

saúda



ousadia

rejuvenescimento
genital feminino
para as necessidades
da mulher moderna

escolhas
conscientes
30 minutos podem
transformar o seu dia

Tânia Graça
«o sexo é o parque
de diversões
dos adultos»

DormiNatur®

SUPLEMENTO ALIMENTAR

Sentes dificuldade em adormecer?

Dormir bem é essencial para a tua saúde física e mental,
DormiNatur® ajuda-te cuidares do teu sono.



Regulação
do sono

Stress e
ansiedade

Cansaço físico
e mental

Despertares
noturnos

Indução rápida
do sono

DORMINATUR® 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. | info.portugal@esteve.com | www.dormidina.pt EST-PT-20260211-339(C) ESTEVE 2026

ESTEVE

viver com ousadia

Diana Amaral

farmacêutica,
diretora da Revista
Saúde



A vida ensinou-me que o vento não está sempre a nosso favor e que certas etapas do caminho assumem um peso que nunca pensámos ser capazes de suportar. Mas também percebi que a melhor forma de seguirmos em frente sem desistirmos dos nossos sonhos é encararmos cada passo com uma boa dose de ousadia, custe o que custar.

Este mês, convidamos Tânia Graça para uma conversa leve, descontraída e intimista. A psicóloga e sexóloga, que se inspira nas pessoas que tem ajudado ao longo dos anos, desafia-nos a vivermos a sexualidade em pleno, de forma segura, saudável e sem tabus.

Também a história de Norberto Mourão promete tocar o seu coração. Vítima de um acidente de moto brutal, tem a garra de um verdadeiro campeão, que foi aquilo em que se tornou, apesar de o seu médico lhe ter dito que a probabilidade de estar vivo era inferior à de ganhar o Euromilhões. Afinal, a vida sabe mesmo o que faz.

Os resultados que obtemos advêm das escolhas que fazemos e Joana Alves sabe isso muito bem. Num texto repleto de conselhos e dicas práticas,

a psicóloga ensina a lidar de forma saudável com as tecnologias e trazer mais saúde mental, a cada dia, com apenas 30 minutos de investimento.

Em março, ou não fosse o mês em que se celebra o Dia Internacional da Mulher, a saúde feminina está em grande destaque. A ginecologista Belisa Vides conta tudo acerca do rejuvenescimento genital feminino, uma abordagem que tem vindo a devolver a confiança e a autoestima a milhares de mulheres.

Nesta edição, damos-lhe ainda a conhecer a espantosa relação entre rins e coração, como gerir a tosse convulsa nos bebés e esclarecemos as principais dúvidas relacionadas com a célebre pílula do dia seguinte.

O mês de fevereiro ficou marcado por eventos climáticos muito severos um pouco por todo o país, e as farmácias demonstraram, uma vez mais, que são a luz que nunca se apaga. Estamos disponíveis para si 365 dias por ano, 24 horas por dia, porque a sua saúde será sempre o nosso bem maior. Boas leituras e lembre-se de viver com ousadia! •



ZURICH®



corrida
sempre mulher

Venha Correr ou Andar 5km por uma Boa Causa

Praça dos Restauradores
12 de abril | 10h30

5km Competição + Caminhada

Informações e Incrições:

Tel. **918 234 803** (2ª a 6ª feira das 10h às 18h)

www.corridasempremulher.com

Receita a favor da Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama



Juntos,
corremos
por um futuro
mais protegido

1€
Contribui
para a
APAMCM

ZURICH

Lado a lado por uma boa causa

Por cada apólice Zurich Vida Risco Flex emitida, a Zurich irá contribuir com 1€ para a Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama*

*Doação válida de 26 de janeiro a 12 de abril de 2026 para apólices emitidas que incluam cobertura Doenças Graves (Opção C). Valor do prémio varia de acordo com a idade da pessoa segura. O Zurich Vida Risco Flex é um seguro de vida individual comercializado pela Zurich. Companhia de Seguros Vida S.A., segurador do ramo vida, registado na ASF com o número 1132. Existem exclusões previstas na apólice. Esta comunicação não dispensa a consulta da informação pré-contratual e contratual legalmente exigida, disponível em zurich.com.pt, na app Z4U e em qualquer mediador Zurich.

Saiba mais
em zurich.pt



Naming Sponsor



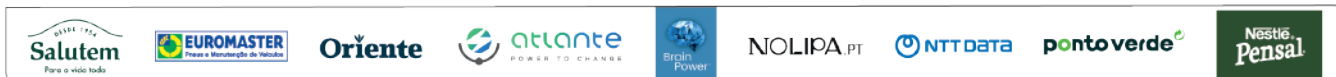
Apoio



Comunicação



Patrocinadores Oficiais



Participação



Transportes Oficiais



Patrocinadores Sampling



TV Oficial Internacional



Rádio Oficial



Canal Oficial



Água Oficial



Parceiros Media



Receita a Favor



conteúdos



P. 08



P. 23



P. 32

ousadia

O ingrediente secreto para alcançarmos os nossos sonhos, mesmo quando as probabilidades parecem estar contra nós, é este: viver com ousadia. Em março, seja ousado(a)!

03	editorial
08	capa
14	herói saúde
20	barriga & bebé
23	consultório
26	longevidade
29	saúde mental
32	serviços na farmácia
34	consultório
36	consultório
38	mais saúde
41	plataforma saúde em diálogo
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.

«o sexo
é o parque
de diversões
dos adultos»



Tânia Graça

Falar de sexualidade é falar de corpo, mente, relações, e Tânia Graça não foge a nenhuma dessas conversas. Psicóloga e sexóloga clínica, tem desafiado silêncios, mitos e desigualdades ao trazer para o espaço público temas como o prazer feminino, a saúde mental e o impacto do desejo na vida em sociedade. Cruzando conhecimento científico com experiência clínica e pensamento crítico, convida-nos a repensar o que entendemos por saúde, intimidade e bem-estar.

Que conselhos daria a quem quer ter uma vida sexual saudável?

9

A primeira coisa que me ocorre dizer é a proteção em relação às infeções sexualmente transmissíveis (IST), porque os números têm aumentado em Portugal e na Europa. Vemos muitos jovens a dizer que o preservativo não é assim tão importante, e isso é um problema real. As IST não são só o vírus da imunodeficiência humana (VIH). Há gonorreia, sífilis, entre outras, e não acontecem só aos outros, nem a determinados grupos. Esse preconceito é muito perigoso. Usar preservativo é fundamental, assim como fazer análises regulares às IST nos exames de rotina. Esta área não pode ficar de fora quando falamos de saúde sexual.

Depois, saúde sexual não é só prevenir o perigo, é também usufruir do prazer. Isso passa pelo autoconhecimento, por perceber bloqueios, inseguranças, traumas, educação de género. Muitas mulheres foram educadas para estar ao serviço do outro; muitos homens foram educados para uma hipersexualização que também os prejudica. O sexo deve ser vivido com

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

Agradecimento: Pensão Amor
<https://pensaoamor.com/>



alegria, descontração, vontade. Costumo dizer que o sexo é o parque de diversões dos adultos, mas para usufruir dele é preciso confiança e a desconstrução de muita coisa que nos foi transmitida.

Há algum mito sobre sexualidade que sinta necessidade urgente de desconstruir?

Sim, um dos principais é a ideia de que a mulher deveria ter orgasmo através da penetração e que, se não tem, há um problema. Isto é fruto de uma construção social. O nosso principal órgão de prazer é o clitóris, que existe única e exclusivamente para dar prazer, e tem cerca de 10.000 terminações nervosas, maioritariamente externas. Mais de 80% das mulheres precisam de estimulação do clitóris para atingir o orgasmo.

Portanto, as mulheres que não têm orgasmo por penetração estão simplesmente dentro da estatística. Precisamos de repensar uma

dinâmica sexual muito falocêntrica, em que tudo gira à volta da penetração, ao ponto de chamarmos a tudo o resto “preliminares”, como se fosse algo de acessório.

Falar de sexualidade implica falar de feminismo, relações e desigualdade?

Sem dúvida, porque o sexo e a sexualidade não acontecem no vácuo, mas sim no todo da vida e no contexto social em que vivemos. Muitas vezes, quando uma mulher não tem desejo sexual, individualiza-se o problema: «és tu, o problema é teu». Mas o desejo acontece no todo da vida.

«saúde sexual
não é só prevenir
o perigo, é também
usufruir do prazer»



É fácil com Pic!



A tecnologia **RAPID TECH**, da Pic Solution, realiza a medição da pressão arterial durante a insuflação, não na desinsuflação, garantindo maior conforto e precisão.



CNP: 6241521

easyRAPID

Sistema simples e intuitivo, com detetor de ritmo cardíaco irregular, classificação do nível de pressão arterial, 60 memórias com data e hora, média das 3 últimas medições e bolsa de transporte.



CNP: 7581801

OneRAPID

O medidor de pressão arterial de braço Pic, sem tubos, oferece um processo de medição avançado, confortável e intuitivo. Graças à tecnologia exclusiva da Pic, a pressão arterial é medida já durante a fase de insuflação, garantindo maior conforto e reduzindo o tempo de espera.



CNP: 6039289

CARDIOAfib

Pic CardioAfib é muito mais do que um simples medidor de pressão arterial. Este aparelho é pensado para o controlo da saúde do coração, tendo sido testado para o processo de identificação de fibrilação auricular, extra-sístoles e contrações prematuras, assim como batimento irregular e arritmias, graças à tecnologia Pic Pulse Detector.



Não dá para separar direitos humanos, educação de gênero, divisão de tarefas, carga mental, pornografia. Tudo isso influencia a sexualidade. Na minha visão e na minha forma de trabalhar, nunca é só sobre sexo. É sobre tudo.

Acha que a sua profissão é saudável?

É uma boa pergunta. Eu gosto muito do que faço. Às vezes sinto que me tira alguma saúde, porque trabalho muito e esqueço-me de cuidar de mim, mas não sei se é a profissão ou a intensidade com que a vivo.

É uma profissão saudável porque me faz feliz e sinto que contribuo para melhorar a vida das pessoas. Isso traz-me felicidade – e a felicidade também tem impacto na saúde. Preciso, sim, de abrandar um bocadinho.

12

O que a inspira a continuar na psicologia e na sexologia?

Ainda é preciso, infelizmente. Sonho com o dia em que nada do que eu digo seja necessário, mas esse dia ainda está longe. O que me inspira é sentir que ajudo as pessoas a serem mais felizes, a conhecerem-se melhor, a terem melhores relações e a reivindicarem direitos, nomeadamente o direito ao prazer. Se um dia isso deixar de ser necessário, fico muito feliz e faço outra coisa.

«o que me inspira
é sentir que ajudo
as pessoas a serem
mais felizes»



Costuma fazer check-ups regularmente?

Sim. Tenho feito análises anualmente e acompanhamento ginecológico regular, como citologias e despiste do HPV. Não faço muitos mais exames, mas sou muito atenta aos sinais do corpo. Se há tensão muscular, marco fisioterapia ou osteopatia. Também faço psicoterapia, que considero essencial para a saúde global.

Como é a sua rotina diária?

É muito pouco rotineira. Gosto disso, da novidade. Mas, por ter muitas tarefas, às vezes são quatro ou cinco da tarde e ainda não almocei.

Tenho de me policiar para comer, beber água e parar. Gosto muito de comer, mas quando estou muito envolvida no trabalho esqueço-me. Beber água também é um



acceda aos
exclusivos online
da entrevista



«o sexo deve
ser vivido
com alegria,
descontração
e vontade»

13

desafio, porque a água é insubstituível e muitas vezes falho nisso.

O exercício físico, como entra no seu dia a dia?

Faço ginásio pelo menos duas vezes por semana, treino de força, e danço sempre que posso. Gosto muito de forró, que é um ótimo treino de cardio. Treinar com um *personal trainer* ajuda muito, porque o compromisso com outra pessoa é mais difícil de falhar. Nem sempre apetece, mas nunca se sai do ginásio arrependido.

E a alimentação?

Tenho preocupação em comer de forma saudável, sem obsessões. Tento evitar

açúcares, comer mais hortícolas, sopas, fruta, especialmente frutos vermelhos.

Não como carne há muitos anos e peixe só ocasionalmente. Nunca tive problemas de saúde associados e faço acompanhamento nutricional para garantir que está tudo equilibrado.

Que objetivos tem para o futuro?

Gostava muito que o meu livro saísse este ano. Quero viajar mais, investir mais nas minhas relações e continuar o meu trabalho, mas a um ritmo mais saudável. No fundo, tudo isto contribui para a minha felicidade, e para a minha saúde física e mental. •



«nunca me fui abaixo,
comecei logo a pensar
para a frente»

Norberto Mourão

Em 2009, Norberto Mourão perdeu ambas as pernas num acidente de mota. Num percurso em que «cada pequeno passo dado em frente era uma vitória», o acontecimento foi apenas uma mudança de vida e o início de uma caminhada em direção ao pódio paraolímpico.

Quinze anos separam dois momentos na vida de Norberto Mourão. Em 2009, deitado numa maca, sem as duas pernas, a lutar pela vida. Em 2021, num pódio paraolímpico e uma medalha ao peito, a representar Portugal. Entre um momento e o outro está uma história de enorme resiliência mental e física.

Norberto, atualmente com 45 anos, ia quase sempre de carro para o trabalho, mas

«tudo mudou, menos a vontade de viver e ser feliz»

naquele dia estava bom tempo e decidi levar a mota. Quase a chegar a casa, teve um grave acidente que levou à amputação das duas pernas e a uma perda de sangue extrema. O prognóstico médico era muitíssimo

reservado. «Foi mesmo uma sorte ainda cá estar», comenta, pois «o médico que me operou disse que era mais fácil ganhar o Euromilhões do que sobreviver». Outra sorte foi uma enfermeira ter passado pelo local do acidente e prestar-lhe os primeiros socorros. É uma dívida de gratidão que só no ano passado conseguiu saldar, quando, finalmente, conseguiu obter o contacto da profissional de saúde a quem agradece a vida.

Passada a fase mais crítica, teria pela frente um a dois anos de internamento, avisaram-no, e, «no melhor dos casos», dois meses nos cuidados intensivos. «O que é certo é que fiquei nos cuidados intensivos durante cinco dias e porque não precisavam da cama, senão tinha ficado só três», explica. Já a alta médica surgiu ao fim de um mês e uma semana. Ainda estava nos cuidados intensivos quando decidiu fazer um corte com o passado. «A mudança de *chip* aconteceu no momento em que me disseram que tinham avisado os meus pais e o meu patrão do acidente», relembra. «A partir daí, comecei a pensar no futuro, em seguir em frente. Nunca me fui abaixo». Esta forma de estar não surgiu por acaso. Norberto não nasceu num berço de ouro, foi habituado a esperar e a lutar pelo que queria. «Aprendi a ter de me esforçar para ir conquistando cada uma das coisas, e a saber esperar pelo momento certo», comenta. «A minha mentalidade sempre foi essa».

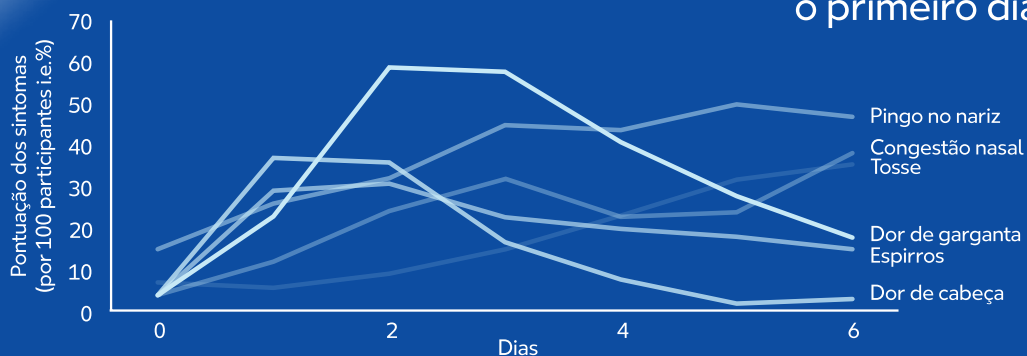
Durante o internamento, manteve uma atitude positiva. «Eu tinha acompanhamento psicológico no hospital – na verdade, sentia que não



ILVICO ATUA NOS SINTOMAS DA GRIPE E CONSTIPAÇÃO DESDE O 1º DIA

Os primeiros sintomas de uma constipação comum são: dor de cabeça, congestão nasal e garganta irritada ou inflamada. É crucial agir desde o primeiro dia.

Evolução dos sintomas da constipação ao longo dos dias



ILVICO: ADEQUADO PARA CRIANÇAS A PARTIR DOS 6 ANOS

Com Paracetamol, Cafeína, Vitamina C e Bromofeniramina

AÇÃO 3EM1



Dor
(Dor de cabeça, de garganta ou no corpo)



Congestão Nasal



Febre



6+ ● 3-4 vezes por dia

18+ ●● 3 vezes por dia

precisava, mas queria ter», recorda. Preocupado com os seus, transformava cada visita num momento de alegria. «Sabia que cá fora as coisas eram diferentes, mas enquanto estavam lá, na hora da visita, fazia questão de estarmos sempre a rir, com piadas», recorda. Se um dia «fosse abaixo», precisava de contar com uma família resiliente. Os familiares foram um pilar fundamental. «Tive-os sempre a dar-me todo o apoio, desde o início até aos dias de hoje».

Definir objetivos foi outra das suas estratégias. «Precisamos de criar objetivos, que podem

mudar de uma hora para a outra, como aconteceu comigo», explica. «Tinha projetos diferentes antes do acidente e a partir daí tudo mudou, mas continuei focado no que queria: estabelecer objetivos, olhar para a frente e trabalhar no que tinha de ser feito». Por isso, ainda nos cuidados intensivos, começou a pensar em desportos que o ajudassem a ganhar força nos braços, para ter a maior autonomia possível. «Nessa altura pensei em dois, o remo e a canoagem, não faço a mínima ideia porquê. Poderiam ter-me vindo à cabeça outros, como, por exemplo, o basquetebol», observa.

Durante a fisioterapia, o destino apresentou-lhe uma oportunidade. «Conheci um rapaz que treinava no ginásio da Associação Salvador chamado Anderson Freitas, também ele amputado. Falou-me que tinha conhecido uma rapariga que fazia canoagem e que já tinha ido a campeonatos do mundo». O contacto foi feito e, em setembro de 2010, foi a Sesimbra experimentar. Gostou da experiência, a que não terá sido alheio o facto de se ter estreado com o homem que ainda hoje é o seu treinador. A partir de janeiro de 2011, começou a treinar com regularidade. E repetia para si mesmo: «Cada pequeno passo em frente é uma vitória».

«o médico
que me operou
disse que era
mais fácil ganhar
o Euromilhões
do que sobreviver»

NOVO!

Centrum

ENERGIA ⚡ DUPLA**ENERGIA
FÍSICA****ENERGIA
MENTAL**

**Dupla camada.
Dupla energia,
durante o dia.**



Inicialmente, competia em caiaque, mas rapidamente percebeu a desvantagem deste desporto para uma pessoa que não pode contar com as pernas. «Mudei para a canoa, pois não tinha forma de usar as pernas e estava a competir contra quem as conseguia usar. Os resultados apareceram em pouco tempo.» A competição tornou-se o motor da sua evolução. «O facto de entrar em competições foi determinante para ter vontade de evoluir. Se fosse só para passear, se calhar iria aborrecer-me», admite. Em 2012, chegou à seleção nacional de canoagem adaptada. «Foi uma evolução muito grande e o pilar para me manter sempre bastante motivado».

Consagrado em Portugal – em 2025 foi campeão nacional de fundo em KL2, e campeão nacional e vencedor da Taça de Portugal em VL2 –, foi ainda medalha de bronze nos Jogos Paraolímpicos de Tóquio e, em 2024, nos Jogos Paraolímpicos de Paris, ficou em quarto lugar, «com uma diferença mínima» para o terceiro. Após anos de competições internacionais, o nervosismo é mínimo. «Consigo desfrutar ao máximo. Vou para a prova e faço exatamente aquilo que realizo nos treinos. Muitas vezes, até me supero». Do seu palmarés destacam-se, entre muitas outras, as duas medalhas de ouro nos Campeonatos Europeus (a última em 2025), uma de prata nos Campeonatos do Mundo, uma de ouro no Campeonato Mundial de Maratona de Canoa e outras duas na Taça do Mundo e num evento-teste para Tóquio 2020. Um percurso notável. «O facto de representar Portugal é excelente», afirma.

O que lhe aconteceu em 2009 foi uma tragédia? Nem pensar, «foi uma mudança de vida», corrige, para confessar que o Norberto Mourão de 2025 é uma pessoa «muito mais completa do que era antigamente». Como escreveu na sua conta de Instagram doze anos depois do acidente, esse não foi um momento definidor da sua vida. «Tudo mudou, menos a vontade de viver e ser feliz.» •



tosse convulsa em bebés

Saiba como dar resposta a uma doença
que pode condicionar os meses iniciais de vida.



Teresa Gil Martins

médica coordenadora
de pediatria no Hospital
CUF Santarém

20

Nos primeiros meses de vida, o sistema imunitário dos bebés é imaturo, o que os torna mais vulneráveis a infeções. As suas defesas frágeis, conjugadas com as vias aéreas naturalmente mais estreitas e ainda em desenvolvimento, aumentam sobretudo o risco de doenças respiratórias, algumas das quais potencialmente graves, como a tosse convulsa.

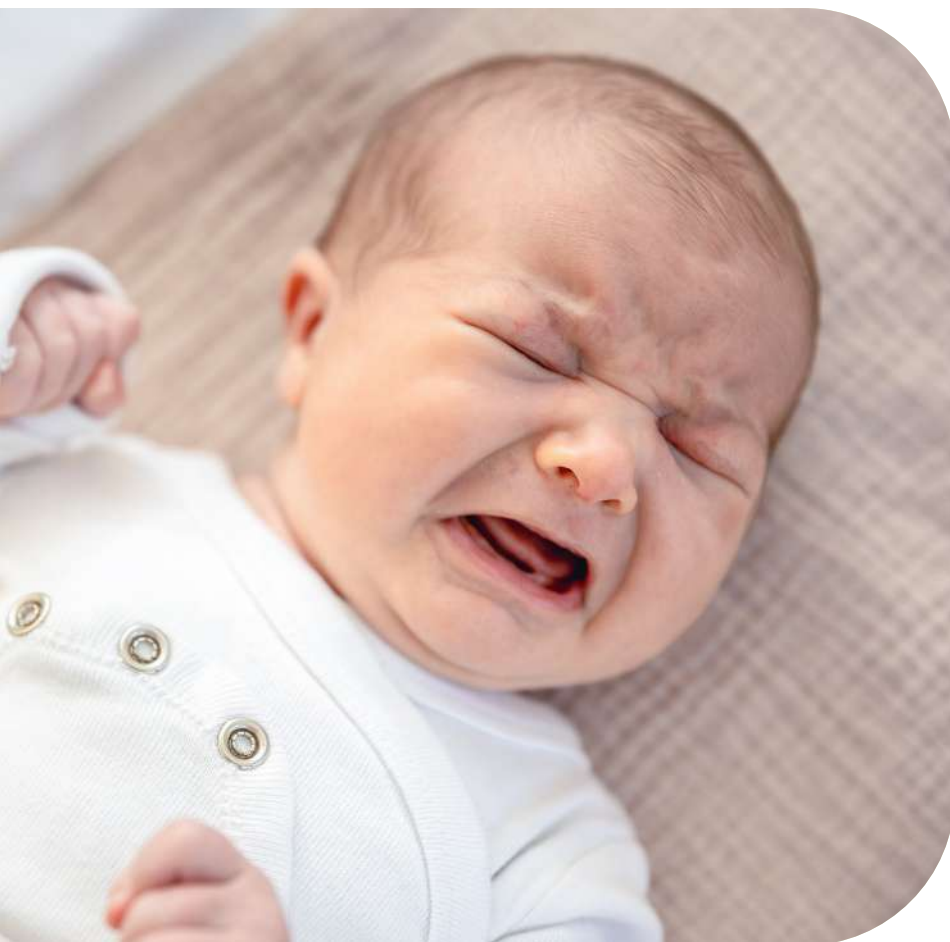
a tosse convulsa
é altamente
contagiosa

A tosse convulsa é uma infeção provocada pela bactéria *Bordetella pertussis*, que afeta a traqueia e os brônquios. É altamente contagiosa e transmite-se de pessoa para pessoa através das gotículas de saliva expelidas pela tosse e pelos espirros, ou pelo contacto com as secreções da pessoa doente.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, por ano registam-se cerca de 20 a 40 milhões de casos de tosse convulsa em todo o mundo, de que resultam 200 mil a 300 mil mortes. A faixa etária mais afetada é a dos bebés com menos de seis meses. Em Portugal, o número de casos tem vindo a aumentar, tal como no resto da Europa.

A fase inicial da doença, chamada fase catarral, dura entre uma e duas semanas, e caracteriza-se por congestão, corrimento nasal, espirros, tosse seca e febre baixa. Segue-se um período de duas a seis semanas, em que há agravamento da tosse, com surtos intensos e repetidos que terminam com um guincho inspiratório e vômito. Estes surtos acontecem particularmente durante a noite, e agravam-se com o choro e a deglutição de alimentos. Em casos mais graves, podem ser acompanhados de sinais como pele e lábios com coloração azulada, cansaço e dificuldade em comer.





até aos seis meses,
os bebés são muito
vulneráveis às formas
mais graves da doença

No período final da doença, a intensidade e a frequência dos surtos de tosse vão diminuindo progressivamente, assim como o ruído inspiratório e os vômitos. Esta fase de convalescença pode durar algumas semanas ou prolongar-se por vários meses.

Os bebés até aos seis meses de idade são particularmente vulneráveis a formas graves e atípicas da tosse convulsa, pelo que é fundamental que os pais e familiares conheçam e se mantenham atentos aos sinais de alerta, e que procurem ajuda médica, em caso de dúvidas. Nesta faixa etária, a fase inicial pode ser mais curta ou inexistente,

a vacinação é a forma mais eficaz de prevenção

e a doença pode não provocar tosse, nem guincho inspiratório, manifestando-se por cansaço, dificuldade respiratória, e/ou respiração mais lenta, irregular ou com paragens súbitas (apneias). Complicações como desnutrição, desidratação e diminuição da oxigenação cerebral podem deixar sequelas graves e, em última instância, provocar a morte do bebé.

O diagnóstico de tosse convulsa requer a realização de análises específicas, e o tratamento pode incluir antibiótico e medidas de suporte, como hidratação, nutrição e ventilação, consoante a gravidade de cada situação.

A par da vigilância regular da saúde, a vacinação específica constitui a arma mais poderosa para prevenir esta doença. Antes de completar o esquema vacinal, por volta dos 18 meses de idade, o bebé é mais suscetível e a vacinação dos coabitantes é fundamental para conferir-lhe proteção indireta contra a tosse convulsa. Em Portugal, a vacina é gratuita e universal, e a sua administração às grávidas promove a passagem de anticorpos da mãe para o bebé, conferindo proteção acrescida nos primeiros meses de vida.

Também o cumprimento das regras de etiqueta respiratória é um complemento indispensável para evitar o contágio e a propagação da doença. •

CANSADA DE ESTAR CANSADA?

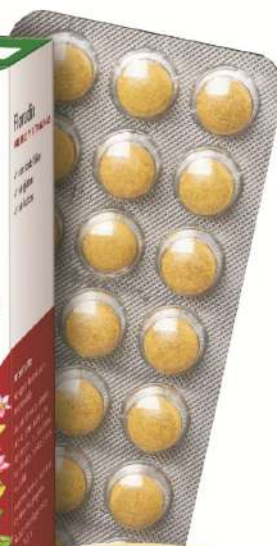
Salus

100 **Salus**
YEARS 1916 - 2016



Floradix Elixir Fórmula líquida com ferro

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



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



SOLMIRCO
Laboratórios

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

cirurgia plástica após perda de peso

Conheça as respostas às dúvidas
e aos mitos mais comuns.

A obesidade é uma doença crónica cujo tratamento é uma área de sucesso da medicina, mas está associado a alterações físicas importantes. A redistribuição da gordura corporal, a flacidez da pele e as mudanças da estética corporal podem ter impacto na autoestima e na vida diária de quem perde peso.

Para reverter estes impactos negativos, a cirurgia plástica é incluída no tratamento multidisciplinar da obesidade. Esta é uma área em constante evolução e é habitual surgirem mitos e dúvidas.

Um dos principais mitos é a ideia de que a cirurgia plástica não é recomendada após uma perda significativa de peso. Este ponto deve ser discutido caso a caso com a equipa clínica, pois, na sequência do tratamento bem-sucedido da obesidade e da otimização das comorbilidades, as pessoas podem ser candidatas a cirurgia plástica.

Também é comum pensar-se que só se pode realizar um procedimento de cada vez. Conciliar várias cirurgias de remodelação corporal em apenas uma ida ao bloco operatório é viável, em muitos casos,

permitindo uma maior harmonia de resultados e um período de recuperação mais curto.

Outro mito tem a ver com a ideia de que, após a cirurgia, é necessário um longo tempo de recuperação. Apesar de cada pessoa ter a sua própria experiência pós-operatória, atualmente é possível retomar a atividade profissional e física

ao fim de seis semanas, na maioria dos casos.

Existe ainda a perceção, errada, de que estas cirurgias são mais indicadas em mulheres, uma vez que os homens que sofreram perda

massiva de peso são igualmente candidatos.

Estes procedimentos também levantam frequentemente outras dúvidas. Uma das mais recorrentes tem a ver com as áreas do corpo em que a cirurgia plástica pode intervir para corrigir a flacidez. A resposta é *todas*, mas as intervenções mais comuns são a abdominoplastia e a mamoplastia. Com a abdominoplastia, é possível retirar o excesso de pele e gordura do abdómen, além de fortalecer a musculatura abdominal, reconstruindo a silhueta e reduzindo

**é possível
retomar
a atividade
em seis
semanas**

23

Luís Mata Ribeiro

médico especialista
em cirurgia plástica,
reconstrutiva e
estética no Hospital
CUF Descobertas e no
Hospital CUF Santarém





os sintomas associados ao excesso de pele. Na mamoplastia, o objetivo é restabelecer a forma e o volume da mama, podendo recorrer-se a próteses mamárias.

Além destas, também as coxas e os braços são zonas operadas com frequência, com o intuito de melhorar a estética e a função, assim como o rosto, uma vez que os efeitos da perda de peso por vezes geram estigmas de envelhecimento precoce.

Outra dúvida comum é a possibilidade de ficar com cicatrizes após a cirurgia. Embora não possamos excluir

essa hipótese, a aparência da cicatriz resultará do procedimento cirúrgico e das características intrínsecas de cada pessoa. Já o tamanho dependerá da flacidez e do excesso de pele existentes.

Por exemplo, em pessoas com pouca flacidez, o tratamento deverá passar por lipoaspiração, que requer pequenas incisões, inferiores a 1 cm. Já em pessoas com maior flacidez e excesso de pele, pode ser necessário realizar um *lower body lift* – procedimento que corrige o contorno da parte inferior do tronco e implica uma cicatriz

estes procedimentos podem ajudar na recuperação da autoestima

circunferencial no abdómen e dorso. Nestes casos, procuramos que as cicatrizes fiquem em locais escondidos. Apesar de não desaparecerem, o seu aspeto tende a melhorar muito com o passar dos meses, e a taxa de satisfação associada a estes procedimentos é alta. •

Sem Preconceito



Falar de saúde e de doença começa com empatia.



Um podcast sobre vidas que podiam ser a sua.

Junte-se às conversas

#Sem Preconceito

Um projeto conjunto de:

cientis
ESCOLA

Saúde em
Diálogo

Com o apoio de:

 **NOVARTIS** **HALEON**

envelhecimento saudável

Descubra como viver mais tempo, mantendo a saúde e a qualidade de vida.



Carla Sousa Pontes

médica coordenadora
da Unidade
da Longevidade
do Hospital CUF Tejo

26

a deteção precoce
de certos problemas
permite intervir antes
de surgirem limitações
significativas

O que entendemos por envelhecimento saudável?

O conceito de envelhecimento saudável remete para a possibilidade de viver durante mais tempo com saúde, autonomia e qualidade de vida. Não se trata apenas de adicionar anos à vida, mas de acrescentar vida aos anos. Implica prevenir a doença, preservar as capacidades físicas e mentais, manter relações sociais e promover o bem-estar ao longo de todo o ciclo de vida.

Quais são os principais riscos que ameaçam o envelhecimento saudável?

As maiores ameaças resultam sobretudo do estilo de vida e acumulam-se de forma silenciosa. É o caso do sedentarismo, da alimentação desequilibrada, do excesso de peso, tabagismo, consumo excessivo de álcool, stresse crónico, sono insuficiente e isolamento social. Todos estes fatores aumentam o risco de doenças crónicas, como as doenças cardiovasculares, a diabetes, o cancro, a osteoporose e o declínio cognitivo.

Quais os sinais de alerta que devem merecer atenção precoce?

Há sinais que não devem ser ignorados no contexto do acompanhamento regular da saúde. Destaco o cansaço persistente, a perda de força muscular, as alterações do equilíbrio e quedas, dificuldades de memória e concentração, alterações do humor, perturbações do sono, a perda de peso não intencional e o agravamento dos fatores de risco conhecidos. A deteção precoce de certos problemas, permite intervir antes de surgirem limitações significativas.



Como podemos reduzir o risco de doenças crónicas e degenerativas?

A base do envelhecimento saudável é a prevenção personalizada, que engloba múltiplos aspetos. Destaco alguns pilares essenciais: atividade física regular, adaptada à idade e à condição de saúde; alimentação equilibrada, como a que a dieta mediterrânica proporciona; controlo da pressão arterial, do colesterol e da glicemia; vacinação adequada; e acompanhamento médico regular. Vale a pena sublinhar que pequenas mudanças sustentadas ao longo do tempo têm grande impacto na saúde futura.

as maiores ameaças
resultam do estilo
de vida e acumulam-se
de forma silenciosa

Como podemos proteger a saúde mental e cognitiva?

A saúde do cérebro é central para a longevidade. Manter relações sociais, estimular a aprendizagem contínua, gerir o stresse, dormir adequadamente e procurar ajuda profissional perante sintomas de ansiedade ou depressão, são estratégias fundamentais. É muito importante ter em conta o isolamento social e a necessidade de o combater. Atualmente, este é reconhecido como fator de risco relevante para o desenvolvimento de doenças e para a mortalidade.

O que devemos fazer para assegurar um envelhecimento saudável?

O primeiro passo é assumir um papel ativo e de vigilância regular da própria saúde. Estar atento aos sinais do corpo, adotar hábitos de vida saudável, cumprir o acompanhamento médico recomendado e procurar informação credível devem fazer parte desta atitude. A longevidade saudável constrói-se com escolhas conscientes, consistentes e acompanhadas ao longo de toda a vida. •

saúda a curiosidade



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

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

escolhas conscientes

Trinta minutos para transformar o seu dia.



Joana Alves

psicóloga especialista
em psicologia clínica
e da saúde

www.joanaalves.pt

a grande
transformação
no seu bem-estar
começa nos
pequenos hábitos

Vivemos num mundo cada vez mais digital, onde passamos online a maior parte dos nossos dias. Esta realidade trouxe-nos muitos benefícios, como manter contacto com familiares e amigos, ter acesso a uma vasta informação, adquirir novos conhecimentos, e aceder a ferramentas facilitadoras do nosso dia a dia, plataformas de entretenimento, entre outros. No entanto, também existem novos desafios: comparações constantes com os outros, pressão acrescida, desejo incessante de se conectar, medo de estar a perder algo importante (FoMO, acrónimo da expressão inglesa *fear of missing out*), diminuição do contacto presencial e social, impacto no sono, etc.

O uso das tecnologias pode ser viciante e impactar a saúde mental. A sua utilização excessiva está associada a casos de depressão, ansiedade, baixa autoestima e solidão.

Isso significa que tem de deixar de usar as redes sociais e a Internet?

Não. Nem toda a utilização é prejudicial, tudo depende da forma como é feita. O ideal é haver equilíbrio. Para ajudar a clarificar o impacto que as tecnologias podem estar a ter na sua vida, sugiro uma breve reflexão:

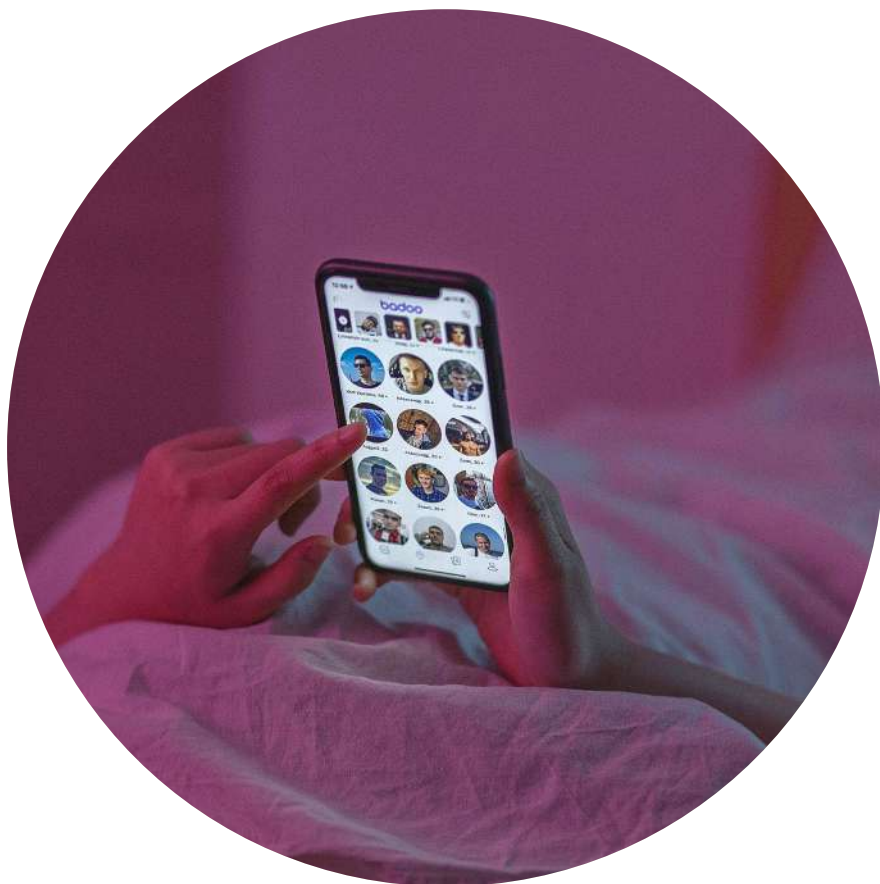
- Quantas horas do dia passa ao telemóvel?
- Que *hobbies* está a pôr de lado para ficar ao telemóvel?
- Consegue fazer outras atividades sem estar conectado?
- Como se sente quando faz *scroll* pelas redes sociais?
- Quando não está ao telemóvel, que emoções experiencia?

Se sentir que a tecnologia está a ocupar muito espaço do seu dia, talvez seja importante procurar maior equilíbrio na sua utilização e cuidar melhor de si. A boa notícia é que isso não exige grandes mudanças nem uma nova rotina, apenas optar por escolhas mais

conscientes. Lembre-se que a grande transformação no seu bem-estar começa nos pequenos hábitos e nas decisões que repete diariamente. Para além disso, nem sempre essas trocas requerem mais tempo, apenas atenção ao que lhe faz verdadeiramente bem a longo prazo, e não apenas no imediato.

Transforme a sua vida com pequenas mudanças

- Em vez de acordar e ir diretamente às redes sociais/à televisão/ao computador, fique pelo menos 30 minutos offline, de forma a preparar o pequeno-almoço com calma e de forma consciente;



30

o uso das tecnologias pode ser viciante e ter impacto na saúde mental

- Em vez de 30 minutos de *scroll* no telemóvel, experimente 30 minutos de exercício físico (pode ser uma caminhada, alongamentos, corrida, musculação);
- Em vez de comer a ver televisão e/ou a fazer *scroll* no telemóvel, opte por uma prática de atenção plena usando os cinco sentidos para saborear os alimentos;
- Em vez de estar a conversar com alguém e a mexer no telemóvel, pouse o telemóvel e esteja presente na conversa, oiça, observe e esteja verdadeiramente ali;
- Em vez de 30 minutos a navegar no telemóvel à noite, desligue-se das tecnologias 30 minutos antes de dormir e troque esse hábito por ler, meditar, escrever num diário sobre o seu dia ou simplesmente desacelerar antes de dormir através de respiração consciente.

Se sentir dificuldade em implementar estas mudanças ou se reconhecer que a sua relação com a tecnologia está a causar sofrimento persistente, é fundamental procurar ajuda profissional. A intervenção psicológica pode ajudar a encontrar estratégias adequadas para o seu caso. •



abem:

Rede Solidária
do Medicamento

Dignidade⁺

Amigos **abem:**

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

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

Um pequeno gesto pode mudar uma vida. Junte-se a nós nesta caminhada solidária. Juntos já apoiámos mais de 43.000 pessoas.

Quero ser
Amigo **abem**:



serviços na farmácia

contraceção de emergência

Compreenda a pílula do dia seguinte.



32

Joana Afonso

médica especialista
em medicina geral e familiar



não deve ser
utilizada como
método contraceptivo,
nem protege
contra infeções
sexualmente
transmissíveis

Nem sempre as relações sexuais ocorrem como planeado: não é usada proteção, o método contraceptivo pode falhar (o preservativo rompe ou desliza, a pílula regular é esquecida, o anel ou o selo não são bem colocados ou retirados) ou o uso dos métodos naturais revela-se falível. Nessas situações, é necessário recorrer à contraceção de emergência, vulgarmente conhecida como pílula do dia seguinte.

De acordo com o último estudo realizado em Portugal, no ano de 2022 foram vendidas cerca de 149 mil pílulas do dia seguinte, que não devem ser usadas como método contraceptivo regular. Importa salientar que não é eficaz se já existir uma gravidez (porque não se trata de um método abortivo) e não substitui, de forma alguma, métodos contraceptivos regulares, nem protege contra infeções sexualmente transmissíveis.

Pode ser tomada por qualquer mulher em idade fértil, incluindo adolescentes que se encontrem nestas situações. Saiba que não é necessária receita médica para ter acesso à pílula do dia seguinte nas farmácias, podendo aconselhar-se com o seu médico assistente, com a sua enfermeira de família e com o seu farmacêutico.

No nosso país estão disponíveis duas formas de contraceção de emergência: a pílula composta por levonorgestrel e a pílula de acetato de ulipristal, além do dispositivo intrauterino (DIU) de cobre (menos usado, por ser mais invasivo e necessitar de consulta de planeamento familiar). A escolha deverá ter em conta a eficácia e o tempo decorrido desde a relação sexual, que não deve ultrapassar as 72 ou 120 horas, dependendo do método escolhido.

Após a toma desta pílula, deve ser retomado logo no dia seguinte o uso do contraceptivo regular (pílula, anel vaginal ou selo). É recomendado o uso de preservativo durante, pelo menos, sete dias após a toma, de forma a garantir maior proteção. No entanto, se a menstruação atrasar mais de cinco a sete dias, é recomendada a realização de um teste de gravidez.

Apesar de a contraceção de emergência ser considerada segura, pode causar efeitos secundários ligeiros, que duram poucos dias, como náuseas, vômitos ou diarreia, dores de cabeça, aumento da sensibilidade mamária, cansaço ou tonturas e alterações do ciclo menstrual. No caso de vômitos ou diarreia nas três horas após a ingestão da pílula do dia seguinte, deve ser imediatamente tomado um novo comprimido, uma vez que o efeito do primeiro pode estar comprometido.

O uso ocasional não põe em causa a fertilidade no futuro nem causa complicações na gravidez, caso esta já esteja a decorrer. Pode ser usada mais do que uma vez, sempre que se repita uma nova situação de risco. Contudo, o uso repetido não é recomendado como método habitual, dada a menor eficácia em comparação com a contraceção regular e o impacto na desregulação do ciclo menstrual. Viva a sua saúde sexual e reprodutiva de forma consciente, responsável e segura. •

coração e rim unidos na saúde e na doença

Ao proteger os rins também está a proteger o coração.

34



Noélia Lopez

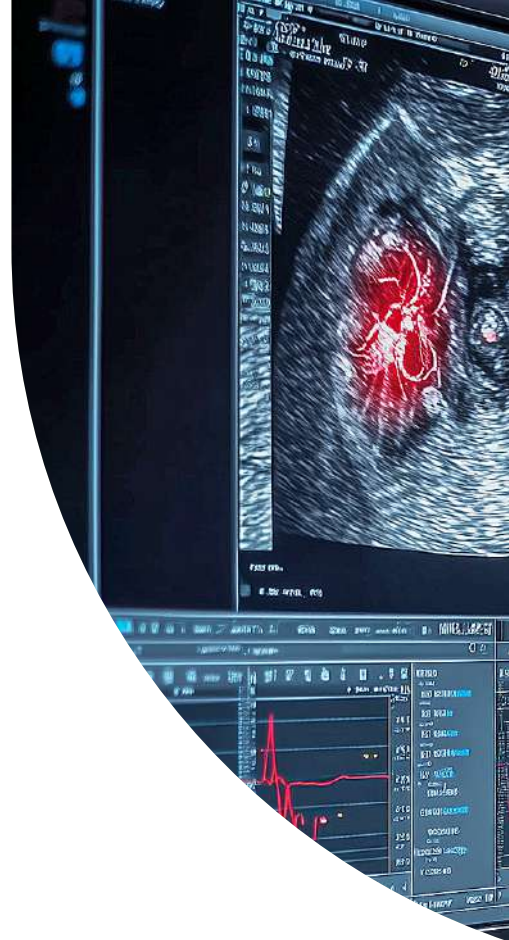
médica especialista
em nefrologia

As doenças cardiovasculares, renais e metabólicas são problemas que, isolados, traduzem grandes preocupações de saúde devido ao seu impacto. Quando se juntam, constituem o chamado ciclo de risco mútuo que, neste contexto, se denomina síndrome cardio-renal-metabólica, ou simplesmente CRM. A verdade é que o coração, os rins e o sistema metabólico comunicam constantemente entre si através de mecanismos complexos, e quando algo corre mal num destes sistemas, os outros sofrem as consequências.

Doença renal crónica, uma epidemia silenciosa

Olhando para um dos lados deste triângulo de risco, a doença renal crónica, que se caracteriza pelo declínio lento e irreversível das funções dos rins, é conhecida como uma epidemia oculta e constitui um grave problema de Saúde Pública, que afeta cerca de um em cada dez adultos em todo o mundo.

Em Portugal, a prevalência estimada desta doença é de até 20,9%, um valor bastante superior à média global. Nos países desenvolvidos, a doença renal crónica é mais frequentemente causada pela diabetes e pela hipertensão, duas das condições que compõem este complexo *puzzle* CRM.





O triângulo de risco: coração, rins e metabolismo

O coração atua como o motor da síndrome CRM. As doenças cardiovasculares constituem um fator de risco central, que acelera tanto a doença renal como as complicações metabólicas. Frequentemente coexistentes com a diabetes e a doença renal crônica, acabam por ser agravadas pelos níveis elevados de lípidos no sangue (dislipidemia) e pela resistência à insulina.

Por sua vez, os rins funcionam como um termómetro do risco global: a sua progressão é dramaticamente acelerada em pessoas com diabetes e hipertensão. A função renal comprometida serve como marcador precoce de perigo.

Estabelece-se aqui uma das relações mais perigosas da medicina: a insuficiência renal aumenta o risco de insuficiência cardíaca e vice-versa.

No centro de tudo está o metabolismo. A componente metabólica é o eixo central CRM, associada à obesidade e à resistência à insulina, consideradas verdadeiras epidemias dos tempos modernos. É o metabolismo que eleva o risco cardiovascular, acelera a lesão renal e contribui para a hipertensão. Mais do que isso: gera um estado de inflamação crónica e resistência à insulina que alimentam continuamente as outras duas componentes, mantendo o ciclo em movimento perpétuo. A diabetes é, de resto, identificada como a causa mais frequente de doença renal crónica avançada.

a insuficiência renal aumenta o risco de insuficiência cardíaca e vice-versa

Tratar um protege os outros

É por isso que reconhecer e tratar a CRM como um todo, e não como doenças isoladas, se tornou uma prioridade na medicina moderna. A boa notícia é que, no caso da doença renal, proteger a saúde dos rins ajuda a evitar doenças cardiovasculares e metabólicas.

A prática regular de exercício físico, uma alimentação saudável, consumo moderado de açúcar e de sal, medir regularmente a pressão arterial, manter uma boa hidratação e dizer não ao tabaco são medidas simples, mas poderosas, com efeito protetor na CRM.

Quem tem diabetes mellitus, hipertensão arterial, obesidade ou história familiar de doença renal, deve verificar regularmente a sua função renal, falar com o seu médico e estar a par do que se passa com a saúde dos seus rins, porque, ao mesmo tempo, pode estar a proteger também o coração e o metabolismo. •

rejuvenescimento genital feminino

O que é e quando faz sentido.

a mulher valoriza,
cada vez mais,
a sua autoestima
e saúde íntima

36

Belisa Vides

médica especialista em
ginecologia e obstetrícia

@drabelisavides



O rejuvenescimento genital feminino tem vindo a ganhar destaque nos últimos anos, a par da crescente noção de que o bem-estar feminino é um pilar importante da saúde física, emocional e íntima. Integra três dimensões complementares – regenerativa, funcional e estética – recorre a tecnologias, como o laser CO₂ e a radiofrequência, e a terapias autólogas regenerativas, que utilizam componentes do organismo da própria pessoa, promovendo a síntese de colagénio, a formação de novos vasos sanguíneos, imunomodulação e a melhoria dos tecidos.

Estes procedimentos são recomendados sempre que a mulher manifeste expressamente essa vontade. O médico deve ter formação atualizada para aconselhar as opções terapêuticas mais adequadas a cada caso.

Os motivos mais frequentes são queixas urogenitais (secura e atrofia) na menopausa, pessoas com doença oncológica, incontinência urinária de esforço, tratamento da flacidez e hiperpigmentação vulvar, tratamento cirúrgico da hipertrofia dos pequenos lábios e tratamento do líquen escleroso vulvar.

Impacto na autoestima
e saúde mental

Os estudos mais recentes e a experiência clínica em países onde estes procedimentos são feitos em maior escala (Brasil, Estados Unidos da América, entre outros) mostram um impacto significativo na saúde, no bem-estar, na autoestima da mulher e na sexualidade do casal, seja na funcionalidade ou no aspeto estético (a insegurança com o corpo é um entrave na forma de expressão da mulher). As utentes apresentam muitas vezes um historial de anos de incompreensão e tratamentos sem sucesso, com sintomas limitantes no seu dia a dia. A alteração desta realidade é o primeiro passo para mudanças verdadeiramente significativas.

estes
procedimentos
têm um impacto
significativo
na saúde,
no bem-estar
e na sexualidade



Principais riscos

Estes procedimentos são tendencialmente simples, com tempos de recuperação rápidos e sem grandes limitações. Contudo, não são isentos de riscos. Destaco os técnicos e/ou cirúrgicos, os quais são raros, como hematomas, infeções, reações alérgicas, assimetria residual e alterações transitórias da sensibilidade. A experiência e o uso de tecnologias avançadas e materiais homologados reduz estes acontecimentos a uma percentagem mínima. O tempo de recuperação varia consoante o procedimento, mas na maioria

dos casos o regresso à rotina é imediato.

No caso da realização de cirurgias, a recuperação varia entre uma a duas semanas, dependendo da complexidade.

Resposta às necessidades da mulher contemporânea

O rejuvenescimento genital feminino tem-se assumido como uma vertente da ginecologia em amplo crescimento ao nível mundial, acompanhando a nova realidade da mulher contemporânea, que estabelece

relacionamentos com parceiros mais jovens, apresenta maior exposição genital, está sujeita a influências culturais demarcadas e pretende valorizar a sua autoestima e saúde íntima.

Como ginecologista, posso afirmar que esta área veio complementar a minha intervenção e trazer meios de resolução para muitas patologias que permaneciam sem solução ou requeriam abordagens mais invasivas. Mais do que uma tendência, dá resposta clínica às necessidades das mulheres ao longo das diferentes fases da vida. •

farmácias tornam-se «local de acolhimento» após depressão Kristin



As farmácias em Ferreira do Zêzere, fustigadas pelo mau tempo, mantiveram o apoio à população.

Texto: Ana Rita Cunha
Fotografia: Mário Pereira

À porta da Farmácia Moderna, em Ferreira do Zêzere, uma das zonas mais fustigadas pela depressão Kristin, o cenário é de devastação: árvores derrubadas, postes de eletricidade caídos, destroços empilhados nos quintais. Lá dentro, o sorriso da equipa mantém-se.

«Damos o nosso máximo, porque as pessoas precisam do nosso conforto, das nossas palavras, da nossa simpatia», afirma a diretora técnica adjunta, Catarina Rodrigues. Quem por estes dias procura a farmácia chega «triste, ansioso, revoltado», emoções que acabam por ser partilhadas com a equipa. «É difícil não levarmos isso connosco», reconhece, já que os impactos da tempestade se estendem à vida pessoal e familiar de quem lá trabalha.

Na noite de 27 de janeiro, fortes rajadas de vento arrancaram telhas da casa da proprietária e diretora técnica da Farmácia Moderna, Maria Eduarda Mota. Os painéis solares «voaram» para o quintal do lado e a chaminé ficou destruída. «Foi uma noite horrorosa. A partir das quatro da manhã já ninguém conseguiu dormir. Eram sons estranhos, vento fortíssimo e ouvíamos coisas a cair», recorda.

Mal amanheceu, decidiu abrir a farmácia. Diz que é a sua «missão», mas nada a preparava para o que sentiria ao atravessar a porta que separa a sua casa da farmácia. «Tive vontade de me ir embora, de fechar portas e virar costas a tudo», confessa. Naquele momento, só havia espaço para a «desolação» e o «desespero».

«apesar de não termos eletricidade e de as comunicações terem demorado a ser restabelecidas, nunca fechámos a porta»



Sem luz, água e comunicações, a Farmácia Moderna manteve-se aberta, mas ninguém entrou. Só no segundo dia o movimento começou a surgir, já com um gerador a iluminar o espaço. «No total, ficámos 11 dias sem luz, oito sem água e as comunicações ainda hoje não estão totalmente restabelecidas», contava Maria Eduarda Mota. Para preservar os medicamentos que têm de ser mantidos no frigorífico, recorreu às garrafas de água congeladas que costuma ter sempre em casa. «O primeiro dia foi trabalho zero. Depois vieram vários dias difíceis, sempre a lidar com as mesmas necessidades e com uma grande despesa em gasolina para o gerador».

A cerca de dez minutos de distância, o cenário repetia-se na Farmácia Graciosa, no centro da vila. «Foi uma catástrofe. Parecia um cenário de guerra, quase apocalíptico», conta o gestor operacional, Rui Mamede. Sem eletricidade, água e comunicações, e com os painéis fotovoltaicos lançados pelo vento para mais de 100 metros, a farmácia funcionou apenas com luz natural.

Ao aproximar-se do local no dia seguinte, temeu pelo pior. «Temos uma árvore grande à entrada que só ficou destruída na copa. Se tivesse sido arrancada pelas raízes, como tantas outras, teria caído em cima da farmácia e destruído tudo. Foi um milagre».

A prioridade foi «retirar os destroços e desimpedir a passagem» para manter o normal funcionamento, explica a farmacêutica Carina Coelho, a primeira a entrar na Farmácia Graciosa nessa manhã. Nos dias seguintes, receberam casos urgentes e pessoas a aviar a medicação habitual.

«Apesar de não termos eletricidade e de as comunicações terem demorado a ser restabelecidas, nunca fechámos a porta. Mantivemos os medicamentos acessíveis à população, mesmo com a farmácia menos iluminada», garante Rui Mamede. No dia seguinte, conseguiram adquirir um gerador, e na noite de 31 de janeiro as comunicações começaram a ser restabelecidas gradualmente.



«Quando começou a aparecer um bocadinho de luz, a farmácia tornou-se um verdadeiro local de acolhimento. As pessoas vinham beber café, porque era o único sítio onde conseguiam encontrar uma bebida quente naqueles dias em que nada funcionava, e acabavam por desabafar», recorda Carina Coelho.

Vários dias após a passagem da tempestade e ainda com um rasto de destruição, Ferreira do Zêzere dá pequenos passos em direção à normalidade. A primeira feira semanal desde a intempérie trouxe maior movimento à Farmácia Graciosa.

«Pouco a pouco, percebemos que as pessoas estão a tentar recuperar alguma normalidade e vir à farmácia é parte integrante desse processo», afirma Rui Mamede. •

Associação Portuguesa de Asmáticos



B.I.

Nome

Associação Portuguesa de Asmáticos

Sede

Rua D. João IV, 419
4000-212 Porto

Contacto telefónico

919 073 956

E-mail

informa@apa.org.pt

Plataformas digitais



o que é

A Associação Portuguesa de Asmáticos (APA) foi fundada em 1995 por um grupo de pessoas que vivem com asma, com o propósito de chamar a atenção para esta doença, enquanto problema de Saúde Pública, junto de pessoas que vivem com asma, profissionais de saúde e a população em geral.

A asma é uma doença crónica dos brônquios que se caracteriza por um processo inflamatório nas vias aéreas. Sendo controlável na maioria dos casos, é importante alertar para a necessidade do diagnóstico precoce e da instituição do tratamento adequado a cada caso. Com a asma controlada, as pessoas podem fazer as suas atividades sem limitação.

A APA procura divulgar informação sobre os fatores que podem desencadear crises, como as reduzir e evitar, e como utilizar a medicação corretamente, de forma a contribuir para a melhoria da qualidade de vida e baixar os custos com a doença.

serviços e atividades

- Dinamização de ações de sensibilização junto de profissionais de saúde, pessoas com asma e população em geral;
- Dinamização de campanhas de rua e ações em escolas para a educação e informação da população infantil;
- Representação dos interesses dos asmáticos junto das autoridades governamentais e da Saúde;
- Colaboração com a Direção-Geral da Saúde na elaboração e aplicação do Programa Nacional de Controlo da Asma;
- Participação em congressos nacionais sobre a doença asmática;
- Estabelecimento de parcerias com várias entidades, de forma a oferecer vantagens e benefícios aos associados da APA.

quem apoia

A APA apoia todas as pessoas que vivem com asma e os respetivos familiares, ajudando a conhecer melhor a doença e contribuindo para a qualidade de vida de todos.

como ajudar

Pode ajudar tornando-se associado ou, caso viva com asma, participando nos testes de controlo da asma e da rinite alérgica, disponíveis no *site* da associação, para recolha de informação. •

março no Museu da Farmácia

É tempo de surpreender os mais novos com atividades que vão estimular a criatividade e a imaginação.

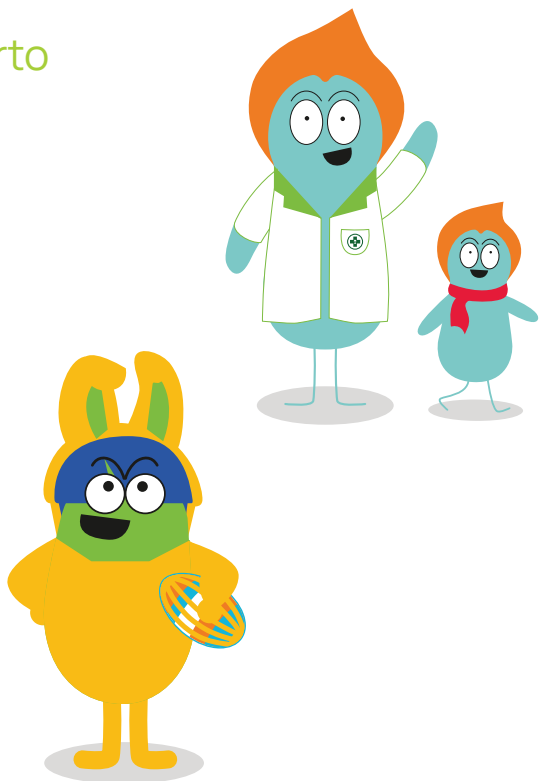
Março chega ao Museu da Farmácia com um conjunto de atividades que prometem diversão e aprendizagem para celebrar dois dias importantes: o Dia do Pai e a Páscoa.

Entre experiências científicas e momentos de criatividade, a primeira atividade do mês desafia os pequenos cientistas da Vila Saúda a elaborarem o seu próprio presente para oferecerem aos seus orgulhosos pais. Já no final do mês, preparamos uma caça aos ovos e outra ao tesouro, em que os participantes têm de seguir pistas e superar desafios científicos para encontrar ovos escondidos no Museu.

Convidamos todas as famílias a viverem connosco esta aventura educativa, em Lisboa e no Porto. •



Porto



Dia do Pai

14 de março, 14h30

Neste dia, as crianças participantes vão criar uma prenda muito especial para o seu pai. Uma surpresa que mistura ciência e física, cujos detalhes não podemos revelar.

Caça aos Ovos

28 de março, 14h30

A Páscoa está a chegar e com ela os deliciosos ovos de chocolate. Entre desafios científicos que vais completar pelo Museu da Farmácia, vamos apresentar-te várias pistas que te levarão ao prémio final: o tesouro dos ovos de chocolate. Anda daí e aventura-te nesta super caça científica aos ovos da Páscoa.

Lisboa



Dia do Pai

14 de março, 15h

A ciência e a criatividade estão constantemente de mãos dadas. Neste dia vamos fazer um presente para quem mais gostamos. O ateliê desafia os pequenos cientistas a elaborarem um original sabonete com um aroma especial para oferecer ao seu pai.

Caça ao Tesouro

28 de março, 15h

Para celebrar a Páscoa, desafiamos as crianças a participar numa entusiasmante caça ao tesouro, que as vai conduzir pelo museu. Nos lugares mais inimagináveis podem surgir pistas para encontrarem o próximo ovo. Para chegar ao fim desta aventura, os participantes terão de superar experiências científicas incrivelmente divertidas.

43



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

comercial@sauda.pt | 210 159 159

Mariana Ferreira da Silva

Ana Garcia

Pedro Quintas

Inês Moreira

Rafael Matias

direção de arte e paginação

Ideias com Peso

projeto editorial

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**



Aquoral

Secura ocular.

farmácia de família



-2,5€



Artelac

Alívio dos
vários sintomas
de olho seco.

farmácia de família



-2€

45



**Bepanthen
Baby**

Muda da fralda.

bebé e mamã



-1,5€



Centrum

Suplementos
alimentares,
multivitamínicos.

suplementos alimentares



até

-5€*

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.

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. | info.portugal@esteve.com

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.

©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 01.03.2026 a 31.03.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

Bepanthen Baby é um dermocosmético.

Promoção válida de 01.03.2026 a 31.03.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

*Imuno C & Junior Gummies: -2€ | Junior 60 comp.: -4€ | Mulher & Homem 90 comp.: -5€ | Restantes: -3€

Os suplementos alimentares não devem ser usados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, bem como de um modo de vida saudável. As marcas registadas são detidas pela Haleon ou à mesma licenciadas. ©2026 Haleon ou seu licenciador.



bebê e mamã

CHICCO

Funções de anti-cólicas, ergonomia, conforto, segurança, fisiologia da sucção.



até

-3€*



suplementos alimentares

Dorminatur

Dificuldade em adormecer.



-3€



bebê e mamã

NANOPTIPRO

Fórmulas infantis e leites de crescimento.



-4€

47



saúde sexual

Durex

Preservativos e lubrificantes.



-2€



nutrição

Fortimel

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



-6€

em duas embalagens

vales cartão saúde

Promoção válida de 01.01.2026 a 31.03.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

*Biberões: -3€ | Chupetas: -2€

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.

DORMINATUR® VALERIANA, DORMINATUR® GUMMIES FORTE, DORMINATUR® GUMMIES E DORMINATUR® MELATONINA FORTE, DORMINATUR TRIPLA AÇÃO, 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. | info.portugal@esteve.com | www.dormidina.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.

Não acumula com outras promoções em vigor. NOTA IMPORTANTE: O leite materno é o melhor alimento para o bebé. Antes de utilizar uma fórmula infantil consulte um profissional de saúde. Exceto leites 1 e FSMP.

48

Promoção válida de 01.03.2026 a 31.03.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos. Os preservativos Durex são dispositivos médicos de uso único e podem ser utilizados para fins contraceptivos e prevenção da transmissão de infeções sexualmente transmissíveis, IST. Durex Lubrificantes e Durex Massage 2in1 são dispositivos médicos que suavizam a secura vaginal e os incómodos íntimos e são compatíveis com preservativos (Os preservativos Durex Conexão Total apenas podem ser utilizados com lubrificantes à base de silicone; não utilizar lubrificantes à base de água), no entanto não são contraceptivos e não contêm espermicida. Os lubrificantes Durex podem reduzir a mobilidade do esperma; se está a tentar engravidar, consulte o seu médico. Em caso de sensibilidade ao látex, consulte o seu médico antes de utilizar os preservativos. Os preservativos Durex Placer Prolongado e Durex Mutual Climax não devem ser utilizados quando qualquer dos parceiros sofrer de problemas respiratórios. Nenhum método contraceptivo garante 100% de prevenção da gravidez ou transmissão de IST. Evite o contacto com os olhos, cortes, pele ferida ou irritada. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico. Se sentir irritação ou desconforto interrompa o seu uso. Em caso de persistência dos sintomas, se sentir secura vaginal persistente, se necessitar de lubrificação adicional com excessiva frequência, ou se estiver grávida ou a amamentar, consulte o seu médico.

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

Promoção válida em Portugal nas farmácias aderentes. Promoção relativa ao preço de venda praticado nos estabelecimentos comerciais aderentes a esta campanha. A farmácia é responsável pela livre determinação do PVP. Esta campanha não acumula com outras promoções em vigor. Limitado ao stock existente. Ação válida para os produtos: Fortimel 4x200ml (sabores Baunilha; Chocolate e Morango), Fortimel Extra 2Kcal 4x200ml (sabores Morango e Café), Fortimel Advanced 4x200ml (sabores Baunilha Tropical e Morango Silvestre), Fortimel Energy 4x200ml (sabores Morango e Baunilha), Fortimel Compact Protein 4x125ml (sabores Pêssego/Manga, Baunilha, Morango, Café, Gengibre Tropical, Frutos Vermelhos e Banana), Fortimel Forticare 4x125ml (Sabores Pêssego/Manga e Frutos Vermelhos), Fortimel Creme Protein (sabores Baunilha, Chocolate, Banana e Frutos Vermelhos) e Fortimel Plant Based Protein (sabores Ananás-coco e Cappuccino).



Fresubin

Terapêutica nutricional, idoso, sarcopenia, fragilidade.



-8€
em duas
embalagens



GineCanesfresh

Higiene íntima.



-2€



ZzzQuil

Dormir toda a noite.**



até

-3€*

49



Symbiosys

Probióticos, muito para além do intestino.



-2€



Medidores de pressão arterial Veroval

Para uma medição precisa da tensão arterial.



-10€

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 01.03.2026 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.

Promoção válida de 01.03.2026 a 31.03.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

GineCanesfresh é uma gama de dermocosméticos.

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.

*ZzzQuil 60 gomas, ação prolongada & tiras nasais: -3€ | Zzzquil 30 gomas & Spray: -2€

**ZzzQuil Ação Prolongada com ingredientes à base de plantas: 160 mg de valeriana e 80 mg de erva-cidreira, que ajudam a adormecer e a manter o sono. ZzzQuil® Sono, gomas com 1 mg de melatonina, ZzzQuil® Forte, gomas com 1,7 mg de melatonina, ZzzQuil® Spray, 1 mg - 1,5 mg de melatonina (4-6 pulverizações), ZzzQuil® Ação Prolongada, comprimidos com 1,9 mg de melatonina, são suplementos alimentares. A melatonina contribui para reduzir o tempo necessário para adormecer. O efeito benéfico é obtido consumindo 1 mg de melatonina ao deitar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. ZzzQuil® Sono Tiras Nasais é um dispositivo médico. Leia cuidadosamente a rotulagem antes de usar. Apenas para uso externo. Não use em pele danificada, nem por mais de 12h / dia. Em caso de dúvida fale com o médico, especialmente se suspeitar de apneia do sono. Não recomendado em menores de 5 anos. Manter fora da vista e do alcance das crianças. MAT-PT-ZZZQUIL-26-000008

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.

A gama Symbiosys são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Alflorex, Alflorex Dual Action, Defencia Cápsulas e Stomalex: Toma diária recomendada é de 1 cápsula; Cystalia e Defencia Saquetas: Toma diária recomendada é de 1 saqueta; Satylia Plus: 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

Veroval duo control: Tensiómetro de braço para uma medição precisa, com deteção de arritmia, que combina dois métodos de medição. Medição múltipla automática. A sua qualidade foi certificada por 3 instituições internacionais e é o único recomendado pela Fundação Portuguesa de Cardiologia.

Veroval compact + braço: Tensiómetro de braço para uma medição exata e confortável, com deteção de fibrilhação auricular e de arritmia. Medição múltipla automática.

Veroval compact: Tensiómetro de braço para uma medição precisa e simples, com deteção de arritmia.

Veroval compact + pulso: Tensiómetro de pulso para uma medição simples e rápida, com deteção de arritmia e medição múltipla automática.

Promoção válida de 01.03.2026 a 31.03.2026 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos. Estes produtos são Dispositivos Médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Em caso de dúvida, consulte o seu farmacêutico.

uma marca



farmácias
portuguesas

*Juntos
na confiança
e na saúde,
até na sua farmácia.*



Patta é a marca especialista em saúde animal, presente na sua farmácia de sempre, para que possa dar os melhores cuidados ao seu Pattudo. **Sempre que ele lhe pedir, dê a Patta.**

Patta®
Dar é cuidar.

DIFICULDADE EM ADORMECER?



o *natural* É
**DORMIR
BEM**

AJUDA A ADORMECER RAPIDAMENTE*

SEM HABITUAÇÃO CONHECIDA

* Efeito benéfico é obtido consumindo 1 mg de melatonina ao deitar.

ZzzQuil® Sono, gomas com 1 mg de melatonina, é um suplemento alimentar. A melatonina contribui para reduzir o tempo necessário para adormecer. O efeito benéfico é obtido consumindo 1 mg de melatonina ao deitar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. MAT-PT-VICKS-26-000007