

saúda



transformação

gravidez depois
dos 40 anos

uma história de amor
no tempo certo

jejum
intermitente

o que precisa de saber
antes de decidir

Fátima Lopes

«olho para o espelho
e aceito-me como sou»

ALERGIAS?

Dupla Eficaz

no alívio dos sintomas alérgicos



LIMPEZA

Potencia a **eficácia do tratamento***



TRATAMENTO

Com dupla ação:
descongesterona + anti-histamínico

*Tratamento com descongestionantes medicamentosos.

Medicamento Não Sujeito a Receita Médica: Vibrocil – Medicamento com fenilefrina e dimetindeno indicado no tratamento sintomático de estados gripais e constipações, congestão nasal e rinorreia. Utilizar a partir de 1 ano nas gotas e a partir dos 6 anos no spray. Precaução na doença cardiovascular, hipertensão, hipertireoidismo, diabetes mellitus, epilepsia ou hipertrofia prostática. Não utilizar mais de 7 dias sem indicação médica. Leia atentamente o folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. **Dispositivo Médico: Rhinomer Plus Força 2 Média**, água do mar hipertônica. Descongestão e limpeza nasal. Indicado para >6 anos. Uso nasal. Não utilizar em caso de hipersensibilidade à água do mar. Ler a rotulagem e as instruções de utilização. HALEON Portugal, Lda. Alfragar, Estrada de Alfragide, n.67, Edifício C, Piso 2, 2610-008 Amadora. NIPC 500276994. As marcas registadas são detidas pela HALEON ou à mesma licenciadas. ©2026 HALEON ou seu licenciador. PM-PT-VIBR-26-00002, 03/2026

transforme a sua vida

Diana Amaral

farmacêutica,
diretora da Revista
Saúde



A vida ensinou-me que temos a capacidade de transformar qualquer episódio que nos aconteça, mesmo os menos positivos. O ser humano foi dotado de uma capacidade ímpar para sonhar e acreditar nos seus sonhos. É por isso que sou uma defensora acérrima do pensamento positivo enquanto força motriz para a construção de um mundo melhor e transformação da nossa vida. Acredite e alimente os seus sonhos. É possível alcançá-los.

A protagonista desta edição é também uma sonhadora: Fátima Lopes. A comunicadora revela a sua evolução pessoal e como aprendeu a aceitar o seu corpo, com todas as mudanças que o tempo trouxe. Para Fátima Lopes o autocuidado é uma prioridade, assim como cuidar da sua saúde.

Na rubrica Herói Saúde damos a conhecer o testemunho de Susana Fonseca, diagnosticada com endometriose e fundadora da MulherEndo, a única associação portuguesa dedicada a esta doença. Após anos a lutar contra dores dilacerantes e ouvir que «eram coisas da sua cabeça», viria a ser diagnosticada já num estado muito avançado da doença, mas nunca desistiu. Hoje vive com mais equilíbrio, leveza e paz de espírito.

Nesta edição falamos ainda de um fenómeno cada vez mais frequente, a gravidez depois dos 40 anos. O estilo de vida contemporâneo, a par de carreiras cada vez mais exigentes leva muitas mulheres a adiar o sonho da maternidade, mas é possível vivê-lo com alegria e plenitude, ainda que numa fase mais avançada da vida.

A psicóloga Helena Paixão explica os perigos do vício em dopamina, tão característico de sociedades hiper estimuladas, e a nutricionista Sara Fonte Venâncio desvenda os segredos do jejum intermitente. Já o personal trainer Nico Buzo dá a conhecer os benefícios do treino durante a gestação, apresentando os exercícios mais comuns e os seus benefícios.

Nesta edição celebramos o coração e tudo o que este órgão faz por nós, ensinando estratégias para o proteger e promover o correto funcionamento.

Em maio lembre-se de que pode transformar a sua vida com um pensamento positivo de cada vez. Experimente, não se vai arrepender. •

Bepanthen SensiControl®

UM CUIDADO DIÁRIO PARA A PELE COM TENDÊNCIA ATÓPICA

FICA EM PAZ COM A TUA PELE



Gel de Banho



Creme Emoliente



**90% INGREDIENTES
DE ORIGEM NATURAL**

COM PREBIÓTICO

Bepanthen SensiControl® é uma
gama de dermocosméticos. CH-20260318-101



conteúdos



P. 08



P. 23



P. 38

transformação

O ser humano tem a capacidade de criar a vida que ambiciona. Lembre-se de sonhar, acreditar e pensar positivo. Transforme a sua vida!

03	editorial
08	capa
14	herói saúde
20	barriga & bebé
23	consultório
26	longevidade
28	saúde mental
30	consultório
32	serviços na farmácia
35	mais saúde
38	nutrição
40	movimento
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. Manter fora do alcance e da vista das crianças. Não exceder a toma diária recomendada. Este produto não deve ser utilizado como substituto de um regime alimentar variado e equilibrado nem de um modo de vida são. Para adultos. Não recomendado para grávidas ou lactantes.

8

«o meu rosto
conta a história
da minha vida»



Fátima Lopes

Fátima Lopes revela a sua filosofia de vida assente na consistência, escuta e responsabilidade pessoal. Acredita que o autocuidado é o investimento mais seguro que se pode fazer.

Qual a sua definição de saúde?

É um cuidado pleno, com todas as áreas e dimensões da nossa vida. Não é só bons resultados nas análises, embora seja importante. É ter as emoções arrumadas, é ter energia para a vida. Por isso, saúde não é apenas ausência de doença, é, também, equilíbrio e bem-estar.

9

Sempre foi uma prioridade para si?

Tudo começou quando fazia desporto de competição. Pratiquei atletismo durante vários anos. Não me lembro de ter grandes cuidados com a alimentação. Em casa, seguíamos uma dieta mediterrânica, já de si equilibrada, mas sem preocupações específicas. Por volta dos 16 anos, achei que estava gorda. Ninguém mo disse, foi uma perceção. Sem qualquer orientação profissional, até porque na altura quase não se falava do assunto nem havia muita informação disponível, decidi cortar completamente a ingestão de hidratos de carbono.

Hoje sei que foi um erro enorme. Um atleta sem hidratos de carbono é como um carro sem combustível: não funciona bem. Estava no auge da forma física, mas depois disso comecei a ter lesões sucessivas e o meu desempenho caiu drasticamente. Mais tarde percebi que a quebra de rendimento estava diretamente relacionada com a alimentação.

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

Agradecimento: Fundação Calouste Gulbenkian



A mudança começou nesse momento?

A experiência foi um alerta importante. Mesmo sem grande conhecimento, fez-me perceber o impacto da alimentação na nossa vida. À medida que mais informação foi surgindo, desenvolvi um grande interesse pelos temas da alimentação e de manter um estilo de vida saudável. Gosto muito de ler sobre estes assuntos, mas sou contra fundamentalismos ou a ideia de que existe uma solução única para todos. Acredito que cada pessoa deve encontrar o seu caminho, começando por aprender a escutar o próprio corpo.

«saúde não é apenas ausência de doença, é também equilíbrio e bem-estar»

Como é a sua alimentação?

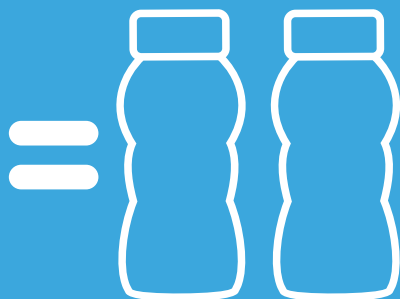
Não tenho alimentos proibidos. Há coisas que raramente como por não serem boas para a saúde, ou porque não aprecio, como os alimentos processados.

Transmite os hábitos saudáveis aos filhos?

Acho que sim. Vejo isso claramente na minha filha. Quando era adolescente reclamava, sobretudo quando eu fazia refeições mais simples, como peixe cozido ou grelhado. Hoje, na casa dela, mantém muitos dos princípios que aprendeu comigo. Por exemplo, não há uma refeição sem legumes à mesa. Os princípios de manter uma alimentação saudável acabam por ficar. Não faz sentido querer que um filho coma bem se nos vê a comer mal, simplesmente não vai acontecer. As crianças aprendem muito mais pelo exemplo do que pelo discurso.

Meritene® Clinical

**CIENTIFICAMENTE
COMPROVADO¹**



1 garrafa equivale a 2
garrafas de um suplemento
nutricional oral tradicional



SEM
GLÚTEN



CLINICAMENTE
ISENTO DE
LACTOSE



SEM
FIBRA



POR GARRAFA
(200ML)

420
KCAL

32g
PROTEÍNA

Extra Proteína Extra Resultados

¹López-Gómez JJ, et al. Nutrients 2024, 16, 3136

Alimento para fins medicinais específicos para a gestão nutricional da (risco de) desnutrição. Importante: Utilizar sob supervisão médica.

®Marcas registadas por Société des Produits Nestlé S.A. vevey (Suíça). Nestlé Portugal, Unipessoal, Lda. ABR 2026 PC/DC



«aceito as
mudanças naturais
no meu corpo»

Como mantém o equilíbrio?

É uma questão de fazer disso um objetivo. Quando alguém me diz que não consegue, respondo que a falta de tempo não é razão. Alimentarmo-nos bem tem de ser um objetivo, como qualquer outro. Depois ganham-se rotinas.

O envelhecimento preocupa-a?

Tenho uma visão muito positiva da idade. Acredito que a forma como vamos viver a velhice depende muito do que fizermos ao longo da vida. Aceito as mudanças naturais no meu corpo. As rugas e as marcas fazem parte da história. Não tenho problema nenhum com isso. Envelhecer é natural e é um privilégio. E eu, sinceramente, olho para o espelho e aceito-me como sou, com as



coisas que estão mais bonitas, ou as menos bonitas. São só minhas. O meu rosto conta a história da minha vida, é o que eu vivi. É envelhecer.

E o exercício físico, como entra na sua vida?

Tem de entrar, não há hipótese. Eu não sei não fazer desporto. Tenho 56 anos, faço exercício desde os 13 e nunca parei, nem enquanto estive grávida. Tento integrar movimento no dia a dia, por exemplo, deixo o carro e vou a pé, sempre que possível.

O descanso também é uma prioridade?

É um desafio, sobretudo porque sempre tive dificuldades com o sono. Organizo sempre a minha agenda com muito cuidado. Já não sobrecarrego os dias como

aceda aos
exclusivos online
da entrevista



fazia antes. Prefiro dizer que não dá e remarcar. Planeio tudo com antecedência e isso ajuda-me a encontrar espaço para descansar.

Faz check-ups para acompanhar a sua saúde?

Sim, sou rigorosa. Faço os meus exames todos, ginecológicos, análises, consultas, e cumprio tudo até ao fim. É uma questão de responsabilidade para comigo própria.

Como cuida da sua saúde mental?

A meditação é uma prática regular para mim, assim como alguns exercícios de respiração. Estou muito atenta ao que se passa na minha cabeça. Quando percebo que há algo que não está bem, marco uma consulta, explico o que se passou e trabalho isso. É como ter uma pedrinha no sapato, não faz sentido ignorar. Trabalha-se e resolve-se. Quanto menos 'lixo mental', melhor.

Temos de nos ouvir, o corpo, a mente, as emoções, e não viver à procura de anestésias. Sentir faz parte. Essa ideia de que temos de ser felizes permanentemente, é uma falácia. Não existe. É contra a natureza humana. Tal como há dia e noite, também passamos por fases diferentes dentro de nós. E isso não é falha nenhuma, é ser humano.

Que conselho deixa às pessoas?

Que se incluam na sua própria agenda. Dedicar tempo a si mesmas é, talvez, dos melhores investimentos que podem fazer na vida. Tem retorno garantido, mais do que qualquer taxa de juro. •

«cheguei a ser uma
pessoa normal apenas
uma semana por mês»

Susana Fonseca

Durante anos, disseram-lhe que estava a exagerar, mas Susana sabia que algo não estava bem. Demorou mais de uma década para ter o diagnóstico: endometriose. Em 2013 fundou a MulherEndo, a única associação portuguesa dedicada à doença, que teve um papel determinante na aprovação de leis que protegem as pessoas que com ela vivem.

«na semana da menstruação, sentia como se fossem facas a rasgarem-me a barriga»

Os primeiros sinais apareceram aos 11 anos, com a menarca (primeira menstruação), mas Susana Fonseca atravessou mais de uma década com dores fortíssimas e respostas frustrantes dos médicos. Aos 14 anos ouviu da sua ginecologista que «era normal», estava a ser piegas e que «de certeza» que as colegas não faziam aquele drama quando tinham o período. Só com 23 anos foi, finalmente, diagnosticada com endometriose.

Esta doença consiste no desenvolvimento de um tecido semelhante ao endométrio que se instala fora do útero e pode surgir, internamente, em todo o corpo. Sangra conforme o ciclo hormonal. Como não é eliminado, o sangue acumula-se no organismo, provocando inflamação e formando aderências entre os órgãos, que Susana compara a «uma pastilha elástica esticada». A endometriose causa dores muito intensas: «em determinada

altura da minha vida eu só era uma pessoa normal uma semana por mês». Uma em cada dez mulheres em idade fértil vive com a doença; a média mundial para ter o diagnóstico é de entre sete a dez anos e passa por consultas entre cinco a sete médicos. O caso de Susana está longe de ser excecional.

As ecografias que fazia e não mostravam alterações eram, para os médicos que a atendiam, mais um argumento de que o problema estava na sua cabeça. A isso somava-se a herança cultural. «Sempre ouvi a minha avó e a minha mãe dizerem que ter dor menstrual era normal, que “passa quando casares, quando tiveres um filho”», conta. «Havia toda esta desvalorização, faziam-me sentir doida, que eu é que estava errada». Quem suspeitou primeiro da doença foi o namorado, hoje marido, após uma pesquisa na internet. Os sintomas coincidiam, mas quando Susana levou a hipótese à consulta, foi mais uma vez descartada. «Lá está ela a querer doenças», ouviu como resposta. Aos 21 anos,

15

Energia para ganhar!

Supradyn®



Habilita-te a ganhar 1 VIAGEM À AMÉRICA

na compra de
qualquer produto da
gama Supradyn*



**MULTIVITAMÍNICO
PATROCINADOR
OFICIAL DA SELEÇÃO**

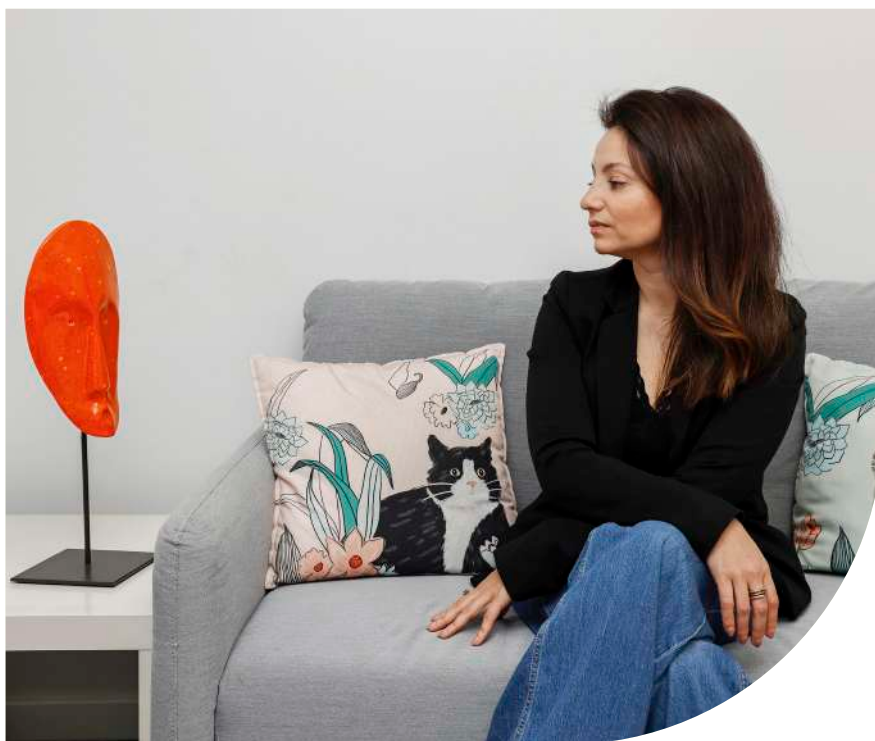


Supradyn® leva-te a apoiar a nossa seleção!



Supradyn® é uma gama de suplementos alimentares. Os suplementos alimentares não devem ser usados como substitutos de um regime alimentar variado, equilibrado e de um modo de vida saudável. Contêm vitamina C, B6 e B12 que contribuem para o normal metabolismo produtor de energia e para a redução do cansaço e da fadiga. Supradyn é um patrocinador oficial da Federação Portuguesa de Futebol. Este patrocínio destina-se exclusivamente a apoiar a equipa e a promover a marca, sem implicar a utilização dos produtos pelos atletas. *Consulte o regulamento completo em www.passatempusupradyn.pt ou através do QR code. Concurso publicitário autorizado pelo Presidente da Câmara Municipal de Oeiras. Prémios não convertíveis em dinheiro. CH-20260324-62

«faziam-me
sentir doida,
que eu é que
estava errada»



disseram-lhe de chofre «que se fosse endometriose também não era nada de especial», o «único problema seria não conseguir ser mãe». Pensou: «Isto é demasiado». O cansaço, a frustração e a mágoa levaram-na a desistir de procurar respostas. «Não quis saber mais, haveria de aguentar», recorda.

Na altura em que Susana procurava respostas, o conhecimento médico sobre endometriose era escasso. «Os médicos que se debruçavam sobre o tema eram vistos pelos colegas como uns maluquinhos, oportunistas», lembra. Entretanto, os sintomas não paravam: cólicas intensas, problemas intestinais e sintomas de infeção urinária, sem presença de bactérias. «Na semana da menstruação, sentia como se fossem facas a rasgarem-me a barriga».

Com 19, 20 anos e a estudar na universidade, a estratégia possível era manipular a toma da pílula para que os piores dias coincidisse com o fim de semana de modo a não faltar às aulas. Ainda assim, os sintomas agravaram-se, ao ponto de ir quase mensalmente ao hospital para receber medicação intravenosa. «Tinha desmaios e vomitava com as dores que sentia».

O diagnóstico chegou através de um médico, dos poucos que valorizavam a doença. Fez-lhe um exame e Susana gritou de dor. O médico disse ter o diagnóstico feito. Seguiu-se uma série de exames que revelaram endometriose em estado muito avançado, com «uma parte da curvatura do intestino repuxada para baixo e colada ao reto». Foi operada e os sintomas ficaram muito mais controlados.

«Pela primeira vez», assinala, «menstruei como as meninas dos anúncios dos pensos higiénicos, a dançar e contente».

Com uma forma de doença muito agressiva, dois anos depois a endometriose voltou a complicar-se. Tinha 28 anos quando a avisaram que, se queria ser mãe, teria de tentar depressa. Deram-lhe seis meses e no último engravidou. Uma gravidez particularmente difícil porque tinha adenomiose – o mesmo tecido da endometriose, mas à volta do útero, que se contraía constantemente. Foi novamente operada no momento do parto, porque, entretanto, um ovário tinha-se colado à zona do útero. Quando a filha completou dois anos, pensou no segundo. «Fui ao médico com essa perspetiva e saí da consulta com indicação de histerectomia total», lembra.

CANSADA DE ESTAR CANSADA?

Salus

100 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

a endometriose afeta uma em cada dez mulheres em idade fértil

Novo choque, mais uma cirurgia e a entrada em menopausa aos 32 anos. Seguiram-se anos de estabilidade relativa, até que uma pancreatite aguda a obrigou a retirar a vesícula. A cirurgia reativou a doença, foi operada de urgência, após meio ano, para retirar mais focos de endometriose.

Hoje, quatro anos depois, os sintomas têm-se mantido controlados. Susana sabe que é possível uma nova cirurgia, mas não vive focada nisso. Ainda assim, tem de estar «sempre atenta» ao seu corpo. Avisa que um dos 'alimentos' da endometriose

são os xenoestrogénios (substâncias químicas externas ao organismo que imitam a ação dos estrogénios naturais), com que contactamos diariamente e potenciam a inflamação no organismo, piorando os sintomas. A alimentação, o exercício físico, a higiene de sono e o cuidado com o stresse «ajudam a melhorar e a manter a sintomatologia mais controlada», explica.

A MulherEndo, única associação portuguesa dedicada à endometriose, que fundou em 2013, tornou-se um dos seus projetos de vida. Admite que está a trabalhar para as novas gerações: a associação, por exemplo, vai às escolas, a partir do sétimo ano, para explicar o que é a doença e alertar as adolescentes. O círculo vicioso por que Susana passou naquela idade repete-se. «No final fica sempre um grupinho, três ou quatro raparigas, para me dizer

que isto lhes acontece. "A minha mãe diz que a dor é normal, até já fui ao médico..."».

No plano político, a MulherEndo contribuiu fortemente para a primeira lei para doentes com endometriose, que prevê três dias de ausência mensal sem perda de remuneração e, também, a comparticipação a 69% dos medicamentos, que custavam 50 euros por mês. «Temos sempre ideia de que Portugal está muito atrasado em tudo, mas nesta questão não está», descreve. «Somos até pioneiros em muita coisa». Mas o trabalho não está terminado, passa por reconhecer a endometriose como doença crónica e melhorar a legislação. Todas as conquistas pessoais, e na associação, são vitórias. Principalmente, porque permitem uma vida melhor para outras mulheres e para as gerações de jovens que já sofrem, e virão a sofrer, com esta doença. •



gravidez depois dos 40

É possível ter um filho, em segurança, numa fase mais avançada da vida.



20 **Filipe Cardoso Cordeiro**

médico especialista
em ginecologia-obstetrícia
no Hospital CUF
Descobertas

A primeira gravidez depois dos 40 anos é, cada vez mais, uma realidade para muitas mulheres. Carreiras exigentes, novos modelos familiares ou, simplesmente, o desejo de esperar pelo “momento certo” levam muitas mulheres a adiar a maternidade. A ciência permite tornar hoje essa escolha mais segura, algo que, até há alguns anos, era visto como uma exceção.

É frequente ouvir, em consulta, «sempre quis ser mãe, mas a vida foi acontecendo», e a verdade é que a vida raramente segue calendários perfeitos. A boa notícia é que é possível ter uma gravidez saudável depois dos 40, mas é essencial que esta resulte de uma decisão informada e seja acompanhada desde o início por um profissional de saúde especializado.

Do ponto de vista médico, é sabido que a fertilidade diminui com a idade, sobretudo após os 35 anos e, de forma mais acentuada, depois dos 40. Também sabemos que algumas complicações são mais frequentes nesta fase da vida, como o aborto espontâneo, as alterações cromossómicas, a hipertensão e a diabetes

gestacional. Existe ainda uma probabilidade aumentada de a gravidez terminar em cesariana. Todos estes aspetos devem ser explicados com clareza, não para gerar alarme, mas para que as futuras mães estejam informadas e preparadas, caso venham a ocorrer.

É aqui que a consulta de pré-conceção assume um papel fundamental. Antes de engravidar, é importante avaliar a saúde global da mulher, controlar possíveis doenças crónicas, como hipertensão, diabetes ou alterações da tiroide, rever a medicação, otimizar o peso, corrigir défices nutricionais e iniciar suplementação com ácido fólico. Pequenos ajustes nesta fase podem fazer a diferença na evolução da gravidez e no seu desfecho.

**a fertilidade diminui
com a idade,
sobretudo a partir
dos 35 anos**

Já durante a gestação, o acompanhamento tende a ser mais próximo e personalizado. A vigilância ecográfica regular, avaliações genéticas e a monitorização da pressão arterial e da glicemia permitem identificar precocemente eventuais complicações e intervir atempadamente. Este seguimento diferenciado é uma das razões pelas quais os resultados são muito mais seguros do que no passado.

A vigilância das doenças crónicas é particularmente importante. Um quadro de hipertensão bem controlado ou uma função tiroideia equilibrada podem fazer toda a diferença no

desenvolvimento do bebé e na saúde da mãe.

Existe ainda outra dimensão nas gestações tardias que importa valorizar. Depois dos 40, muitas mulheres vivem a gravidez com uma consciência diferente, já que chegam a esta fase com maior estabilidade emocional e fazem deste percurso um verdadeiro projeto de vida. Informam-se, questionam e participam ativamente em todos os aspetos importantes que envolvem a sua saúde e a saúde do bebé. A idade pode trazer desafios biológicos, mas traz, também, maturidade, clareza e capacidade de decisão, fatores que favorecem um bom desfecho.

a idade também
traz maturidade,
clareza e capacidade
de decisão

Mais do que a idade da mãe, o importante é que a gravidez seja planeada, acompanhada e vivida com confiança. Muitas vezes, quando o desejo encontra o tempo certo - mesmo que esse tempo chegue mais tarde - nasce uma história profundamente significativa. •





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



o impacto da **tiroide** na saúde das mulheres

Esteja atenta aos principais sinais de alerta que podem indiciar disfunções.

Os distúrbios da tiroide afetam mais as mulheres do que os homens. Os dados mais recentes da Sociedade Portuguesa de Endocrinologia (SPE) indicam que cerca de uma em cada dez mulheres portuguesas terá um problema de tiroide ao longo da vida.

Segundo as estatísticas, as mulheres têm entre cinco e oito vezes mais probabilidade de desenvolver problemas relacionados com esta glândula do que os homens. A razão para esta desproporção não é clara, mas pode estar associada a fatores genéticos, hormonais e ambientais. É sabido que a vulnerabilidade das mulheres nas patologias associadas à tiroide acentua-se em fases críticas, como a puberdade, a gravidez e a menopausa.

A tiroide está localizada na base do pescoço e é como uma maestrina do organismo: dita o ritmo do metabolismo, a força do batimento cardíaco, a temperatura do corpo e, de forma crucial, a fertilidade e o equilíbrio das emoções.

Entre os vários distúrbios que podem afetar o seu funcionamento, o hipotireoidismo é a forma mais prevalente

e surge quando a glândula produz hormonas em quantidade insuficiente, dando a sensação de que o corpo está a funcionar em “câmara lenta”. Nas mulheres acima dos 60 anos, a prevalência desta disfunção atinge os 17%, sendo muitas vezes confundida com o envelhecimento.

Já no hipertireoidismo, verifica-se um excesso de produção hormonal, que acelera o organismo. Em ambos os casos, a mulher vê o seu dia a dia comprometido, sem controlo sobre o seu próprio corpo.

Existem ainda os nódulos tiroideus, também mais frequentes nas mulheres. Embora sejam, na sua maioria, benignos, exigem uma vigilância atenta, para excluir um quadro de cancro da tiroide.

O grande desafio para a mulher consiste nos sintomas 'camaleónicos'. No hipotireoidismo, a fadiga persistente, que o sono não atenua, o aumento de peso sem causa aparente, alterações de humor, queda de cabelo, pele seca e sensação de frio constante, são, frequentemente, confundidos com o cansaço do quotidiano ou o stresse. Do mesmo modo, no hipertireoidismo,

não ignore os sinais

Inês Sapinho

médica coordenadora de endocrinologia e da Unidade da Tiroide do Hospital CUF Descobertas





24

ansiedade, palpitações e insónias podem ser erradamente atribuídas a estados emocionais instáveis.

Apesar dos sinais pouco específicos, o diagnóstico é simples: basta uma análise de sangue para identificar disfunções da tiroide. Se houver suspeita de nódulos, a ecografia é o exame indicado para despiste.

Quanto ao tratamento, no caso do hipotireoidismo a reposição hormonal revela-se uma solução eficaz que, quando bem ajustada, devolve a energia e o equilíbrio perdidos. Já perante um quadro de hipertireoidismo,

o tratamento poderá passar por terapia com iodo radiativo, medicação, ou pela cirurgia. As opções disponíveis são tomadas tendo em conta a idade, doenças associadas e o eventual desejo de uma gravidez.

O apelo mais importante, sobretudo para as mulheres, é: não ignorar os sinais. Se sente que o seu corpo mudou, se a fadiga se tornou uma constante, ou se planeia engravidar, verifique a saúde da sua tiroide. O diagnóstico precoce é o cuidado mais poderoso para evitar complicações. Equilibrar a tiroide é, afinal, recuperar o comando da sua vida. •

a tiroide influencia
o ritmo do
metabolismo,
os batimentos
cardíacos,
a temperatura do
corpo e o equilíbrio
emocional

AZIA E REFLUXO

INDIGESTÃO



ANTIÁCIDO + ALGINATO



**AÇÃO
RÁPIDA**

**EFEITO
ATÉ
4 HORAS**

alerta vermelho

Aprenda a proteger a saúde do seu coração.



26 **Tiago Pereira da Silva**

médico cardiologista
diferenciado em cardiologia
de intervenção no Hospital
CUF Descobertas

Em que consiste a doença coronária e de que forma compromete a qualidade de vida?

A doença coronária, muito frequente na idade adulta, é uma das principais causas de morte em Portugal. Caracteriza-se pela formação de placas de aterosclerose (sobretudo depósitos de gordura e cálcio) que se acumulam no interior das artérias que irrigam o coração. Este processo provoca um estreitamento dos vasos, dificultando a passagem de sangue para o músculo cardíaco.

Os sintomas mais comuns são dor ou desconforto no peito durante o esforço, cansaço ou dificuldade em fazer esforços. Em alguns casos, não causa sintomas.



em caso de dor forte e persistente no peito, procure rapidamente assistência médica, ou ligue para o 112

Em caso de rutura desta placa, pode formar-se subitamente um trombo obstrutivo, ou seja, um coágulo que bloqueia a artéria, provocando um enfarte agudo do miocárdio, que se manifesta, habitualmente, como uma dor forte e súbita no peito.

Quais são os sinais de alerta que não devemos ignorar?

A dor precordial (angina de peito), muitas vezes descrita como um aperto, pressão ou ardor, deve ser avaliada, especialmente se surgir com o esforço físico.

Em caso de dor forte e persistente no peito, deve procurar assistência médica urgente, ou ligar 112, o número de emergência. Este tipo de dor pode ser sinal de enfarte agudo do miocárdio, que exige tratamento imediato para evitar consequências graves.

A doença coronária afeta as mulheres de maneira diferente?

Nas mulheres, os sintomas são frequentemente mais subtis e atípicos. Em vez de dor opressiva, podem surgir queixas como fadiga extrema ou falta de ar, por exemplo. Ainda assim, a doença coronária é também frequente nas mulheres, podendo afetar significativamente a qualidade de vida em ambos os géneros.

Quais são os principais fatores de risco?

Os principais fatores de risco incluem o tabagismo, a hipertensão arterial, dislipidemia (níveis elevados de colesterol,

especialmente o LDL), diabetes mellitus, obesidade, alimentação desequilibrada, sedentarismo e a predisposição genética.

Excetuando a componente genética, todos os fatores mencionados podem, e devem, ser controlados, através de um estilo de vida saudável e vigilância médica regular, reduzindo o risco de desenvolver doença coronária.

É importante sublinhar que o controlo da pressão arterial e do colesterol não passa apenas por manter os valores normais, mas, sobretudo, por reduzir o risco de enfarte.

É, ainda, importante perceber que adotar um estilo de vida saudável inclui manter uma alimentação equilibrada, a prática regular de exercício físico e não fumar. A cessação tabágica é recomendada, mesmo que possa estar associada a aumento de peso, já que os benefícios para a saúde cardiovascular são incomparavelmente superiores.

Depois de um enfarte, é possível ter uma vida longa e ativa?

Sim, sem dúvida. Um evento cardíaco deve ser encarado como uma oportunidade para adotar hábitos mais saudáveis. Graças aos avanços na cardiologia de intervenção e aos novos fármacos, a recuperação é hoje mais eficaz e permite, em muitos casos, retomar uma vida ativa.

Lembre-se: a doença coronária pode ser prevenida. A vigilância regular da saúde e o acompanhamento médico são passos fundamentais para proteger o coração. •

viciados em dopamina

Descubra como abrandar pode proteger a sua saúde psicológica.

28



Helena Paixão

psicóloga clínica

www.helenapaixao.com

Vivemos numa sociedade que oferece estímulos constantes, rápidos e altamente recompensadores. Redes sociais, notificações, compras online, comida ultraprocessada e multitasking criam um ambiente em que o cérebro é exposto a picos artificiais de dopamina.

A dopamina não é a hormona do prazer, mas um neurotransmissor ligado à motivação, antecipação e aprendizagem por recompensa.

O problema não é a dopamina em si, mas a forma como o cérebro se adapta a estímulos intensos e repetidos, desenvolvendo tolerância e necessidade de doses cada vez maiores para obter a mesma sensação de prazer.

O que se entende por vício em dopamina?

O termo é popular, e não clínico. Refere-se a padrões comportamentais marcados por:

- Procura constante por estímulos imediatos;
- Dificuldade em manter o foco e tolerar o tédio;

- Sensação de vazio ou irritabilidade na ausência de estímulo;
- Uso compulsivo de tecnologia, ou outras fontes de recompensa rápida.

Estes padrões não significam fraqueza pessoal, mas adaptações do cérebro a ambientes hiperestimulantes.

Consequências para a saúde mental

A sobreestimulação da dopamina pode contribuir para o desenvolvimento de ansiedade, dificuldade de concentração, desregulação emocional, menor tolerância à frustração, diminuição da motivação para tarefas simples e, com o tempo, aquilo que antes era agradável pode deixar de o ser.

Quando falamos de crianças e jovens, o impacto torna-se ainda mais sensível. O cérebro em desenvolvimento é particularmente plástico e, por isso, mais vulnerável a padrões de recompensa rápida e intensa. A exposição precoce e prolongada a ecrãs, videojogos, vídeos curtos



e redes sociais pode reforçar a procura constante por novidade e gratificação imediata. Este padrão dificulta a consolidação de competências essenciais, como a atenção sustentada, a autorregulação emocional e a tolerância à frustração.

Os riscos não se limitam à distração. Podem manifestar-se em maior irritabilidade, impaciência, dificuldade em adiar recompensas, menor motivação para atividades académicas ou tarefas do quotidiano e até alterações do sono. A longo prazo, pode surgir uma dependência crescente de estímulos digitais para regular emoções, aumentando a vulnerabilidade, a ansiedade e a baixa autoestima. Mais do que demonizar a tecnologia, importa reconhecer que um cérebro jovem precisa de:

tempo para brincar livremente, aborrecer-se, imaginar e ter prazer em experiências simples.

Como gerir de forma saudável?

Uma gestão consciente passa menos por eliminar estímulos e mais por reeducar o sistema de recompensa. É importante desenvolver estratégias como criar períodos sem estímulos digitais, reduzir o multitasking, introduzir atividades de recompensa lenta, como leitura, caminhadas, *hobbies*, estabelecer rotinas previsíveis, como horários de sono adequados, praticar exercício físico regular e lembrar que o tédio, muitas vezes evitado, é um aliado no ajuste da sensibilidade à dopamina.

o tédio pode ser um aliado no ajuste da sensibilidade à dopamina

Não se trata de viver sem prazer, mas de recuperar a capacidade de sentir satisfação em experiências simples e sustentáveis. Cuidar da saúde mental implica perceber como o cérebro funciona no contexto atual e criar limites que protejam o equilíbrio emocional. Num mundo de estímulos constantes, aprender a abrandar é um verdadeiro ato de saúde psicológica. •



Rita Mendes

presidente da Associação
de Doentes com Lúpus

Mais do que uma data
no calendário, o Dia
Mundial do Lúpus é um
convite à ação.

tornar o lúpus visível

30

O lúpus é uma doença auto-imune que pode afetar diferentes órgãos e sistemas, com intensidade variável de pessoa para pessoa.

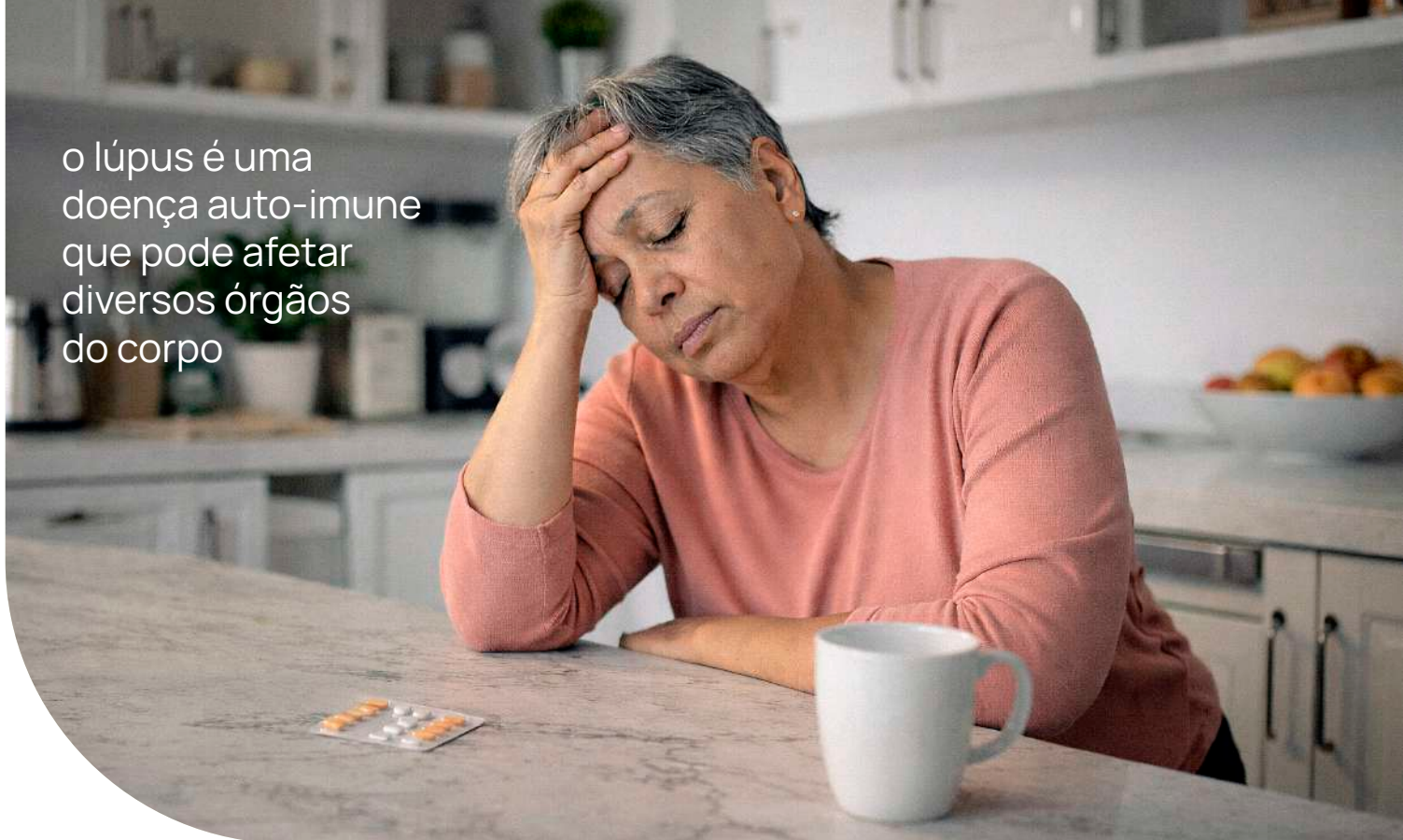
Ainda pouco conhecida, manifesta-se de muitas formas: pode causar cansaço, dor e alguma imprevisibilidade, mas também pode ser reconhecida, acompanhada e controlada. Com informação credível, diagnóstico atempado e acompanhamento multidisciplinar, é possível viver melhor com a doença e planear o futuro com mais confiança.

o lúpus pode causar
cansaço e/ou dor,
mas é possível
controlar a doença

Em Portugal, ainda se fala pouco sobre a doença. Esse silêncio atrasa muitas vezes o reconhecimento de sinais e adia o acesso aos cuidados certos. Dar visibilidade à doença significa encurtar o caminho até ao diagnóstico, promover consultas coordenadas entre especialidades e valorizar o que não se mede apenas com exames: o impacto no dia a dia, no trabalho, na família e no bem-estar emocional.

A Associação de Doentes com Lúpus, fundada em 1992, existe para estar ao lado de todas as pessoas que dela precisam. Informamos, apoiamos e orientamos quem vive com lúpus e respetivas famílias. Em articulação com profissionais de saúde, familiares e toda a comunidade interessada nesta área, queremos facilitar o acesso ao aconselhamento, esclarecer dúvidas e promover a literacia

o lúpus é uma
doença auto-imune
que pode afetar
diversos órgãos
do corpo



em saúde. Quando doentes, familiares, equipas clínicas, farmacêuticos e decisores remam na mesma direção, o percurso torna-se mais simples, os sintomas são identificados mais cedo e as decisões terapêuticas ganham qualidade.

A apresentação clínica do lúpus pode ser altamente variável, desde manifestações ligeiras até formas muito graves, com envolvimento frequente dos sistemas cutâneo e musculoesquelético e podendo afetar um ou vários órgãos vitais (rins, coração, pulmões e sistema nervoso). O curso da doença pode alternar entre períodos de maior atividade e estabilidade, mas não define a totalidade da vida de quem vive com a doença.

Existem estratégias eficazes de monitorização, tratamentos cada vez mais personalizados

e rotinas de autocuidado que fazem a diferença. Importa ainda sublinhar que reconhecer o impacto invisível — fadiga, dor, incerteza — é tão importante quanto olhar para os resultados dos exames.

O Dia Mundial do Lúpus, que se assinala no dia 10 de maio, é uma oportunidade para escutar histórias, partilhar conhecimento e reforçar compromissos. Mais do que uma data no calendário, é um convite à ação: encurtar tempos de diagnóstico, garantir acesso equitativo a cuidados especializados e integrar a pessoa com lúpus no centro das decisões. Com políticas públicas eficazes e uma comunidade informada, é possível transformar invisibilidade em compreensão e cuidado.

Se quiser saber mais sobre esta doença, ouvir testemunhos de quem a vive na primeira

pessoa, conhecer os seus sintomas, formas de diagnóstico, tratamentos e formas de apoiar e compreender melhor quem vive com lúpus, visite o *website* tenholupus.pt e o *website* da Associação de Doentes com Lúpus: www.lupus.pt.

Encontre informação validada, recursos úteis e pontos de contacto. Porque a informação é o primeiro passo para deixarmos de olhar e começarmos verdadeiramente a ver — e, sobretudo, a cuidar. Vamos tornar o lúpus visível. •



obesidade: cuidar de si é o primeiro passo

O acompanhamento certo pode fazer toda a diferença.

Texto: Maria Mendes, farmacêutica

32

Se vive com excesso de peso ou obesidade, provavelmente já ouviu opiniões, conselhos ou até julgamentos. Mas é importante esclarecer: **a obesidade não é uma escolha – é uma doença crônica**. E, como qualquer doença crônica, precisa de acompanhamento e tratamento adequados ao longo do tempo.

Hoje sabemos que o peso não depende apenas da alimentação ou da atividade física. Fatores como a genética, as hormonas, o metabolismo, alguns medicamentos e até o estilo de vida influenciam a forma como o corpo regula o peso. Por isso, culpar-se não ajuda. O que faz realmente a diferença é informar-se, compreender o seu corpo e procurar apoio, no sentido de tomar as decisões certas e alcançar os melhores resultados.

A obesidade pode estar associada a outras condições de saúde, como diabetes, hipertensão arterial ou problemas cardiovasculares, o que reforça a importância de uma abordagem cuidada e contínua. Não se trata apenas de perder peso, mas de ganhar saúde e qualidade de vida.



a farmácia está ao seu lado na monitorização do peso, da pressão arterial e da glicemia

Atualmente, existem medicamentos para o tratamento da obesidade que atuam no controlo do apetite e da saciedade. Estas abordagens têm demonstrado resultados positivos, mas o seu sucesso depende de uma utilização correta, ajuste progressivo das doses (quando aplicável) e de acompanhamento regular. É igualmente importante respeitar rigorosamente as indicações de utilização, já que uma toma errada pode comprometer tanto a eficácia como a segurança do tratamento.

Os medicamentos para a obesidade são sujeitos a prescrição médica, devendo ser utilizados apenas com

acompanhamento profissional. Desconfie de soluções rápidas ou de medicamentos vendidos fora dos circuitos autorizados, nomeadamente online ou por canais informais. A sua segurança deve estar sempre em primeiro lugar.

Ao longo deste percurso, **pode contar com o apoio do seu farmacêutico.**

Na farmácia, pode obter apoio para utilizar corretamente o medicamento, incluindo orientações sobre como administrar (sobretudo no caso dos medicamentos injetáveis), quando tomar, como ajustar gradualmente a dose e cuidados a ter durante o tratamento. O seu farmacêutico ajuda a esclarecer dúvidas sobre eventuais efeitos adversos, como náuseas ou desconforto gastrointestinal, indicando estratégias simples para os minimizar, com segurança.

Manter o tratamento ao longo do tempo pode ser desafiante. Os resultados nem sempre são imediatos, e é normal surgirem dúvidas, frustração ou desmotivação. Por isso, é fundamental gerir expectativas

e manter a consistência. O farmacêutico pode ajudá-lo a compreender o caminho, acompanhar a evolução e a ultrapassar obstáculos.

Os medicamentos para a obesidade são apenas parte da equação da perda de peso. Hábitos de vida saudáveis são fundamentais para alcançar, e manter, resultados a longo prazo. Seguir um regime alimentar equilibrado, praticar atividade física regular, ter um sono adequado e rotinas consistentes, são pilares incontornáveis.

Sempre que disponível, pode também beneficiar do serviço de nutrição na farmácia, com acompanhamento personalizado, ajustado às suas necessidades.

Na farmácia, pode ainda monitorizar parâmetros como o peso, a pressão arterial ou a glicemia, e ajustar estratégias, sempre que necessário. Para além do acompanhamento, a farmácia é um espaço de confiança e motivação contínua, porque cuidar da sua saúde não tem de ser um processo solitário. Fale com o seu farmacêutico. •

FullMarks

ANTI-PIOLHOS E ANTI-LÊNDEAS

PROMOÇÃO

-4€*
FULLMARKS

saúda
o cartão que faz bem



farmácias
portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt

FullMarks

ANTI-PIOLHOS E ANTI-LÊNDEAS



Inclui pente de metal

LOÇÃO
TRATAMENTO



OFERTA*

CHAMPÔ
PÓS-TRATAMENTO

*Apresentado apenas 1 vez. Não é possível obter mais de 5 unidades por cartão saúda.

FORMATO ECONÓMICO

FullMarks

LOÇÃO ANTI-PIOLHOS E ANTI-LÊNDEAS



CLINICAMENTE
COMPROVADO

INCLUI PENTE DE METAL



LOÇÃO
5 MINUTOS DE
TRATAMENTO

Sem Inseticidas • Odor suave
• Fácil de usar
4 TRATAMENTOS

50%
DESCONTO
NA 2ª UNIDADE

Promoção válida de 01-05-2026 a 31-08-2026.

*Em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por cartão saúda.

À disponibilidade do sistema e ao stock existente.



Fullmarks Loção e Spray Anti-Piolhos e Anti-Lêndeas são dispositivos médicos, indicados para adultos e crianças com mais de 2 anos, que eliminam piolhos e lêndeas. Apenas para uso externo. Manter o cabelo afastado de qualquer chama ou fonte de calor. Em caso de contacto com a pele (que não o couro cabeludo) ou os olhos, lavar abundantemente e imediatamente com água tépida. Não utilize em caso de alergia ou sensibilidade a algum dos ingredientes. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico. Em caso de reação de sensibilidade ou desconforto, interrompa o seu uso. Em caso de persistência dos sintomas ou se ocorrer qualquer outro efeito indesejável, consulte o seu médico. Fullmarks champô é um produto cosmético. Reckitt Benckiser Healthcare, Lda., Rua D. Cristovão da Gama, nº1, 1ºC/D 1400-113 Lisboa - NIPC 504225910. Data de revisão do material: 03/2025. RT-M-11XDTj

já fez o seu check-up?

Proteger o coração começa com um gesto simples.

Cristina Gavina

presidente da Sociedade
Portuguesa de Cardiologia



A doença cardiovascular continua a ser a principal causa de morte no nosso país e na Europa, afetando mais de 62 milhões de europeus. Por cada três mortes em Portugal, uma deve-se a problemas do coração ou dos vasos sanguíneos, frequentemente de forma prematura e evitável. A boa notícia é que a maioria dos casos pode ser prevenida. E a prevenção começa com um gesto ao alcance de todos: conhecer os seus valores.

Em dezembro de 2025, a Comissão Europeia deu um passo histórico ao aprovar o *Safe Hearts Plan* (plano “Corações Seguros”), o primeiro plano europeu dedicado exclusivamente à saúde cardiovascular. O objetivo é ambicioso: **reduzir em 25% as mortes cardiovasculares prematuras até 2035**. Para o conseguir, o plano propõe que todos os europeus façam check-ups cardiovasculares regulares. Não se trata de exames complexos ou deslocações ao hospital,

mas de avaliações simples a três parâmetros que revelam o risco: pressão arterial, colesterol e glicemia.

As metas são claras: até 2035, pelo menos 75% dos adultos entre os 25 e os 64 anos deve medir a tensão arterial anualmente, e 65% fazer análises de colesterol e açúcar no sangue. Para maiores de 65 anos, estas metas sobem para 90% e 80%, respetivamente.

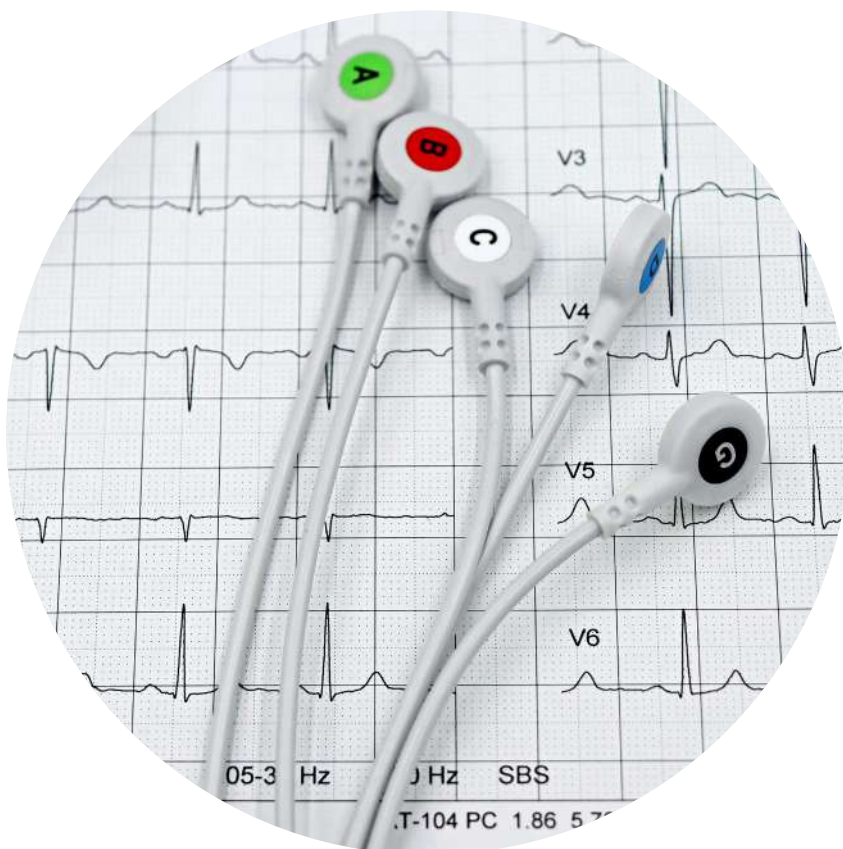
São metas ambiciosas, mas necessárias pois a hipertensão, o colesterol elevado e a diabetes são inimigos silenciosos que atuam durante anos sem sintomas evidentes.

é essencial
acompanhar três
parâmetros: pressão
arterial, colesterol
e glicemia

As farmácias estão
ao seu lado para dar
o primeiro passo

E onde podem os portugueses dar este primeiro passo? Nos centros de saúde e nas farmácias. A farmácia é, para muitas pessoas, o ponto de saúde mais próximo de casa. Em Portugal, a rede de cerca de 3.000 farmácias disponibiliza medição de pressão arterial, perfil lipídico e glicemia capilar, com aconselhamento personalizado sobre fatores de risco. Sem marcação ou filas de espera, com profissionais de saúde qualificados e acessíveis. Para quem vive no interior do país, ou em zonas com menor acesso a consultas médicas, a farmácia pode ser o primeiro, e mais importante, contacto com a prevenção cardiovascular. É uma oportunidade que deve ser aproveitada.

a doença
cardiovascular
é a principal
causa de morte
em Portugal



Quais os valores que deve
conhecer?

Para pessoas aparentemente saudáveis, os objetivos são pressão arterial abaixo de 130/80 mmHg, colesterol LDL abaixo de 115 mg/dL e glicemia em jejum abaixo de 100 mg/dL. Estes valores podem ser diferentes consoante o risco cardiovascular, o qual deve ser avaliado e discutido com o médico de família para definir objetivos personalizados. Se não sabe os seus números, passe pela farmácia e faça uma avaliação. Se já os conhece, mas estão acima do recomendado, fale com o seu médico. Pequenos ajustes no dia a dia, como manter uma alimentação equilibrada e com pouco sal, atividade física regular, não fumar e evitar o consumo de álcool ou de alimentos ultraprocessados são escolhas simples que protegem o coração todos os dias.

Portugal tem feito progressos notáveis. A mortalidade cardiovascular atingiu o valor mais baixo das últimas três décadas, em 2023. Mas não podemos baixar a guarda. Cada check-up é uma oportunidade para detetar um problema antes que ele se manifeste. A prevenção cardiovascular não é um luxo, é um investimento inteligente na nossa saúde e no futuro do país.

O seu coração trabalha por si todos os dias. Retribua: faça o seu check-up. •

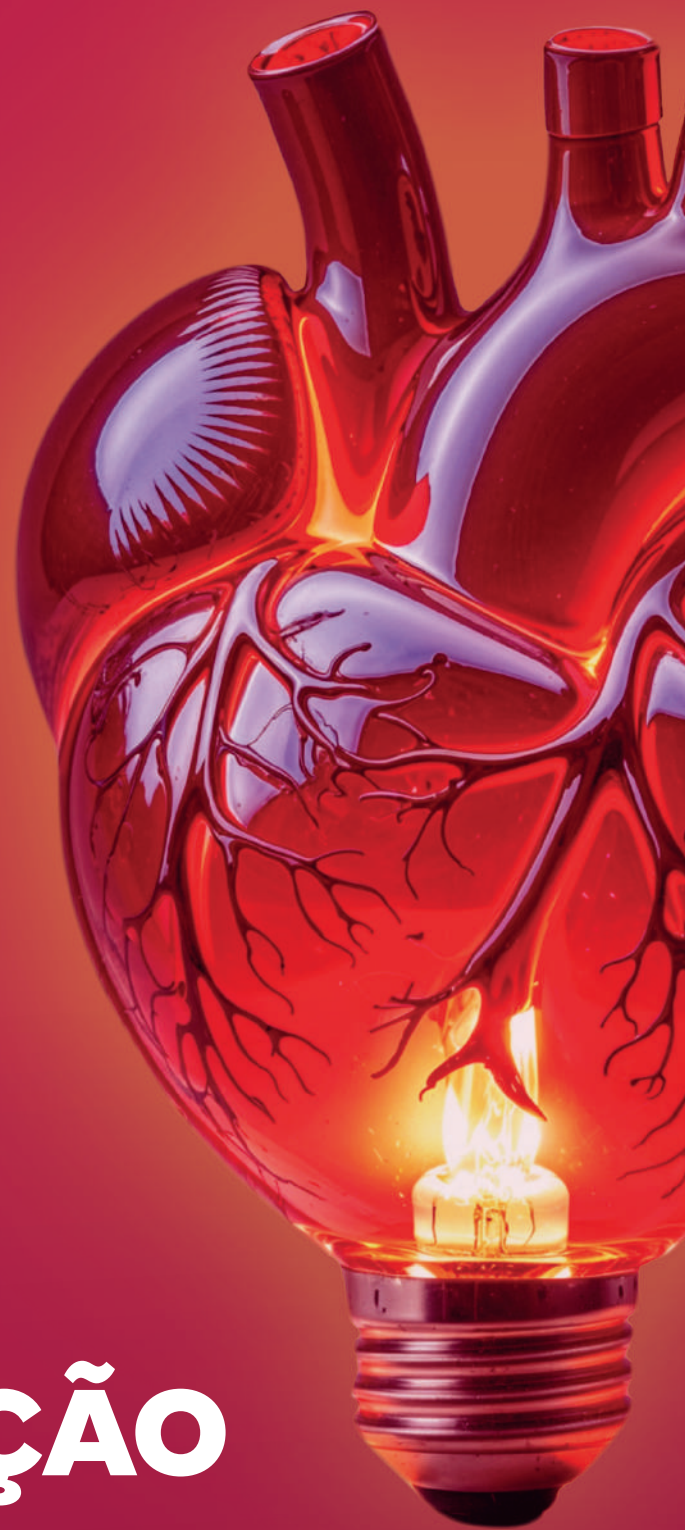
Sabias que

80%

**DAS DOENÇAS
CARDIOVASCULARES
SE PODEM
PREVENIR?**

Todos os anos em Portugal há

**33.000 LUZES
QUE SE APAGAM**



**MANTÉM
O TEU CORAÇÃO
ACESO**

Apoio



ORDEN DOS
FARMACÊUTICOS

PHORMULA



Sabe mais em

www.CoracaoAceso.pt

jejum intermitente

Saiba em que consiste e se pode ser uma boa opção para si.



Sara Fonte Venâncio

nutricionista

@nutrigohealthy

38



o modelo mais comum é o 16:8

O jejum intermitente consiste num padrão alimentar que alterna períodos de ingestão de alimentos com intervalos sem comer. Contrariamente às dietas tradicionais, este não define necessariamente quais os alimentos a consumir, mas sim quando os consumir. O modelo mais comum é o 16:8 (16 horas de jejum e 8 horas de alimentação).

Quais os principais benefícios?

A prática de jejum intermitente resulta frequentemente do desejo de gestão do peso corporal, sobretudo quando esta estratégia leva a uma redução da ingestão calórica diária. Alguns estudos científicos referem ainda melhorias em parâmetros metabólicos, como a sensibilidade à insulina, os níveis de glicemia e os triglicéridos. Pode também facilitar a organização das refeições e reduzir o consumo de alimentos de forma impulsiva, impactando também a saúde emocional.

Existem riscos associados?

Apesar da sua popularidade, o jejum intermitente pode apresentar alguns riscos, especialmente quando realizado sem a orientação de um profissional especializado, neste caso, de um nutricionista. Entre os efeitos mais comuns destacam-se a fadiga, irritabilidade, cefaleias (dores de cabeça), dificuldade de concentração e maior probabilidade de episódios de compulsão alimentar. Se for mal planeado, pode ainda comprometer a ingestão adequada de nutrientes ou conduzir a uma perda indesejada de massa muscular.

Quem é que pode praticar jejum intermitente?

De forma geral, o jejum intermitente pode ser realizado por adultos saudáveis, em especial com excesso de peso ou perante um quadro clínico de obesidade, desde que integrado num plano alimentar equilibrado. Deve ser acompanhado por um profissional de saúde, de modo a garantir que as necessidades nutricionais essenciais são asseguradas.

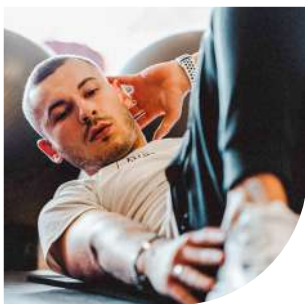
Pode ser feito em todas as fases da vida?

Crianças e adolescentes, mulheres grávidas ou a amamentar e pessoas com histórico de perturbações do comportamento alimentar devem evitar esta prática ou realizá-la apenas sob supervisão clínica.

Nos últimos anos, o jejum intermitente tem ganho popularidade em Portugal, impulsionado pelas redes sociais, por figuras públicas e pela divulgação de estudos científicos sobre metabolismo e longevidade, que suportam esta abordagem. Apesar da sua popularidade crescente, a evidência científica sugere que os seus benefícios são semelhantes aos obtidos com outras estratégias alimentares baseadas em restrição calórica equilibrada e hábitos de vida saudáveis, pelo que cada caso deve ser avaliado tendo em consideração as especificidades e objetivos de cada pessoa. •

grávida em movimento

Exercício físico durante a gravidez não significa fazer menos, mas treinar com mais intenção.



40

Nico Buzu

personal trainer

@ptnicobuzu

um corpo
forte, móvel
e consciente
é um corpo
mais preparado
para o parto

A gravidez é uma fase da vida da mulher com enorme potencial para cuidar do corpo de forma inteligente. Treinar durante a gravidez não é sobre manter a *performance* ou a estética, mas sobre preparar o corpo para a gestação, o parto e a recuperação.

A grávida deve praticar exercício físico?

Sim, na maioria dos casos, a evidência científica e a prática clínica indicam que o exercício físico é seguro, e muito

benéfico, quando bem orientado. A gravidez não é uma doença, mas um processo fisiológico exigente, vivido com mais saúde e conforto quando se mantém uma atividade física adequada.

O movimento ajuda o corpo a adaptar-se às alterações hormonais, de postura e biomecânicas ao longo dos trimestres. Mesmo mulheres sedentárias podem começar a praticar exercício físico, desde

que de forma progressiva, individualizada e com acompanhamento adequado.

Principais benefícios:

- Diminuição significativa de dores lombares e pélvicas;
- Controlo do peso;
- Menor risco de diabetes gestacional e hipertensão;
- Melhoria da circulação e redução de edemas;
- Mais energia, melhor sono e menos stresse;
- Maior consciência corporal e autoconfiança;
- Preparação física para o trabalho de parto;
- Recuperação pós-parto mais rápida e eficaz.

Intensidade e frequência de treino durante a gravidez

Não existe uma regra única para todas as pessoas. A intensidade e a frequência do exercício



durante a gravidez dependem de vários fatores, como o nível de atividade antes de engravidar, o tipo de treino habitual e a forma como o corpo responde em cada fase da gestação. Quem já treinava de forma regular pode, em muitos casos, manter uma rotina mais estruturada, enquanto quem inicia nessa altura deve progredir de forma mais gradual e cautelosa. As recomendações gerais apontam para cerca de 150 minutos semanais de exercício de intensidade moderada, distribuídos por três a cinco dias.

Como deve ser um plano de treino para grávidas?

Um programa bem estruturado e específico para grávidas privilegia:

- **Força funcional:** exercícios com cargas leves a moderadas, ajustados ao trimestre e à experiência prévia, focando em movimentos úteis para o dia a dia;
- **Fortalecimento de glúteos, costas e membros inferiores:** essenciais para a postura, o equilíbrio e a estabilidade, ajudando a aliviar desconfortos comuns durante a gestação;
- **Core profundo:** trabalho seguro que protege a parede abdominal, favorece a estabilidade do tronco, e previne a formação de diástase (afastamento dos músculos abdominais na linha média da barriga);
- **Mobilidade e controlo postural:** fundamentais para acompanhar a alteração do centro de gravidade do corpo da mulher, promovendo movimentos mais fluidos e seguros;
- **Respiração consciente:** coordenação entre respiração, *core* e pavimento pélvico, fortalece a base do corpo e prepara para o parto;
- **Treino do pavimento pélvico:** integrado nos movimentos, garantindo funcionalidade e suporte durante toda a gestação;
- **Cardio de baixo impacto:** caminhadas, bicicleta estática ou exercícios na água, respeitando a intensidade adequada.

treinar durante a gravidez permite preparar o corpo para a gestação, o parto e a recuperação

Treinar na gravidez não é “fazer menos”, é treinar com mais intenção, respeitar o corpo, adaptar o estímulo e preparar a mulher para o que vem depois. Um corpo forte, móvel e consciente durante a gravidez é um corpo mais preparado para o parto e para o pós-parto. Movimento, nesta fase, é cuidado, prevenção e saúde. •

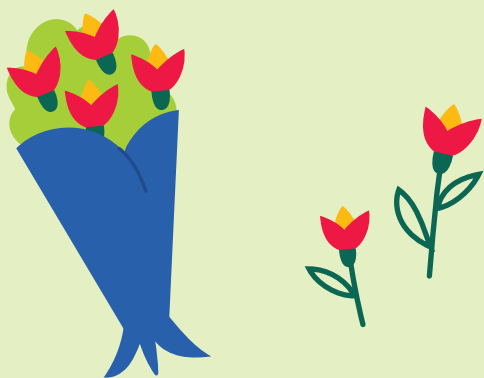
maio, de Mãe

Conheça a programação cultural que o Museu da Farmácia preparou para os mais pequenos.

No mês de maio, o Museu da Farmácia convida os mais novos a embarcar em experiências educativas cheias de ciência e diversão. Os ateliês educativos deste mês prometem surpreender com desafios interativos e descobertas fascinantes.

Em Lisboa, celebramos o Dia da Mãe com um ateliê que permitirá criar produtos aromáticos para as crianças oferecerem às suas mães.

Convidamos ainda todas as crianças a juntarem-se a nós para a celebração do Dia da Criança, em Lisboa e no Porto, com atividades dedicadas à criação de brinquedos que os pequenos cientistas poderão levar para casa.



Porto



Dia da Criança

30 de maio, 14h30

No espírito do Dia da Criança, o Museu da Farmácia preparou um emocionante ateliê educativo onde as crianças são convidadas a dar asas à imaginação e onde terão a oportunidade de mergulhar numa experiência única: criar o seu próprio brinquedo científico. Vem celebrar connosco e leva um novo brinquedo para casa.

Lisboa



Dia da Mãe

2 de maio, 15h

Para celebrar o Dia da Mãe, desafiamos os pequenos cientistas a criarem um presente único e surpreendente para as suas mães: sais de banho.

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.

No final da atividade, as crianças levam as suas criações, para surpreenderem e mimarem as suas mães.

43



Dia da Criança

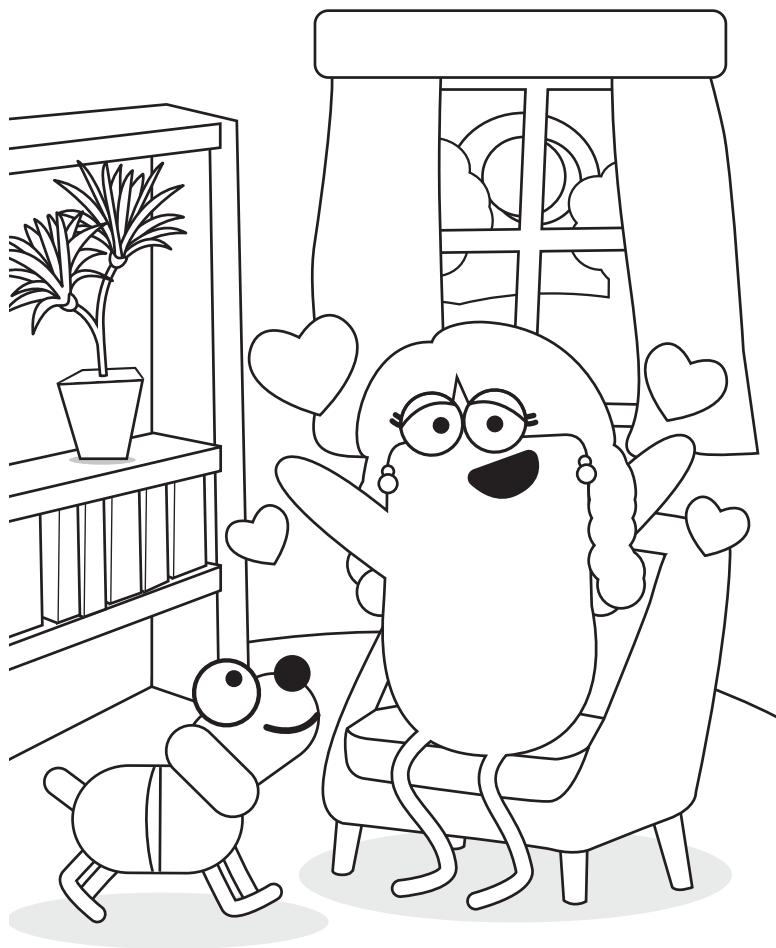
30 de maio, 15h

Convidamos todos os pequenos cientistas a celebrar o Dia da Criança, no Museu da Farmácia. Neste ateliê vão criar a sua própria plasticina e experimentar diferentes cores e texturas. Ao moldar e dar forma à sua própria massa modeladora, as crianças desenvolvem habilidades motoras e sensoriais, além de descobrirem a versatilidade dos brinquedos que podem ser transformados em infinitas formas e figuras. Um convite para brincar, explorar e criar, esta atividade promete encantar e inspirar os pequenos participantes.



Interessado?

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



diretora

Diana Amaral

diretora-adjunta – editorial

Maria Jorge Costa

diretora de comunicação

Marta Roquette

diretora de marketing

Elisabete Alonso

editor executivo

Tiago Gonçalves

editor de fotografia

Pedro Loureiro

redação

revista@sauda.pt

Ana Rita Cunha

Carina Machado

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Tânia Pereira

secretária de redação

comunicacao@anf.pt

Paula Santos

publicidade

geral@far-co.pt | 210 159 159

Mariana Ferreira da Silva

Ana Garcia

Carolina Barata

Inês Moreira

Rafael Matias

direção de arte e paginação

Stolen

projeto editorial

Farmácias Portuguesas

projeto gráfico

Havas Design +

capa

fotografia de Pedro Loureiro

periodicidade

mensal

tiragem

70.000 exemplares

preço

2 euros

estatuto editorial em

www.farmaciasportuguesas.pt/revista-sauda

morada de redação e editor

Travessa de Santa Catarina, n.º 8

1200-403 Lisboa

propriedade

INFOSAÚDE - INSTITUTO DE FORMAÇÃO

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

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

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

Associação Nacional das Farmácias.

Conselho de Administração: Ema Isabel Gouveia

Martins Paulino Pires, Ana Isabel da Silva Miragaia

Tenreiro Fernandes, Diana Amaral Correia Costa

da Silva, Francisco Leonel Ramos Barros, Nuno

Miguel de Araújo Cardoso.

ERC 126753

ISSN 2183-640X

depósito legal 399199/15

impressão

Lidergraf – Sustainable Printing

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

distribuição

Lidergraf – Sustainable Printing

Edição gratuita para portadores

do cartão Saúde.

Oferta limitada à tiragem disponível.

Todos os direitos reservados.

Recolha e recicle o papel usado.

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



Alvita

Para medição da
pressão arterial.

essenciais de farmácia



-5€



Clearblue

Teste de gravidez
indicador de
semanas.

saúde sexual



-2€

45



Panvitol

Bem-estar
e energia
renovada para
cada situação!

suplementos alimentares



-2€



Fortimel

Alimentos para
fins medicinais
específicos
indicados para a
gestão nutricional
de malnutrição
associada
a doença.

nutrição clínica



-6€

em duas
embalagens

Promoção válida de 01.05.2026 a 31.05.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

Fácil de utilizar. Validado de acordo com os requisitos da Sociedade Europeia de Hipertensão. Tecnologia Comfort de inflação. Indicador de risco de hipertensão

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 conceção apresentadas como 1-2, 2-3 ou 3+ no visor. O Teste de gravidez Clearblue com Indicador de Semanas é um dispositivo médico para diagnóstico in-vitro. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções antes de utilizar. Em caso de dúvida fale com o farmacêutico ou médico. Manter fora da vista e do alcance das crianças. CB_2026_12

46

Promoção válida de 01.05.2026 a 31.05.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos. Panvitol Mind Power; Panvitol Energy Boost; Panvitol woman 45+; Panvitol man 45+. Panvitol é uma marca de suplementos alimentares. Para mais informação consulte a rotulagem dos produtos.

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. Alimentos para fins medicinais específicos indicados para a gestão nutricional de malnutrição associada a doença.



essenciais de farmácia

Prim

Palmilhas em gel e silicone: alívio dor, fascite plantar, conforto dia a-a-dia.



-3€



essenciais de farmácia

Quies

Proteção e cuidado auricular.



-1€



cabelo

Fullmarks

Tratamento contra piolhos e lêndeas.



-4€

47



suplementos alimentares

Supradyn Energy

Multivitamínicos para o bem-estar geral.



até
-7€*



essenciais de farmácia

PIC

Medidor de pressão arterial.



-10€

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. Doculyse é um dispositivo médico de classe I, composto por docusato de sódio e indicado para o tratamento e prevenção dos rolhões de cerúmen. Doculyse não deve ser usado em caso de otite, de perfuração do tímpano, após cirurgia ou em portadores de drenos transtimpânicos. Para mais informações consultar a ficha técnica.

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.

48

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. *Energy 90 comp.: -7€ | Enegrgy 30 comp. & Sport: -3€ | Promoção válida de 01.05.2026 a 30.06.2026, excepto Supradyn Sport válido de 01.06.2026 a 30.06.2026. Supradyn é uma gama de suplementos alimentares. Os suplementos alimentares não devem ser usados como substitutos de um regime alimentar variado, equilibrado e de um modo de vida saudável. Contêm vitamina C, B6 e B12 que contribuem para o normal metabolismo produtor de energia e para a redução do cansaço e da fadiga.

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. Os medidores de pressão arterial são dispositivos médicos. Antes da sua utilização deve ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



farmácia de família

Vidisan

Tratamento dos sintomas de conjuntivite alérgica.



-1,5€



beleza

Oleoban

Indicado na rotina de banho e hidratação para a pele de toda a família.



-3€



nutrição clínica

Fresubin

Terapêutica nutricional, idoso, sarcopenia e cicatrização.



-8€
em duas embalagens

49



beleza

Neutrogena Mãos e Lábios

Hidratação mãos e lábios.



-3€



suplementos alimentares

Depuralina

O seu aliado na preparação para o Verão!



até
-10€*

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. ©2026 Bausch & Lomb Incorporated. Dispositivos médicos. Para mais informações sobre a correta utilização e segurança dos produtos, leia as instruções de utilização.

Promoção válida de 01.06.2026 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.

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

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

Promoção válida de 01.05.2026 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. 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 01.05.2026 a 31.05.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

*Depuralina Bomb, Bombastick, Simplic, All-in-slim: -10€ | Depuralina Cut, Block, Clean e Hydra: -9€ | Depuralina Detox, Cocktail Sticks, Celulit Sticks, Hydra Sticks e Sacia Sticks: - 5.50€

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



A **Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama** agradece a todos os participantes e parceiros o apoio na **CORRIDA SEMPRE MULHER ZURICH Lisboa 2026**.



Naming Sponsor

Apoio

Mecenas

Comunicação



Patrocinadores Oficiais



Participação

Transportes Oficiais

Patrocinadores Sampling

TV Oficial Internacional

Rádio Oficial

Canal Oficial



Água Oficial

Parceiros Media

Receita a Favor





entre
em
modo
você

Dioflav[®]

Viva o dia a dia
mais leve

PERNAS PESADAS

DOR E CANSAÇO

EDEMA

CRISE HEMORROIDÁRIA



Informe-se com o seu
médico ou farmacêutico.



DIOFLAV 1000 mg



DIOFLAV 500 mg

Folheto/Leaflet Digital
7 línguas/Languages

DIOFLAV 500 mg comprimidos / DIOFLAV 1000 mg comprimidos. Contém Bioflavonoides (Fração flavonóica purificada micronizada). Medicamento indicado em adultos para: tratamento dos sinais e sintomas relacionados com a insuficiência venosa crónica das extremidades inferiores (pernas pesadas e edema, dor e cansaço); tratamento sintomático da crise hemorroidária. Não utilizar em caso de hipersensibilidade às substâncias ativas ou a qualquer um dos excipientes. A administração no tratamento sintomático da crise hemorroidária não substitui o tratamento específico de outros problemas anais. A duração do tratamento deve ser limitada. Se não houver remissão dos sintomas com tratamento a curto prazo, deverá consultar o seu médico. Leia cuidadosamente as informações contidas na embalagem e no folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o médico ou o farmacêutico. Medicamento não sujeito a receita médica. Para mais informações contactar o titular da autorização de introdução no mercado: Towa Pharmaceutical, S.A., Av. Do Forte, 3, Edifício Suécia IV, Piso O, 2794-093 Carnaxide, Portugal | Contacto: 214 342 700 | NIF: 506698599 | MKT-38-03-26