

Revista saúda

Vantagens
exclusivas
com

CARTÃO SAÚDA

P. 45

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | FEV 25 | N.º 109
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Saúde animal
VACINAÇÃO DE COELHOS

EQUILÍBRIO



BARRIGA & BEBÉ

O que precisa de saber
sobre doenças coronárias

FAMÍLIA

Ajude os seus filhos
a moderar o tempo a ver ecrãs

ANDREIA RODRIGUES

«Aprendi a gerir melhor
as emoções e os desafios»



Há lugares onde nos
sentimos protegidos

Guarde, consulte,
e peça dispensa
dos seus medicamentos
num só sítio.



Disponível em:



 farmaciasportuguesas.pt
Um lugar para a **vida**

EQUILÍBRIO, A ESSÊNCIA DA VIDA

Diana Amaral

Farmacêutica, diretora da Revista Saúde

Fevereiro é o mês, por excelência, dedicado ao amor e à reflexão. Aproveitando o ambiente introspectivo, nesta edição, convidamos os leitores a buscar o equilíbrio entre corpo, mente e espírito através de histórias inspiradoras e sugestões práticas para transformar a saúde e a qualidade de vida, em harmonia.

Na capa, Andreia Rodrigues, apresentadora da SIC, encanta não apenas pela sua presença na TV, mas também pelo seu compromisso com um estilo de vida equilibrado. Entre os segredos para viver bem sublinha a prática regular de desporto, de meditação e um ambiente familiar saudável. Andreia procura viver em equilíbrio em termos pessoais e transmitir o legado às filhas.

A apresentadora destaca a importância das farmácias na sua vida e da sua família. Mais do que espaços de compra, as farmácias são aliadas na prevenção e promoção da saúde, com profissionais dedicados a aconselhar escolhas mais conscientes.

Na rubrica Herói Saúde, Ana Rita Filipe, outrora viciada em trabalho e afastada da família, viu a vida virada

do avesso após uma mensagem da filha de seis anos, triste com a ausência da mãe. Pela mesma altura recebeu alertas graves de saúde. Num curto espaço de tempo, Ana Rita enfrentou um diagnóstico de doença celíaca e a identificação de um cancro em estágio inicial. Mudou de vida; hoje é um exemplo de como o equilíbrio pode ser transformador.

Num tempo em que tantas pessoas se preocupam em cuidar do corpo, a nutricionista Rita Varela Ramos descodifica mitos e verdades em torno da ingestão de proteínas.

A psicóloga, Rita Antunes alerta para o impacto das novas tecnologias na motricidade fina das crianças, deixando dicas valiosas para pais e professores.

Os coelhos já são a 3.^a espécie mais adotada como animal de estimação, mas são também criados para consumo. Quem os tem, sabe da sua fragilidade face a duas doenças muito prevalentes, a mixomatose e a doença hemorrágica. O médico veterinário Carlos Godinho explica essas e outras doenças e, principalmente, como preveni-las.

Celebrar o Dia dos Namorados de uma forma diferente, é a proposta do Museu da Farmácia para o dia 14 de fevereiro. Uma visita comentada pelo diretor, Joao Neto através peças raras com mais de 5.000 anos. ♥





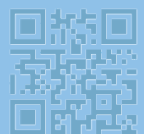
Tudo para cuidar
da família.
Aqui, na Farmácia

ATÉ
-30€





Farmácias
Portuguesas
É para a vida.



farmaciasportuguesas.pt

Promoção válida de 01.01.2025 a 28.02.2025 em produtos selecionados, exceto Neutrogena válida de 01.02.2025 a 28.02.2025. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. NANCARE: Alimentos para fins medicinais específicos não incluídos (NANCARE Hydrate e Hydrate-Pro). FORTIMEL: Alimentos para fins medicinais específicos indicados para a gestão nutricional de malnutrição associada a doença. Exclusivamente destinados a uso entérico. Se o seu profissional de saúde lhe recomendou um suplemento nutricional oral, aconselhe-se com o seu farmacêutico sobre esta campanha.

ANDREIA RODRIGUES

«O KICKBOXING É A MINHA MEDITAÇÃO ATIVA»

No ritmo entre a televisão e a família, Andreia Rodrigues constrói uma rotina assente na saúde física e mental.

Entrevista Marta José Santos - WL Partners | Fotografia Pedro Loureiro

Tem alguma rotina para se manter saudável?

Começo o dia com muita energia. A primeira coisa que faço é despachar as minhas filhas. Depois de as levar à escola, reservo um tempo para mim. Só depois tomo o pequeno-almoço, com calma. Começar o dia com uma refeição tranquila define o tom para o resto do dia. Gosto de um pequeno-almoço equilibrado e saudável. Café é obrigatório, sem açúcar, é claro! Normalmente, incluo fruta, ovos mexidos, frutos secos e, muitas vezes, *kefir* ou aveia. Tenho um cuidado especial com a saúde intestinal, é fundamental para o bem-estar geral.

Começar o dia com uma refeição tranquila define o tom para o resto do dia

Faz exercício físico?

O exercício físico é essencial para mim. Pratico kickboxing, cerca de quatro vezes por semana. É um desporto que, além de ser fisicamente exigente, tem um impacto muito positivo na minha saúde mental. Costumo dizer que o kickboxing é a minha meditação ativa.

Também gosto muito de correr. Durante a corrida pensa-se em várias coisas. Estou a correr e a "arrumar gavetas".





«No kickboxing consigo desligar de tudo, é uma sensação incrível!»

No kickboxing consigo desligar completamente de tudo o que me preocupa e focar-me apenas naquele momento. É uma sensação incrível! Mesmo que comece o treino com algum problema, rapidamente a minha perspetiva muda completamente no final. Uma vez por semana, o treino é de alongamentos, para melhorar a

flexibilidade e prevenir lesões. Tenho a sorte de ter um miniginásio em casa, que utilizo especialmente ao fim de semana. Tento manter uma rotina que combine intensidade com momentos de cuidado mais relaxado.

A apresentadora integra a meditação no dia a dia como forma de «criar espaço entre os acontecimentos e os pensamentos sobre eles»

Que ferramentas tem para combater a agitação?

Tento meditar. Quando falo em meditação, tem mais a ver com atenção plena, conhecido por *mindfulness*. Há uns anos, falava-se muito sobre essa prática e eu procuro integrá-la em alguns momentos do meu dia. Não tem de ser sempre focada na respiração. Às vezes, é simplesmente estar a almoçar e desfrutar do momento, concentrada em saborear a comida. Tento focar-me no que estou a fazer, o que ajuda a relativizar as coisas e a criar espaço entre os acontecimentos e os pensamentos sobre eles.

Ajuda-me bastante a gerir o stresse diário, que todos enfrentamos, especialmente na minha profissão. A falta de rotina também gera stresse, e esta é a forma que tenho para encontrar equilíbrio na vida.

Qual é o papel das farmácias na sua saúde?

As farmácias têm um papel fundamental. Quando entro numa farmácia, adoro o ambiente. Para além dos cremes e das vitaminas, é um espaço de cuidado. Costumo frequentar as mesmas farmácias, porque gosto da relação que se cria com as pessoas. Elas já me conhecem, sabem como estou, perguntam pelas minhas filhas e pelo meu marido, e isso faz toda a diferença. As farmácias são, mais do que um lugar onde vamos buscar medicamentos, espaços de prevenção, onde podemos encontrar soluções que nos ajudam

a cuidar de nós, mesmo quando não estamos doentes.

A saúde também passa por esse cuidado contínuo e, por isso, é importante ver as farmácias como um apoio à nossa saúde global.

Tem alguma memória especial nas farmácias?

Lembro-me da primeira vez que fui comprar produtos para a minha filha bebé. A maternidade traz muitas primeiras experiências. Mas, se pensar nas vezes que vou à farmácia, seja por estar doente ou não, o que me marca são as pessoas que me atendem, a forma como me recebem, como perguntam pela minha família. Isso é o que me fica na memória.

«A saúde passa pelo cuidado contínuo e, por isso, é importante ver as farmácias como um apoio à saúde global»

Nas redes sociais, partilha muitas receitas saudáveis. Como surgiu o interesse por incentivar as pessoas a ter uma alimentação saudável?

Eu adoro nutrição, na verdade já ponderei tirar um curso. É uma área que me fascina. Sou muito curiosa, leio bastante, procuro artigos de investigação. Tudo o que tenha a ver com suplementação e alimentação interessa-me imenso. O desporto e a alimentação estão diretamente ligados, porque quando cuidamos do corpo devemos procurar cuidar do corpo como um todo. Não vou ao médico só quando estou doente, faço um check-up todos os anos. Acredito muito na prevenção.

Em relação à nutrição, há certos alimentos essenciais para mim, como frutos secos,



castanha do Pará, noz, amêndoa. Também consumo ovos, *kefir*, aveia sem glúten. É muito importante perceber de que modo certos alimentos nos afetam. Há alimentos que não me fazem bem, como o melão, por exemplo, que me causava reações alérgicas. Aprendi a retirar esses alimentos da minha dieta, garantindo o equilíbrio. Procuro passar a mensagem da importância de uma alimentação saudável e que não se trata de eliminar tudo, mas encontrar o equilíbrio.

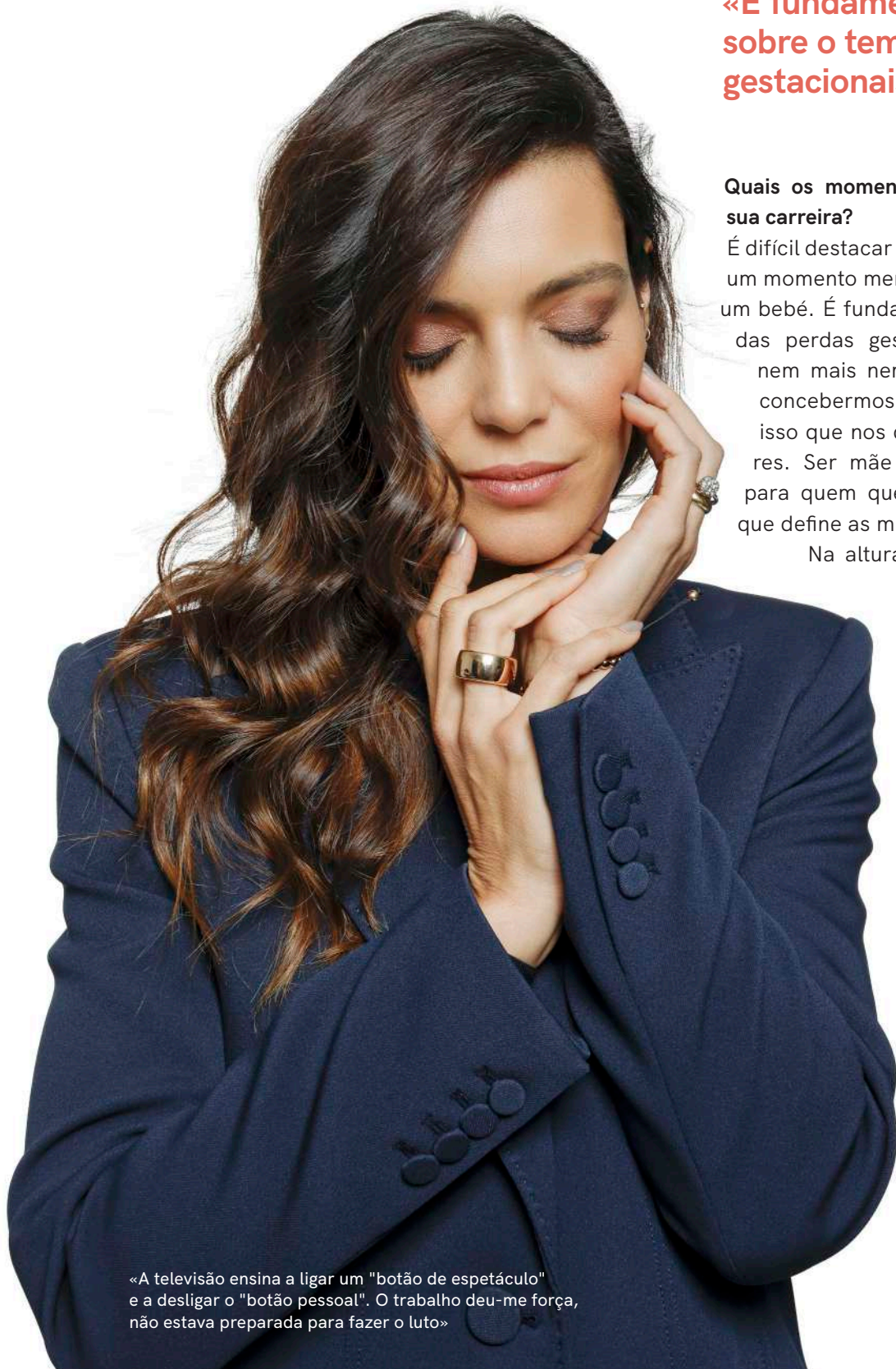
«É fundamental falar sobre o tema das perdas gestacionais»

Quais os momentos mais marcantes na sua carreira?

É difícil destacar todos eles, mas saliento um momento menos positivo, a perda de um bebê. É fundamental abordar o tema das perdas gestacionais. Não somos nem mais nem menos mulheres por concebermos ou termos filhos. Não é isso que nos define enquanto mulheres. Ser mãe é algo muito especial para quem quer ser, mas não é isso que define as mulheres.

Na altura, enquanto apresentava o programa "Grande Tarde", com o João Baião, enfrentei uma perda gestacional. Estava grávida, depois surgiram riscos de perder o bebê e, eventualmente, perdi-o. Foram três semanas a apresentar um programa em direto, de segunda a sexta-feira, sem que ninguém percebesse. Muitas vezes ouvia comentários como «Estás com ar de grávida» ou «Não tens filhos porque não sabes como se fazem». A sociedade habituou-se à ideia de que as mulheres de determinada idade têm de ter filhos, e se não os têm é

«A televisão ensina a ligar um "botão de espetáculo" e a desligar o "botão pessoal". O trabalho deu-me força, não estava preparada para fazer o luto»



porque algo está errado. Foi uma fase muito marcante e difícil emocionalmente. Fui internada num sábado, fiz a aspiração no domingo e, na segunda-feira, estava a apresentar o programa. Não por querer ser espetacular ou forte, mas porque foi a minha forma de lidar com a situação. Naquele momento, não estava preparada para fazer o luto. O trabalho deu-me força, ajudou-me a mudar o foco e continuar. A televisão ensina-nos a ligar um "botão de espetáculo" e a desligar o "botão pessoal". Quando o programa acabava, eu voltava a olhar para dentro e a lidar com as minhas emoções.

Tem algum projeto que gostaria de explorar?

Tenho muitos! Não gosto de falar sobre projetos antes de os concretizar, mas há um, ligado às mulheres, que quero muito realizar este ano. Espero que aconteça. Talvez por ter duas meninas, sinto ainda mais vontade de concretizar algo que ajude outras mulheres. E também quero ajudar a promover um olhar diferente sobre determinados temas, como as perdas gestacionais. Fala-se muito pouco sobre a perspetiva do parceiro ou parceira, que também vive essa perda.

«Tenho um projeto ligado às mulheres, que quero realizar este ano»

Ter cuidado com a saúde é um valor da sua família?

Sim, com equilíbrio. As minhas filhas comem chocolate, mas com regras. Há coisas que são proibidas, como refrigerantes, que nunca beberam. Tento educá-las para terem uma boa alimentação e praticarem desporto. Quero deixar-lhes as sementes certas para que sejam mulheres equilibradas e saudáveis, física e emocionalmente.

O trabalho como apresentadora é saudável?

Depende dos dias. Não há nenhuma profissão



100% saudável. Já vivi momentos difíceis na minha carreira, mas a idade ensinou-me a gerir melhor as emoções e os desafios. Hoje, considero que tenho uma profissão saudável porque encontrei o equilíbrio certo para mim.

A vida é uma constante construção e aprendizagem. Não tenho o equilíbrio perfeito, mas procuro caminhar nesse sentido todos os dias.♥

Agradecimentos:

- Madalena Martins, maquilhagem
- Stivali



Leia também:

- ♥ A chave está nos limites



ANA RITA FILIPE

«TUDO É UMA ESCOLHA»

Durante anos, Ana Rita viveu viciada em trabalho, até enfrentar dramáticas consequências na saúde e nos afetos. Iniciou um processo pessoal que lhe devolveu a vida.

Entrevista Teresa Oliveira - WL Partners | Fotografia Pedro Loureiro

Escolher aproveitar plenamente a vida, em vez de sobreviver. Este é o lema de Ana Rita Filipe, que nos últimos anos tem feito uma jornada de autoconhecimento e de redescoberta do que é verdadeiramente importante para si própria. «Sempre gostei muito de fazer desporto ligado à natureza e de experimentar muitas coisas, viajar, acampar, o mar, a praia», lembra. «Depois de iniciar a minha carreira profissional, aos poucos fui-me esquecendo desta minha máxima: viver e não sobreviver».

Além dos compromissos e das preocupações que tantas vezes chegam com a idade adulta, Ana Rita deu por si completamente viciada no trabalho. Arquiteta, «o que quis ser desde miúda», e empresária em diferentes ramos, tinha uma vida caótica. Quando se apercebeu da "carga" que transportava, pensou encontrar no trabalho por conta de outrem a resposta à vida mais calma por que ansiava. Não funcionou. «Não conseguia viver sem estar sempre a trabalhar, estava num processo em que só via o trabalho à frente; no fundo, acho que era mesmo uma *workaholic*».

O seu dia a dia era feito de jornadas que chegavam às 19 horas e noites sem dormir, dedicada ao que fazia mesmo aos fins de semana e feriados. «Se ganhasses uma fortuna no Euro-

milhões não deixavas de trabalhar? Há tantas coisas boas para fazer!», perguntou-lhe um dia o marido, que «muitas vezes [lhe] tentava abrir os olhos» para o excesso de trabalho. «Eu respondia: “Nunca deixaria de fazer arquitetura, adoro o que faço e não conseguiria viver sem trabalhar!” Hoje penso de forma diferente».

Os erros cometidos são lições para o presente

Num fim de semana «difícil de esquecer», estava no trabalho quando recebeu a visita da filha, na altura com seis anos, acompanhada por uma tia. A menina entregou-lhe «um raminho de flores e um bilhete: “mãe, tenho muitas saudades tuas e preciso muito de ti”». Depois deste "murro" no estômago, e com um quadro de início de depressão e esgotamento, percebeu que a vida e o crescimento dos filhos lhe estavam a passar ao lado, e que o tempo não voltaria atrás. «Durante muito tempo, martirizei-me por não ter sido uma mãe presente para a minha filha, mas, hoje, uma das minhas estratégias é fazer as pazes com o passado e que os erros sirvam de aprendizagem para o presente».



Ana Rita chegou a ser *vegan*, mas com o tempo foi alargando o leque de alimentos que come

Desde aí, foi adotando inúmeras técnicas para dar mais sentido aos seus dias. Recomendou a fazer exercício físico e mudou a sua alimentação. «Na altura, li um livro que revolucionou a minha vida, percebi o impacto de certos alimentos na minha saúde e no meu bem-estar, e mudei radicalmente os meus hábitos». Chegou a ser *vegan*, mas agora, embora não abra mão de algumas coisas, já não é tão fundamentalista – sê-lo «traz-nos muita ansiedade e isso não é positivo».

A vida, porém, não deixou de lhe pregar partidas. Novamente muito envolvida em trabalho, começou a perder o entusiasmo que tinha reconquistado, sentia-se fraca e confusa pelo que lhe estava a acontecer. «Apareceu-me uma doença autoimune, doença celíaca [reação alérgica ao glúten], e quando estávamos a tentar despistá-

-la, descobriu-se um tumor, muito no início (grau um) que poderia ter sido fatal. A médica disse-me que já não voltava a ganhar o Euromilhões... Neste momento, identifico muitos destes problemas como uma consequência do estilo de vida que levava».

Não se deixou afetar pelas barreiras que foi encontrando pelo caminho

Ainda lhe viria a ser diagnosticada fibromialgia e, recentemente, um problema cardíaco. «Entraves que me poderiam ter deitado muito abaixo, que podiam ter-me feito desistir», desabafa. Mas não se deixou abalar. «Os desafios vão sempre acontecer na vida. O que importa é

anf+

50

anos
unidos
pela saúde



CONCERTO COMEMORATIVO DOS 50 ANOS DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DAS FARMÁCIAS

07 MAR | 21H

Casa da Música, Porto

Faça parte duma noite inesquecível, repleta de magia!

A Orquestra Sinfónica do Porto Casa da Música irá apresentar um programa especial que celebra a união das Farmácias Portuguesas ao longo das últimas cinco décadas e enaltece o seu compromisso com a saúde e o bem-estar das comunidades.

Adquira aqui
os seus bilhetes



50anos.anf.pt



Uma parte dos seus dias é dedicado a ler ou a ouvir *podcasts* com informação positiva

a forma como os encaramos e se nos decidimos focar na solução», defende. «Sabe há quanto tempo deixei a medicação para a ansiedade? Só há dois anos e meio. E durante muito tempo tomei uma dose placebo porque tinha medo de a tirar. Tudo isto tem sido um caminho», sublinha.

Tomou consciência da importância de dar prioridade ao descanso e iniciou-se no ioga e na meditação como prática diária, o que lhe trouxe «uma paz interior muito grande» e ajudou a lidar com os desafios. Recentemente começou a treinar pilates com aparelhos. Através do exercício e das mudanças no estilo de vida, recuperou a capacidade física e reduziu o quadro inflamatório. «Se não descansar o suficiente, se não fizer exercício físico moderado, e com prazer, ou não tomar banho de água gelada, que ajuda na inflamação, ou se me desviar da alimentação anti-inflamatória,

o meu corpo estaria sempre em dor. Aliás, já não considero que tenha fibromialgia».

Descanso, exercício físico e alimentação são essenciais para viver com saúde

Ana Rita revela este caminho de desenvolvimento pessoal na sua conta de Instagram @atrevete.a.ser.saudavel. «Somos produto da informação que colocamos na nossa mente», defende, «há coisas que não conseguimos controlar, mas também muitas outras que conseguimos», por isso diariamente lê, ouve *podcasts* e áudios com informação positiva que lhe dão

Praticar Pilates, com aparelhos, é uma rotina essencial



motivação e energia. Todos os dias, também, procura fazer algo para se «sentir viva», nem que seja por cinco minutos, como dançar ao som de uma música no duche ou saborear um alimento delicioso. «Pode fazer toda a diferença», diz, tal como «tirar dois, três minutos por dia, mesmo num momento de maior tensão, para fazer respiração consciente ou conectar-me comigo própria», o que pode ser apenas fechar os olhos e pensar numa coisa que dê prazer.

É essencial «encaixar pequenas coisas na vida, iniciar algo novo, que nos retire do modo de sobrevivência», tal como pertencer a uma comunidade «com o mesmo modo de estar na vida, composta por pessoas que nos acrescentam», amparando-se e incentivando-se mutuamente. Estas foram as estratégias que serviram para Ana

Rita, mas cada uma terá o seu caminho. «Insanidade é continuar a fazer as mesmas coisas e esperar resultados diferentes», conclui, citando uma frase atribuída ao físico Albert Einstein.

«A vida é uma peça de um puzzle, que nunca acaba»

A vida é «uma peça de um *puzzle* que nunca acaba», aponta. «Ao longo da vida as pecinhas vão encaixando, umas melhor, outras pior, umas saindo e outras aparecendo». O processo pode ser longo, mas a mudança é possível. «Vivemos numa sociedade que quer tudo para ontem, mas as coisas não funcionam assim». Através de pequenas alterações na vida, as coisas vão acontecendo, pois afinal «tudo é uma escolha e nós temos o poder de escolher».♥

SERaro - ASSOCIAÇÃO DE SÍNDROMES EXCEPCIONALMENTE RARAS E PESSOAS SEM DIAGNÓSTICO

O QUE É?

A SERaro foi constituída em dezembro de 2021, com o intuito de melhorar as condições de vida de portadores de doenças excepcionalmente raras ou de pessoas que aguardam confirmação de diagnóstico. Surgiu da necessidade de colmatar uma lacuna em termos da sua representação. Acolhe doentes para os quais ainda não existe associação. Representa, até ao momento, 16 doenças raras e pessoas sem diagnóstico. A SERaro procura contribuir para o bem-estar de todos os que abordam a associação. Trabalha para promover o acesso à informação, ajudar pessoas com doença a encontrar o seu diagnóstico e aumentar o conhecimento clínico de patologias excepcionalmente raras. A SERaro acredita que o acesso a um diagnóstico rápido e à informação sobre a doença é importante para pessoas com doenças raras. A associação pretende sensibilizar a comunidade científica e a população em geral para agilizar o processo de procura de um diagnóstico.

Estima-se que, em Portugal, existam cerca de 600 a 800 mil portadores de doenças raras, 30 milhões na Europa e 300 milhões em todo o mundo, estando já identificadas mais de 6 mil doenças raras.

QUEM APOIA?

A SERaro apoia todos as pessoas que sofram de patologias excepcionalmente raras e quem ainda não tenha diagnóstico, bem como os seus familiares.

QUE SERVIÇOS DISPONIBILIZA? QUE ATIVIDADES DESENVOLVE?

- Apoia todos os portadores de doenças raras para os quais ainda não exista associação

que os represente, com a prestação de esclarecimentos relativos aos seus direitos;

- Encaminha doentes para associações já existentes que representem a sua doença;
- Alimenta uma base de dados com contactos relevantes para as doenças raras representadas;
- Apoio os doentes e familiares para que consigam ter um diagnóstico e respetivo encaminhamento para médicos especializados;
- Ajuda os profissionais de saúde para melhorar a sua capacidade de diagnóstico e de tratamento, ao aumentar o número de doentes referenciados com a mesma patologia;
- Partilha recursos, contactos, apoio e conhecimento sobre cada patologia rara, contribuindo para melhorar o conhecimento sobre as mesmas;
- Estabelece parcerias com outras associações nacionais e internacionais, no sentido de partilhar conhecimento e experiência.

COMO AJUDAR A SERaro?

Pode ajudar a SERaro realizando donativos, sendo voluntário da associação, tornando-se seu associado e divulgando o seu trabalho.♥

B.I.

Nome: SERaro - Associação de Síndromes Excepcionalmente Raras e Pessoas sem Diagnóstico

Sede: Praça David Leandro da Silva, 25, 1950-064 Lisboa

Contacto telefónico: 969 756 677

E-mail: ser@seraro.pt

Plataformas digitais:      



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 expetoração. Não tome se tem dificuldade em respirar, tem tosse asmática, tem tosse com expetoração, 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 expetoração). Não tomar em caso de porfiria. 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



Sérgio Matoso Laranjo

Cardiologista pediátrico no Hospital CUF Tejo, Clínicas CUF Barreiro e CUF Almada

DOENÇAS CARDÍACAS NO BEBÉ

O que os pais precisam saber para identificar sinais de alerta.

O coração do seu bebé começa a bater durante a gravidez, por volta das seis semanas de gestação. Este órgão vital, do tamanho de uma ameixa, faz um trabalho extraordinário ao bombear cerca de 1.500 litros de sangue por dia num recém-nascido. No entanto, algumas crianças nascem com alterações na estrutura ou funcionamento do coração, condição conhecida como cardiopatia congénita. As cardiopatias congénitas afetam aproximadamente oito em cada mil bebés, sendo a malformação congénita mais frequente. Os avanços da Medicina moderna permitem diagnosticar muitas destas situações ainda durante a gravidez, através da ecografia fetal, o que permite um planeamento adequado de cuidados necessários após o nascimento.

Os sinais de alerta incluem dificuldade na alimentação, especialmente cansaço durante as mamadas; respiração acelerada ou com esforço;

coloração azulada nos lábios ou na língua; sudorese (transpiração) excessiva, especialmente durante a alimentação; e crescimento inadequado. Perante algum destes sinais, procure imediatamente avaliação médica.

O diagnóstico precoce permite um planeamento adequado de cuidados após o nascimento

O sopro cardíaco, um som extra durante os batimentos do coração detetado pelo médico através do estetoscópio, é um dos primeiros sinais de uma cardiopatia congénita. No entanto, é importante saber que nem todos os sopros são patológicos, muitas crianças saudáveis apresentam sopros inocentes que não requerem tratamento.



Há diferentes níveis de gravidade de cardiopatias congénitas. Algumas resolvem-se espontaneamente, como pequenas comunicações entre câmaras cardíacas. Outras requerem intervenção cirúrgica nos primeiros dias ou meses de vida. O diagnóstico precoce é fundamental para definir o melhor tratamento.

Nestas situações é essencial o acompanhamento regular por uma equipa especializada em cardiologia pediátrica. Atualmente, mais de 90% das crianças com cardiopatias congénitas chegam à idade adulta com boa qualidade de vida, graças aos avanços no diagnóstico e tratamento. Muitas conseguem participar em atividades físicas e ter uma vida praticamente normal.

Para os pais, receber o diagnóstico de uma cardiopatia congénita pode ser assustador. No entanto, é importante saber que existem redes de apoio, incluindo equipas médicas especia-

lizadas, grupos e associações de doentes. A partilha de experiências e o suporte mútuo são fundamentais nesta jornada.

Nem todos os sopros cardíacos são patológicos

A prevenção é um pilar importante. Durante a gravidez, recomenda-se seguir as orientações médicas, manter uma alimentação equilibrada, evitar substâncias nocivas, como álcool e tabaco, e realizar os exames recomendados.

Lembre-se: cada criança é única e responde de forma diferente aos tratamentos. Com acompanhamento adequado, a maioria das crianças com cardiopatias congénitas desenvolve-se bem e tem uma vida feliz e saudável.♥



Jaime Pina

Médico pneumologista – imunoalergologista | www.fundacaoportuguesadopulmao.org

RESISTIR

O uso excessivo e desadequado, e a automedicação, são as principais causas para o aumento de bactérias resistentes aos antibióticos.

Quase cem anos após a descoberta da penicilina, existem mais de 100 antibióticos disponíveis na prática clínica. Da expectativa inicial de vitória definitiva contra as infeções, passou-se a uma grande preocupação com o desenvolvimento de bactérias resistentes à maioria ou mesmo a todos os antibióticos. São as chamadas bactérias multirresistentes ou **superbactérias**.

O excesso de utilização de antibióticos na indústria pecuária, a automedicação, a utilização em situações não indicadas e a utilização incorreta são as principais causas para a proliferação destas bactérias resistentes.

Apesar da solução ter várias abordagens, de que se destaca a adoção de regras muito

precisas na prescrição de antibióticos, há comportamentos individuais simples para evitar o recurso a estes medicamentos:

- Tenha comportamentos de **higiene** que diminuam as infeções, como a lavagem frequente das mãos com água e sabão, pratique a etiqueta respiratória e cozinhe bem os alimentos;

Lavar frequentemente as mãos e cozinhar bem os alimentos são comportamentos simples para evitar o recurso a antibióticos



- Use as **vacinas** disponíveis para evitar as infecções. As vacinas são a forma mais segura de prevenção de infecções e consequente necessidade de menos antibióticos;
- Não use antibióticos sem indicação médica. Os antibióticos não são eficazes no tratamento das **viroses** (resfriados e gripes). De acordo com estudos recentes, cerca de metade das pessoas ainda acredita que os antibióticos servem para tratar viroses e devem ser usados no tratamento das gripes e constipações;
- Diga não à **automedicação**. Nunca tome antibióticos por sua iniciativa. Os antibióticos só devem ser tomados quando forem prescritos pelo seu médico;
- Respeite a **posologia** que lhe foi aconselhada: tome o antibiótico às horas indicadas;
- Cumpra o **prazo de tratamento** que lhe foi prescrito: não pare o tratamento antes do

tempo, mesmo que já se sinta melhor;

- Se sentir algum tipo de intolerância ao antibiótico, **não interrompa** o tratamento por sua iniciativa. Avise o médico ou o seu farmacêutico, e cumpra as indicações que lhe derem.

Os antibióticos não são eficazes no tratamento de viroses, como a gripe

Com estas medidas, cada um de nós estará a dar um importante contributo para que este problema, já considerado um caso grave de Saúde Pública, não se amplie. Ninguém quer voltar à era pré-antibiótica, em que se podia morrer de uma simples amigdalite.♥

AS GRIPES NÃO SÃO TODAS IGUAIS

Este inverno, os casos de gripe B têm sido superiores ao de gripe A.

A chegada dos meses mais frios coincide com o aparecimento de doenças como a gripe. Os sintomas, a prevenção e o tratamento voltam a ser alvo de atenção. Mas sabe que nem todas as gripes são iguais? As gripes A e B são as principais responsáveis pelas epidemias sazonais.

Ambas são causadas por vírus da família *influenza* e partilham sintomas: febre, tosse, dores musculares, cansaço e, em alguns casos, complicações respiratórias. Conheça as diferenças para as saber distinguir.

A **gripe A** é mais agressiva e afeta um maior número de pessoas. Os vírus *influenza A* são conhecidos pela capacidade de mutação, o que leva ao surgimento de novas estirpes, como aconteceu com o vírus H1N1, em 2009. Estas alterações permitem ao vírus escapar ao sistema imunitário das pessoas com menos defesas e podem evoluir para epidemias ou pandemias. Outra diferença importante é o facto de a gripe A poder afetar porcos e aves. Por isso,

as autoridades de saúde mundiais monitorizam as infeções nestes animais, pelo risco real de transmissão às pessoas.

Lavar frequentemente as mãos e cozinhar bem os alimentos são comportamentos simples

A **gripe B** tende a ser mais estável e regista menos mutações ao longo do tempo. Embora menos comum e, em geral, menos severa, pode provocar surtos consideráveis sobretudo em grupos vulneráveis, como crianças, idosos e pessoas que vivem com doença crónica. De acordo com os dados da Rede Portuguesa de Laboratórios para o Diagnóstico do Vírus da Gripe, e Outros Vírus Respiratórios, registou-se um pico de casos no início de 2025 e, ao contrário do habitual, a incidência foi maior na gripe B do que na gripe A.

Testes rápidos. Atualmente existem testes rápidos que permitem identificar o tipo de gripe (A ou B), orientando, se e quando necessário, os cuidados a adotar em relação à vigilância de sinais de alerta em determinados grupos de risco. Pode realizar um teste de forma simples na sua farmácia. Em caso de gripe A, como se trata de uma doença de notificação obrigatória, tal como a COVID-19, se o teste for positivo deve contactar o SNS 24 ou pedir ao farmacêutico que o ajude nesse contacto.

Saber se está perante gripe A ou B pode fazer toda a diferença, uma vez que permite:

- **Monitorizar surtos.** As autoridades de saúde podem identificar padrões de contágio e ajustar as medidas de prevenção;
- **Proteger grupos vulneráveis.** Pessoas em maior risco recebem aconselhamento direcionado.

Independentemente do tipo de gripe, a prevenção é sempre a melhor abordagem. Seguem-se algumas dicas:

- Vacine-se todos os anos, especialmente se pertencer a um grupo de risco;
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão;
- Evite contacto próximo com pessoas doentes, e ambientes fechados, com concentração de pessoas em alturas de pico de infeções;
- Mantenha hábitos de vida saudável. Faça uma alimentação equilibrada, pratique atividade física regular e assegure-se de que dorme o suficiente, contribuindo para reforçar o sistema imunitário.

Embora partilhem muitos sintomas, a gripe A e a gripe B têm algumas diferenças em termos de impacto, frequência e grupos afetados. A possibilidade de as distinguir através de testes rápidos é uma ferramenta valiosa para personalizar cuidados e proteger a Saúde Pública. Este inverno, lembre-se: conhecer a gripe é o primeiro passo para a prevenir. Afinal, as gripes não são todas iguais.♥



Conhecer a gripe é o primeiro passo para a prevenir



Joana Afonso

Médica de medicina geral e familiar

FRIEIRAS

As baixas temperaturas provocam a contração dos vasos sanguíneos impedindo o aquecimento das extremidades.

Com o tempo frio, a pele das extremidades do corpo sofre a diminuição da circulação sanguínea levando ao aparecimento de lesões, como as frieiras. As baixas temperaturas, típicas do inverno e das terras altas, levam à contração dos vasos sanguíneos impedindo que a pele aqueça e se mantenha intacta. As mãos e os pés são as áreas mais afetadas, mas os tornozelos, joelhos, cotovelos, nariz e orelhas também podem ser atingidos.

As lesões das frieiras afetam a qualidade de vida da pessoa que fica com a pele fria, vermelha, branca-pálida ou azulada, dormente, dura. Podem surgir bolhas, inchaço (se tentar aquecer as mãos), comichão, que pode ser intensa, dor. Pode ainda abrir fissuras e feridas que custam a fechar.

Os casos mais graves, não orientados atempadamente, podem provocar danos na pele, músculos e ossos

Apesar de se tratar de uma doença controlável, os casos mais graves, não orientados atempadamente, podem provocar danos nas camadas mais profundas da pele atingindo mesmo os músculos e os ossos. As alterações podem ser irreversíveis pela falha do aporte de sangue aos tecidos, designada de isquemia.

Alguns fatores que aumentam o risco de desenvolver a doença:

- Viver num local com um clima frio, seco ou ventoso;
- Lavar frequentemente as mãos com água fria;



- Ter uma profissão que obrigue a ter as mãos durante muito tempo em água, a mexer em gelo ou em produtos congelados;
- Estar exposto a diferenças de temperatura acentuadas num curto espaço de tempo;
- Fumar e beber álcool são comportamentos causadores de estreitamento dos vasos sanguíneos, limitando, ainda mais, a circulação do sangue;
- Pessoas que vivem com doenças que diminuem a sensibilidade da pele ou interfiram na resposta ao frio, como a diabetes, principal-

mente se mal controlada.

Como prevenir:

- Hidrate bem a pele através da aplicação de cremes ou emolientes e reforce a ingestão de água. Procure cremes à base de produtos naturais com ação anti-inflamatória e que estimulem a circulação sanguínea, como ginkgo biloba, aloé vera e manteiga de karité. Utilize óleos vegetais, sempre orientado por um profissional de saúde, e aproveite a ação anti-inflamatória do óleo de onagra, o poder cicatrizante da rosa mosqueta, além do óleo de calófilo que estimula a circulação sanguínea. Evite cremes com cortisona que podem agravar o problema

Procure cremes à base de produtos naturais, como ginkgo biloba, aloé vera e manteiga de karité

circulatório, a causa das frieiras;

- Não se exponha demasiado ao frio, à humidade ou ao vento, típicos nos meses de inverno;
- Use roupas adequadas à temperatura ambiente e proteja as zonas do corpo mais expostas, por exemplo, com o uso de luvas, meias e gorros;
- Evite calçado ou roupas apertadas que contribuam para dificultar a circulação do sangue;
- Não fume e restrinja o consumo de bebidas alcoólicas e de cafeína em excesso;
- Adote uma alimentação saudável e reduza o consumo de açúcar que potencia a inflamação do corpo;
- Pratique atividade física de forma regular.

Nos casos mais graves poderá ser necessária a prescrição de fármacos específicos, sob indicação médica, pelo que deverá procurar o seu médico assistente em caso de incapacidade do controlo das lesões.♥



Rita Antunes

Psicóloga clínica e educacional

MOTRICIDADE FINA EM RISCO

O impacto das tecnologias nos jovens desta geração e como os ajudar.

A motricidade fina é essencial para o desenvolvimento, envolvendo movimentos coordenados das mãos e dos dedos. O aumento do uso de ecrãs táteis na infância levanta preocupações sobre o impacto no desenvolvimento motor, especialmente na preensão, crucial para tarefas como atar os sapatos ou escrever.

A **escrita à mão** ativa áreas do cérebro, como o córtex motor, o cerebelo, o córtex pré-frontal, o hipocampo, e outras de nomes menos conhecidos, como a área de Broca e o giro fusiforme. Escrever à mão melhora a retenção, compreensão, criatividade e organização do pensamento. Vários estudos indicam que a escrita manuscrita beneficia a memória e a aprendizagem, o que levou alguns países a reverter a adoção de manuais digitais, por reconhecerem a importância de materiais impressos e atividades manuais no desenvolvimento das crianças.

A leitura de materiais impressos melhora:

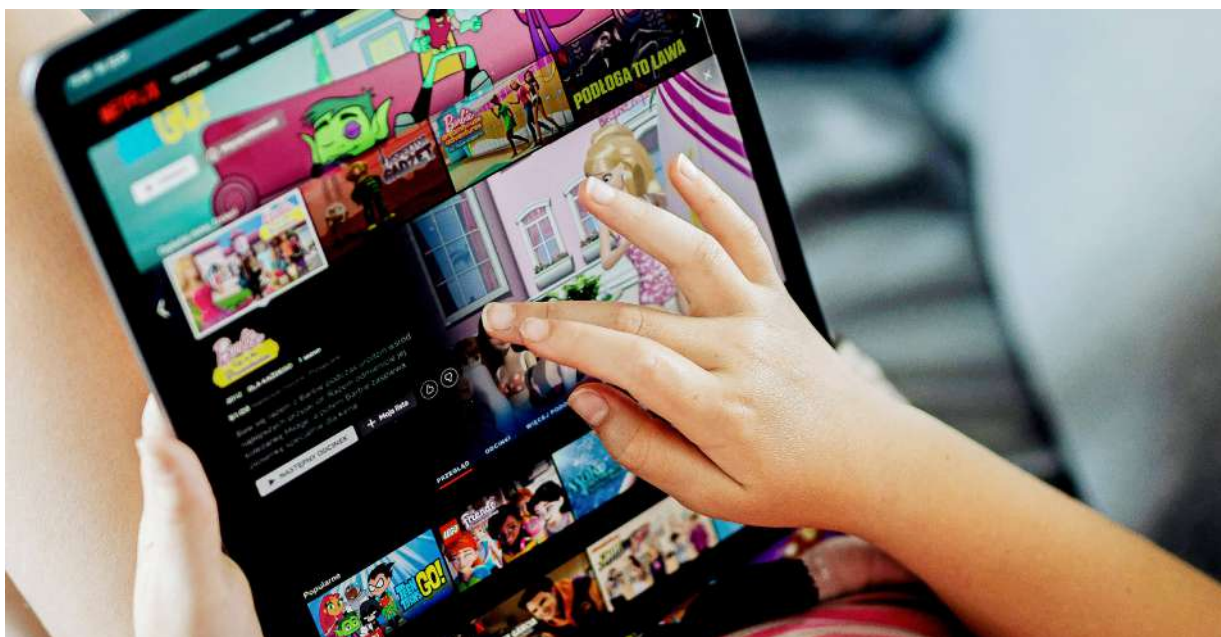
- **A compreensão e memória**, devido à experiência tátil e espacial;
- **Reduz a distração**, pois evita interrupções digitais;

Deslizar e tocar não fortalecem nem estimulam a complexidade dos movimentos

- **Diminui a fadiga visual**, já que a leitura em papel é menos cansativa para os olhos.

O uso excessivo dos dispositivos móveis pode limitar o desenvolvimento da motricidade fina. Movimentos simples, como deslizar e tocar, não fortalecem os músculos nem estimulam a complexidade dos movimentos. Brincadeiras tradicionais, como modelar plasticina ou construir objetos, promovem a criatividade e o desenvolvimento muscular. É essencial equilibrar o uso de tecnologias com atividades manuais.

O uso excessivo de aparelhos reduz o interesse por brincadeiras tradicionais e por atividades ao ar livre. Pais e educadores podem fazer a diferença. Quando as tecnologias são usadas de forma orientada, podem complementar o desenvolvimento motor. Aplicações educativas como o Busy Shapes ou o Dexteria promovem a



coordenação motora, e os jogos digitais de desenho ajudam a melhorar a destreza manual. As tecnologias, se utilizadas com bom senso, têm efeitos benéficos e motivam as crianças a envolverem-se em atividades educativas e motoras. Para ajudar ao desenvolvimento saudável e equilibrado das crianças, partilho algumas boas práticas para os adultos (pais e professores) investirem junto dos mais novos:

Estratégias para professores. Os professores desempenham um papel crucial no equilíbrio entre tecnologias e atividades manuais. Algumas estratégias incluem:

- **Incorporar intervalos ativos com atividades manuais**, como dobrar papel ou desenhar;
- **Usar jogos educativos e puzzles** que estimulem a motricidade fina e a aprendizagem colaborativa;

Lorem Ipsum Lorem Ipsum

- **Explorar texturas diferentes** para enriquecer as experiências táteis;
- **Promover competições saudáveis**, como desafios de construção, que estimulem a criatividade;

- **Integrar a tecnologia em atividades manuais**, como desenhar no papel com aplicações de arte.

Estratégias para os pais:

- Brincadeiras criativas com **plasticina, blocos ou puzzles**, para estimular o desenvolvimento motor;
- Promover atividades ao **ar livre**, como desporto e caminhadas;
- Atribuir **tarefas domésticas** que envolvam motricidade, como estender roupa ou preparar os alimentos para a refeição;
- Praticar **jogos de tabuleiro** e outros jogos manuais promotores do desenvolvimento motor;
- **Limitar o tempo de ecrã** e incentivar períodos dedicados a atividades manuais.

A motricidade fina e a preensão devem ser estimuladas desde cedo. Embora as tecnologias possam ser ferramentas valiosas quando usadas de forma complementar, não devem substituir as brincadeiras tradicionais. Pais e professores devem ajudar a equilibrar o uso de tecnologias com atividades manuais essenciais para o desenvolvimento das capacidades motoras das crianças.♥



Rita Varela Ramos

Nutricionista | www.ritaramosnutricao.com

A MEDIDA CERTA

A construção muscular não é a única função da proteína.

Existe uma crença de que há um limite para a quantidade de proteína que o organismo consegue absorver. Será verdadeira a ideia de que o corpo só absorve 30 g de proteína por refeição?

Do ponto de vista nutricional, o termo absorção descreve a passagem de nutrientes do intestino para o sangue.

O corpo absorve praticamente toda a proteína que ingere, apenas não aproveita a totalidade para a síntese proteica, e consequente desenvolvimento muscular. Parte é desviada para outras funções do organismo. A construção muscular não é a única função da proteína.

A absorção da proteína para aumento de massa muscular (hipertrofia) depende de diversos fatores, como a idade, o nível e tipo de atividade física, a composição corporal e até a qualidade da proteína consumida. Por exemplo, 20 g de proteína de alto valor biológico (em alimentos como carne, peixe e ovos) é mais eficiente para maximizar a construção muscular do que 30 g de proteína de valor biológico

inferior (como a disponível no feijão, no grão-de-bico e nas lentilhas). Isso ocorre porque as fontes proteicas de alto valor biológico possuem um perfil de aminoácidos mais completo e maior biodisponibilidade, favorecendo uma melhor utilização pelo corpo.

O termo absorção descreve a passagem de nutrientes do intestino para o sangue

Respondendo à questão inicial: não, o corpo não absorve só 30 g de proteína por refeição. Neste caso, deve encarar-se o termo absorção como o valor recomendado que varia entre 1,6 g e 2,2 g por kg corporal de proteína, por dia, para maximizar a construção muscular. Isto corresponde a aproximadamente 0,4 g / kg a 0,55 g / kg por refeição, distribuídos por quatro refeições ao longo do dia, o que explica a recomendação média de 30 g por prato.♥



E RECUPERE MAIS RÁPIDO!*

ALÍVIO RÁPIDO

Vicks Sinex Respir descongestiona o nariz em apenas 25 segundos.



REDUZ A RINITE

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



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

Vicks Sinex Respir, solução para pulverização nasal, cloridrato de oximetazolina. Medicamento descongestionante nasal para situações de sinusite e rinite aguda, alérgica ou vasomotora. Não utilizar se sofre de rinite seca e em crianças com menos de 6 anos. Leia cuidadosamente o folheto informativo e rotulagem e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico.
MAT-PT-NASIVIN-24-000004



Júlio Fonseca
Médico dentista

À MEDIDA DE CADA UM

**Só o acompanhamento de especialistas é eficaz
no bruxismo e na apneia do sono.**

O bruxismo corresponde ao ato inconsciente de apertar e/ou ranger os dentes, podendo conduzir a desgaste dentário e dor orofacial (nos músculos mastigadores e na articulação temporomandibular, assim como cefaleias).

A apneia obstrutiva do sono é um distúrbio caracterizado por interrupções temporárias na respiração durante o sono, reduzindo os níveis de oxigênio no sangue e forçando o cérebro a despertar brevemente para restaurar a respiração. Se não for tratada, a apneia pode conduzir a situações de hipertensão, problemas cardíacos, fadiga e sonolência diurna.

Tem-se observado a proliferação de dispositivos orais fabricados em série, supostamente destinados a tratar o bruxismo, a roncopatia e a apneia obstrutiva do sono. Embora estas condições sejam tratadas com dispositivos oclusais - aliviam a pressão sobre a mandíbula (bruxismo) e mantêm a via aérea aberta (apneia) - existem diferenças importantes entre os feitos por medida e os fabricados em série. Pela natureza destas patologias, os dispositivos devem ser sempre personalizados, mediante observação clínica e prescrição de um médico dentista, respeitando a especificidade de cada pessoa e o uso individual.

Os dispositivos fabricados em série, comercializados livremente, não cumprem garantias de segurança e oferecem riscos para a saúde. O

uso prolongado de dispositivos mal ajustados ou feitos com materiais de baixa qualidade provoca desalinhamentos dentários, inflamação gengival e lesões nos tecidos moles. Além disso, podem ocorrer consequências musculares, como dor ou hipertrofia. Nos casos de apneia do sono, um dispositivo mal ajustado pode falhar em manter as vias respiratórias abertas, agravando os sintomas e as consequências da apneia.

Embora o custo dos dispositivos feitos à medida seja mais elevado, estes oferecem maior conforto, ajuste preciso, segurança e eficácia no tratamento do bruxismo e da apneia. São criados com base em diagnóstico prévio, considerando a anatomia única do paciente, e são ajustados regularmente por um profissional, garantindo o bom funcionamento ao longo do tempo e prevenindo complicações futuras.

As pessoas com sintomas e sinais de bruxismo e de apneia do sono podem aconselhar-se junto do seu farmacêutico, que ajuda a explicar a importância de os dispositivos serem feitos sob medida, com orientação especializada, e a opção mais segura e eficaz para tratar estas condições de forma adequada e duradoura.

Confie no seu farmacêutico e siga a recomendação de consultar um médico dentista para o tratamento do bruxismo, da roncopatia e da apneia obstrutiva do sono.♥

Centrum

HALEON

ENERGIA  VITALIDADE

**NOVA
Apresentação**

Agora num formato
económico de 30 unidades

**OS SEUS UTENTES
SENTEM...**

 **Cansaço?**

 **Fadiga?**

 **Falta de
Concentração?**



Vegan



Sem glúten



Sem açúcar



Sem corantes

**ENERGIA SURPREENDENTE,
depois dos 50 anos.**

ZINCO

Mineral que contribui
para a normal função
cognitiva

VITAMINA B12

Ajuda a diminuir o cansaço
e a fadiga assim como
o normal metabolismo
energético

NIACINA

Contribui para o normal
funcionamento do
Sistema nervoso

Suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado bem como de um modo e vida saudável. Contém vitamina B12 que contribui para o normal metabolismo produtor de energia e para a redução do cansaço e da fadiga. As marcas registadas são detidas pela Haleon ou à mesma licenciadas. 02024 Haleon ou seu licenciador. PM-PT-CNT-24-0008812/2024



Carlos Godinho
Médico veterinário

COELHOS SAUDÁVEIS

As vacinas contra a mixomatose e a doença vírica hemorrágica são a única forma eficaz de prevenir a doença.

Os coelhos são animais criados em cativeiro para alimentação. Mais recentemente ganharam o estatuto de animais de companhia. Hoje, constituem a terceira espécie de animais escolhidos por muitas famílias.

A saúde dos coelhos depende da rigorosa prevenção das doenças específicas da espécie e de outras transmitidas pelas pessoas, outros animais ou insetos.

As duas doenças virais mais frequentes nos coelhos são a mixomatose e a doença vírica hemorrágica. Para estas duas doenças, a única forma de prevenção eficaz é através de vacinação regular, não há tratamento alternativo. O protocolo aconselha a vacinação a partir das cinco a sete semanas de vida e, a partir daí, é necessário renovar a vacinação de seis em seis meses no caso da mixomatose, e uma vez por ano a vacina contra a doença vírica hemorrágica.

A prevenção das principais doenças é essencial, e os calendários de desparasitação e de vacinação devem ser sempre cumpridos.

A desparasitação interna obedece a uma certa periodicidade, devendo ser atualizada, em princípio, trimestralmente.

No que toca aos parasitas externos, os ácaros são muitas vezes causadores de alterações

da pele e do pelo, podendo existir dois tipos de sarna: sarna sarcóptica, normalmente no nariz e em redor das unhas, com zonas lesionadas, apresentando pele seca e sem pelo, escamas e crostas esbranquiçadas; e sarna psorótica no interior do pavilhão auricular, com formação de crostas de odor desagradável.

O espaço onde habitam deve ser limpo e arejado para evitar a transmissão de doenças fatais

No que se refere à alimentação, a dieta deve ser equilibrada, composta por feno de alta qualidade, complementada com ração apropriada e alguns vegetais frescos. Certas frutas podem fazer parte da dieta, mas não devem ser dadas em excesso. A água deve estar sempre disponível, e ser fresca e limpa.

O espaço ambiente deve ser limpo e arejado, para evitar a transmissão de doenças fatais, por mosquitos e outros insetos, sugerindo-se a proteção com uma rede mosquiteira. Esta medida, a par da higiene cuidada e regular, são fatores determinantes para preservar a saúde dos coelhos.♥

Septolete®

duo

DOR DE GARGANTA?



Rápida Ação e alívio prolongado

- Alivia a dor de garganta
- Reduz a inflamação
- Remove as causas de infeção



Nome do medicamento: Septolete Duo eucalipto, Septolete Duo limão e flor de sabugueiro e Septolete Duo limão e mel 3 mg + 1 mg pastilhas e Septolete Duo spray 1,5 mg/ml + 5 mg/ml solução para pulverização bucal. **Indicações terapêuticas - Septolete Duo** pastilhas está indicado em adultos, adolescentes e crianças com idade superior a 6 anos no tratamento anti-inflamatório, analgésico e antisséptico de irritações da garganta, da boca e das gengivas, na gengivite e na faringite. **Septolete Duo Spray** solução para pulverização bucal está indicado para adultos e crianças com idade superior a 6 anos para o tratamento anti-inflamatório, analgésico e antisséptico de irritações da garganta, boca e gengivas, na gengivite e laringite e antes e após a extração de dentes. **Advertências e precauções especiais de utilização:** Septolete Duo e Septolete Duo Spray não devem ser administrados em associação com compostos aniônicos, tais como os que se encontram presentes nas pastas dentífricas. Para otimização do efeito, recomenda-se que a pastilha não seja administrada imediatamente antes ou após a escovagem dos dentes. Septolete Duo e Septolete Duo Spray podem ser utilizados até 7 dias. Se não se obtiverem resultados visíveis após 3 dias, deve-se consultar o médico. O uso de formulações de aplicação tópica, especialmente durante um período de tempo prolongado, pode causar sensibilização; caso esta ocorra, o tratamento deve ser suspenso e iniciada terapêutica adequada. **Septolete Duo limão e flor de sabugueiro** contém butilhidroxianisol (E320). Pode causar reações cutâneas localizadas (p. ex. dermatite de contacto), ou irritação nos olhos e mucosas. **Septolete Duo pastilhas** contém isomalte (E953) Doentes com problemas hereditários raros de intolerância à frutose não devem tomar este medicamento. **Septolete Duo limão e mel** contém até 0,0009 mg de benzoato de sódio (E211) por pastilha. **Septolete Duo limão e flor de sabugueiro** contém até 0,00075 mg de benzoato de sódio (E211) por pastilha. Pode causar irritação local. **Septolete Duo Spray** contém 26 mg de etanol por pulverização. Deve-se evitar o contato direto de **Septolete Duo Spray** com os olhos e o medicamento não deve ser inalado. **Gravidez:** Não se recomenda a utilização de Septolete Duo e Septolete Duo Spray durante a gravidez. Ler cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou o farmacêutico. Para mais informações consultar o Titular da AIM: Krka Farmacêutica, Sociedade Unipessoal, Lda. NIF:507981227; Av. Portugal 154 Piso 1, 2765-272 Estoril. Tel.: +351 214 643 650, Fax: +351 214 643 659, e-mail: info.pt@krka.biz, www.krka.pt. Medicamento não sujeito a receita médica. Medicamento não compartilhado. Data de revisão do texto: junho de 2023. PL_Text042369_2/PL_Text042375_2/PL_Text033122_2/PL_Text031914_1.

NAMORAR NO MUSEU

O Museu da Farmácia abre as portas para uma viagem pela história da sexualidade, com mais de cinco mil anos.

Texto Maria Jorge Costa | Fotografia Pedro Loureiro

O dia 14 de fevereiro entrou no calendário de namorados e casais, e com ele a pressão de programas especiais. Surpreender a parceira ou parceiro revela-se cada vez mais uma missão difícil, sem cair nos lugares-comuns. Atento a essa dificuldade, o Museu da Farmácia propõe uma experiência única para casais que procuram uma celebração diferente: a visita temática “5000 anos de História Sexualidade”, comentada pelo diretor João Neto. Os participantes vão conhecer como antigas civilizações encaravam o amor, a intimidade, e a saúde.

Entre as peças da exposição destaca-se o modelo anatómico de uma mulher grávida do século XVII, usado por médicos e parteiras, preservativos decorados com cenas eróticas, mostrando a complexa relação das sociedades com a intimidade e a saúde sexual. Cintos de castidade (femininos e masculinos), usados para proteção ou controlo do prazer sexual; vibradores medicinais, criados no século XIX para tratar a

histeria feminina; massajadores vibratórios Veedee, anunciados como instrumentos de cura universal no século XIX.

Peças raras revelam como antigas civilizações encaravam o amor

Cada peça é acompanhada de histórias que revelam a evolução das mentalidades sobre sedução, saúde, proteção e moralidade, permitindo uma reflexão sobre a sexualidade como parte essencial da história humana.

«Este evento faz parte da missão do Museu da Farmácia de explorar temas universais através do seu acervo diversificado, que inclui mais de 17 mil peças provenientes de culturas como Mesopotâmia, Egito, Roma, e até mesmo da era espacial», explica João Neto. «E sendo um museu dedicado à temática da saúde, a sexualidade não poderia deixar de estar presente na nossa exposição» afirma Paula Basso, curadora do Museu.♥

Preservativo

Os preservativos foram usados como método de controlo da natalidade ou para proteção contra as doenças sexualmente transmissíveis (DST) pelo menos desde o Antigo Egipto. Os primeiros preservativos egípcios eram em linho fino. Na China Imperial, por seu lado, os preservativos eram em papel de seda humedecidos em óleos lubrificantes. Nas civilizações clássicas grega e romana, existem outras versões como as bexigas-natatórias de alguns peixes, bexigas de cabra, ou a pele dos intestinos de cordeiro. Os romanos acreditavam que as DST eram castigos de Vénus, a deusa do Amor. Também na Idade Média, e perante a disseminação das DST, a solução encontrada foi uma proteção para o órgão sexual masculino em linho ou peles de intestino de animais, envolvidas em ervas medicinais. No século XVIII, os bordéis vendiam aos clientes preservativos de linho embebidos em enxofre ou soda cáustica para suavizar o tecido e presa com uma fita para cobrir a glande do pénis, usada para proteção contra a sífilis. Em meados do século XIX, começam a ser produzidos os primeiros preservativos em borracha, feitos por medida. Eram espessos, caros e reutilizados depois de lavados. Na década de 1920, as vendas multiplicaram-se, em especial após a invenção do preservativo em látex produzido em massa, mais confortáveis e muito mais baratos. Começaram a ser também utilizados para evitar gravidezes indesejadas

Decorado com desenho de um encontro sexual onde a mulher se debate e repele o parceiro. O preservativo termina com fitas para serem atadas. Pele de intestino de ovelha, final do século XVIII, Inglaterra



Cinto de Castidade Masculino

Os cintos de castidade masculinos foram concebidos para restringir o prazer sexual e impedir os adolescentes de se masturbarem, por se acreditar que causava a cegueira. No século XIX, os cintos de castidade masculinos tinham também como objetivo impedir os homens de se envolverem em casos extraconjugais ou outras atividades sexuais fora do casamento.



Fabricado em chapa de ferro, ligado ao meio por dobradiça central, montado com uma estrutura ajustável para instalar o pênis, o escroto e o ânus.

Cinto de Castidade Feminino

A entrada das mulheres no mercado de trabalho durante a Revolução Industrial, em Inglaterra, trouxe um desafio social. O ambiente fabril era maioritariamente frequentado por homens, muitos dos quais alcoolizados. A utilização do cinto de castidade foi a forma encontrada para as operárias se protegerem de ataques sexuais e de violações. O uso era limitado a algumas horas por dia e os modelos da época eram muitas vezes revestidos por uma camada de camurça, evitando os cortes e as feridas do metal.

Modelo em metal com uma secção central ergonómica, serrilhado nas aberturas vaginal e anal. Dobradiça montada com suportes laterais, com duas opções para o ajuste do quadril.



*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.

Vibrador Medicinal

O termo histeria teve origem na palavra grega *hystéra*, que significa útero e assenta na crença de que o útero andava à deriva no corpo, sendo por isso uma doença exclusivamente feminina. A histeria foi também considerada a “doença das viúvas”, por se acreditar que o sémen feminino se tornava venenoso se não fosse libertado por um orgasmo regular, ou por uma relação sexual com o cônjuge.

Durante a Idade Média, a histeria feminina foi explicada pela possessão demoníaca. As forças demoníacas eram atraídas pelas mulheres melancólicas, em especial as solteiras e as idosas. Só no século XVII, a histeria passou a ser descrita como um desvio comportamental e um assunto médico. No final do século XIX surgiram



Estojo com máquina de massagens mecânicas para o tratamento da histeria, doença diagnosticada às mulheres com energia sexual reprimida

os vibradores medicinais eletromecânicos utilizados pelos médicos e pelas próprias doentes. Na década de 1920, Sigmund Freud identificou a questão e o vibrador deixou de ser classificado como dispositivo médico.



Durante o período industrial consolidou-se uma percepção de que o índice de casos de histeria entre as mulheres registou um aumento significativo. Este é um tempo social e moralmente restritivo, em que as mulheres eram propensas a desmaios. Para combater essas situações, levavam sempre sais aromáticos, uma reminiscência da teoria de Hipócrates de usar odores para instruir o útero a regressar ao seu lugar. Os tratamentos da massagem manual começaram a ser demasiado demorados e fatigantes para os médicos e procuraram um meio de aumentar a sua eficácia e produtivi-

Massajador vibratório Veedee

dade. Os massajadores foram originalmente feitos para serem usados por médicos, mas à medida que a necessidade de tratamentos se tornou mais difundida e crónica, as soluções do tipo “faça você mesmo” generalizou-se. Os dispositivos anunciavam a cura de quase todas as doenças, desde uma simples dor de cabeça à histeria feminina, de forma mais eficaz que os medicamentos. O termo Veedee, deriva da expressão latina *Veni Vidi Vici* (chegar, ver e vencer). Estes instrumentos de massagens foram largamente anunciados em jornais e revistas da época.

SAIBA MAIS

- **Data:** 14 de fevereiro de 2025
- **Local:** Museu da Farmácia (Lisboa e Porto)
- **Horário:** Informações disponíveis no site oficial do museu

- **Reservas:** Vagas limitadas, com necessidade de inscrição prévia. Para mais informações e reservas, visite o site oficial do Museu da Farmácia em [Museu da Farmácia](#).



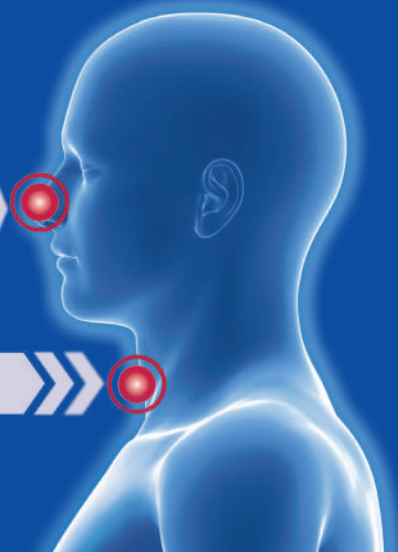
OS SEUS SINTOMAS DA CONSTIPAÇÃO PIORAM À NOITE?

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



FESTAS DE ANOS

Em Lisboa e no Porto, estão disponíveis diferentes programas de atividades destinados a crianças de todas as idades. No final cantam os parabéns e partilham um lanche.♥

Conheça os programas disponíveis:

"O BAÚ PERDIDO"

Ao fazer arrumações no seu sótão poeirento, o Tiononi encontrou uma fotografia muito antiga. Nas costas havia uma mensagem enigmática: «Caro habitante da Vila Saúda do futuro, nós tivemos em nossa posse um baú com um tesouro de valor inestimável para a sobrevivência desta linda Vila. Mas, por ser tão precioso, muitas pessoas o coibiçavam... Se estás a ler esta mensagem é porque chegou o momento de recuperar o baú. Podes ser o herói a trazê-lo de volta para o centro da Vila. A sua preservação depende de ti! Procura no sótão o mapa com as pistas! Tem cuidado e... boa sorte! Ao ler esta mensagem, o Tiononi quase desmaiou de medo, mas chamou logo o João Comichão e a Rita Catita para partirem nesta aventura! Podes ajudá-los?

Duração: 2h

Crianças de todas as idades

INTERESSADO?

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



"FÁBRICA DOS AROMAS"

A Rita Catita sempre quis saber como são feitos os perfumes. O João Comichão diz que é muito estranho e que só pode ser magia! Vem fabricar sabonetes, banho de espuma e aprender tudo sobre higiene pessoal!

Duração: 2h

Crianças dos quatro aos seis anos

"APRENDIZ DE FEITICEIRO"

Na festa de aniversário "Aprendiz de Feiticeiro" vais embarcar numa viagem pelo mundo dos magos e alquimistas, e também descobrir poções, chamas mágicas, pedras mágicas, pós misteriosos e descobrir que muitas vezes aquilo que parece magia não o é; na verdade, é ciência.

Duração: 1h

Crianças dos cinco aos 12 anos

CANSADA DE ESTAR CANSADA?

Salus

100 YEARS 1916-2016 Salus



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

FESTAS DE ANIVERSÁRIO NO MUSEU DA FARMÁCIA!

LISBOA E PORTO

5 PROGRAMAS
DISPONÍVEIS



MAIS INFORMAÇÕES



www.revistasauda.pt

Diretora

Diana Amaral

Diretora-adjunta - Editorial

Maria Jorge Costa

Diretora de Comunicação

Marta Roquette

Editor de Fotografia

Pedro Loureiro

Diretora de Marketing

Elisabete Alonso

Redação

revista@sauda.pt

Carina Machado

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Tânia Pereira

Tiago Gonçalves

Secretária de Redação

comunicacao@anf.pt

Paula Santos

Publicidade

comercial@sauda.pt | 210 159 159

Ana Garcia

Pedro Quintas

Mariana Ferreira da Silva

Tiago Dias

Direção de Arte e Paginação

Ideias com Peso

Projeto Editorial

Farmácias Portuguesas

Projeto Gráfico

Ideias com Peso

Capa

Fotografia de Pedro Loureiro

Periodicidade

Mensal

Tiragem

70.000 exemplares

Preço

2 euros

Estatuto Editorial em www.revistasauda.pt

Morada de redação e editor

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

Propriedade

Farminveste - Investimentos, Participações e Gestão, SA,

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

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

NIPC: 502334967

Conselho de Administração: Ema Isabel Gouveia Martins

Paulino Pires, José Luís Bonifácio Lopes, Luís Miguel Reis

Sobral, Rui Manuel Assoreira Raposo, Nuno Miguel

de Araújo Cardoso

ERC

126753

ISSN

2183-640X

Depósito Legal

399199/15

Impressão

Lidergraf - Sustainable Printing

Rua do Galhano, 15, 4480-089 Vila do Conde

Distribuição

Lidergraf - Sustainable Printing

Edição gratuita para portadores do cartão Saúde.

Oferta limitada à tiragem disponível.

Todos os direitos reservados.

Recolha e recicle o papel usado.

Medidores de pressão arterial Veroval

ESSENCIAIS DE FARMÁCIA



10€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Termómetros Veroval

ESSENCIAIS DE FARMÁCIA



7,5€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

Klorane Antiqueda

CABELO



ATÉ -6€*

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt

NANCARE

BEBÉ E MAMÃ



-2€

saúda
o cartão que faz bem

Farmácias Portuguesas
www.farmaciasportuguesas.pt



Medidores de pressão arterial Veroval

Veroval duo control: Tensiómetro de braço para uma medição precisa, com deteção de arritmia, que combina dois métodos de medição. Medição múltipla automática. A sua qualidade foi certificada por 3 instituições internacionais e é o único recomendado pela Fundação Portuguesa de Cardiologia.

Veroval compact + braço: Tensiómetro de braço para uma medição exata e confortável, com deteção de fibrilhação auricular e de arritmia. Medição múltipla automática.

Veroval compact: Tensiómetro de braço para uma medição precisa e simples, com deteção de arritmia.

Veroval compact + pulso: Tensiómetro de pulso para uma medição simples e rápida, com deteção de arritmia e medição múltipla automática.

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 01.02.2025 a 28.02.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Termómetros Veroval



Veroval Baby: Termómetro de infravermelhos para a medição da febre na testa sem contacto. Dispõe de uma funcionalidade 3 em 1 que lhe permite detetar a temperatura do corpo humano através de medição na testa, tal como medir a temperatura ambiente e de objetos. Medição de temperatura sem ruído: Não incomoda o bebé enquanto dorme.

Veroval Duo Scan: Termómetro de infravermelhos para uma medição fácil e rápida da temperatura no ouvido ou na testa. Em apenas 1 segundo é possível medir a temperatura no ouvido. As capas protetoras descartáveis fornecidas, tornam a medição da temperatura no ouvido particularmente higiénica, minimizando fortemente o risco de transmissão de bactérias ou vírus.

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 01.02.2025 a 28.02.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Klorane Antiqueda



Recupere a força do seu cabelo.

*Inclui packs promocionais da gama Klorane Quinina. Exclui formatos de viagem.

KeratinCaps 30, 3x30 & 90 unidades, Sérum fortificante: -6€ | Champô 400ml & 200ml, Condicionador 200ml : -3€

Promoção válida de 01.02.2025 a 28.02.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

NANCARE



Suplementos alimentares para bebés e crianças.

Alimentos para fins medicinais específicos não incluídos (NANCARE Hydrate e Hydrate-Pro).

Promoção válida de 01.01.2025 a 28.02.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Neutrogena



BELEZA



ATÉ
-8€



Imagem meramente ilustrativa

Fortimel



NUTRIÇÃO



-6€
EM DUAS
EMBALAGENS



Imagem meramente ilustrativa

Avène Solares



SOLARES



ATÉ
-5€*



Imagem meramente ilustrativa

Patta



SAÚDE ANIMAL



-3€



Imagem meramente ilustrativa

Neutrogena



Hidratação Corporal.

Promoção válida de 01.02.2025 a 28.02.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Fortimel



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

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, Café e Baunilha), Fortimel Advanced 4x200ml (sabores Baunilha Tropical e Morango Silvestre), Fortimel Energy 4x200ml (sabores Morango, Baunilha e Banana), Fortimel Compact Protein 4x125ml (sabores Pêssego/Manga, Baunilha, Morango, Café, Gengibre Tropical, Frutos Vermelhos, Banana e Neutro) e Fortimel Forticare 4x125ml (Sabores Pêssego/Manga e Frutos Vermelhos).

Promoção válida de 01.01.2025 a 28.02.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Avène Solares



Gama de proteção solar.

*Corpo: -5€ | Rosto: -4€

Promoção válida de 01.01.2025 a 28.02.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Patta



Multivitamínico e Reforço da Imunidade.

Promoção válida de 01.01.2025 a 28.02.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Tonosol

 SUPLEMENTOS ALIMENTARES



-3€



Imagem meramente ilustrativa

Chicco

 BEBÉ E MAMÃ



ATÉ **-3€***



Imagem meramente ilustrativa

Clearblue

 SAÚDE SEXUAL



-5€



Imagem meramente ilustrativa

LETIAT4

 BELEZA



-3€



Imagem meramente ilustrativa

Tonosol



Multivitamínicos para crianças. Fórmulas ricas em ingredientes naturais, sem açúcares adicionados e sem glúten.

Promoção exclusiva aos pontos de venda aderentes e limitada ao stock existente. 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. Distribuído em Portugal pela CPCH, Ltd.

Promoção válida de 01.01.2025 a 28.02.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Chicco



Chupetas Dual Soft: Com dupla suavidade e com a tetina Physioforma, que promove e estimula corretamente as funções vitais da boca durante a sucção não nutritiva.

Biberões Perfect5: Com tecnologia avançada, é o aliado perfeito para um aleitamento tranquilo.

*Chupetas Chicco: -2€ | Biberões Chicco Perfect5: -3€

Promoção válida de 01.01.2025 a 31.03.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Clearblue



Teste de Ovulação Digital.

O Teste de Ovulação Clearblue Digital é um Dispositivo Médico para diagnóstico in-vitro. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções antes de utilizar. Em caso de dúvida fale com o farmacêutico ou médico. Manter fora da vista e do alcance das crianças.

Promoção válida de 01.01.2025 a 28.02.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP 6423137

LETIAT4



Especificamente desenvolvido para o cuidado da Pele Atópica.

Promoção válida de 01.01.2025 a 28.02.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Vibrocil

Tecnologia Mais Confortável*



Aplicador mais confortável*



Botão lateral fácil de usar



Alívio até 12h

Descongesteria o nariz em 2 minutos num só clique

*Nova tecnologia na gama Vibrocil. Mais confortável é referente à sensação de aplicação vs Vibrocil Actilong, 1mg/ml Solução para inalação por nebulização, Frasco microdoseador com bomba vertical
Vibrocil Actilong - Medicamento não sujeito a receita médica com xilometazolina. Indicações: Congestão nasal, devido a constipações, febre dos fenos e outras rinites alérgicas ou sinusites; afecções dos seios peri-nasais, para facilitar a drenagem das secreções; otite média, como adjuvante na descongestão da mucosa rinofaríngea e para facilitar rinoscopia. Utilizar a partir de 1 ano nas gotas infantis e a partir dos 12 anos nas gotas e spray. Contraindicações: hipersensibilidade a xilometazolina, glaucoma de ângulo fechado, doentes submetidos recentemente a cirurgia trans-nasal e com rinite seca ou atrófica. Precaução: doenças cardiovasculares ou hipertensão, hipertireoidismo, diabetes, próstata aumentada, feocromocitoma, tratamento com IMAOs ou antidepressivos tricíclicos e tetracíclicos. Não utilizar mais de 10 dias sem indicação médica. Contém cloreto de benzalcónio. Leia atentamente o folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Haleon Portugal, Lda, Rua Dr. António Loureiro Borges, 3, Arquiparque, Miraflores, 1495-131 Algés, NIPC 500276994. As marcas registadas são detidas pela Haleon ou à mesma licenciadas. ©2025 Haleon ou seu licenciador. PM-PT-VIBR-25-00002 - 01/2025

DOR E FEBRE?

NUROFEN®
DEIXE A DOR CONNOSCO



IBUPROFENO
QUE É ABSORVIDO

2x MAIS RÁPIDO*

 *2x mais rápido que Nurofen na forma ácida, no formato comprimidos, com base no RCM.

Nurofen Xpress 400 mg cápsulas moles é um medicamento não sujeito a receita médica de venda exclusiva em farmácia indicado para o tratamento sintomático de dores ligeiras a moderadas, como dores de cabeça, dores menstruais, dores de dentes, e de febre e dor associadas a constipação em adultos e adolescentes com mais de 40 Kg de peso (12 anos de idade e acima). Não tome se tem e/ou já teve alergia ao ibuprofeno ou aos excipientes, ao AAS ou outros AINEs, distúrbios na produção das células sanguíneas, úlcera/hemorragia péptica, hemorragia ou perfuração gastrointestinal ao tomar AINEs, hemorragia no cérebro ou outra hemorragia ativa, insuficiência cardíaca, renal ou hepática grave, desidratação grave, se está nos últimos 3 meses de gravidez, crianças com menos de 12 anos. Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo. Em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. Reckitt Benckiser Healthcare, Lda., Rua D. Cristóvão da Gama, nº 1, 1º C/D - 1400-113 Lisboa - NIPC 504225910.

RT-M-6D6FXw