

saúda

mensal • janeiro 2026 • n.º 120 • distribuição gratuita



determinação

riso

descubra os benefícios para a saúde mental e o bem-estar

estética

conheça o botox de última geração

Cláudio Ramos

«a terapia ajudou-me a perceber que relativizar é o melhor»

cartão

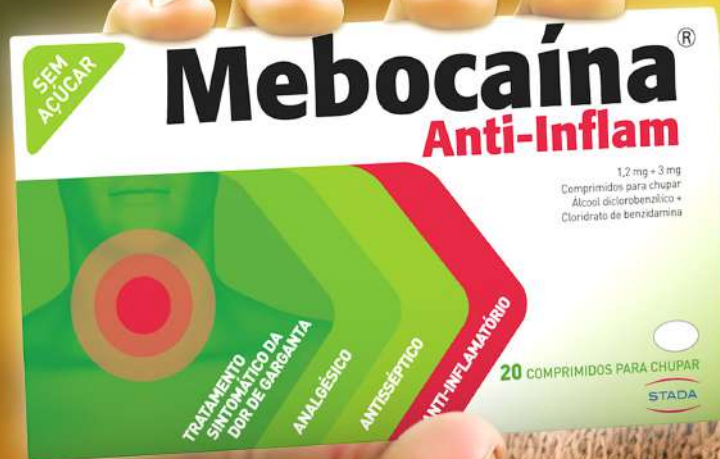
saúda

consulte as vantagens exclusivas

pág. 45

Mebocaína®

ALÍVIO RÁPIDO DA GARGANTA INFLAMADA



STADA

Mebocaína Anti-Inflam 1,2 mg + 3 mg comprimidos é um medicamento não sujeito a receita médica indicado no tratamento sintomático de inflamação dolorosa da garganta, boca e gengivas, antes e após extrações dentárias. Dissolver um comprimido para chupar lentamente na boca a cada 2/3 horas até ao máximo de 6 comprimidos para chupar por dia. Contraindicado em caso de hipersensibilidade aos componentes e fenilcetotúria. Só deve ser utilizado em gravidez e aleitamento nos casos de necessidade efetiva e sob controlo médico. O uso prolongado pode provocar sensibilização. Ler cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consultar o médico ou o farmacêutico. Data da revisão do texto: agosto de 2020. Stada, Lda. Quinta da Fonte - Ed. D. Amélia Piso 1 Ala B 2770-229 Paço de Arcos. 068_MEBO_OUT25

viver 2026 com determinação

Diana Amaral

farmacêutica,
diretora da Revista
Saúde



Quero que este seja o seu ano. Aquele em que coloca de lado os *e se*, os *logo se vê*, os *talvez um dia*. É tempo de repescar aqueles sonhos que guardou na gaveta e de se fazer à estrada com determinação.

A primeira edição de 2026 conta com uma entrevista muito especial a Cláudio Ramos. O apresentador conta à Revista Saúde as estratégias que utiliza para lidar com a exigência da sua profissão, o impacto que a terapia teve na sua vida, e os seus rituais diários para viver com saúde e equilíbrio.

A alimentação anti-inflamatória é um dos temas de destaque na revista deste mês, onde a nutricionista Rita Varela Ramos explica em que consiste esta abordagem que se tornou popular em todo o mundo, os benefícios que pode trazer e como a podemos introduzir no nosso quotidiano. Pelos vistos, quanto mais cor no prato, melhor!

Já Nico Buzu fala da importância de uma palavra da qual sou fã: consistência. O *personal trainer* oferece dicas práticas para definir e, acima de tudo, cumprir as tão célebres resoluções que fazemos aquando da passagem de ano. Com a abordagem proposta pelo Nico, vai conseguir pregar uma rasteira à falta de motivação.

Este mês desafiamos Miguel Morgado a conduzir o leitor por uma viagem pelo fascinante mundo dos procedimentos estéticos. O médico de medicina estética desvenda as mais recentes inovações, inclusivamente o botox de última geração, que promete resultados muito interessantes e duradouros.

O inverno é a estação em que muitas vezes nos esquecemos de cuidar do maior órgão do nosso organismo: a pele. O dermatologista João Maia Silva sublinha que a radiação ultravioleta continua presente e que a proteção é essencial, ensinando algumas estratégias para conseguirmos uma pele bonita, saudável e hidratada.

Termino este editorial com um convite, cuja inspiração resulta do artigo da psicóloga Helena Paixão, que explica que o riso desempenha um papel essencial na promoção da saúde mental. Em 2026 ria-se muito! Desfrute da vida, lembre-se de viver de forma consciente e tenha sempre presente que a relação que tem consigo é a mais importante. Desejo-lhe um ano simplesmente mágico e repleto de saúde. •



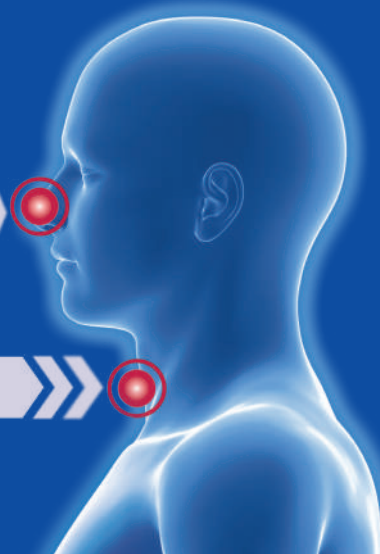
OS SEUS SINTOMAS DA CONSTIPAÇÃO PIORAM À NOITE?

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

conteúdos



P. 08



P. 29



P. 32

determinação

A primeira edição de 2026 da Revista Saúde é um convite a agarrarmos a vida com determinação, rumo à concretização dos nossos objetivos. Acredite em si e invista na sua saúde!

03 editorial

08 capa

14 herói saúde

20 consultório

23 longevidade

26 mais saúde

29 nutrição

31 consultório

32 saúde mental

34 consultório

37 movimento

39 serviços na farmácia

40 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

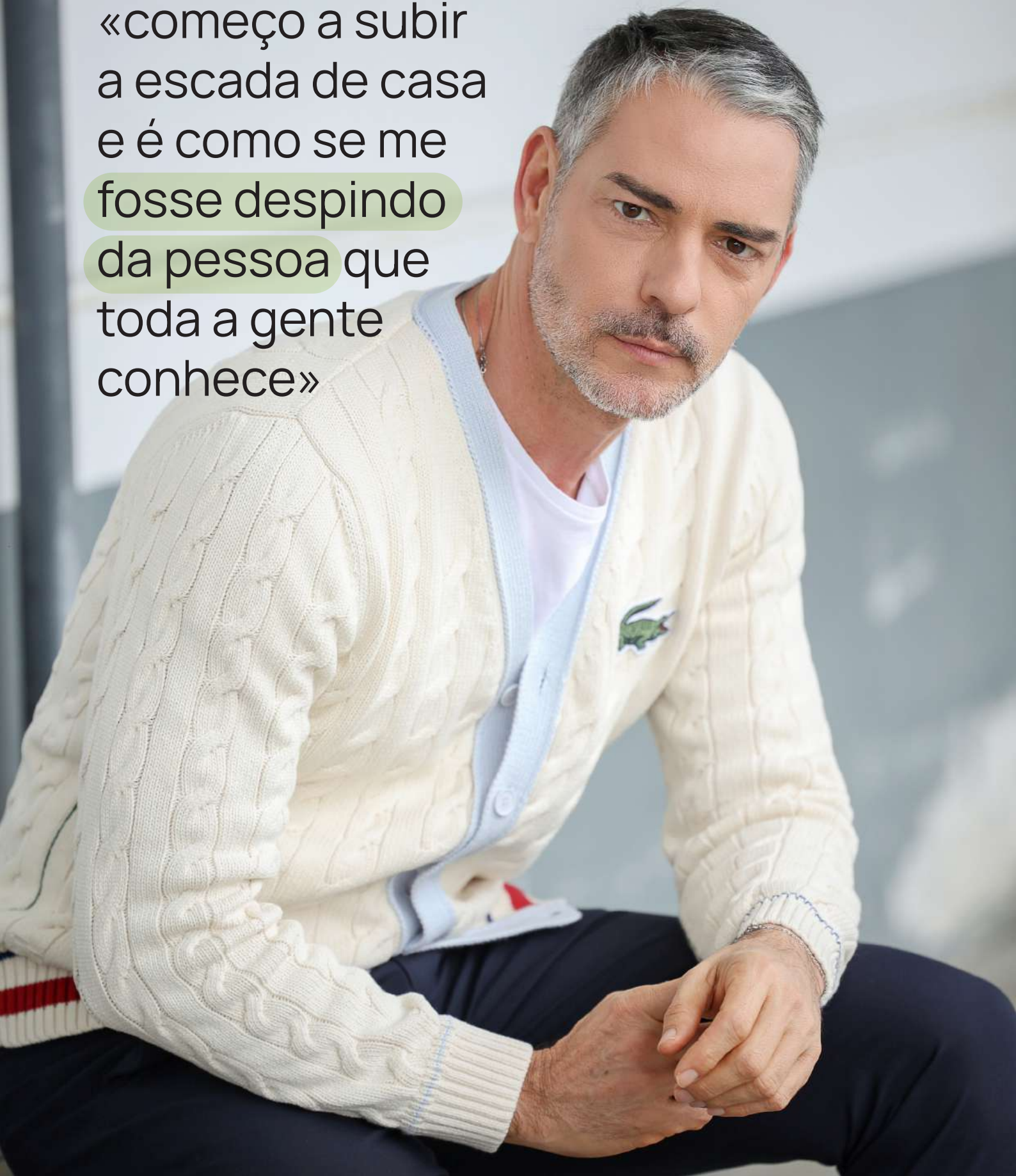


farmaciasportuguesas.pt

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

«começo a subir
a escada de casa
e é como se me
fosse despindo
da pessoa que
toda a gente
conhece»



Cláudio Ramos

Entre a disciplina que mantém fora do estúdio e a espontaneidade que o público conhece, o apresentador fala da necessidade de cuidar da saúde, da pressão da televisão, da fé que o equilibra, e da paixão pela escrita e pela leitura. Aos 52 anos, procura não levar muito a sério os problemas do dia a dia e usufruir do sucesso que alcançou, sem nunca esquecer que «amanhã pode estar outra pessoa sentada» no seu lugar.

É preciso arrancar o dia com um «bom esquema para estar bem-disposto e equilibrado», como escreveu no seu livro “Equilíbrio”?

9

Em 52 anos, que me lembre, nunca acordei bem-disposto. Mas a higiene do sono é importante, preciso de rotinas de serão para que acorde razoavelmente. Não gosto daquela coisa rápida de chegar a casa, tomar banho e cama. Preciso de relaxar antes de adormecer, com tempo, sem telemóvel.

É muito regrado na sua vida pessoal, mas em estúdio é mais espontâneo, menos programado. Deixa-se levar pelo instinto ou prepara-se muito?

Tenho a capacidade de me moldar ao que é necessário. Não faz muito sentido ser na televisão como sou dentro de casa. Mas também não fazia sentido o inverso – nem eu me iria aguentar se fosse aquela pessoa tão estridente. Sou o oposto. Começo a subir a escada de casa e é como se me fosse despindo da pessoa que toda a gente conhece. Gosto das duas facetas, nas doses certas, mas para companhia preferia a mais sossegada, que é a que está dentro de casa.

capa

«sou muito organizado e muito disciplinado, o que me ajuda a lidar com o stresse»

10

Foi maior a pressão dos *reality shows* ou manter o ritmo diário do “Dois à 10” é mais desafiante?

O “Big Brother” tem uma pressão muito grande associada porque é condensado. Fiz dois programas seguidos, foram seis meses a gerir as emoções de pessoas que estão dentro de uma casa. E também a ouvir as pessoas que estão fora, que não falam com quem está dentro da casa, e que acham que somos os culpados de tudo o que acontece. Defendo-me porque vejo muito pouco do que se escreve sobre mim nas redes sociais. O “Dois à 10” é uma missão que dá prazer fazer porque sabemos que fazemos companhia às pessoas, não há rivalidade como no “Big Brother”, que é um jogo com dinheiro em causa. Prefiro o “Dois à 10”.

O sucesso é assustador?

Penso que não, mas pessoas que não o vivem podem pensar que pode ser. Não me inquieta, no sentido de perceber que amanhã tudo isto desaparece, que amanhã há outra pessoa sentada no meu lugar. Esta é uma noção que tenho desde sempre. Por isso, vamos aproveitar enquanto aqui estamos e não olhar de cima para as pessoas, convencidos de que somos melhores do que os outros só porque temos uma profissão com maior exposição.



Como gere o stresse, em especial após o seu diagnóstico de fibrilhação auricular?

Levo a sério o meu problema de saúde e estou acompanhado por uma equipa muito boa. O meu médico costuma dizer-me: «Cláudio, quando se enerva, tente só fazê-lo do pescoço para cima, para não atingir o resto». Em alturas de muito trabalho é complicado de gerir, mas sou muito organizado e muito disciplinado, o que me ajuda a lidar com o stresse. Às vezes irritam-me mais as coisas pequeninas, mas de repente “cai o mundo” e sou a pessoa que pensa “vamos lá ver se consigo segurar as paredes do mundo”. Depois vem a ressaca emocional, mas vou conseguindo gerir.



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

Tem algum truque?

É muito bom não levarmos as coisas demasiado a sério. Esse é o truque principal. O sentido de humor também é muito importante – desde que seja depois das 10h da manhã.

A terapia ajuda-o a gerir a pressão que a televisão traz à sua vida?

A terapia ajudou-me a perceber que relativizar é o melhor. Um problema ou tem solução ou não tem. Se tiver, a solução vai aparecer. Se não tiver, não vale a pena. Nem sempre tenho esta calma, mas, se pensarmos que a solução vai aparecer amanhã, o que hoje é um problema gigante vai perdendo a importância. Só há duas coisas que nos podem tirar do sério: doenças com diagnóstico e terapêutica complicados; e a morte. Para tudo o resto, encontramos uma solução.

O que espera do novo ano?

Vou lançar um novo livro, um romance. Escrever é a melhor coisa do mundo. Escrever e ler são das melhores coisas que podemos fazer. Escrevo para as pessoas, quero mesmo que leiam o meu livro e que seja um sucesso. E que continuem a ver o meu programa da manhã. Não sei como vai ser o ano de 2026 em termos de projetos televisivos, ainda é cedo, mas espero que as coisas corram bem. Gostava de conseguir manter o registo de trabalho, inventar um projeto ou outro e criá-los. E queria ter mais tempo para mim, para viajar mais, aproveitar mais os fins de semana e desfrutar mais. Sentir que valeu a pena o ano. E ter saúde, que é o mais importante de tudo.

Qual é o pilar do seu equilíbrio?

O que me equilibra é a fé que tenho em Deus. Não é a terapia. Em alturas de desespero ou de grande festejo, com quem converso, quem me aconselha, é Deus. É o único que de verdade me conhece e em quem eu acredito mesmo.

É praticante?

Rezo todos os dias, vou à missa sempre que posso – não acho que tenha de ir à casa do Senhor porque Ele está aqui, em todo o lado. Tenho respeito pela instituição, mas não concordo com tudo. Concordei mais há três anos e não concordei nada há dez. Mas uma coisa é a Igreja, outra coisa é Deus, esta força que nos guia. E nessa eu acredito.



aceda aos
exclusivos online
da entrevista



É rigoroso com as consultas de cardiologia, vai ao dentista de seis em seis meses e ao osteopata de duas em duas semanas. Tem outros cuidados de saúde?

Faço pilates de duas em duas semanas e treino todos os dias. O cardiologista é de seis em seis meses. O dentista de quatro em quatro ou seis em seis meses. Não sou de me automedicar, de me autoconsultar ou de ir ao “Dr. Google”. Como sou um pouco hipocondríaco, preciso de um médico que me dê segurança. E acredito que é muito importante ouvirmos os sinais do corpo. Não é só “ai, estou cansado, é do stresse”. Há sinais que o nosso corpo dá e às vezes não o queremos ouvir.

Já tomou a sua vacina da gripe?

Tomou todos os anos, a da gripe e a da pneumonia. Como tenho o problema no coração, o médico aconselhou-me a fazê-lo. A verdade é que nunca mais fiquei com gripe. As vacinas vieram para nos ajudar, e se há alguém credível que cientificamente diz «isto faz bem», vou confiar nessa pessoa.

É uma das caras das Farmácias Portuguesas. Recorre muito às farmácias? Tem uma preferida?

Em Lisboa, vou às duas farmácias do meu bairro, onde já me conhecem. Para as pessoas mais velhas, quem está de bata branca atrás do balcão da farmácia não é só um farmacêutico. O facto de saírem de casa, de irem à farmácia medir a tensão, falar com o farmacêutico, é uma atividade. Há muitos filhos que estão descansados porque sabem que os pais vão à farmácia buscar a medicação para a tensão, a diabetes. E se não forem, alguém da farmácia os vai avisar. Tem uma grande função social. •

Não gosta de praticar desporto, mas este ocupa uma parte importante da sua vida. O que pesa neste seu regime exigente?

Trabalho em televisão e sei que tenho de estar bem fisicamente, porque temos de entregar ao público a nossa melhor versão. Tenho uma filha e sobrinhas e preciso de estar saudável para elas. Não sei o que me acontece amanhã, mas é minha obrigação fazer tudo o que puder para ir atenuando os riscos. Se gosto de comer o que como? Não. Se gosto de fazer exercício? Não. Se gosto de beber três litros de água por dia? Não. Mas é uma condição. Tem de ser.

herói saúda

«nunca vou
deixar de ser
gago; arranjei
ferramentas
para comunicar»



Micael Louro

Passou anos a lutar contra a gaguez, enfrentando as inseguranças e o isolamento. Só conseguiu avançar quando parou de tentar deixar de gaguejar e aceitou que ser gago faz parte de si, mas não o define.

Há alguns meses, Micael Louro foi abordado por uma senhora. Vinha pedir-lhe que falasse com o filho, um rapaz de 11 anos, «muito gago e a sofrer tremendamente». A mãe explicou o desespero da criança e Micael sentiu um nó na garganta. «Vieram-me as lágrimas aos olhos», conta. Na história daquele rapaz recordou a sua. «Eu era aquele gago que não conseguia falar. Não conseguia falar mesmo. Era muito difícil.»

«A gaguez é um tema muito pouco falado», considera, recordando a sua própria infância e adolescência. Nesses tempos,

«era aquele gago que não conseguia falar»

deixou por fazer perguntas na sala de aula, pelo medo dos risos dos colegas – «não era por mal, eu sei», afirma.

Também não se arriscava a conhecer outras pessoas e nem pensar em meter conversa com uma rapariga que achasse bonita. «Nunca ia ter coragem de ir lá falar com ela». O que mais “pesava” não era a gaguez, era a incerteza de não ver um fim à vista, uma resolução para aquele problema. Uma maratona, explica, «é muito difícil, mas tem 42 quilómetros, sabe-se quando acaba». A gaguez, pelo contrário,

«é uma luta diária, porque estás a lutar e a tentar gaguejar menos, ter mais autoestima, mas não sabes se demora um ano ou 20, ou se é para a vida inteira».

A gaguez estava a levar a melhor sobre a sua autoestima e saúde mental. Micael recorda um dia particularmente difícil. Tinha 14 ou 15 anos quando pela meia-noite pegou na bicicleta e foi sozinho para um pinhal, superando o medo do escuro. Gritou com todas as forças e saiu de lá determinado a enfrentar a gaguez, custasse o que custasse. Os desafios do dia a dia continuaram, mas, ainda assim, sabe agora que sempre teve inclinação para tentar superar barreiras, o que foi essencial na altura.

A grande mudança aconteceu longe de casa. Com 18 anos, as circunstâncias da vida levaram-no a emigrar para a Bélgica com uma promessa de trabalho que se revelou falsa. Recomeçou do zero, saltando entre empregos até que encontrou um patrão português que mudaria a sua vida. Um homem com apenas o sexto ano que tinha a maior empresa de mármore da Bélgica. «É das pessoas que mais

Prepare-se para se surpreender

AÇÃO 6 em 1

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

ALIMENTE TUDO O QUE O SEU BEBÉ PODERÁ SER.

NOVO

B. infantis
B. lactis

6
HMO®

OPTIPRO®
HA



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



admiro», conta. Era exigente, direto e não estava minimamente interessado na gaguez de Micael. O foco era apenas um: que executasse com qualidade as tarefas que lhe atribuía.

O trabalho ocupava todo o seu tempo e os pensamentos. Estava focado em aprender e melhorar todos os dias. Começou por acarretar baldes de massa e encher betoneiras, sempre atento aos mais experientes. Um dia, um colega faltou e pediu para tentar fazer um trabalho mais complexo

– cortar pedra. «Consegui cortar bem», descreve. «Essas pequenas vitórias deram-me uma autoestima que na escola não sentia». Quando deu por si, tinham passado seis meses sem se recordar de que era gago.

Regressa a Portugal após três anos e entra na faculdade para tirar Ciências do Desporto. «Para mim, aquilo era um luxo». Com outra maturidade, empenhou-se nos estudos, ganhou prémios e confiança. Terminado o curso, foi a uma entrevista para *personal trainer*. Era «um sonho». Preparou

afincadamente a aula que lhe tinha sido solicitada, mas o pior veio quando lhe fizeram um pedido inesperado. Começou a gaguejar como já não acontecia há muito e não conseguiu o emprego. «Foi muito difícil», recorda. Depois de anos a ganhar autoestima, a insegurança voltou ao de cima.

Só encontrou trabalho num supermercado, onde o colocaram na frente de loja a vender bolos-reis. «Gaguejava muito, estava em baixo de forma, mas pensei: “como é que vou dar a volta a isto?”.



Bálsamos de massagem à base de plantas.

Conhecidos há mais de 100 anos.
Presentes em mais de 100 países.



CNP: 6892257

CNP: 6892265



Distribuído por:

dietimport 
THE HEALTHY WAY

Rua Dr. Costa Sacadura, nº4 1800-176 • Lisboa
apoio@cliente@dietimport.pt tel. 218543132
www.dietimport.pt

Esta é a pressão que os gagos vivem, ou seja, naquela palavra eu vou gaguejar, aquilo não posso dizer porque também vou gaguejar». Decidiu-se por uma fórmula simples, para que não tivesse de dar grandes explicações: «Temos uma nova receita, prove e dê-me a sua opinião». Funcionou e vendeu bem. Com a autoestima do seu lado, candidatou-se a um novo emprego num ginásio. Entrou, foi bem-sucedido e acabou por abrir o seu próprio espaço. «Vi que até tinha jeito. Passado um ano, enchi o meu primeiro estúdio e contratei as duas primeiras pessoas. Isto foi tudo em seis anos.»

Reparou que muita gente pagava a mensalidade e não aparecia. Começou a investigar, fez formação em gestão e marketing, e concluiu que o problema estava no tempo (ou na falta dele). Para quem tem filhos ou uma carreira exigente,

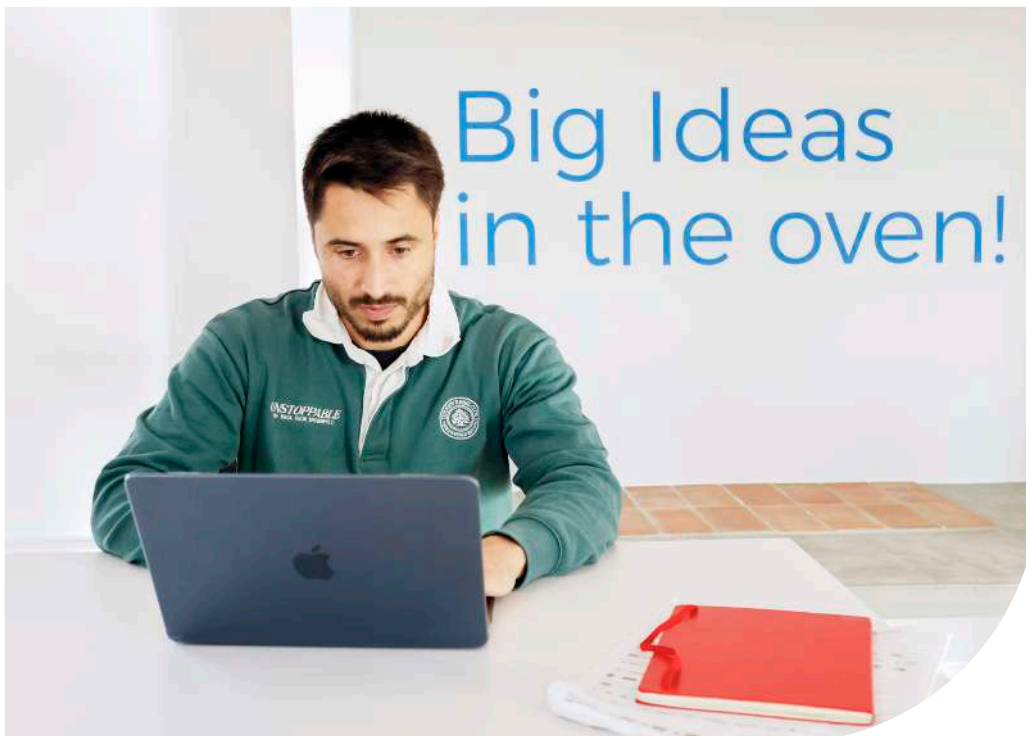
é complicado deslocar-se ao ginásio. Criou então o Home4fit, um kit modular, portátil, que permite a qualquer pessoa treinar em casa, guiado por uma aplicação, em 15 ou 20 minutos. Fundou também o Portugal4fit, que tem treinos adaptados aos equipamentos de rua, com o sonho de ajudar a colocar Portugal no top 3 dos países que mais praticam exercício físico. «Se todos os municípios aderissem, a poupança para o Serviço Nacional de Saúde seria de 300 a 400 milhões de euros por ano», assegura.

Pai de dois bebés, hoje a gaguez já não tem o espaço central que em tempos ocupou na sua vida. «Se me perguntarem qual é o segredo, não sei, não sou terapeuta. A minha situação é singular, cada caso é um caso.» «O meu objetivo era deixar de gaguejar. Falhei porque nunca consegui». Micael tem

consciência de que só avançou quando aceitou que a gaguez é uma parte de si, mas não o define. «Nunca vou deixar de ser gago. Simplesmente, arranjei ferramentas para comunicar e investi em mim». E sabe que se cair, volta a levantar-se e a ficar mais forte.

A experiência ensinou-lhe várias coisas. Que «o pior erro de todos» é dizer “tem calma” quando uma pessoa está a gaguejar. «Sentimo-nos quase numa situação de vida ou de morte e ter alguém a dizer “tem calma” só piora.» E que a paciência pode oferecer aos gagos o prazer de uma conversa. «Gosto muito de pessoas, de sorrir, falar com elas», revela, e «quando és gago, as pessoas raramente te ouvem. Como já sabem que vais demorar muito tempo, dizem “Ah, sim, sim” sem que acabes de falar». Micael não deixou de ser gago, mas agora é escutado. •

19



«gosto muito de pessoas, de sorrir, falar com elas»

cuidar da pele no inverno

Saiba como proteger o maior órgão do corpo humano.

20

João Maia Silva

coordenador de dermatologia no Hospital CUF Descobertas e na Clínica CUF Estádio José Alvalade – Lisboa



Todos os anos, quando chega o frio, aumentam as queixas de pele seca, comichão, vermelhidão e lábios gretados. Isto acontece porque, no inverno, o frio, o vento, a utilização de fontes de calor, os ambientes interiores secos e os banhos quentes formam uma combinação muito agressiva para a barreira cutânea.

A hidratação é um dos gestos mais importantes. Idealmente, devem ser usados cremes mais gordos. É útil escolher produtos com ingredientes como glicerina, ceramidas, ureia em baixa concentração, manteiga de carité e óleos vegetais.

O momento da aplicação também conta: o creme deve ser aplicado logo após o banho, com a pele ainda ligeiramente húmida, para ajudar a “prender” a água na pele. Para as pessoas com pele atópica, muito seca, ou mais idosas, pode ser benéfico aplicar creme pelo menos duas vezes por dia.

Nesta época, os hábitos de banho também fazem muita

diferença. A água muito quente, apesar da sensação de conforto imediato, remove a gordura natural que protege a pele e agrava a secura. O ideal são banhos curtos, com água morna, utilizando um óleo de duche ou um gel de banho suave, próprios para pele seca ou sensível, evitando sabonetes muito desengordurantes ou com muito perfume. Depois

do banho, deve secar a pele sem fricção excessiva, apenas tocando com a toalha, e o hidratante deve ser aplicado de seguida.

As mãos e os lábios merecem uma atenção especial. As mãos estão constantemente expostas ao frio,

à água e aos detergentes. Por isso, é importante usar luvas nas tarefas domésticas e aplicar creme de mãos várias vezes ao dia, sobretudo após a lavagem.

Os lábios, por sua vez, não têm glândulas sebáceas e secam facilmente. A aplicação regular de um batom hidratante ou bálsamo labial, inclusive antes de deitar, ajuda a prevenir gretas e feridas.

mesmo
no inverno,
a radiação
ultravioleta
continua
presente

É importante ter em atenção que, mesmo no inverno, a radiação ultravioleta continua presente. Assim, é recomendável o uso de protetor solar com fator 30 ou superior, no rosto e nas zonas expostas, como pescoço, orelhas e dorso das mãos, sempre que for passar algum tempo ao ar livre. O uso de gorro, cachecol e óculos de sol protege simultaneamente do frio e da radiação.

Crianças e idosos são grupos especialmente vulneráveis ao frio. A pele das crianças é mais fina e sensível, o que torna ainda mais importante a hidratação diária, e a proteção contra o frio e o vento. No caso dos idosos, a pele tende a ser mais seca e frágil, pelo que devem evitar banhos longos e muito quentes, usar sempre produtos suaves e vigiar o aparecimento de zonas muito secas, fissuras ou pequenas feridas, sobretudo nas pernas e mãos.

É importante saber quando procurar um dermatologista: se notar a pele muito seca, com fissuras dolorosas ou que sangram, manchas vermelhas com descamação ou comichão intensa, ou o agravamento de doenças de pele já conhecidas, como eczema (ou dermatite atópica) e psoríase, uma observação especializada e atempada permite ajustar tratamentos e evitar complicações.

Em resumo, pequenos gestos diários – reduzir a temperatura e duração dos banhos, escolher bem o produto de limpeza, hidratar a pele de forma consistente, proteger mãos e lábios, e usar protetor solar – são suficientes para manter a pele confortável e saudável durante os meses frios. •

o creme deve ser aplicado logo após o banho, com a pele ainda ligeiramente húmida



Neste Novo Ano vou deixar de fumar!



25 dias

RÁPIDO
UM ÚNICO TRATAMENTO



CLINICAMENTE
COMPROVADO

3x
mais!

HIPÓTESES DE DEIXAR
DE FUMAR

Deixe de fumar com Dextazin!

Tratamento inovador para deixar de fumar



Sem nicotina



Minimiza eficazmente
os sintomas de abstinência

Dextazin 1,5 mg comprimido (citisiniclina) é um medicamento não sujeito a receita médica de dispensa exclusiva em farmácia, para ajudar a parar de fumar e reduzir o desejo de nicotina em fumadores dispostos a parar de fumar: Dextazin permite uma redução gradual da dependência de nicotina, aliviando os sintomas de abstinência. O consumo de tabaco deve ser interrompido o mais tardar ao 5.º dia de tratamento e não deve ser continuado durante o tratamento, pois pode agravar as reações adversas. Não recomendado em menores de 18 anos, doentes com mais de 65 anos e doentes com compromisso renal ou hepático. Mulheres a tomar contraceptivos hormonais de ação sistémica devem usar um segundo método contraceptivo de barreira, por exemplo, preservativos. Leia cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico. Para mais informações deverá contactar o titular da autorização de introdução no mercado: Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o., Partyzancka 133/151, 95-200 Pabianice, Polónia, Tel. (42) 22-53-100, email: aflofarm@aflofarm.pl (1) West R et al. Placebo-controlled trial of cytosine for smoking cessation. N. Engl. J. Med. 2011; 365(13): 1193-1200. Taxa relativa de abstinência = 3.4 aos 12 meses após o tratamento | DTZ 18-11/25

 **Aflofarm**

saúde pélvica

Conheça os fatores de risco para disfunções e saiba como tratá-las.

Carolina Borges da Ponte

urologista no Hospital CUF Açores



A saúde do pavimento pélvico é fundamental para garantir o bem-estar em qualquer idade. Com os cuidados certos e o acompanhamento adequado, é possível garantir uma vida longa, ativa e plena.

O que é o pavimento pélvico e quais as suas principais funções?

O pavimento pélvico é composto por um conjunto de músculos e ligamentos que encerram a bacia e têm como função dar suporte aos órgãos pélvicos, como a bexiga, o reto e o útero. Esse suporte previne o prolapso destes órgãos e a perda involuntária de urina e de fezes, sem esquecer o importante papel que desempenha na função sexual. O pavimento pélvico contribui também para a circulação sanguínea nos órgãos pélvicos e, em conjunto com os músculos abdominais, ajuda a estabilizar a bacia e a coluna vertebral.

Quando a contração e/ou o relaxamento da musculatura pélvica não se processam de forma adequada, pode ocorrer uma disfunção do pavimento pélvico, incluindo incontinência, prolapso dos órgãos pélvicos e disfunções sexuais. Apesar de serem mais frequentes em mulheres com partos prévios, também podem afetar mulheres sem filhos e mesmo homens.

Que fatores podem levar a uma disfunção do pavimento pélvico?

Os fatores de risco são condições que possam danificar alguma estrutura do pavimento pélvico ou que aumentam a pressão intra-abdominal, como a gravidez, o parto, a obesidade, a menopausa,

incontinência
urinária, sensação
de urgência
para urinar e dor
durante ou após
as relações sexuais
são sinais de alerta

a obstipação crónica e a cirurgia para o cancro da próstata.

Quais os sintomas que as pessoas devem ter em consideração na hora de procurar um especialista?

As disfunções do pavimento pélvico compreendem um vasto espetro de sintomas que podem ser do foro urinário, ginecológico e/ou gastrointestinal. Algumas das queixas mais frequentes são incontinência urinária, sensação de urgência para urinar e não conseguir conter a micção, urinar frequentemente, dificuldade em urinar, dor pélvica e dor durante ou após as relações sexuais. Outros sintomas possíveis são sensação de peso ou pressão na região pélvica, obstipação crónica e, por outro lado, perda involuntária de gases ou fezes.

Que estratégias e tratamentos existem para fortalecer o pavimento pélvico?

O tratamento deste tipo de patologia deve ser individualizado, pois depende do quadro clínico do doente. Pode passar por reabilitação do pavimento pélvico (fisioterapia), medicação, injeção de toxina botulínica na bexiga, neuromodulação e cirurgia.

A saúde pélvica assume-se como um pilar importante para garantir uma vida ativa e com maior bem-estar. Manter o pavimento pélvico saudável passa por controlar o peso corporal, evitar o consumo de bebidas alcoólicas e cafeína, e manter o trânsito intestinal regular. Também os exercícios pélvicos (como os exercícios de Kegel) e a reabilitação do pavimento pélvico são medidas importantes, particularmente nas grávidas. Alguns métodos de exercício, como pilates, ioga e exercícios respiratórios, podem ter um papel preventivo.

Na prática clínica ainda se nota alguma renitência por parte das pessoas em procurar ajuda. Uma por constrangimento, outras por considerarem que são alterações que fazem parte do envelhecimento (o que não é verdade). Muitos destes sintomas podem levar ao isolamento social, à diminuição da autoestima, à ansiedade e à depressão. Como tal, qualquer queixa que tenha impacto na qualidade de vida deve levar à procura de ajuda médica especializada. •





VICKS SINEX RESPIR:

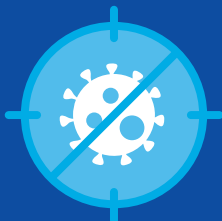
MAIS DO QUE UM DESCONGESTIONANTE NASAL



**Descongiona o nariz em apenas
25 segundos**



Até 12 horas



Atua na causa da congestão nasal:

- Antiviral
- Anti-inflamatória



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

mais saúde

procedimentos estéticos

Chegou o botox de última geração.



26

Miguel Morgado

médico de medicina
estética

www.drmiqumorgado.com



Nos últimos anos, a percepção dos tratamentos de medicina estética por parte dos portugueses tem vindo a transformar-se. Os hábitos de consumo aumentaram devido a uma oferta de tratamentos cada vez mais eficazes, seguros e com tempos de recuperação mais rápidos. Hoje, já não se procura mudar, mas sim melhorar aquilo que cada pessoa tem de autêntico.

Felizmente, a mentalidade conservadora está a dar lugar a uma visão mais

flexível e informada. Cresce o entendimento de que a prevenção — iniciada de forma responsável em idades mais precoces — é fundamental para preservar a qualidade da pele e até adiar a necessidade de intervenções mais invasivas, como as cirúrgicas.

Afinal, o autocuidado passa por compreender que a imagem é o nosso cartão de visita, e que tem impacto direto na autoestima, na confiança e na forma como nos apresentamos ao mundo.

Frequência de realização

A medicina estética evoluiu de forma extraordinária nos últimos anos e, hoje, já se entende que estes cuidados devem ser realizados com regularidade — em média, duas vezes por ano — para manter resultados consistentes e que preservem a autenticidade de cada pessoa.

**o segredo está
em melhorar
aquilo que cada
pessoa tem
de autêntico**



Cabe ao médico estabelecer um protocolo que, muitas vezes, passa pela sinergia entre diferentes tratamentos, que se complementam. Exemplos dos tratamentos mais realizados são: a toxina botulínica (o célebre botox), lasers como o CO₂, injeções com ácido hialurónico e bioestimuladores de colagénio.

No caso do rosto, o que se pode esperar é simples: uma pele com mais firmeza, menos marcas do tempo e mais luminosidade, especialmente evidente nos tratamentos com toxina botulínica, que devolvem à pessoa um aspeto menos cansado e mais saudável.

Principais novidades

A evolução das técnicas, dos protocolos, das substâncias e tecnologias na medicina estética tem sido verdadeiramente exponencial. Exemplo disso

é o lançamento recente de uma nova toxina botulínica, cuja duração e eficácia podem alcançar até nove meses, marcando um avanço significativo face às versões anteriores.

No caso do famoso *baby botox*, falamos de um protocolo que surgiu precisamente para responder ao desejo de prevenir e suavizar as rugas de expressão, sem “congelar” ou alterar a expressão facial — algo que antigamente se via nalguns casos e que já não se faz. Ao utilizar dosagens mais baixas e pontos específicos, este método garante um resultado discreto e praticamente impercetível para quem vê. O objetivo não é transformar o rosto, mas sim impedir que as linhas de expressão se instalem e vinquem na pele de forma definitiva. É um tratamento especialmente recomendado a partir dos 30 anos de idade.

O que nos reserva o futuro

O futuro da medicina estética passa por resultados cada vez mais naturais, longe de exageros, e uma prevenção eficaz, que permite envelhecer com harmonia. Para alcançar este equilíbrio, é fundamental escolher um médico especializado na área, experiente e com sensibilidade estética, capaz de avaliar as necessidades de cada caso de forma individual, e traçar um plano terapêutico seguro e eficaz.

Mas a estética não vive apenas de tratamentos, vive também de hábitos. Um estilo de vida saudável, com exercício físico regular, especialmente musculação, é determinante não só para o estímulo hormonal adequado, mas também para a qualidade e firmeza da pele, potenciando e prolongando todos os resultados obtidos em consultório. •

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

alimentação anti-inflamatória

Descubra como a comida certa pode proteger a sua saúde.



Rita Varela Ramos

nutricionista

www.ritamamosnutricao.com

os alimentos
que escolhermos
devem estar
na forma mais
natural possível
– frescos e não
processados

A inflamação é uma resposta natural do organismo para se proteger quando existe um desequilíbrio. Hoje vamos falar de um tipo de inflamação menos abordado – a interna – e que pode aumentar o risco de várias doenças, como diabetes tipo 2, doenças autoimunes, certos tipos de cancro, entre outras.

A inflamação interna não surge devido a vírus, bactérias ou lesões, e tende a manter-se ativa durante longos períodos. É silenciosa e resulta de vários fatores, como uma alimentação rica em açúcar e gordura saturada, excesso de gordura abdominal, stresse crónico, sedentarismo, má higiene do sono, tabaco, consumo de álcool e desequilíbrios no intestino.

Afinal, o que significa comer de forma anti-inflamatória?

Não se trata de uma dieta rígida, mas sim de um padrão alimentar baseado em alimentos naturais, minimamente processados e ricos em compostos bioativos. Estes compostos bioativos são pequenas

substâncias naturais presentes nos alimentos, como as cores das frutas, os pigmentos dos legumes, e os componentes naturais das ervas e especiarias, que ajudam o corpo a funcionar melhor e a reduzir a inflamação.

Pilares da alimentação anti-inflamatória



1. A base deste tipo de alimentação é simples: escolher alimentos na sua forma mais natural possível – frescos e não processados. Legumes, frutas, leguminosas (feijão, grão e lentilhas), frutos secos e cereais integrais, fornecem fibras, vitaminas e minerais que ajudam o corpo a funcionar de forma equilibrada.

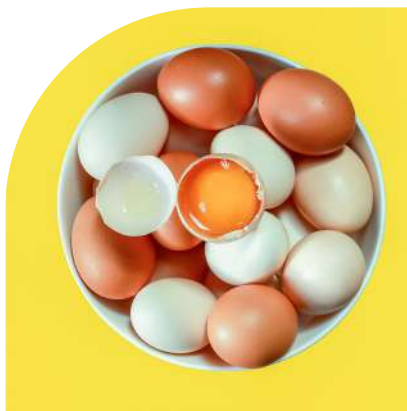


2. Apostar em gorduras saudáveis, como a ómega-3, presente no peixe gordo (salmão, sardinha, cavala) e em sementes, como linhaça e chia, ajudam a reduzir a inflamação interna. O azeite extravirgem é outra gordura de eleição, graças aos seus compostos naturais que contribuem para proteger o organismo. Em contrapartida, as gorduras presentes em fritos, *fast food* e carnes processadas tendem a favorecer a inflamação interna e devem ser limitadas.

quanto mais colorido for o prato, maior é a probabilidade de conter antioxidantes importantes



3. Consumir alimentos ricos em antioxidantes, que estão presentes sobretudo em alimentos de cores intensas, como frutos vermelhos, uvas, romã, espinafres, brócolos, gengibre, chá verde e cacau puro. Estes componentes ajudam o corpo a lidar melhor com fatores que, ao longo do tempo, promovem a inflamação. Quanto mais colorido for o prato, maior é a probabilidade de conter antioxidantes importantes.



4. Privilegiar as proteínas magras, como peixe, ovos, frango e leguminosas. A escolha da proteína tem impacto direto na inflamação. Carnes processadas, como enchidos, *bacon* e fiambre, estão associadas a maior inflamação interna.



5. Cuidar do intestino. O intestino tem um papel central na saúde e na regulação da inflamação. Alimentos fermentados como iogurte natural, *kefir*, *kombucha* e chucrute fornecem probióticos, ou seja, bactérias benéficas que ajudam a manter a microbiota intestinal equilibrada. Também é importante consumir fibras, que são o alimento destas bactérias. As fibras encontram-se sobretudo nos vegetais, na fruta e nos cereais integrais.

O papel do estilo de vida

A alimentação é essencial, mas não atua sozinha. Para controlar a inflamação interna e crónica, é importante praticar atividade física regular, dormir entre sete a nove horas por noite, gerir o stress e manter um peso saudável. Estes hábitos trabalham em conjunto com a alimentação e têm impacto direto nos mecanismos inflamatórios do corpo. •

COVID-19: hoje mais tranquilos, mas ainda atentos

É importante vacinar-se.

Dobrado o Cabo das Tormentas da pandemia de COVID-19, é natural que o assunto tenha deixado de estar no centro das nossas preocupações. Voltámos à rotina, aos habituais encontros e quase nos esquecemos que o vírus não desapareceu!

as vacinas são seguras, eficazes e previnem as formas mais graves da doença

Fases difíceis como a que vivemos recentemente imprimem em nós alguns receios ou quase-aversões. E isso aconteceu com a vacinação: há quem evite o assunto, mas, pior ainda, há quem evite a própria vacinação! Esse é um risco que vai além do individual, é um risco para todos.

As vacinas contra a COVID-19, apesar de em tempo recorde, foram robustamente estudadas e continuam a ser rigorosamente monitorizadas. São seguras e eficazes, e têm benefícios

claros na prevenção da doença grave, da hospitalização, de complicações associadas e, é claro, da morte pela doença. E sabe o melhor? Para a maioria das pessoas, os seus efeitos secundários são ligeiros e passageiros, sem motivo para receios.

Obviamente, vacinar-se é um ato de proteção individual, mas é também um gesto de cuidado coletivo: ao reduzir a circulação do vírus, por força das defesas que a vacina cria no nosso corpo, ajudamos a construir uma “frota de batalha” que protege quem tem maior risco e contribui para um sistema de saúde mais resistente e capacitado.

Para além disso, vacinar-se é acessível – mais uma vantagem! Pode fazê-lo nos centros de saúde, mas também em muitas farmácias comunitárias, o que torna este processo ainda mais fácil. Já viu a conveniência que é poder, “ao virar da esquina”, entrar na sua farmácia habitual e proteger-se contra este vírus? •

Francisco Santos Coelho

médico especialista em medicina geral e familiar na ULS do Tâmega e Sousa

[linkedin.com/in/franciscomscoelho](https://www.linkedin.com/in/franciscomscoelho)



o riso
desempenha
um papel
significativo
na promoção
da saúde mental
e do bem-estar

rir é o melhor remédio

Fique a par dos benefícios
do riso para a saúde mental.

32

Helena Paixão

psicóloga clínica,
CEO e fundadora da
Clínica Helena Paixão –
Psicologia, Mindfulness
e Desenvolvimento Pessoal

www.helenapaixao.com



Para assinalar o Dia Internacional do Riso (18 de janeiro), é importante começar por perceber que o riso é uma das expressões humanas mais universais e espontâneas. Para além do seu carácter social e emocional, a investigação tem vindo a demonstrar que o riso desempenha um papel significativo na promoção da saúde mental e do bem-estar. Embora, muitas vezes, seja visto apenas como sinal de alegria, o riso é, na verdade, uma resposta complexa que envolve o corpo e o cérebro, e fortalece as relações humanas.

Do ponto de vista psicológico, o riso atua como um regulador emocional natural. Em momentos de stresse ou ansiedade, rir ajuda a interromper ciclos de ruminação, permitindo ao cérebro sair temporariamente do modo de ameaça. Esta pausa emocional reduz a intensidade das respostas fisiológicas associadas ao stresse,

promovendo uma sensação de alívio e restabelecendo o equilíbrio interno.

Ao nível fisiológico, sabe-se que o riso estimula a libertação de endorfinas, neurotransmissores associados ao prazer e à diminuição da dor. Simultaneamente, reduz a concentração de cortisol, a hormona do stresse, contribuindo para uma sensação global de relaxamento. Este conjunto de efeitos gera uma resposta semelhante à que ocorre durante atividades físicas leves, funcionando quase como um exercício interno que mobiliza a respiração, os músculos e o sistema cardiovascular.

Na dimensão social, o riso tem talvez o seu impacto mais evidente. Rir em conjunto fortalece vínculos, promove empatia e aumenta a sensação de pertença. Em contextos terapêuticos, o humor pode facilitar a comunicação, diminuir



resistências e criar um ambiente emocionalmente seguro. Não se trata de usar o riso como fuga às dificuldades, mas como recurso complementar que aproxima as pessoas e alivia o peso emocional dos temas mais desafiantes.

É importante referir ainda que o riso não elimina problemas nem substitui intervenções clínicas necessárias. No entanto, pode funcionar como um mediador poderoso no processo de regulação emocional, ampliando a capacidade de gerir situações adversas e de nos tornarmos mais resilientes.

Os sete benefícios fundamentais do riso são:

1. Redução do stresse

O riso diminui os níveis de cortisol, promovendo uma sensação de relaxamento quase imediato.

2. Melhoria do humor

Desencadeia a libertação de endorfinas, conhecidas como “hormonas da felicidade”.

3. Reforço do sistema imunitário

Ajuda o organismo a responder melhor a vírus, bactérias e inflamações.

4. Mais energia e vitalidade

Diminui o cansaço físico e mental, tornando o dia mais leve.

5. Fortalecimento das relações sociais

Rir em grupo aproxima as pessoas e cria um ambiente de confiança.

6. Aumento do foco e da criatividade

Ao aliviar tensões internas, liberta espaço mental para pensar com clareza.

7. Visão mais positiva da vida

Facilita a resiliência emocional e ajuda a gerir desafios.

Quando nos permitimos rir, criamos espaço para a leveza, conexão e regulação emocional. Num mundo marcado pelo ritmo acelerado e pela pressão constante, rir torna-se não somente um gesto natural, mas uma forma intencional de cuidarmos, mais e melhor, de nós. Afinal de contas, ‘rir é mesmo o melhor remédio’.

medicina dentária digital

Saiba como um futuro híbrido pode facilitar a sua vida.

34

Ana Mexia

médica dentista

www.amsmiling.pt



Vivemos numa era em que a tecnologia transformou a forma como comunicamos, trabalhamos e cuidamos da nossa saúde. A medicina dentária não é exceção. Hoje, falamos de *scanners* digitais, impressão 3D, *softwares* de planeamento virtual e até de teleconsultas de saúde oral – ferramentas que há poucos anos pareciam distantes, mas que já fazem parte da realidade de muitas clínicas.

A questão que se coloca é simples: até que ponto estas inovações estão a mudar a experiência do doente e a prática clínica diária?

a inovação
e a humanização
devem andar
de mãos dadas

O que é a medicina dentária digital?

Esta área reúne tecnologias que permitem substituir métodos tradicionais por soluções mais rápidas, precisas e confortáveis. Entre os exemplos mais comuns estão:

- **Scanners intraorais**, que substituem as impressões antigas com moldeiras e pastas extremamente desconfortáveis;
- **Softwares de planeamento digital**, que permitem visualizar o sorriso final antes do início do tratamento;
- **Impressoras 3D**, capazes de produzir próteses e guias cirúrgicos personalizados;
- **Fluxos CAD/CAM**, que reduzem o tempo entre a consulta e a entrega da prótese dentária.



o resultado é um atendimento mais previsível e adaptado às necessidades de cada pessoa



O resultado é um atendimento mais previsível e adaptado às necessidades de cada pessoa.

Teleconsulta em medicina dentária

A teleconsulta é outra das grandes tendências. Tal como acontece noutras áreas da saúde, também em medicina dentária já é possível realizar determinados atos à distância.

Uma teleconsulta pode ser útil em várias situações:

- **Avaliação inicial:** esclarecimento de dúvidas, análise de sintomas e planeamento de exames;
- **Acompanhamento de tratamentos**, como ortodontia e implantologia;
- **Seguimento pós-operatório**, evitando deslocações desnecessárias;
- **Orientação em casos urgentes**, ajudando a decidir se é necessário atendimento imediato.

É importante sublinhar que a teleconsulta não substitui a consulta presencial, sobretudo quando é necessário realizar exames clínicos ou procedimentos práticos. O seu papel é complementar.

Benefícios da medicina dentária digital

A integração de ferramentas digitais e teleconsultas traz várias vantagens:

- **Mais conforto** para o utente, que evita deslocações quando estas não são indispensáveis;

- **Acesso facilitado** para pessoas que vivem em zonas mais afastadas ou que têm mobilidade reduzida;
- **Maior rapidez** no diagnóstico e no início dos tratamentos;
- **Monitorização contínua**, permitindo acompanhar a evolução sem falhas;
- **Eficiência de gestão clínica**, com redução de faltas e melhor organização da agenda.

Apesar destas vantagens, algumas pessoas podem sentir-se mais confortáveis com o contacto presencial, o que exige uma abordagem combinada.

O futuro é híbrido

Mais do que substituir o que existe, as ferramentas digitais e as teleconsultas vêm complementar a prática clínica. O futuro da medicina dentária será, muito provavelmente, híbrido: presencial quando necessário, digital quando possível.

Acredito que a inovação e a humanização devem andar de mãos dadas. Investimos em tecnologia para oferecer diagnósticos mais precisos e tratamentos personalizados, mas nunca perdemos de vista aquilo que está no centro de tudo: a confiança entre o médico dentista e o utente.

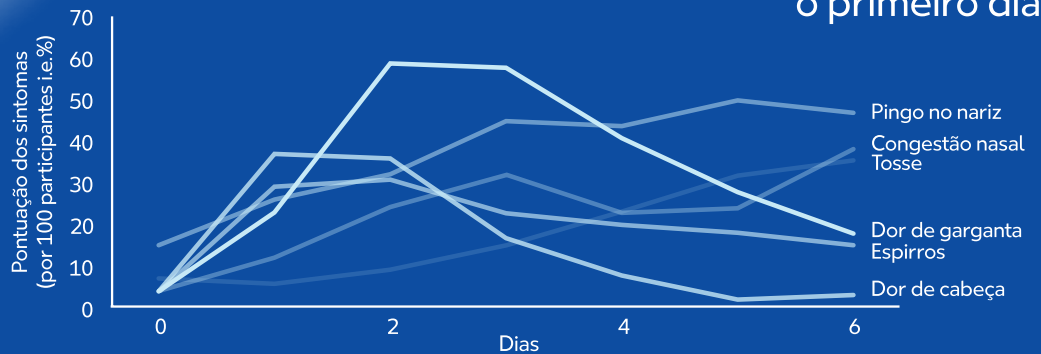
A digitalização da medicina dentária já está a acontecer e promete transformar a forma como cuidamos da saúde oral. O desafio é integrar estas ferramentas de forma responsável, mantendo sempre a qualidade e a segurança do atendimento. •



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

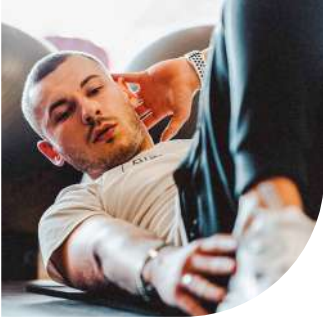


Febre



6+ ● 3-4 vezes por dia

18+ ●● 3 vezes por dia



Nico Buzu

personal trainer

@ptnicobuzu

vai ser só mais um ano? ou o ano?

Aprenda a definir objetivos
e a alcançá-los.

o movimento
é uma das
ferramentas mais
poderosas para
transformarmos
a nossa vida

Todos os anos dizemos ou
ouvimos as mesmas promessas:
«Este ano é que vai ser! Vou
treinar todos os dias / deixar
de fumar / dormir mais / comer
melhor / aproveitar mais a vida.»
Mas a verdade é que a mudança
não depende
do calendário,
depende do
movimento,
do primeiro passo,
da primeira decisão
e, acima de tudo,
da capacidade
de sermos
consistentes
mesmo quando
a motivação falha. A consistência
é a chave para uma vida repleta
de saúde e sucesso!

O movimento é uma das
ferramentas mais poderosas que

temos para transformar
a nossa vida. Não só melhora
a função muscular, a postura
e a saúde cardiovascular, como
também tem impacto direto no
bem-estar mental e emocional.
Mexer o corpo regula o humor,
reduz o stresse, melhora o sono,
aumenta a energia e ajuda
a pensar de forma mais clara.
É um investimento que paga
sempre dividendos.

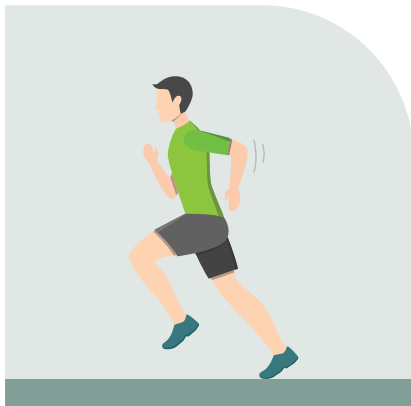
Para muitos, o maior desafio
não está em começar... Está
em manter a intenção inicial,
e aqui entra em jogo um
aspecto fundamental: definir
objetivos claros, ambiciosos
e realistas. Quando sabemos
o que queremos e o porquê,
tornamo-nos mais capazes
de ajustar o percurso, medir
o progresso e manter o foco.

Mas os objetivos só funcionam se forem flexíveis, porque nem todos os dias são iguais. É por isso que funciona tão bem utilizarmos **três níveis de desempenho** para cada objetivo:

Fácil



Intermédio



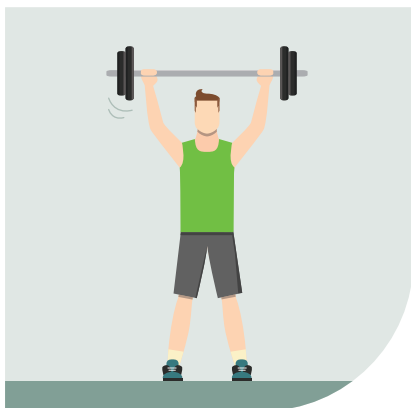
Para quando nos sentimos bem e motivados. Nestes dias, recomendo que sigamos o plano que tínhamos definido. Não vamos necessitar de qualquer esforço extra e os resultados tenderão a surgir mais rapidamente, desde que a consistência se mantenha.

é essencial sermos consistentes, mesmo quando a motivação falha

38

Para aqueles dias em que a motivação teima em não aparecer. Nesses momentos, podemos escolher fazer uma caminhada curta de vinte minutos, dez ou 15 minutos de treino cardiovascular (até mesmo em casa) ou uma curta sessão de abdominais. O importante é não ficar parado. Isto vai fazer com que a confiança que temos em nós aumente, assim como o respeito que temos por nós, dado que fomos capazes de honrar o compromisso que estabelecemos connosco próprios.

Desafiante



Para os dias em que estamos cheios de energia e prontos para “enfrentar o mundo”. Aqui, procuramos bater o último recorde. No fundo, caminhamos a “milha extra” e oferecemos um presente a nós mesmos, dado que o treino trará sempre resultados positivos (desde que feito em segurança e com o aconselhamento adequado).

Este método permite criar um compromisso realista e sustentável, em vez das célebres abordagens de tudo ou nada. Funciona com adaptabilidade, a qual gera consistência, o ingrediente que realmente transforma o corpo, a mente e os resultados.

A consistência não é *glamour*, não é a grande decisão do dia 1, é o somatório silencioso das escolhas pequenas, repetidas, que criam impacto visível e duradouro. Não importa se começamos com pouco, o que importa é não desistir.

Por isso, em 2026, a pergunta não deve ser «Vai ser só mais um ano?». A pergunta certa é: «Estou disposto a fazer deste O ano?».

Porque “O ano” não depende da data, depende de si, do seu movimento, do seu compromisso e da sua capacidade de aparecer, mesmo nos dias menos fáceis. •

dor de garganta nas crianças

Veja como identificar os sinais de alerta.

Texto: Carina Machado

A dor de garganta é uma das queixas mais frequentes na infância. Pode surgir sozinha, ou ser acompanhada de tosse, febre ou nariz entupido, e causa, invariavelmente, preocupação nos pais. Na maioria dos casos, resulta de infeções ligeiras, geralmente virais, que melhoram em poucos dias. No entanto, há situações que exigem atenção especial, pelo que reconhecer os sinais de alarme é essencial para agir rapidamente.

Porque dói?

Na maior parte das vezes, a dor de garganta é causada por infeções virais, como constipação e gripe. Noutras, deve-se a infeções bacterianas, que tendem a provocar sintomas mais intensos e complicações. Outras causas incluem alergias, irritações ou traumas.

Sinais que requerem atenção

Deve ser procurado o apoio de um profissional de saúde sempre que, além da dor de garganta, a criança apresente:

1. Febre alta ou persistente (acima de 38,5°C ou com duração superior a dois dias);
2. Recusa alimentar ou de líquidos devido a dor intensa;
3. Dificuldade respiratória;
4. Pus na garganta (pode indicar infeção bacteriana);
5. Dor de ouvido (pode indicar evolução para otite);
6. Manchas ásperas na pele, que começam na face e se espalham para o tronco e os membros, acompanhadas de língua vermelha e rugosa (sinais típicos de escarlatina);
7. Dificuldade em abrir a boca, timbre da voz alterado ou inchaço visível no pescoço (podem sugerir um abscesso).



entregue embalagens e medicamentos fora de uso e de prazo

Junte-se à VALORMED para cuidar do ambiente e da saúde de todos.

Texto: Ana Rita Cunha



40

Sabia que as embalagens vazias e os medicamentos fora de uso e de prazo que tem em casa não devem ir para o lixo comum ou para o ecoponto?

Estes são um tipo de resíduo especial, e precisam de ser recolhidos e processados adequadamente, pelo que devem ser entregues nos contentores da VALORMED, disponíveis em farmácias de norte a sul do país, incluindo as ilhas.

Descartar estes resíduos nos contentores da VALORMED é um gesto simples e essencial para garantir um planeta mais seguro, limpo e sustentável, evitando a contaminação dos solos e das águas pelos constituintes dos resíduos.

O bom uso e a gestão dos medicamentos devem passar pela revisão periódica dos produtos de saúde que tem em casa, preferencialmente duas vezes por ano, para verificar o prazo de validade dos medicamentos e aqueles que já não utiliza.

Dia após dia, gestos simples como descartar estes resíduos nos contentores da VALORMED fazem a diferença. Contribua para a proteção dos ecossistemas de amanhã e da Saúde Pública. •



O que **deve** depositar no contentor da VALORMED:

- Medicamentos (ex.: cápsulas, comprimidos, pomadas, cremes)
- Cartonagens vazias
- Folhetos informativos
- Frascos e bisnagas
- *Blisters* e ampolas
- Acessórios utilizados para administração (ex.: colheres, copos, seringas doseadoras, conta-gotas)



O que **não deve** depositar no contentor da VALORMED:

- Agulhas e seringas com agulhas
- Material de penso e cirúrgico
- Termómetros de mercúrio
- Aparelhos elétricos e eletrónicos
- Pilhas
- Radiografias
- Produtos químicos e detergentes

Make-A-Wish Portugal



B.I.

Nome

Make-A-Wish Portugal

Sede

Avenida José Malhoa, 27, R/C,
1070-157 Lisboa

Contacto telefónico

213 562 082

E-mail

info@makeawish.pt

Plataformas digitais



o que é

A Make-A-Wish Portugal (Fundação Realizar um Desejo), afiliada portuguesa da Make-A-Wish International, foi fundada em 2007 e é, desde 2009, reconhecida como instituição particular de solidariedade social. Cerca de 300 voluntários contribuem diariamente para a missão desta instituição que, desde a sua fundação, já realizou mais de 2.000 desejos de crianças e jovens portugueses com doenças graves, progressivas, degenerativas ou malignas, proporcionando-lhes momentos de força, alegria e esperança, contribuindo assim para a melhoria da sua qualidade de vida.

Os desejos das crianças portuguesas são captados, organizados e financiados pela Fundação Realizar um Desejo, com o apoio dos seus parceiros e doadores.

serviços e atividades

- Desenvolvimento de relações de parceria com empresas, através de iniciativas como o apadrinhamento de desejos e o *team building* solidário;
- Dinamização do “Programa Make-A-Wish Vai À Escola”, que fomenta o envolvimento dos estabelecimentos de ensino públicos e privados na missão da Make-A-Wish Portugal e na realização de desejos de crianças gravemente doentes;
- Celebração do aniversário internacional da Make-A-Wish – o World Wish Day – no dia 29 de abril;
- Realização da “Montra Solidária”: venda de produtos solidários por um valor simbólico, que reverte na totalidade para a realização de desejos.

quem apoia

Crianças e jovens, dos três aos 17 anos, na realização de um desejo, contribuindo para a melhoria da sua qualidade de vida.

como ajudar

Pode ajudar a Make-A-Wish Portugal tornando-se voluntário, consignando o seu IRS à fundação e fazendo donativos. •

sabias que puedes celebrar o teu aniversário no Museu da Farmácia?



O Museu da Farmácia convida-te a celebrar o aniversário de forma inesquecível com os seus programas educativos e interativos.

Estão disponíveis cinco propostas que combinam diversão e conhecimento para crianças de diferentes idades, permitindo estimular a curiosidade e o gosto pela ciência. •

Programas disponíveis:

Aprendiz de feiticeiro

Embarca numa fantástica viagem pelo mundo encantado dos magos e alquimistas. Ao longo desta aventura até ao reino da magia vais descobrir poções, chamas, pedras mágicas e pós misteriosos. Vais também perceber que muitas vezes aquilo que parece magia, não é. Na verdade, é ciência!

Duração: 1 hora

Crianças dos cinco aos 12 anos

Os mistérios da alquimia

Na biblioteca do seu laboratório, Sara encontra um livro muito antigo e enigmático, cheio de fórmulas, símbolos e experiências, que pertencia ao seu avô. Esse livro chama-se “Os Mistérios da Alquimia”.

O que será isto da alquimia? Será ciência ou magia? Vem fazer experiências e descobrir com a Sara todos os segredos do fascinante mundo da alquimia!

Duração: 2 horas

Crianças dos cinco aos oito anos



Investigação no museu

Oh, não, a Vila Saúda acordou com uma terrível notícia: houve um assalto ao Museu da Farmácia! O culpado foi muito esperto, não vai ser fácil apanhá-lo! Pode ser que tenha deixado pistas suficientes para se poder resolver este crime... O João Comichão e a Rita Catita foram os primeiros a chegar, mas vão precisar da ajuda de corajosos detetives para poder desvendar este mistério. Será que vão conseguir? Queres ajudá-los?

Duração: 2 horas

Crianças dos oito aos 12 anos

Fábrica dos aromas

A Rita Catita sempre quis saber como são feitos os perfumes. O João Comichão diz que é tudo muito estranho e que só pode ser magia! Queres vir descobrir com eles o que se passa no fantástico mundo das essências e dos aromas? Vem fabricar sabonetes, banhos de espuma e aprender tudo sobre uma boa higiene pessoal!

Duração: 2 horas

Crianças dos quatro aos seis anos

O baú perdido

Ao fazer arrumações no seu sótão poeirento, o Tiononi encontrou uma fotografia muito antiga dos fundadores da Vila Saúda. Nas costas da fotografia, já quase apagada, surge uma mensagem curiosa:

Caro habitante da Vila Saúda do futuro, nós – os fundadores da vila – tivemos em nossa posse um baú com um tesouro de valor inestimável para a sobrevivência e o bem-estar de todos os habitantes desta linda vila. Mas, por ser tão precioso, muitas pessoas com más intenções o cobiçavam... Decidimos, então, escondê-lo longe dos olhares de todos até chegar o momento certo para o encontrar.

Se estás a ler esta mensagem é porque esse momento chegou e a vila precisa de ti! Tens a coragem de ser o herói a trazer o baú de volta para o centro da vila? A sua sobrevivência 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. Vem daí! Vamos ajudá-los?

Duração: 2 horas

Crianças de todas as idades

43



Interessado?

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

diverte-te e coloca mãos à obra

44



www.farmaciasportuguesas.pt/revista-saуда

diretora

Diana Amaral

diretora-adjunta - editorial

Maria Jorge Costa

diretora de comunicação

Marta Roquette

editor de fotografia

Pedro Loureiro

diretora de marketing

Elisabete Alonso

editor executivo

Tiago Gonçalves

redação

revista@sauda.pt

Ana Rita Cunha

Carina Machado

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Tânia Pereira

secretária de redação

comunicacao@anf.pt

Paula Santos

publicidade

comercial@sauda.pt | 210 159 159

Mariana Ferreira da Silva

Ana Garcia

Pedro Quintas

Inês Moreira

Rafael Matias

direção de arte e paginação

Ideias com Peso

projeto editorial

Farmacías Portuguesas

projeto gráfico

Havas Design +

capa

fotografia de Diogo Navy e Pedro Mello

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**



Bepanthen Baby

bebé e mamã

Especialmente desenvolvido para proteção e regeneração da pele do bebé.



-1,5€



NANCARE

bebé e mamã

Suplementos alimentares para bebés e crianças.



-2€

45



Clearblue

saúde sexual

Teste de ovulação.



-3€



Bisolnatural

farmácia de família

Alívio da tosse seca e produtiva e dor de garganta.



-3€

Promoção válida de 01.01.2026 a 28.03.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos. Bepanthen Baby é um dermocosmético.

CNP: 6081216

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 01.01.2026 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 31.01.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos. Bisolnatural e Bisolnatural sem açúcar são dispositivos médicos indicados para o alívio da tosse seca e produtiva, e dor de garganta em adultos e crianças com > 2 anos. Não utilizar em caso de hipersensibilidade a um ou mais componentes. Consultar o médico se estiver grávida ou a amamentar. Para mais informações ler cuidadosamente as instruções de utilização. DEZ 2025 I MAT-PT-2500962 (1.0)

CNP: Vários



Eau Thermale Avène

Proteção solar do rosto.

beleza



-4€



Eucerin

Cuidados de hidratação para toda a família.

beleza



-5€



Patta

Cuidados para o inverno.

saúde animal



-2,5€



GinoCanesflor+

Flora vaginal.

cuidado íntimo



-3€

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.

CNP: Vários

Promoção válida de 01.01.2026 a 31.01.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP: Vários

48

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

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. GineCanesflor+ é um suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser usados como substitutos de um regime alimentar variado, equilibrado e de um modo de vida saudável.

CNP: 7293571



cuidado íntimo

Saforelle

Higiene e cuidados íntimos.



-2€



nutrição

Fresubin

Terapêutica nutricional, idoso, sarcopenia e cicatrização.



-8€

em duas embalagens



nutrição

Meritene

Mal nutrição clínica.



-7€*

em duas embalagens

49



nutrição

Fortimel

Alimentos para fins medicinais específicos.



-6€

em duas embalagens



saúde oral

Elmex

Cuidados anticáries e para a sensibilidade dentária.



-2€

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.

CNP: Vários

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

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

Promoção válida de 01.01.2026 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.

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. *Meritene Clinical Protein ou Resource Protein e Meritene Clinical Diabet ou Resource Diabet.

50

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 Capuccino)

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. elmex® Proteção Cáries. Produtos Cosméticos. Para mais informações consulte a rotulagem.

*Alívio imediato aplicando o dentífrico diretamente sobre a superfície do dente durante 1 minuto. elmex® Sensitive Professional dentífrico e elixir são dispositivos médicos para o alívio da sensibilidade dentária. Crianças com menos de 12 anos: não utilize a aplicação com a ponta do dedo para alívio imediato da dor. Crianças até 6 anos: utilizar uma pequena quantidade do tamanho de uma ervilha, com supervisão durante a escovagem para minimizar a deglutição. Se estiver a tomar flúor proveniente de outras fontes, consulte o seu dentista ou o seu médico. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

CNP: Vários



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

Quando a sua imunidade
lhe cria uma preocupação

EXTRA,
é necessário um cuidado
EXTRA

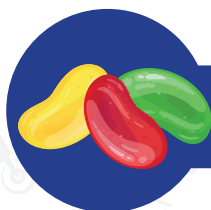
NOVO



**Formato
GOMAS**




NANCARE
KIDS



SEM AÇÚCARES ADICIONADOS*

NEM EDULCORANTES

Suplemento alimentar

NOTA IMPORTANTE: Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos do leite materno, regime alimentar variado e equilibrado ou um estilo de vida saudável.

*Com açúcares naturalmente presentes