

Revista saúda

Vantagens
exclusivas
com

CARTÃO SAÚDA

P. 45

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA
MENSAL | MAI 25 | N.º 112
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

O seu CARTÃO SAÚDA
já está disponível
EM FORMATO DIGITAL



CORAÇÃO



FORA
DA
CÁPSULA

COM
SALVADOR DE MELLO



abem:

Rede Solidária
do Medicamento

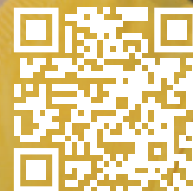
DÊ TROCO A QUEM PRECISA

26 de maio a 6 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.

Saiba mais:



Faça um donativo
via  **932 440 068**
por transferência bancária
PT50 0036 0000 9910 5914 8992 7
ou no website www.abem.pt

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

CORAÇÃO: O CONSELHEIRO NAS GRANDES DECISÕES

Diana Amaral

Farmacêutica, diretora da Revista Saúde

Desde cedo que aprendi a escutar o coração. Nas decisões mais importantes da vida, nos passos cujo resultado era incerto, nas alturas em que a razão por si só não era suficiente, foi ele que me guiou — o coração. E nunca me deixou ficar mal.

Este mês, a Revista Saúde lança-lhe o desafio de sentir as suas emoções e, acima de tudo, aceitar-se como é. Com todas as suas características, particularidades, virtudes e pontos de melhoria. Queremos celebrar a sua essência e tudo o que tem para oferecer ao mundo!

Também em maio se celebra o Dia Mundial sem Tabaco, uma data que pretendemos assinalar em jeito de convite para viver uma vida mais saudável, até porque reside aí o segredo para a prevenção de inúmeras doenças, nomeadamente as cardiovasculares, que constituem a principal causa de morte em Portugal.

As grávidas ocupam um papel de destaque nesta edição, como não poderia deixar de ser. Queremos estar ao lado das futuras mamãs na gestão de uma dor muitas vezes incapacitante — a dor ciática. Como o especialista Pedro Neves explica, é possível prevenir o seu aparecimento e geri-la com eficácia através de exercícios simples.

Como tenho partilhado consigo em edições anteriores, sou uma adepta do autocuidado. A forma como nos tratamos diz muito do amor que aceitamos ou não receber na nossa vida. E por falar de amor, este mês celebramos uma das maiores alegrias que muitas mulheres podem ter: a bênção de ser mãe. Mas, ao mesmo tempo, recordamos que cada uma de nós deve ter a liberdade de perceber se este é ou não o seu

caminho, independentemente dos condicionais externos e das pressões sociais. Vivemos numa sociedade democrática e plural, em que o livre-arbítrio de cada mulher (e homem) deve ser visto também como uma forma de amor, quando mais não seja por si próprios.

Já o Herói Saúde deste mês é um exemplo de força, determinação e resiliência, mostrando que a esclerose múltipla não é dona do seu destino. Como o João Pedro Marques diz, «a doença é que vive comigo, não sou eu que vivo com a doença.» Afinal de contas, quase tudo na vida é uma questão de perspetiva, não é verdade?

A apresentadora Débora Monteiro recorda-nos a importância de nos amarmos profundamente, de cuidarmos de nós e que «desistir é que não é solução».

Quantas de nós não passámos já pelo dilema de nos debatermos com o nosso corpo? Mas, sabe o que lhe digo, tudo muda quando escolhemos aceitarmo-nos e fazer algo por nós diariamente. Como diz a Débora, «ser saudável é mesmo ter equilíbrio» e isso está ao alcance de cada um. Permita-se viver com o coração, e experimentar a leveza e a alegria que cada dia tem para lhe oferecer.♥





Sentir-se bem faz bem

Aqui, na Farmácia

PROMOÇÕES
EXCLUSIVAS





**Farmácias
Portuguesas**
É para a vida.



farmaciasportuguesas.pt

Promoção válida de 01.05.2025 a 30.06.2025 em produtos selecionados, exceto Colagénius, válida de 01.05.2025 a 31.05.2025. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. COLAGÉNIUS: Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, nem de um modo de vida saudável. | FORTIMEL: Alimentos para fins medicinais específicos indicados para a gestão nutricional de malnutrição associada a doença. Exclusivamente destinados a uso entérico. Se o seu profissional de saúde lhe recomendou um suplemento nutricional oral, aconselhe-se com o seu farmacêutico. Promoção relativa ao preço de venda dos produtos, válida nesta farmácia. A farmácia é responsável pela livre determinação do PVP. Esta campanha não acumula com outras promoções em vigor. Limitado ao stock existente. Ação válida para todos os produtos Fortimel. | DEPURALINA: Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, nem de um modo de vida saudável. | NIZORAL: Os produtos da gama Nizoral® Care são produtos cosméticos e de higiene corporal para a lavagem diária do couro cabeludo. Stada, Lda, Quinta da Fonte, Ed. D. Amélia - Piso 1, Ala B, 2770-229 Paço de Arcos.

A full-page photograph of actress Débora Monteiro. She is shown from the waist up, turned slightly to her left, looking off-camera with a gentle smile. She has short, dark brown hair and is wearing a light blue, off-the-shoulder dress with long, thin, fringed sleeves. Her right arm is raised, with her hand open and fingers slightly curled. The background is a plain, bright white.

DÉBORA MONTEIRO

«DESISTIR É QUE NÃO É SOLUÇÃO»

Atriz, apresentadora, mãe de gêmeas e mulher real. Débora Monteiro vive a vida com intensidade, consciência e – acima de tudo – equilíbrio. Entre gravações, treinos e tardes em família, partilha a sua rotina saudável, sem dietas milagrosas e sem perfeições forçadas.

Entrevista Marta José Santos - WL Partners | Fotografia Pedro Loureiro

Pilates ou musculação?

Os dois complementam-se. Já vai fazer quase dois anos que estou a fazer pilates de máquinas e estou muito apaixonada. Noto muita diferença ao nível físico, principalmente na coluna, que é onde tenho alguns problemas; sinto que está muito mais fortalecida. E também noto diferença ao nível mental, porque o pilates exige muita coordenação de movimentos. Às vezes, achamos que é tudo muito simples, mas é extremamente exigente. A musculação também é essencial para qualquer ser humano; é o que nos dá força nos músculos e estabilidade física.

Para além do treino, que outros hábitos saudáveis tem no seu dia a dia?

Os meus hábitos saudáveis passam muito pela alimentação e pela hidratação.

Sabia que tinha de beber água, mas ou tinha preguiça ou achava que no ritmo de trabalho do dia a dia não dava jeito... Mas a água é essencial para tudo e notei mesmo muita diferença quando comecei a beber os dois litros de água por dia que me recomendavam. Notei diferença ao nível da celulite, a pele fica mais bonita, sinto-me mais leve, mais bem-disposta. Aquele cansaço inexplicável do dia a dia desaparece.

Depois, a alimentação. Todos passamos por fases em que comemos de forma menos saudável e sentimos que a nossa energia muda. Quando conseguimos manter uma dieta equilibrada, notamos mesmo a diferença.

«Quero manter uma alimentação equilibrada, cuidar do meu corpo. Cuidar de mim»

A sua vida saudável também se reflete na educação das suas filhas?

Antes já tinha essa vida saudável, mas desde que fui mãe tenho ainda mais cuidado com a alimentação. Tento sempre passar-lhes esse lado saudável. E, ao mesmo tempo, explicar-lhes



tudo. Por exemplo, quando estou a fazer dieta, às vezes para desinchar, não é por querer ficar mais magra ou mais bonita. Tento que percebam que é uma questão de saúde. E tenho sorte, porque as minhas filhas comem de tudo, experimentam tudo, não são esquisitas. Alimentam-se de forma muito saudável. Tenho essa sorte.

Já sentiu pressão para ter o corpo de determinada forma?

Senti pressão desde o início. Comecei como manequim aos 14 anos. Lembro-me de ir a uma agência e perguntarem-me se eu não queria tirar

o peito, porque não se usava peito na altura. Pouco tempo depois, veio a moda do silicone. O meu peito era natural, não era de silicone, e sentia que nunca estava dentro da moda. Passei por várias fases em que estava sempre a tentar adaptar-me. Mas depois aprendi a aceitar as minhas curvas. Tentei usar isso a meu favor.

Como é manter um estilo de vida saudável com a comida dos programas de domingo?

É um desafio! Os convidados trazem os seus produtos e querem que os apresentadores provem. Eu faço questão de provar, até por respeito. As pessoas vêm de longe — do Norte, Sul, das ilhas — e trazem os seus produtos com tanto carinho. No início, comia tudo porque era tão bom... Agora tenho mais cuidado, mas também não me privo.

Uma dieta equilibrada é isso mesmo: durante a semana tento manter uma alimentação mais controlada, evitando açúcares e alguns hidratos, porque sei que o meu corpo reage muito a isso. No sábado, por exemplo, é o dia da família, estou com as meninas, quero viver o momento. E também é o dia delas fazerem a asneira, como se costuma dizer. Não vou tirar isso da nossa felicidade. A vida saudável tem de ter equilíbrio e prazer.



«Passei por várias fases em que estava sempre a tentar adaptar-me. Mas depois aprendi a aceitar as minhas curvas»

ALERGIAS?

Esta *Primavera*
**RESPIRE
MELHOR!**



**Limpeza e
descongestão
100% natural**



**Alívio dos
sintomas alérgicos
até 24h**

Vibrocil Anti-Alérgias. Medicamento não sujeito a receita médica. Medicamento com propionato de fluticasona indicado a partir dos 18 anos no tratamento sintomático da rinite alérgica, eficaz nos sintomas: espirros, comichão nos olhos e nariz, olhos lacrimejantes, nariz entupido e com corrimento. Interrompa o tratamento ou consulte o médico se não melhorar em 7 dias. Não use mais de 3 meses. Consulte o médico antes de iniciar tratamento se: usar outros corticosteroides, se tiver infeções nas vias nasais ou lesões recentes, ou ulceração no nariz. Podem ocorrer efeitos sistémicos dos corticosteroides nasais, particularmente a doses elevadas prescritas durante longos períodos. Contém cloruro de benzalconio, pode causar irritação e tumefação da mucosa nasal. Leia atentamente o folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. **Rhinomer Plus. Dispositivo Médico.** Força 2 Média, solução hipertónica de água do mar para descongestão natural e limpeza do nariz. Pode ser utilizada a partir dos 6 anos de idade. Apenas para uso nasal. Manter fora do alcance das crianças. Não utilizar em caso de hipersensibilidade à água do mar. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização e em caso de dúvidas fale com o seu médico ou farmacêutico. Haleon Portugal, Lda, Rua Dr. António Loureiro Borges, 3, Arquiparque, Miraflores, 1495-131 Algés, NIPC 500276994. As marcas registadas são detidas ou licenciadas ao grupo empresarial Haleon. ©2025 Haleon ou seu licenciador. PM-PT-VIBR-25-00007, 04/2025

Tem algum conselho para quem quer ter mais motivação e disciplina?

Enquanto não decidirmos verdadeiramente, não vale a pena. Uma boa dica é estabelecer regras: por exemplo, durante a semana só como certas coisas, ao fim de semana posso permitir-me algo diferente. As regras ajudam-me. Mas, é claro, se falharmos, não faz mal. O importante é voltar a tentar. Desistir é que não é solução.

E o descanso?

O descanso é essencial. E essa é a minha falha. Às vezes faço asneiras alimentares porque estou cansada. As minhas filhas vão fazer cinco anos e uma delas ainda não dorme a noite toda. Ou seja, há quase cinco anos que não durmo uma noite completa e o sono é essencial. Quando fico mais cansada, só me apetece comer doces... exagerar em tudo. É aí que sinto dificuldade em manter uma vida saudável.

Costuma fazer check-ups regulares?

Devia fazer mais, sou sincera. Tenho plena consciência de que são essenciais. Lá em casa falamos disso: "Temos de voltar a fazer análises, temos de marcar." Infelizmente, às vezes só vamos ao médico quando estamos no limite, e não devia ser assim.

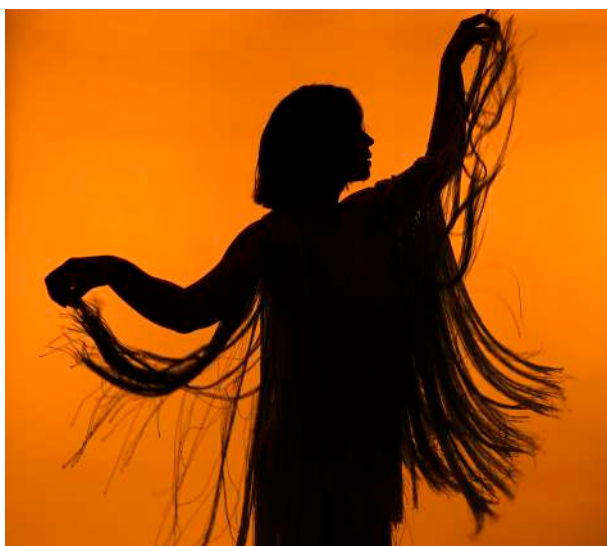
Quais são os seus objetivos futuros?

A representação continua a ser uma prioridade. Quero fazer coisas diferentes. A nível de saúde, quero manter-me o mais saudável possível. Parece cliché, mas quando somos pais, essa responsabilidade aumenta.

Quero manter uma alimentação equilibrada, cuidar do meu corpo. O objetivo é manter o equilíbrio e continuar a cuidar de mim.

**«Enquanto
não decidirmos
verdadeiramente,
não vale a pena»**





«Ser saudável é mesmo ter equilíbrio»

Há algum mito sobre vida saudável que gostaria de desmistificar?

Há tantos... As pessoas querem milagres. Achem que têm de cortar tudo de repente e que vão ter resultados imediatos. Não é assim.

Quando fazemos uma dieta, os resultados não aparecem de um dia para o outro.

É difícil conciliar tudo — carreira, família, vida saudável?

É difícil. Eu quis muito ser mãe, mas a vida muda radicalmente.

Não dá para fazer planos certos. Se o casal for unido e tiver uma boa dinâmica — como é o nosso caso — é mais fácil. Mas os horários, o cansaço... Aí entra a disciplina. Ser saudável é mesmo ter equilíbrio.♥

Agradecimentos: Vestido franja – Mestre Studios | Vestido azul – Francisca Nabinho | Sapatos – APICAPS | Cabelo e maquilhagem – Hugo Freitas

JOÃO PEDRO MARQUES

«A DOENÇA VIVE COMIGO, NÃO SOU EU QUE VIVO COM A DOENÇA»

Personal trainer e culturista com esclerose múltipla,
João transformou o desporto em força, para si e para os outros.

Texto Teresa Oliveira - WL Partners | Fotografia Pedro Loureiro

Há 14 anos, João Pedro Marques foi diagnosticado com esclerose múltipla. Hoje, aos 48, é um exemplo de resistência a uma doença inflamatória do sistema nervoso central (cérebro e medula espinhal) que, entre outras consequências, pode comprometer a força e a mobilidade.

O cansaço foi o primeiro sintoma que sentiu, tinha 33 anos e uma vida muito ativa. Trabalhava na área da segurança, competia em culturismo e treinava com intensidade, o que o levou, numa primeira fase, a desvalorizar a fadiga. «Sentia-me muito cansado, mas achava que era por trabalhar muito e dormir pouco. Nada que não fosse habitual». Uma ida ao hospital descansou-o, com o cansaço a ser atribuído à desidratação — a «diversidade de sintomas e a ausência de indicadores específicos dificultam o diagnóstico», alerta a Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla.

Uma dor intensa na nuca e a perda de sensibilidade num braço deram o alerta final. Depois de acabar o trabalho e de treinar, porque é esse o seu nível de compromisso, dirigiu-se ao hospital e ficou imediatamente internado. Durante

três semanas, fizeram-lhe testes e despistagens até se perceber que a massa entretanto detetada na sua cabeça era, afinal, um conjunto de lesões cerebrais provocadas pela esclerose múltipla. «Quando saí do hospital, tinha 12 lesões. Uma na cervical e 11 na cabeça. Havia ainda outras, que, por serem tão pequeninas, já não contam», explica.

O primeiro sintoma foi o cansaço, que desvalorizou por causa do seu estilo de vida

Iniciou imediatamente a medicação através de injeções semanais que foram a consequência mais dura que sofreu da doença. «Durante quatro anos, passei todos os dias com febre, com 37, 38 graus», lembra. Em alguns episódios, a temperatura ultrapassou os 40 graus e nem força tinha para chamar a mulher. «Dores muito grandes na lombar» também o afligiram durante esse período, sem que as dificuldades o fizessem parar. Trabalhava com febre, treinava com febre, competia com febre e foi campeão.



«Habituei-me», conta. «Não há pessoas que cegam e se habituem? Quem não tem um braço ou uma perna não trabalha?».

Com a disciplina e o foco que lhe são característicos, recorda que tinha «de levar a vida para a frente, de trabalhar o dobro para ganhar» - «não quero ser um coitadinho, não sou um

coitadinho». Apesar dos efeitos secundários do medicamento injetável, passados três anos a doença estabilizou. E o alívio chegou quando os médicos, após as suas insistências, lhe deram uma nova medicação oral, sem efeitos secundários. «Nasci outra vez, nem me lembro que tenho a doença», afirma, «foi maravilhoso».



D.R.

O culturismo é uma das paixões de João



O treino ajuda João a manter a força e o músculo

Há cerca de 12 anos, abandonou o trabalho como segurança e canalizou a sua paixão pelo desporto para a profissão, tornando-se *personal trainer*. GANHOU também uma rotina mais equilibrada, com tempo para descansar e para a família. «A partir do diagnóstico, o meu foco da musculação é a saúde: a esclerose rouba força e músculo, e o treino ajuda-me a contrariar esse processo e a combater a doença», tal como o muito cuidado com a alimentação, nomeadamente com gorduras e fritos. «Se a esclerose já nos causa dor e atrofia, ter uma má alimentação ainda a piora. Eu já tinha cuidado por causa do desporto, não me custou». Na brincadeira, costuma mesmo dizer: «consegui arranjar uma doença que se dá bem com o desporto de que mais gosto. Tive essa sorte».

Há alguns anos, a sua história chegou à televisão e a partir daí começou a ser contactado por pessoas que, tal como ele, vivem com esclerose múltipla. Pessoas desmotivadas, fechadas em casa. Um deles é Edu. «Felizmente começou a falar comigo pela Internet. Disse-lhe para ir ao ginásio, e ele começou a treinar e a ganhar outro

Os treinos ajudam a contrariar os efeitos da doença

alento». Edu seguiu os passos do seu mentor e também é *personal trainer* e culturista. «Sou amador, ele é profissional de *bodybuilding* e campeão. Já elevou a fasquia bem mais alta do que eu», afirma João, com orgulho.

Também o contactou uma pessoa que estava há oito anos numa cadeira de rodas, depois de uma forte crise. «Começou a fazer fisioterapia comigo aqui na piscina e seis meses depois viemos para a sala de musculação. Chegou ao ponto de andar sozinho em casa, levantava-se e já não ia para a cadeira». Com a pandemia e o fecho dos ginásios perdeu algum progresso, mas já está de volta aos treinos. «E foi quando lhe disse: "não vou ajudar-te, vou indicar-te o caminho, porque a ajuda para os nossos problemas somos nós"». Dando o seu próprio exemplo, «conto com os meus para me ajudarem, mas se eu não tiver força não chego lá».



VoltaNatura

A escolha natural para as famílias portuguesas



Gel com tripla ação: alivia, acalma e refresca



Estes são apenas dois exemplos de pessoas com esclerose múltipla para quem João Pedro Marques foi um farol. Ele próprio, tal como Edu, é um caso de estudo para os médicos, por serem pessoas que mantêm um excelente estado físico apesar da doença. Aliás, a importância do desporto é cada vez mais reconhecida, e João, que trabalha num grande ginásio nos arredores de Lisboa, diz que os médicos têm aconselhado os doentes a irem para o ginásio treinar. «Com doenças neurológicas, como a esclerose, depressões, etc., pedem que trabalhem o músculo, ganhem força, ganhem massa muscular. Porque se a doença se contraria, vamos contrariar a nossa doença!», exclama.

Ao longo dos anos foi tendo surtos provocados pela esclerose, mas não os sente. 14 anos após o diagnóstico, tem 22 lesões no cérebro, mas continua a treinar e a trabalhar com intensidade. «Vão morrendo células no cérebro, mas

O facto de continuar em excelente forma física torna-o um caso de estudo para os médicos

também vão nascendo outras», diz. «Estou sempre a mexer as mãos porque me doi a articulação. Sinto que estou a perder força, já não faço certos treinos. É o corpo a dizer para ter calma. Preciso de lembrar-me de que já não tenho 20 anos e vivo com um problema de saúde». Mas trata-se de uma calma relativa, porque a última vez que fez uma prensa de pernas «com mais força» levantou 700 kg. Uma energia que lhe é inata e que o seu lema bem caracteriza: «A doença é que vive comigo, não sou eu que vivo com a doença. É assim que tenho de levar a minha vida».♥

COMICHÃO IRRITAÇÃO DESCAMAÇÃO SENSIBILIDADE



TIRE ISSO DA CABEÇA

Nizoral®



Stada,Lda — Quinta da Fonte,Ed.D.Amelia, Piso 1 Ala B 2770-229 Paço de Arcos. NIF: 508306400 | Nizoral® Care Champô Anticaspa para Couro Cabeludo Oleoso é um produto cosmético e de higiene corporal para a lavagem diária do couro cabeludo atuando na comichão e descamação. | Nizoral® Care condicionador de uso diário é um produto cosmético e de higiene corporal que nutre o cabelo e acalma o couro cabeludo. | Nizoral® Care Tônico Capilar é um produto cosmético e de higiene corporal para a proteção e cuidado do couro cabeludo irritado e com prurido. | Nizoral® Care Champô para Couro Cabeludo Seco e Sensível é um produto cosmético e de higiene corporal para a lavagem diária do couro cabeludo proporcionando alívio contínuo para um couro cabeludo irritado e com tendência para o eczema. Nizoral/Set24/2400707-2



ARP – ASSOCIAÇÃO DE RETINOPATIA DE PORTUGAL

O QUE É?

A Associação de Retinopatia de Portugal (ARP) foi fundada em 1997 e tem como objetivo apoiar os portadores de doenças degenerativas de retina e seus familiares, prestando serviços de qualidade nas áreas de oftalmologia e baixa visão, e contribuindo para a promoção e inclusão social de todos os afetados por estas patologias.

A ARP pretende sobretudo informar as pessoas portadoras de doença visual, procurando conhecer a incidência real da doença e promovendo campanhas nacionais de sensibilização. Pretende ainda criar infraestruturas, meios logísticos e humanos para desenvolver respostas sociais para pessoas com deficiência visual, contribuir para a integração sociocultural e profissional de todos os cidadãos com doença/deficiência visual, e intervir nas áreas da reabilitação sensorial, funcional e técnica.

A ARP desenvolve atividades formativas, socioculturais e pedagógicas, de modo a intervir junto da população de forma mais alargada, e sensibilizar para as doenças da retina e outras causadoras de baixa visão.

Uma retinopatia é um dano na retina – camada celular mais interna do globo ocular – que pode causar deficiência visual. As distrofias da retina incluem doenças hereditárias caracterizadas por uma degeneração progressiva dos fotorreceptores e do epitélio pigmentado. Pessoas afetadas por estas doenças como, por exemplo, a retinopatia pigmentada típica, sofrem uma redução do seu campo visual periférico e uma redução da perceção visual em baixas condições de luminosidade. O aconselhamento genético é fundamental para a prevenção das doenças degenerativas da retina e aplicação de futuras terapias. Estima-se que existam cerca de trezentos mil portugueses com baixa visão.

QUEM APOIA?

A ARP apoia todas as pessoas portadoras de retinopatias, assim como os seus familiares.

QUE SERVIÇOS DISPONIBILIZA?

QUE ATIVIDADES DESENVOLVE?

- Dinamização de atividades de sensibilização e consciencialização da sociedade em geral relativamente à doença renal;
- Oferta de consultas de oftalmologia, ortóptica, psicologia e de reabilitação, para associados;
- Disponibilização de um espaço físico da ARP para a realização dos tipos de consultas referidos;
- Dinamização do “Movimento Bengala Verde” em Portugal, que pretende identificar as pessoas com baixa visão com uma bengala verde, em vez da branca (utilizada por pessoas cegas);
- Promoção de vários projetos cofinanciados pelo Instituto Nacional para a Reabilitação, que preveem oportunidades para as pessoas com deficiência visual conviverem em ambientes adaptados às suas necessidades específicas;
- Organização de viagens para os associados;
- Realização de rastreios de visão em vários municípios.

COMO AJUDAR A ARP?

Pode ajudar a ARP tornando-se associado ou consignando o seu IRS anualmente.♥

B.I.

Nome: ARP – Associação de Retinopatia de Portugal

Sede: AV. de Ceuta, Bairro da Quinta do Cabrinha, N.º 7, C/D
1300-906 Lisboa

Associados: 250

Contacto telefónico: 213 660 167

E-mail: secretaria@retinaportugal.org.pt

Plataformas digitais:   

UM BOOST INTENSO DE ENERGIA





Pedro Sousa Neves

Especialista em ortopedia no Hospital CUF Sintra e no Hospital CUF Açores

A DOR CIÁTICA NA GRAVIDEZ

Aprenda a geri-la e a prevenir o seu aparecimento.

A gravidez constitui uma fase de grandes transformações na vida da mulher. Na maioria das vezes, é um momento de alegria e descoberta, mas também pode trazer desafios, como desconfortos e limitações físicas. Entre eles, **a dor ciática pode ser particularmente incapacitante, afetando o bem-estar e a qualidade de vida da futura mãe.**

A dor ciática surge devido à inflamação ou compressão do nervo ciático, um elemento-chave na locomoção. Este nervo inicia-se na coluna lombar e estende-se até ao pé, fazendo com que os sintomas se possam manifestar em diferentes pontos.

A pressão intra-abdominal, devido ao crescimento do útero durante a gravidez, assim como o rápido ganho de peso e as mudanças anatómicas na bacia e na coluna, são alguns dos principais fatores que potenciam a dor ciática durante a gestação.

Durante a gravidez, as alterações hormonais e a maior flacidez dos ligamentos da grávida, a redução da atividade física e da mobilidade podem, igualmente, favorecer a compressão e inflamação do nervo ciático. Outras causas comuns, como uma hérnia discal e alterações degenerativas da coluna, também devem ser consideradas.

Os exercícios de fortalecimento da parede abdominal são essenciais

Importa destacar que outras condições musculoesqueléticas, como as dores lombar e sacroilíaca, e a inflamação dos tendões e dos glúteos, podem gerar sintomas muito semelhantes à dor ciática e igualmente debilitantes. Por outro lado, situações clínicas urgentes, como a trombose venosa profunda e os cálculos renais, devem ser sempre excluídas, requerendo observação médica urgente e tratamento específico.



O tratamento da dor ciática durante a gravidez deve ser, idealmente, baseado na aplicação de calor e/ou frio local, em massagens leves de relaxamento lombar e dos glúteos, alongamentos suaves da região lombar, e abordagens como a acupuntura e a fisioterapia. O uso de uma cinta de suporte lombar específica para grávidas e de uma almofada de apoio lombar e das pernas são métodos simples e eficazes para ajudar na estabilização da coluna, em posição de pé e em repouso, respetivamente.

O tratamento com medicamentos deve ser restringido ao mínimo necessário. Sempre que possível, recomenda-se usar apenas paracetamol. Nos casos em que os sintomas o justifiquem, outros medicamentos podem ser utilizados, sob rigorosa supervisão médica.

As grávidas necessitam de cuidados especiais. Por isso, se uma dor se tornar persistente, difícil de controlar, com outros sintomas

associados (como diminuição da força, dormência no pé ou na perna), ou se houver suspeita de outro problema, é absolutamente necessária a observação médica.

Nunca é demais recordar que toda a mulher que planeia uma gravidez deve programar as diferentes dimensões deste evento especial, para que o viva de forma saudável e feliz.

O equilíbrio dos aspetos mental, físico, familiar e profissional é essencial, até para a prevenção de dores. É fundamental que, antes e durante a gravidez, enquanto possível, a mulher realize exercícios de fortalecimento da parede abdominal e pélvica, como pilates, ioga ou hidroginástica. Além de protegerem a grávida, todos estes exercícios auxiliam na preparação para o parto.

Uma mulher bem informada e preparada terá maior probabilidade de viver uma gravidez saudável e sem dores.♥



Diogo Gil Sousa

Urologista no Instituto CUF Porto e na Clínica CUF S. João da Madeira

INCONTINÊNCIA URINÁRIA

Conheça os diferentes tipos e as formas de tratamento.

A incontinência urinária é uma doença que afeta muitas mulheres, em diversas faixas etárias, e tem um impacto significativo na qualidade de vida. Estudos indicam que cerca de 30 a 40% das mulheres sofre de algum grau de incontinência urinária, ao longo da vida. Em Portugal, estima-se que uma em cada quatro, entre os 40 e os 60 anos, apresente este problema, com uma prevalência crescente à medida que a idade avança.

A incontinência urinária pode ser ligeira ou grave e ter várias causas, sendo fundamental um diagnóstico preciso para definir o tratamento adequado.

30 a 40% das mulheres sofre de incontinência urinária em algum momento da vida

Os diferentes tipos de incontinência urinária

O mais comum entre as mulheres é a incontinência urinária de esforço. Caracteriza-se pela perda involuntária de urina durante atividades que aumentam a pressão intra-abdominal, como tosse, espirros, riso, exercício físico e levantamento de pesos. A principal causa é o enfraquecimento dos músculos do pavimento pélvico e do esfíncter urinário.

Existem outros tipos muito frequentes, como a incontinência urinária de urgência, que pode afetar tanto mulheres jovens como mais velhas. Provoca uma necessidade urgente de urinar, acompanhada de perda involuntária de urina, e está frequentemente associada a distúrbios, como a bexiga hiperativa, que provoca contrações involuntárias do órgão.

A incontinência mista é uma combinação dos dois tipos anteriores. Ou seja, a mulher tem episódios de perda urinária por esforço e urgência.

Menos frequente é a incontinência por *overflow*, que ocorre quando a bexiga não consegue esvaziar totalmente, resultando em perda de urina constante e em pequena quantidade. Pode ser causada por obstrução do trato urinário ou disfunção dos músculos da bexiga.

Há ainda a incontinência funcional, resultante de fatores externos, como limitações físicas e cognitivas.

O diagnóstico de incontinência urinária

Começa com uma consulta médica detalhada, na qual são avaliados os sintomas, antecedentes e comportamentos de micção. O médico pode solicitar o registo do número e volume das micções, dos episódios de incontinência e da ingestão de líquidos, ao longo de três dias, para ajudar a identificar padrões.

É também feito um exame físico, para avaliar o pavimento pélvico e sinais de outras condições que possam contribuir para a incontinência.

Podem ainda ser solicitados exames laboratoriais, para descartar infeções do trato urinário, diabetes e outras doenças, e exames de imagem, como a ecografia, para despistar alterações anatómicas do aparelho urinário. Já o estudo urodinâmico é utilizado para avaliar a função da bexiga e a pressão nas diferentes partes do trato urinário, ajudando a diagnosticar o tipo específico de incontinência.

O tratamento da incontinência urinária feminina depende do tipo, da gravidade, dos sintomas e das condições individuais da doente. As opções terapêuticas podem ser médicas ou cirúrgicas, devendo ser selecionadas caso a caso, após uma avaliação cuidada com o seu urologista.

A incontinência urinária é uma condição tratável, e as mulheres que enfrentam este problema não devem hesitar em procurar ajuda especializada. O diagnóstico adequado e o tratamento apropriado podem melhorar significativamente a qualidade de vida e a saúde física e emocional das doentes.♥



Um diagnóstico preciso é fundamental para garantir o tratamento mais adequado



Paula Dias

Cardiologista no Hospital CUF Trindade

DOENÇA CARDÍACA

Cuidar do coração é essencial.

A medida que envelhecemos, o coração e os vasos sanguíneos vão-se alterando. Com o tempo, as artérias tornam-se mais rígidas, podendo surgir hipertensão arterial. Além disso, a acumulação de gordura nas paredes arteriais pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares, assim como a acumulação de cálcio nas válvulas cardíacas, que pode resultar em doenças valvulares degenerativas.

Com a idade, os problemas cardíacos tornam-se mais frequentes. A hipertensão arterial afeta cerca de 60% da população acima dos 60 anos.

A doença coronária, comum em pessoas com fatores de risco como tabagismo, hipertensão arterial, colesterol alto, diabetes e obesidade, é responsável pelo enfarte agudo do miocárdio e leva ao aumento da mortalidade cardiovascular, tal como a insuficiência cardíaca. Esta última afeta uma em cada seis pessoas com mais de 50 anos, em Portugal, com prejuízo da qualidade de vida.

Além disso, com o envelhecimento surgem as arritmias, como a fibrilhação auricular, que aumenta o risco de acidente vascular cerebral (AVC), e os bloqueios auriculoventriculares avançados, que podem provocar perdas de consciência e aumentar o risco de quedas e traumatismos.

Opções de tratamento

O tratamento das doenças cardíacas inclui mudanças no estilo de vida, como a prática regular de exercício físico, a adoção de uma dieta saudável, a cessação tabágica e o acompanhamento médico regular, para identificação precoce de fatores de risco e tratamento adequado de doenças.

No caso da fibrilhação auricular pode ser incluído o uso de anticoagulantes, para diminuir o risco de AVC, e nos bloqueios auriculoventriculares avançados pode ser recomendada a colocação de um *pacemaker*. Tratamentos mais invasivos, como angioplastia, cirurgia de revascularização do miocárdio e substituição de válvulas cardíacas, podem ser necessários em casos de doença avançada.

A hipertensão arterial afeta cerca de 60% da população acima dos 60 anos

Cuidar do coração é essencial para garantir o bom funcionamento do organismo. Este órgão vital é responsável por bombear o sangue, assegurando o transporte de oxigénio e nutrientes essenciais a todas as células do nosso corpo.

A saúde do coração é um compromisso para toda a vida. Pequenas mudanças hoje podem significar viver uma vida mais longa e saudável.♥

Este DIA MUNDIAL SEM TABACO

Faça a escolha certa



Escolha a sua saúde!

Deixe de fumar com Dextazin!

25
dias

**Rápido
um só tratamento**



**Clinicamente
comprovado**

3x
mais!

**Hipóteses de deixar
de fumar**

O tratamento inovador para deixar de fumar



Sem nicotina



**Minimiza eficazmente
os sintomas de abstinência**



Dextazin 1,5 mg comprimido (citisinidina) é um medicamento não sujeito a receita médica de dispensa exclusiva em farmácia, para ajudar a parar de fumar e reduzir o desejo de nicotina em fumadores dispostos a parar de fumar. Dextazin permite uma redução gradual da dependência de nicotina, aliviando os sintomas de abstinência. O consumo de tabaco deve ser interrompido o mais tardar ao 5.º dia de tratamento e não deve ser continuado durante o tratamento, pois pode agravar as reações adversas. Não recomendado em menores de 18 anos, doentes com mais de 65 anos e doentes com compromisso renal ou hepático. Mulheres a tomar contraceptivos hormonais de ação sistémica devem usar um segundo método contraceptivo de barreira, por exemplo, preservativos. Leia cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico. Para mais informações deverá contactar o titular da autorização de introdução no mercado: Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o., Partyzancka 133/151, 95-200 Pabianice, Polónia, Tel. (42) 22-53-100, email: aflofarm@aflofarm.pl (1) West R et al. Placebo-controlled trial of cytosine for smoking cessation. *N. Engl. J. Med.* 2011; 365(13): 1193-1200. Taxa relativa de abstinência = 3,4 aos 12 meses após o tratamento | DTZ 09-05/25

**Joana Afonso**

Médica de medicina geral e familiar

DOENÇAS CARDIOVASCULARES

O segredo está num estilo de vida saudável.

As doenças cardiovasculares constituem a principal causa de morte em Portugal. Embora seja indiscutível que tem havido ganhos em saúde, as doenças cardiovasculares ainda são responsáveis pela morte de cerca de 35 mil pessoas a cada ano. Na sua origem podem estar fatores genéticos, que desempenham um papel significativo na suscetibilidade individual a estas doenças. Vários estudos identificaram variantes genéticas associadas ao risco aumentado de desenvolver doenças como hipertensão arterial, doença arterial coronária e acidente vascular cerebral (AVC). A identificação das variantes genéticas específicas poderá permitir a estratificação do risco e a sinalização de quem terá maior benefício na intervenção preventiva.

As doenças cardiovasculares constituem a principal causa de morte em Portugal

Embora não seja possível ter uma ação direta nestes fatores de risco, está nas nossas mãos alterar o estilo de vida e diminuir o risco das doenças cardiovasculares:

1.

Aprenda a alimentar-se de forma mais saudável

Pratique uma dieta equilibrada e variada, rica em legumes, cereais integrais, fruta e peixe. Reduza os alimentos com açúcar e as gorduras saturadas, presentes nas gorduras processadas industrialmente (hidrogenadas), bem como carnes vermelhas, manteiga e laticínios gordos. Saiba que os vegetais são fontes saudáveis de proteína: inclua na sua dieta a soja, o feijão, a lentilha, o grão-de-bico e as ervilhas. Não confunda com as recentes versões de “carne” vegetal, já que correspondem a um alimento ultraprocessado com adição de açúcares, gorduras, sal, estabilizantes e conservantes. Modere também a ingestão de bebidas alcoólicas.



2.

Mantenha uma atividade física regular

Escolha uma atividade que lhe dê prazer e inclua-a na sua rotina, de preferência diária. A regularidade é importante. **Sempre que possível, ande a pé nas suas deslocções e privilegie o contacto com a Natureza através de pequenos passeios e caminhadas ao ar livre.** Para garantir a sua motivação e adesão, desafie familiares e amigos a exercitarem-se consigo. Saiba que, anualmente, cerca de cinco milhões de pessoas morrem devido à inatividade física.

3.

Emagreça e mantenha um peso saudável

Muitas pessoas conseguem perder peso em tempo recorde. No entanto, o mais comum é que, pouco tempo depois, estas “dietas relâmpago” resultem no inverso: a recuperação do peso, acompanhada, frequentemente, de um aumento superior ao peso original.

Se tem excesso de peso, procure o acompanhamento de um médico ou nutricionista e estabeleça metas razoáveis para a sua dieta. Tão importante como emagrecer é manter um peso saudável ao longo do tempo.

Está nas nossas mãos alterar o estilo de vida e diminuir o risco das doenças cardiovasculares

4.

Deixe de fumar ainda hoje

O tabaco continua a ser a principal causa de morte evitável. Manter o tabagismo depois de um problema de coração aumenta o risco de recidiva. Também deve eliminar o consumo de cigarros eletrónicos. Saiba que, através do Serviço Nacional de Saúde, é possível ser acompanhado por uma equipa multidisciplinar especializada no processo de cessação tabágica, de forma gratuita. Este auxílio contribuirá para uma maior taxa de sucesso na hora de deixar de fumar.

5.

Reduza os níveis de stresse

Permita-se desfrutar dos seus passatempos preferidos. Opte por atividades de relaxamento, como ioga, tai chi, exercícios de respiração e meditação. Mantenha uma higiene do sono regular.♥



Jaime Pina

Médico pneumologista e imunoalergologista | Fundação Portuguesa do Pulmão
www.fundacaoportuguesadopulmao.org

DIA MUNDIAL SEM TABACO

Conheça os benefícios de deixar de fumar,
até para a "saúde" da sua carteira.

A 31 de maio, por decisão da Organização Mundial da Saúde, comemora-se o Dia Mundial sem Tabaco. Esta efeméride visa chamar a atenção para os perigos de fumar e para os benefícios que advêm para a saúde de quem deixar o tabaco.

Quanto aos **malefícios**, vale a pena salientar os seguintes:

- o fumo do tabaco contém cerca de cinco mil substâncias químicas, a maioria delas tóxicas, irritantes ou cancerígenas;
- a maioria dos fumadores é dependente da nicotina, alcaloide que tem um potencial de criar dependência semelhante ao da heroína, da cocaína e do álcool;
- o tabagismo é a principal causa de morte evitável no mundo;
- o hábito de fumar está na base de 80% dos casos de doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC), a quarta causa de morte da

Humanidade, e é responsável por cerca de 85% dos cancros do pulmão;

- o tabagismo causa doenças cardíacas e vasculares (as duas principais causas de mortalidade no ser humano), como doença coronária, enfarte do miocárdio, acidente vascular cerebral e doença vascular periférica;
- existe ainda uma relação causal entre o tabagismo e outras situações de doença, tais como: infertilidade, disfunção erétil, aborto espontâneo, complicações na gravidez e crianças com baixo peso à nascença;
- **cerca de metade dos atuais fumadores irá morrer devido ao tabagismo se, entretanto, não deixar de fumar.**

Os diversos impactos do tabagismo na saúde e na economia são de tal forma importantes que, hoje, o seu combate é tido por todas as autoridades de saúde como prioritário.

Quanto aos **benefícios** de deixar de fumar, acontecem quase imediatamente após a interrupção e vão-se acentuando com o tempo:

- passados 20 minutos, a tensão arterial e a frequência cardíaca voltam aos seus valores normais;
- ao fim de oito horas, as concentrações de nicotina e de monóxido de carbono (gás venenoso mortal) baixam para metade;
- após 48 horas, a nicotina deixa de ser detetada no sangue, e o olfato e o paladar melhoram;
- passadas 72 horas, começa a diminuir a inflamação e a irritação da árvore brônquica, pelo que o doente sente a respiração processar-se com maior facilidade;
- os efeitos favoráveis sobre a circulação sanguínea começam a verificar-se entre a segunda e a décima segunda semanas, período em que o risco de ocorrência de enfarte do miocárdio desce;
- entre os três e os nove meses, a tosse, a expetoração e as dificuldades respiratórias características da bronquite tabágica reduzem-se significativamente, a tolerância ao esforço melhora e a função respiratória sofre um incremento de cerca de 10%;
- ao fim de um ano, o risco de um acidente coronário reduz para metade;
- passados dez anos, o risco de cancro do pulmão passa a ser metade do de um fumador; o risco de cancro da boca, faringe, esófago, bexiga, rim e pâncreas também diminui significativamente;
- ao fim de 15 anos, o risco de doença coronária é igual ao de quem nunca fumou.

Um fumador que fume um maço de cigarros por dia está a "queimar" uma nota de 5€ a cada dia

E depois, além da saúde, há o dinheiro. Se é fumador e fuma cerca de um maço de cigarros por dia, já reparou que está a "queimar" uma nota de 5€ a cada dia?

Já viu o que poderia fazer com os quase dois mil euros que pouparia por ano? Por exemplo, umas excelentes férias naquele sítio onde sempre quis ir. Ou, se for mais ambicioso, pense nos cerca de 20 mil euros que pouparia em dez anos sem fumar...

Se é fumador, peça ajuda, pois com apoio é mais fácil deixar de fumar.♥



**Tiago Caramelo**

Médico dentista | MALO CLINIC Lisboa

O SORRISO IMPACTA A AUTOESTIMA

Conheça as soluções para um sorriso saudável e bonito.

O sorriso é uma das formas mais poderosas de comunicação não verbal, capaz de demonstrar felicidade, confiança, segurança e autoestima a quem nos rodeia.

A saúde oral está diretamente relacionada com a qualidade de vida do ser humano, uma vez que interfere com o quotidiano, nomeadamente nos domínios funcional, psicológico e social.

A qualidade de vida de cada pessoa depende de várias dimensões do bem-estar físico e mental, e está diretamente relacionada com as perceções que o indivíduo constrói sobre si próprio, sobre os outros e sobre o meio que o rodeia. Deste modo, uma das implicações de um sorriso inestético é a alteração da perceção corporal, que, por sua vez, condiciona o desenvolvimento da autoestima e da autoimagem.

Para garantir uma boa saúde oral e um sorriso saudável e confiante é essencial uma higiene oral cuidada, que inclua: a escovagem duas vezes ao dia; a utilização de métodos de limpeza entre os dentes, como é o caso do fio dentário e/ou esbovilhão; e visitas regulares ao médico dentista, de seis em seis meses.

Quando a saúde oral já se encontra debilitada, existem técnicas e procedimentos capazes de a restituir, contribuindo também para a melhoria da forma como a pessoa se vê:

- O branqueamento dentário consiste num tratamento estético não invasivo que visa tornar os dentes naturais mais claros;
- A ortodontia é a área da medicina dentária responsável por corrigir a posição dos dentes nos maxilares. Esta alteração de posição dentária leva ao aperfeiçoamento da função e a uma melhoria estética;
- As coroas são restaurações protéticas que podem ser colocadas sobre dentes ou implantes, devolvendo a forma e função naturais;
- As facetas são finas camadas cerâmicas que são aplicadas na parte visível dos dentes com o objetivo de alterar a estética, corrigindo a forma, cor e/ou o posicionamento dentário;
- Os implantes dentários repõem dentes perdidos ou inviáveis, funcionando como suporte para uma coroa com características estéticas e funcionais semelhantes à dentição natural.

Assim, a saúde oral assume, através do sorriso, um papel essencial na construção da autoestima e do bem-estar. Uma saúde oral comprometida, para além das consequências ao nível funcional, pode induzir alterações psicossociais que levam à diminuição da qualidade de vida. Contudo, a medicina dentária dispõe de soluções eficazes para restaurar sorrisos e promover a autoestima.♥

Soluções auditivas de topo com um **DESCONTO IMPERDÍVEL**



DESCONTO*
35%



**Marque a sua
consulta gratuita**

Ligue grátis
800 300 360

*Desconto válido na compra de aparelhos auditivos das gamas TOP e EXCELLENCE nos centros Minisom, de 1 a 31 de maio de 2025, mediante a apresentação do cartão Saúda. Não acumulável com outras campanhas, promoções ou descontos em vigor.

minisom.pt

minisom
uma marca **amplifon**

A Amplifon Portugal S.A. presta serviços de saúde na área da audição e reabilitação auditiva, sendo os seus centros auditivos registados na Entidade Reguladora da Saúde (nº 26950) e os seus técnicos de diagnóstico audiologistas com cédula profissional emitida pela Administração Central do Sistema de Saúde. A Amplifon Portugal S.A. disponibiliza nos seus centros auditivos serviços de saúde de reabilitação auditiva com recurso a aparelhos auditivos, que são dispositivos médicos. Deve sempre ler atentamente a rotulagem e as instruções de utilização dos dispositivos médicos. Os aparelhos auditivos são parte da habilitação auditiva e podem precisar ser complementados com treino auditivo e leitura labial e devem ser utilizados apenas conforme orientado e ajustados por um técnico especializado em aparelhos auditivos. A utilização indevida pode resultar em perda auditiva repentina e permanente. Perigo de asfixia e risco de ingerir pilhas e outras peças pequenas. Para mais informações ligue 800 206 740 (chamada gratuita).

Clínica MIM | www.clinicamim.com

SER MÃE E SER LIVRE PARA NÃO O SER

A escolha é individual e deve ter em conta
a singularidade de cada mulher.



Este é um tema complexo e que inclui várias dimensões, tanto individuais como coletivas. Proponho ao leitor que me acompanhe nas próximas linhas, em que, juntos, faremos uma reflexão acerca da decisão de se ser ou não mãe. Os conceitos atuais de família e até mesmo de relação trazem alguma subjetividade ao tema da maternidade, motivo pelo qual devemos ser capazes de pensar no mesmo sem tabus, aumentando a nossa compreensão sobre os direitos reprodutivos e relacionados com a saúde da mulher.

Caracteristicamente, o termo mãe nomeia o vínculo e exercício da função materna. O desejo de se ser ou não ser mãe acontece como uma realidade singular, válida e legítima. Este pode (ou não) surgir em diferentes etapas vitais do percurso da mulher, sendo um ponto nuclear

**Cuidar, amar e criar
não são qualidades garantidas
e exclusivas da natureza feminina**

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.

do nosso processo de entendimento como indivíduos. Nem sempre a maternidade é um tema leve, feliz ou fácil, podendo este aspeto ser visto como promotor de angústia.

Cuidar, amar e criar não são qualidades garantidas e exclusivas da natureza feminina. Contudo, a culpa e o medo são sentimentos presentes tanto em quem quer e decide ser mãe, como em quem não quer ser mãe e decide não o ser.

É importante que compreendamos que a maternidade é feita de sombra e de luz. Para muitas mulheres, tem tanto de belo como de assustador.

O desejo de ser mãe é tão válido quanto o desejo de não o ser, e cada mulher deve sentir-se livre para optar, em paz e consciência consigo mesma

A convicção e o desejo de ser mãe surgem em simultâneo com a existência de outros sonhos, papéis de vida, relações, objetivos profissionais e financeiros. E, aqui, longe da romantização e idealização da maternidade e da vida moderna, sentimo-nos na antecâmara de uma exaustão, e no medo de não darmos conta e de nos perdermos de nós mesmos, o que pode fazer com que a maternidade seja adiada (ainda que muito desejada).

Por outro lado, para as mulheres que vivem com a certeza de que a maternidade não é um desejo, sonho ou propósito, surge muitas vezes o julgamento social, que tende a colocar em segundo plano e a diminuir tudo o que se é e se vive enquanto pessoa, tornando-o clandestino, como se desprovido de sentido. A este nível, é importante sublinhar: o desejo de ser mãe é tão válido quanto o desejo de não o ser, e cada mulher deve sentir-se livre para optar, em paz e consciência consigo mesma.

Como seria o processo de tomada de decisão para quem está diante da escolha de ser ou



não mãe se cuidar da próxima geração fosse uma tarefa plenamente partilhada por homens e mulheres? Esta decisão seria vivida com mais ênfase pelo género feminino, comparativamente à forma como é vivida pelo género masculino, se não fosse a herança histórica do maternalismo que fomentou no imaginário coletivo a ideia de que uma mulher é, por natureza, uma mãe? Até que ponto teríamos medo de não dar conta de ser uma mãe suficientemente boa? Ainda duvidaríamos de um projeto de vida que não contempla ser mãe? Ainda existiria a necessidade de reivindicar esse espaço de liberdade?

É certo que ser mãe é a maior alegria na vida de muitas mulheres, que encontram um novo significado nesta etapa. Contudo, a felicidade e a leveza também podem ser (e são, muitas vezes) encontradas na decisão de não o ser. Esta é uma escolha individual e que deve ser respeitada tendo em conta a individualidade e subjetividade de cada mulher.♥

WEBSÉRIE FARMÁCIAS COM HISTÓRIA

«NÃO OLHAMOS NINGUÉM DE LADO»

A websérie “Farmácias com Histórias” é uma das iniciativas das comemorações dos 50 anos da Associação Nacional das Farmácias.

«**B**asta um toxicodependente não se infectar para já ter valido a pena». A histórica Farmácia Adriana, no centro de Coimbra, é o espelho da relevância do Programa Troca de Seringas, que tem como objetivo reduzir as infeções pelo VIH e pelas hepatites entre quem consome drogas por via injetável.

«Às vezes notamos que uma pessoa deixou de vir à farmácia, mas já por mais do que uma vez as encontrei e, com muito agrado, disseram que largaram as drogas», conta o diretor técnico da farmácia, João Gabriel Pimentel.

A relação de proximidade entre as pessoas e as farmácias é decisiva. «Não olhamos ninguém de lado, tratamos quem vem fazer a troca de seringas como um cliente normal. Isto é para o bem comum, não é só para os toxicodependentes», afirma o responsável.

Foi em 1993 que o programa chegou às farmácias. Basta entregar «duas seringas» numa farmácia e estas são convertidas num kit gratuito «completamente esterilizado e pronto a usar».♥



ACEDA
AO EPISÓDIO

FAZER A DIFERENÇA

Um em cada dez portugueses não tem dinheiro para comprar a medicação de que precisa. O programa solidário Abem veio mudar a vida de muitos.

Soraia, Sónia, Ana Clara e Eduardo são a prova de que o mais pequeno donativo pode fazer a diferença. Antes saíam da farmácia sem toda a medicação necessária, hoje já não é assim. O que mudou? Tornaram-se beneficiários do Abem, programa que responde a problemas de acesso ao medicamento de pessoas em condição económica fragilizada.

«O Abem mudou muita coisa na vida da minha família, principalmente o acesso à medicação dos meus filhos! Tenho uma criança autista, dois com hiperatividade e défice de atenção, e um com asma», conta Soraia, utente da Farmácia Rosa, nas Caldas da Rainha.

No coração da cidade, esta é a farmácia que, em 2024, mais donativos angariou para o Abem. Foram quase 2.500€ nas duas campanhas anuais, valor que chega aos 5.800€ quando somadas as farmácias Caldense e Santa Catarina, que compõem o grupo Farmácias Correia Rosa. O sucesso,

diz a diretora-geral, Catarina Tacanho, deve-se à «motivação» dos farmacêuticos e à «generosidade» das pessoas.

«O segredo é querer, genuinamente, ajudar e colocar a nossa energia no projeto. Todos os atendimentos são oportunidades para podermos apoiar quem precisa», explica a farmacêutica Joana Varge, uma das que mais donativos angariou nas campanhas “Dê Troco a Quem Precisa”. Está determinada a «impactar a vida



©Mário Pereira

O Abem garante o acesso ao medicamento a pessoas em condição económica fragilizada

das pessoas e intervir de forma positiva», pelo que também dá a conhecer o programa para o caso de quem está do outro lado do balcão precisar desse suporte.

Tal como a colega Joana, Inês Costa, outra das campeãs de angariação, acredita na relevância do Abem. «Não estamos a pedinchar. Somos farmacêuticos. Costumo contar às pessoas a história de uma das vidas impactadas pelo programa, explico em que consiste o mesmo, informo como funciona, e pergunto se querem ser parte ativa destas histórias», explica.

Uma coisa é certa: não há quem deixe os balcões de atendimento das três farmácias sem saber o que é o Abem. «Já tivemos casos de pessoas que, mais do que arredondar o troco, doaram 100€ ou 150€ de uma vez, porque se identificaram», conta Catarina Tacanho.

Todos os donativos são utilizados na aquisição de medicamentos

Contudo, chegar aqui foi «um caminho». Na primeira campanha a que aderiram, em 2018, angariaram cerca de 400€. Desde então, os valores têm vindo a crescer. «Empenhada no resultado», a equipa da farmácia nunca desistiu, derrubou a barreira da desconfiança e hoje o sucesso está à vista.

Para a diretora-geral das Farmácias Correia Rosa, participar no Abem é «um dever moral. As pessoas precisam de medicamentos para viver. Se não tiverem dinheiro suficiente, optam por comer pior para os poder comprar ou compram só os que têm mesmo de tomar para não morrer. Com o Abem, esses dilemas não se colocam. Sinto que o Abem acrescenta valor à sociedade».♥

Quer ajudar?



**Dirija-se à sua farmácia
entre 26 de maio e 6 de junho**

Criado em 2015, o Abem é o primeiro programa solidário da Associação Dignidade e visa garantir que todos têm acesso aos medicamentos prescritos de que precisam. Funciona com base em donativos, cujo valor é 100% destinado aos beneficiários.



**20
DISTRITOS**



**194
PARCERIAS**



**40.365
BENEFICIÁRIOS**



**3.117.109
EMBALAGENS
DE MEDICAMENTOS
DISPENSADAS**



**22.878
FAMÍLIAS**



**1.212
FARMÁCIAS**

CARTÃO SAÚDA AGORA TAMBÉM EM FORMATO DIGITAL

A *app gov.pt* passa a integrar o cartão Saúde.

O cartão Saúde já está disponível em formato digital, através da aplicação móvel *gov.pt*. Basta descarregá-la para usufruir das mesmas vantagens de sempre com ainda mais conveniência, segurança e simplicidade, sem ter de recorrer ao cartão físico.

A iniciativa, que entrou em vigor a 7 de abril, data em que se assinalou o Dia Mundial da Saúde, resulta de uma parceria entre a Agência para a Modernização Administrativa (AMA) e a Associação Nacional das Farmácias (ANF), com vista a impulsionar a digitalização e a modernização dos serviços de saúde e bem-estar em Portugal, tornando o acesso aos cuidados mais fácil e eficiente.

«Este é mais um passo na modernização dos sistemas de saúde, através da integração de informação com o setor público», diz a presidente da ANF, Ema Paulino, lembrando que as farmácias comunitárias têm desempenhado «um papel de referência na transformação digital ao serviço das pessoas».

A versão digital traz mais conveniência, segurança e simplicidade

Por sua vez, a presidente da AMA, Sofia Mota, realça a importância da parceria e afirma que «a integração do cartão Saúde na *app gov.pt* é mais um passo significativo para a modernização dos serviços públicos, permitindo que cada vez mais cidadãos tenham acesso facilitado a documentos e benefícios essenciais».

O acesso ao cartão Saúde digital deve ser feito diretamente através da *app gov.pt*, de forma segura, com autenticação via Chave Móvel Digital ou Cartão de Cidadão, garantindo a proteção da informação.



A aplicação móvel disponibiliza agora um leque de 22 cartões digitais, incluindo documentos como o Cartão de Cidadão, a carta de condução e o seguro automóvel, facilitando o acesso a um conjunto ainda maior de serviços digitais.

O cartão Saúde conta atualmente com três milhões de clientes, e proporciona diversos benefícios para a saúde e bem-estar das pessoas, através da sua jornada nas farmácias.♥

O que importa é ter **saúda** à mão

O Cartão Saúde chegou à **gov.pt** e está mais acessível que nunca.



**Farmácias
Portuguesas**

saúda
o cartão que faz bem

ama

AGÊNCIA PARA A
MODERNIZAÇÃO
ADMINISTRATIVA



João Neto

Diretor do Museu da Farmácia

QUANTOS MUNDOS POR DESVENDAR?

Aprecia os romances da “Rainha do Crime”, Agatha Christie?

Costuma acompanhar as aventuras do detetive Sherlock Holmes?

Diverte-se com uma sessão de banda desenhada de Astérix e Panoramix?

O Museu da Farmácia reúne todos eles (e muitos mais) num só espaço!

Encerrando em si uma grande diversidade de universos, o Museu da Farmácia dispõe de coleções únicas, que convidam os visitantes a mergulhar em alguns dos períodos mais fascinantes da história da Humanidade, inclusivamente com peças raras, oriundas de outras civilizações e culturas.

As visitas temáticas pensadas para si privilegiam o conhecimento e permitem oscilar entre o passado e o presente, no âmbito da história do cinema, do marketing, da sexualidade e da cosmética, relacionados com a saúde.

Através de uma experiência sensorial e educativa, é possível descobrir os sete mil anos de história das mais variadas formas, convidando a uma reflexão sobre o papel da farmácia na vida moderna e sobre a importância de compreender e preservar a história.

Seja em Lisboa ou no Porto, deixe-se envolver nestas experiências únicas!♥

As visitas temáticas privilegiam o conhecimento e o contacto com diferentes períodos da história da Humanidade



Agatha Christie no Museu da Farmácia

Se é fã de Agatha Christie, a denominada “Rainha do Crime”, no Museu da Farmácia pode desvendar impressionantes ligações entre a autora e a farmácia. As histórias protagonizadas por Hercule Poirot, globalmente conhecidas, são a prova do crime numa invulgar viagem por peças que integram a singular coleção do Museu da Farmácia e que ajudam a contar a história das civilizações e da saúde.



Sherlock Holmes no Museu da Farmácia

Também pode aventurar-se numa visita dedicada às misteriosas descobertas do detetive Sherlock Holmes e do seu amigo Dr. Watson. É ainda possível encontrar o diploma original da licenciatura em Medicina da Universidade de Edimburgo detido por Sir Arthur Conan Doyle, o autor que deu vidas às duas personagens, e a respetiva famosa autocaricatura, apelidada de "Licensed to Kill".



A Saúde nas Aventuras de Astérix e Panoramix no Museu da Farmácia

Astérix e Panoramix, personagens icónicas da banda desenhada, habitam o imaginário de todos nós ao explorarem a vida de um pequeno povo gaulês que resiste à invasão romana. Nesta visita temática, são realçados conceitos de saúde e farmácia de diferentes povos, destacando sobretudo o tempo histórico do Império Romano.

"Os Lusíadas" nas coleções do Museu da Farmácia

Já no âmbito da literatura portuguesa, é possível conhecer a ligação entre a saúde, a farmácia e as armas no período dos Descobrimentos portugueses, no Museu da Farmácia. A visita temática criada em 2022, ano em que se assinalaram os 450 anos da primeira edição da obra "Os Lusíadas", de Luís Vaz de Camões, tem feito a delícia dos visitantes.





MAIO NO MUSEU DA FARMÁCIA

Ciência, magia e aventuras inesquecíveis.

O mês de maio chega à Vila Saúde e ao Museu da Farmácia repleto de atividades educativas e experiências científicas para toda a família! No Museu da Farmácia do Porto e de Lisboa, os mais novos terão a oportunidade de explorar o mundo da ciência de forma divertida e interativa.

Em Lisboa, começamos o mês a celebrar o Dia da Mãe com um ateliê educativo especial, em que a ciência se transforma num presente inesquecível. Depois, será tempo de brincar com forças e movimento, construindo engenhocas divertidas, e de embarcar numa emocionante viagem ao espaço, guiada pelo super cientista.

Já no Porto, os pequenos exploradores vão poder tornar-se paleontólogos por um dia, descobrindo fósseis e vestígios do passado remoto, e desvendar todos os segredos, em que truques surpreendentes revelam os mistérios por detrás da ciência.

Maio promete ser um mês cheio de descobertas! Junte-se a nós e surpreenda os mais pequenos com uma experiência inesquecível.♥

PORTO

Paleontólogo por um dia (10 de maio, 14H30)

Prepara-te para uma incrível viagem ao passado, até à era dos dinossauros! Neste ateliê educativo, os pequenos exploradores vão descobrir como os cientistas conseguiram provar a existência destas fascinantes criaturas, e aprender as técnicas dos verdadeiros paleontólogos.



A ciência da magia (24 de maio, 14H30)

Será magia ou será ciência? Se vieres fazer alguns truques de magia connosco vais perceber tudo o que está por detrás dos mesmos. Uma coisa te prometemos: neste dia vais ser mágico e cientista!



LISBOA

Dia da Mãe (3 de maio, 15H)

Para celebrar o Dia da Mãe, desafiamos os pequenos cientistas a criarem um presente único e surpreendente para as suas mães: um sabonete muito cheiroso. Uma experiência memorável que celebra não apenas o amor entre mãe e filho, mas também a importância do cuidado e do carinho, através de gestos simples, mas significativos.



Forças e movimento (10 de maio, 15H)

Vem brincar com forças e movimentos e fazer uma divertida catapulta.



Viagem ao espaço (24 de maio, 15H)

Esta vai ser uma viagem ao espaço cheia de peripécias! O super cientista vai contar as suas aventuras.



INTERESSADO?

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

Inscreva-se aqui:



CANSADA DE ESTAR CANSADA?

Salus

100 YEARS **Salus**
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



MUSEUS

www.revistasauda.pt

Diretora

Diana Amaral

Diretora-adjunta - Editorial

Maria Jorge Costa

Diretora de Comunicação

Marta Roquette

Editor de Fotografia

Pedro Loureiro

Diretora de Marketing

Elisabete Alonso

Redação

revista@sauda.pt

Ana Rita Cunha

Carina Machado

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Tânia Pereira

Tiago Gonçalves

Secretária de Redação

comunicacao@anf.pt

Paula Santos

Publicidade

comercial@sauda.pt | 210 159 159

Ana Garcia

Pedro Quintas

Mariana Ferreira da Silva

Tiago Dias

Direção de Arte e Paginação

Ideias com Peso

Projeto Editorial

Farmácias Portuguesas

Projeto Gráfico

Ideias com Peso

Capa

Fotografia de Pedro Loureiro

Periodicidade

Mensal

Tiragem

70.000 exemplares

Preço

2 euros

Estatuto Editorial em www.revistasauda.pt

Morada de redação e editor

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

Propriedade

Farminveste - Investimentos, Participações e Gestão, SA, detida a 100% por Farminveste - SGPS, S.A.

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

NIPC: 502334967

Conselho de Administração: Ema Isabel Gouveia Martins
Paulino Pires, José Luís Bonifácio Lopes, Luís Miguel Reis
Sobral, Rui Manuel Assoreira Raposo, Nuno Miguel
de Araújo Cardoso

ERC

126753

ISSN

2183-640X

Depósito Legal

399199/15

Impressão

Lidergraf - Sustainable Printing

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

Distribuição

Lidergraf - Sustainable Printing

Edição gratuita para portadores
do cartão Saúde.
Oferta limitada à tiragem disponível.
Todos os direitos reservados.

Recolha e recicle o papel usado.

Voltanatura



ESSENCIAIS
DE FARMÁCIA



saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

Imagem meramente ilustrativa

-2€

PIC Easy Rapid



ESSENCIAIS
DE FARMÁCIA



saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

Imagem meramente ilustrativa

-10€

Supradyn



SUPLEMENTOS
ALIMENTARES



saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

Imagem meramente ilustrativa

ATÉ
-7€*

Symbiosys



SUPLEMENTOS
ALIMENTARES



saúda
o cartão que faz bem



Farmácias
Portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

Imagem meramente ilustrativa

-2€*

Voltanatura

A escolha natural para as famílias portuguesas.



Promoção válida de 01.05.2025 a 31.05.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP 7103663

PIC Easy Rapid

Medidor de pressão arterial.



Promoção válida de 01.05.2025 a 30.06.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP 6241521

Supradyn

Gama completa de multivitamínicos para toda a família.

*Embalagens 90 un.: - 7€ | Restantes, exceto criança: -3€

Supradyn é uma gama de suplementos alimentares. Não é substituto de um regime alimentar variado, equilibrado e de um modo de vida saudável. Com vitamina C que contribui para o normal metabolismo produtor de energia. CH-20250411-56



Promoção válida de 01.05.2025 a 31.05.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Symbiosys

Probióticos: Muito para Além do Intestino.

A gama Symbiosys são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Alflorex, Alflorex Dual Action, Defencia Cápsulas, Stomalex: Toma diária recomendada é de 1 cápsula, Cystalia e Defencia Saquetas: Toma diária recomendada é de 1 saqueta; Satylia: Toma diária recomendada é de 2 cápsulas. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. Os produtos não devem ser utilizados em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos seus constituintes. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Para mais informações ler a rotulagem. Contacto: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. e-mail: info@biocodex.pt. Tel: 211 319 134



Promoção válida de 01.05.2025 a 30.06.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Nizoral



CABELO



ATÉ
-3€*

Imagem meramente ilustrativa

Fortimel



NUTRIÇÃO



-6€
EM DUAS
EMBALAGENS

Imagem meramente ilustrativa

Fresubin

**3.2 KCAL Drink
PRO Drink
PLANT-BASED Drink**



NUTRIÇÃO



-8€
EM DUAS
EMBALAGENS

Imagem meramente ilustrativa

Sustenium



SUPLEMENTOS
ALIMENTARES



-3€

Imagem meramente ilustrativa



Nizoral

Couro cabeludo com comichão e descamação.

*Champôs: -3€ | Condicionador e Tónico: -2€

Os produtos da gama Nizoral® Care são produtos cosméticos e de higiene corporal para a lavagem diária do couro cabeludo.

Stada, Lda: Quinta da Fone, Ed. D. Amélia - Piso 1 Ala B 2770-229 Paço de Arcos

Promoção válida de 01.05.2025 a 30.06.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Fortimel



Alimentos para fins medicinais específicos.

Alimentos para fins medicinais específicos indicados para a gestão nutricional de malnutrição associada a doença. Exclusivamente destinados a uso entérico. Se o seu profissional de saúde lhe recomendou um suplemento nutricional oral, aconselhe-se com o seu farmacêutico sobre esta campanha.

Promoção válida em Portugal nas farmácias aderentes. Promoção relativa ao preço de venda praticado nos estabelecimentos comerciais aderentes a esta campanha.

A farmácia é responsável pela livre determinação do PVP. Esta campanha não acumula com outras promoções em vigor. Limitado ao stock existente. Ação válida para os produtos: Fortimel 4x200ml (sabores Baunilha; Chocolate e Morango); Fortimel Extra 2Kcal 4x200ml (sabores Morango e Café), Fortimel Advanced 4x200ml (sabores Baunilha Tropical e Morango Silvestre), Fortimel Energy 4x200ml (sabores Morango, Baunilha), Fortimel Compact Protein 4x125ml (sabores Pêssego/Manga, Baunilha, Morango, Café, Gengibre Tropical e Frutos Vermelhos) e Fortimel Foticare protein 4x125ml (Sabores Pêssego/Manga e Frutos Vermelhos); Fortimel Creme Protein 4x125g (Sabores Banana, Baunilhas, Frutos Silvestres, Chocolate).

Promoção válida de 01.05.2025 a 30.06.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Fresubin



3.2 KCAL Drink - PRO Drink - PLANT-BASED Drink

Terapêutica nutricional, idoso, sarcopenia, fragilidade.

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

Promoção válida de 01.05.2025 a 30.06.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Sustenium



Especialmente concebido para repor os níveis de energia.

Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável.

Promoção válida de 01.05.2025 a 30.06.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Clearblue



SAÚDE SEXUAL



-2€



Imagem meramente ilustrativa

Kukident



SAÚDE ORAL



-2€



Imagem meramente ilustrativa

Vidisan®



FARMÁCIA DE FAMÍLIA



-1,5€



Imagem meramente ilustrativa

Elmex® Sensitive Professional



SAÚDE ORAL



-2€



Imagem meramente ilustrativa

Clearblue



Teste de Gravidez com indicador de semanas*

*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_2025_11

Promoção válida de 01.05.2025 a 30.06.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP 6056994

Kukident



Creme adesivo para próteses dentárias

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_2025.08

Promoção válida de 01.05.2025 a 30.06.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Vidisan®



Sintomas da conjuntivite alérgica.

© 2025, Bausch & Lomb Incorporated. ® indica marca registada da Bausch & Lomb Incorporated ou das suas filiais. Vidisan ® é um dispositivo médico. Para mais informações sobre o produto, leia atentamente a rotulagem e instruções de utilização ou contacte-nos.

Promoção válida de 01.05.2025 a 30.06.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários

Elmex® Sensitive Professional



Ative o alívio imediato* da sensibilidade dentária.

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

Promoção válida de 01.05.2025 a 30.06.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP Vários



Há lugares onde nos
sentimos protegidos

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



Disponível em:



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



De pernas pesadas... a pernas leves!^{1,2,3}



Comprimidos mastigáveis

Máxima eficácia num só comprimido**

Sinta-se Imparável

SERVIER
moved by you

Nome do medicamento: Daflon[®] 1000. **Composição:** Bioflavonóides (Fração Flavonóica purificada micronizada). Cada comprimido de 1000 mg contém: 90% de diosmina, ou seja, 900 mg; 10% de flavonóides expressos em hesperidina, ou seja, 100 mg. **Forma farmacéutica:** Comprimido revestido por película, cor de salmão e de forma oval. Comprimido mastigável de cor amarelo pálido a acastanhado mosqueado, forma redonda. **Indicações terapêuticas:** Tratamento dos sintomas e sinais relacionados com a insuficiência venosa (pernas pesadas, dor, cansaço, edema). Tratamento sintomático da crise hemorroidária. **Contraindicações:** Hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos excipientes. **Advertências e precauções especiais de utilização:** A administração deste medicamento não substitui o tratamento de outros problemas anais. Se não houver remissão dos sintomas deve ser consultado um médico de forma a proceder-se ao exame proctológico e à revisão do tratamento, caso haja necessidade. **Excipientes:** Daflon[®] 1000 comprimido revestido por película é isento de sódio e contém álcool benzílico; Daflon[®] 1000 comprimido mastigável contém sorbitol e álcool benzílico. O álcool benzílico pode causar reações alérgicas. Interações medicamentosas e outras formas de interação: Não foram realizados estudos de interação. Da experiência de pós-comercialização do medicamento, nenhuma interação medicamentosa clinicamente relevante foi notificada até à data. **Fertilidade, gravidez e aleitamento:** **Gravidez:** Os estudos em animais não indicam toxicidade reprodutiva. A quantidade de dados sobre a utilização da fração flavonóica purificada micronizada em mulheres grávidas é limitada ou inexistente. Como medida de precaução o tratamento deve ser evitado durante a gravidez. **Amamentação:** Desconhece-se se a substância ativa/metabólitos são excretados no leite humano. Não pode ser excluído qualquer risco para os recém-nascidos/lactentes. Tem que ser tomada uma decisão sobre a descontinuação da amamentação ou a descontinuação/abstenção da terapêutica com Daflon[®] 1000 tendo em conta o benefício da amamentação para a criança e o benefício da terapêutica para a mulher. **Fertilidade:** Estudos de toxicidade em ratos machos e fêmeas não mostraram efeitos na fertilidade. Efeitos sobre a capacidade de conduzir e utilizar máquinas. **Efeitos indesejáveis:** Frequentes: diarreia, dispepsia, náuseas, vômitos. Pouco frequentes: colite. Raros: tonturas, cefaleias, mal-estar geral, erupções cutâneas, prurido, urticária, frequência desconhecida: dor abdominal, edema isolado da face, dos lábios e das pálpebras. Excepcionalmente edema de Quincke. **Sobredosagem:** Sintomas: A experiência de sobredosagem com Daflon[®] 1000 é limitada. Os eventos adversos mais frequentemente notificados em casos de sobredosagem foram eventos gastrointestinais tais como diarreia, náuseas, dor abdominal e eventos cutâneos, tais como prurido, erupção cutânea. Tratamento: O tratamento da sobredosagem deve consistir no tratamento dos sintomas clínicos. **Propriedades farmacológicas:** Daflon[®] 1000 exerce uma ação sobre o sistema vascular de retorno: ao nível das veias, diminui a distensibilidade venosa e reduz a estase venosa; ao nível da microcirculação, normaliza a permeabilidade capilar e reforça a resistência capilar. **Apresentação:** Caixas de 30 e 60 comprimidos. **Titular da AIM:** Servier Portugal - Especialidades Farmacêuticas, Lda. Torre Oriente - Av.º Colégio Militar 37F - Piso 6 - Fração B. 1500-180 Lisboa. Tel. 213122000. www.servier.pt. Para mais informações deverá contactar o titular de AIM, Daflon[®] 1000 é um INSRM. RCMs Daflon 1000 comprimido revestido por película e mastigável aprovados em 11.2023. IECRM 18.06.24. ****Resumo das Características do Medicamento aprovado a 11.2023 1. International Angiology, 2018 IUP Guidelines, Junho 2018; 2. Resumo das Características do Medicamento Daflon 1000 aprovado a 11.2023; 3. Mezalek, Z.T., Feodor, T., Chernukha, L. et al. VEIN STEP: A Prospective, Observational, International Study to Assess Effectiveness of Conservative Treatments in Chronic Venous Disease. Adv Ther. 2023.**