar os excessos. Começar as refeições com uma sopa ou uma salada é uma forma simples e eficaz de controlar o apetite. Ao sentar-se à mesa, procure saborear devagar, sentir os aromas, apreciar as texturas e dar tempo ao corpo para reconhecer a saciedade. Comer com atenção é um gesto de autocuidado e o primeiro passo para evitar exageros.

Entre festas, procure manter alguma regularidade: refeições equilibradas, à base de legumes, fruta, boas fontes de proteína e sopa, ajudam a compensar os dias mais festivos. Prefira alimentos frescos e naturais, evite grandes intervalos entre refeições e mantenha uma boa hidratação. Estes pequenos hábitos ajudam o corpo a restabelecer o equilíbrio e a voltar ao seu ritmo habitual. E não caia na tentação de compensar com jejuns ou dietas radicais. O corpo precisa de estabilidade, não de castigos.



Brindar com consciência

Um brinde faz parte das celebrações, mas o consumo excessivo de álcool pode afetar mais do que se imagina. Para além de sobrecarregar o fígado, interfere com a digestão, favorece a desidratação e perturba o descanso noturno. O álcool fornece muitas calorias e praticamente nenhum nutriente, contribuindo para o aumento de peso e o cansaço no dia seguinte. Por isso, o ideal é beber de forma consciente: intercalar cada copo de vinho com um copo de água e evitar prolongar o consumo ao longo do dia. Mais importante ainda, saiba quando parar: brindar sim, mas sem comprometer a saúde.

30

o segredo não está em proibir, mas em moderar



Mexa-se e descanse

Nem o Natal é desculpa para o sedentarismo. Pequenos hábitos, como caminhar 20 a 30 minutos após as refeições, favorecem a digestão, melhoram a circulação e promovem o bem-estar. O corpo agradece o movimento, sobretudo depois de longas horas à mesa. Passear em família é também uma forma saudável de prolongar o espírito das festas.

Dormir bem é outro pilar fundamental. As noites curtas e agitadas aumentam a vontade de petiscar e dificultam a recuperação do corpo. Procure deitar-se um pouco mais cedo, reduzir o tempo de ecrã e criar um ambiente tranquilo antes de dormir. Descansar não é luxo: é uma necessidade para que o corpo recupere, a mente abrande e a energia volte naturalmente. Tirar tempo para si e abrandar o ritmo é o melhor presente que pode dar ao seu bem-estar.



Menos stresse, mais presença

As festas podem ser um desafio logístico e emocional, fruto da azáfama típica desta época. Planeie com antecedência, partilhe tarefas e foque-se no essencial: estar com quem mais gosta. O verdadeiro espírito do Natal não está na mesa cheia de comida, mas na mesa rodeada de pessoas. São os momentos vividos com tranquilidade e afeto que dão sentido às celebrações. Cuidar de si é também saber celebrar com moderação. Aproveitar o Natal e o Ano Novo com consciência é preparar um janeiro cheio de vitalidade, serenidade e bem-estar. •



NOVO



Dispositivo Médico

O PODER DA PROTEÇÃO COMEÇA NO NARIZ

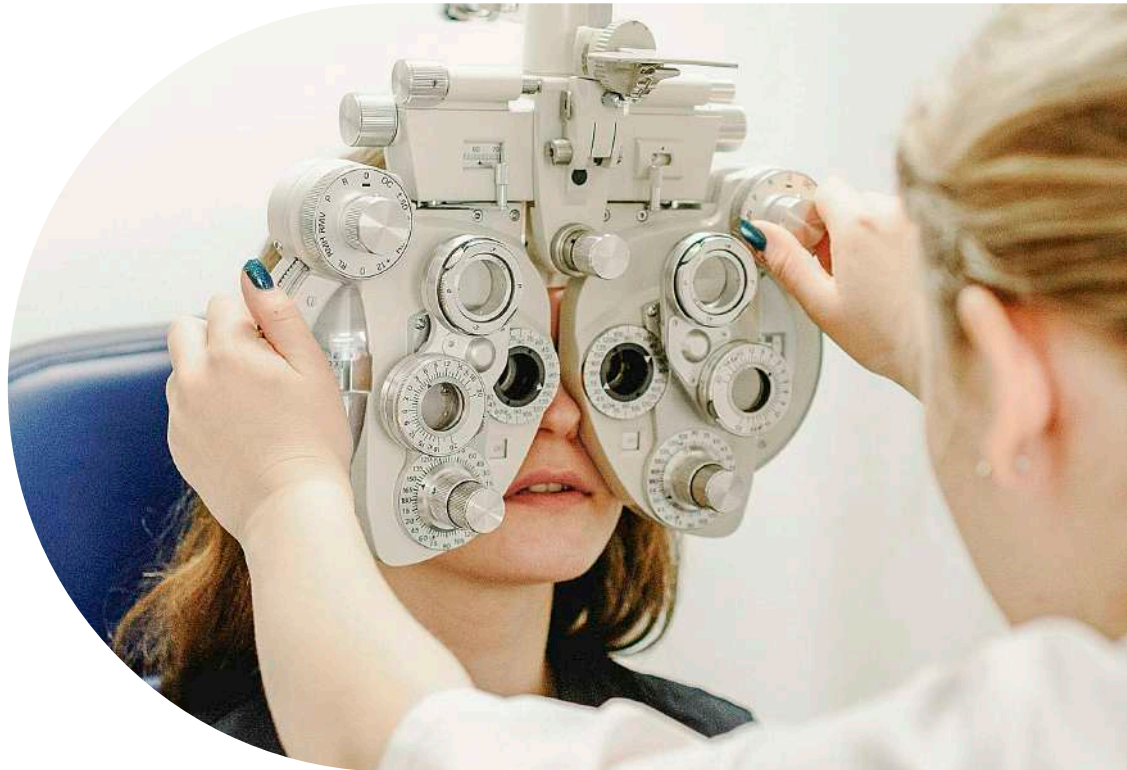
1. FORMA UMA BARREIRA ANTIVIRAL QUE AJUDA A PREVENIR CONSTIPAÇÕES, GRIPES E COVID-19*
2. CLINICAMENTE COMPROVADO

Mais de 200 vírus diferentes¹ podem desencadear infecções respiratórias virais. O nariz atua como principal ponto de entrada para estes vírus²⁻⁶.

1. INCLUINDO DIFERENTES ESTIRPES DE VÍRUS RHINO, CORONA E INFLUENZA, COMO DESENCADADORES MAIS COMUNS. ECLES, PROPHYLACTIC INTRANASAL TREATMENT WITH IOTA-CARRAGEENAN FOR ACUTE UPPER RESPIRATORY TRACT VIRAL INFECTIONS, 2025. 2. SMITH, 2023 - THE TREATMENT OF MILD UPPER RESPIRATORY TRACT INFECTIONS (V1.0) - MURTI, CAUSADO POR >200 ESTIRPES VIRAIS (P. 2). 3. OTTER, 2023 (V1.0). 4. HEIKKINEN, 2006 (V1.0). 5. BLAAS ET AL., 2016 - MECHANISMS OF RHINOVIRUS INFECTION 40348, 2016. ARTIGO 49 (V1.0). 6. HEIKKINEN, 2003 (V1.0). VICKS PROTEÇÃO É UM DISPOSITIVO MÉDICO. LEIA CUIDADOSAMENTE A ROTULAGEM E AS INSTRUÇÕES ANTES DE USAR. NÃO USE CASO TENHA HIPERSENSIBILIDADE A ALGUM DOS INGREDIENTES, NEM EM CRIANÇAS MENORES DE 1 ANO. EM CASO DE DÚVIDA FALE COM O MÉDICO OU FARMACÊUTICO. MANTER FORA DA VISTA E DO ALCANCE DAS CRIANÇAS. MAT-PT-VICKS-25-000060

cuidar da visão

Aprenda a reconhecer os sinais de alerta e a proteger-se.



32



Inês Leal

médica oftalmologista
Sociedade Portuguesa
de Oftalmologia

Enquanto oftalmologista, é frequente encontrar pessoas que só procuram observação quando notam alterações significativas na visão. Contudo, grande parte das doenças oculares evolui de forma silenciosa, sem dor e sem sintomas evidentes até fases avançadas. Por essa razão, o diagnóstico precoce é um dos pilares fundamentais da preservação da visão. Identificar alterações numa fase inicial permite atuar de forma mais eficaz, limitar a progressão da doença e manter a melhor qualidade de visão possível ao longo dos anos.

Desenvolvimento da visão

Nos primeiros anos de vida, o sistema visual encontra-se em desenvolvimento. Se não forem identificadas e tratadas precocemente, condições como o estrabismo, a ambliopia e os erros refrativos podem comprometer a formação da visão e o desempenho escolar. Por isso, a avaliação oftalmológica na infância deve ser entendida como parte integrante dos cuidados de saúde da criança.

Kukident®

“A minha
prótese dental
não me define”

CREME ADESIVO PARA PRÓTESES DENTÁRIAS COMPLETAS E PARCIAIS

Kukident
PRO ULTIMATE

INDICADOR DE
PRECISO



O nosso melhor
adesivo dental*
3 em 1

**CONFORTO
TODO O DIA**

**BARREIRA
ANTI-
COMIDA**

**FIXAÇÃO
TODO O DIA**

Foco no

ESSENCIAL

80% menos poluição¹

99% origem natural

Sem perfume



Respeita a sua microbiota íntima diariamente.

O primeiro gel de limpeza íntima para reconstituir, hipoalergénico e testado ginecologicamente - tudo isso em um frasco de alumínio reutilizável.

Saforelle
Equilíbrio íntimo, cuidado especializado.

¹Comparação de um refil e o volume equivalente da Solução de Lavagem 250ml. Life cycle analysis 2023. ISO 14040 e 14044. Âmbito: Ciclo de vida total (distribuição em França), excluindo o momento do banho. Saforelle é uma gama de cosméticos. Para mais informações contacte: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. Email: info@biocodex.pt. Tel: 211 319 134 - SF.0024/2025

Visão na idade adulta e doenças associadas a fatores sistêmicos

Na idade adulta, surgem situações que exigem vigilância continuada.

grande parte das doenças oculares evolui de forma silenciosa até fases avançadas

A retinopatia diabética, por exemplo, pode evoluir sem sintomas até fases avançadas. O exame oftalmológico regular permite detetar alterações antes que ocorram perdas irreversíveis da visão. Nesta

etapa, a articulação entre oftalmologia e cuidados multidisciplinares é fundamental.

Envelhecimento e patologias degenerativas

Com o envelhecimento, aumenta a probabilidade de surgirem doenças como:

- Degenerescência macular da idade, que afeta a visão central;
- Glaucoma, frequentemente assintomático até fases tardias;
- Catarata, que pode ser tratada cirurgicamente com grande eficácia.

Ao longo da minha prática clínica, tenho observado frequentemente casos de doentes que chegam tardiamente ao diagnóstico, quando a capacidade de intervenção já é limitada. Esta experiência reforça diariamente a importância do rastreio regular, mesmo na ausência de queixas visuais.

Existem ainda doenças menos comuns – como o queratocone, algumas neuropatias óticas e as uveítes – que podem estar associadas a outras condições sistêmicas, exigindo acompanhamento especializado continuado. Nestas situações, explicar a doença, envolver a pessoa no plano terapêutico e manter o acompanhamento é fundamental. O cuidado da visão é sempre um processo partilhado entre médico e doente.

Rastrear para proteger

Recomenda-se avaliação oftalmológica:

- Na infância e adolescência, durante as fases de desenvolvimento visual;
- Em pessoas com doenças crónicas, como diabetes e hipertensão;
- Após os 60 anos, mesmo na ausência de sintomas;
- Em indivíduos com antecedentes familiares de doenças oculares.

A proximidade das farmácias e dos cuidados de saúde primários pode facilitar o encaminhamento para observação especializada quando necessário.

A visão é um elemento central da autonomia e da participação ativa na vida pessoal, social e profissional. Preservar a visão implica prevenir, acompanhar e informar.

A mensagem essencial permanece: a vigilância regular é a forma mais eficaz de proteger a saúde ocular. •

Bisolvon®

Especialistas no



SEM
GLÚTEN



SEM
AÇÚCAR

ALÍVIO DA TOSSE



**TOSSA COM
EXPETORAÇÃO**



**TOSSA
SECA**



**TODOS OS
TIPOS DE TOSSE**

Bisolvon, medicamento com bromexina, é um adjuvante mucolítico do tratamento antibacteriano das infecções respiratórias em presença de hipersecreção brônquica. Precauções/contraindicações: gravidez, aleitamento, hipersensibilidade à composição, úlcera gastroduodenal, doença hepática e insuficiência renal, asma, lesões cutâneas. Não associar com antitussivo ou secante de secreções. Pode aumentar o fluxo das secreções. Adequado para diabéticos. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o médico ou farmacêutico. Bisoltussin, medicamento com dextrometorfano, para o tratamento sintomático de tosse irritativa e seca (adultos e crianças >6 anos). Precauções/contraindicações: gravidez, aleitamento, doenças respiratórias, hipersensibilidade à composição, toma de anti-depressivos inibidores da monoaminoxidase, função renal/hepática comprometida. Pode causar dependência. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o médico ou farmacêutico. Bisolnatural sem açúcar é um dispositivo médico indicado para a tosse (seca e produtiva) em adultos e crianças com > 2 anos. Não utilizar em caso de hipersensibilidade a um ou mais componentes. Consultar o médico se estiver grávida ou a amamentar. Para mais informações ler cuidadosamente as instruções de utilização. [OUT.2025] [MAT-PT-2500812 (1.0)]

Natal à porta e ainda não se vacinou?

A vacinação contra a gripe e a COVID-19 não custa nada, mas vale muito.



Texto: Carina Machado

Com o tempo frio a aproximar-se, é também altura de reforçar a proteção da saúde. Os meses de inverno trazem consigo os convívios familiares e uma maior circulação de vírus respiratórios. Por isso, quem ainda não se vacinou não deve continuar a adiar essa decisão.

A gripe e a COVID-19 continuam a representar riscos sérios, sobretudo para quem tem mais de 60 anos, já que o sistema imunitário, naturalmente, perde alguma eficácia com a idade. A vacinação é a forma mais segura, rápida e eficaz de reforçar as defesas do organismo e reduzir o risco de complicações graves.

Todos os anos os vírus sofrem mutações, e as vacinas são atualizadas para as acompanhar. Assim, mesmo que se tenha vacinado no passado, é essencial renovar a proteção. As reações adversas às vacinas (quando existentes) são geralmente ligeiras e temporárias – uma dor local ou febre passageira –, sinais


se tem entre
60 e 84 anos,
pode vacinar-se
gratuitamente
na sua farmácia

de que o sistema imunitário está a trabalhar. Em contrapartida, as complicações provocadas pelos vírus podem durar meses, anos, ou mesmo ser fatais.

As vacinas são submetidas a rigorosos testes de segurança e milhões de pessoas são vacinadas todos os anos, com resultados comprovados. A história demonstra o poder das vacinas: doenças como a varíola foram erradicadas e muitas outras deixaram de ser uma ameaça.

Importa lembrar que vacinar-se não impede totalmente a infeção, mas reduz de forma significativa o risco de doença grave, hospitalização e morte, protegendo não só cada pessoa, mas toda a comunidade.

Com a época de férias e convívios a chegar, estar vacinado é também uma forma de viajar, reunir-se, e descansar com mais confiança e segurança. Proteger-se é cuidar de si e de todos os que o rodeiam. •



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

dor de garganta? passe na farmácia

Conheça o serviço de gestão da infecção aguda da orofaringe.

Texto: Carina Machado

A dor de garganta é um sintoma muito comum e pode ter várias origens. Na maioria dos casos, é causada por uma infecção viral, mas há situações em que a origem é bacteriana e, quando assim acontece, é necessária uma abordagem diferente.

Se não forem identificadas e tratadas atempadamente, as infecções bacterianas podem agravar-se e causar complicações, como abscessos nas amígdalas, infecções nos ouvidos ou, em casos mais raros, febre reumática.

O serviço de gestão da infecção aguda da orofaringe, disponível nas farmácias, permite identificar a causa da dor de garganta de forma rápida, simples e precisa, e orientar sobre o tratamento mais adequado.

Durante o serviço, o farmacêutico recolhe informação sobre os sintomas e, quando necessário, realiza um teste rápido, que ajuda a distinguir entre infecção viral e bacteriana. Com base no resultado desse teste, o farmacêutico indica as medidas de alívio mais apropriadas ou encaminha para o médico, sempre que se justifique.

Este serviço permite resolver o problema de forma mais rápida, evitando deslocações desnecessárias a outros níveis de cuidados e contribuindo para o uso responsável dos antibióticos.

Se sentir dor ou irritação na garganta, passe primeiro pela sua farmácia. O seu farmacêutico pode ajudá-lo a identificar a causa e a recuperar rapidamente o seu bem-estar. •

este serviço permite resolver o problema de forma rápida, evitando deslocações desnecessárias a outros níveis de cuidados

Simple, rápido e indolor

- Para a realização do teste, o farmacêutico recolhe uma amostra da zona da garganta, com uma zaragatoa (cotonete comprido);
- De seguida, coloca a amostra numa solução reagente, que aplica numa tira ou cassette;
- O resultado está disponível em poucos minutos (cinco a dez).



Grupo de Ativistas em Tratamentos



40

B.I.

Nome

Grupo de Ativistas em Tratamentos

Sede

Avenida de Paris, 4, 1.º direito,
1000-228 Lisboa

Contacto telefónico

210 967 826

E-mail

geral@gatportugal.org

Plataformas digitais



MEMBRO DA COALITION PLUS

o que é

O Grupo de Ativistas em Tratamentos (GAT) é uma organização não governamental (ONG), sem fins lucrativos (IPSS), fundada em 2001 com o objetivo de apoiar pessoas de diferentes comunidades afetadas pelo vírus da imunodeficiência humana (VIH) e da sida, infeções sexualmente transmissíveis, hepatites virais e tuberculose. O GAT defende mudanças legais e políticas de modo a impactarem positivamente a saúde, os direitos e a qualidade de vida das pessoas que vivem com VIH ou com risco de se infetarem.

A intervenção do GAT foca-se, nomeadamente: na prevenção e redução de riscos; no diagnóstico precoce; no acesso aos serviços de saúde; na redução da discriminação e do estigma, e na redução de danos em consumo. Os seus serviços, gratuitos e confidenciais, são realizados entre pares e/ou por técnicos que pertencem à mesma comunidade e têm ou tiveram as mesmas vivências.

serviços e atividades

- Realização de rastreios de VIH e outras infeções sexualmente transmissíveis (IST);
- Disponibilização de consultas médicas de IST, hepatites virais e tuberculose;
- Disponibilização gratuita de materiais de redução de riscos nas práticas sexuais, como preservativos e lubrificantes;
- Disponibilização de um serviço de troca e distribuição de materiais de redução de danos no consumo de drogas injetáveis e fumáveis;
- Disponibilização de consultas de profilaxia pré-exposição (PrEP), no GAT Almada.

quem apoia

O GAT apoia todas as pessoas que vivem com VIH e/ou outras IST, hepatites virais ou tuberculose e as suas conseqüências, bom como todas as pessoas das comunidades mais vulneráveis a estas infeções.

como ajudar

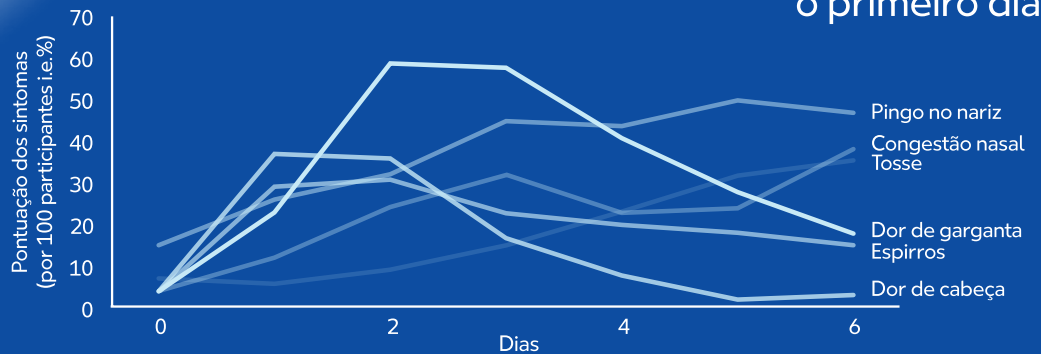
Pode ajudar o GAT tornando-se associado, fazendo voluntariado nas suas equipas, realizando donativos e consignando o seu IRS à associação. •



ILVICO ATUA NOS SINTOMAS DA GRIPE E CONSTIPAÇÃO DESDE O 1º DIA

Os primeiros sintomas de uma constipação comum são: dor de cabeça, congestão nasal e garganta irritada ou inflamada. É crucial agir desde o primeiro dia.

Evolução dos sintomas da constipação ao longo dos dias



ILVICO: ADEQUADO PARA CRIANÇAS A PARTIR DOS 6 ANOS

Com Paracetamol, Cafeína, Vitamina C e Bromofeniramina

AÇÃO 3EM1



Dor
(Dor de cabeça, de garganta ou no corpo)



Congestão Nasal



Febre



6+ ● 3-4 vezes por dia

18+ ●● 3 vezes por dia

natal no museu da farmácia

42

Dezembro é um mês mágico e cheio de tradição! No Museu da Farmácia, as portas abrem-se para celebrar a ciência e a história de forma verdadeiramente especial.

No dia 13 de dezembro, no Porto, as crianças terão a oportunidade de desenvolver o seu próprio postal com um detalhe especial: luz, conseguida através da criação de um pequeno circuito! Já em Lisboa, os pequenos cientistas são convidados a invadir a fábrica do Pai Natal para se tornarem verdadeiros elfos

e criarem um brinquedo que se poderá converter em muitos outros. Para acabar o mês e o ano, marcamos encontro no dia 20 de dezembro, no Porto, para uma hora gelada a criar bonecos de neve artificiais, e assim enfeitar as prateleiras lá de casa. No mesmo dia, em Lisboa, é tempo de pôr mãos à obra para criar novas decorações natalícias. •



Porto



Luzinhas de Natal

13 de dezembro, 14h30

Dá asas à criatividade e vem criar o teu postal de Natal luminoso. Conseguirás perceber como funciona a eletricidade e criar o teu próprio circuito dentro do postal.

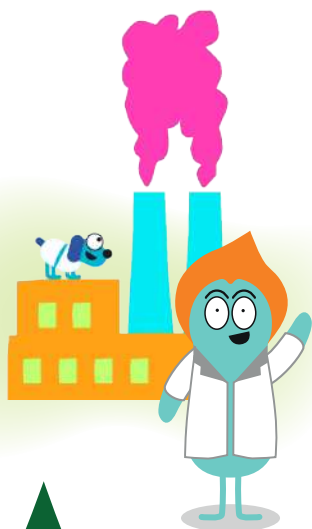


Bonecos de neve artificiais

20 de dezembro, 14h30

O inverno está a chegar, e nesta altura do ano o frio e a chuva trazem-nos a neve. Desafiamos-te, por isso, a fazer neve e a criar um mini boneco de neve de mesa. Achas que és capaz? Mas, atenção, só vais poder usar coisas da Natureza para decoração, não vale trazer a cenoura de casa.

Lisboa



Fábrica de brincadeiras

13 de dezembro, 15h00

Para esta atividade, convidamos-te a juntares-te ao Pai Natal na sua fábrica. Vais ajudá-lo a construir um brinquedo e depois perceber como esse brinquedo pode transformar-se em muitos outros.

Decorações de Natal

20 de dezembro, 15h00

Neste ateliê educativo, vais juntar ciência, magia e criatividade. Convidamos-te a construir as tuas próprias decorações de Natal, que levarás para casa para a tornar ainda mais especial e natalícia.



43



Interessado?

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



44

É DIA DE NATAL E A RITA CATITA E O JOÃO COMICHÃO ESTÃO MUITO ENTUSIASMADOS PARA ABRIREM OS PRESENTES QUE ESTÃO DEBAIXO DA ÁRVORE!

Só há um problema... Como é que conseguem lá chegar?

www.farmaciasportuguesas.pt/revista-saуда

diretora

Diana Amaral

diretora-adjunta - editorial

Maria Jorge Costa

diretora de comunicação

Marta Roquette

editor de fotografia

Pedro Loureiro

diretora de marketing

Elisabete Alonso

editor executivo

Tiago Gonçalves

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

Ideias com Peso

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-saуда

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**



Chicco

Chupetas
e biberões.

bebé e mamã



até

-3€*



Kukident

Creme adesivo para
próteses dentárias.

saúde oral



-2€

45



Irigaston

Conjunto de lavagem
nasal e sinusal.

farmácia de família



-1,5€



Saforelle

Rotina íntima
das mulheres.

saúde íntima



-2€

*Chupetas: 2€ | Biberões: 3€

Apenas Chicco é Physioforma! Desenvolvida em colaboração com ortodontistas e pediatras.

Promoção válida de 01.12.2025 a 31.12.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP: Vários

46

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_2025.19

Promoção válida de 01.11.2025 a 31.12.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP: Vários

Irrigador nasal que ajuda a limpar o nariz e os seios nasais, aliviando a congestão nasal de forma rápida, eficaz e natural. Ideal para toda a família a partir dos 4 anos, é especialmente útil durante o período das gripes e constipações e para quem sofre de alergias. Uma solução prática, reutilizável e económica, que permite cuidar da saúde nasal de forma segura e confortável sempre que necessário.

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 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 em vigor.

Promoção válida de 01.11.2025 a 31.12.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP: Vários

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

Promoção válida de 01.11.2025 a 31.12.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP: Vários

BA,BA

farmácia de família

Bisolnatural

Alívio tosse seca e produtiva.



-3€

BA,BA

essenciais de farmácia

Ecotainer

Soro Fisiológico e limpeza nasal.



até

-1,5€

BA,BA

bebé e mamã

NANSUPREMEPro

Fórmulas infantis.



-4€

47

BA,BA

bebé e mamã

NANCARE

Suplementos alimentares para bebés e crianças.



-2€

BA,BA

farmácia de família

Sterimar

Spray de limpeza nasal.



-2€

vales cartão saúde

Bisolnatural e Bisolnatural sem açúcar são dispositivos médicos indicados para a tosse (seca e produtiva) em adultos e crianças com > 1 ano (Bisolnatural) e crianças com > 2 anos (Bisolnatural sem açúcar). Não utilizar em caso de hipersensibilidade a um ou mais componentes. Bisolnatural sem açúcar: consultar o médico se estiver grávida ou a amamentar. Para mais informações ler cuidadosamente as instruções de utilização. NOV 2025 I MAT-PT-2500932 (1.0)

Promoção válida de 01.11.2025 a 31.01.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP: Vários

*Kit lavagem nasal & kit seringas: -1,5€ | Ecotainer 500ml & Ecotainer 1L: -0,5€

Promoção válida de 01.11.2025 a 31.12.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP: Vários

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

Promoção válida de 01.11.2025 a 31.12.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

48

CNP: Vários

Alimentos para fins medicinais específicos não incluídos (NANCARE Hydrate e Hydrate -Pro). Não acumulável com outras promoções em vigor.

Promoção válida de 01.11.2025 a 31.12.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP: Vários

STÉRIMAR é uma gama de dispositivos médicos. Soluções fisiológicas de água do mar que contêm uma concentração de sal similar à das células do corpo humano, para limpeza e restauração da humidade natural da mucosa nasal. Recipiente pressurizado: Pode explodir se aquecido. Mantenha afastado do calor, superfícies quentes, faíscas, chamas e outras fontes de ignição. Não perfure ou queime, mesmo após utilização. Proteja da luz do sol. Não exponha a temperaturas superiores a 50°C. Mantenha fora do alcance das crianças. Leia cuidadosamente a rotulagem. Para mais informações contacte: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. Email: info@biocodex.pt. Tel: 211 319 134

Promoção válida de 01.11.2025 a 31.12.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP: Vários



ATL

Hidratação para pele sensível.

beleza



-3€



Vicks

Prevenção gripes e constipações.

farmácia de família



-1€



Fresubin

Terapêutica nutricional, idoso, sarcopenia e cicatrização.

nutrição



-8€
em duas embalagens

49



Opticol

Hidratação e conforto oftálmico.

farmácia de família



-1,5€



Fortimel

Alimento para fins medicinais para a gestão nutricional da malnutrição associada a doença.

nutrição



-6€
em duas embalagens

vales cartão saúde

Promoção válida de 01.11.2025 a 31.12.2025 em produtos selecionados, exceto ATL Creme Hidratante 1kg (6576322) válido de 01.11.2025 a 30.11.2025. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP: Vários

Vicks Proteção é um dispositivo médico. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções antes de usar. Não use caso tenha hipersensibilidade a algum dos ingredientes, nem em crianças menores de 1 ano. Em caso de dúvida fale com o médico ou farmacêutico. Manter fora da vista e do alcance das crianças. MAT-PT-VICKS-25-000113

Promoção válida de 01.11.2025 a 31.12.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP: 7553560

FRESUBIN PROTEIN ENERGY Drink • 3.2 KCAL Drink • 2 KCAL Drink • PRO Drink

Alimentos para fins medicinais específicos. Os suplementos nutricionais orais são adequados para a gestão nutricional de utentes em risco/com malnutrição. Devem ser consumidos sob supervisão médica.

Promoção válida de 01.11.2025 a 31.12.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

50

CNP: Vários

Dispositivo médico.

Promoção válida de 01.11.2025 a 31.12.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP: Vários

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

Promoção válida de 01.11.2025 a 31.12.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, a disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP: Vários

15 a 26 de dezembro

abem:

Rede Solidária
do Medicamento

DÊ TROCO A QUEM PRECISA

Numa Farmácia

Doe o troco das suas compras numa Farmácia aderente. O seu donativo irá apoiar o Programa *abem:*, que ajuda famílias em situação de pobreza a acederem aos medicamentos de que precisam para viver



Faça um donativo
via **MB WAY 932 440 068**
por transferência bancária
PT50 0036 0000 9910 5914 8992 7
ou no website www.abem.pt

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

Prepare-se para se surpreender

AÇÃO 6 em 1

A pensar no desenvolvimento saudável do seu bebé hoje e no futuro.

ALIMENTE TUDO O QUE O SEU BEBÉ PODERÁ SER.

NOVO

B. infantis
B. lactis

6
HMO®

OPTIPRO®
HA



Nota importante: O leite materno é o melhor alimento para o bebé. Antes de utilizar uma fórmula infantil, consulte o seu profissional de saúde.