

saúda



ambição

epidemia silenciosa
o perigo do stresse
crónico

problemas de memória
nem todos os esquecimentos
são normais

Rui Melo
«tive depressão
pós-parto»



Farmácias Portuguesas é a marca nº1 em Saúde e Bem-Estar

De acordo com a consultora OnStrategy, responsável pelo estudo anual REPSCORE® - REPUTAÇÃO DE MARCA em Portugal, Farmácias Portuguesas é, uma vez mais, a **marca líder no setor Retail Health & Wellness**.

Retail Health & Wellness	2026
--------------------------	------

Farmácias Portuguesas	81,7
-----------------------	------

resgate a sua ambição

Diana Amaral

farmacêutica,
diretora da revista
Saúde



O ritmo frenético com que a maioria de nós vive faz com que vamos saltando de desafio em desafio sem pararmos para refletir no percurso. Se não estivermos suficientemente atentos, isso pode implicar um afastamento de quem somos e do que ambicionamos. Por isso, nesta edição, o desafio que deixo é o de regressarmos às origens, tal como o nosso autor Rodrigo Ayoub também aconselha.

Rui Melo é o grande protagonista de junho. O ator e encenador conta o processo através do qual conseguiu ultrapassar uma depressão pós-parto fruto de uma mudança abrupta nas suas rotinas diárias. Dá ainda a conhecer a forma como se mantém centrado num ambiente profissional pautado por grandes egos e os cuidados que tem para manter a sua saúde.

A rubrica “Herói Saúde” conta com o testemunho de Rui Antunes, que decidiu pôr fim a um ciclo de paramiloidose que assolava a sua família há gerações. Depois de ver partir vários entes queridos, e de sentir na primeira pessoa os efeitos desta doença, optou pela fertilização in vitro e realização de um teste genético quando chegou a hora de ter filhos.

A presente edição dá também especial destaque ao lipedema na gravidez, uma doença inflamatória facilmente confundível com o inchaço comum, aos problemas de memória, em que 45% dos casos podem ser evitados com mudanças no estilo de vida, e aos cuidados a ter após sofrer um enfarte do miocárdio.

O médico Francisco Santos Coelho dá a conhecer as principais estratégias para controlar as alergias típicas desta altura do ano e a forma como a farmácia pode ser o aliado certo. Já a nutricionista Sara Venâncio explica em que consiste a suplementação alimentar e os casos em que faz sentido.

O mês de junho convida-nos ainda a olhar para a nossa biologia. Será que esta é imutável? O artigo da autora Beatriz Subtil ensina a influenciar a expressão do código com que nascemos. Diga lá que não ficou com vontade de saber mais...

Lembre-se de resgatar a sua ambição e dizer “sim” aos seus sonhos! A vida conta consigo.
Boas leituras. •

Os Aliados das férias



Contra a
DIARREIA



MNSRM



DM



SA



MNSRM

Contra o
ENJOO

Contra o
MAU-JEITO



MNSRM

MNSRM: Medicamento não sujeito a receita médica; SA: suplemento alimentar; DM: Dispositivo médico.

Vomidrine 50 mg comprimido: 50 mg dimenidrinato. **Indicações terapêuticas:** prevenção e alívio de náuseas, vômitos e enjoo provocado pelo movimento – tão frequentes nas viagens por via marítima, aérea ou terrestre. **Posologia:** Prevenção: a primeira dose deve ser administrada cerca de 30 minutos antes da viagem. Adultos: A dose usual é de 50-100mg, 3 a 4 vezes ao dia. Crianças: 2 a 6 anos – ¼ a ½ comprimido, 7 a 12 anos – ½ a 1 comprimido, 13 anos ou mais – 1 a 2 comprimidos, administrados 2 a 3 vezes por dia. **Contraindicações:** alergia ao dimenidrinato ou a qualquer outro componente de Vomidrine, glaucoma, hipertrofia prostática, recém-nascidos. **Precauções especiais:** asma brônquica, enfisema pulmonar e arritmias cardíacas, toma de alguns antibióticos (como os aminoglicosídeos), epilepsia ou antecedentes de crises convulsivas. **Medicamento Não Sujeito a Receita Médica.** Leia cuidadosamente as informações constantes do folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, deve consultar o médico ou farmacêutico. **Vomikids é um suplemento alimentar.** Para mais informação consulte a rotulagem do produto. **Antibiphilus Pó para suspensão oral.** Antibiphilus Pó para suspensão oral contém 1500 mg de Lactobacillus casei (10⁹ germes/g) por saqueta. **Indicações terapêuticas:** Prevenção das diarreias induzidas por antibióticos e tratamento sintomático das diarreias de origem não orgânica. **Posologia:** Profilaxia de diarreias induzidas por antibióticos: 2 saquetas/dia. Perturbações do trânsito intestinal: 4 a 8 saquetas/dia. Pode ser tomado com água, sumos e alimentos. **Contraindicações:** alergia à substância ativa ou a qualquer um dos ingredientes e casos de hipersensibilidade à lactose ou ao leite. **Precauções especiais:** indivíduos imunocomprometidos. **Medicamento não sujeito a receita médica.** Leia cuidadosamente as informações constantes do folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, deve consultar o médico ou farmacêutico. **Salonpas Pain Relief,** 105 mg / 31,5 mg, Emplastro Medicamentoso contém salicilato de metilo e levomentol. **Indicações terapêuticas:** Para o alívio sintomático da dor muscular e das articulações associada a entorses e distensões. **Posologia e modo de administração:** Aplicar 1 emplastro na zona afetada e mantê-lo até 8 a 12 horas. Se a dor reaparecer 8 a 12 horas depois da aplicação do primeiro emplastro, um segundo emplastro pode ser aplicado. Utilizar apenas 1 emplastro de cada vez. Não utilizar mais do que 2 emplastros por dia. Não utilizar mais de 3 dias seguidos. Não é recomendado para utilização em crianças e adolescentes com menos de 18 anos de idade. **Contraindicações:** Alergias às substâncias ativas ou a qualquer outro componente deste medicamento; Alergias ou histórico de alergias ou ataques de asma, especialmente quando toma outros analgésicos, medicamentos para reduzir a febre ou outros anti-inflamatórios não-esteróides (AINEs); Toma de medicamentos semelhantes para aliviar a dor; Problemas graves de coração; Problemas graves de rins ou de fígado; Úlceras hemorrágicas ou problemas hemorrágicos; Terceiro trimestre de gravidez; Crianças e adolescentes com menos de 18 anos de idade. **Precauções especiais:** úlcera/hemorragia gástrica ou uma história de úlcera gastrointestinal (do estômago) ou de dispepsia crônica (desconforto após as refeições ou azia); asma; idosos; uso prolongado ou repetido do medicamento **Data de revisão do texto:** 04/2024 **Medicamento Não Sujeito a Receita Médica.** Leia cuidadosamente as informações constantes do folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, deve consultar o médico ou farmacêutico. **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:** Cápsulas: 500 mg de tanato de gelatina (origem porcina). **Instruções de uso:** cápsulas: engolir a cápsula com líquidos. Dosagem: 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. **Laboratórios Azevedos – Indústria Farmacêutica, S.A.** Estrada da Quinta, 148, Manique de Baixo, 2645-436 Alcábalche | NIF: 507474287. 2603PAOTC_003

Azevedos

conteúdos



P. 08



P. 20



P. 32

ambição

Como é que viveria se não existissem limites para os seus sonhos?
É tempo de resgatar essa ambição e sentir o coração palpar de emoção.

03	editorial
08	capa
14	herói saúde
20	barriga & bebé
23	consultório
26	longevidade
28	saúde mental
30	consultório
32	serviços na farmácia
34	plataforma saúde em diálogo
35	mais saúde
38	nutrição
42	vila saúde
45	vales cartão saúde



Floresça com a estação

Aqui, na Farmácia

PROMOÇÕES
EXCLUSIVAS





farmaciasportuguesas.pt

Promoção válida de 01.03.2026 a 30.04.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos. 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. I AQUORAL: Aquoral® e Aquoral® Forte são dispositivos médicos. Recomendamos a leitura das instruções de utilização e da rotulagem antes da sua utilização. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Não exceda a dose diária expressamente recomendada. Distribuído por: Esteve Pharmaceuticals – Laboratório Farmacêutico, Limitada. Avenida Infante Dom Henrique, 26, 1149-096 Lisboa, Portugal. NIF: 516550071. I info.portugal@esteven.com I DORMINATUR: DORMINATUR® VALERIANA, DORMINATUR® GUMMIES FORTE, DORMINATUR® GUMMIES E DORMINATUR® MELATONINA FORTE 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. Não exceda a dose diária expressamente recomendada. Distribuído por: Esteve Pharmaceuticals – Laboratório Farmacêutico, Limitada. Avenida Infante Dom Henrique, 26, 1149-096 Lisboa, Portugal. NIF: 516550071. I info.portugal@esteven.com I www.dormidina.pt I LAMBDAPIIL: Lambdapiil® Antiqueda Cápsulas e Lambdapiil® Antiqueda 5 Alfa PLUS são suplementos alimentares. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado nem de um modo de vida são. Para adultos. Não recomendado para grávidas ou lactantes.



«tive depressão
pós-parto porque
não aceitava
que a minha vida
tivesse mudado»

Rui Melo

Viver da arte é reinventar-se continuamente e aceitar a incerteza como parte do processo, acredita Rui Melo. Entre humor, lucidez e honestidade, o ator, músico e encenador propõe uma ideia simples, mas exigente: viver com saúde não para atingir um estado perfeito, mas para aprender a encontrar pequenos momentos de felicidade num mundo que raramente abrande.

Como lida com a exposição mediática?

Nunca é agradável receber ameaças ou mensagens negativas. A existência de plataformas como as redes sociais veio mudar muito as coisas. As pessoas sentem-se no direito de emitir opinião sobre tudo e sobre nada, e pior ainda, sentem-se no direito de insultar.

As redes sociais podiam ser um sítio maravilhoso para divulgação de ideias, de debate, mas não são, precisamente por isso. Tenho um filho pré-adolescente, que não tem telemóvel, não tem redes sociais, e cada vez mais estou convicto de que vou atrasar esse acesso o máximo que puder.

9

E qual o papel dos artistas neste contexto?

Ao contrário do que possa parecer, não acho que os artistas tenham a obrigação de ter uma voz pública ao nível político. Entendo que, sempre que possível, o que podemos fazer é tocar com o nosso trabalho em temas mais sensíveis e gerar reflexão. A arte serve, entre outras coisas, para nos pôr a pensar. Se, com o meu trabalho, conseguir pôr 1% da sala a pensar sobre um determinado assunto, para mim já está ganho.

A cultura pode ser uma forma de promoção da saúde?

Não só da saúde, como também da educação. A cultura devia fazer parte da agenda do Ministério da Educação.

Entrevista: Marta José Santos
e Teresa Oliveira – WL Partners
Fotografia: Pedro Loureiro

Agradecimentos: Teatro Tivoli BBVA
e produtora UAU



Não enquanto algo separado, mas integrado, porque pode desempenhar um papel muito importante na formação das pessoas, na formulação de ideias, na promoção de empatia, liberdade e responsabilidade social. Tudo isto está ligado e muitas vezes esquecemo-nos disso.

Como mantém uma carreira tão longa sem desistir?

Se também foi sorte? Seguramente, mas aqui entra igualmente a falta de alternativa. Não me imagino a fazer outra coisa. Tenho a honra de trabalhar onde sou muito feliz. Esta coisa de ir para uma sala de ensaios, um palco, um teatro, para mim é trabalho, mas é também uma espécie de recreio. É poder brincar ao faz de conta com os meus colegas. E poder brincar ao faz de conta em adulto é extraordinário, um privilégio.

«tenho a honra
de trabalhar onde
sou muito feliz»

Quando entra em personagem, consegue separar-se completamente?

Sim. Haverá atores que têm outros métodos, quando saem de cena levam a personagem consigo para casa. Eu não sou assim. Saio de cena, acabo o espetáculo ou a cena que gravei, tiro a roupa e volto a ser eu.

Já teve algum impacto emocional negativo?

Felizmente, nunca me aconteceu. E também me parece um bocadinho estranho essa ideia de levar a personagem para casa dessa forma extrema. Se de cada vez que represento uma personagem ficasse emocionalmente destruído, não estaria a fazer bem o meu trabalho.

Como lida com a ansiedade do “e agora”?

É verdade, isso existe. Mas, nesta profissão, quanto mais depressa aprendermos a lidar com a rejeição e a falta de trabalho, melhor. É também uma questão de saúde mental. Já aceitei há muitos anos que não vou ter trabalho sempre. Há fases em que tenho muito e fases em que tenho pouco. Também já percebi que nunca vou enriquecer no teatro e está tudo bem com isso. Sou feliz quando estou a fazer teatro para 1.200 pessoas ou para cinco. A arte traz-me felicidade.

Em que é que se inspira?

Gosto que tudo me influencie. Vejo muitos espetáculos de teatro, sobretudo quando estou a encenar. E há uma frase que o Aaron Sorkin (argumentista e realizador norte-americano) diz e de que eu gosto muito: «se a ideia for boa, rouba-se diretamente». E não tenho problema nenhum com isso. Vejo o trabalho de outros encenadores, outros atores, e isso inspira-me muito.

HERPES LABIAL?

ATUA RÁPIDO
AOS PRIMEIROS
SINTOMAS



ÚNICO*
com DUPLA AÇÃO

- RÁPIDO A TRATAR O HERPES LABIAL**
- REDUZ A PROGRESSÃO DA FERIDA**

*dentro dos tratamentos disponíveis não sujeitos a receita médica **quando usado desde os primeiros sintomas.

Zovirax Duo 50 mg/g + 10 mg/g creme. Medicamento não sujeito a receita médica. Tratamento dos sinais e sintomas iniciais do herpes labial recorrente para reduzir a progressão dos episódios de herpes labial para lesões ulcerosas. Precauções especiais de utilização: apenas para uso cutâneo no herpes labial nos lábios e pele junto aos lábios. Não aplicar nas membranas mucosas (olho, interior da boca, nariz ou órgãos genitais); não utilizar com pensos oclusivos, como emplastros ou pensos/emplastros específicos para o herpes labial; evitar utilização contínua >5 dias; contém álcool cetosteárilico, propilenoglicol e laurilsulfato de sódio (podem causar irritação cutânea e reações cutâneas locais). Leia cuidadosamente as informações incluídas no folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Haleon Portugal, Lda, Alfragpark, Estrada de Alfragide, n.67, Edifício C, Piso 2, 2610-008 Amadora, Portugal, NIPC 500276994. As marcas registadas são detidas ou licenciadas ao grupo empresarial Haleon. ©2026 Haleon ou seu licenciador. PM-PT-ZOV-26-00001|05/2026

«a terapia devia
fazer parte
da vida de toda
a gente»

Teve uma depressão pós-parto depois do nascimento do seu filho. Como foi essa experiência?

A chegada de uma criança é uma coisa avassaladora, para o bom e para o mau, porque nos muda completamente. Eu era uma pessoa antes do meu filho nascer e passei a ser outra depois. Já fiz as pazes com isso. No início, a minha depressão pós-parto surgiu porque não aceitava que a minha vida tinha mudado. Com a ajuda da terapia, aprendi a aceitar e foi como tirar uma mochila muito pesada das costas.



O que foi mais difícil?

Foi perceber que a vida deixou de ser sobre mim. Passa a ser sobre aquela pessoa. No início não lidei bem com isso, mas depois, quando aceitei, foi maravilhoso perceber que o nosso coração passa a bater ali, em função dele. Isso é de um altruísmo enorme. Mas o processo de transformação é duro.

aceda aos
exclusivos online
da entrevista



A terapia continua a fazer parte da sua vida?

Não só continua, como acho que devia ser normalizada, como ir ao médico ou ao ginásio. A terapia devia fazer parte da vida de toda a gente, sem qualquer tipo de estigma associado. Porque estes processos de aceitação, de nós próprios, das mudanças da vida, das fases boas e das menos boas, são muito difíceis de se fazer sozinho. Para mim, a terapia funciona exatamente nesse sentido: é um espaço de clareza, de arrumação mental, de compreensão do que estou a viver em cada momento.

novos, com amigos, com a família ou até sozinho. Comer não é só alimentação, é convívio, é partilha. Gosto desse lado mais humano e mais social da comida.

Tem rotinas fixas?

Não, pelo menos de forma rígida. Preciso de alguma rotina durante certos períodos, mas depois também preciso de a quebrar. Preciso dessa alternância e da mudança. Não consigo ficar demasiado tempo no mesmo registo. Preciso de circular entre coisas diferentes para me sentir bem e criativamente ativo.

Como é a sua relação com o corpo?

É uma relação boa, não tenho propriamente problemas com o meu corpo. É claro que, como qualquer pessoa, há coisas que gostaríamos que fossem diferentes, como ser mais atlético, mais alto, mas isso nunca representou um conflito comigo. Vivo bem com o que sou. Para mim, o mais importante é conseguir estar confortável no meu corpo, sem grande guerra interna com a imagem que vejo ao espelho ou com aquilo que ele é no dia a dia.

O que significa viver com saúde?

Para mim, viver com saúde está muito ligado à felicidade. Mas não no sentido de uma felicidade constante ou permanente, porque isso não existe.

A felicidade, na minha experiência, são pequenos momentos que vão acontecendo ao longo do dia, ao longo da vida. São instantes. Pode ser uma conversa, uma situação de trabalho em que tudo corre bem, pode ser estar com o meu filho, fazer teatro, desfrutar de tempo com amigos ou estar simplesmente em paz num dia normal.

E a alimentação?

Adoro comer. Não sou uma pessoa especialmente disciplinada nesse aspeto; mas gosto mesmo muito de comer, de experimentar comida, de descobrir sítios

«a felicidade são pequenos momentos que vão acontecendo ao longo da vida»

O objetivo, se é que podemos chamar-lhe isso, é tentar que esses momentos aconteçam o maior número de vezes possível. Saúde é isso: não é um estado fixo, é a capacidade de ir acumulando pequenos momentos de bem-estar e de felicidade ao longo da vida. E quando isso acontece com alguma frequência, acho que estamos mais próximos de uma vida saudável. •

GO
WILD
FOR A
WHILE

«os meus heróis
são os meus pais»

Rui Antunes

Rui tem a certeza de que é o último da família a sofrer com a paramiloidose. O filho nasceu por fertilização in vitro com diagnóstico genético, o que travou uma mutação que se foi transmitindo ao longo de gerações.

«eu vi
o que esta
doença fez
ao meu pai»

Rui Antunes, de 49 anos, tem paramiloidose. Uma doença genética rara, hereditária e degenerativa que atravessa gerações da sua família. Mas será o último da família a ter a doença, uma vez que o filho nasceu por fertilização in vitro. De seis embriões, apenas um era saudável. Foi implantado e correu bem logo à primeira tentativa. «É uma vitória incrível», diz, «eu vou ser o último da família, o que me deixa tranquilo em relação a todo este passado».

A paramiloidose, conhecida em Portugal como a doença dos pezinhos – nome atribuído devido ao primeiro sintoma, a falta de sensibilidade nos pés –, foi identificada pela primeira vez em 1952, na Póvoa de Varzim, e existe com maior expressão em três países: Portugal (com a maior prevalência de caos), Suécia e Japão. Uma proteína produzida pelo fígado, alterada por uma mutação, deixa de ser processada pelo organismo e acumula-se primeiro nas extremidades do corpo e depois nos órgãos. O corpo perde sensibilidade e força, deixando de responder. Ainda não tem

cura, mas desde os anos 1990 que, através de um transplante de fígado, na maioria dos casos, se conseguiu travar a sua progressão. Duas décadas depois, surgiu o primeiro medicamento para atrasar a evolução da doença, seguido mais recentemente por dois novos tratamentos.

Das primeiras memórias que Rui tem do pai, aos seis anos, é com canadianas, a cambalear. Rapidamente passou para a cadeira de rodas. «Não me lembro do meu pai a andar normalmente», diz. Estavam os anos 1980 a começar quando os pais de Rui andaram de norte a sul do país à procura de um diagnóstico para aquela perda de mobilidade. Acabaria por ser um médico da terra onde viviam a sugerir a hipótese da paramiloidose. A família tem origem em Unhais da Serra, um dos focos endémicos da doença em Portugal. No Hospital de Santa Maria foi confirmado o diagnóstico, mas na altura não havia nada a fazer.

O pai esteve dez anos acamado e, nos últimos cinco, já quase não saía da cama. «Até para se virar precisava da ajuda da minha mãe ou de mim», relata Rui. «Era para

Frutos & Fibras

Trânsito intestinal lento? A natureza tem a resposta.



AÇÃO RÁPIDA



FÓRMULA 2 em 1:

Trânsito intestinal + Ventre inchado



Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado, equilibrado e um estilo de vida saudável.

Distribuído por:

dietimport
THE HEALTHY WAY



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

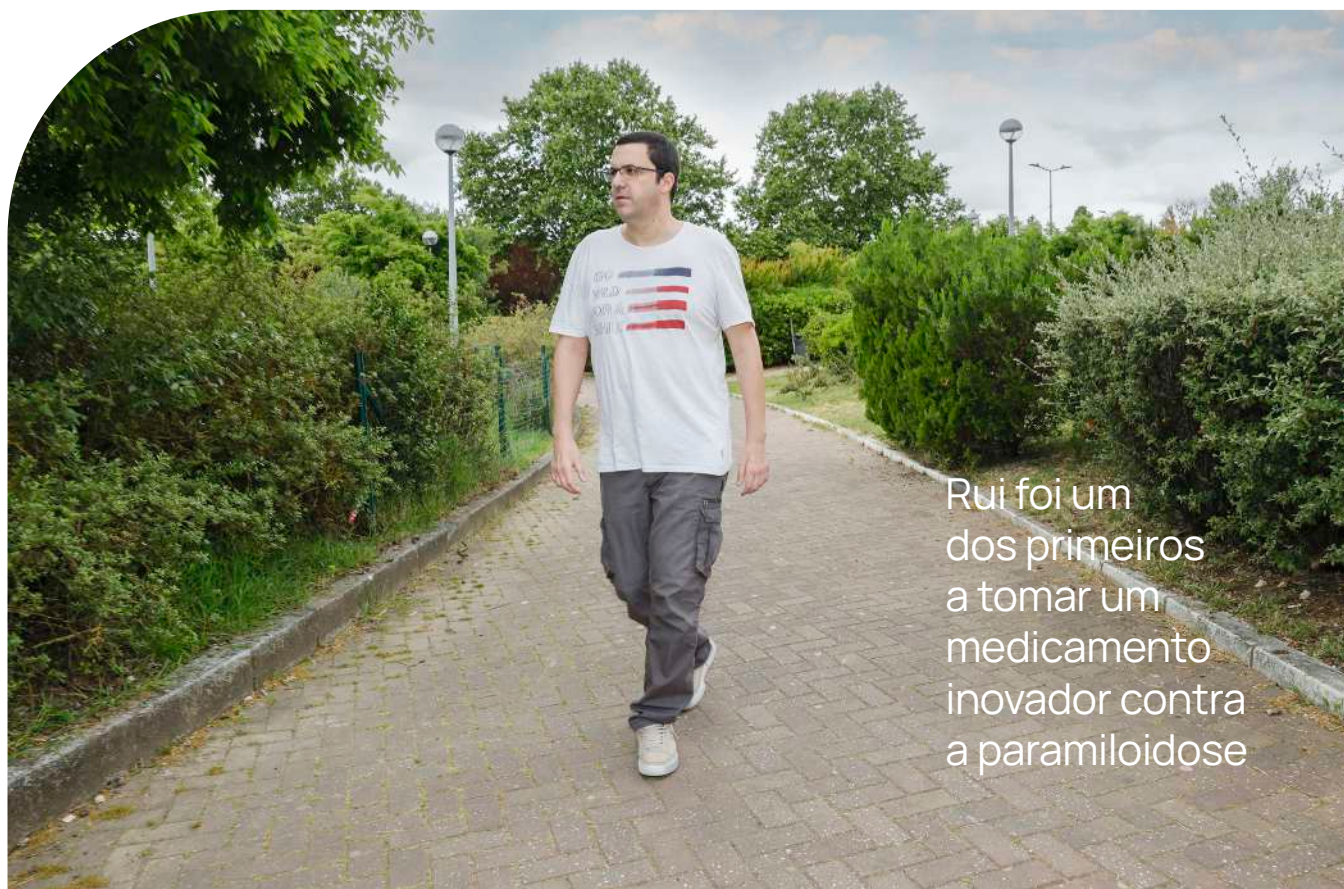
fazer a barba, dar a comida à boca, e para mudar o canal de televisão, porque não tinha força para clicar no comando». No fim já não via. Morreu, durante o sono, aos 42 anos. Só mais tarde soube que o avô paterno também tivera a doença: queimou um pé com água quente, não sentiu nada e a ferida nunca sarou. Como o avô morreu décadas antes de o pai adoecer, ninguém ligou os pontos que uniam o caso do patriarca ao dos seus dois filhos, o pai e a tia de Rui, que também morreu da mesma causa. A sua avó paterna, viúva, decidiria mais tarde emigrar para que a mãe de Rui se pudesse dedicar completamente ao marido, seu filho.

Os pais nunca lhe esconderam o risco de poder vir a desenvolver a doença, pois os filhos de uma pessoa com paramiloidose têm 50% de probabilidade de herdar a mutação. O primo, filho

da tia, também doente, nasceu saudável. Aos 18 anos, a mãe de Rui levou-o ao Hospital de Santa Maria para fazer o teste genético. A médica dissuadiu-o: «Para quê? Mesmo que dê positivo, neste momento não podemos fazer nada por ti». Regressou aos 27, a idade em que o pai começara com sintomas. Era portador, mas assintomático.

A vida foi decorrendo até que Rui e a namorada decidiram ser pais. Para Rui estava absolutamente assumido que tal só poderia acontecer através de um processo de fertilização in vitro com diagnóstico genético pré-implantação. «Eu vi o que esta doença fez ao meu pai e, por consequência, à minha mãe, que tratou dele», por isso não admitia deixar continuar a sua transmissão, podendo eu evitá-la. A felicidade de ser pai de um filho saudável chegou aos 34 anos.

Em 2012, uma das primeiras pessoas em Portugal a tomar um medicamento inovador contra a paramiloidose. Recorreu à terapêutica durante sete anos. A doença estagnou, mas depois voltou a evoluir. Em 2019, esperar pelos novos tratamentos que se anunciavam seria um risco, por isso avançou para o transplante de fígado, no Hospital Curry Cabral, com a equipa do médico Eduardo Barroso, pioneiro neste tipo de transplante. Como é no fígado que se produz quase toda a proteína que a doença altera, o transplante trava a progressão em quase 100%. «Naquele momento, foi a opção certa», afirma Rui. A operação foi bem sucedida, mas os meses seguintes foram muito difíceis, marcados por vômitos prolongados associados à doença e pela perda de vinte e cinco quilos. Hoje, explica que a situação está «bem mais calma».



Rui foi um dos primeiros a tomar um medicamento inovador contra a paramiloidose

10 ANOS

abem:

Rede Solidária do Medicamento

DÊ TROCO A QUEM PRECISA

15 a 26 de junho

Numa Farmácia

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

Faça um donativo via



WAY

932 440 068

WEBSITE

www.abem.pt

**TRANSFERÊNCIA
BANCÁRIA**

PT50 0036 0000 9910 5914 8992 7



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



Atualmente, ao nível da mobilidade, a doença afeta-o até meio das pernas e nas mãos: perdeu a sensibilidade, não tem força para subir para escadas mais íngremes. Conta que já se feriu a cortar uma unha e só percebeu pelo sangue no chão, ou que queimou a planta dos pés ao andar na areia quente – «felizmente, a queimadura sarou bem». Tem um *pacemaker*, colocado por precaução na altura do transplante, também por ter um ligeiro problema cardíaco. Está a perder a visão, «mas é operável». Em pessoas que já têm sintomas há muitos anos, como é o seu caso, o sistema nervoso central começa a ser afetado. Em abril, uma junta médica deu-lhe 88% de incapacidade. Há dois anos pensou em reformar-se, mas decidiu continuar a trabalhar.

Rui diz que a doença, paradoxalmente, o ensinou a viver. «Molda-nos a personalidade. Faz-nos ver a vida de outra maneira: faz-nos

os filhos de uma pessoa com paramiloidose têm 50% de probabilidades de herdar a mutação

aproveitar os momentos bons, saber desde muito novo o que queremos e o que não queremos». Acrescenta: «Acaba por ser uma educação que me traz uma grande felicidade, com as pessoas de quem gosto e que gostam de mim». No fundo, «é uma grande aprendizagem para valorizar o que importa na vida».

A propósito do nome desta rubrica, recusa ser um herói. Carrega no corpo as consequências da doença, mas, comparando com os casos do passado, com «muito menor gravidade; não tem nada a ver.

Os tratamentos travam bastante a evolução da doença». Há figuras que se destacam, sim, mas não ele: «Os heróis são os meus pais e todas as pessoas que no passado tiveram a doença. Eu? Sou um privilegiado, já vou nos 49 anos, quase meio século, não me considero herói de nada, os meus pais é que sim», frisa. «O meu pai por ter sofrido com a doença e a minha mãe por ter cuidado dele até ao último dia; não há maior lealdade do que a dela – e o que ela sofreu! Ainda hoje sofre por causa disso», enaltece.

Atualmente, as pessoas com esta doença têm acesso a tratamentos que mudaram radicalmente o curso da doença e a possibilidade de impedir a sua transmissão às gerações seguintes. Com o avanço da medicina e o diagnóstico genético dos embriões veio também uma responsabilidade: «Está nas nossas mãos acabar com esta doença. E isso também é um grande privilégio», afirma. •



Ana R. Afonso

médica especialista em angiologia e cirurgia vascular, e coordenadora da Unidade do Lipedema na Clínica CUF Almada e na Clínica CUF Quinta da Lomba – Barreiro

A diferença entre um inchaço normal e uma doença inflamatória.

lipedema na gravidez

20

Para quem vive com lipedema, a gravidez pode tornar-se um período de grande esforço físico e emocional. Muitas vezes confundida com excesso de peso ou retenção de líquidos, esta é uma doença crónica e inflamatória, que afeta predominantemente as mulheres. Caracteriza-se pela acumulação anormal de gordura nos membros inferiores e, por vezes, também nos membros superiores.

Além da sensação de pernas pesadas, do inchaço e do cansaço, os sintomas mais comuns incluem dor, sensibilidade extrema ao toque, nódos negros frequentes, e uma resistência frustrante a dietas e exercícios convencionais.

Durante a gravidez, pode surgir a questão: “Será apenas inchaço ou será lipedema?” Há sinais evidentes que permitem esclarecer a dúvida. Enquanto o inchaço gestacional comum (retenção de líquidos) costuma ceder com o repouso e a elevação das pernas, no lipedema esta é uma situação persistente. Para além disso, existem duas outras diferenças visíveis: a textura da pele no lipedema tende a ser irregular, apresentando nódulos, e os pés e as mãos são poupados, com o típico sinal de garrote no tornozelo; ou seja, a gordura termina acima do pé ou da mão. Na retenção hídrica global, pelo contrário, os pés e as mãos também incham.

Para as grávidas que sofrem de lipedema, o potencial risco de outras doenças circulatórias é uma preocupação. Ter lipedema não causa, por si só, varizes ou trombose venosa. No entanto, a gravidez traz desafios naturais. A dilatação venosa hormonal e a pressão do útero nas veias aumentam o risco de varizes, enquanto o estado de maior coagulabilidade do sangue

**exercício adaptado
e alimentação
anti-inflamatória
podem ajudar**





potencia o risco de trombose. Embora o lipedema não seja a causa direta, a inflamação do tecido e a imobilidade causada pela dor funcionam como fatores de risco acrescidos que exigem vigilância atenta.

Uma vez confirmado o diagnóstico de lipedema, **a palavra de ordem é controlo.** Longe de dietas restritivas, o foco deve estar na abordagem geral ao nível dos cuidados: o exercício adaptado – como hidroginástica, caminhadas curtas ou ioga – é vital para estimular a circulação através do movimento muscular. A este aliado somam-se o uso indispensável de compressão elástica, massagens de

drenagem linfática manual e uma alimentação anti-inflamatória. Priorizar alimentos frescos, reduzindo o sal e os produtos processados, é um pilar essencial para controlar a dor e o inchaço.

Muitas grávidas acreditam que os sintomas desaparecerão após o nascimento do bebé, mas a queda hormonal abrupta pode, inicialmente, agravar o inchaço e o endurecimento dos tecidos. Para além disso, o pós-parto traz novos desafios de sono e mudanças na rotina que podem condicionar o controlo da doença. Manter o acompanhamento médico é fundamental para estabilizar o quadro clínico.

Não assumam que qualquer inchaço e peso nas pernas são normais na gravidez. No caso de ser lipedema, é bom saber que a compressão, a dieta adequada e o exercício podem fazer toda a diferença. Aliviar os sintomas representa não apenas recuperar o bem-estar físico, mas também reduzir a ansiedade, permitindo viver a gestação de forma mais tranquila. •

Gino-Canesten®



SENTES COMICHÃO OU ARDOR NA ZONA ÍNTIMA?



PODE SER UMA **INFEÇÃO
VAGINAL FÚNGICA**



TRATA A CANDIDÍASE
NUMA SÓ APLICAÇÃO!



RÁPIDO



PODE UTILIZAR-SE DURANTE A
GRAVIDEZ E AMAMENTAÇÃO*

*Durante a gravidez deve ser utilizado sob supervisão de um profissional de saúde. Quando utilizado na gravidez, aconselha-se a inserção sem o aplicador. **Gino-Canesten 1 cápsula mole vaginal**, Com clotrimazol. Indicado na Candidíase vaginal recorrente. Contraindicado no caso de hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos excipientes. Advertências e precauções especiais de utilização: Febre, dor abdominal inferior, dor de costas, corrimento vaginal de mau odor, náuseas, hemorragia vaginal e/ou dor no ombro associada o doente deve consultar o médico. O tratamento não deverá ser efetuado durante o período menstrual. Durante a gravidez, deverão ser utilizados os comprimidos vaginais/cápsulas moles vaginais, sem se recorrer à utilização do aplicador, sob orientação de um profissional de saúde. Pode ser utilizado durante a amamentação. Pode reduzir a eficácia e a segurança de produtos à base de látex, tais como: preservativos e diafragmas. O efeito é temporário e ocorre apenas durante o tratamento. Medicamento não sujeito a receita médica. Leia atentamente o folheto informativo e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. CH-20250605-84.

GineCanesbalance®



SENTES MAU ODOR NA ZONA ÍNTIMA?



PODE SER UMA **INFEÇÃO
VAGINAL BACTERIANA**



TRATA OS SINTOMAS DA VAGINOSE
BACTERIANA **EM APENAS 7 DIAS**



PODE UTILIZAR-SE DURANTE A
GRAVIDEZ E MENSTRUÇÃO

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. CH-20250605-85.

e depois da alta?

O que deve fazer após sofrer um enfarte do miocárdio.

O enfarte do miocárdio, mais conhecido como “ataque cardíaco”, resulta da obstrução súbita de uma artéria coronária, impedindo que o sangue chegue a uma parte do músculo cardíaco.

Sem oxigénio, as células do coração começam a morrer em poucos minutos. Apesar dos enormes avanços registados no tratamento agudo, o que acontece após o enfarte continua a ser determinante para o futuro da pessoa com doença.

As sequelas são muito variáveis, dependendo da extensão da área afetada e da rapidez com que a pessoa recebeu auxílio. Em alguns casos, a função cardíaca recupera quase totalmente; noutros, persiste uma cicatriz no músculo cardíaco, que pode comprometer a capacidade do coração de bombear eficazmente. Essa marca traduz-se, por vezes, na redução da tolerância ao esforço, insuficiência cardíaca ou arritmias.

Depois de um enfarte, a medicação assume um papel essencial. Na maioria dos casos, os antiagregantes plaquetários, as estatinas e os bloqueadores

neuro-hormonais constituem a base do tratamento. Estes medicamentos reduzem o risco de sofrer um novo episódio, protegem o músculo cardíaco e permitem prolongar o tempo de vida depois de um enfarte. É imperativo que as pessoas com doença tenham consciência da importância de cumprir a terapêutica rigorosamente, tal como recomendado pelo médico. A sua suspensão

ou irregularidades na toma estão associadas ao aumento significativo de eventos cardiovasculares.

Assim, a adesão rigorosa deve ser encarada como parte

integrante do tratamento, que começou com a intervenção realizada no hospital. Outra prioridade deve ser a mudança no estilo de vida. Um enfarte está frequentemente associado a fatores de risco modificáveis. Entre os mais relevantes encontram-se o tabagismo, a hipertensão, dislipidemia (níveis elevados de colesterol, especialmente o LDL – o chamado colesterol “mau”), diabetes, obesidade e o sedentarismo. A cessação tabágica é a medida isolada com maior impacto na redução do risco futuro. Quanto à alimentação, deve privilegiar

exercício físico é essencial

José Miguel Viegas

médico especialista em cardiologia no Hospital CUF Tejo





dor no peito, falta de ar e fadiga inexplicável são sinais de alerta

o padrão mediterrâneo, rico em frutas, legumes, peixe e azeite, enquanto o exercício físico regular ajuda a recuperar a capacidade funcional e a proteger o sistema cardiovascular.

Quando falamos do pós-enfarte, a reabilitação cardíaca assume também um papel essencial. Trata-se de um programa estruturado que integra exercício adaptado e supervisionado, otimização da terapêutica, educação para a saúde, apoio nutricional e psicossocial. Não se limita ao ginásio hospitalar. É uma verdadeira reeducação do corpo e da mente. A evidência é inequívoca: a reabilitação cardíaca reduz a mortalidade, melhora a qualidade de vida e diminui o risco de novos eventos cardiovasculares.

Reconhecer sinais de alerta é outro ponto crítico e que pode fazer toda a diferença no prognóstico. Dor no peito, falta de ar e fadiga inexplicada não devem ser ignorados, sobretudo por quem já teve um enfarte. Muitas vezes, num segundo episódio, os sintomas são mais subtis do que no primeiro enfarte. Procurar ajuda médica imediata pode salvar o músculo cardíaco e a vida de quem está em risco.

O enfarte não é um ponto final, mas um momento de viragem. O verdadeiro desafio começa após a alta hospitalar, quando a pessoa regressa à sua vida e às escolhas diárias. É nesse momento que a medicina deixa de ser apenas intervenção e passa a ser continuidade, numa parceria entre a ciência e o compromisso individual. •

Kukident®

*“A minha
prótese dental
não me define”*



O nosso melhor
adesivo dental*
3 em 1

**CONFORTO
TODO O DIA**

**BARREIRA
ANTI-
COMIDA**

**FIXAÇÃO
TODO O DIA**

Os produtos Kukident são Dispositivos Médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.
Manter fora do alcance e da vista das crianças.



memória em risco

Procurar ajuda na altura certa pode fazer toda a diferença.

Os esquecimentos não são todos iguais. É importante cada pessoa estar atenta aos sintomas que devem motivar uma consulta especializada, na certeza de que, em caso de doenças neurodegenerativas, o diagnóstico precoce é determinante para atrasar a sua progressão.

Onde termina o esquecimento normal e começa o verdadeiro sinal de alerta, que deve motivar a consulta com um profissional?

Em muitas situações, é difícil distingui-los. Ainda assim, podemos dizer que os esquecimentos normais têm a ver, por um lado, com aspetos de desatenção e dificuldade de concentração. Manifestam-se, com frequência, em casa, por exemplo quando as pessoas entram na cozinha e já não sabem o que iam lá fazer. Genericamente, este tipo de circunstâncias é benigno (mas nem sempre).

Por outro lado, também pode acontecer não nos lembrarmos do nome de um ator de cinema ou de uma personagem de ficção. Isso não é necessariamente preocupante, a não ser que os esquecimentos se tornem muito frequentes, com impacto no quotidiano, ou causem prejuízo ao próprio ou a terceiros, como, por exemplo, falhas na toma de medicação ou faltas a compromissos importantes. Estas situações já podem sinalizar a necessidade de apoio médico especializado.



Rui Araújo

médico neurologista
coordenador da Unidade
da Memória do Hospital
CUF Porto

Há quem adie a consulta por medo do diagnóstico. Para desmistificar este medo, o que acontece na primeira avaliação, na prática?

Quem sente que algo não está bem precisa, acima de tudo, de um diagnóstico correto e tão precoce quanto possível. Para enfrentar o medo, ajuda saber que, apesar de ainda não existir cura para um conjunto alargado de demências, há várias intervenções, farmacológicas e não só, que permitem reduzir significativamente o impacto no dia a dia.

Até que ponto o estilo de vida pode travar, ou atrasar, o declínio da memória?

Estima-se que 45% dos quadros de demência sejam evitáveis mediante a correção de alguns fatores de risco, nos quais se incluem alterações no estilo de vida. A adoção de hábitos saudáveis é uma recomendação baseada na melhor e mais recente evidência científica e pode reduzir, de forma muito significativa, a progressão da doença. Destacam-se a prática de exercício físico (algumas vezes por semana), a redução ou eliminação do consumo de tabaco e álcool, o convívio e atividades que estimulem o cérebro.

**45% dos casos
podem ser
evitados**

Perante um diagnóstico de demência, que ferramentas existem para dar qualidade de vida às pessoas com doença?

A primeira ação é identificar o tipo de demência, para determinar a intervenção mais indicada. Na doença de Alzheimer, por exemplo, existem exames e avaliações neuropsicológicas que permitem um diagnóstico mais detalhado e precoce. Felizmente, nos últimos tempos surgiram novos tratamentos farmacológicos para esta doença, que, não representando a cura, permitem diminuir o seu ritmo de progressão. A par disso, o controlo de fatores de risco modificáveis deve ser encarado como uma prioridade, já que ajuda a reduzir a evolução dos sinais de demência.

Qual o papel da família e dos cuidadores da pessoa diagnosticada com uma doença neurodegenerativa?

A família e os cuidadores são fundamentais para o bem-estar da pessoa que vive com este tipo de doença. Mais do que gerir as intervenções farmacológicas, estes agentes constituem um dos principais determinantes da qualidade de vida da pessoa afetada. Contudo, o seu papel fundamental pode levar a algum desgaste pessoal, pelo que devem ser feitos todos os esforços para que também estes tenham tempo para cuidar de si, de forma a manterem a força física e mental necessárias para garantir, com saúde, os cuidados às pessoas que apresentam quadros crónicos e progressivos. •

epidemia silenciosa

O perigo do stresse crónico.



Beatriz Subtil

comunicadora de ciência
e doutorada em ciências
biomédicas

@subtilmente_

28



Beatriz Subtil é autora do livro
“Desregulados: Entre o Stresse
Crónico e o Excesso de Prazer”.

a biologia é adaptável e os hábitos diários são o segredo

Muitas pessoas sentem diariamente sinais desconfortáveis, como dor de cabeça, nevoeiro mental, tensão muscular, problemas digestivos, palpitações, desmotivação, insónias e irritabilidade constante. Estes sintomas são frequentemente tratados como problemas isolados e desconexos, mas talvez exista uma relação mais próxima entre eles do que imagina.

A saúde não é apenas a ausência de doença; é um estado de completo bem-estar, resultado do equilíbrio dinâmico entre corpo, mente, relações sociais e ambiente. **Neste equilíbrio, o sistema nervoso desempenha um papel central.** Ele é o maestro que coordena tudo, desde o batimento cardíaco à digestão, e até as dimensões mais abstratas, como os pensamentos e as emoções. O objetivo é, acima de tudo, assegurar a nossa sobrevivência.

Os desafios que sentimos atualmente resultam do facto de as “definições de fábrica” deste sistema terem sido moldadas há centenas de milhares de anos, num mundo radicalmente diferente do atual. Esta herança biológica colide com a realidade atual, onde a abundância, a inatividade

física e o acesso constante a gratificações artificiais criam um ambiente para o qual não fomos evolutivamente preparados.

Ainda que esta transformação tecnológica tenha assegurado a nossa prosperidade como espécie, o ambiente mudou mais depressa do que a nossa biologia se conseguiu adaptar. Existe, por isso, uma incompatibilidade entre as “configurações” do organismo e o mundo moderno desenvolvido, deixando o sistema nervoso assoberbado com estímulos não familiares. Assim, respostas fundamentais de sobrevivência, desprovidas do seu contexto original, revelam-se, em muitos casos, desadequadas, e tornam-se fonte de desgaste e desregulação. O stresse, desenhado para nos defender de perigos físicos imediatos, deixa de ser pontual e passa a ser crónico, alimentado por exigências e desafios mentais permanentes, que mantêm o corpo em alerta. O prazer, feito para motivar a procura de recursos essenciais num mundo de escassez, torna-se tão imediato e acessível, que acabamos por perder a sensibilidade aos seus efeitos.

Não estamos perante um mero problema de saúde mental, mas um desafio de saúde global.

Quando o sistema nervoso perde a harmonia, a desconexão entre corpo, mente e ambiente cria um terreno fértil para múltiplas doenças.

Em Portugal, oito das dez principais causas de morte são doenças crónicas não transmissíveis, muitas delas agravadas ou propiciadas pelo stresse crónico. Isto significa, então, que estamos condenados a ser prisioneiros da nossa biologia ancestral? A verdade é que não conseguimos o código com que nascemos, mas **podemos influenciar a sua expressão.** A biologia é adaptável, e os nossos hábitos diários são a ferramenta-chave para aprendermos a fluir com ela, e não contra ela.

Para sairmos deste círculo vicioso, precisamos de compreender como funciona o “maestro”, e devolver-lhe equilíbrio e regulação, influenciando-o através de estímulos que lhe são mais familiares. No fundo, trata-se de voltar às origens: movimento, respiração, conexão com os outros e contacto com a natureza. A boa notícia é que a desregulação é reversível. O conhecimento torna-se, assim, a ferramenta mais poderosa para retomarmos o controlo do nosso sistema nervoso, o alicerce fundamental da nossa saúde. •



Ana Mexia

médica dentista

<https://amsmiling.pt/>

amalgamas dentárias

30

Saiba se deve remover os “chumbos” que ainda tem nos dentes.

podem levar
a microfissuras
no esmalte
e na dentina

Com a proibição das amalgamas dentárias na União Europeia desde janeiro de 2025, cresceram as dúvidas sobre o chamado “chumbo nos dentes”. Embora a preocupação dos utentes seja compreensível, a decisão de retirar estas restaurações depende da avaliação clínica individual e não de uma regra geral.

O que são amalgamas dentárias?

As amalgamas são restaurações utilizadas há mais de um século, compostas por uma liga metálica que inclui prata, estanho, cobre e mercúrio. Durante décadas, foram amplamente usadas por serem resistentes, duráveis e económicas.

No entanto, a medicina dentária evoluiu, e hoje sabemos muito mais sobre biologia, biomecânica dentária e impacto ambiental.

Porque é que as amalgamas deixaram de ser utilizadas?

A decisão de proibir o seu uso não resultou de uma nova descoberta alarmante, mas de uma decisão de Saúde Pública e ambiental. O mercúrio caracteristicamente utilizado nestas restaurações é neurotóxico, acumula-se no meio ambiente e contribui para a poluição através de resíduos clínicos. Reconhecendo que o risco individual para a maioria dos utentes é baixo, optou-se por uma abordagem preventiva e mais sustentável, sobretudo porque já existem materiais alternativos mais seguros e com melhor comportamento biomecânico e estético.

As amalgamas fazem mal à saúde?

A evidência científica atual indica que amalgamas antigas e estáveis libertam quantidades



muito reduzidas de mercúrio, e que esses valores estão, em geral, abaixo dos limites considerados perigosos. Por isso, não existe indicação clínica para remover amálgamas apenas por medo. No entanto, o problema das amálgamas nem sempre é o mercúrio.

Ao contrário das restaurações modernas, as amálgamas não aderem ao dente, funcionando por retenção mecânica e, ao longo dos anos, sofrem expansão e contração. Este comportamento pode provocar microfissuras no esmalte e na dentina, levando a alterações estruturais internas do dente. O mais desafiante é que estas microfissuras evoluem silenciosamente, durante anos, sem serem detetadas, mesmo com visitas regulares ao médico dentista. Os sintomas surgem muitas vezes de forma abrupta, com dores intensas, acabando em alguns casos por ser indicada a extração do dente.

A remoção de amálgamas não deve ser automática quando a motivação surge apenas por informações alarmistas e com imagens fora do contexto. Cada utente é único e cada caso deve ser avaliado em conjunto com o médico dentista que o segue.

O que significa remover uma amálgama com segurança?

Existe muita confusão sobre este tema, que importa esclarecer.

Não é verdade que:

- sejam necessários fatos especiais;
- o utente tenha de recorrer a clínicas "alternativas";
- seja obrigatório equipamento fora do contexto da medicina dentária moderna.

Na prática clínica responsável, uma remoção segura implica:

- isolamento adequado do dente (idealmente, com dique de borracha);
- aspiração de alto volume eficiente;
- técnica controlada, evitando pulverização excessiva;
- boa ventilação do consultório;
- proteção adequada do utente e do profissional.

As amálgamas deixaram de ser usadas. Mas a decisão de remover as existentes deve ser ponderada, ter base clínica e ser personalizada. •



32 primavera no ar, alergias também

Todos merecemos respirar melhor.

Francisco Santos Coelho

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

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



Com a chegada da primavera, regressam os dias mais longos, o sol, o bom tempo, as caminhadas e, para muitas pessoas, os sintomas alérgicos. Espirros, nariz a pingar, comichão nos olhos e sensação de nariz entupido são as queixas mais frequentes nesta altura do ano, e que muitas vezes estão

associadas ao aumento dos níveis de pólenes no ar.

a farmácia pode ajudar na gestão dos sintomas

As alergias resultam de uma resposta exagerada do sistema imunitário perante substâncias

habitualmente inofensivas, como pólenes, ácaros e poeiras. Na prática, o que acontece é que o organismo confunde estas partículas com ameaças à sua integridade e desencadeia uma reação de defesa, libertando substâncias como a histamina, responsáveis pelos sintomas alérgicos mais comuns. A reação pode manifestar-se de formas diferentes e com intensidade



variável, podendo incluir também tosse e sensação de cansaço.

Na maioria dos casos, os sintomas alérgicos são ligeiros a moderados e podem ser controlados com medidas simples, facilmente aplicáveis no dia a dia: evitar atividades ao ar livre nas horas de maior concentração de pólenes, manter as janelas fechadas nesses períodos, lavar bem o rosto ao chegar a casa, trocar de roupa ou tomar banho preferencialmente ao final do dia. A utilização de óculos de sol no exterior e a limpeza regular de superfícies também podem ajudar a reduzir o risco alérgico e a assegurar uma melhor gestão dos sintomas.

Quando estas medidas não são suficientes, existem outras soluções eficazes: a toma de anti-histamínicos (medicamentos que contrariam o excesso de histamina libertada pelo organismo), a utilização de *sprays* nasais com ação anti-inflamatória e a realização

as alergias não têm de comprometer a qualidade de vida

de lavagem nasal com soro fisiológico ajudam a aliviar os sintomas e a melhorar o conforto. A farmácia pode assumir um papel particularmente relevante na gestão dos sintomas: o seu farmacêutico pode aconselhar a opção terapêutica mais adequada e indicar a forma correta de utilização. Pode ainda ajudar a distinguir situações ligeiras de quadros que exigem observação médica.

Nem todos os casos devem ser geridos de forma autónoma. Sintomas persistentes, impacto no sono ou nas atividades do dia a dia, agravamento progressivo das queixas, sinais como falta de ar, chiadeira

ao respirar, e dúvidas sobre o diagnóstico requerem avaliação médica. Por vezes, pode ser necessário ajustar a terapêutica, implementar estratégias personalizadas ou aprofundar o diagnóstico imunoalérgico. Dada a especificidade de cada pessoa, torna-se fundamental reconhecer quando se impõe uma resposta clínica diferenciada.

As alergias são comuns nesta época do ano, mas não têm de comprometer a sua qualidade de vida. Com informação rigorosa, pequenos ajustes no quotidiano e acompanhamento adequado, é possível não só viver a primavera com mais conforto, como também, e acima de tudo, respirar melhor! •

Associação de Apoio aos Doentes com Insuficiência Cardíaca

B.I.

Nome

Associação de Apoio aos Doentes com Insuficiência Cardíaca

Sede

Rua Armando Rodrigues, 36B
1600-414 Lisboa

Contactos telefónicos

211 951 356
916 774 462
913 269 887

E-mail

geral@aadic.pt

Site

www.aadic.pt

Plataformas digitais



o que é

A Associação de Apoio aos Doentes com Insuficiência Cardíaca (AADIC) é uma organização sem fins lucrativos, fundada em 2017, que tem por objetivo apoiar pessoas que vivem com insuficiência cardíaca, os seus familiares e cuidadores.

A AADIC promove o conhecimento acerca da insuficiência cardíaca (IC), os seus sintomas e outras doenças cardiovasculares associadas, através da divulgação de informação científica, e da sensibilização da população e dos profissionais de saúde.

A associação desenvolve, atividades com vista a alertar profissionais de saúde e decisores para as necessidades das pessoas que vivem com IC, de modo a contribuir para a melhoria dos cuidados de saúde prestados às pessoas que vivem com a doença e para uma maior consciencialização sobre esta condição.

serviços e atividades

- Divulgação de informação sobre a IC, através da organização de eventos formativos e da produção de materiais informativos;
- Aconselhamento e apoio às pessoas que vivem com IC;
- Realização de ações de sensibilização dirigidas a diferentes públicos, incluindo a população sénior, jovens e comunidades locais;
- Desenvolvimento de parcerias com profissionais de saúde, instituições e organizações, visando melhorar a qualidade dos cuidados prestados a quem vive com IC;
- Promoção e apoio a projetos e estudos de investigação de novos tratamentos e medicamentos.

quem apoia

A AADIC presta apoio a todas as pessoas que vivem com IC, bem como aos seus familiares e cuidadores.

como ajudar

Pode ajudar a AADIC tornando-se sócio da associação ou fazendo um donativo. •



de volta à essência

A tecnologia pode ajudar a abrandar e monitorizar parâmetros fisiológicos.

Rodrigo Ayoub

médico especialista
em medicina ortomolecular

@rodrigoayoub



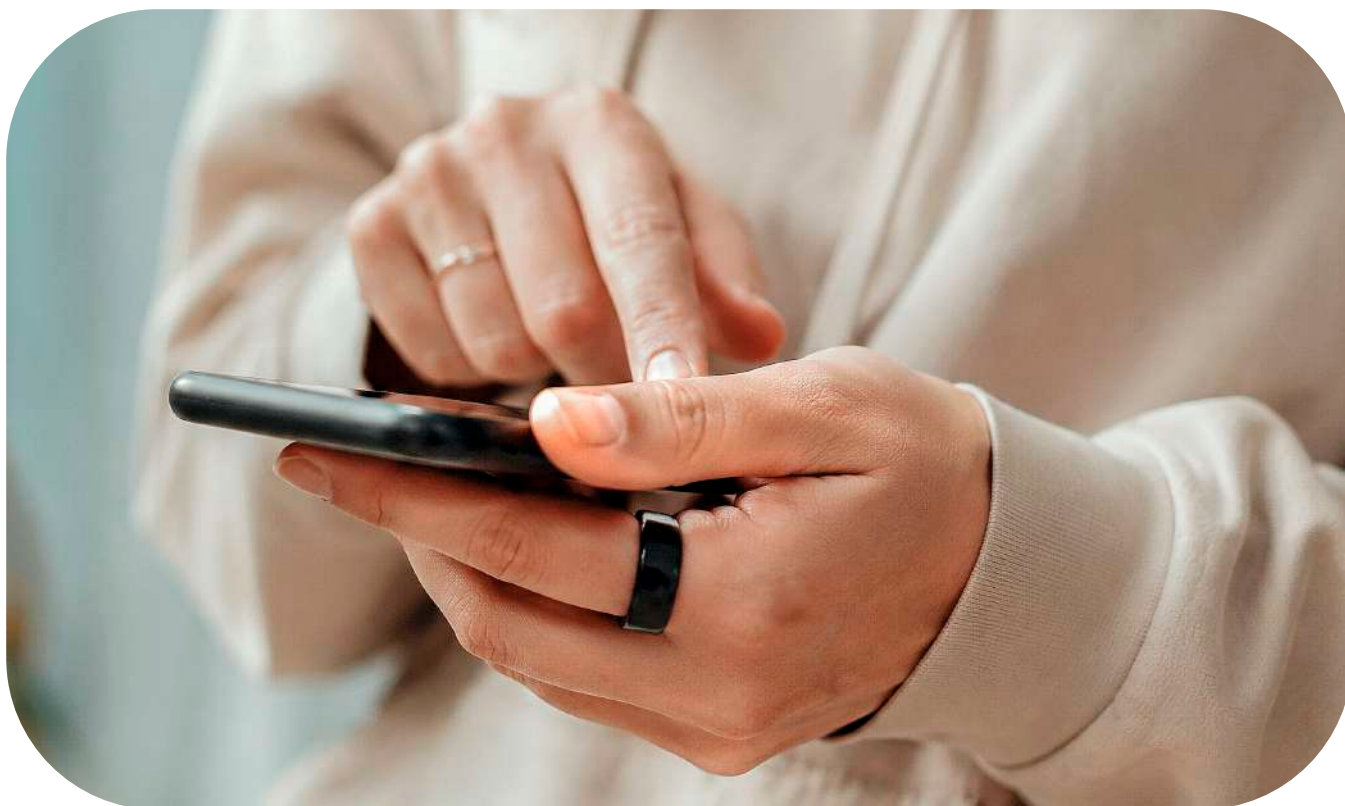
Nos últimos anos, tem-se vindo a observar uma tentativa clara de regresso às origens, tão essencial num mundo caracterizado por ritmos acelerados e compromissos que parecem não ter fim. Após décadas de afastamento daquilo que é natural, o ser humano começa a reconectar-se com hábitos ancestrais e estilos de vida mais saudáveis. Hoje, vivemos em ambientes excessivamente artificiais, com pouca luz solar, elevada exposição a radiações eletromagnéticas e um consumo crescente de alimentos ultraprocessados, fatores com impacto negativo direto na nossa saúde.

A ciência tem confirmado esta realidade. O Prémio Nobel da Medicina em 2017 (atribuído a Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash e Michael W. Young) distinguiu o trabalho de três investigadores que descreveram os mecanismos do relógio biológico, responsáveis pela regulação do nosso ciclo circadiano. Durante milhares de anos, o ser humano acordava com o nascer do sol e recolhia-se ao

final do dia, deixando também de ingerir alimentos quando o sol se punha. A introdução da luz artificial veio alterar profundamente este padrão, levando-nos a trocar o dia pela noite, a dormir e a comer cada vez mais tarde, com uma quase ausência de rotinas, o que gera desequilíbrios no organismo.

Este desalinhamento interfere com a libertação de hormonas fundamentais para a saúde e para o bem-estar. O cortisol, conhecido como a hormona da energia (e do stresse), começa a ser libertado às seis horas da manhã, diminuindo ao longo do dia. Já a melatonina, essencial para o descanso e a regeneração do corpo, começa a ser produzida

o caminho mais
eficaz para cuidar
da saúde pode ser
olhar para o que os
nossos avós faziam



36

o ser humano
começa
a reconectar-se
com hábitos
ancestrais
e estilos de vida
mais saudável

ao final da tarde, atingindo o pico de libertação à meia-noite. A exposição prolongada à luz artificial bloqueia este processo natural, comprometendo o descanso e a recuperação do organismo.

É neste contexto que os dispositivos de monitorização fisiológica assumem um papel interessante e cada vez mais popular. Tecnologias como anéis, relógios e pulseiras inteligentes permitem medir parâmetros tão diversos como o sono, a variabilidade da frequência cardíaca e os níveis de stresse. Ao fornecerem dados objetivos, ajudam-nos a perceber melhor o impacto do nosso estilo de vida e a fazer ajustes mais conscientes. Afinal, só conseguimos melhorar aquilo que medimos.

Contudo, estes recursos devem ser utilizados com equilíbrio

e consciência. A tecnologia deve ajudar-nos a calibrar o corpo e a adaptar os nossos hábitos, sobretudo em meios urbanos, mas sem nunca se tornar numa fonte de ansiedade ou dependência. O ideal continua a ser optar por uma abordagem o mais natural possível: respeitar os ritmos biológicos, reduzir o uso de luzes artificiais à noite, privilegiar tons quentes a partir das 18h, contactar com a natureza e ter uma alimentação equilibrada, diversa e pouco processada.

Mais do que seguir modas ou adotar soluções extremas, importa resgatar práticas que sempre fizeram parte da nossa história. Observar o que as gerações anteriores faziam e aplicar esses ensinamentos à vida moderna pode ser, paradoxalmente, o caminho mais eficaz para cuidar da saúde. •

a saúde do planeta depende de si

Eliminar medicamentos fora de prazo de forma segura
é um ato de responsabilidade social e individual.

Luís Figueiredo

diretor-geral da VALORMED *

A saúde constrói-se nas escolhas que fazemos em casa, todos os dias. Dar um destino seguro aos medicamentos fora de prazo ou uso, entregando-os nos contentores da VALORMED, disponíveis em farmácias por todo o país, é uma dessas escolhas com grande impacto.

Por que motivo devemos entregar os medicamentos e as suas embalagens na farmácia?

Os medicamentos fora de uso ou prazo, e as respetivas embalagens, são um tipo de resíduo especial. Quando depositados no lixo comum, ou em ecopontos, constituem um risco silencioso para a Saúde Pública e para o ambiente, que é frequentemente subestimado. Ao serem entregues nas farmácias, são recolhidos e tratados de forma segura e adequada, através da VALORMED, evitando, assim, a contaminação dos solos e das águas.

entregue na farmácia os medicamentos fora de prazo ou uso

Qual é a taxa de recolha atual?

Em 2025, a VALORMED recolheu, através das farmácias, 1.320 toneladas de resíduos, de um potencial de 8.800 toneladas de medicamentos colocados no mercado. Aumentar este resultado é essencial e depende do contributo de cada um. Por isso, verifique regularmente a sua “farmácia doméstica”, preferencialmente duas vezes por ano, e separe os medicamentos sem uso e/ou fora do prazo. Guarde-os em local seguro e entregue-os ao seu farmacêutico na próxima ida à farmácia. •



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

*A VALORMED é a entidade responsável pela gestão dos resíduos de embalagens vazias e medicamentos fora de uso e de prazo de origem doméstica. Saiba mais em www.valormed.pt

suplementação alimentar

Trata-se de um aliado importante ou até indispensável, mas não de uma prática recomendada para todos.

38



Sara Fonte Venâncio

nutricionista

@nutrigohealthy

Os suplementos alimentares constituem um tema cuja popularidade tem vindo a aumentar, estando atualmente presentes tanto em contexto clínico como no domínio do autocuidado. Entre promessas de mais energia, reforço do sistema imunitário ou desempenho físico otimizado, importa esclarecer o que está realmente em causa quando falamos de suplementos.

O que é um suplemento alimentar?

A suplementação alimentar consiste na ingestão de produtos destinados a complementar a alimentação, fornecendo nutrientes ou outras substâncias com efeito nutricional e/ou fisiológico. Estes podem incluir vitaminas, minerais, aminoácidos, ácidos gordos e extratos de plantas. Importa sublinhar que os suplementos alimentares não substituem refeições, nem devem ser encarados como uma solução isolada, mas antes como um apoio quando existem necessidades específicas.

Quando é que faz sentido tomar?

O recurso à suplementação deve ser considerado quando existem carências nutricionais identificadas ou uma maior exigência fisiológica. Entre os cenários mais comuns, destacam-se os défices comprovados (como ferro, vitamina D e vitamina B12); fases da vida mais exigentes, como a gravidez, amamentação e o envelhecimento; dietas restritivas; prática desportiva intensa; e condições clínicas que comprometam a absorção de nutrientes.

Quais as suas vantagens?

Quando aplicada corretamente, e sob a orientação de um profissional, a suplementação pode trazer benefícios relevantes, corrigindo défices nutricionais, melhorando os sintomas associados a carências e apoiando as diferentes funções do organismo, em especial o sistema imunitário, e o desempenho físico e cognitivo.



os suplementos
alimentares
não substituem
refeições

Existem riscos?

Apesar dos benefícios, a suplementação não é isenta de riscos. O consumo inadequado ou excessivo pode levar a toxicidade, especialmente no caso de vitaminas lipossolúveis (que se dissolvem em gordura), bem como a interações medicamentosas e outros efeitos adversos. Para além disso, a toma de suplementos pode mascarar problemas de saúde. A qualidade dos produtos também varia, sendo essencial optar por suplementos seguros, devidamente testados e regulamentados.

Todas as pessoas devem fazer suplementação?

Não. Uma alimentação equilibrada e variada é, na maioria dos casos, suficiente para suprir as necessidades nutricionais. A suplementação deve ser individualizada e orientada por um profissional de saúde, evitando o uso indiscriminado baseado em tendências ou recomendações generalizadas.

Como tem evoluído o recurso a suplementos ao longo do tempo?

O uso de suplementos evoluiu de uma abordagem essencialmente clínica, focada na correção de défices específicos, para um fenómeno global associado à promoção da saúde, do bem-estar e da *performance*. O mercado expandiu-se significativamente, oferecendo maior diversidade de produtos e formulações desenhadas para necessidades específicas.

Paralelamente, aumentou o acesso à informação, nem sempre rigorosa, o que reforça a importância de uma abordagem crítica e baseada na evidência científica.

Na hora de recorrer a suplementos alimentares, lembre-se sempre de falar com o seu médico, nutricionista ou farmacêutico. A saúde é o seu bem mais precioso. Proteja-a. •



**DIFÍCIL
RECUPERAR
O RITMO
DEPOIS DA
DOENÇA?**

APROVADOS POR
98%
DOS PACIENTES*



**Descubra
todos os sabores
disponíveis!**

**NUTRICIA
Fortimel®** Nutrição que faz a diferença

Siga as recomendações do seu profissional de saúde. Fortimel Creme Protein 1.6 kcal/g é um alimento para fins medicinais específicos para a gestão nutricional da malnutrição associada a doença. Deve ser usado sob supervisão médica. Exclusivamente para uso entérico. Fortimel não se destina ao tratamento da doença. Algumas doenças podem ter impacto no estado nutricional dos doentes e um suplemento nutricional oral poderá promover o suporte nutricional adequado na recuperação da doença. *Estudo de análise sensorial encomendado pela Danone Nutricia Unipessoal Lda, realizado com uma amostra de 177 pacientes, em Portugal Continental, entre abril e julho de 2025.

fragilidade: pequenos sinais, grandes consequências

O papel da nutrição na prevenção.



Patrícia Vasconcelos

médica especialista
em medicina interna
na ULSASI

A fragilidade é uma síndrome clínica cada vez mais relevante, sobretudo numa população envelhecida como a portuguesa. Caracteriza-se por uma diminuição da reserva fisiológica e por uma maior vulnerabilidade a eventos adversos. Mais do que uma consequência inevitável do envelhecimento, trata-se de uma condição dinâmica, potencialmente prevenível e, em alguns casos, reversível.

Classicamente, pode ser identificada através do fenótipo descrito por Fried, que inclui critérios como perda de peso não intencional, fadiga, diminuição da força muscular, lentidão da marcha e baixa atividade física. A presença de três ou mais destes critérios define fragilidade.

Em Portugal, estima-se que cerca de 21,5% dos idosos apresentem fragilidade e mais de metade se encontrem em pré-fragilidade, o que evidencia a dimensão deste problema de Saúde Pública. A fragilidade associa-se a um maior risco de quedas, hospitalizações, institucionalização, diminuição da qualidade de vida e mortalidade.

O rastreio precoce assume, por isso, um papel fundamental. Ferramentas simples e rápidas, como a FRAIL Scale ou a Clinical Frailty Scale, permitem identificar indivíduos em risco e orientar uma avaliação mais abrangente. Neste contexto, a farmácia comunitária, pela sua proximidade e acessibilidade, pode desempenhar um papel importante na identificação precoce e no encaminhamento destes doentes.

A abordagem deve ser multimodal, centrada na pessoa e adaptada às suas necessidades. A evidência demonstra que intervenções combinadas — nomeadamente

exercício físico (com componente de resistência), otimização do estado nutricional e revisão da medicação — são as mais eficazes. A nutrição assume um papel central nesta gestão. A malnutrição e a sarcopenia — caracterizada pela perda progressiva de massa e força muscular — são fatores determinantes na sua progressão. Assim, é fundamental garantir uma ingestão proteica adequada, privilegiando fontes de proteína de elevada qualidade e uma distribuição equilibrada ao longo do dia. Em situações de risco ou défice, a utilização de suplementos nutricionais orais pode ser considerada para assegurar um aporte energético e proteico suficiente.

A promoção de um estilo de vida saudável, incluindo uma alimentação equilibrada (como a dieta mediterrânica), atividade física regular e adequada ingestão proteica, pode contribuir significativamente para prevenir ou atrasar o desenvolvimento da fragilidade.

Num contexto de envelhecimento populacional, reconhecer a fragilidade como uma prioridade clínica e de Saúde Pública é essencial. A intervenção precoce, integrada e multidisciplinar permitirá melhorar a qualidade de vida dos idosos e reduzir o impacto nos sistemas de saúde. •

Bibliografia: Fried LP, et al. *Frailty in older adults: evidence for a phenotype*. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2001.; Clegg A, et al. *Frailty in elderly people*. Lancet. 2013.; Dent E, et al. *Physical Frailty: ICFSR Guidelines*. J Nutr Health Aging. 2019.; Morley JE, et al. *Frailty consensus: a call to action*. 2013.; Amaral TF, et al. *Nutrition UP 65 Study*. 2016.; Acta Portuguesa de Nutrição. *Nutritional Interventions in Frailty in Older Adults*. 2023.

Museu da Farmácia: entre a vida aquática e o abc do sol

42

O mês de junho chega à Vila Saúda com novas oportunidades para aprender e explorar o mundo. No Museu da Farmácia do Porto e de Lisboa, os mais novos vão embarcar em atividades que despertam a curiosidade científica.

No Porto, a proposta é explorar mistérios da Natureza, com a “Fábrica de plasticina”, que permitirá aos pequenos cientistas perceber como podem criar plasticina caseira. Encerramos o mês com o ateliê “Há vida nos lagos e rios”, uma experiência em que se dá a conhecer os pequenos seres vivos que habitam a água e o solo, e o papel essencial que têm no equilíbrio do meio ambiente.

Em Lisboa, junho começa a “Brincar com densidades”, uma atividade onde as crianças têm a oportunidade de perceber como é possível modificar a densidade de um líquido, proporcionando uma aprendizagem interativa. O mês termina com o “ABC do sol”, um momento desenhado para ensinar os participantes a entenderem a importância do sol na nossa vida e como nos podemos proteger dos efeitos negativos dos raios ultravioleta (UV).

Este será um mês repleto de ciência, descobertas e diversão. Junta-te a nós!



Porto



Fábrica de plasticina

13 de junho, 14h30

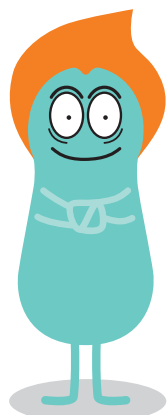
Porque brincar é tão importante, convidamos os pequenos cientistas a pôr as mãos na massa, criando a sua própria plasticina caseira. Vamos ainda construir moldes para dar asas à imaginação e à criatividade.

Há vida nos lagos e rios

27 de junho, 14h30

Já imaginaste que o solo e a água escondem pequenos seres vivos essenciais para o equilíbrio da Natureza? Neste ateliê educativo, os participantes vão explorar o mundo dos macroinvertebrados, criaturas minúsculas que habitam os rios, lagos e até o subsolo. Vais descobrir que estes seres surpreendentes funcionam como bioindicadores, ajudando-nos a avaliar a qualidade da água e do solo. Prepara-te para uma aventura cheia de descobertas e deixa-te maravilhar pelo que está escondido bem debaixo dos nossos pés!

Lisboa



Brincar com densidades

20 de junho, 15h

Ao “Brincar com densidades”, os participantes têm a oportunidade fascinante de explorar como é possível modificar a densidade de um líquido. Durante a atividade, as crianças aprendem a manipular os ingredientes de forma criativa, criando um oceano personalizado, que poderão levar consigo para casa.

ABC do sol

27 de junho, 15h

O sol é essencial para a vida no planeta Terra, mas será que faz sempre bem? Neste ateliê, os participantes vão descobrir como a exposição solar influencia a nossa saúde: o efeito positivo da vitamina D para os ossos e os riscos dos raios UV para o corpo. Através de experiências interativas, vão aprender a escolher roupa adequada para os dias mais quentes e a importância dos óculos de sol, para saberem como proteger os olhos corretamente. No final, cada participante criará uma pulseira especial que revela a intensidade da radiação solar, tornando a proteção ainda mais divertida!



Interessado?

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

Soluções: Declaração Universal dos Direitos da Criança

Soluções: 1. Água | 2. Chapéu | 3. Boia | 4. Protetor | 5. Balde | 6. Pá | 7. Camisola | 8. Toalha | 9. Oculor

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



Vomikids

suplementos alimentares

O suplemento alimentar em forma de chupa-chupa, sem açúcar, para viagens divertidas sem enjoos!



-2€



Clearblue

saúde sexual

Teste de gravidez indicador de semanas.



-2€

45



Durex

saúde sexual

Sexualidade e bem estar íntimo.



-2€



Neodigest

suplementos alimentares

Suplemento alimentar para distúrbios digestivos e intestinais.



-1,5€

Promoção válida de 01.06.2026 a 30.06.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos. Vomikids é um suplemento alimentar. Para mais informação consulte a rotulagem do produto.

Promoção válida de 01.05.2026 a 30.06.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos. Semanas desde a concepção 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_12.

46

Promoção válida de 01.06.2026 a 30.06.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos. Os preservativos Durex são dispositivos médicos de uso único e podem ser utilizados para fins contraceptivos e prevenção da transmissão de infeções sexualmente transmissíveis, IST. Durex Lubrificantes e Durex Massage 2in1 são dispositivos médicos que suavizam a secura vaginal e os incómodos íntimos e são compatíveis com preservativos (Os preservativos Durex Conexão Total apenas podem ser utilizados com lubrificantes à base de silicone; não utilizar lubrificantes à base de água), no entanto não são contraceptivos e não contêm espermicida. Os lubrificantes Durex podem reduzir a mobilidade do esperma; se está a tentar engravidar, consulte o seu médico. Em caso de sensibilidade ao látex, consulte o seu médico antes de utilizar os preservativos. Os preservativos Durex Placer Prolongado e Durex Mutual Clímax não devem ser utilizados quando qualquer dos parceiros sofrer de problemas respiratórios. Nenhum método contraceptivo garante 100% de prevenção da gravidez ou transmissão de IST. Evite o contacto com os olhos, cortes, pele ferida ou irritada. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico. Se sentir irritação ou desconforto interrompa o seu uso. Em caso de persistência dos sintomas, se sentir secura vaginal persistente, se necessitar de lubrificação adicional com excessiva frequência, ou se estiver grávida ou a amamentar, consulte o seu médico. Reckitt Benckiser Healthcare, Unipessoal Lda., Edifício Miraflores Premium 1A, Alameda Fernão Lopes n.º 16, Piso 9, 1495-190 Algés – NIPC 504225910 RT-M-wXDMFF

Má digestão? Incómodo digestivo frequente? Desconforto gastrointestinal? Excessos alimentares? Experimente NeoDigest, o aliado da sua saúde digestiva.

Promoção válida de 01.05.2026 a 30.06.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos. NeoDigest é um suplemento alimentar à base de extratos de plantas, para maiores de 18 anos. Não exceder a toma diária indicada. Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar. É importante manter um regime alimentar variado e equilibrado e um modo de vida saudável. Não acumulável com outras promoções em vigor.



essenciais de farmácia

Prontosan

Limpeza, irrigação e hidratação de feridas e queimaduras



-1,5€



cuidado íntimo

GineCanesbalance

Vaginose bacteriana.



-3€



suplementos alimentares

Magnésio

Nova gama de nutrientes vitais de AQUILEA para o dia-a-dia.



até
-3,5€*

47



suplementos alimentares

Centrum

Multivitamínicos.



até
-5€*

vales cartão saúde

Promoção válida de 01.05.2026 a 30.06.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos. Prontosan® Wound Spray é um Dispositivo Médico indicado para a limpeza, irrigação e hidratação de feridas agudas e crónicas superficiais ou queimaduras superficiais. Apenas para uso externo em feridas. Não utilizar no ouvido médio e interno, nos olhos e na cartilagem hialina.

Promoção válida de 01.05.2026 a 30.06.2026 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

48

Aquilea Magnesio 60 Gummies: -3,5€ | Aquilea Magnesio +K 28 Comp. Efer,: -2,5€

* Junio Gummies: -2€ | Mulher, Mulher 50+ e Homem 50+ 90 Comp. : -5€ | Restantes: -3€.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, bem como de um modo de vida saudável. As marcas registadas são detidas pela Haeon ou à mesma licenciadas.



beleza

Leti

Especialmente desenvolvidos para o cuidado da pele atópica.



-5€



nutrição clínica

Meritene

Soluções nutricionais.



-4€



saúde oral

Kukident

Creme adesivo para próteses dentárias.



-2€



saúde animal

Patta

Spray dermocalmente e snack pele e pêlo.



até
-2,5€*

49

vales cartão saúde

Promoção válida de 01.05.2026 a 30.06.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

Promoção válida de 01.05.2026 a 30.06.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos. Alimento para fins medicinais específicos para a gestão nutricional da (risco de) malnutrição. Utilizar sob supervisão médica.

50

Promoção válida de 01.05.2026 a 30.06.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos. Kukident é um Dispositivo Médico. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Manter fora do alcance das crianças. Não usar mais quantidade do que o recomendado. KPT_2026.01

Promoção válida de 01.05.2026 a 30.06.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos. spray - 2.50€ | Snack pele e pêlo - 1.50€

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

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.

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.