

saúda

edição especial

10
anos

mensal • novembro 2025 • n.º 118 • distribuição gratuita



celebrar

cirurgia plástica
conheça as tendências
e o impacto
no bem-estar

sexualidade
é possível reinventar
o prazer

Manuel Luís Goucha
«tive a vida que sempre
quis»

cartão
saúda

consulte as vantagens
exclusivas

pág. 45

 farmácias
portuguesas

A vida passa pela farmácia



farmácias
portuguesas

é tempo de celebrar

Diana Amaral

farmacêutica,
diretora da Revista
Saúde



Em novembro iniciamos um novo capítulo e passamos a estar ainda mais próximos dos nossos leitores. No mês de aniversário, a Revista Saúde ganha uma nova “cara” e, para isso, contamos com a personalidade que há dez anos acreditou no projeto que nascia de um sonho: oferecer-lhe os melhores conteúdos de saúde e bem-estar. Falo de um dos maiores comunicadores do nosso país, o “Senhor Televisão”, Manuel Luís Goucha. Numa entrevista leve, descontraída e sem filtros, o apresentador e empresário fala de uma carreira que conta com mais de 30 anos à frente das câmaras, ao mesmo tempo que abre o coração relativamente às feridas emocionais que teve de sarar, e aos projetos em que está a trabalhar e que promete lançar em breve. «Quando vou para a televisão, vou viver», confessa.

A edição especial dos dez anos da Revista Saúde assume-se como um convite à celebração. É tempo de festejar a dádiva que é a vida! Contamos, para isso, com a colaboração de Joana Alves, que ensina a importância da autocompaixão. «Já reparou na história que conta acerca de si próprio?», desafia a psicóloga clínica.

O número de cirurgias plásticas realizadas em Portugal tem vindo a aumentar e o impacto no bem-estar físico e emocional é evidente. A cirurgiaã Sara Carvalho, da clínica LMR, dá a conhecer

as principais tendências e motivações, e apela a uma atitude responsável em relação a estes procedimentos.

Sexo na terceira idade. Foi este o desafio que lançámos a Marta Crawford, que aborda a importância do prazer em qualquer idade. A sexóloga conduz os leitores ao longo de uma viagem que permite aprofundar a relação com o corpo e a intimidade com o outro.

Na rubrica Movimento desmistificamos a prática do exercício físico. Fomos para a rua e ouvimos as principais dúvidas dos leitores. Nesta edição contamos-lhe tudo, até porque, como explica o *personal trainer* Nico Buzu, «mexer-se pode mesmo ser o melhor remédio».

Celebramos dez anos e esperamos continuar a contar consigo nos próximos dez. Brindemos! À Revista Saúde e aos nossos leitores. Muito obrigada pela sua confiança! •



VICKS XAROPES PARA A TOSSE

CLINICAMENTE COMPROVADO
2 FÓRMULAS COM
TECNOLOGIA DE REVESTIMENTO

ALÍVIO RÁPIDO DA TOSSE



Tosse seca

Dextrometorfano
alivia a tosse até 6
horas¹.



Tosse produtiva

Guaifenesina
liberta a expectoração
sem esforço¹.



Vicks Xarope Antitussivo Mel. Medicamento indicado no tratamento sintomático de tosse que não está acompanhada por expectoração. Não tome se tem dificuldade em respirar, tem tosse asmática, tem tosse com expectoração, se está a tomar algum IMAO ou ISRS utilizado para o tratamento da depressão ou Parkinson, se estiver grávida ou a amamentar, ou se sofre de doença hepática ou renal. Este medicamento pode causar dependência. Como tal, o tratamento deve ser de curta duração. Não administrar a crianças com menos de 6 anos. Precauções especiais: em diabéticos ou em doentes com problemas em digerir alguns açúcares (contém sacarose), em casos de abuso de dextrometorfano, em alcoólicos (contém etanol), em doentes com ingestão controlada de sódio, com dermatite atópica e em caso de gravidez ou amamentação. **Vicks Xarope Expectorante Mel.** Medicamento indicado no tratamento da tosse produtiva (com expectoração). Não tomar em caso de porfíria. Não administrar a crianças com menos de 6 anos. Precauções especiais: em doentes com problemas hepáticos ou renais, tosse crónica ou persistente (como tosse asmática), tabagismo ou em situações associadas a excesso de muco tais como bronquite e enfisema; em diabéticos ou em casos de problemas em digerir alguns açúcares (contém sacarose); em alcoólicos (contém etanol), e em doentes com ingestão controlada de sódio, em caso de gravidez ou amamentação. Leia cuidadosamente o folheto informativo e rotulagem e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. * A tosse foi induzida com aerossol de ácido cítrico em pacientes saudáveis. A ação durante 5 minutos foi medida com o Vicks Xarope Antitussivo.

1. RESUMO DAS CARACTERÍSTICAS DO MEDICAMENTO - VICKS XAROPE ANTITUSSIVO MEL & VICKS XAROPE EXPECTORANTE MEL. MAT-PT-VICKS-24-000132

conteúdos



P. 08



P. 26



P. 35

celebrar

A Revista Saúde celebra dez anos ao serviço da população. Para festejar com pompa e circunstância, contamos com a personalidade que protagonizou a primeira capa, em novembro de 2015, o inigualável Manuel Luís Goucha. Celebre connosco a dádiva que é a vida!

- 03 editorial
- 08 capa
- 14 herói saúde
- 20 barriga & bebé
- 23 longevidade
- 26 sexualidade
- 29 mais saúde
- 32 saúde mental
- 35 consultório
- 39 movimento
- 41 plataforma saúde em diálogo
- 42 vila saúde
- 45 vales cartão saúde



**Mantenha a
tradição de cuidar**
Aqui, na Farmácia

**PROMOÇÕES
EXCLUSIVAS**





farmácias
portuguesas



farmaciasportuguesas.pt

Promoção válida de 01.11.2025 a 31.12.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos. CENTRUM: Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, bem como de um modo de vida saudável. As marcas registadas são detidas pela Haleon ou à mesma licenciadas. ©2025 Haleon ou seu licenciador. I NAN SUPREMEPRO: NOTA IMPORTANTE: O leite materno é o melhor alimento para o bebé. Antes de utilizar uma fórmula infantil, consulte um profissional de saúde. I URIAGE: Campanha válida na gama Xemose C8+ durante os meses de novembro e dezembro. Exceto promoções. Não acumula com outras promoções. I ARTELAC: Artelac® é um dispositivo médico. Para mais informações sobre o produto, leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização ou contacte-nos. I STÉRIMAR: STÉRIMAR é uma gama de dispositivos médicos. Soluções fisiológicas de água do mar que contém uma concentração de sal similar à das células do corpo humano, para limpeza e restauração da humidade natural da mucosa nasal. Recipiente pressurizado. Pode explodir se aquecido. Mantenha afastado do calor, superfícies quentes, foscas, chamas e outras fontes de ignição. Não perfure ou queime, mesmo após utilização. Proteja da luz do sol. Não exponha a temperaturas superiores a 50 °C. Mantenha fora do alcance das crianças. Leia cuidadosamente a rotulagem. Para mais informações, contacte: Biocodex Unipessoal, Lda., Avenida da República, 18, 11.º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. Email: info@biocodex.pt. Tel: 211 319 134. STM.0009/2025.

capa

«tive a vida
que sempre
quis»



Manuel Luís Goucha

Dez anos depois, o apresentador de televisão, que foi a primeira capa da Revista Saúda, em novembro de 2015, volta a abrir o coração e a falar da sua vida, das aprendizagens, dos desafios, das estratégias que encontrou para se tornar no homem que é hoje, e dos projetos em que está a trabalhar.

Entrevista: Tiago Gonçalves
Fotografia: Pedro Loureiro

Como começa os seus dias?

Habitualmente, os meus dias são de trabalho. Cumpro-me no trabalho, se bem que nunca acho que vou trabalhar, vou viver! Costumo preparar os meus compromissos televisivos no dia anterior, por isso, é arranjar-me e sair de casa, apesar de agora as coisas serem um pouco diferentes.

Tem especial atenção à preparação?

Esse é o meu segredo, a minha marca. O meu caminho para chegar ao sucesso tem a ver com a preparação.

Já era assim em criança?

Sim, era muito “marrão”. Estudava muito porque queria ser o melhor. E por isso pesquisava, era curioso. Essa paixão pelo saber vem da minha adolescência. Às vezes, acontece-me tirar da fase de preparação o maior dos prazeres, porque nem sempre as conversas me acrescentam tanto quanto a pesquisa.

O que faz nesses casos?

O segredo da conversa está em ouvir o outro. Há muitas perguntas que surgem na sequência daquilo que o convidado me dá e essa também é a magia da interação com as pessoas. Mas tenho uma regra de ouro:

o protagonista não pode ser o entrevistador, mas sim quem está do outro lado.

Essas conversas permitem-lhe evoluir?

Sim, acho até que fui resolvendo muitas questões da minha vida através desses momentos. Às vezes penso «espera lá, eu também já senti isto. Espera lá, não resolvi aquilo da melhor maneira. Espera lá, aqui está um caminho».

Costuma dizer que gosta de ser velho. Como é que se envelhece de forma saudável?

Primeiro, há que agradecer à vida pelo facto de estar prestes a completar 71 anos! Depois, procuro manter-me ativo. Tenho o exemplo da minha mãe, que morreu no ano passado, com 101 anos, e em plena posse das suas facultades cognitivas. Isto é um processo, sei que tudo vai acabar, mas isso para mim é cada vez mais pacífico porque tenho a consciência de que tive a vida que sempre quis.

A fazer televisão?

Sim, sempre quis ser apresentador de televisão. Essa era a minha janela para o mundo, a única coisa que me restava para sonhar, ainda que fosse uma televisão censurada na altura. Sabia que um dia iria fazer parte deste mundo.

«quando vou
para a televisão,
vou viver!»

Já falou da sua mãe. E o seu pai?

Sempre fui uma criança que cresceu muito consigo própria, com as suas brincadeiras, com os seus sonhos e sem uma figura paterna. Nunca me fez falta nem nunca senti saudades, porque não se tem saudades daquilo que nunca se teve.

Enfrentou uma depressão há 32 anos. Como é que ultrapassou esse período?

Temos de estar atentos aos sinais de alerta. No meu caso, sentia uma tristeza sem fundo. Comecei a não ter gosto em viver, a não dormir, a não ter cuidado comigo e a deixar de ter objetivos. Isso coincidiu com o fim de uma relação de 11 anos e com um desaire televisivo, chamado “Momentos de Glória”. Foi um acumular de situações

que beliscaram quase fatalmente a minha autoestima. Comecei por ir a um psiquiatra, que me deu um medicamento, mas achei que isso por si só não ia resolver, ia apenas mascarar os sintomas. Queria ir à raiz do problema. Então, guardei o medicamento e pedi ajuda à Teresa Guilherme, que me recomendou a sua psicanalista, a Manuela. Lembro-me de ir todas as quartas-feiras à consulta e sair de lá a sentir-me poderoso e com força para ganhar mais uma semana.

Consegue libertar-se facilmente do que não lhe faz bem?

Completamente, sejam pessoas ou situações, mas foi algo que treinei com a minha terapeuta. Ela costumava dizer-me «O Manuel Luís tem a capacidade de deitar fora tudo aquilo que não lhe acrescenta, faça isso».

Gosta de receber pessoas em casa?

Sim, quando as convido [risos]. Costumo fazer isso mais no monte [no Alentejo], e quando recebo gosto de preparar mesas muito bonitas. O ato de receber, e sobretudo receber à mesa, é muito importante na vida social de uma família e, portanto, tudo tem de ser pensado ao pormenor.

10

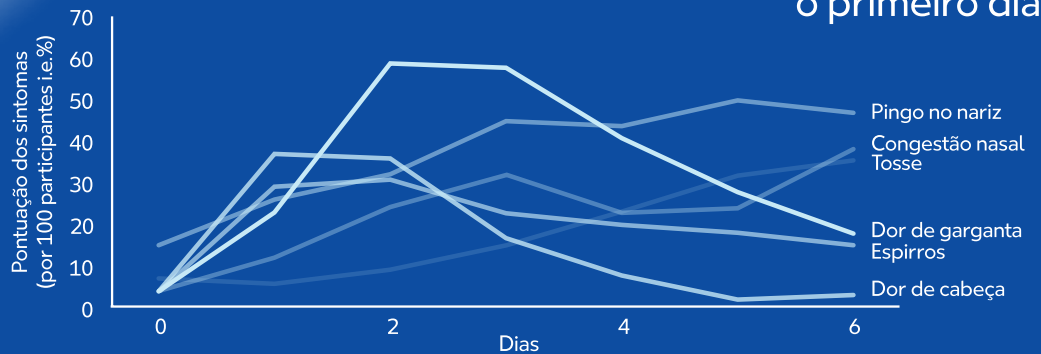




ILVICO ATUA NOS SINTOMAS DA GRIPE E CONSTIPAÇÃO DESDE O 1º DIA

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



Tem muitos amigos?

Não, tenho um lote de amigos muito pequeno. Tenho centenas de conhecidos com quem desenvolvo uma relação de estima. Mas, para mim, um amigo é um bem maior, e por isso tenho meia dúzia, nem isso.

Adquiriu recentemente uma propriedade em Monforte. Com que finalidade?

Pretendo desenvolver a parte agrícola da minha empresa. Fazemos criação de ovelhas e temos 28 hectares de oliveiras, que dá uma média de 20 toneladas de azeitona, com a qual fazemos azeite, que é vendido ao lagar. Também temos cavalos em *dressage*, a serem treinados, e que depois são vendidos. Nesta propriedade que adquirimos agora vamos investir numa vacada.

Qual é a sua relação com as farmácias?

As farmácias são um antídoto para a solidão, sobretudo nos meios pequenos. Tenho a mesma farmácia há dez anos. Gosto de ir lá, e sou um cliente fiel e frequente. Conheço-os a todos pelo nome e sinto que há uma relação familiar com as pessoas que estão atrás do balcão. Vou lá buscar as minhas vitaminas, o anticoagulante que tomo há sete anos devido a uma embolia pulmonar, o gel de banho e alguns produtos para a pele.

Costuma vacinar-se contra a gripe?

Sim e faço-o na farmácia! Há mais de 30 anos que me vacino. Até sou capaz de ter tido gripe, mas não me apercebi porque quando somos vacinados os sintomas são muito mais leves.

Quais são os seus objetivos?

Quero viajar. Gosto muito de viajar pela Europa. Faço-o para ver uma ópera, um bailado ou um concerto. São sempre as mesmas capitais e as mesmas salas de espetáculos, mas vou como se fosse a primeira vez.

«já não tenho nada a provar a ninguém, a não ser a mim próprio, diariamente»

aceda aos exclusivos online da entrevista



E também tem estado a escrever um livro?

Sim, é um projeto em que estou a trabalhar. Não é autobiográfico, mas antes um livro que cruza experiências televisivas com episódios da minha vida.

E vai continuar a fazer televisão?

Há um contrato para cumprir até ao dia 31 de dezembro de 2026, se as minhas condições cognitivas e físicas se mantiverem como estão. Depois disso, posso continuar ou não. Há muitos caminhos por onde ir. Quem sabe, posso vir a ter um *podcast* ou um *videocast*, logo se vê. Não faço planos para a vida porque, como dizia o Professor Agostinho da Silva, «a vida tem planos para mim».

Que mensagem gostaria de deixar às pessoas?

Sejam felizes, mas não esperem que a felicidade vos caia do céu. Vão à luta, sigam os vossos sonhos! Não se percam em coisas que não têm importância. Sejam curiosos. Vale mesmo a pena viver, é um privilégio. •



herói saúde

«não troco a **minha vida**
por outra»



Alexandre Couto

Tem 24 anos e uma doença rara. Encara as dificuldades e as cirurgias por que já passou sem deixar que a doença prejudique a sua felicidade.

Aos 24 anos, Alexandre Couto tem uma certeza: «Se me dessem a oportunidade de nascer sem o meu problema ou com ele, não mudava nada. Nem as dores, nem as cirurgias, nada!». O seu caminho tem tido vários obstáculos, que se dedica a superar porque «é a força de vontade que comanda a vida».

Nasceu prematuro e no primeiro ano de vida esteve muitas vezes doente. Com quatro anos, um diagnóstico de diabetes tipo 1 tornou-o insulino dependente para sempre. Pouco depois, um

«foi das melhores e das piores experiências da minha vida»

peso estranho nas pernas revelou-se, afinal, uma escoliose, que o médico atribuiu a uma queda. «A única coisa que os meus pais na altura se lembraram foi

que houve uma pequeníssima queda, mas já tinha sido há um ano ou dois, não seria por isso», conta. Ainda assim, a queda ficou registada como a causa do problema.

O que se seguiu foi uma cirurgia à coluna tão fora do comum que, anos depois, muitos médicos «não percebem como foi feita», como explica Alexandre. A operação deixou-lhe uma cicatriz que vai do abdómen até à coluna, cortando o músculo oblíquo, que é crucial para o equilíbrio.

A recuperação foi longa e dolorosa, marcada pelo uso de coletes rígidos. «Tenho vídeos a perguntar à minha mãe o porquê de usar o colete, porque tinha uma amiga que o usava e que mudou de escola porque não foi muito bem aceite», recorda.

Não foi o seu caso. Nesse momento, e sempre, o apoio dos pais foi fundamental. «Tive a sorte de os ter como pais, sempre me explicaram tudo da maneira mais adequada e consegui evoluir da melhor forma», afirma. Não só a família: «As pessoas aparecem na altura certa». Os seus colegas de turma, no primeiro ano do ensino básico, fizeram uma escala de turnos para carregar a sua mochila ao fim do dia. «Não foi por indicação da professora, não foi por indicação de nenhum pai, lembraram-se espontaneamente», conta. Na faculdade, quando mais precisou, um colega fez o mesmo. «São coisas que me marcarão para toda a vida».

Aos 11 anos, após consultas de norte a sul do país, recebeu finalmente um diagnóstico: síndrome de Morquio tipo B (MPS IV), uma doença muito rara e ainda sem tratamento disponível, causada pela mutação no gene GLB1, que leva à ausência de uma enzima essencial na formação dos ossos, tornando-os bastante mais frágeis. «Felizmente, nunca parti nada, e sempre fiz tudo»,

*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.

a síndrome de Morquio tipo B é uma doença muito rara, sem tratamento e que torna os ossos muito frágeis

afirma. Um estudo genético que realizou mostrou alterações no ADN, que foram evoluindo no tempo, mas o ARN (que transmite a informação genética do ADN para as células) não confirmou essas alterações.

O seu caso é tão raro que foi «a um consórcio internacional de médicos, em que foi reconhecido que uma situação destas pode acontecer», refere. «É um caso esquisito, que vai continuar a ser estudado, mas ficou diagnosticado que a síndrome de Morquio é a doença, porque as manifestações clínicas apontam para isso. Em termos genéticos, há alguma coisa que está a escapar e que não foi perceptível até agora». Provavelmente por isso, estima-se que a doença só o tenha afetado 5 a 10% do que poderia ter acontecido. Chegou a ser o único caso conhecido em Portugal e na Península Ibérica com estas características; «agora não sei, o último caso que li foi de um rapaz francês», refere.

Aos 15 anos, após uma nova cirurgia à coluna, Alexandre soube que não cresceria mais. Esteve em coma induzido devido a dores muito intensas, mas três dias depois de acordar já pedia para sair dos cuidados intensivos, onde deveria ter estado duas semanas. Dois dias mais tarde, sentou-se na cama



e, às duas da manhã, com a ajuda da mãe, deu os primeiros passos «Foi das melhores e das piores experiências da minha vida», afirma. «Foi ótimo voltar a andar, mas parámos no meio do corredor porque eu não conseguia mais», recorda; «ficámos uma hora ali parados, com ela a segurar-me, até uma mãe num quarto nos ouvir e ir buscar uma cadeira de rodas».

A nataçao entrou na sua vida aos quatro anos, por recomendação médica. Aos oito, foi convidado para as aulas de competiçao, mas por causa da instabilidade cervical foi impedido de participar em provas oficiais.

«Nos treinos, eu fazia o salto para a água, mas nas competiçoes não me deixavam», lembra. Frustrado, experimentou outros desportos, como ténis e futebol – à baliza, mas sem se magoar, porque tinha «muito bons reflexos» –, só que teve de os abandonar devido ao desgaste ósseo. A nataçao voltaria depois da pandemia, já quando estava a estudar engenharia aeronáutica, no Instituto Superior Técnico, em Lisboa – à época, o curso com a média mais alta no país, e ainda hoje das mais altas, na ordem dos 19 valores em 20.

Hoje, treina no Sporting, numa equipa que inclui atletas com

Vai fugir do Bolo-Rei, ou vai fixar a sua prótese dentária?

-2€*

saúda
o cartão que faz bem



farmácias
portuguesas

www.farmaciasportuguesas.pt



PROMOÇÃO EM FIXAÇÃO & LIMPEZA VÁLIDA DE 1 DE NOVEMBRO A 31 DE DEZEMBRO

*Face ao preço anteriormente praticado. Limitado a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema. Promoção limitada ao stock existente, não aplicável a packs promocionais, nos produtos Corega Supreme 40g (7492660), Corega Max Fixação + Selamento 40g (6005868), Corega Max Fixação + Selamento 70g (6005942), Corega Max Fixação + Conforto 40g (7120378), Corega Max Fixação + Conforto 70g (7120386), Corega Max Fixação + Frescura 40g (7119248), Corega Ação Total 36 pastilhas (7252559), Corega Oxigénio Bio-Activo 30 pastilhas (6780890) e Corega Branqueador 30 pastilhas (6768598). Dispositivos Médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Manter fora do alcance e da vista das crianças. Não usar se for sensível aos ingredientes. Se ocorrer irritação, pare de usar imediatamente. **Fixativos:** Algumas pessoas poderão ser sensíveis ou alérgicas ao creme fixativo. Se ocorrer alguma reacção alérgica pare de usar imediatamente. **Pastilhas:** Para uso externo. Não beber a solução das pastilhas nem usar como elixir dentário. Evitar contacto com olhos e boca. Enxaguar bem. Lavar as mãos depois de tocar nas pastilhas ou solução. Em caso de ingestão acidental, procure imediatamente um médico. As marcas registadas são detidas pela Haleon ou à mesma licenciadas. ©2025 Haleon ou seu licenciador. PM-PAD-25-00022, 11/2025

surdez e trissomia 21. «Aprendi muito com eles. O Vicente Pereira [atleta com trissomia 21] que tem 11 recordes mundiais, ensinou-me a querer sempre mais», diz. O treinador, que é também osteopata, estudou a sua biomecânica e adaptou os treinos às suas necessidades. Alexandre foi campeão nacional por seis vezes e detém um recorde nacional. «Quero ir aos Jogos Paraolímpicos. O resto é trabalhar e cumprir, como sempre», afirma convicto.

O seu objetivo com a natação era claro: recuperar a massa

muscular perdida e melhorar a mobilidade. Está a dar resultados, não só desportivos, mas também na qualidade de vida. No entanto, a dor é uma presença constante. Andar torna-se difícil após certos limites, mas recusa-se a deixar que isso o impeça de viver. «Já é hábito. Há um espírito de sacrifício inerente», admite. Nos primeiros anos da faculdade, andava 16, 20 km a pé, ia à praxe académica, saía com amigos, mesmo que depois precisasse de dois dias de repouso. «O segredo é não ficar preso às dificuldades. Não vou prejudicar

a minha felicidade por causa de algo de que não tenho culpa», diz.

Recentemente, pediu um atestado de incapacidade que lhe atribuiu um grau de 96%. «Com a força de vontade que tenho, sinto que tenho 96% de incapacidade? Claramente que não», conclui. E porque não trocava a sua vida por outra sem dificuldades? «O rapaz que hoje existe nunca o seria se nascesse sem qualquer tipo de condição. Por muito que a sociedade às vezes não concorde com isso, isto vale muito mais em termos pessoais».



hipertensão e gravidez

Conheça as formas de prevenção e os sinais de alerta.



Inês Sarmento Gonçalves

médica especialista em ginecologia e obstetria no Hospital CUF Porto

20

A gravidez é uma fase de grandes transformações no corpo e na vida da mulher. Quando a estas mudanças se junta a hipertensão, os cuidados durante a gestação precisam de ser redobrados, já que a saúde da mãe e a saúde do bebê podem ficar em risco.

Surgindo até em quem nunca teve alterações consideráveis na sua tensão arterial, durante a gestação, uma das complicações mais relevantes é a pré-eclampsia, que associa a hipertensão a alterações em órgãos, como os rins e o fígado. Esta condição manifesta-se através de inchaço intenso, dor de cabeça, alterações visuais e, em situações mais graves, pode mesmo provocar convulsões, situação denominada de eclampsia.

Por outro lado, a tensão arterial materna, quando elevada, pode comprometer o crescimento do bebê no útero, podendo levar a um parto pré-termo (antes das 37 semanas de gestação) ou, até, ao descolamento da placenta, colocando em risco a sua sobrevivência.

Algumas mulheres apresentam maior probabilidade de desenvolver hipertensão

na gravidez, sobretudo nas primeiras gestações ou em grávidas com idade mais avançada, com obesidade ou ganho de peso excessivo durante a gravidez. A hipertensão durante a gravidez também é mais comum quando existem antecedentes de tensão arterial elevada em gestações anteriores, ou quando existem doenças como a diabetes, doença renal ou lúpus, além de

a tensão arterial elevada na gravidez pode comprometer o crescimento do bebê

história familiar de pré-eclampsia. Na presença destes fatores de risco, é essencial garantir o adequado acompanhamento médico, incluindo a avaliação pré-concepcional, de forma a reduzir

de forma significativa os riscos na gestação.

Nas consultas pré-natais, a tensão arterial deve ser medida regularmente, e valores iguais ou superiores a 140/90 mmHg (milímetros de mercúrio) exigem investigação e vigilância adicionais, podendo ser necessários exames de sangue ou de urina, bem como ecografias para avaliar a saúde da mãe e o desenvolvimento do bebê.

Embora não exista forma de evitar a hipertensão na gravidez,

a hipertensão na gravidez pode ser controlada



21

devem ser tomados alguns cuidados fundamentais, como manter uma vigilância pré-natal adequada, controlar o ganho de peso, garantir uma alimentação equilibrada, praticar atividade física e evitar o consumo de tabaco e bebidas alcoólicas.

Em situações de risco elevado de complicações hipertensivas na gravidez, poderá estar indicada medicação para reduzir o risco de pré-eclampsia, assim como medicamentos que reduzam a pressão arterial. Quando a doença evolui de forma grave, pode ser necessário antecipar o parto para proteger mãe e filho.

Existem sinais de alerta que as grávidas devem reconhecer, principalmente se associados a valores elevados de tensão

arterial, como dor de cabeça intensa e persistente, alterações visuais (como visão turva ou pontos luminosos), inchaço súbito nas mãos, rosto ou pernas, dor forte na porção superior do abdómen e diminuição dos movimentos do bebé. Estes sintomas exigem a procura imediata de assistência médica.

A hipertensão na gravidez é uma condição importante, mas pode ser controlada. O diagnóstico precoce e os cuidados adequados permitem reduzir complicações e aumentar a probabilidade de um desfecho favorável. Com atenção, informação e acompanhamento médico adequado, a gravidez pode ser vivida com saúde e tranquilidade. •

Meritene[®] Clinical

Extra Proteína Extra Resultados

Por garrafa
(200ml)

420
kcal

32g
PROTEÍNA
DE ELEVADA
QUALIDADE

2,1
kcal/ml

3,6g
LEUCINA



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



Saiba mais aqui



SEM
GLÚTEN



CLINICAMENTE
ISENTO DE
LACTOSE



SEM
FIBRA

SABORES DISPONÍVEIS



Chocolate

CNP 7531541



Morango

CNP 7134965



Banilha

CNP 7134981



Café

CNP 7134973

Neutro

CNP 7269944

Ganhe um **VALE de DESCONTO de 4€**

em Meritene ou Resource na compra de um Produto da
categoria de Nutrição Clínica*

*Pack de 4x125ml, 4x200ml, 4x125g ou 3x125g



Nestlé
HealthScience

saúde da próstata

Saiba como prevenir complicações e garantir um diagnóstico precoce.

Diogo Nunes Carneiro

médico especialista
em urologia no Instituto CUF
Porto e nos hospitais CUF
Trindade e CUF Arrifana de Sousa



O que é a próstata e qual a sua função?

A próstata é uma glândula do sistema reprodutor masculino, com o formato e tamanho aproximado de uma castanha, localizada por baixo da bexiga e à frente do reto (porção final do intestino). Apesar do seu tamanho reduzido, desempenha uma função essencial na fertilidade masculina: produzir parte do líquido que compõe o sémen, meio através do qual são transportados os espermatozoides.

O que acontece quando a próstata aumenta de tamanho?

Com o avançar da idade, é comum a próstata crescer, resultando numa condição chamada hiperplasia benigna da próstata (HBP). Apesar de ser um crescimento benigno, pode causar sintomas com impacto na qualidade de vida do homem, como dificuldade em iniciar a micção, jato urinário fraco, necessidade frequente de urinar (especialmente durante a noite) e sensação de esvaziamento incompleto da bexiga. Embora não represente uma ameaça direta à vida, a HBP pode impactar significativamente o dia a dia do homem, interferindo no sono, bem-estar diário e, até, na própria vida social.

O crescimento benigno da próstata pode evoluir para cancro?

Não. A hiperplasia benigna da próstata é uma condição benigna e não aumenta diretamente o risco de cancro da próstata, pelo que ambas as situações devem ser vistas e interpretadas como condições distintas.



a idade é o principal fator de risco para desenvolver cancro da próstata

PSA (antigénio específico da próstata) através de uma análise ao sangue e, quando indicado, o exame do toque retal, que permite avaliar o tamanho, a forma e a consistência da próstata.

Quando há alterações suspeitas de cancro da próstata, podem ser pedidos exames adicionais, tais como a ressonância magnética ou a biópsia, para confirmar o diagnóstico.

Quais são os principais fatores de risco para o cancro da próstata?

O cancro da próstata é uma das doenças oncológicas mais comuns no homem. A idade é o fator de risco mais relevante, uma vez que o risco aumenta progressivamente com o envelhecimento. Outros fatores de risco incluem a história familiar, considerando que possuir um familiar direto (pai, filho, irmão) com cancro da próstata aumenta este risco, e a etnia, já que os estudos demonstram que homens afrodescendentes apresentam maior probabilidade de desenvolver a doença.

Qual é a importância da deteção precoce?

Os exames de deteção precoce são fundamentais para diagnosticar o cancro da próstata numa fase inicial, quando ainda não existem sintomas, e as hipóteses de tratamento e cura são mais elevadas. Normalmente, incluem o doseamento do

A prevenção é possível?

Embora não exista uma forma garantida de prevenir o cancro da próstata, a adoção de hábitos de vida saudável, como uma alimentação equilibrada, a prática regular de exercício físico, evitar o tabaco e moderar o consumo de álcool, ajudam a reduzir o risco e melhoram a tolerância do organismo a eventuais tratamentos.

Quando devo consultar o médico?

Todos os homens a partir dos 50 anos – ou a partir dos 45, se houver antecedentes familiares – devem falar com o seu médico sobre os exames de rastreio e esclarecer quaisquer dúvidas sobre sintomas ou prevenção.

Cuidar da saúde da próstata é essencial para a qualidade de vida masculina. A informação, vigilância médica e adoção de estilos de vida saudável são os melhores aliados para prevenir complicações, e garantir diagnósticos precoces e eficazes. •



VICKS SINEX RESPIR:

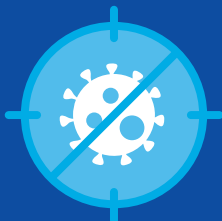
MAIS DO QUE UM DESCONGESTIONANTE NASAL



**Descongiona o nariz em apenas
25 segundos**



Até 12 horas



Atua na causa da congestão nasal:

- Antiviral
- Anti-inflamatória



**Reduz a duração da rinite em
2 dias**

sexo na terceira idade

É possível reinventar o prazer.



Marta Crawford

psicoterapeuta, sexóloga e terapeuta familiar e sistémica

Consultório: Alameda D. Afonso Henriques, n.º 74, 5.º Dto., Lisboa

26



o prazer
é um direito
de todas
as pessoas,
em qualquer idade

Durante muito tempo acreditou-se que a sexualidade tinha um prazo de validade. Que o desejo era um privilégio da juventude, e que, ao envelhecer, as pessoas deixavam de ter direito ao prazer. No entanto, essa é uma ideia profundamente errada. A sexualidade é uma dimensão central do ser humano e acompanha-nos em todas as fases da vida. Mesmo depois dos 65 anos, o prazer continua a ser

possível, desejável e essencial para o bem-estar físico e emocional.

Com o passar dos anos, o corpo muda. Nas mulheres, a menopausa traz a diminuição dos estrogénios e da progesterona, reduzindo a lubrificação, tornando a pele mais fina e a mucosa vaginal menos elástica. Nos homens, a andropausa pode diminuir os

a atividade sexual é fonte de vitalidade, equilíbrio e bem-estar



níveis de testosterona e afetar a ereção, o desejo e o ritmo do corpo.

A saúde física e mental tem um papel decisivo nesta fase. A atividade sexual é fonte de vitalidade, equilíbrio e bem-estar. O toque liberta endorfinas, diminui o stresse, reforça a imunidade e melhora o sono. O corpo reage quando é tocado com respeito e o cérebro –

o maior órgão sexual – responde com curiosidade e vida.

O sexo nunca foi apenas coito. Reduzir a sexualidade à penetração é negar a sua essência. As dificuldades eréteis, a dor vaginal e a incontinência urinária não são o fim da intimidade, mas um convite a reinventá-la. Um beijo demorado, uma carícia e um olhar cúmplice podem ser tão intensos quanto qualquer ato físico.

A solidão, a depressão, as doenças crônicas, a medicação e a falta de privacidade podem afetar o desejo sexual. O envelhecimento traz perdas naturais ao nível do corpo, dos parceiros e dos papéis sociais, e isso afeta o modo como cada pessoa se olha e se deseja. Mas a intimidade não depende apenas do corpo: nasce da autoestima, da aceitação e da capacidade de comunicar. O prazer floresce quando há respeito e liberdade, nunca por obrigação ou culpa.

Mas é fundamental lembrar que a sexualidade deve ser sempre livre e consensual. O desejo não pode nascer da obrigação, da pressão ou do medo de perder o outro. Nenhum corpo deve ser tocado sem vontade ou prazer. Os direitos sexuais pertencem a todos e incluem o direito de

escolher, de dizer sim, de dizer não e de mudar de ideias.

Com a idade, o prazer torna-se mais sensorial, mais afetivo e menos performativo. É o tempo de redescobrir o corpo com outro ritmo, outro tempo e outro olhar. O amor está nos gestos lentos, no toque que demora, na conversa que antecede o abraço. Viver a sexualidade na terceira idade é afirmar a vida e resistir à ideia de que envelhecer é anular-se. É aceitar que as mudanças físicas e emocionais fazem parte do caminho e que a saúde sexual também se cuida com informação, acompanhamento médico/psicológico e, sobretudo, com empatia e humor.

A sexualidade não termina com o tempo, transforma-se com ele. E talvez seja nessa transformação que se revela a sua maior beleza: a maturidade de quem já não precisa de provar nada, mas continua a querer sentir; de quem entende que o prazer é uma forma de presença e que o desejo, quando nasce do respeito e da ternura, é sempre novo. É a capacidade de continuar a desejar, a tocar e a ser tocado, mesmo quando o corpo fala mais devagar, enquanto o coração e o cérebro continuam despertos. O prazer não é um privilégio da juventude, é um direito de todas as pessoas, em qualquer idade. •

Centrum

COSTUMA SENTIR...



Cansaço?



Fadiga?



Falta de Concentração?

NOVA
Apresentação

Agora num formato económico
de 30 unidades



Energia física e mental
depois dos 50 anos¹



Elevado teor em
VITAMINA B12

30 frascos

ENERGIA SURPREENDENTE*

COM ELEVADO TEOR EM VITAMINA B12

cirurgia plástica e estética

Fique a par dos principais procedimentos e do impacto no bem-estar físico e emocional.



Sara Carvalho

médica especialista
em cirurgia plástica
reconstrutiva e estética

www.lmrcirurgioplastica.pt

Nos últimos anos, tem-se verificado uma procura crescente por procedimentos estéticos em Portugal, acompanhando a tendência global. Esta realidade não se prende apenas com a imagem, mas também com fatores ligados ao bem-estar psicológico e, por vezes, problemas funcionais. Atualmente, tanto homens como mulheres recorrem a estes procedimentos de forma mais natural e sem preconceitos.

Os procedimentos minimamente invasivos, como os injetáveis (botox e preenchimentos), foram os mais procurados, pela acessibilidade e menor tempo de recuperação.

A cirurgia mamária representou a cirurgia mais procurada pelas mulheres, seguindo-se a lipoaspiração, com um crescimento significativo, muitas vezes associada à abdominoplastia. A introdução de tecnologias de retração cutânea veio melhorar os resultados da remodelação corporal quando combinada com a lipoaspiração, o que explica em parte a procura crescente. Logo a seguir surgem a blefaroplastia (cirurgia das pálpebras) e a cirurgia íntima feminina.

No universo masculino, a blefaroplastia assumiu o primeiro lugar, seguida da correção da ginecomastia e da lipoaspiração.

Verificou-se também um crescimento notável das cirurgias da face, talvez impulsionadas por estarmos na era das videochamadas e por haver maior exposição do próprio rosto após a pandemia. A blefaroplastia, a rinoplastia e o *facelift* foram as mais realizadas.

as cirurgias
da face têm
crescido
de forma
significativa

No público mais jovem, entre os 18 e 34 anos, o aumento mamário, a rinoplastia e cirurgia íntima lideraram, enquanto os injetáveis foram mais procurados entre os 35 e 50

anos. A lipoaspiração e os procedimentos de redução de gordura não invasivos foram transversais a todos os grupos.

Estudos científicos comprovam que a maioria dos pacientes experimenta uma melhoria moderada a significativa na autoestima após a cirurgia. Os resultados tendem a ser mais consistentes e duradouros quando existe uma avaliação psicológica prévia e quando as motivações têm origem interna. Pessoas que evitam situações

os procedimentos estéticos devem ser encarados com responsabilidade



30

sociais, como idas à praia, tirar fotografias ou confrontar-se com o espelho, muitas vezes recuperam a confiança após a cirurgia. Em casos de traumas, doenças como o cancro da mama, ou alterações físicas decorrentes da gravidez ou do envelhecimento, a cirurgia pode contribuir para devolver um sentido de normalidade ou de identidade. Contudo, quando os procedimentos são realizados por motivações externas, como pressões sociais ou expectativas irreais, o risco de frustração é elevado. Em certas situações, pode até surgir uma sensação

de insatisfação constante, levando à procura sucessiva de novos tratamentos, quadro que se aproxima da dismorfia corporal, daí a relevância de acompanhamento médico rigoroso e, quando necessário, apoio psicológico adequado.

Paralelamente, registou-se um aumento preocupante dos procedimentos realizados em clínicas não regulamentadas ou por profissionais sem qualificação, com consequente aumento das complicações e dos riscos para a saúde. A Entidade Reguladora da Saúde registou mais de 300 denúncias de

estabelecimentos suspeitos de práticas estéticas ilegais entre 2022 e 2024.

Os procedimentos estéticos podem ser armas poderosas de transformação, mas devem ser encarados com responsabilidade. Antes de qualquer decisão, é essencial procurar profissionais qualificados, ter expectativas realistas sobre os resultados, avaliar não só a estética, mas também o bem-estar físico e psicológico, e lembrar que cada corpo é único. Escolher uma transformação deve ser sempre um ato consciente e informado. •

ESTE INVERNO ESCOLHA EFICÁCIA



NO ALÍVIO DOS SINTOMAS DA GRIPE E CONSTIPAÇÃO

Medicamentos não sujeitos a receita médica: Vibrociil Actilong, xilometazolina. Indicado para o alívio da congestão nasal, afecções dos seios peri-nasais (drenagem das secreções), otite média (descongestão da mucosa rinofaríngea) e para facilitar a rinoscopia. Indicado 1-11 anos (gotas 0,5 mg/ml) e ≥ 12 anos (gotas 1 mg/ml e spray). Precaução: doença cardiovascular ou hipertensão, hipertireoidismo, diabetes, feocromocitoma, hipertrofia da próstata, terapêutica com IMAOs ou antidepressivos tri e tetracíclicos. Não usar mais de 10 dias consecutivos. Pode causar irritação/edema da mucosa. **Panadol GRIPIUS**, Indicado no alívio de sintomas de constipações, calafrios e gripe, apenas se tiver todos os seguintes sintomas: dor ligeira-moderada e/ou febre, congestão nasal, com efeito expectorante na tosse produtiva. Indicado ≥ 16 anos com mais de 50 kg. Não tomar com outros medicamentos com paracetamol/medicamentos para a tosse, constipação ou descongestionantes. Precaução: hipertrofia prostática, vasculopatia oclusiva, depleção de glutatona, insuficiência renal grave, toma concomitante de anti-hipertensores não betabloqueadores, vasoconstritores, digoxina, glicosídeos cardíacos e fludoxacilina. Não tomar por mais de 3 dias. **Vibrociil** – Medicamento com fenilefrina e dimetindeno indicado no tratamento sintomático de estados gripais e constipações, congestão nasal e rinoreia. 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. **Vibrociil Actilong Mentol** – Medicamento com xilometazolina indicado na congestão nasal, devido a constipações, febre dos feños e outras rinites alérgicas ou sinusites; nas afecções dos seios peri-nasais, como adjuvante na drenagem das secreções; na otite média, na descongestão da mucosa rinofaríngea; e para facilitar rinoscopia. Utilizar em adultos e adolescentes a partir dos 12 anos. Não utilizar em doentes com glaucoma de ângulo fechado, submieloides recentemente a cirurgia trans-nasal e com rinite seca ou atrófica. Precaução em doentes com hipertensão, doenças cardiovasculares, hipertireoidismo, diabetes, próstata aumentada, feocromocitoma e em tratamento com IMAOs ou antidepressivos tricíclicos e tetracíclicos. **Vibrociil Actilong Duo** – Medicamento não sujeito a receita médica contendo xilometazolina e ipratrópio indicado na congestão nasal e rinoreia, associadas a constipações. Não indicado para crianças com idade inferior a 18 anos. Contraindicado em caso de hipersensibilidade aos componentes, à atropina ou substâncias semelhantes, após intervenção cirúrgica, glaucoma, rinite seca ou atrófica. Precaução em doentes com predisposição para glaucoma de ângulo estreito, epistaxis e ileo paralítico. Utilizar com precaução em caso de hipertireoidismo, diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, hipertrofia prostática, obstrução do colo vesical, feocromocitoma, tratamento com IMAOs, antidepressivos tricíclicos e tetracíclicos ou agonistas beta 2. Não utilizar mais de 7 dias sem indicação médica. **Vibrociil Actilong Protect** – Medicamento contendo xilometazolina e dexpanthenol indicado na redução do inchaço da mucosa nasal na rinite e na estimulação da cicatrização da mucosa nasal; na rinorreia vasomotora e na obstrução nasal após cirurgia ao nariz. Precaução em doentes com predisposição para glaucoma, com hipertireoidismo, diabetes, hipertensão ou doenças cardiovasculares, feocromocitoma, próstata aumentada, porfiria, a tomar IMAOs ou antidepressivos tricíclicos e tetracíclicos. Não utilizar mais de 7 dias sem indicação médica. Leia cuidadosamente a embalagem e o folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. HALEON Portugal, Lda. Alfrapark, Estrada de Alfragide, n.º 67, Edifício C, Piso 2, 2610-008 Amadora. NIPC 500276994. **Dispositivos Médicos: Rhinomer Plus**, águas do mar hipertónicas. Descongestão e limpeza nasal. Indicadas para > 1 mês de idade (Força 1 Suave), > 6 anos de idade (Força 2 Média) ou > 12 anos de idade (Força 3 Forte). Uso nasal. Não utilizar em caso de hipersensibilidade a algum componente. Ler a rotulagem e as instruções de utilização. **Panatosse Natura**, Xarope para a tosse seca e com expectoração para adultos e crianças > 1 ano. Não tomar em caso de hipersensibilidade a algum ingrediente. Ler a rotulagem e instruções de utilização. **Suplemento Alimentar: Panatosse Natura** pastilhas. As marcas registadas são detidas ou licenciadas ao grupo empresarial HALEON. ©2025 HALEON ou seu licenciador. PM-PT-VIBR-25-00009_09/25.

autocompaixão, o poder de ser gentil consigo mesmo

Joana Alves

psicóloga clínica
www.joanaalves.pt



Já reparou na forma como fala consigo? É um discurso que teria com uma criança ou com alguém de quem gosta? Se a resposta é não, possivelmente tem um discurso interno crítico.

Muitas pessoas acreditam que a autocrítica as leva a serem melhores e a conseguirem alcançar mais sucesso. Mas a realidade é que a voz crítica se foca tanto nas falhas e fragilidades que, por mais que se esforce, vai ter sempre a sensação de que nunca é suficiente. Assim, a autocrítica excessiva reduz a sua autoconfiança, e pode aumentar os níveis de ansiedade e depressão.

Neste contexto, surge a autocompaixão como uma alternativa poderosa à autocrítica, permitindo substituir a sua voz crítica por uma narrativa interna compassiva e desenvolver, assim, um poderoso aliado.

O que é a autocompaixão?

A autocompaixão é tratar-se da mesma forma que trataria um amigo que se encontra em dificuldades, mesmo que essa pessoa tenha cometido um grande erro, esteja a sentir-se excluído/desintegrado do mundo ou a enfrentar um desafio significativo.

Segundo a definição de Kristin Neff, uma das pioneiras no estudo desta área, a autocompaixão é composta por três elementos centrais:

**a autocrítica
excessiva pode
aumentar os níveis
de ansiedade
e depressão**



1. Bondade consigo mesmo

Ser tão atencioso consigo como é com os outros, reconfortando-se ativamente e oferecendo aceitação, apoio e cordialidade, mesmo quando se sente inadequado;



2. Humanidade comum

Reconhecer que todos os seres humanos são uma obra em construção, que falham, cometem erros e passam por dificuldades na vida. Quando temos isto em conta, cada momento de sofrimento é transformado num momento de conexão com os outros, evitando o isolamento;



3. Mindfulness

Ter abertura para o momento presente, ter consciência de todos os pensamentos, emoções, sensações e julgamentos sem que lhes resista, que os evite ou que seja absorvido por eles. Permite reconhecer e aceitar a dor, em vez de fugir, respondendo com amor e gentileza.

São vários os estudos que demonstram que a autocompaixão é uma prática que permite abraçarmos a nossa humanidade, lidar com as falhas de forma mais saudável, diminuir a comparação e construir uma vida mais satisfatória. A autocompaixão está fortemente associada a menores níveis de ansiedade e depressão, ajuda a desenvolver uma maior resiliência emocional e a reduzir a ruminação.

Como praticar a autocompaixão?

Existem vários exercícios para tornar a sua mente mais compassiva. Partilho algumas sugestões:

- Comece por identificar a sua voz crítica. Qual o tom que esta voz tem? Em que momentos surge? Que expressões costuma utilizar?;
- Perceba que não vai conseguir controlar o aparecimento dos seus pensamentos críticos, mas que os pode identificar, questionar e mudar;
- Acolha as suas emoções sem fazer julgamento;
- Fale consigo da mesma forma que falaria com alguém de quem gosta muito;
- Escreva uma carta como se estivesse a falar com um amigo que se esteja a debater com as mesmas preocupações ou questões. Depois leia essa carta para si mesmo.

Em suma, reconhecer o sofrimento, tratar-se com bondade e lembrar que ninguém é perfeito são pilares desta abordagem. Em vez de se perder em julgamentos, assume uma relação amigável consigo, o que possibilita transformar situações desafiantes em oportunidades para evoluir. No entanto, se sentir que a sua autocrítica é muito intensa e acarreta sofrimento, é importante que procure ajuda profissional. •

Clearblue[®]

Teste de Ovulação

Maximize as hipótese de engravidar



+ Experimente a
NOVA APP





Joana Afonso

médica especialista
em medicina geral e familiar

A epidemia silenciosa
que tomou conta da civilização.

diabetes mellitus tipo 2

a dieta
alimentar é
a principal chave
na prevenção
e no controlo
desta doença

A diabetes mellitus (DM) é uma doença crónica que leva à elevação dos níveis de açúcar no sangue e que, na ausência de tratamento, provoca dano em vários órgãos do corpo. Resulta,

essencialmente, de defeitos da ação e/ou produção de insulina. A sua incidência tem vindo a crescer, estimando-se que afete cerca de 13% da população portuguesa.

No mundo, os números também não param de aumentar, afetando já cerca de 400 milhões de pessoas.

A maioria dos casos de DM é classificada como tipo 2, afetando principalmente pessoas adultas ou idosas, com excesso de peso ou obesidade,

privação de sono, fumadoras, sedentárias ou com estilos de vida pouco saudável e ainda que tenham outras doenças, como hipertensão arterial. Ou seja, está fortemente relacionada com hábitos adquiridos na civilização moderna, tornando-se uma epidemia. Ter um familiar direto com a doença também contribui para o aumento do risco.

Esta doença é responsável por várias complicações que diminuem a qualidade de vida, podendo provocar a morte precoce. Não tem cura, mas é possível ser controlada, quando detetada atempadamente e instituída a medicação adequada. Nalguns casos, o cuidado com a alimentação, a prática regular de exercício físico e a redução do stresse são suficientes para evitar a doença ou, pelo menos, mantê-la controlada.

CANSADA DE ESTAR CANSADA?

Salus

100 YEARS 1916-2016 Salus



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 DM tipo 2 pode começar por ser uma doença silenciosa, sem sintomas. Quando estes surgem são indicativos de descompensação e podem ser: sensação de sede exagerada, aumento do apetite, vontade frequente em urinar, boca seca, cansaço fácil e ainda perturbações da visão.

Em caso de suspeição da doença deverá procurar o seu médico assistente. Através de uma análise ao sangue será possível chegar rapidamente ao diagnóstico.

O tratamento da DM tipo 2 poderá incluir a necessidade de tomar medicação, quando as mudanças de estilo de vida não se revelam suficientes. Os antidiabéticos orais revelam-se a primeira linha de tratamento e ajudam a manter os níveis de açúcar no sangue controlados, através de vários mecanismos que incluem a estimulação da produção de insulina, a

eliminação do açúcar pela urina e a restrição de produção de açúcar pelo fígado. As novas medicações injetáveis têm revolucionado o tratamento desta epidemia ao ajudarem não só a controlar a glicemia, mas também a promover a perda de peso. A injeção de insulina diretamente no corpo fica reservada para os casos mais graves, em que a administração de medicação oral não se tenha revelado suficiente.

Quando não é devidamente tratada, a DM pode levar a complicações graves, como: agravamento de doenças cardiovasculares, neuropatia (alterando a sensibilidade e mobilidade), retinopatia (podendo causar cegueira), surdez e aumento do risco de infeção. Por favorecer o desenvolvimento de vários micro-organismos e dificultar a circulação sanguínea, a DM dificulta ainda a cicatrização de feridas.

esta doença afeta
mais de 400 milhões
de pessoas
no mundo

A dieta alimentar é a principal chave na prevenção e no controlo da DM tipo 2, e pressupõe a redução do consumo de açúcar e de alimentos ricos em hidratos de carbono. No entanto, importa lembrar que o açúcar não se esconde apenas nos doces e nas sobremesas, mas também em bebidas açucaradas, bebidas alcoólicas e alimentos como frutas (se consumidas em excesso), arroz, massa e batata. Saiba que a forma como lida com a doença é o principal fator de sucesso no controlo desta epidemia. •

37





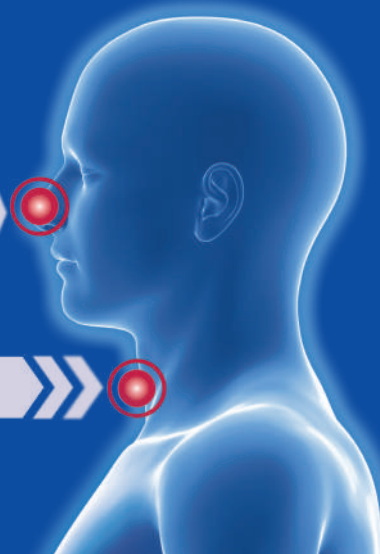
OS SEUS SINTOMAS DA CONSTIPAÇÃO PIORAM À NOITE?

PARA COMBATER UMA
CONSTIPAÇÃO TAMBÉM PODE
APLICAR **VICKS VAPORUB**

**ALIVIA 2 SINTOMAS DA CONSTIPAÇÃO
PARA UMA BOA NOITE DE SONO**

CONGESTÃO
NASAL

TOSSE



Vicks Vaporub, pomada. Medicamento indicado no tratamento da congestão nasal e tosse associada a gripes e constipações, em adultos e crianças com mais de 30 meses (uso cutâneo) e adultos e crianças com mais de 6 anos (inalação). Não utilizar em caso de acidentes convulsivos, nem aplique diretamente nas narinas, face, mucosas, queimaduras ou sobre a pele lesada. Leia cuidadosamente o folheto informativo e rotulagem e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. MAT-PT-VICKS-22-000087

desmistificar o exercício

Mexer-se pode mesmo ser o melhor “remédio”.

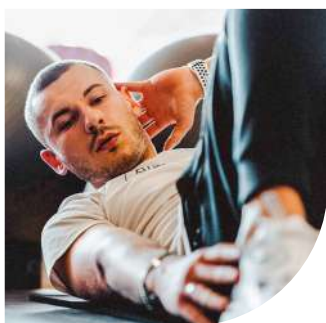


Muitas pessoas ainda se sentem “perdidas” quando o assunto é exercício físico. Entre informações contraditórias, um mundo que nos convida a acelerar permanentemente e a falta de tempo para cuidarmos do nosso corpo, é importante trazer ciência e assertividade a este tema, ou não fosse o exercício a intervenção mais poderosa que existe para transformar o corpo e a mente, e construir o futuro.

Fui diagnosticado com osteoporose. Posso treinar?

Não só pode, como deve, com o devido acompanhamento e exercícios personalizados. Esta é uma das intervenções mais eficazes para controlar e retardar a progressão da doença. O segredo está em escolher os tipos certos de estímulos:

- Treino de força (musculação): aumenta a densidade mineral óssea e fortalece os músculos que protegem as articulações;
- Exercícios com impacto controlado (como caminhadas, subir escadas e saltos leves, quando indicados): estimulam o remodelamento ósseo;
- Treino de equilíbrio e mobilidade: reduz o risco de quedas, a principal causa de fraturas em quem tem osteoporose.



Nico Buzu

personal trainer

@ptnicobuzu

treinar é muito mais do que estética; é uma prática de autocuidado, disciplina e consciência corporal



40

Quantos dias devo treinar por semana?

A frequência ideal depende dos objetivos, da condição física e do estilo de vida de cada aluno, mas, em linhas gerais:

- Para a manutenção da saúde e capacidade funcional: três dias por semana já trazem benefícios significativos;
- Para objetivos estéticos, de força ou reabilitação: o ideal são quatro a seis dias semanais, intercalando diferentes tipos de estímulos.

Mais importante do que a frequência é a regularidade. Três treinos bem feitos por semana, mantidos durante meses, valem mais do que sete treinos em apenas uma semana.

O exercício impacta a qualidade do sono?

O movimento regula os ciclos hormonais, reduz o cortisol (hormona responsável pelo stress), e aumenta a serotonina e a melatonina, promovendo um sono mais profundo e reparador. Pessoas fisicamente ativas adormecem mais rapidamente, acordam menos vezes durante a noite e apresentam maior destreza mental. Contudo, evite treinos intensos nas duas horas que antecedem o sono, pois o corpo precisa de desacelerar antes de repousar.

A prática de exercício influencia as minhas emoções?

O exercício é uma das ferramentas mais poderosas para regular o humor e reduzir sintomas de ansiedade e depressão. Quando nos movemos, o corpo liberta endorfinas, dopamina e serotonina, as chamadas “hormonas da felicidade”. Além disso, o treino melhora a autoestima, o foco e a resiliência emocional. Muitas vezes, treinar é a forma mais eficaz de silenciar o ruído interno e reencontrar o equilíbrio.

Devo fazer o mesmo treino em dias seguidos?

Não. Fazer o mesmo treino em dias consecutivos pode gerar sobrecarga muscular e estagnação de resultados. O ideal é variar os estímulos, mudar o tipo de treino (num dia treinar a força, noutro focar na mobilidade ou até mesmo na componente cardiovascular) ou alternar os grupos musculares (num dia treinar os membros inferiores, noutro dia incidir nas costas e nos bíceps, e noutro focar no peito e nos tríceps).

Treinar é muito mais do que estética. É uma prática de autocuidado, disciplina e consciência corporal. O exercício físico, quando orientado de forma personalizada e inteligente, transforma não só o corpo, mas também a mente, o sono, o humor e até a forma como encaramos a vida. O meu conselho final: não espere sentir-se bem para começar a treinar; comece a treinar e o bem-estar virá naturalmente. •

Associação Nacional da Tuberculose e Doenças Respiratórias



B.I.

Nome

Associação Nacional da Tuberculose e Doenças Respiratórias

Sede

Rua Alberto de Oliveira, 29,
R/C Esq., 1700-017 Lisboa

Contacto telefónico

916 652 569

E-mail

geral.antdr@gmail.com

Plataformas digitais



o que é

A Associação Nacional da Tuberculose e Doenças Respiratórias (ANTDR) é uma IPSS que foi constituída em 1989, com o objetivo de promover atividades no âmbito da luta contra as doenças respiratórias, nomeadamente a tuberculose, a doença pulmonar obstrutiva crónica, a asma, o cancro do pulmão e outras patologias respiratórias “órfãs”.

O seu propósito é promover a saúde respiratória em Portugal, focando-se na prevenção, no diagnóstico precoce e aconselhamento das pessoas que vivem com doença respiratória, fomentando o acesso universal e equitativo aos cuidados de saúde.

A ANTDR pretende esclarecer o público através da promoção da literacia em saúde, sobretudo na causa antitabágica.

serviços e atividades

- Participação em congressos e seminários relacionados com a saúde respiratória;
- Parceria com várias instituições e entidades no âmbito da saúde respiratória, nomeadamente a Sociedade Portuguesa de Pneumologia;
- Realização de iniciativas como a “Respirar Ponto – Viver em plenos pulmões”, como forma de sensibilizar a população para as doenças do foro respiratório;
- Realização de encontros com o propósito de debater questões relacionadas com as doenças do foro respiratório;
- Dinamização de atividades no contexto do Dia Mundial da Tuberculose (24 de março).

quem apoia

A ANTDR apoia todas as pessoas com doenças respiratórias.

como ajudar

Pode ajudar a ANTDR tornando-se associado ou participando nas iniciativas da associação. •

novembro no museu da farmácia

42

Em novembro, o Museu da Farmácia apresenta um conjunto de atividades educativas imperdíveis para as crianças, que combinam de forma única diversão e aprendizagem. É tempo de tornar os sábados ainda mais divertidos!

No Porto, o mês começa com uma atividade dedicada aos ímanes, que permite descobrir a ciência que existe por detrás destes objetos. Não percam, é já no dia 8! No dia 23, para celebrar o Dia Mundial da Ciência, os mais novos são convidados a participar numa verdadeira gincana científica, onde têm a oportunidade de vivenciar o papel de cientistas, realizando experiências divertidas e educativas que estimulam o pensamento crítico e a descoberta científica.

Em Lisboa, no dia 8, os mini cientistas têm a oportunidade de assumir o papel de cineastas e criar um filme a partir de uma imagem fixa. No dia 23, os pequenos exploradores são transportados para um “Parque Jurássico”, onde podem recuar milhões de anos na história e criar os seus próprios fósseis, numa atividade criativa que promete despertar a curiosidade sobre o passado.



Porto



Brincar com ímanes

8 de novembro, 14h30

Plástico, metal, vidro e madeira. Será que os ímanes conseguem atrair todos os materiais? Pequenos ou grandes, fracos ou fortes, a sua atração é mesmo especial. Vem experimentar e descobrir a ciência escondida nestes objetos tão impressionantes.



Gincana científica

22 de novembro, 14h30

Entes pistas, desafios e correrias, neste dia vais poder vivenciar várias experiências espalhadas pelo Museu da Farmácia. Qual será a equipa a acabar primeiro? Salta do sofá e vem passar uma tarde animada com outros mini cientistas como tu.

Lisboa



O teu primeiro filme

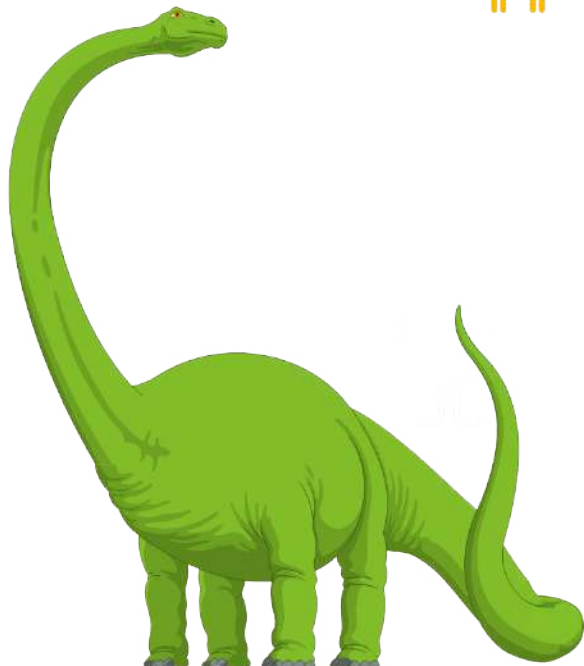
8 de novembro, 15h00

O Museu da Farmácia desafia os pequenos cientistas a tornarem-se cineastas por um dia! Junta-te a nós e vem aprender a dar vida a uma imagem fixa, provocando uma ilusão de ótica.

Parque Jurássico

22 de novembro, 15h00

Neste emocionante mergulho na história, os pequenos exploradores são convidados a entrar num "Parque Jurássico", onde ficam a conhecer os fascinantes seres que habitaram a Terra há milhões de anos. Além disso, as crianças têm a oportunidade de criar os seus próprios fósseis, num ambiente lúdico e criativo que combina diversão com aprendizagem, despertando a curiosidade científica e estimulando a imaginação.



Interessado?

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

diverte-te
e coloca
mãos à obra

44



www.farmaciasportuguesas.pt/revista-saуда

diretora

Diana Amaral

editor executivo

Tiago Gonçalves

diretora-adjunta – editorial

Maria Jorge Costa

diretora de comunicação

Marta Roquette

editor de fotografia

Pedro Loureiro

diretora de marketing

Elisabete Alonso

redação

revista@sauda.pt

Ana Rita Cunha

Carina Machado

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Tânia Pereira

secretária de redação

comunicacao@anf.pt

Paula Santos

publicidade

comercial@sauda.pt | 210 159 159

Ana Garcia

Pedro Quintas

Mariana Ferreira da Silva

Inês Moreira

Rafael Matias

direção de arte e paginação

Ideias com Peso

projeto editorial

Farmacias 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-saуда

morada de redação e editor

Travessa de Santa Catarina, n.º 8

1200-403 Lisboa

propriedade

Farminveste – Investimentos, Participações e

Gestão, SA, detida a 100% por Farminveste –

SGPS, S.A. – Travessa de Santa Catarina, n.º 8,

1200-403 Lisboa – NIPC: 502334967

Conselho de Administração: Ema Isabel Gouveia

Martins Paulino Pires, José Luís Bonifácio Lopes,

Luís Miguel Reis Sobral, Rui Manuel Assoreira

Raposo, Nuno Miguel de Araújo Cardoso

ERC 126753

ISSN 2183-640X

depósito legal 399199/15

impressão

Lidergraf – Sustainable Printing

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

distribuição

Lidergraf – Sustainable Printing

Edição gratuita para portadores

do cartão Saúde.

Oferta limitada à tiragem disponível.

Todos os direitos reservados.

Recolha e recicle o papel usado.

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



Termómetros Veroval

Termómetros de infravermelhos.



-7,5€

essenciais de farmácia



Uriage

Uma gama de cuidados para pele seca e dermatite atópica.



-2€

45

beleza



Klorane

Um champô para cada tipo de cabelo.



-3€

cabelo



Supradyn

Gama completa de multivitamínicos para toda a família.



até
-7€*

suplementos alimentares

Veroval Baby: Termómetro de infravermelhos para a medição da febre na testa sem contacto. Dispõe de uma funcionalidade 3 em 1 que lhe permite detetar a temperatura do corpo humano através de medição na testa, tal como medir a temperatura ambiente e de objetos. Medição de temperatura sem ruído: Não incomoda o bebé enquanto dorme.

Veroval Duo Scan: Termómetro de infravermelhos para uma medição fácil e rápida da temperatura no ouvido ou na testa. Em apenas 1 segundo é possível medir a temperatura no ouvido. As capas protetoras descartáveis fornecidas, tornam a medição da temperatura no ouvido particularmente higiénica, minimizando fortemente o risco de transmissão de bactérias ou vírus.

Estes produtos são Dispositivos Médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Em caso de dúvida, consulte o seu farmacêutico.

Promoção válida de 01.11.2025 a 30.11.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP: Vários

Campanha válida na gama Xemose C8+ no durante o mês de Novembro e Dezembro. Exceto promoções. Não acumula com outras promoções.

Promoção válida de 01.11.2025 a 31.12.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP: Vários

Cuide de si e escolha o seu champô favorito da KLORANE! Com texturas únicas, fórmulas eficazes e fragrâncias envolventes, deixe-se levar pela experiência Klorane e mime o seu cabelo!

Promoção válida de 01.11.2025 a 30.11.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP: Vários

*90 comp.: -7€ | Energy 30, Energy 50+ 30, Sport, Mental boost, Mental performance, Memory 50+: -3€

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

Promoção válida de 01.11.2025 a 30.11.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP: Vários



suplementos alimentares

Centrum

O multivitamínico dedicado a toda a família.



até

-5€*



bebé e mamã

NANSUPREMEPro

Fórmulas infantis.



-4€



bebé e mamã

NANCARE

Suplementos alimentares para bebés e crianças.



-2€



farmácia de família

Sterimar

Spray de limpeza nasal.



-2€

vales cartão saúde

*90 comp: -5€ | Júnior 60 comp: -4€ | Júnior Gummies e Imuno C: -2€ | Restantes: -3€. Face ao preço anteriormente praticado.

Suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, bem como de um modo de vida saudável. As marcas registadas são detidas ou licenciadas ao grupo empresarial Haleon. ©2025 Haleon ou seu licenciador. PM-PT-CNT-25-00071 - 10/2025.

Promoção válida de 01.11.2025 a 30.11.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP: Vários

NOTA IMPORTANTE: O leite materno é o melhor alimento para o bebé. Antes de utilizar uma fórmula infantil consulte um profissional de saúde.

Promoção válida de 01.11.2025 a 31.12.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP: Vários

48

Alimentos para fins medicinais específicos não incluídos (NANCARE Hydrate e Hydrate -Pro). Não acumulável com outras promoções em vigor.

Promoção válida de 01.11.2025 a 31.12.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP: Vários

STÉRIMAR é uma gama de dispositivos médicos. Soluções fisiológicas de água do mar que contêm uma concentração de sal similar à das células do corpo humano, para limpeza e restauração da humidade natural da mucosa nasal. Recipiente pressurizado: Pode explodir se aquecido. Mantenha afastado do calor, superfícies quentes, faíscas, chamas e outras fontes de ignição. Não perfure ou queime, mesmo após utilização. Proteja da luz do sol. Não exponha a temperaturas superiores a 50°C. Mantenha fora do alcance das crianças. Leia cuidadosamente a rotulagem. Para mais informações contacte: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. Email: info@biocodex.pt. Tel: 211 319 134

Promoção válida de 01.11.2025 a 31.12.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP: Vários



farmácia de família

Artelac

Solução para vários sintomas de Olho Seco.



-2€



farmácia de família

Dulcosoft

Obstipação crónica e ocasional.



-3€



nutrição

Fortimel

Alimento para fins medicinais para a gestão nutricional da malnutrição associada a doença.



-6€
em duas embalagens



saúde oral

Corega

Fixação e Limpeza de Próteses Dentárias.



-2€*

Artelac® é um dispositivo médico. Para mais informações sobre os produtos, leia atentamente a rotulagem e instruções de utilização ou contacte-nos.

Promoção válida de 01.11.2025 a 31.12.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP: Vários

Dulcosoft é um dispositivo médico para tratar os sintomas da prisão de ventre e amolecer as fezes duras e secas. Crianças não devem tomar por > 3 meses. Contraindicações: alergia ao macrogol, doença intestinal inflamatória grave ou megacólon tóxico, perfuração digestiva ou risco, íleus, suspeita de obstrução intestinal, estenose sintomática ou síndromes abdominais dolorosas de causa indeterminada. Para mais informações ler cuidadosamente as instruções de utilização. OUT 2025 | MAT-PT-2500758 (1.0)

Promoção válida de 01.11.2025 a 31.12.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP: Vários

50

Alimento para fins medicinais para a gestão nutricional da 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, Café, Plant Based Cappucino e Plant Based Ananás Coco), 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) e Fortimel Creme Protein (sabores Baunilha, Chocolate, Banana e Frutos Vermelhos)

Promoção válida de 01.11.2025 a 31.12.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, a disponibilidade do sistema e ao stock existente.

CNP: Vários

*Face ao preço anteriormente praticado. Limitado a 5 utilizações por Cartão Saúde e à disponibilidade do sistema. Promoção limitada ao stock existente, não aplicável a packs promocionais, nos produtos Corega Supreme 40g (7492660), Corega Max Fixação + Selamento 40g (6005868), Corega Max Fixação + Selamento 70g (6005942), Corega Max Fixação + Conforto 40g (7120378), Corega Max Fixação + Conforto 70g (7120386), Corega Max Fixação + Frescura 40g (7119248), Corega Ação Total 36 pastilhas (7252559), Corega Oxigénio Bio-Activo 30 pastilhas (6780890) e Corega Branqueador 30 pastilhas (6768598). Dispositivos Médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Manter fora do alcance e da vista das crianças. Não usar se for sensível aos ingredientes. Se ocorrer irritação, pare de usar imediatamente. Fixativos: Algumas pessoas poderão ser sensíveis ou alérgicas ao creme fixativo. Se ocorrer alguma reacção alérgica pare de usar imediatamente. Pastilhas: Para uso externo. Não beber a solução das pastilhas nem usar como elixir dentário. Evitar contacto com olhos e boca. Enxaguar bem. Lavar as mãos depois de tocar nas pastilhas ou solução. Em caso de ingestão acidental, procure imediatamente um médico. As marcas registadas são detidas pela Haleon ou à mesma licenciadas. ©2025 Haleon ou seu licenciador. PM-PT-PLD-25-00016, 11/2025

Promoção válida de 01.11.2025 a 31.12.2025 em produtos selecionados. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúde, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. Salvo erros tipográficos.

CNP: Vários



NOVO



Dispositivo Médico

O PODER DA PROTEÇÃO COMEÇA NO NARIZ

1. FORMA UMA BARREIRA ANTIVIRAL QUE AJUDA A PREVENIR CONSTIPAÇÕES, GRIPES E COVID-19*
2. CLINICAMENTE COMPROVADO

Mais de 200 vírus diferentes¹ podem desencadear infecções respiratórias virais. O nariz atua como principal ponto de entrada para estes vírus²⁻⁶.

1. INCLUINDO DIFERENTES ESTIRPES DE VÍRUS RHINO, CORONA E INFLUENZA, COMO DESENCADADORES MAIS COMUNS. ECLES, PROPHYLACTIC INTRANASAL TREATMENT WITH IOTA-CARRAGEENAN FOR ACUTE UPPER RESPIRATORY TRACT VIRAL INFECTIONS, 2025. 2. SMITH, 2023 - THE TREATMENT OF MILD UPPER RESPIRATORY TRACT INFECTIONS (V1.0) - MURTI, CAUSADO POR >200 ESTIRPES VIRAIS (P. 2). 3. OTTER, 2023 (V1.0). 4. HEIKKINEN, 2006 (V1.0). 5. BLAAS ET AL., 2016 - MECHANISMS OF RHINOVIRUS INFECTION 40348, 2016. ARTIGO 49 (V1.0). 6. HEIKKINEN, 2003 (V1.0). VICKS PROTEÇÃO É UM DISPOSITIVO MÉDICO. LEIA CUIDADOSAMENTE A ROTULAGEM E AS INSTRUÇÕES ANTES DE USAR. NÃO USE CASO TENHA HIPERSENSIBILIDADE A ALGUM DOS INGREDIENTES, NEM EM CRIANÇAS MENORES DE 1 ANO. EM CASO DE DÚVIDA FALE COM O MÉDICO OU FARMACÊUTICO. MANTER FORA DA VISTA E DO ALCANCE DAS CRIANÇAS. MAT-PT-VICKS-25-000060

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.

NOVO

B. infantis
B. lactis

6
HMO®

OPTIPRO®
HA



Nota importante: O leite materno é o melhor alimento para o bebé. Antes de utilizar uma fórmula infantil, consulte o seu profissional de saúde.