

saúda



energia

dor crónica
recupere a qualidade
de vida

autocuidado
viva o verão
no ritmo certo

Mónica Jardim
«o meu lema é envelhecer
o mais jovem possível»

Fenistil

Alívio rápido da comichão e irritação* da pele



4 em 1



*pele irritada quando associada a comichão.

Fenistil gel e emulsão — Medicamentos não sujeitos a receita médica com dimetindeno indicados nas picadas de inseto, queimaduras de 1º grau e tratamento sintomático localizado de eczema e dermatite, com diagnóstico médico prévio. Evitar exposição prolongada ao sol de áreas extensas tratadas. Não usar em áreas extensas da pele se lesada, especialmente em crianças e grávidas. Leia atentamente o folheto informativo, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Haleon Portugal, Lda, Rua Dr. António Loureiro Borges, 3, Arquiparque, Miraflores, 1495-131 Algés, Portugal, NIPC 500276994. As marcas registadas são detidas pela Haleon ou à mesma licenciadas. ©2025 Haleon ou seu licenciador. PM-PT-FENI-25-00004, 05/2025

receba o verão com energia

Diana Amaral

farmacêutica,
diretora da revista
Saúde



Chegaram os dias mais longos, as caminhadas à beira-mar, os convívios com os amigos, as gargalhadas nos festivais, os mergulhos no rio, as leituras à sombra de uma árvore e, acima de tudo, o convite para abrandar e viver com mais consciência.

Verão não é apenas sinónimo de sol. É uma oportunidade para parar e refletir acerca dos desafios da vida, das decisões que foram tomadas e dos sonhos que continuam por concretizar.

A psicóloga Helena Paixão, no seu artigo sobre autocuidado, recorda que existem pequenos rituais diários, muito fáceis de incorporar no dia a dia, e com impacto muito significativo na saúde e no bem-estar. Afinal de contas, respirar com consciência, fazer uma caminhada ou comer devagar são escolhas simples que todos podemos fazer e que contribuem para a saúde mental.

A protagonista da edição de julho da revista Saúde, uma cara bem conhecida dos portugueses, fala dos três pilares da sua vida: o sono, a alimentação e o movimento. Mónica Jardim acredita que viver com qualidade é ter tempo para fazer aquilo que

nos faz bem e isso é uma escolha diária. «Se é muito importante, arranjamos sempre tempo», conta a apresentadora de televisão.

A história deste mês da rubrica Herói Saúde é profundamente tocante e inspiradora. A médica Dora Sargento é o testemunho vivo do poder da perseverança e do serviço ao outro. Após ter sido infetada cinco vezes pelo vírus SARS-CoV-2, desenvolveu aquilo a que se chama COVID longa, uma condição que a fez afastar-se da sua paixão, as Urgências. Contudo, não desistiu da sua atividade profissional. Escolheu não 'atirar a toalha ao chão' e continuar a colocar o melhor de si ao serviço da população.

Este mês ainda ensinamos a preparar refeições saudáveis e nutritivas para levar para a praia, explicamos a importância de consultar o seu dentista frequentemente, destacamos as metodologias de gestão da dor crónica na mulher e damos a conhecer o caminho para recuperar de lesões desportivas.

Que este seja um verão leve, alegre e repleto de energia. Lembre-se de levar a revista Saúde consigo e de visitar a sua farmácia sempre que precisar. •

saúda a curiosidade



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

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

conteúdos



P. 08



P. 23



P. 40

energia

É tempo de abrandar, relaxar e desfrutar de tudo o que de bom a vida tem para lhe oferecer. Que este seja um verão feliz e repleto de saúde!

- 03 editorial
- 08 capa
- 14 herói saúde
- 20 barriga & bebé
- 23 consultório
- 25 plataforma saúde em diálogo
- 26 longevidade
- 30 consultório
- 32 serviços na farmácia
- 36 saúde mental
- 38 nutrição
- 41 museu da farmácia
- 42 vila saúde
- 45 vales cartão saúde



A saúde não tira férias

Aqui, na Farmácia

PROMOÇÕES
EXCLUSIVAS





farmácias
portuguesas



farmaciasportuguesas.pt

Promoção válida de 01.06.2026 a 31.07.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos. Aquoral® é um dispositivo médico. Recomendamos a leitura das instruções de utilização e da rotulagem antes da sua utilização. Distribuído por: Esteve Pharmaceuticals - Laboratório Farmacêutico, Limitada. Avenida Infante Dom Henrique, 26, 1149-096 Lisboa, Portugal. NIF: 516550071. I info.portugal@esteve.com I EST-PT-20260119-351(C) ESTEVE 2026. ©2026 Bausch & Lomb Incorporated. ®/TM indicam marcas comerciais da Bausch & Lomb Incorporated. Dispositivos médicos. Para mais informações sobre a correta utilização e segurança dos produtos, leia as instruções de utilização. Saforelle® é uma gama de cosméticos. Para mais informações, contacte: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República, 18, 11.º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. Email: info@biocodex.pt. Tel: 211 319 134 I BCX.2026.1930 I NESTLÉ NAN OPTIPRO Nota Importante: O leite materno é o melhor alimento para o bebé. Antes de utilizar uma fórmula infantil, consulte um profissional de saúde. Não acumula com outras promoções em vigor. Exceto Leites 1 e FSMP.

capa

«não podemos
fazer da estética
uma prisão»



Mónica Jardim

O bem-estar não é uma tendência nem uma meta temporária, para Mónica Jardim. Entre uma agenda exigente, a televisão e a presença nas redes sociais, a apresentadora continua a encontrar espaço para aquilo que considera essencial: mexer o corpo, cuidar da alimentação e proteger a saúde mental.

Nas redes sociais, partilha *posts* sobre «caminhar, correr, dançar, pedalar». É uma filosofia de vida?

Sim, sem dúvida. O corpo humano foi feito para estar em movimento e eu já sou irrequieta desde nascença. O exercício físico e o desporto fazem parte do meu estilo de vida, e ainda bem. É um conselho que dou a toda a gente: pratiquem atividade física. É claro que cada um tem as suas modalidades preferidas, mas o essencial é mexer o corpo. Faz parte do bem-estar e do equilíbrio que procuro. Há três pilares fundamentais na minha vida: o sono, o movimento e a alimentação.

9

Com uma agenda tão preenchida, como consegue dar prioridade ao exercício físico?

É uma questão de arranjar tempo para as nossas prioridades. Se é muito importante, arranjam sempre tempo.

O exercício é também uma ferramenta para a saúde mental?

Certamente. A nossa sanidade mental assenta nesse equilíbrio. Cada um sabe o que lhe faz bem e quais os fatores que contribuem para a sua felicidade. Para mim, são claramente os três pilares que referi: sono, movimento e alimentação.

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

Agradecimentos: Valverde Lisboa Hotel & Garden
e Bougain Restaurant & Garden Bar

Foi operada a uma hérnia discal, há cerca de um ano. Como foi o processo de recuperação?

Fui operada a uma hérnia discal lombar extrusa, sendo que, literalmente, metade do disco estava cá fora. Tentei durante algum tempo tratar com fisioterapia, postura, acupuntura, todas as soluções que julguei serem as mais adequadas. Mas já estava num processo difícil: pela primeira vez, a perna direita ficou afetada e comecei a coxear.

Tive mesmo de aceitar a cirurgia. Foi uma técnica muito pouco invasiva, porque a medicina vai evoluindo. Fui operada numa sexta-feira à noite, às 22h, e às 11 da manhã do dia seguinte já estava a sair do hospital. No domingo estava a fazer uma caminhada, por recomendação do próprio médico, que me disse que as caminhadas fazem parte do pós-operatório. O médico sabia que sou

desportista e garantiu-me que isso iria ajudar muito na recuperação, e assim foi. Fiz fisioterapia três vezes por semana, associada a atividade física condicionada ao pós-operatório. Quatro a cinco meses depois da operação já estava de volta às corridas. Acho que o meu corpo tem uma boa memória muscular, sempre teve, e isso ajuda muito numa recuperação mais rápida.

A alimentação também desempenhou um papel nessa recuperação?

A alimentação foi sempre uma das minhas premissas fundamentais. Nós somos o que comemos. Não sou nada extremista: como de tudo um pouco. Gosto muito de frutas, legumes, verduras e peixe. Faço uma alimentação equilibrada. O meu vício são os doces, mas acredito que podemos comer de tudo, desde que de forma equilibrada.

10



Outra infecção vaginal?

As infecções vaginais
podem ter **múltiplas causas**
e sintomas.



Para o **tratamento**
de todos os tipos de

INFECÇÕES VAGINAIS



Bacteriana



Fúngica



Mista

Infeções íntimas?

APENAS **UMA SOLUÇÃO!**

A presença nas redes sociais ajuda a que se fale mais abertamente sobre temas como a alimentação e o bem-estar?

Sim e cada vez mais. Com esta profissão, em que somos figuras públicas, as redes sociais são uma excelente plataforma para falarmos sobre estes temas. Curiosamente, sigo muitas pessoas estrangeiras, que não conheço, mas que cozinham bolos e doces sem glúten, alternativas mais saudáveis, e o algoritmo vai-me dando cada vez mais essas respostas. Praticamente todas as semanas faço uma dessas receitas que descobri online. Aprendemos muito através das redes sociais, de quem nos pode facilitar a vida com este tipo de soluções.

O que é que a maturidade lhe ensinou sobre o seu corpo?

Ensinou-me a ouvi-lo cada vez mais e a respeitá-lo, com aquilo que ingerimos e os alimentos que escolhemos. Há muito que se fala em alimentos inflamatórios e sabemos o quanto isso é prejudicial. Temos de ouvir o intestino, o nosso segundo cérebro. Ainda há a ideia de que a comida saudável não é saborosa, mas isso está completamente ultrapassado. A minha mãe sempre teve um estilo de vida muito saudável e, desde pequenos, tanto os meus irmãos como eu fomos habituados a comer de tudo um pouco. O segredo está no equilíbrio.





Como lida com o envelhecimento e a passagem dos anos?

Bastante bem. 50 é apenas um número. Não é a idade que sinto ter, e os 50 de hoje não são os 50 de alguns anos atrás. O meu lema é envelhecer o mais jovem possível e é isso que tento aplicar no meu dia a dia. Envelhecer tem de ser sempre com as nossas premissas básicas. A minha é ser feliz, por isso vou continuar a dar prioridade ao que me faz feliz. O mais importante é vivermos a vida. Não sabemos o que há para além desta, por isso tento ser feliz ao máximo todos os dias, escolhendo o que me faz bem.

O que a faz feliz?

Ter relações saudáveis com amigos e família, viajar, estar no meio da Natureza, praticar atividade física, estar com os meus. Há uma série de coisas que me fazem muito feliz. Tentar todos os dias fazer algo que me permita aceder a esse grau de felicidade. Chegar ao final do dia e pensar: senti-me feliz porque consegui fazer o que queria.

«o segredo está
no equilíbrio»

A televisão e o meio online trazem pressão estética?

É claro que, por sermos figuras públicas, trabalharmos com uma câmara à frente e sabermos que do outro lado há milhares de pessoas a ver, a parte estética é importante, mas não podemos fazer disso uma “prisão”. Em primeiro lugar estamos nós, não os outros. Tenho a minha autoestima e quero sentir-me bem, porque é isso que pretendo para mim, não para os outros. A estética está presente, mas não podemos ficar condicionados a ela.

Tem dicas simples para quem quer começar a ter uma vida mais saudável?

O que posso dizer é para apostarem nas rotinas sustentáveis que passem pela qualidade do sono, por manter atividade física regular e escolher seguir uma alimentação equilibrada. São os três pilares. Não é preciso fazer tudo de uma vez ou ser radical, mas ir implementando, com consistência, aquilo que nos faz bem.

O que significa bem-estar, para si? Tem objetivos futuros?

Continuar com este estilo de vida. Bem-estar, para mim, é ter qualidade de vida. Podemos ter um estilo de vida saudável e não ter qualidade de vida, no sentido de não ter tempo para praticar o que nos faz feliz. Qualidade de vida é precisamente ter esse tempo para darmos prioridade ao que nos faz bem. Isso é fundamental para o bem-estar. •

«não me
arrependo
de nada»

14



Dora Sargento

Médica internista, Dora Sargento sentiu-se realizada numa urgência hospitalar durante cerca de 25 anos. A pandemia e cinco infeções por COVID-19 afastaram-na para sempre daquele local. Hoje, com COVID longa, sabe que faria tudo de novo.

A urgência hospitalar foi a vida e a paixão de Dora Sargento durante mais de duas décadas. Médica internista, fazia bancos e noites com uma entrega tal que até os colegas comentavam. «Os meus colegas diziam muitas vezes que eu era um bocadinho doida», conta Dora, recordando a certeza que tinha de que só abandonaria o trabalho noturno quando se reformasse. «Sempre gostei do serviço de urgência, desta azáfama, deste ritmo de diagnóstico, de ver os doentes

«pensei
mais no
doente
do que
em mim»

entrar, diagnosticar, tratar, medicar e fazer a diferença», continua, para desabafar: «Sempre fui apaixonada pelo serviço de urgência... era tudo, era tudo para mim».

Durante a pandemia de COVID-19, agravaram-se as dificuldades deste serviço, onde é dada a primeira resposta a quem chega a um hospital com doença aguda. No início, recorda, não havia as mesmas medidas de proteção. «Estávamos a enfrentar algo desconhecido, havia muito medo e muita incerteza», diz, «e ainda hoje não sabemos as consequências do que enfrentámos». Dora chegou a fazer «bancos de 24 horas, três vezes por semana,

porque havia poucos médicos». Praticamente não via a família. À porta do serviço de urgência, onde se concentravam alguns dos casos mais graves de COVID-19, a vontade de salvar uma vida pesava mais do que a preocupação com a sua própria segurança. Olhando para trás, afirma: «tenho consciência de que errei muitas vezes, de que pensei mais no doente do que em mim», mas com a certeza de que na sua profissão «não existe o risco zero».

Desses tempos, duas memórias não a largam. A primeira é a de uma doente internada, aparentemente sem risco. «Eu tinha-a observado, na cama seis, nunca mais me esqueço», lembra. «No final do turno dissemos: esta doente tem COVID. E tinha». Oito dias depois, Dora estava infetada. O outro caso é o de uma jovem em insuficiência respiratória. Dora não tinha o equipamento de proteção completo, mas, por não haver outro médico disponível, ventilou a doente. «Não olhei para trás», comenta, «não sou nenhuma super-heroína, mas fiquei tranquila com o que fiz».

No total, foi infetada cinco vezes com COVID-19. A primeira infeção aconteceu em janeiro de 2021, ainda não tinha sido

CANSADA DE ESTAR CANSADA?

Salus

100 **Salus**
YEARS 1916 - 2016



Floradix Elixir Fórmula líquida com ferro

- * O ferro contribui para o transporte normal do oxigénio no organismo e para a redução do cansaço e da fadiga
- * A tiamina contribui para o normal metabolismo produtor de energia
- * Contém vitaminas B, extratos herbais e sumo de frutos concentrados
- * Contém Vitamina C que aumenta a absorção do ferro
- * Sem álcool, conservantes nem corantes ou aromatizantes
- * Adequado para vegetarianos



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



SOLMIRCO
Laboratórios

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

vacinada. Estava a aguardar o intervalo de um mês após ter tomado a vacina da gripe – de acordo com o protocolo à época. Nessa infeção inicial, que descreve como tendo sido «uma forma muito exuberante», ficou quase um mês em casa. Decidiu tratar-se a si própria. «Sendo médica, fiz tudo aquilo que faria se estivesse internada». Sentiu dificuldades respiratórias, muito cansaço, muitas dores de cabeça. Ao oitavo dia da infeção apareceu-lhe uma conjuntivite viral, ficou com «os olhos completamente vermelhos bilateralmente». Ligou a um colega de oftalmologia, fez medicação, e parecia ter passado.

«tinha uma destruição de 70% da córnea à esquerda; neste momento, está quase em 100%, não vejo nada desse olho». A causa? «Destruição progressiva por um processo inflamatório provocado pela COVID-19», sem tratamento possível. A todas as consequências que a infeção deixou, somou-se depois a síndrome de Sjögren, uma doença autoimune crónica que provoca secura severa nas glândulas responsáveis pela produção de lágrimas e saliva.

Um atestado médico de incapacidade multiuso fixou a sua incapacidade em 91%, de forma vitalícia. «Quando eu

vi os 91% fiquei... Saí de lá a chorar», descreve. Dora continua a trabalhar, mas a incapacidade impede-a de regressar ao que mais gosta: as urgências ou mesmo o contacto direto com os doentes. Como se recusa a reformar-se, lidera agora um departamento não clínico do mesmo hospital onde trabalha há quase 30 anos.

O seu dia a dia é uma negociação que quem a vê dificilmente imagina. «Há dias em que é insuportável levantar-me, tomar banho, vestir-me, secar o cabelo». Todos os dias vai buscar a filha à escola, senta-se no sofá e «apaga». Não por causa do sono

«não sou nenhuma super-heroína, mas fiquei tranquila com o que fiz»

Nas infeções seguintes repetiram-se o cansaço, as dores de cabeça muito grandes, a dificuldade respiratória. Entretanto, começou a «sentir uma dificuldade visual muito progressiva», que atribuiu à idade, sem nunca procurar ajuda. Em 2023, a quinta infeção trouxe envolvimento cardíaco: miocardite com pericardite. Dora acabaria por ficar em casa durante um ano e meio com insuficiência cardíaca, derrame pericárdico, insuficiência respiratória e «um cansaço que não é explicável».

Uma consulta de oftalmologia, marcada quase por acaso, revelou uma lesão da córnea (a estrutura transparente na parte anterior do olho, essencial para a focagem). Na altura





ECLIPSE DO SOL '26

Portugal será palco de um espetáculo da natureza único: um eclipse do Sol com ocultação entre 74% e 100%.

Para o observar em segurança, utilize óculos de eclipse com filtro solar certificado.

A Ciência Viva e a Zeiss associam-se para promover uma experiência segura e sem riscos. Garanta os seus óculos gratuitos* em www.eclipse2026.pt

*Inscrição obrigatória e limitada ao stock existente.



ORGANIZAÇÃO



AGÊNCIA ESPACIAL
PORTUGUESA



APAA
Associação Portuguesa
de Astrónomos Amadores

Bragança
Município



Centro
Ciência Viva
de Bragança

CIÊNCIA VIVA
Agência Nacional para a Cultura
Científica e Tecnológica

Desde
1996



Centro Ciência Viva de Constância
Parque de Astronomia



Portugal



Ciências
ULisboa



ia
Instituto de Astrofísica
e Ciências do Espaço



PLANETÁRIO
Casa da Ciência de Braga



Planetário do Porto
Centro Ciência Viva



COM O APOIO



MEDIA PARTNER



«ou me deito no chão
e me esqueço, ou continuo
a reagir; optei por reagir»



– «eu não tenho sono; não tenho é energia, não tenho força. Isto é muito difícil de explicar porque quem olha para nós não vê uma pessoa com aspeto de doente». Dora desabafa: «é muito doloroso, muito difícil». No entanto, resiste. «Arranjo-me, maquilho-me – ninguém tem de saber o que está do outro lado». Pode trabalhar a partir de casa, mas é no hospital que prefere estar.

Ao contrário de muitos doentes com COVID longa (condição marcada pela persistência ou pelo surgimento de sintomas após a infeção por SARS-CoV-2, durante pelo menos dois meses), no seu caso existem marcas: «uma cicatriz no olho, no coração, a autoimunidade», explica.

A COVID longa nem sempre deixa marcadores biológicos claros e continua a ser, em muitos casos, uma condição difícil de

validar clinicamente. Afeta com frequência mulheres em idade adulta, muitas vezes erradamente diagnosticadas com depressão ou ansiedade.

Para oferecer uma resposta mais adequada a estes doentes, Dora propôs ao Conselho de Administração do hospital a criação de uma consulta especializada, sugestão já acolhida.

A médica é também consultora clínica da Aliança Millions Missing, uma associação dedicada a dar voz e a conseguir o reconhecimento necessário e cuidados para pessoas com encefalomielite miálgica / síndrome da fadiga crónica, COVID longa e outras síndromes pós-infecciosas de instalação aguda.

«Não me arrependo de nada do que fiz, faria tudo de novo», afirma

com a máxima tranquilidade sobre as decisões que tomou. O que também não passa é o âmago da sua vocação. «Tenho uma saudade imensa de interagir com doentes, estar na enfermaria, fazer diagnósticos e bancos de urgência», desabafa. Uma perda que sabe ser definitiva. «E acho que isso vai ficar para sempre, porque fiquei impedida de o fazer de uma forma um bocadinho cruel», acrescenta num raro lamento.

Consciente do preço que pagou pelo seu altruísmo, sabe que tem um «fardo» para suportar». Mais: «sei que as consequências vão vir e sei que a parte cardíaca está pior». Já há muito percebeu – e escolheu – a vida que quer viver. «Ou me deito no chão e me esqueço, ou continuo a reagir», afirma. «Optei por reagir. Porque estive um ano e meio fechada em casa e não quero voltar a ficar». •

saúde oral do bebê

Vai muito para além
de cuidar dos dentes.



20



**Marta Marques
da Silva**

médica especialista
em medicina dentária
na Clínica CUF Medicina
Dentária Braamcamp
e Hospital CUF Sintra

O acompanhamento por um odontopediatra inicia-se, muitas vezes, apenas após a queda do primeiro dente de leite ou a manifestação de um dente definitivo. Contudo, a primeira consulta deveria ocorrer antes de a criança completar um ano de vida. Nesta fase, os cuidadores recebem informação preventiva em relação a potenciais doenças orais e, eventualmente, ao diagnóstico precoce de alguma patologia que possa existir, permitindo uma fácil e rápida solução.

Os dentes de leite costumam surgir, em média, entre os seis e os 12 meses, podendo, no entanto, ocorrer antes ou depois deste período. Cada bebé tem o seu ritmo e o importante é estar atento a eventuais sintomas. A erupção dentária implica sempre um processo inflamatório e,

por isso, é acompanhada de desconforto local, normalmente intermitente, e alguma irritação geral. Podem também surgir perturbações no sono, maior produção de saliva, distúrbios intestinais e seletividade alimentar. Mas nem todos os bebés apresentam a generalidade destes sinais e até existem casos em que não há manifestações.

Quanto aos métodos de alívio, massajar as gengivas, permitir a exploração do bebé com mordedores, preferencialmente frescos, ou até fazer gelados de leite materno são boas soluções. No limite, e se houver muita irritação e dor, o médico poderá prescrever métodos farmacológicos.

Além dos dentes, também é importante avaliar o formato da boca. Os bebés têm



necessidade de sucção não nutritiva até aos seis meses e, por vezes, recorre-se ao auxílio da chupeta. É importante saber que não existem chupetas perfeitas e inócuas no que diz respeito ao crescimento ósseo da boca. As consequências do seu uso são determinadas pela frequência e duração da utilização. Quanto mais tempo o bebé tiver uma chucha ou o dedo na boca, maior o potencial impacto.

Estas alterações são sempre ósseas e funcionais, e por vezes acabam por provocar certas disfunções orais. Por isso, é muito importante assegurar que o bebé tem bem estabelecidas todas as suas funções orais. Garantir a respiração exclusiva pelo nariz, estabelecer a deglutição fisiológica, aprender a mastigar bem os alimentos

a primeira consulta deve ocorrer antes do bebé completar um ano

e de boca fechada, e iniciar a fala em torno dos dois anos são metas de desenvolvimento oral que o médico dentista avalia, orientando os cuidadores no sentido da prevenção e resolução de alguma situação preocupante.

Os hábitos de higiene oral do bebé devem ser sempre assegurados por um adulto, respeitando uma rotina, de modo a permitir alguma previsibilidade e tranquilidade. Pode, por exemplo, associar-se algum tipo de música de que o bebé goste e apoiar a sua cabeça numa posição estável.

O uso de pasta de 1.000 ppm de flúor é aconselhado, mas numa quantidade equivalente a um grão de arroz cru sem necessidade de água no final.

Até aos dois anos, é fundamental evitar alimentos que contenham açúcar. Infelizmente, a cárie dentária pode surgir na primeira infância, com a particularidade de assumir uma progressão extremamente rápida. Está quase sempre associada à ingestão de algum tipo de açúcar e a uma prática de higiene oral ausente ou ineficaz.

Por todos estes motivos, a consulta com um especialista em odontopediatria deve estar na agenda de todos os bebés, idealmente até completarem um ano de vida, porque a saúde oral começa muito antes da queda do primeiro dente. •

Bepanthen Baby®

O melhor amigo da muda da fralda



Forma uma
barreira
protetora
transparente
e flexível



Marca N°1*

na Europa para a

**MUDA DA
FRALDA**



*IQVIA CH Customized Insights, class 88B2 BABY CREAMS AND PASTES, ranking based on IQVIA PEC Int Brand, sales in value (Euro on public price level) and volume in all available European countries for the period Calendar Year 2025. Bepanthen Baby® é um dermocosmético. CH-20251110-93 Bepanthen Baby® é um dermocosmético. CH-20260602-56

dor crónica na mulher

Quebrar o silêncio, recuperar a qualidade de vida.

A dor crónica é caracterizada por dor persistente durante mais de três meses, que afeta homens e mulheres de forma distinta. No género feminino, estatisticamente, a prevalência da dor é superior. A explicação reside numa conjugação complexa de fatores. Estudos recentes demonstram que homens e mulheres processam a dor de forma diferente. Do ponto de vista hormonal, as flutuações de estrogénio influenciam o processamento da dor pelo sistema nervoso, tornando a mulher mais suscetível à chamada sensibilização central, ou seja, a um estado de alta reatividade à dor.

existe
um fardo
cultural
pesado

No entanto, a biologia não explica tudo. Existe um fardo cultural pesado: a normalização e desvalorização da dor. Embora seja um facto clínico que a ansiedade e a depressão afetam mais as mulheres, tal não pode ser pretexto para invalidar as suas queixas de dor. Quantas vezes ouvimos dizer que a dor é apenas stresse ou psicológica? Esta desvalorização perpetua estigmas e adia diagnósticos. Olhar para a dor feminina como um reflexo da ansiedade resulta em perda de tempo precioso e prolonga o sofrimento.

Além disso, o papel recorrente de cuidadora e a sua intensa sobrecarga diária levam a mulher a colocar-se em último lugar, o que contribui igualmente para atrasar o diagnóstico.

O estigma é particularmente evidente em doenças funcionais como a fibromialgia, que afeta sobretudo o género feminino, e se caracteriza por dor musculoesquelética generalizada. As mulheres

afetadas enfrentam um triplo desafio: a depressão ou ansiedade, frequentemente coexistente; o peso de uma doença invisível à luz de análises

ou exames radiológicos; e o preconceito de quem as rodeia, que questiona a legitimidade do seu sofrimento.

Existem ainda outras formas de dor crónica mais específicas das mulheres, destacando-se a dor pós-cirurgia oncológica da mama e a dor pélvica. Condições ginecológicas, como endometriose, doença inflamatória pélvica, miomas e prolapso, bem como problemas da bexiga e disfunções do pavimento pélvico, são causas de dor crónica essencialmente femininas.

João Borges

médico coordenador
da Unidade da Medicina
da Dor do Hospital
CUF Açores



o tratamento da dor tem evoluído, permitindo devolver funcionalidades e qualidade de vida



O diagnóstico nem sempre é fácil e por vezes exige uma série de exames complementares. É frequente a passagem por diversas especialidades, incluindo gastroenterologia, urologia e ginecologia, terminando na medicina da dor.

Felizmente, o panorama do tratamento da dor está a evoluir. Mais do que prescrever medicação, a nossa abordagem é multidisciplinar: medicina, psicologia, fisioterapia e nutrição. Existem procedimentos minimamente invasivos, como infiltrações, bloqueios nervosos e radiofrequência, que atuam na origem anatômica do problema ou alteram a forma como a dor é transmitida. Estes procedimentos bloqueiam os sinais de dor e proporcionam alívio quando as terapêuticas convencionais falham.

Do ponto de vista clínico, é importante assumir que o objetivo nem sempre é a ausência total de dor, mas sim devolver funcionalidade e qualidade de vida. Através destas intervenções, reduz-se a dor a um nível que permite à mulher regressar ao trabalho, ao lazer e à vida normal, recuperando o controlo.

A resignação não é opção. É inaceitável que a dor crónica limitante continue a ser subvalorizada, tolerada ou confundida com sintomas psicossomáticos. É fundamental que a mulher valorize os seus sintomas, recuse a normalização da dor e procure ajuda especializada. Uma vida plena deve ser um direito de todas as mulheres. •

Associação Portuguesa de Esclerose Lateral Amiotrófica

B.I.

Nome

Associação Portuguesa de Esclerose Lateral Amiotrófica

Sede

Rua Al Berto, lote 18,
lojas A e B
1900-918 Lisboa

Contactos telefónicos

Lisboa:
968 356 350 / 218 491 756
Porto:
927 609 218 / 225 491 122

E-mail

geral@apela.pt

Site

<https://apela.pt/>

Plataformas digitais



o que é

A Associação Portuguesa de Esclerose Lateral Amiotrófica (APELA) é uma IPSS e ONGPD que apoia pessoas com esclerose lateral amiotrófica (ELA) e as suas famílias, na defesa dos direitos dos doentes. Fundada em 1997 por doentes e cuidadores, a APELA promove a divulgação e o conhecimento sobre a doença junto da sociedade e dos profissionais de saúde.

A ELA é uma doença neurológica degenerativa, rara, progressiva e sem cura, que afeta os neurónios motores responsáveis pelos movimentos, a fala, a deglutição e a respiração, levando à perda gradual da autonomia e à dependência total de terceiros.

A APELA atua através de uma abordagem multidisciplinar: presta apoio e orientação, facilita o acesso a respostas sociais e cuidados especializados. Trabalha de forma a agilizar a obtenção de respostas mais céleres, estruturadas e solidárias.

serviços e atividades

- Equipa especializada: fisioterapeutas, terapeutas da fala, nutricionistas, assistentes sociais e psicólogas asseguram um acompanhamento contínuo e personalizado;
- Banco de produtos de apoio: disponibilização de equipamentos essenciais, como cadeiras de rodas e sistemas de comunicação;
- Formação a cuidadores: capacitação prática e emocional para doentes e cuidadores formais e informais;
- Projetos de apoio: acompanhamento ao doente e ao cuidador, incluindo assessoria jurídica *pro bono*;
- Articulação com profissionais de saúde: trabalho em rede para respostas mais eficazes.

quem apoia

A APELA apoia cerca de 800 pessoas com ELA, famílias, cuidadores e outras estruturas de apoio.

como ajudar

Pode apoiar a APELA contribuindo com donativos, produtos de apoio ou consignação do IRS. •

cirurgia às pálpebras

Nem todas as motivações
são estéticas.

26

Filipe Riobom

médico especialista
em cirurgia plástica
reconstrutiva e estética
no Hospital CUF Trindade



A blefaroplastia funcional é uma intervenção cirúrgica que tem como objetivo corrigir alterações degenerativas das pálpebras superiores. Mas, ao contrário da blefaroplastia estética, a variante funcional está indicada quando existe perda de função decorrente do excesso de pele, ou seja, um comprometimento da visão e da qualidade de vida.

Em muitos casos, os benefícios da blefaroplastia funcional vão bastante além da melhoria visual. A eliminação da sensação de peso constante nas pálpebras e a recuperação de um campo visual pleno têm um impacto profundamente positivo na autonomia e no bem-estar em geral. Conduzir, ler, trabalhar ao computador ou simplesmente passear na rua tornam-se atividades mais seguras e confortáveis.

Quais as razões que justificam a realização da blefaroplastia funcional?

Com o avançar da idade, a pele perde progressivamente a elasticidade. Esta perda de firmeza generalizada afeta também as pálpebras superiores. Começa a acumular-se algum excedente de pele, o que tem como resultado uma ptose palpebral – termo médico utilizado para descrever a descida da pálpebra. Esta pode atingir um grau suficientemente severo para obstruir o campo visual. E, em casos mais avançados, até os campos de visão lateral e central podem ser afetados.

Para além do excesso de pele, há também, por vezes, acumulações de gordura que contribuem para o peso e a queda da pálpebra.

A combinação destes dois fatores – excesso de pele e acumulação de gordura – é frequentemente a causa do problema funcional que justifica a intervenção.

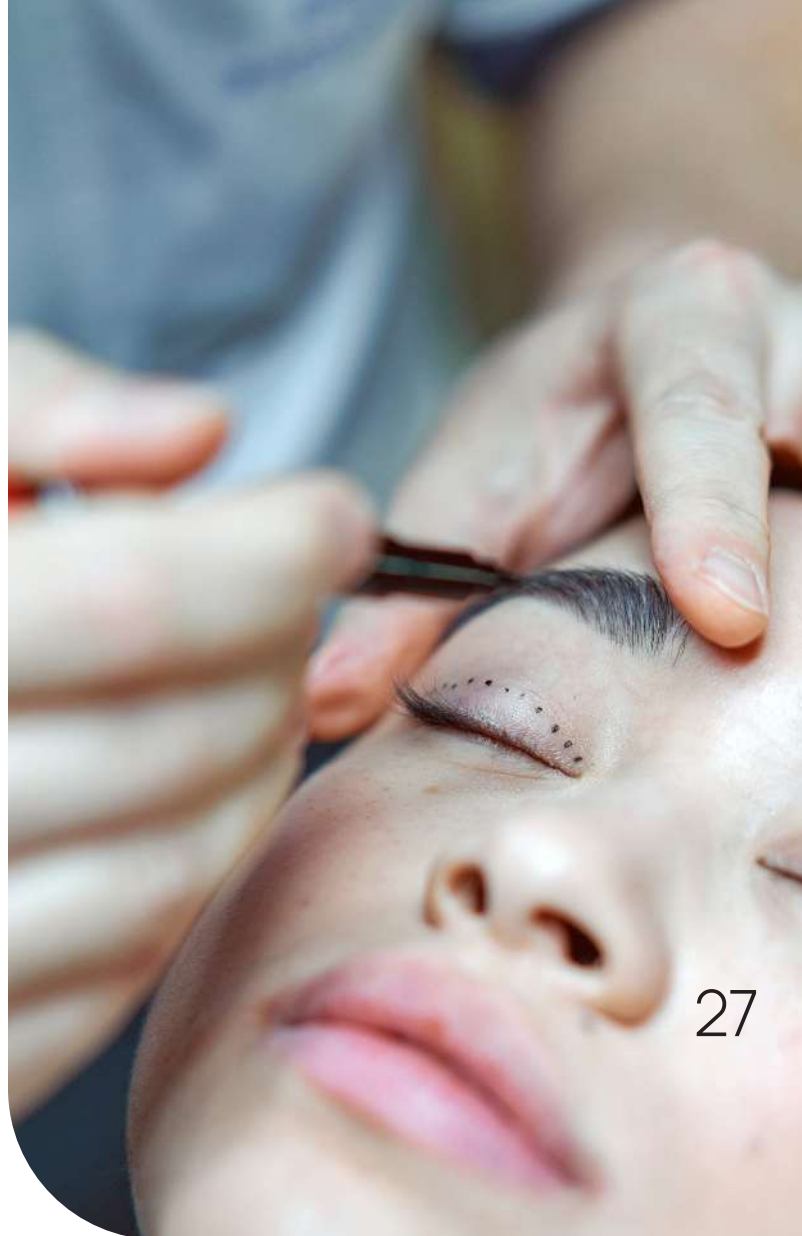
Quais os sintomas associados a esta condição?

As queixas começam, muitas vezes, por ser subtis e vão-se agravando de forma gradual. Passam pela sensação de peso nas pálpebras, dificuldade em manter os olhos abertos durante períodos prolongados, visão tapada na parte lateral e excesso de rugas na testa – provocado pelo esforço constante dos músculos da região frontal, que tentam compensar a descida das pálpebras com a elevação das sobrancelhas. Este mecanismo compensatório é um sinal clínico importante. Habitualmente, é durante a avaliação detalhada em oftalmologia que esta disfunção é detetada.

Em que consiste a cirurgia?

A blefaroplastia funcional é normalmente realizada em regime ambulatorio, sob anestesia local e sedação. O cirurgião remove o excesso de pele e, quando necessário, o tecido adiposo, através de uma incisão feita próximo da prega natural da pálpebra. Dessa forma, a cicatriz pode ficar quase impercetível. É possível prever o grau de visibilidade da cicatriz no doente, avaliando o tipo de pele e outras cicatrizes que possam existir.

as atividades
quotidianas podem
ser retomadas após
uma a duas semanas



27

Como decorre o pós-operatório?

O pós-operatório é geralmente bem tolerado. É expectável a presença de algum edema discreto e poucas ou nenhuma equimoses (nódoas negras) nas primeiras duas semanas. Deve seguir-se, rigorosamente, as indicações dadas no sentido de otimizar a cicatrização e melhorar a velocidade e qualidade da mesma. A visão pode estar ligeiramente turva nos primeiros dias após a cirurgia, mas a maioria dos doentes retoma as atividades quotidianas em cerca de uma a duas semanas. O resultado definitivo, com total resolução do inchaço e cicatrização completa, é atingido ao fim de dois a três meses. •



28

de volta ao jogo

O caminho para recuperar de lesões desportivas.

Rui Martins da Silva

médico especialista em medicina física e reabilitação, diferenciado em medicina desportiva no Hospital CUF Porto e Hospital CUF Trindade



A prática de exercício físico é um pilar da longevidade. Porém, até uma corridinha ocasional ou um treino no ginásio podem dar origem a lesões. A forma mais eficiente para recuperar de lesões desportivas passa pela medicina física e reabilitação e pela medicina desportiva.

Como equilibrar treino cardiovascular com treino de força, para evitar lesões e maximizar a longevidade?

Não existe uma “receita” única para todos, mas a regra de ouro é nunca excluir qualquer destas duas vertentes. Podemos pensar no nosso corpo como um carro: o treino cardiovascular é o motor, essencial para manter o coração, os pulmões e o sistema metabólico saudáveis. Já o treino de força é a carroçaria e o chassi: são os músculos fortes que estabilizam as articulações, suportam os impactos e evitam lesões. Para maximizar a longevidade, precisamos de um motor forte numa estrutura resistente. Nesse sentido, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda 150 a 300 minutos de atividade aeróbica semanal combinados com, pelo menos, dois treinos de força.



o exercício físico
promove a libertação
de endorfinas,
que funcionam como
analgésicos naturais

Como proteger os tendões e ligamentos, que perdem elasticidade com a idade?

Com o passar dos anos, é inevitável que os tendões e ligamentos percam parte da sua hidratação e flexibilidade. Tornam-se “elásticos” mais velhos, com risco aumentado de lesão, sobretudo em desportos de alto impacto ou que impliquem mudanças bruscas de direção, como a corrida ou o padel. A melhor proteção passa pelo aquecimento rigoroso e inegociável; gestão de carga progressiva; reforço muscular específico em redor de articulações mais vulneráveis; e pela recuperação adequada, incluindo o sono, a hidratação e a nutrição.

Quando se deve consultar um especialista em medicina desportiva?

Qualquer pessoa que vá iniciar uma atividade desportiva, ou que decida aumentar drasticamente a sua intensidade, deve fazer uma avaliação, para identificar assimetrias musculares ou falhas biomecânicas, antes que estas causem estragos.

Quem já pratica desporto deve procurar uma consulta médica: sempre que surgir uma dor que não desaparece com repouso ao fim de alguns dias; se a dor se agravar durante ou após o treino; e se sentir necessidade de alterar a sua biomecânica para evitar a dor (por exemplo, apoiar o pé de forma diferente ao correr, ou adaptar a forma como pega na raquete).

Na medicina desportiva contamos com tecnologia de ponta e equipas multidisciplinares: várias especialidades, fisioterapeutas, fisiologistas, entre outros, para garantir o regresso rápido e seguro ao desporto.

No caso de dores crónicas, o exercício deve ser interrompido ou o movimento é parte do tratamento?

Parar é contraproducente. Ficar imobilizado enfraquece a musculatura que suporta as articulações. A médio e longo prazo, isso vai sobrecarregar mais as estruturas ósseas e articulares, agravando a dor e gerando um círculo vicioso de debilidade e medo de contrair novas lesões.

O exercício físico promove a libertação de endorfinas, os nossos analgésicos naturais. Por isso, as diretrizes médicas internacionais (como as relativas à lombalgia inespecífica) recomendam o regresso precoce ao movimento em detrimento do repouso prolongado. Em vez de interrompido, o movimento deve ser adaptado, devidamente doseado e desenhado de forma estritamente individualizada com acompanhamento clínico. •

saúde oral: longevidade saudável

Uma ida ao dentista pode antecipar problemas de saúde graves e prevenir patologias.

30

Ser um bom português implica não negar um dedo de conversa, 'ter o coração perto da boca' e valorizar as tradições. Mas, quando o assunto é saúde oral, infelizmente o cliché é seguido à risca: só se procura o dentista quando a dor se torna insuportável. Cuidar da saúde oral devia ser encarado como qualquer outra patologia ou exame de rotina. Esperar pela dor significa intervir quando o estrago já é profundo.

Sabia que o médico dentista ou o higienista oral podem ser os primeiros a detetar sinais de problemas cardíacos, diabetes e até depressão? A boca não é apenas sinónimo de dentes brancos e alinhados para mostrar nas fotografias. É um microbioma dinâmico, repleto de bactérias, e está diretamente ligada ao resto do organismo.

Numa boca saudável, as bactérias coexistem em harmonia com as defesas naturais do organismo. No entanto, quando a higiene falha ou a inflamação é ignorada, esse ecossistema entra em colapso. É por isso que numa ida ao médico dentista a avaliação deve ser exaustiva, completa e integrada.

A saúde oral está diretamente ligada à saúde geral. Ao adotar uma abordagem holística, o profissional de saúde vai muito além do diagnóstico de cárie, assumindo o papel de "radar clínico", capaz de antecipar sinais precoces e prevenir patologias que afetam o organismo, do coração ao sistema nervoso.

Uma equipa de investigadores portugueses confirmou que pelo menos 28 doenças crónicas estão fortemente ligadas à saúde oral. Doenças como a diabetes, obesidade, asma, artrite reumatóide e depressão não só aumentam significativamente o risco de lesões de cárie, perda de dentes ou infeções gengivais, como agravam a sua evolução. Por outro lado, a doença periodontal (gengivite ou periodontite) eleva o risco de enfarte e AVC, descontrola a diabetes tipo 2, agrava a inflamação sistémica e está associada ao declínio cognitivo (como a demência) e a cinco tipos de cancro.

Diana de Macedo

médica dentista

@dianademacedo_dds





«esperar pela dor significar intervir quando o estrago já é profundo»

Gengivas inflamadas são sinal importante

A hemorragia das gengivas é frequentemente o primeiro alerta de que o microbioma oral está em desequilíbrio, mas a maioria das pessoas ignora-a. Gengivas saudáveis nunca sangram. Quando esta barreira protetora é comprometida pela gengivite ou periodontite, bactérias agressivas e as suas toxinas ganham passe livre para a corrente sanguínea, disseminando uma inflamação silenciosa de baixo grau pelo organismo. Desvalorizar o sangramento das gengivas é o equivalente a ignorar uma ferida aberta que nunca cicatriza.

O que diz a sua língua?

A língua é um espelho da saúde: pode revelar sinais de desidratação, carências vitamínicas e anemia. Mas não é só isso. É também o local preferencial para o desenvolvimento de infeções fúngicas ocultas ou lesões pré-malignas ou malignas, que, por não causarem dor inicial, passam completamente despercebidas.

A observação pelo médico dentista, ou higienista oral, vai muito além de procurar lesões de cárie nos dentes; constitui uma “janela” para o diagnóstico precoce de outros problemas de saúde.

Sorriso e longevidade

Se ainda restavam dúvidas sobre a ligação entre saúde oral e longevidade, a ciência ‘colocou os pontos nos is’. Dados revelam que a periodontite e a sua

consequência mais grave – a perda total de dentes – estão diretamente associadas ao aumento significativo do risco de mortalidade. Infeções gengivais não tratadas apresentam taxas de mortalidade mais elevadas devido a complicações como cancro, pneumonia, complicações coronárias e acidentes vasculares cerebrais (AVC). Negligenciar a saúde oral pode, literalmente, encurtar a vida.

Prevenção integrada

A Organização Mundial da Saúde (OMS) tem alertado para a necessidade de os sistemas de saúde apostarem na prevenção e não apenas na cura. Cuidar da boca é proteger e cuidar do corpo: coração, rins, cérebro e metabolismo. Na próxima consulta, lembre-se que não está apenas a cuidar do seu sorriso, está a investir numa vida mais longa e saudável. •

verão e infecções urinárias

Pequenos cuidados fazem toda a diferença.

Texto: Isabel Guerreiro,
farmacêutica

32



As infecções urinárias estão entre as mais frequentes, afetando sobretudo as mulheres. Na maioria dos casos, são causadas por bactérias provenientes do intestino que chegam ao trato urinário e se multiplicam, originando uma infecção, geralmente localizada na bexiga.

a farmácia
pode avaliar
os sintomas
e realizar
testes

Os sintomas mais comuns incluem ardor ou dor ao urinar e vontade urgente ou frequente de urinar. Em alguns casos, pode surgir desconforto na parte inferior da barriga ou urina com odor mais intenso.

As infecções urinárias podem ocorrer em qualquer altura do ano. No entanto, as férias costumam trazer mudanças de hábitos que podem contribuir para o seu aparecimento. Por um lado, o calor conduz a maior perda de líquidos através da transpiração e, se a ingestão de água não for suficiente, a frequência com que se urina também diminui.

Como a urina ajuda a eliminar as bactérias do trato urinário, urinar menos vezes pode favorecer a sua multiplicação. Por outro lado, as viagens prolongadas e as alterações das rotinas habituais podem levar a que se adie as idas à casa de banho, favorecendo o desenvolvimento destas infeções. Para algumas mulheres, o aumento da atividade sexual durante os períodos de férias também pode contribuir para este risco.

Alguns cuidados simples podem ajudar a reduzir o risco de infeção urinária:

- Beber água regularmente ao longo do dia, especialmente nos dias mais quentes;
- Não adiar as idas à casa de banho, mesmo durante viagens e atividades ao ar livre;
- Urinar após as relações sexuais;
- Evitar produtos de higiene íntima agressivos ou perfumados, que podem causar irritação.

as infeções urinárias afetam sobretudo as mulheres

É igualmente importante não ignorar os primeiros sintomas e procurar aconselhamento atempado. Na farmácia, o farmacêutico pode avaliar os sintomas, realizar testes quando indicado e aconselhar as medidas mais adequadas para cada situação. Para além disso, pode esclarecer dúvidas sobre a prevenção destas infeções e identificar situações que necessitam de avaliação médica.

Atenção: Se tiver febre, arrepios, dor na parte inferior das costas, náuseas ou vômitos, deve procurar avaliação médica, pois estes podem ser sinais de uma infeção mais grave.

Sabia que...?

Nem todos os sintomas urinários significam necessariamente uma infeção urinária. Algumas situações, como irritação local, alterações hormonais e infeções vaginais, podem provocar sintomas semelhantes. Por isso, a avaliação dos sintomas e, quando necessário, a realização de testes são importantes para identificar a causa e orientar a abordagem mais adequada.

Neste verão, cuide da sua saúde. Manter uma boa hidratação, não adiar as idas à casa de banho e procurar aconselhamento perante os primeiros sintomas são medidas simples que podem fazer uma grande diferença.

Conte com a sua farmácia para um aconselhamento personalizado e de excelência. •

Acalma da dia



Idade	Dose inicial	Após cada dejeção diarreica
6-18 anos	1 comprimido	1 comprimido
>18 anos	2 comprimidos	1 comprimido

Pode reduzir a diarreia após a primeira dose

*Tempo médio até à última dejeção não formada em casos de diarreia associada a gases vs Imodium® Rapid. Estudo sobre eficácia da combinação de cloridrato de loperamida e simeticone realizado em 493 pacientes. **Único medicamento que contém a combinação de substâncias ativas loperamida + simeticone comercializado em Portugal, base de dados Infomed-Infarmed consultada a maio de 2026.

V02 Imodium® Duoeffect (loperamida + simeticone) e Imodium® Rapid (loperamida). Medicamentos, Imodium® Rapid indicado para ≥ 6 anos no tratamento sintomático das diarreias agudas e crónicas. Após ileostomia, permite diminuir o nº de dejeções e volume das fezes e aumentar a sua consistência. Imodium® Duoeffect indicado para ≥ 12 anos no tratamento sintomático da diarreia aguda, associada a desconforto abdominal causado por gases, incluindo distensão abdominal, espasmos ou flatulência. Interromper se surgir obstipação, distensão abdominal ou ileus ou se sintomas persistirem por > 2 dias. Precaução: insuficiência hepática. Leia cuidadosamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. JNTL Consumer Health (Portugal), Lda. PT-IMO-2026-329120. 05/2026.



Sem
glúten



Sem
lactose



Sem
frutos
secos



Sem
corantes
artificiais

O caos diarreia

FÓRMULA ÚNICA**

TRATA

2x
MAIS RÁPIDO
DIARREIA COM
GASES*



Idade	Dose inicial	Após cada dejeção diarreica
12-18 anos	1 comprimido	1 comprimido
>18 anos	2 comprimidos	1 comprimido

Pode reduzir a diarreia após a primeira dose

Alivia 4 sintomas da diarreia



Diarreia



Distensão
abdominal



Gases



Espasmos
do estômago



Sem
glúten



Sem
lactose



Sem frutos
secos



Sem
corantes
artificiais



Sem derivados
de origem
animal

pequenos rituais, grandes mudanças

O autocuidado permite viver o verão no ritmo certo.

36



Helena Paixão

psicóloga clínica

www.helenapaixao.com

Vivemos numa cultura que continua a premiar a exaustão. Falamos sobre autocuidado com frequência, mas muitas pessoas continuam a associá-lo a algo distante, dispendioso e difícil de integrar na rotina. No entanto, ele é transformador e raramente começa com mudanças radicais. Trata-se de pequenos rituais diários, gestos simples que regulam o corpo, acalmam a mente e devolvem presença ao dia a dia.

O verão, pela sua simbologia e pelas alterações naturais que traz ao ritmo de vida, pode ser um convite importante a essa reconexão.

A maior exposição à luz solar é uma das formas mais naturais de regular a produção de serotonina,



um neurotransmissor essencial para estabilizar o humor e a sensação de bem-estar emocional.

Os dias mais longos convidam a momentos de pausa, contacto social e experiências ao ar livre, fatores que a investigação científica associa diretamente a menores níveis de stresse e melhor regulação emocional.

um ritual
de autocuidado
pode ser algo
curto e simples



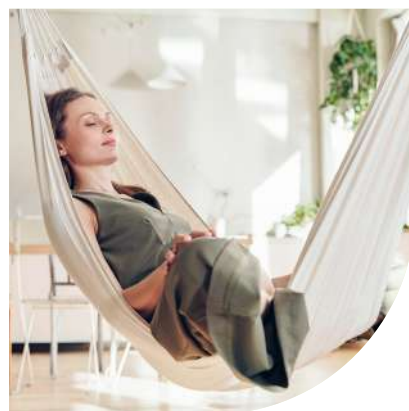
Mais do que uma estação do ano, o verão tem uma dimensão simbólica importante: lembra-nos que viver não pode ser apenas sobreviver, e talvez seja precisamente isso que tantas pessoas têm esquecido.

Um ritual de autocuidado não precisa de ser complexo. Pode começar logo pela manhã, ao abrir a janela e respirar de forma consciente durante alguns segundos antes de pegar no telemóvel. Caminhar ao final da tarde sem objetivos de produtividade, apenas para desacelerar o pensamento, beber água com atenção plena, comer devagar, escutar música, sentir o sol na pele ou permitir-se cinco minutos de silêncio são algumas das medidas à sua disposição.



Estes momentos, aparentemente simples, têm impacto real no sistema nervoso. Quando abrandamos de forma intencional, ativamos mecanismos fisiológicos associados ao relaxamento e à sensação de segurança. O corpo deixa de funcionar em estado de alerta permanente, reduzindo os níveis de cortisol e permitindo uma recuperação emocional mais saudável.

Outro ritual importante no verão é o contacto com a Natureza. Vários estudos demonstram que espaços verdes e ambientes naturais ajudam a reduzir sintomas de ansiedade, fadiga mental e sobrecarga emocional. Estar junto ao mar, caminhar descalço na areia, observar o pôr do sol ou sentar-se num jardim não são apenas experiências estéticas, podem funcionar como reguladores emocionais profundamente eficazes.



Também o descanso merece ser resgatado de sentimentos de culpa. Muitas pessoas chegam ao verão exaustas e, ainda assim, sentem dificuldade em parar. Como se descansar precisasse de ser merecido. O descanso não é uma recompensa por produtividade extrema, mas sim uma necessidade humana básica. Dormir melhor, fazer pausas, diminuir estímulos e respeitar os limites do corpo são formas legítimas de autocuidado.

Importa ainda lembrar que implementar o autocuidado como um estilo de vida não significa evitar emoções desafiantes ou viver na procura constante do bem-estar. Cuidarmos de nós também implica reconhecer o cansaço, a vulnerabilidade, a tristeza e a frustração sem nos julgarmos.

Num tempo em que tantas pessoas vivem em piloto automático, o verão pode ser mais do que uma estação. Pode ser uma oportunidade para regressar ao essencial. Não através de grandes mudanças, mas de pequenos gestos consistentes que nos devolvam presença, equilíbrio e humanidade. •

a teia invisível

Uma microbiota intestinal saudável influencia a forma como pensa, sente e vive.

O diálogo entre o cérebro e o intestino, mediado pela microbiota, tem revelado uma teia invisível que conecta a saúde do corpo à harmonia da mente e ao equilíbrio geral das pessoas. A comunicação entre os dois órgãos ocorre através de três vias: o nervo vago; o sistema imunitário, por via da produção de moléculas inflamatórias; e a ação de substâncias químicas produzidas pela microbiota intestinal (constituída por biliões de vírus, fungos, bactérias e parasitas) e que são absorvidas para a corrente sanguínea.

Diversos estudos têm mostrado que alterações na composição da microbiota gastrintestinal podem estar associadas a perturbações como ansiedade, depressão, stresse crónico e défices cognitivos. Um dos trabalhos mais relevantes nesta área concluiu que indivíduos com maior qualidade de vida apresentavam níveis mais elevados de bactérias como a *Faecalibacterium* e a *Coprococcus*. Estudos recentes confirmaram que pessoas com diagnóstico de depressão apresentavam uma presença inferior destes micro-organismos e mais bactérias com efeito potencialmente inflamatório.

Quando existe um desequilíbrio da microbiota, situação conhecida como disbiose, pode ocorrer um aumento da permeabilidade intestinal. Isto permite a passagem de substâncias inflamatórias para a corrente sanguínea, contribuindo para uma ativação crónica do sistema imunitário e maior probabilidade de sofrer de fadiga persistente, alterações de memória, dificuldade de concentração e sintomas depressivos.

O perigo do stresse

O stresse, tão característico das sociedades modernas, ativa o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, aumentando a libertação de cortisol, conduzindo à rápida alteração da composição da microbiota intestinal.

a microbiota
é altamente
influenciada pelo
estilo de vida

Mafalda Rodrigues de Almeida

nutricionista

www.mafaldarodriguesdealmeida.pt



Mesmo situações de stresse agudo (pontual) podem reduzir a diversidade bacteriana e modificar a composição da microbiota em poucas horas. Estas alterações ajudam a explicar a razão por que períodos de ansiedade, privação de sono ou stresse prolongado estão frequentemente associados a sintomas gastrintestinais, como dores abdominais, diarreia, obstipação, flatulência excessiva e distensão abdominal.

A boa notícia é que a microbiota é altamente influenciável pelo estilo de vida. A alimentação desempenha um papel central neste processo. Dietas ricas em legumes, fruta, leguminosas, cereais integrais, frutos secos, sementes, azeite virgem extra e alimentos fermentados que funcionam como simbióticos ricos em probióticos e prebióticos (ex.: *kimchi*, *miso*, chucrute, *tempeh*) promovem uma maior diversidade microbiana, e melhoram a saúde metabólica e mental.

Para além da alimentação, fatores como uma boa higiene de sono, a prática regular de atividade física e a gestão do stresse contribuem para a manutenção de um ecossistema intestinal saudável. •



praia, calor e fome: escolhas que valem a pena

Os dias de praia pedem energia e leveza. Refeições rápidas e nutritivas são a solução para evitar opções pesadas e manter o bem-estar.



Sara Fonte Venâncio

nutricionista

@nutrigohealthy

40



Fruta fresca + frutos secos

Uma combinação prática e equilibrada. Pêssegos, ameixas, uvas e maçãs fornecem água, vitaminas e minerais. Um pequeno punhado de amêndoas ou nozes ajuda a prolongar a saciedade.

logurte proteico com fruta

Refrescante e fácil de transportar numa lancheira térmica. A proteína contribui para a manutenção da massa muscular e ajuda a controlar a fome entre refeições.

Sanduíche em pão integral

Uma opção mais completa para quem passa várias horas na praia. Pode ser preparada com queijo fresco, ovo cozido ou frango desfiado, garantindo proteína, fibra e maior saciedade.

Tortitas de milho ou arroz com queijo *cottage* ou húmus

Uma alternativa simples às bolachas e aos salgadinhos. São versáteis, leves, e permitem criar combinações saborosas e nutritivas.

Não esquecer a hidratação

A exposição ao calor aumenta a necessidade de líquidos. Leve sempre uma garrafa de água e procure beber regularmente, mesmo sem sentir sede.

Com alguma preparação, é possível desfrutar da praia sem abdicar de escolhas equilibradas.

Afinal, alimentação saudável e verão podem andar perfeitamente de mãos dadas. •

30 anos a dar vida à história da Farmácia

O Museu da Farmácia é um ponto de encontro entre ciência, cultura e cidadania.

Há 30 anos, o Museu da Farmácia abriu portas com uma missão clara: preservar a história da Farmácia e aproximá-la das pessoas. Hoje, é uma referência nacional e internacional na valorização do património farmacêutico e um espaço onde a história da saúde ganha vida para públicos de todas as idades.

Inaugurado em 1996, este foi o primeiro museu de história universal em Portugal. Atualmente, reúne mais de 15 mil peças que percorrem milhares de anos de história, provenientes de diferentes épocas e civilizações. Cada uma delas ajuda a traçar a evolução dos cuidados de saúde e o modo como a Farmácia tem acompanhado as necessidades das pessoas.

Com núcleos em Lisboa e no Porto, o Museu da Farmácia é hoje mais do que um espaço de preservação do património. É um ponto de encontro entre ciência, cultura e cidadania, que atrai milhares de visitantes todos os anos.

foi o primeiro
museu de
história universal
em Portugal

A sua ligação à comunidade faz-se também através de experiências temáticas, educativas e culturais que despertam a curiosidade e promovem a literacia em saúde. Um desses exemplos é a iniciativa Vila Saúde, dirigida aos mais novos com o objetivo de incentivar o interesse pelo património, pela arte e pela ciência.

O percurso ao longo destas três décadas foi reconhecido, em 2025, com a integração do Museu da Farmácia na Rede Portuguesa de Museus, distinção que reitera a qualidade, o rigor e a relevância do trabalho museológico desenvolvido.

Celebrar os 30 anos do Museu da Farmácia é celebrar um património único, mas também a capacidade de o manter vivo, acessível e próximo das pessoas. •



41



julho no Museu da Farmácia

Procura atividades para divertir as crianças durante o verão?

Em julho, no Museu da Farmácia do Porto, alia-se a diversão à aprendizagem, tendo sempre a ciência como ingrediente principal. Os ateliês educativos escolhidos foram pensados para permitir aos pequenos cientistas perceberem como funcionam algumas coisas com que lidam no dia a dia.

Iniciamos o mês a “Brincar com densidades”, um ateliê que vai ensinar porque vários líquidos se misturam e outros não.

Para terminar o mês, as crianças vão criar “Catapultas caseiras” numa experiência em que também irão perceber a importância deste instrumento no trabalho desenvolvido pelos homens ao longo do tempo.

Julho será um mês repleto de diversão, aliada à ciência e a muitas descobertas!

42

Porto

Brincar com densidades 11 de julho, 14h30

Ao brincar com densidades, as crianças têm a oportunidade de responder à questão “Será que todos os líquidos se misturam?” Para além disso, vão descobrir o conceito de densidade e observar líquidos a formar camadas surpreendentes.

Catapultas caseiras 25 de julho, 14h30

Sabias que a catapulta é considerada uma máquina simples? Um instrumento que ajuda o ser humano no seu trabalho. Mas, afinal, como é que funciona? Pauzinho com pauzinho vais juntar e deixar a tua criatividade viajar para construíres uma minicatapulta.



Interessado?

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

hábitos saudáveis para as férias de verão

Durante as férias, é importante manteres uma alimentação saudável e equilibrada, não esquecendo que é também necessário beber água frequentemente.



43



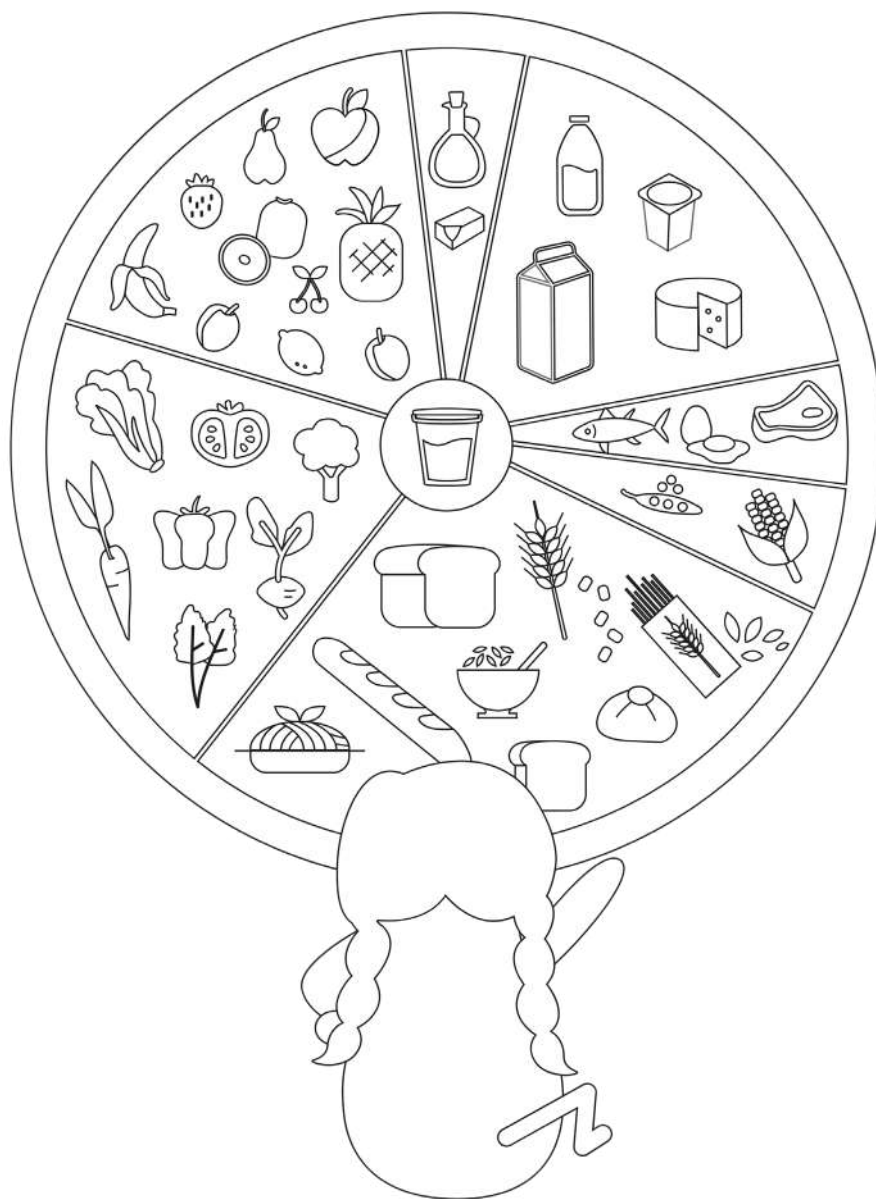
Continua a dormir bem!
É fundamental que mantendas uma rotina de sono e durmas no mínimo oito horas por noite. Para isso, é essencial desligar a TV ou o telemóvel 30 minutos antes de ires para a cama.

Brinca muito ao ar livre: anda de bicicleta, joga à bola, salta à corda. E não te esqueças de beber muita água e de te protegeres do sol com protetor solar, boné e óculos de sol.



diverte-te e coloca mãos à obra

44



www.farmaciasportuguesas.pt/revista-sauda

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

geral@far-co.pt | 210 159 159

Mariana Ferreira da Silva

Ana Garcia

Carolina Barata

Inês Moreira

Rafael Matias

direção de arte e paginação

Stolen

projeto editorial

Farmácias Portuguesas

projeto gráfico

Havas Design +

capa

fotografia de Pedro Loureiro

periodicidade

mensal

tiragem

70.000 exemplares

preço

2 euros

estatuto editorial em

www.farmaciasportuguesas.pt/revista-sauda

morada de redação e editor

Travessa de Santa Catarina, n.º 8

1200-403 Lisboa

propriedade

INFOSAÚDE - INSTITUTO DE FORMAÇÃO

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

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

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

Associação Nacional das Farmácias.

Conselho de Administração: Ema Isabel Gouveia

Martins Paulino Pires, Ana Isabel da Silva Miragaia

Tenreiro Fernandes, Diana Amaral Correia Costa

da Silva, Francisco Leonel Ramos Barros, Nuno

Miguel de Araújo Cardoso.

ERC 126753

ISSN 2183-640X

depósito legal 399199/15

impressão

Lidergraf – Sustainable Printing

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

distribuição

Lidergraf – Sustainable Printing

Edição gratuita para portadores

do cartão Saúde.

Oferta limitada à tiragem disponível.

Todos os direitos reservados.

Recolha e recicle o papel usado.

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



beleza

Bepanthen SensiControl

Cuidado diário da
pele com tendência
atópica. Fórmula
com prebiótico.



até

-9€*



cuidado íntimo

PiLeJe

Soluções inovadoras
e com benefícios
comprovados à base
de óleos essenciais,
extratos de plantas e
as melhores estirpes
probióticas.



-5€

45



essenciais de farmácia

Tasectan

Controla e reduz
os sintomas
da diarreia em
crianças e adultos.
Menos apertos,
mais alívio!



-4€



farmácia de família

Aquoral

Hidratação
ocular



-2,5€

Promoção válida de 01.07.2026 a 31.08.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

*-5€ no gel de banho e -9€ no creme. Bepanthen SensiControl é uma gama de dermocosméticos.

Promoção válida de 01.07.2026 a 31.08.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

Feminabiane U-Cist, U-Cist Flash e Lactibiane Cand são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, e de um estilo de vida saudável.

46

Promoção válida de 01.07.2026 a 31.07.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos. Tasectan é um dispositivo médico usado para restaurar a função fisiológica das paredes do intestino. É formulado especificamente para controlar e reduzir os sintomas associados à diarreia resultante de várias causas, tais como tensão abdominal e evacuações frequentes. É eficaz num período de 12 horas. Composição: Pó: 250 mg de tanato de gelatina (origem porcina). Cápsulas: 500 mg de tanato de gelatina (origem porcina). Instruções de uso: Pó: o conteúdo de uma saqueta deve ser dissolvido numa pequena quantidade de leite, sumo de frutas ou água e administrado imediatamente. Também pode ser adicionado a iogurte ou qualquer outro alimento. Não administrar o produto diretamente sem o dissolver. Cápsulas: engolir a cápsula com líquidos. Dosagem: Crianças menores de 3 anos: 1 saqueta a cada 6 horas até desaparecerem os sintomas. Crianças com idade entre 3 e 14 anos: 1 ou 2 saquetas a cada 6 horas até desaparecerem os sintomas. Adultos e crianças com mais de 14 anos: 1-2 cápsulas a cada 4-6 horas até desaparecerem os sintomas. Advertências: É aconselhável consultar um médico em caso de sintomas graves ou persistentes ou quando há dúvidas sobre o diagnóstico. No caso de diarreia em crianças menores de 3 anos e pessoas idosas, é recomendável consultar um médico, especialmente quando outros sintomas estão presentes. É recomendável uma ingestão abundante de líquidos e medidas dietéticas adequadas no tratamento da diarreia. Recomenda-se que o produto não seja utilizado durante a gravidez ou amamentação, salvo quando indicado pelo seu médico. Manter fora do alcance e da vista das crianças. Contraindicações: Tasectan não deve ser utilizado em doentes com hipersensibilidade conhecida ao Tanato de Gelatina ou a qualquer outro ingrediente deste produto. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico.

Promoção válida de 01.07.2026 a 31.08.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

Aquoral® e Aquoral® Forte são dispositivos médicos. Recomendamos a leitura das instruções de utilização e da rotulagem antes da sua utilização. Distribuído por: Esteve Pharmaceuticals – Laboratório Farmacêutico, Limitada. Avenida Infante Dom Henrique, 26, 1149-096 Lisboa, Portugal. NIF: 516550071. I info.portugal@esteve.com I EST-PT-20260119-351(C) ESTEVE 2026



essenciais de farmácia

Artelac

Solução para os vários sintomas de Olho Seco.



-2€



cuidado íntimo

GineCanesbalance

Vaginose bacteriana.



-3€



cuidado íntimo

GineCanesfresh

Higiene íntima feminina.



-2€

47



bebê e mamã

NAN

Fórmulas infantis e leites de crescimento (bebidas lácteas infantis).



-4€



cuidado íntimo

Saforelle®

Higiene e hidratação íntimas.



-2€

Promoção válida de 01.07.2026 a 31.08.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

©2026 Bausch & Lomb Incorporated. ®/TM indicam marcas comerciais da Bausch & Lomb Incorporated. Dispositivos médicos. Para mais informações sobre a correta utilização e segurança dos produtos leia as instruções de utilização.

Promoção válida de 01.07.2026 a 31.08.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

GineCanesbalance. Com ácido láctico e glicogénio. Para tratamento dos sintomas da Vaginose Bacteriana. Pode ser utilizado durante a gravidez e menstruação. Não utilizar: se a ponta do aplicador estiver partida; após o prazo validade; se pretende engravidar. Em caso de persistência ou agravamento dos sintomas fale com o seu médico. Cada bisnaga é de utilização única. Dispositivo Médico. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Para mais informações contactar o distribuidor Bayer Portugal, Lda

Promoção válida de 01.07.2026 a 31.08.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

GineCanesfresh é uma gama de dermocosméticos.

48

Promoção válida de 01.07.2026 a 31.08.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

Nota importante: O leite materno é o melhor alimento para o bebé.

Antes de utilizar uma fórmula infantil, consulte um profissional de saúde. Não acumula com outras promoções em vigor. Exceto Leites 1 e FSMP.

Promoção válida de 01.07.2026 a 31.08.2026 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.

Mucogyne® é uma gama de dispositivos médicos. Mucogyne® Gel é um gel íntimo não hormonal à base de ácido hialurónico formulado para restaurar a mucosa vulvovaginal disponibilizado com aplicador. Após uma pequena cirurgia (ex: episiotomia) é recomendado esperar 48h e solicitar a opinião de um profissional de saúde antes da aplicação. Pode ocorrer ardor durante a primeira utilização. Mucogyne® Óvulos Íntimos Não Hormonais são óvulos vaginais à base de ácido hialurónico formulados para hidratar e favorecer a cicatrização da mucosa vaginal em todas as mulheres adultas. Via vaginal. Utilização única. Não engolir. Evitar o contacto com os olhos. Manter fora do alcance das crianças. Lavar as mãos antes e depois de cada utilização. Não utilizar em caso de alergia ou hipersensibilidade conhecida a qualquer um dos componentes. Não utilizar o produto após a data de validade ou se estiver danificado. Procurar aconselhamento de um profissional de saúde antes de usar durante a gravidez ou menstruação, em caso de infeção vaginal ou se os sintomas persistirem. Não é um método de contraceção e pode ser associado a tratamentos hormonais. Compatível com preservativos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. 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. BCX.2026.1879



essenciais de farmácia

Ocerilmax

Proteção
e higiene
dos ouvidos



-2,5€



saúde oral

Parodontax

Cuidado especialista
das gengivas.



-2€*



bebé e mamã

Chicco

Uma linha
completa
de produtos
para cuidar
da higiene
oral dos mais
pequenos,
desde o
primeiro dia.



-2€



essenciais de farmácia

Clearblue

Teste de
gravidez
indicador
de semanas*.



-2€

49

Promoção válida de 01.07.2026 a 31.08.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

Ocerilmax® é um Dispositivo Médico de Classe I. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização antes de utilizar Ocerilmax®. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Conservar em local seco em posição vertical e a temperatura entre 15°C e 24°C.

Promoção válida de 01.07.2026 a 31.08.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

*Face ao preço anteriormente praticado. Limitado a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema. Promoção limitada ao stock existente, não aplicável a packs promocionais. Promoção válida nos produtos Parodontax Complete Protection Extra Fresh 75 ml (6057471), Parodontax Complete Protection Branqueadora 75 ml (6361394), Parodontax Elixir Complete Protection 500 ml (7135541) e Parodontax Escova Complete Protection Suave (6048181). Os dentífricos Parodontax Complete Protection são Dispositivos Médicos. Não recomendado < 12 anos. Consultar dentista se sintomas persistirem ou crianças com sangramento gengival. Descontinuar se ocorrer irritação. Ler a rotulagem. As marcas registadas são detidas pela Haleon ou à mesma licenciadas. ©2026 Haleon ou seu licenciador. PM-PT-PAD-26-00027 | 05/2026

50

Promoção válida de 01.07.2026 a 31.08.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

Antes de usar, leia atentamente todos os rótulos, avisos e indicações existentes na embalagem e no manual de instruções do produto.

Promoção válida de 01.07.2026 a 31.08.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Savao erros tipográficos.

*Semanas desde a conceção apresentadas como 1-2, 2-3 ou 3+ no visor. O Teste de gravidez Clearblue com Indicador de Semanas 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_2026_22

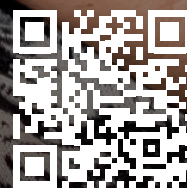
Amigos **abem:**

**Sabe o que é preciso
para mudar uma vida?**

Torne-se um Amigo **abem**: ao ser doador regular do Programa **abem**: Rede Solidária do Medicamento. O seu donativo está a **ajudar regularmente crianças, adultos e idosos** a comprar os medicamentos que precisam para viver.

Um pequeno gesto pode mudar uma vida. Junte-se a nós nesta caminhada solidária. Juntos já apoiámos mais de 46.000 pessoas.

Quero ser
Amigo **abem**:



NUROFEN®
DEIXE A DOR CONNOSCO

ALÍVIO RÁPIDO

DAS DORES DO DIA-A-DIA

NUROFEN



DOR DE CABEÇA



DOR DE DENTES



DOR MUSCULAR



DOR MENSTRUAL



FEBRE

 Nurofen Xpress Minicaps 400 mg cápsulas moles é um medicamento não sujeito a receita médica de venda exclusiva em farmácia indicado para o tratamento sintomático de curta duração de dor ligeira a moderada, como dores de cabeça, menstruais, de dentes e febre e dor associadas a constipação, em adultos e adolescentes com mais de 40 Kg de peso corporal (12 anos de idade e acima). Não tome se tem e/ou **reckitt** já teve alergia ao ibuprofeno ou aos excipientes, à soja ou ao amendoim, ao ácido acetilsalicílico ou a outros anti-inflamatórios não esteroides (AINEs), distúrbios na produção das células sanguíneas, úlcera/hemorragia péptica, hemorragia ou perfuração gastrointestinal ao tomar AINEs, hemorragia no cérebro ou outra hemorragia ativa, insuficiência cardíaca, renal ou hepática grave, desidratação grave ou se está nos últimos 3 meses de gravidez. Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo. Em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. Reckitt Benckiser Healthcare, Unipessoal Lda., Edifício Miraflores Premium 1A, Alameda Fernão Lopes n.º 16, Piso 9, 1495-190 Algés – NIPC 504225910. RT-M-qlgsu7