

saúda

mensal • fevereiro 2026 • n.º 121 • distribuição gratuita



arriscar

medo de falhar
aprenda a gerir
o peso das decisões

rejuvenescimento
surpreenda-se com o
laser fracionado híbrido

Jorge Corrula
«o equilíbrio constrói-se
todos os dias»

cartão
saúda

consulte as vantagens
exclusivas

pág. 45

Saúde também é isto

Apresente o seu Cartão Saúde na Malo Clinic e aproveite até -15% em serviços de medicina dentária.

MALO CLINIC S.A. | ERS N.º 12920.



MALO CLINIC

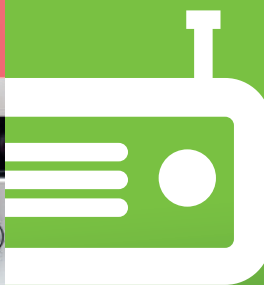
Da ciência ao sorriso

sorrir

minisom

A sua audição.
A sua vida.

ouvir



Aproveite a oferta de 25% na aquisição de aparelhos auditivos e muito mais!

Condições especiais* na aquisição de bilhetes de cinema mediante a apresentação do Cartão Saúde.



Cinemas

NOS

emoção



HOLMES PLACE

bem-estar



Condições especiais* em produtos e serviços Holmes Place, mediante apresentação do Cartão Saúde.

saúda
o cartão que faz bem



farmácias portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt



*Consultar condições da parceria em www.farmaciasportuguesas.pt

coragem para arriscar

Diana Amaral

farmacêutica,
diretora da Revista
Saúda



Os dias vão passando e os sonhos são colocados em segundo plano. O «quem sabe, talvez um dia» torna-se numa pausa sem fim à vista, que faz com que muitas pessoas acabem a pensar «e se tivesse tentado»? Digo-lhe, por experiência própria, que a concretização dos nossos sonhos requer, muitas vezes, uma boa dose de coragem. Nesta edição, a Revista Saúda convida a acreditar na nossa capacidade de darmos passos rumo ao desconhecido, os quais podem conduzir aos melhores dias da nossa vida.

Jorge Corrula é o protagonista de fevereiro. O ator dá a conhecer as estratégias que encontrou para viver com equilíbrio, revela o impacto que a paternidade teve na sua vida e conta, sem filtros, a relação nem sempre fácil que tem com o desporto.

O Herói Saúda deste mês é uma celebração da força, garra e resiliência, demonstrando que o amor pode estar onde menos esperamos. João Parreira vive com um caso raro de Chron, mas foi precisamente esta doença que lhe trouxe o amor da sua vida.

Este mês damos-lhe a conhecer uma novidade no mundo do rejuvenescimento: o laser fracionado

híbrido, que promete uma pele mais firme, luminosa e com aspeto mais jovem. A dermatologista Joana Dias Coelho explica tudo!

«Em Portugal, quase metade dos adolescentes apresenta sinais de depressão», refere o psicólogo Henrique das Neves, que dá a conhecer as estratégias mais eficazes para lidar com o peso das decisões e o medo de falhar que tantas vezes assola os mais jovens.

Para assinalar o Dia de São Valentim, desafiamos a nutricionista Sara Fonte Venâncio a preparar uma receita para surpreender a sua cara-metade. Deixe-se deliciar com as trufas *red velvet*, que farão deste um dia ainda mais especial.

Em fevereiro dizemos-lhe também como proteger a saúde da voz, identificar os principais sinais de alerta para arritmias na mulher e gerir o refluxo gastroesofágico nos bebés.

Que este seja um mês de boas leituras e que a coragem seja o denominador comum de cada decisão que tomar. •



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 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

conteúdos



P. 08



P. 26



P. 32

arriscar

Esta edição da Revista Saúde relembra que a concretização dos nossos sonhos requer muitas vezes um "salto de fé" rumo ao desconhecido. Confie em si e permita-se viver a vida que sempre quis!

- 03 editorial
- 08 capa
- 14 herói saúde
- 20 barriga & bebé
- 23 consultório
- 26 longevidade
- 29 saúde mental
- 32 nutrição
- 33 serviços na farmácia
- 34 consultório
- 37 movimento
- 39 mais saúde
- 41 plataforma saúde em diálogo
- 42 vila saúde
- 45 vales cartão saúde



Um mundo novo
por descobrir.
Aqui, na Farmácia

PROMOÇÕES
EXCLUSIVAS





farmácias portuguesas



farmaciasportuguesas.pt

Promoção válida de 01.01.2026 a 28.02.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos. BEPANTHEN BABY: Bepanthen Baby é um dermocosmético. I CLEARBLUE: 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. CB_2025_29 I NANCARE: Alimentos para fins medicinais específicos não incluídos (NANCARE Hydrate e Hydrate-Pro). Não acumulável com outras promoções em vigor I ELMEX®: Elmex® Infantil Pasta Dentífrica é um produto cosmético. Para mais informações, consulte a rotulagem.

capa

8



«envelhecer bem
é o meu grande
objetivo»

Jorge Corrula

Entre maratonas e a indisciplina assumida, Jorge Corrula olha para a saúde como um território vivo, feito de escolhas, ajustes e consciência. Ator, pai atento e defensor da prevenção como caminho para uma vida mais longa e com qualidade, mostra como o corpo e a mente caminham juntos, como o equilíbrio não é um estado permanente e como a verdadeira saúde se constrói no quotidiano.

9

Como é a sua relação com o desporto no dia a dia?

É uma relação de amor-ódio. Já tive fases em que praticava desporto quase diariamente e cheguei mesmo a fazer duas maratonas. Mas também atravessei períodos, muitas vezes por lesões, em que passei meses sem fazer rigorosamente nenhuma atividade física.

E quando regressa ao desporto depois dessas pausas longas, como é que se sente?

São momentos de grande angústia e, às vezes, até de algum drama, com muito choro [risos]. Falando mais a sério, questiono-me sempre porque é que estive tanto tempo parado. Quando falamos de saúde, falamos também de saúde mental e, para mim, o desporto funciona quase como uma forma de poupar dinheiro no psicólogo.

«o equilíbrio constrói-se todos os dias»

10

Como é que gere a saúde mental com uma carreira e agenda tão exigentes?

Depende muito dos períodos de trabalho. Quando tenho projetos muito intensos, nem sempre consigo manter uma rotina desportiva. Mas, sempre que posso, para mim trabalhar também significa estar em movimento: jogar futebol, andar de bicicleta, fazer BTT ou atletismo. Se não estiver fisicamente ativo, sinto que não estou mentalmente ativo. Para ter a mente “afinada”, o corpo tem de estar “sintonizado”. Não consigo dissociar uma coisa da outra.

Como descreve a experiência de correr uma maratona?

É uma certa loucura! Durante a prova perguntamo-nos várias vezes porque é que nos metemos naquilo e, assim que terminamos, queremos logo fazer outra. Acho que isto é comum a todos os maratonistas. No meu caso, foi sobretudo um desafio pessoal, mas também uma paixão alimentada pela história: cresci a ver os Jogos Olímpicos, a acompanhar figuras como o Carlos Lopes e a Rosa Mota, e sempre me fascinou a dimensão mitológica da maratona, que é considerada a prova-rainha do atletismo.

Além disso, houve uma componente turística muito forte. A primeira maratona que fiz foi a de Nova Iorque, em 2017. A segunda foi a de Londres. Um sonho que ainda tenho é fazer a maratona de Tóquio, precisamente por nunca ter visitado o Japão.

Para mim, o desporto tem de estar integrado no quotidiano. Não faço exercício apenas para estar em forma; gosto que seja dinâmico e vivido em contexto. Não sou pessoa de ginásio. Curiosamente, este ano inscrevi-me por causa de um trabalho, mas fui lá três vezes... e paguei a anuidade inteira.

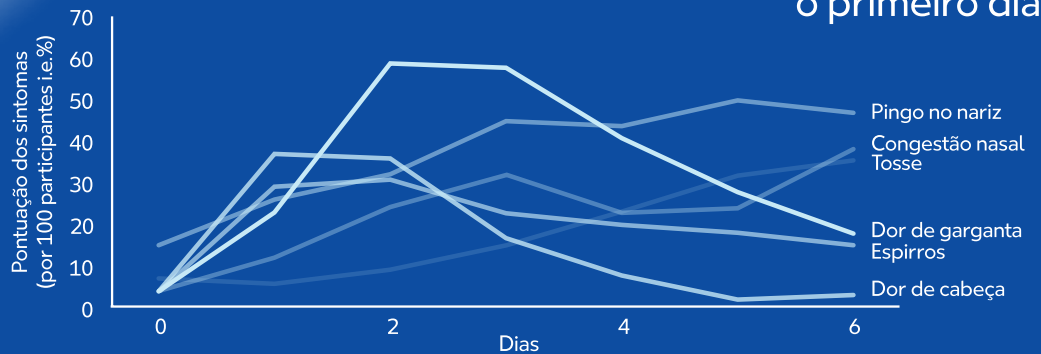




ILVICO ATUA NOS SINTOMAS DA GRIPE E CONSTIPAÇÃO DESDE O 1º DIA

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

De que é que não gosta no ginásio?

A rotina não se encaixa na minha vida. É quase como entrar numa realidade paralela, um espaço desligado do quotidiano, dedicado apenas a trabalhar músculos. Para mim, isso é sobretudo físico e pouco mental. Nunca fui pessoa de ginásio, porque sinto que é muito focado na força e menos na experiência global. Percebo perfeitamente quem o faça por motivos de reabilitação ou fisioterapia, mas fazer ginásio apenas para ganhar músculo nunca fez parte do meu estilo de vida.

E a alimentação, como entra na sua rotina?

Pela boca [risos]! Tenho cuidado, mas sou bastante irregular. Tanto sou capaz de jantar um cozido à portuguesa como não jantar de todo. Gosto muito de comer e adoro a cozinha portuguesa, acho que é das mais ricas do mundo, mas reconheço que oscilo muito entre períodos de maior disciplina e outros de maior desleixo.

Na sua profissão sente pressão para manter uma determinada imagem?

Sinto, mas não sou a melhor pessoa para falar disso, porque não faço muitas concessões a essa pressão. Feliz ou infelizmente, os homens estão mais protegidos nesse aspeto. As mulheres continuam a sentir muito mais pressão e acabam por ceder mais facilmente. Acho que devemos aprender a conviver com o envelhecimento, aceitá-lo com menos medo e menos trauma.

Podemos cuidar de nós, é claro, mas devemos gostar de quem somos. Quando se recorre a alterações estéticas para tentar negar aquilo que é natural, parece-me que há qualquer coisa interior que não está bem resolvida. Todos envelhecemos e um dia todos vamos morrer. Negar isso não me parece saudável.

Costuma fazer rastreios e check-ups regulares?

Estive a consultar o meu boletim de vacinas e, aparentemente, tenho vacinas em atraso desde 1978. Quero acreditar que seja um erro informático e não propriamente meu; gostamos sempre de culpar o Estado. Mas a verdade é que já está mais do que na altura de fazer um rastreio. Todos os anos digo isso e a verdade é que há algum tempo que não visito a minha médica de família.

Os hábitos saudáveis também se refletem na sua família?

Não pode ser algo apenas individual, porque tenho duas filhas menores. Felizmente, ao nível da saúde, está tudo em dia com elas: vacinação, acompanhamento pediátrico, essas rotinas são cumpridas. As minhas filhas praticam bastante desporto, tanto na escola como extracurricular. A mais velha joga basquetebol e já é federada. Fico muito feliz por ver o crescimento do desporto feminino em Portugal. Ainda não existe verdadeira paridade, mas houve uma evolução muito positiva nos últimos anos e acredito que continuará. Como pai de duas jovens mulheres, assumo-me claramente como feminista e defensor desse caminho.



Um dia ainda corre uma maratona com elas?

Quem sabe. Se eu conseguir acompanhá-las, ótimo, mas espero até que não consiga, porque isso significará que me ultrapassaram.

Na sua visão, a saúde deve ser mais preventiva do que reativa?

Sem dúvida. Em muitos países desenvolvidos, o desporto faz parte da cultura de trabalho e da rotina diária, precisamente porque já perceberam que é uma forma de prevenção e de redução de custos futuros em saúde. Em Portugal ainda não estamos totalmente nesse caminho, mas é inevitável: a população está a envelhecer e, se não investirmos em prevenção, pagaremos essa fatura mais tarde. O desporto e a cultura são fundamentais para termos melhor qualidade de vida e menos despesa em cuidados de saúde.

Quais são os seus grandes objetivos para o futuro?

Envelhecer bem. Parece simples, mas não é. Hoje em dia, o envelhecimento é muitas vezes associado à decadência, e eu acredito precisamente no contrário. Se tivermos saúde, o envelhecimento pode significar qualidade de vida. Gostava muito de contrariar a ideia de que envelhecer em Portugal é sinónimo de perda de autonomia e bem-estar.

E em termos de carreira, há algum sonho por concretizar?

Admiro muito quem faz direção de atores e encenação. Gostava de explorar essa vertente; não necessariamente realizar ou encenar, mas trabalhar mais diretamente na direção artística e no acompanhamento de atores. É um território que me desperta muita curiosidade. •

aceda aos
exclusivos online
da entrevista



13

«a vida não é
uma rotina de ginásio»



herói saúde

«dou graças ao Crohn»

14



João Parreira

Enfrenta um dos casos mais graves da Doença de Crohn em Portugal e vive há mais de 20 anos com a doença. João Parreira passou por mais de dez cirurgias, chegou a pesar 47 quilos e convive com fistulas abertas. Mas foi também o Crohn que lhe trouxe Marta, o amor da sua vida, e a força para contribuir para mudar a vida de outras pessoas.

João Parreira sofre de um dos casos mais severos da Doença de Crohn

João Parreira, com quase 50 anos, enfrenta um dos casos mais graves da Doença de Crohn em Portugal. Quem o disse foi um médico a quem João atribui a sua própria vida: «Com esta gravidade, conheço dois casos: um já morreu, tu estás aqui». Está vivo, segundo esse médico, por ser valente, persistente e nunca ter desistido de si nem dos outros. «Eu adoro viver», confirma. Numa história singular, foi também o Crohn que lhe trouxe o amor da sua vida e lhe deu a força para ajudar a mudar o percurso de muitas outras pessoas.

João foi diagnosticado com esta doença inflamatória do intestino aos 27 anos.

«De um momento para o outro, comecei a ter bastantes dores e a emagrecer, a emagrecer, a emagrecer», recorda. Em apenas 20 dias perdeu 20 quilos. À doença súbita seguiu-se mais de uma década de internamentos prolongados e múltiplas cirurgias. «Cheguei a estar nove meses no hospital e fui operado mais de dez vezes ao intestino». A cada intervenção, retiravam-lhe mais um segmento. Fez «todas as medicações possíveis

e imaginárias», mas a inflamação crónica e profunda acabou por abrir-lhe “túneis” (fistulas) do intestino à superfície do corpo. «São como vulcões», descreve. «Começam a encher, rebentam e libertam o que o corpo quer expelir». Durante anos, conviveu com sete fistulas permanentemente abertas.

Uma das viragens decisivas no seu estado de saúde chegou por via da nutrição, justamente através de uma dieta em pó específica para pessoas com Crohn que João consegue tolerar. Hoje, representa 95% da sua alimentação. Apesar de lhe ter trazido qualidade de vida e nutrientes, a ingestão da fórmula exige-lhe disciplina e esforço constantes. Tem de a ingerir quatro vezes por dia, todos os dias, e sempre nas mesmas condições: fresca – seja de verão ou de inverno –, aromatizada com groselha e diluída em água de uma marca específica. Qualquer variação – seja na temperatura, no sabor ou na fórmula – torna-se-lhe insuportável.

Foi também por causa da dieta que João conheceu Marta Vasconcelos – «o amor da minha vida», declara-se. Aguardava pela entrega das latas de pó que não chegavam quando

uma marca



farmácias
portuguesas

*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.

Marta, nutricionista e então representante da empresa que as produzia, decidiu resolver pessoalmente o problema. «Apareceu-me aqui às sete e meia da tarde», lembra João. «Saiu do carro e não vi nada por causa do sol. Quando chegou mesmo à minha frente, fiquei apaixonado».

14 anos mais nova e a viver a mais de 100 quilómetros de distância, no início Marta não o levou a sério. Pensou que estava a brincar com ela, mas era exatamente o contrário. A relação avançou e hoje são casados. «Dou graças ao Crohn», diz João. «Foi a doença que me trouxe a minha Martinha».

É ela quem o ajuda a manter a disciplina alimentar e quem o impede de cometer deslizes. «Com a Marta lá em casa já não há hambúrgueres, refrigerantes, nem outros exageros», diz, a rir. «É o meu grande pilar».

O início da relação coincidiu com a pandemia e com um dos períodos mais críticos para João. Chegou a pesar 47 quilos, apesar da estatura elevada, e esteve perto de ser alimentado exclusivamente por via intravenosa. Para evitar esse cenário, fez um pacto com a médica que o acompanhava: ganharia cinco quilos em quatro dias. Durante esse tempo, Marta incitou-o a beber o máximo possível da dieta específica para Crohn. «Bebia, bebia, andava pelos corredores», recorda João. «Já diziam que estava maluco». No fim do prazo, a balança marcava uma subida superior a três quilos, evitando o pior. O incentivo foi importante, mas o que permitiu alcançar o objetivo foi a sua determinação. «Foi mesmo a cabeça que o levou a aumentar de peso», diz Marta. «Tem uma capacidade mental como nunca tinha visto, é uma loucura». João concorda na importância da determinação: «O que manda nisto tudo é a cabeça, sem dúvida alguma. Se a cabeça estiver boa, tudo isto funciona; se não estiver, já não funciona nada».

17



«cheguei a estar nove meses no hospital e fui operado mais de dez vezes ao intestino»

saúda a curiosidade

18



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

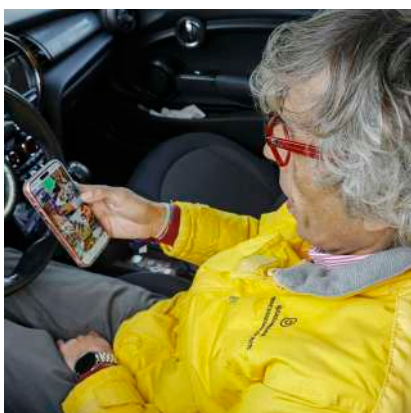
**Envie as suas questões
para revista@sauda.pt**

«viver é a razão para festejar»



Foi novamente Marta quem o incentivou a assumir publicamente o Crohn. Até então, João escondia-o, recusando-se a viver sob o olhar de pena dos outros. «As penas são para as galinhas», era um dos seus lemas, mas a mulher fê-lo «ver a doença de outra forma, sem vergonha e sem receio». Esta mudança de atitude acabaria por transformar a sua história numa causa pública.

Apesar de eficaz, a dieta tinha um custo inabarcável: entre 30 e 40 euros por lata, sendo que consumia duas a três por dia. João contou durante algum tempo com a ajuda de amigos para garantir a nutrição, mas Marta incentivou-o a avançar com uma petição à Assembleia da República para a comparticipação dos suplementos alimentares para a Doença de Crohn. Enviaram quatro; a última petição teve sucesso. Deu entrada em novembro de 2022 e continha 10.510 assinaturas, com Marta e João como os primeiros signatários. Cerca de um ano e meio depois, em abril de 2024, todos os partidos se manifestaram a favor da comparticipação.



O desfecho chegou em março de 2025, quando o Governo criou um regime excepcional de comparticipação da nutrição entérica: 37% em 2025, 69% em 2026 e 90% de comparticipação em 2027. «Em janeiro passou para 69%», celebra João.

O alcance da medida acabou por ir além da Doença de Crohn. «Qualquer suplemento alimentar vai começar a ter comparticipação, felizmente», explica Marta com satisfação.

Depois destes anos em que a dieta passou a ser o seu “medicamento”, a inflamação reduziu e das sete fístulas que tinha quatro já fecharam. Ainda assim, João espera que pelo menos uma se mantenha aberta, já que a vê como uma válvula de segurança, uma forma de evitar novas cirurgias de urgência. «Já estou tão habituado que sei que, enquanto tiver pelo menos um buraco aberto, quando há um problema o corpo usa-o em vez de me levarem outra vez para o bloco operatório».

Marta realça que o estado de saúde de João melhorou bastante. «Para mim está ótimo», diz, apesar de persistirem limitações graves. O intestino está num estado tal – «retalhado», comenta João – que «só numa situação de vida ou de morte poderia voltar a ser operado». O sistema imunitário continua fragilizado. «Tem 50 anos, mas por vezes com a imunidade de um bebé», explica Marta. O inverno é especialmente complicado.

Durante um internamento, João refletiu sobre o que faria se ganhasse o Euromilhões. «Nada», concluiu. «O dinheiro, efetivamente, não me comprava rigorosamente nenhuma das coisas de que gosto». Por isso insiste em viver com intensidade e bom humor. E em lembrar os outros de que a vida não se adia. «Vivam a vida, amanhã pode ser tarde e já não dá mesmo para voltar atrás. Viver é a razão para festejar». •

refluxo gastroesofágico em bebés

Saiba o que é e quando deve procurar ajuda.



Andreia Morais

médica especialista em pediatria na Clínica CUF Mafra

20

O refluxo gastroesofágico acontece quando o conteúdo do estômago volta para o esófago. Já a regurgitação tem lugar quando os bebés, após as refeições, deixam sair pela boca ou pelo nariz pequenas quantidades de leite. Estes fenómenos são comuns nos primeiros meses de vida, fazendo parte, na maioria dos casos, do desenvolvimento normal do sistema digestivo do bebé. Nestas situações, os bebés mantêm-se bem-dispostos, alimentam-se convenientemente e crescem de forma saudável, não sendo considerada a presença de uma doença. Nestas circunstâncias, verifica-se ainda a tendência para o bebé melhorar naturalmente com o

o refluxo é comum e, na maioria das crianças, benigno

crescimento, sobretudo ao longo do primeiro ano de vida. Quando falamos na doença do refluxo gastroesofágico, é um cenário diferente. Denomina-se doença quando o refluxo causa sintomas persistentes ou complicações, como dor, choro intenso, dificuldade em comer, má progressão do peso, inflamação do esófago ou problemas



respiratórios. Em crianças maiores, pode manifestar-se por azia, dor no peito ou no abdómen, náuseas ou recusa alimentar. Nestes casos, os pais devem procurar observação médica.

O diagnóstico é, sobretudo, clínico, sendo baseado na história e na observação da criança. Só são necessários exames complementares quando existem sinais de alarme, como perda de peso, vômitos em jato persistentes e intensos, sangue no vômito ou nas fezes, dificuldade em engolir ou sintomas respiratórios importantes.

O tratamento começa sempre por medidas não medicamentosas.



Nos bebés, recomenda-se evitar refeições muito volumosas, oferecendo quantidades menores mais vezes ao dia. A técnica de alimentação deve ser adequada, garantindo boa pega na mama ou um biberão apropriado, e é importante fazer pausas para arrotar. Pode ajudar manter o bebê ao colo, em posição vertical, durante algum tempo após as refeições. No entanto, durante o sono, deve manter-se sempre a posição de barriga para cima, sem elevação da cabeceira da cama, respeitando as regras de sono seguro. Deve-se também evitar a exposição ao fumo do tabaco.

Os bebés que são alimentados exclusivamente com leite

materno devem mantê-lo, e os que são alimentados com recurso a fórmula devem, igualmente, manter o seu leite habitual. No entanto, após observação médica, em alguns casos pode ser recomendada a utilização de um espessante de leite para reduzir a regurgitação visível. Se houver suspeita de alergia às proteínas do leite de vaca, pode ser indicada uma prova com fórmula especial ou, nos bebés amamentados, a exclusão desses alimentos da dieta materna, mas sempre com orientação médica após realização de uma história clínica e observação cuidadosas. Relativamente aos fármacos para reduzir a acidez do estômago, estes

não devem ser usados de forma habitual em bebés e crianças com refluxo gastroesofágico. Estes medicamentos só estão indicados quando existe diagnóstico confirmado de doença do refluxo gastroesofágico e benefício claro, pois podem ter efeitos adversos.

Em resumo, o refluxo é comum e, na maioria das crianças, benigno. A informação correta, o acompanhamento pediátrico e medidas simples são geralmente suficientes. Procurar ajuda médica é essencial sempre que existam sinais de alarme ou preocupação com o crescimento e o bem-estar da criança. •

RHINOMER
PLUS⁺

LIMPEZA E DESCONGESTÃO MAIS EFICAZ*




Limpa o nariz de
vírus e bactérias


Ajuda a prevenir
infecções
secundárias de
ORL, como otites


Hidrata

*Descongestão mais eficaz vs água do mar isotônica (gama Rhinomer). Rhinomer Plus, águas do mar hipertônicas. Descongestão e limpeza nasal. Indicadas para >1 mês de idade (Força 1 Suave), >6 anos de idade (Força 2 Média) ou >12 anos de idade (Força 3 Forte). Uso nasal. Não utilizar em caso de hipersensibilidade a algum componente. Dispositivos Médicos. Ler a rotulagem e as instruções de utilização. As marcas registradas são detidas ou licenciadas ao grupo empresarial Haleon. ©2025 Haleon ou seu licenciador. PM-PT-RHINO-25-00012. 08/25

arritmias na mulher

É tempo de cuidar do coração feminino.

As arritmias cardíacas surgem quando o coração bate demasiado devagar (bradicardia), demasiado rápido (taquicardia) ou de forma irregular, devido a alterações na formação ou na condução dos impulsos elétricos. O seu impacto na saúde é variável, podendo ir desde situações benignas até quadros clínicos graves, potencialmente fatais. Não existem arritmias exclusivas da mulher, mas há diferenças importantes em relação ao homem, tanto na prevalência e manifestação clínica quanto na eficácia do tratamento recebido. Os efeitos das hormonas sexuais no coração e o funcionamento

do sistema nervoso que controla o coração têm sido apontados como as principais causas dessas diferenças.

a fibrilação auricular é a arritmia mais frequente

Na mulher, o diagnóstico tende a ser mais tardio. Sintomas como palpitações, cansaço, tonturas, desmaios, dor no peito e falta de

ar são, muitas vezes, incorretamente atribuídos a ansiedade, problemas emocionais ou, em determinadas fases da vida, a alterações hormonais provocadas pela menopausa. Esta dificuldade na valorização dos sintomas reforça a necessidade de maior atenção e sensibilidade no diagnóstico.

Entre as bradicardias, a doença do nó sinusal – o “relógio” que inicia cada batimento – é mais comum nas mulheres. O coração fica mais lento ou tem falhas, podendo ser necessário implantar um *pacemaker*.

Entre as taquicardias, as supraventriculares são mais habituais na mulher. Caracterizam-se por episódios súbitos de batimentos rápidos, geralmente entre 180 e 210 batimentos por minuto, podendo durar minutos ou horas. Embora não sejam perigosas, afetam significativamente a qualidade de vida. Estão associadas a alterações hormonais femininas, sendo mais frequentes nos primeiros

Luís Adão

médico coordenador
de arritmologia
e eletrofisiologia cardíaca
do Hospital CUF Porto



sintomas como palpitações, cansaço, tonturas, desmaios, dor no peito e falta de ar devem levar à procura de ajuda médica

24

dias do ciclo menstrual e após a menopausa. A ablação por cateter é curativa, mas a mulher tende a recebê-la mais tardiamente.

Os cardiodesfibriladores implantáveis, usados para prevenir a morte súbita em arritmias ventriculares graves, são menos aplicados em mulheres, mesmo quando indicados, possivelmente devido à menor percepção de risco ou à idade mais avançada aquando do diagnóstico.

A fibrilação auricular é a arritmia mais frequente em ambos os géneros e aumenta exponencialmente com a idade. Em Portugal, cerca de 2,5% da população com mais de 40 anos é afetada por esta condição. A partir dos 60 anos, uma em cada quatro mulheres pode desenvolvê-la. A fibrilação auricular

compromete a qualidade de vida, aumenta o risco de insuficiência cardíaca, agrava o declínio cognitivo e é uma causa comum de acidente vascular cerebral (AVC). Nas mulheres acima de 75 anos, o risco de AVC é maior e as consequências são mais graves, uma vez que a mulher tem menor probabilidade de receber anticoagulantes orais ou ablação por cateter, tratamentos que reduzem a mortalidade e melhoram a qualidade de vida.

A pouca participação feminina em ensaios clínicos que avaliam a eficácia da ablação por cateter ou a implantação de dispositivos cardíacos que tratam as arritmias limita o conhecimento sobre a eficácia e segurança dessas terapêuticas na mulher. Promover uma abordagem mais equitativa é essencial para melhorar os cuidados cardiovasculares na mulher. •

CANSADA DE ESTAR CANSADA?

Salus

100 **Salus**
YEARS 1916-2016

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



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



SOLMIRCO
Laboratórios

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

saúde da voz

Aprenda a reconhecer os sinais de alerta e a proteger as suas cordas vocais.

26



Eduardo Breda

médico coordenador da unidade da voz e deglutição do Instituto CUF Porto



Mariline Santos

médica especialista em otorrinolaringologia no Instituto CUF Porto



A saúde da voz é fundamental para garantir o bem-estar em qualquer idade. Por esse motivo, é essencial que conheça os principais fatores de risco para alterações vocais e que saiba como preveni-las e tratá-las, garantindo uma vida longa, ativa e com uma comunicação plena.

Porque é a voz tão importante?

A voz é uma parte essencial da forma como comunicamos e nos relacionamos. Através dela transmitimos informação, emoções, intenções e até estados de espírito. O tom, o ritmo, a entoação e mesmo o sotaque fazem parte da nossa identidade e influenciam a forma como somos percebidos. Usamos a voz de forma muito natural e, frequentemente, sem pensar, mas quando surge um problema na nossa voz percebemos rapidamente o impacto que pode ter no bem-estar e na qualidade de vida.

Quais os problemas mais frequentes que afetam a voz?

A rouquidão é o sinal mais conhecido, mas não é o único. Cansaço ao falar, dificuldade em fazer-se ouvir, falhas frequentes na voz, pigarro persistente e alterações no timbre são queixas comuns. Estes problemas podem estar associados ao uso excessivo da voz, inflamações, refluxo gastroesofágico, alergias, alterações hormonais e lesões das cordas vocais, que podem ser benignas ou, mais raramente, malignas.

Quais os sinais de alerta que devem levar à procura de ajuda especializada?

De uma forma geral, sabendo-se que até as mudanças mais subtis podem ter um grande impacto nas diversas atividades do dia a dia, é importante realizar uma avaliação especializada sempre que a pessoa sente que a sua voz não corresponde ao habitual. Alterações vocais que duram mais de duas semanas, sensação de esforço ao falar, perda de qualidade vocal, dor ou desconforto na garganta são sinais de alerta que devem conduzir à procura de ajuda médica especializada com a maior brevidade.

com a voz
transmitimos
emoções,
intenções e até
estados de espírito

Como é feito o diagnóstico?

A avaliação começa com uma conversa detalhada sobre os sintomas e hábitos vocais, seguindo-se uma avaliação da qualidade da voz. O exame das cordas vocais é simples, rápido e indolor, permitindo observar diretamente o seu funcionamento e identificar possíveis alterações. A consulta de otorrinolaringologia avalia todo o sistema responsável pela produção da voz, incluindo a respiração, a articulação e a ressonância, numa abordagem personalizada e adaptada a cada fase da vida.

Que tratamentos existem?

O tratamento depende da causa do problema e pode incluir terapia da fala, medicação, correção de hábitos prejudiciais, tratamento do refluxo ou, em alguns casos, cirurgia minimamente invasiva.

Como se pode prevenir problemas vocais?

Para manter uma boa saúde vocal é essencial manter uma boa hidratação, evitar o tabaco e o consumo excessivo de álcool, não falar alto em ambientes ruidosos, evitar pigarrear e procurar fazer pausas vocais ao longo do dia. Uma avaliação precoce permite identificar problemas numa fase inicial, aumentando a probabilidade de recuperação completa e evitando complicações futuras. •



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

o peso invisível das escolhas

Nunca foi tão importante saber gerir o peso das decisões e o medo de falhar.



Henrique das Neves

psicólogo clínico

www.clinicamim.com

Programas sobrecarregados, testes constantes, *rankings* e exames nacionais reforçam a ideia de que cada nota dos jovens define o seu futuro. A competitividade entre colegas e a obsessão por médias elevadas transformam o ambiente escolar num espaço de avaliação contínua e de comparações.

Em Portugal, quase metade dos adolescentes apresenta sinais de depressão, e para muitos a escolha académica tornou-se uma fonte constante de ansiedade.

A pressão começa cedo. Ainda no 9.º ano já se fala em médias, saídas profissionais e «o que dá dinheiro». Aos poucos, o entusiasmo por aprender dá lugar ao medo de não corresponder às expectativas. A vida escolar, que devia ser um espaço de descoberta, transforma-se numa corrida cronometrada onde não há tempo para errar.

O mundo digital trouxe oportunidades reais e entusiasmantes – desde programadores de videojogos a especialistas em marketing de influência e criadores

de conteúdos nas redes sociais. Mas a forma como estas carreiras são apresentadas cria um enviesamento perigoso: o sucesso parece rápido, fácil e acessível a todos. Para um adolescente, ver colegas ou desconhecidos ganharem milhares de seguidores, viajar pelo mundo e receber patrocínios pode gerar a sensação de estar atrasado

**aos poucos,
o entusiasmo por
aprender dá lugar
ao medo de não
corresponder
às expectativas**

ou a falhar. Esta comparação constante ignora o trabalho invisível, a instabilidade financeira e a curta duração de muitas destas carreiras. O resultado é uma pressão silenciosa para corresponder a padrões irrealistas – mais um fator que fragiliza a saúde mental.

Muitos jovens sentem ainda que não estão apenas a decidir o seu futuro, mas também a corresponder às expectativas ou aos sonhos que os pais não realizaram. «Escolhe algo seguro, como eu queria ter feito» ou «Não repitas os meus erros» são frases frequentes que, mesmo ditas com amor, podem gerar culpa, medo de desapontar e sensação de inadequação. Esta cobrança silenciosa aumenta a ansiedade e alimenta a ideia de que o sucesso e a felicidade dependem exclusivamente do cumprimento dessas expectativas, em vez de respeitar os interesses e o ritmo de cada adolescente.

Há formas de aliviar este peso:

- **Falar e escutar com atenção:** conversas diárias sem julgamento, validando sentimentos;
- **Gerir a ansiedade:** exercícios de respiração, atenção plena e pausas no estudo;
- **Reforçar a autoestima e autonomia:** valorizar o progresso e não apenas as notas, permitindo decisões graduais;
- **Limitar as redes sociais:** definir horários de desconexão e de reflexão sobre os conteúdos consumidos;

em Portugal,
quase metade
dos adolescentes
apresenta
sinais de
depressão

- **Apoio escolar e orientação vocacional:** mostrar que mudar de curso ou carreira é normal;
- **Ambiente familiar positivo:** promover rituais de conexão e um espaço seguro para o esclarecimento de dúvidas;
- **Atenção profissional:** procurar ajuda especializada sempre que necessário.

Também é importante reconfigurar a narrativa em torno do ensino superior. Um curso não define uma vida inteira. Hoje, as carreiras são flexíveis e muitos profissionais reinventam-se várias vezes. Mostrar aos jovens que podem explorar caminhos diferentes e que mudar de rumo é possível pode libertá-los do medo paralisante de que o erro fica para sempre.

A adolescência é um terreno fértil – precisa de cuidado, não de pressão. E cada adulto atento pode ser a diferença entre um colapso e um recomeço. Porque, no fim, o que mais conta não é escolher o curso certo, mas criar um ambiente onde cada jovem possa, primeiro, escolher ser saudável e feliz. •



Sem Preconceito



Falar de saúde e de doença começa com empatia.



Um podcast sobre vidas que podiam ser a sua.

Junte-se às conversas

#Sem Preconceito

Um projeto conjunto de:



Com o apoio de:



trufas *red velvet*

Surpreenda a sua cara-metade no Dia de São Valentim.



32



Sara Fonte Venâncio

nutricionista

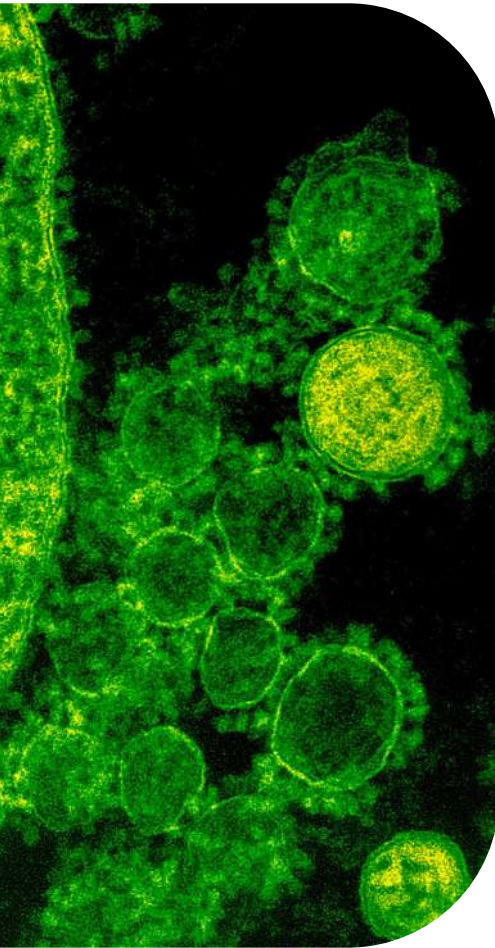
@nutrigohealthy

Ingredientes:

100 g de amêndoas torradas
100 g de nozes
10 ameixas secas
2 c. de sopa de cacau em pó
1 c. de sopa de manteiga de amêndoa
1 c. de café de óleo de coco
15 framboesas congeladas
1/2 c. de café de sal

Preparação:

- Coloque as ameixas de molho;
- Triture as amêndoas e as nozes até ficarem em pedaços, mas não em farinha;
- Adicione o cacau e o sal, e volte a triturar;
- Adicione o óleo de coco derretido, a manteiga de amêndoa e as ameixas, e triture até obter uma bola de massa;
- Forme uma bola e enrole em papel aderente. Coloque no frio por 20 m;
- Forme pequenas trufas, colocando uma framboesa no centro, e envolva no cacau;
- Coloque no frio até servir. Durem cerca de duas semanas no frigorífico e até um mês no congelador dentro de um saco de congelação. •



utilização de antibióticos

A eficácia começa no uso adequado.

Texto: Isabel Guerreiro

Perante sintomas comuns, como dor de garganta, é frequente surgir a dúvida: será necessário tomar um antibiótico? A resposta nem sempre é imediata e, na maioria dos casos, é negativa. Identificar a causa da infeção é o primeiro passo para um tratamento eficaz, seguro e responsável.

Os antibióticos são medicamentos eficazes apenas contra infeções causadas por bactérias. Quando a origem é viral, como acontece na maioria das dores de garganta associadas a constipações

ou gripe, estes medicamentos não aliviam os sintomas nem aceleram a recuperação.

No entanto, existem situações em que a dor de garganta é causada por bactérias. Nestes

casos específicos, o antibiótico pode ser necessário para tratar a infeção e prevenir complicações. O desafio está em distinguir rapidamente uma situação

da outra, uma vez que os sintomas podem ser semelhantes.

É aqui que a avaliação precoce e adequada faz toda a diferença. Um despiste rápido do agente causador permite orientar o tratamento desde o início, evitando o agravamento da situação clínica e reduzindo o risco de complicações.

Na farmácia, o farmacêutico pode avaliar os seus sintomas, aplicar critérios clínicos validados e, quando indicado, recorrer a testes rápidos, que ajudam a identificar se a infeção é viral ou bacteriana. Esta abordagem permite receber a orientação mais adequada: evitar antibióticos quando não são necessários e encaminhar atempadamente para o médico quando o uso de antibiótico pode ser indicado.

Perante uma dor de garganta ou outros sintomas semelhantes, fale com o seu farmacêutico, faça uma avaliação adequada e receba a orientação certa, no momento certo. •

identificar a causa da infeção é o primeiro passo para um tratamento seguro e eficaz

cancro de cabeça e pescoço

Ir ao dentista pode aumentar a sua sobrevivência.



34



Ana Mexia

médica dentista

www.amsmiling.pt

O que é o cancro de cabeça e pescoço?

Este grupo inclui tumores malignos localizados na cavidade oral, faringe, laringe, nos seios nasais, nas glândulas salivares, e na pele da face e pescoço. O cancro da cavidade oral, por si só, representa cerca de 42% destes casos. Mais de 90% destes tumores ocorrem em pessoas com mais de 40 anos, embora a sua incidência esteja a aumentar nos mais jovens, em especial devido a infeções pelo vírus do papiloma humano (HPV).

Os principais fatores de risco incluem o tabagismo, o consumo excessivo de álcool, má higiene oral, infeção por HPV, exposição solar excessiva, e dieta pobre em frutas e vegetais.

Sinais de alerta que não deve ignorar:

- Feridas na boca que não cicatrizam;
- Manchas brancas ou vermelhas;
- Dificuldade em engolir;
- Dor persistente na boca ou garganta;
- Inchaços ou caroços no pescoço;
- Alterações na voz;
- Mau hálito persistente.

O problema mais grave é que cerca de 70% dos casos continuam a ser diagnosticados em fases avançadas, o que reduz drasticamente as hipóteses de cura, e aumenta as sequelas físicas e emocionais.



O papel fundamental do médico dentista

O médico dentista é, muitas vezes, o primeiro profissional de saúde a ter contacto com estas lesões. Por isso, desempenha um papel insubstituível na prevenção e no diagnóstico precoce:

- Realiza **exames clínicos detalhados da cavidade oral**, identificando lesões suspeitas, como leucoplasias (manchas brancas), eritroplasias (manchas vermelhas) e feridas persistentes;
- **Orienta os utentes sobre os principais fatores de risco**, incentivando mudanças de hábitos de vida;

- **Encaminha rapidamente os casos suspeitos para exames complementares e para especialistas adequados**, permitindo diagnósticos precoces e tratamentos mais eficazes;
- Participa ativamente na **reabilitação oral e funcional** dos utentes que passaram por tratamentos agressivos, em que a remoção do tumor afeta a qualidade de vida.

Além disso, consultas regulares com o médico dentista demonstraram aumentar significativamente as taxas de sobrevivência. Estudos recentes revelam que pessoas que visitam o dentista pelo menos a cada dois anos têm até 30% mais probabilidade de sobreviver dez anos após um diagnóstico de cancro de cabeça e pescoço, comparativamente com quem não o faz.

tabagismo, álcool, má higiene oral, infeção por HPV e exposição solar excessiva são fatores de risco

Prevenção e educação: duas armas poderosas

A prevenção começa na educação: informar a população sobre sinais de alerta, hábitos de vida saudável e a importância da consulta regular é parte central da missão dos médicos dentistas.

Medidas simples, mas eficazes, podem fazer a diferença:

- Evitar o tabaco e o álcool;
- Manter uma higiene oral cuidada;
- Vacinar-se contra o HPV;
- Fazer consultas regulares com o seu médico dentista.

O cancro de cabeça e pescoço pode ser prevenido e tratado de forma eficaz se for detetado precocemente. O médico dentista, como profissional de saúde oral, está na linha da frente deste combate. Reside na consulta regular o potencial para salvar vidas com um simples exame clínico oral, que pode fazer toda a diferença no prognóstico da doença. •

Elás

A Força da natureza no combate à dor



Elás[®]

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

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



COM O PODER DA
RAIZ DE CONSOLDA

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

método “Corpo consciente”

Descubra uma nova forma de treinar.

O método “Corpo consciente” (M2C) transcende a barreira do treino, uma vez que trabalha de forma integrada as dimensões física, mental e emocional.

O primeiro passo consiste em oferecer à pessoa um verdadeiro recomeço. Para isso, cada aluno deve tomar consciência de onde está e que resultados pretende alcançar, em três áreas fundamentais:

- Saúde (físico, mental e emocional);
- Profissional;
- Relacionamentos.

Apresentamos, de seguida, as diferentes valências que esta nova forma de treinar oferece.

muitas pessoas desistem porque o treino está em conflito com o seu perfil

Ferramentas-chave

- **Análise corporal e traços de carácter:** mostram a forma como a pessoa percebe o mundo e quais os mecanismos que utiliza para se proteger da dor. Reconhecendo esses bloqueios, conseguimos transformá-los em pontos fortes, que jogam a favor de cada pessoa em momentos anteriormente críticos ou de tensão.
- **Compreensão dos 5 Ps da mudança:**
 - › **Premissa:** identificar o ponto onde tudo começou (origem de possíveis perturbações/ traços de comportamento da pessoa);
 - › **Pertença:** nomear os grupos a que pertence e como influenciam a sua rotina;
 - › **Presença:** perceber a extensão de participação ativa desses grupos na sua vida, podendo estes constituir uma fonte de energia ou de desgaste;

Alan Lopes

personal trainer

@alanlopes.personaltrainer



- › **Propósito:** identificar a transformação desejada e quem está envolvido nesse processo;
- › **Permissão:** consiste na autorização inconsciente que cada pessoa concede em virtude dos acontecimentos e relacionamentos da sua vida. Passa por entender que, para a vida progredir de forma leve, é necessário estabelecer limites claros e vínculos fortes.



Nutrição consciente –
comer para viver e ter
um desempenho elevado

A nutrição deve estar alinhada com a fase da vida em que a pessoa se encontra, respeitando a individualidade biológica de cada um. Os principais objetivos são:

- Desinflamar o corpo, para evoluir de forma saudável e funcional;
- Fornecer os nutrientes essenciais aos objetivos de cada aluno;
- Adequar o plano alimentar ao ritmo biológico da pessoa.

Treino consciente –
treinar com base nos traços
de caráter

Muitas pessoas desistem porque o treino está em conflito com o seu perfil. No M2C, identificamos os cinco medos do ser humano (rejeição, abandono, manipulação, humilhação e traição) e, a partir daí, definimos os exercícios mais adequados a cada aluno, como forma de promover a conexão, resiliência e competitividade saudável. Assim, o treino deixa de ser visto como esforço ou punição e passa a ser uma expressão da identidade.

Libertação consciente –
definir novos padrões
de comportamento

Este é o último passo, que consiste numa abordagem integrada às dimensões anteriormente apresentadas. Aqui procuramos libertar o aluno de comportamentos tóxicos e/ou destrutivos, para si e para os que o rodeiam. Na libertação consciente, ainda ajudamos cada pessoa a evitar distrações emocionais e padrões de controlo nefastos à sua existência.

O método “Corpo consciente” é mais do que treino: é uma abordagem que integra corpo, mente, emoções e relações, num ambiente seguro e sem medo. Vamos experimentar uma nova forma de olhar para o treino? Espero por si. •

laser fracionado híbrido

Conheça a mais recente inovação
para o rejuvenescimento e a saúde da pele.



Joana Dias Coelho

médica especialista
em dermatologia

www.dcclinic.pt

O envelhecimento cutâneo é um processo natural e complexo, influenciado pela genética, pelo estilo de vida – como o consumo de álcool e tabaco, os níveis de stresse, a qualidade do sono e da alimentação – e, sobretudo, pela exposição solar acumulada ao longo dos anos. Com os avanços da medicina, surgiram tratamentos cada vez mais eficazes e seguros para retardar os sinais de envelhecimento e manter a saúde da pele. Entre as tecnologias mais recentes destaca-se o laser fracionado híbrido CO₂ + 1540/1570 nm, atualmente considerado uma referência no rejuvenescimento facial.

Este sistema inovador combina dois comprimentos de onda que atuam de forma complementar em diferentes profundidades da pele. O laser CO₂ fracionado cria microcolunas térmicas controladas

proporciona
uma pele
mais firme,
uniforme
e luminosa

na epiderme e na derme superficial, promovendo uma abrasão seletiva e uma intensa renovação celular. Este processo estimula a regeneração da pele e a síntese de colagénio e elastina – proteínas fundamentais para a firmeza, elasticidade e sustentação cutânea – melhorando de forma visível a textura e a firmeza.

Ao eliminar células envelhecidas e danificadas pela radiação ultravioleta, contribui ainda para a prevenção do envelhecimento e manutenção da saúde da pele.

Em paralelo, o laser não ablativo de 1540/1570 nm penetra nas camadas mais profundas da derme, tendo um efeito sinérgico na estimulação da produção de colagénio. A emissão destes dois comprimentos de onda no mesmo tratamento potencia os resultados, traduzindo-se na melhoria acrescida da firmeza e tensão da pele.



Além disso, a recuperação é mais rápida, uma vez que se equilibra o estímulo ablativo – que atua na superfície – com o estímulo térmico não ablativo, preservando a integridade da epiderme.

Entre os principais benefícios incluem-se: redução de rugas finas e moderadas; melhoria da flacidez; diminuição de poros dilatados; atenuação de cicatrizes de acne e cirúrgicas; uniformização da pigmentação; e aumento da luminosidade.

O tratamento está indicado no rejuvenescimento da face, pescoço, decote e mãos, bem como em cicatrizes de acne, manchas solares, alterações de textura e estrias. A recuperação é relativamente rápida: vermelhidão e ligeiro inchaço nos primeiros dias, seguidos de descamação suave durante cerca de uma semana. Ao fim de 48 horas, com maquilhagem, é geralmente possível retomar a atividade normal, sendo essencial uma fotoproteção rigorosa.

**está indicado
no rejuvenescimento
da face, pescoço, decote
e mãos, bem como em
cicatrizes de acne, manchas
solares e estrias**

Quando realizado por um médico dermatologista experiente, é considerado um procedimento seguro. Os efeitos adversos são geralmente ligeiros e transitórios, como eritema e hiperpigmentação temporária, sendo raras as complicações mais graves.

Em conclusão, o laser fracionado híbrido alia rejuvenescimento, renovação celular e promoção da saúde cutânea, proporcionando uma pele visivelmente mais firme, uniforme e luminosa. •

Associação Portuguesa de Síndrome de Asperger



B.I.

Nome

Associação Portuguesa de Síndrome de Asperger

Sede

Arruamento à Travessa da Granja, 1, 1500-335 Lisboa

Contacto telefónico

217 119 100

E-mail

geral@apsa.org.pt

Plataformas digitais



o que é

A Associação Portuguesa de Síndrome de Asperger (APSA) foi fundada em 2003 e tem como principal objetivo promover o apoio e a integração social das pessoas com Síndrome de Asperger em todas as idades, capacitando-as para uma vida autónoma e digna.

A Síndrome de Asperger, enquadrada nas perturbações do espectro do autismo na sua forma mais leve (nível 1), é uma condição do desenvolvimento que afeta sobretudo a forma como a pessoa se relaciona com os outros, como comunica e se comporta. A APSA pretende contribuir para uma sociedade inclusiva, em que as pessoas com Síndrome de Asperger tenham igualdade de oportunidades, e se sintam aceites e respeitadas.

serviços e atividades

- Dinamização de sessões individualizadas de esclarecimento sobre a Síndrome de Asperger, para aconselhamento e apoio do indivíduo;
- Dinamização da “Casa Grande”, um espaço para jovens/adultos, dedicado ao treino de competências sociais e da autonomia funcional;
- Dinamização do “Tempo de Pais”, dirigido a pais, familiares e/ou amigos que precisem de ajuda com questões quotidianas de uma pessoa com Síndrome de Asperger;
- Organização de encontros para partilha de experiências e esclarecimento de vivências entre familiares, amigos e pessoas com Síndrome de Asperger.

quem apoia

A APSA apoia as pessoas com Síndrome de Asperger de todas as idades, bem como as suas famílias.

como ajudar

Pode ajudar a APSA contribuindo com donativos, consignando o seu IRS, alugando espaço para eventos e/ou tornando-se associado. •

experiências científicas no Museu da Farmácia

Estes ateliês educativos
prometem fazer as delícias
dos mais jovens.

O Museu da Farmácia dispõe de um catálogo de onze ateliês educativos que surgem para consolidar diversos conhecimentos da área da saúde e bem-estar, sempre com a ciência como aliada! Estas atividades abrangem faixas etárias desde o ensino pré-escolar até ao 3.º ciclo, têm a duração de uma hora e podem ser realizadas no Museu da Farmácia (Lisboa e Porto) ou na própria escola dos pequenos cientistas. •

42

Conheça sete dos 11 programas disponíveis:

Higiene oral

Vamos conhecer a composição dos dentes e aprender a importância da utilização da pasta de dentes e do fio dentário. As crianças participantes tornam-se verdadeiros cientistas ao fabricar uma pasta de dentes que podem levar para casa.

Destinatários: ensino
pré-escolar e 1.º ciclo



Proteção solar

Demonstraremos que o sol é indispensável à vida na terra, mas que a radiação solar em excesso pode ser prejudicial. Também damos a conhecer algumas medidas preventivas para reduzir os riscos associados à exposição solar. No final, será feita uma pulseira que mede os raios UV, para que as crianças nunca se esqueçam de se proteger da radiação solar excessiva.

Destinatários: ensino
pré-escolar, 1.º e 2.º ciclos



A farmácia é tua amiga

De certeza que todos já estivemos doentes e tomámos medicamentos. Mas, afinal, para que servem e quais os cuidados que devemos ter com eles? Vamos esclarecer os benefícios e os riscos dos medicamentos, e quais as atividades que decorrem no espaço “mágico” que dá pelo nome de farmácia.

Destinatários: 1.º e 2.º ciclos



Clube de astronomia

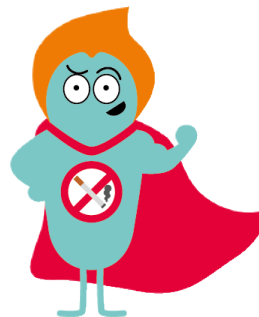
Neste clube, as crianças vão fazer uma fascinante viagem de descoberta ao espaço. A missão? Explorar planetas, estrelas, luas... o sistema solar!

Destinatários: 1.º e 2.º ciclos

Brigada antivírus

Neste ateliê educativo, as crianças irão perceber a importância de ter as mãos sempre bem lavadas e como os vírus se podem transmitir. Além disso, vão conhecer formas de evitar a contaminação por microrganismos e compreender a razão pela qual devemos cobrir a boca e o nariz quando espirramos ou tossimos. Mais tarde, transformam-se em verdadeiros cientistas e fabricam o seu próprio álcool gel, que podem levar para casa.

Destinatários: ensino pré-escolar e 1.º ciclo



A cozinha é um laboratório

Os jovens participantes vão descobrir que a cozinha é um grande laboratório onde acontecem muitas reações químicas que dão origem aos doces e às refeições que comemos todos os dias.

Destinatários: 1.º ciclo



Brigada antitabaco

As crianças vão fazer demonstrações científicas que permitem evidenciar os riscos para a saúde inerentes ao vício do tabaco e os problemas que este causa aos fumadores passivos. Vão também perceber o que é um vício e a dificuldade das pessoas em se libertarem do mesmo.

Destinatários: 2.º e 3.º ciclos



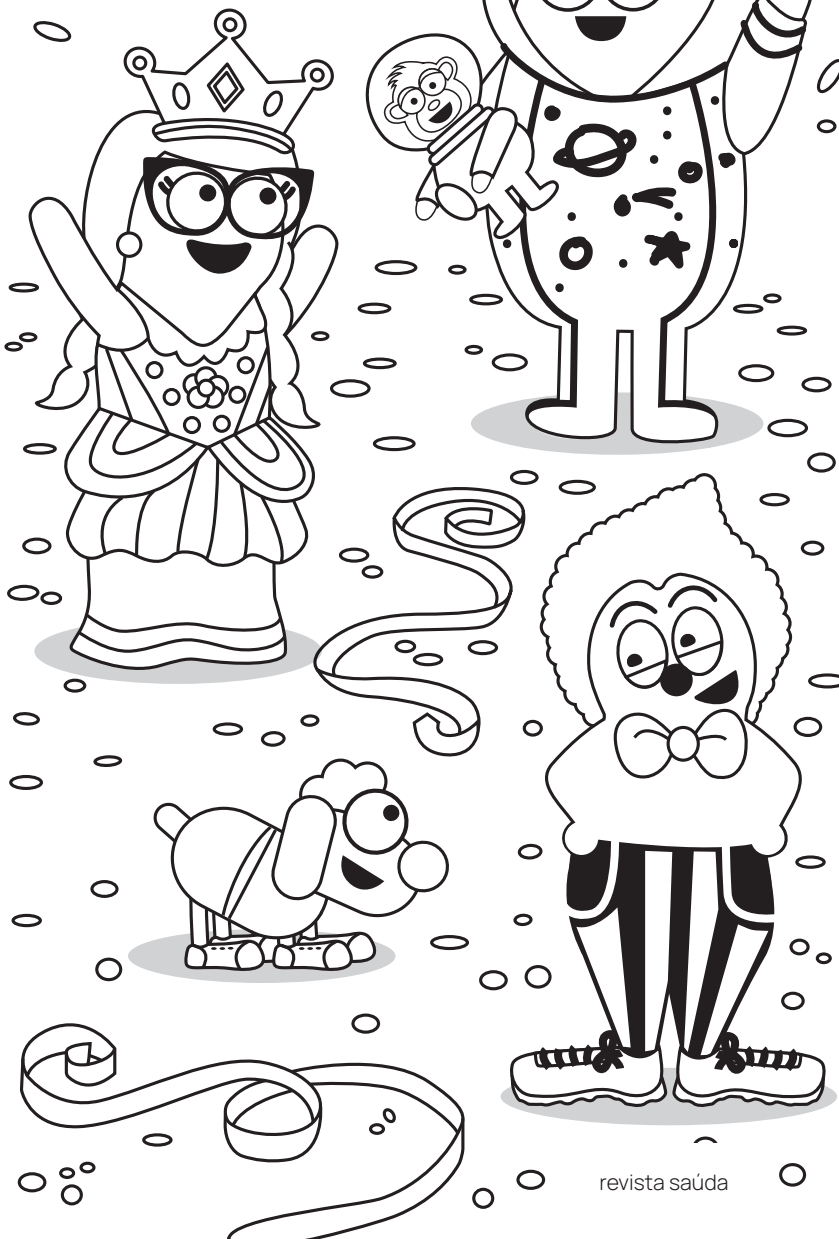
Interessado?

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

CARNAVAL

diverte-te
e coloca
mãos à obra

44



diretora
Diana Amaral

diretora-adjunta - editorial
Maria Jorge Costa

diretora de comunicação
Marta Roquette

diretora de marketing
Elisabete Alonso

editor executivo
Tiago Gonçalves

editor de fotografia
Pedro Loureiro

redação
revista@sauda.pt
Ana Rita Cunha
Carina Machado
Nuno Esteves
Pedro Veiga
Tânia Pereira

secretária de redação
comunicacao@anf.pt
Paula Santos

publicidade
comercial@sauda.pt | 210 159 159
Mariana Ferreira da Silva
Ana Garcia
Pedro Quintas
Inês Moreira
Rafael Matias

direção de arte e paginação
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 saúda**



Alvita

essenciais de farmácia

Termómetro IV de
testa sem contacto
e Termómetro IV
Auricular.



-3€



Medidores de pressão arterial Veroval

essenciais de farmácia

Para uma medição
precisa da tensão
arterial.



-10€

45



Termómetros Veroval

essenciais de farmácia

Termómetros
de infravermelhos.



-8€



Kneipp

beleza

Para lábios macios
e protegidos
durante todo o dia.



-1€

Alvita Termómetro Auricular Infravermelhos: Indicado para a medição da temperatura auricular. Resultado em um segundo. Com alarme de febre.

Alvita Termómetro Infravermelho de testa sem contacto: Indicado para a medição da temperatura auricular. Resultado em um segundo. Com alarme de febre. Medição da temperatura corporal, ambiente e superfícies.

Promoção válida de 01.02.2026 a 28.02.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP: Vários

Veroyal 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.

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

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

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

Promoção válida de 01.02.2026 a 28.02.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP: Vários

Veroyal 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.

Veroyal 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.

Promoção válida de 01.02.2026 a 28.02.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP: Vários

Bálsamos labiais hidratantes com óleos nutritivos de origem orgânica certificada, fragrâncias frescas e delicadas e formulação 100% Vegan.

Promoção válida de 01.02.2026 a 28.02.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP: Vários



saúde sexual

Durex

Preservativos e lubrificantes.



-2€



saúde oral

Elgydium

Gel Dentífrico Dentes Sensíveis.



-3€



beleza

Neutrogena Corpo

Cuidado e hidratação do corpo.



até

-8€*

47



bebé e mamã

NANCARE

Suplementos alimentares para bebés e crianças.



-2€



cabelo

Klorane

Queda de cabelo.



até

-5€*

vales cartão saúde

Promoção válida de 01.02.2026 a 28.02.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos. Os preservativos Durex são dispositivos médicos de uso único e podem ser utilizados para fins contraceptivos e prevenção da transmissão de infeções sexualmente transmissíveis, IST. Durex Lubrificantes e Durex Massage 2in1 são dispositivos médicos que suavizam a secura vaginal e os incómodos íntimos e são compatíveis com preservativos (Os preservativos Durex Conexão Total apenas podem ser utilizados com lubrificantes à base de silicone; não utilizar lubrificantes à base de água), no entanto não são contraceptivos e não contêm espermicida. Os lubrificantes Durex podem reduzir a mobilidade do esperma; se está a tentar engravidar, consulte o seu médico. Em caso de sensibilidade ao látex, consulte o seu médico antes de utilizar os preservativos. Os preservativos Durex Placer Prolongado e Durex Mutual Clímax não devem ser utilizados quando qualquer dos parceiros sofrer de problemas respiratórios. Nenhum método contraceptivo garante 100% de prevenção da gravidez ou transmissão de IST. Evite o contacto com os olhos, cortes, pele ferida ou irritada. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico. Se sentir irritação ou desconforto interrompa o seu uso. Em caso de persistência dos sintomas, se sentir secura vaginal persistente, se necessitar de lubrificação adicional com excessiva frequência, ou se estiver grávida ou a amamentar, consulte o seu médico.

CNP: Vários

O gel dentífrico ELGYDIUM Dentes Sensíveis ajuda a reduzir a hipersensibilidade dentinária. Suave e não abrasivo, cuida da superfície particularmente frágil dos dentes sensíveis protegendo-os em simultâneo das cáries com Fluorinol®.

Promoção válida de 01.02.2026 a 28.02.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP: 6784108

Promoção válida de 01.02.2026 a 28.02.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

*750ml: -8€ | Restantes: -4€

48

CNP: Vários

Promoção válida de 01.01.2026 a 28.02.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos. Alimentos para fins medicinais específicos não incluídos (NANCARE Hydrate e Hydrate -Pro). Não acumulável com outras promoções em vigor.

CNP: Vários

Promoção válida de 01.02.2026 a 28.02.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

*Sérum Antiqueda 100ml, Cápsulas Antiqueda 90unid: -5€ | Restante gama: -3€

CNP: Vários



Saforelle®

Higiene e cuidado íntimos.

cuidado íntimo



-2€



Tonosol

Multivitamínicos para crianças. Fórmulas ricas em ingredientes naturais, vitaminas e minerais para filhos super protegidos.

suplementos alimentares



-3€



Fortimel

Alimentos para fins medicinais específicos.

nutrição



-6€
em duas embalagens

49



Clearblue

Teste de ovulação.

saúde sexual



-3€



Prostamol

Distúrbios urinários no homem.

suplementos alimentares



-4€

vales cartão saúde

Promoção válida de 01.01.2026 a 28.02.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos. 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.0002/2026

CNP: Vários

Promoção válida de 01.01.2026 a 28.02.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos. Promoção exclusiva a 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.

CNP: Vários

Promoção válida de 01.01.2026 a 28.02.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos. Alimentos para fins medicinais específicos indicados para a gestão nutricional de malnutrição associada a doença. Exclusivamente destinados a uso entérico. Se o seu profissional de saúde lhe recomendou um suplemento nutricional oral, aconselhe-se com o seu farmacêutico sobre esta campanha. Promoção válida em Portugal nas farmácias aderentes. Promoção relativa ao preço de venda praticado nos estabelecimentos comerciais aderentes a esta campanha. A farmácia é responsável pela livre determinação do PVP. Esta campanha não acumula com outras promoções em vigor. Limitado ao stock existente. Ação válida para os produtos: Fortimel 4x200ml (sabores Baunilha; Chocolate e Morango), Fortimel Extra 2Kcal 4x200ml (sabores Morango e Café), Fortimel Advanced 4x200ml (sabores Baunilha Tropical e Morango Silvestre), Fortimel Energy 4x200ml (sabores Morango e Baunilha), Fortimel Compact Protein 4x125ml (sabores Pêssego/Manga, Baunilha, Morango, Café, Gengibre Tropical, Frutos Vermelhos e Banana), Fortimel Forticare 4x125ml (Sabores Pêssego/Manga e Frutos Vermelhos), Fortimel Creme Protein (sabores Baunilha, Chocolate, Banana e Frutos Vermelhos), Fortimel Plant Based (sabores Ananás-Coco e Cappuccino)

CNP: Vários

Promoção válida de 01.01.2026 a 28.02.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos. 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. CB_2025_29

CNP: 7546101

Promoção válida de 01.01.2026 a 28.02.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos. Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável.

CNP: 7473355

50

NORMATAL

E O INTESTINO VOLTA AO NORMAL!



INTESTINO DESAFINADO?



ALÍVIO RÁPIDO PARA ▶ BARRIGA INCHADA • GASES • DOR ABDOMINAL

ALFASIGMA

Normatal. **Indicações terapêuticas:** Normatal está indicado no: tratamento dos sintomas funcionais gastrointestinais como flatulência, meteorismo, distensão abdominal, cólicas abdominais e diarreia; tratamento da sintomatologia da dispepsia funcional: flatulência e sensação de enfiamento; tratamento da sintomatologia do Síndrome do Intestino Irritável (SII): dor abdominal, diarreia, distensão abdominal, flatulência e manifestações espásticas do trato gastrointestinal. **Posologia:** A dose recomendada é de 2 cápsulas, 3 vezes ao dia, antes das refeições ou quando houver dor. **Advertências:** Hipersensibilidade: doentes com história de reações alérgicas e cutâneas graves (angioedema, exantema, pustulose exantemática aguda, etc.) devem ser cuidadosamente monitorizados. A administração durante o segundo e terceiro trimestre de gravidez deve ser feita com precaução e sob vigilância médica. Data da última revisão: 11 de fevereiro de 2022. MNSRM-EF. Leia cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. NRM.23.2025 | Data de elaboração: 05/11/2025.

15.º Congresso
das Farmácias

ExpoFarma

Pela Saúde, cuidamos com proximidade

28, 29 e 30 de maio de 2026

Centro de Congressos de Lisboa

anf
associação
nacional das
farmácias