



Farmácias Portuguesas



# FARMÁCIA SAÚDE

para o seu bem-estar

PRÓSTATA  
É MELHOR VIGIAR

GRAVIDEZ  
CORPO DE MULHER

ALERGIAS  
SOLTAM-SE  
OS ESPIRROS...



NOVARTIS

ALÍVIO DA **AZIA** NOITE E DIA

MEDICAMENTO NÃO SUJEITO A RECEITA MÉDICA

Pantoloc Control, comprimidos gastroresistentes, 20 mg pantoprazol. Medicamento sujeito a receita médica. Indicado no tratamento a curto prazo dos sintomas de refluxo (por exemplo, azia, regurgitação) nos adultos. Contra-indicado em caso de alergia ao pantoprazol, à soja ou a qualquer um dos excipientes e em doentes a fazer tratamento com itacanamid. O tratamento não deve exceder 4 semanas sem consultar um médico. Consulte o médico se não observar alívio dos sintomas no espaço de 2 semanas de tratamento continuado e nos seguintes casos: perda de peso involuntária, anemia, hemorragias, gastroenterites, distúrbio, vômitos persistentes ou vômitos com sangue; úlcera gástrica ou duodenal; gastrite erosiva prévia; icterícia; insuficiência hepática ou doença hepática ou qualquer outra doença grave que afete o bem-estar geral. Leia atentamente o folheto informativo, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Material retirado em Agosto de 2011.

# MethoDraine DETOX FÍGADO

FAZ FALTA PARA ELIMINAR  
AS TOXINAS QUE NÃO FAZEM  
FALTA NENHUMA.

PURIFIQUE E DRENE O FÍGADO,  
AJUDANDO-O A ELIMINAR TODAS  
AS TOXINAS DO ORGANISMO.



**ORTIS**

Distribuído por: **dietimport**  
THE HEALTH WAY

# FARMÁCIA **SAÚDE** para o seu bem-estar

## ALIMENTAÇÃO

O PODER DO INTEGRAL

04

## ESPECIAL ALERGIAS

O REGRESSO DOS ESPIRROS

14



## EDITORIAL

PONTE DE DIÁLOGO

06

## GRAVIDEZ

NOVE MESES DE BEM-ESTAR

22

## PESO SAUDÁVEL

ADEUS GORDURA!

08

## NUTRIÇÃO

UMA ALIADA ANTI-CANCRO

24

## HOMEM

PRÓSTATA SEM RECEIOS...

10



DIÁLOGO DO CONSUMIDOR 26  
PRODUTOS 28  
INSPIRE, EXPIRE 30



# O poder do integral

Aumentar a ingestão de alimentos integrais é uma forma fácil de tornar a dieta mais saudável. Entre cereais, massas e arroz, são muitas as opções. E o corpo agradece.

O conceito de alimentos integrais está ainda longe de fazer parte do quotidiano dos portugueses. Contudo, são já muitas as marcas que oferecem produtos integrais, sabedoras da sensibilidade crescente dos consumidores para um estilo de vida mais saudável. Nos rótulos, lê-se cada vez com mais frequência a palavra “integral”.

Mas, afinal de que falamos quando falamos em alimentos integrais? Essencialmente, falamos em produtos que não foram sujeitos ao processo de refinação e que, por isso, mantêm intacta a sua composição. Entre cereais de pequeno-almoço, pão, bolachas e tostas, arroz e massas, têm em comum o facto de serem hidratos de carbono, bons fornecedores de fibra e outros nutrientes, tais como vitaminas e minerais, que ajudam à saúde cardiovascular e digestiva.

Na sua base estão os cereais integrais, assim chamados porque mantêm todos os constituintes do grão, isto é, farelo, endosperma e gérmen. O farelo é a camada mais externa e a mais rica em fibra, contendo também nutrientes como vitamina B e minerais. O endosperma é a camada intermédia, funcionando como reserva de energia para o crescimento da planta: contém hidratos de carbono, proteínas e ainda pequenas quantidades de vitaminas e minerais. Já o gérmen é a camada mais interna e, embora seja a menor parte do cereal, é rica em nutrientes, nomeadamente minerais e vitaminas tais como vitaminas do complexo B e vitamina E. É o gérmen, quando fertilizado, que dá origem a uma nova planta.

Quando os cereais são refinados, as camadas externa e interna são removidas, restando apenas o endosperma. O que significa que grande parte do valor nutricional dos cereais é eliminada. É um facto que cada parte do grão possui uma riqueza própria, mas o real valor está no grão inteiro. Só assim se colhem todos os benefícios.

Envie um SMS\* para o n.º 68632 com o texto:  
FARMÁCIA [espaço] [4 primeiros dígitos do CÓDIGO POSTAL]. Exemplo: FARMÁCIA 1249  
Serviço disponível 24h por dia, 7 dias por semana.

\* Custo do SMS: 0,40€ + IVA



Farmácias de Serviço  
POR SMS

E são muitos os benefícios: o maior de todos é para o aparelho cardiovascular, havendo estudos que indicam que o consumo de alimentos integrais leva a uma redução dos níveis de colesterol e da glicemia contribuindo, desta forma, para a redução da pressão arterial. São estudos que apontam para uma menor preponderância de doenças como o enfarte, o acidente vascular cerebral e a diabetes em indivíduos que consomem várias porções de alimentos integrais, por dia. Mas a saúde gastrointestinal também sai a ganhar: os produtos integrais estimulam o bom funcionamento dos intestinos, favorecendo os movimentos do cólon, promovendo uma maior absorção de água e tornando as fezes mais moldáveis, contribuindo ainda para o equilíbrio da flora intestinal, graças ao aumento do número das chamadas bactérias "boas". Os alimentos integrais são, ainda, aliados na gestão do peso: é que estes alimentos permanecem no estômago mais tempo do que os produtos refinados, prolongando a sensação de saciedade. Com a "barriga cheia" por mais tempo, diminui a vontade

de voltar a comer, diminuindo também o risco potencial de se ingerirem alimentos menos saudáveis e em maior quantidade. E de que alimentos falamos então? De trigo integral, milho integral, arroz integral, centeio integral, cevadinha, farinha de aveia, aveia integral, trigo-mouro, também conhecido por trigo sarraceno. Há, pois, que procurá-los nos rótulos e passar a incluí-los na alimentação diária. Os alimentos com cereais integrais – pão, arroz e massa, por exemplo – são mais escuros do que os que contêm cereais refinados. São, além disso, mais densos e com um sabor ligeiramente diferente, o que pode causar alguma estranheza inicial. Contudo, pelos benefícios que aportam, vale a pena experimentá-los. Passo a passo: comece por substituir a farinha branca pela farinha integral na confeção de bolos e bolachas; opte por pão integral em vez de pão branco; experimente novas receitas com arroz ou massa integral. A pouco e pouco, habitua-se aos novos sabores, permite que o seu corpo se vá adaptando progressivamente a uma dieta mais rica em fibras e o seu organismo agradece.



## Uma mão cheia de benefícios

Os cereais integrais são bons para a saúde porque:

- Ajudam a controlar o peso – prolongam a sensação de saciedade,

retardando a vontade de comer novamente;

- Estimulam o funcionamento dos intestinos e promovem o aumento do número das chamadas bactérias boas no cólon;
- Contribuem para prevenir as doenças cardiovasculares – existem estudos que comprovam o seu papel na redução do risco de ocorrência de diabetes do tipo 2, colesterol elevado, hipertensão, enfarte e acidente vascular cerebral;
- Ajudam a proteger contra alguns tipos de cancro – estudos efectuados apontam no sentido de os alimentos integrais funcionarem como antioxidantes evitando o desenvolvimento de cancro, sobretudo do sistema digestivo.

## Voltar a vencer os degraus



### Trepador de escadas eléctrico

- É muito simples e seguro subir uma escada
- Também para escadas em espiral
- Autonomia da bateria para 300 a 500 degraus
- Versão específica para cadeiras de rodas (manuais)
- Simples de transportar



**escadafácil®**  
vencemos os degraus consigo

Tel. 214 406 600

Temos outras soluções...

[www.escadafacil.pt](http://www.escadafacil.pt)



DR. LUÍS MATIAS

## PELO PUNHO DO FARMACÊUTICO

# Ponte de diálogo

Num dos seus trabalhos iconográficos, Paulo de Carvalho tem um verso que diz “(...) dez anos é muito tempo (...)”. Eu diria quinze...

Há momentos na vida em que somos convocados a virar a página e a abrir um novo capítulo. As razões da mudança podem ser as mais diversas. A começar por novos compromissos que, quando menos esperamos, nos interpelam e nos movem para outros campos de intervenção profissional. Quinze anos depois – tantos quantos tem a revista Farmácia Saúde – chegou a hora de assumir novos desafios e compromissos no seio da Associação Nacional das Farmácias. A Farmácia Saúde é hoje inquestionavelmente uma ponte de diálogo relevante e profícuo com os utentes das farmácias, tendo por suporte uma pluralidade de conteúdos informativos e de aconselhamento de manifesto interesse para o vastíssimo universo de leitores, com

os quais temos encontro marcado a cada número, a cada mês que passa. Foi assim até aqui. Assim continuará a ser – estou certo e seguro.

A Farmácia Saúde tem sido igualmente um espaço de reflexão sobre os temas mais candentes, aqueles que, de facto, vão pontuando a actualidade do nosso sector. Um sector que, nos últimos tempos, é falado também na sequência de notícias que reportam casos de burla. Convém notar, para que nenhuma reticência se coloque, que somos os primeiros interessados na denúncia e na punição exemplares de situações de ilegalidade – de resto, o nosso histórico de cooperação com as autoridades, desde logo a Polícia Judiciária, fala por nós. Mas, cuidado – muito cuidado. Que os recen-

tes casos de burla envolvendo farmácias não sirvam para confundir a árvore com a floresta. A honorabilidade e a responsabilidade com que as farmácias exercem a sua actividade, e a confiança que os portugueses nelas depositam, são valores absolutamente intocáveis.

Não confundir a árvore com a floresta é, pois, um exercício que peço ao leitor da Farmácia Saúde, de quem me despeço com a certeza de que esta revista e este projecto editorial continuarão a materializar uma relação tão especial, que une as farmácias portuguesas aos seus utentes. Um serviço ao público que, afinal de contas, acaba por assumir e cumprir uma dimensão de ‘serviço público’. Com muito gosto.

Ontem, hoje, sempre.



Farmácias de Serviço  
POR SMS

Envie um SMS\* para o n.º 68632 com o texto:  
**FARMÁCIA [espaço] [4 primeiros dígitos do CÓDIGO POSTAL].** Exemplo: FARMÁCIA 1249  
Serviço disponível 24h por dia, 7 dias por semana.

\* Custo do SMS: 0,40€ + IVA

# Tonimer®

Do Oceano Atlântico  
uma dádiva natural para uma  
**respiração  
sem problemas**



Limpa, hidrata, descongestiona e reforça as defesas naturais

#### HIGIENE

**Tonimer BABY** Spray - 3 anos  
**Tonimer NORMAL** Spray + 3 anos e adulto  
**Otomer BABY OUVIDO** + 3 meses

#### HIDRATAÇÃO

**Tonimer GEL NASAL**  
**Tonimer**  
**MUCOSA ORAL** Spray

RECÉM NASCIDO • CRIANÇA • ADULTO • GRÁVIDA • IDOSO  
Hipoalergénico - Clínica e microbiologicamente testado

 Dermoteca

À VENDA EM FARMÁCIAS

 INSTITUTO GANASSINI

# Adeus gordura!

Uma alimentação saudável, conjugada com a prática regular de exercício físico, é meio caminho andado para controlar o peso e manter o corpo livre das gorduras indesejadas. Mas, por vezes, é necessária uma ajuda extra...

Agora que o bom tempo veio para ficar – Março é, oficialmente, o mês da chegada da Primavera – é natural que se olhe para o espelho com mais insistência, em busca da silhueta que vai vestir as roupas da nova estação. E, infelizmente, nem sempre o espelho devolve a imagem desejada...

A verdade é que o Inverno abre a porta a alguns excessos que em nada ajudam à manutenção de um peso saudável – os dias frios convidam à ingestão de alimentos mais calóricos e, por outro lado, desincentivam a prática de actividade física. O resultado pode ser um acumular de gorduras e quilos que não é agradável à vista e, sobretudo, não é saudável. O melhor teria sido prevenir, com uma alimentação mais equilibrada e com exercício físico: por um lado, diminui-se a ingestão de alimentos calóricos e gordos e, por outro, queimam-se calorias, transformando-as em energia. Esta é, digamos assim, a “receita” para um peso saudável. Uma receita que se está sempre a tempo de adoptar. E que, nesta altura do ano em que as roupas mais leves denunciam os excessos cometidos, pode ser complementada com a ajuda de suplementos específicos que aceleram a queima de gordura, ajudando a emagrecer sem gestos radicais.

Uma das alianças que se tem revelado eficaz abrange três substâncias: ácido linoleico conjugado (CLA), chá verde e carnitina. O CLA é uma substância natural que existe na carne e nos lacticínios de animais ruminantes e que actua por inibição de uma enzima que é responsável pelo armazenamento de gordura nas células gordas. Ao mesmo tempo, estimula a produção de outra enzima envolvida na combustão de gordura pelas células musculares. Por sua vez, o chá verde contém um flavonoide que estimula a conversão de gordura em energia nas células. E a carnitina é um aminoácido que ajuda no transporte de gordura até às células, para processamento.

O CLA tem sobre as chamadas dietas radicais a vantagem de não provocar perda de água e de massa muscular. Assim acontece porque estimula a actividade das células musculares, eficientes na combustão de gordura e na sua transformação em energia. O que faz é reduzir a massa gorda sem reduzir a massa muscular, o que é essencial para prevenir o conhecido efeito iô-iô, em que o peso perdido é recuperado rapidamente. Combinadas sob a forma de suplemento, as três substâncias são eficazes na queima de gordura, quer durante o dia, quer durante a noite.

Apesar de terem origem natural, os suplementos devem ser tomados com conselho médico ou farmacêutico, para avaliar o risco de interacção com medicamentos ou outros produtos de saúde.



O novo queima gordura com DUPLA ACÇÃO de Carla Matadinho

# "O meu corpo está muito mais firme"

"Com BioActivo Slim Duo descobri que as minhas roupas assentam-me melhor. Este suplemento ajuda-me a manter a silhueta com menos esforço e sinto o corpo muito mais firme do que antes."

diz a modelo  
Carla Matadinho



Intensifica a queima de gordura nas "zonas críticas"



## Acção 24 horas

BioActivo Slim Duo é o mais recente e avançado conceito de gestão de peso: Queima gordura de dia e noite.

**Dia:** O comprimido constituído por substâncias que dão energia, ajuda a queimar gordura enquanto está acordada e activa.

- Aumenta o seu nível de energia
- Evita o cansaço

**Noite:** A cápsula de CLA entra em acção, durante a noite, quando a capacidade do organismo de queimar gordura é mais limitada.

- Ficou demonstrado que o CLA aumenta a queima de gordura durante o sono em cerca de 13%.

BioActivo Slim Duo é eficaz no combate da gordura localizada na cintura e nas ancas.

➔ À venda em farmácias



BioActivo Slim Duo é um suplemento alimentar sob a forma de cápsulas e comprimidos e não substitui um regime alimentar variado. Para mais informações consulte o seu médico ou farmacêutico.

## GRÁTIS: Livro para emagrecer

Basta enviar este cupão preenchido e receberá um livro com conselhos e truques sobre emagrecimento. Visite-nos em [www.slimduo.com](http://www.slimduo.com). Saiba tudo sobre o BioActivo Slim Duo e participe nos nossos passatempos. Todos os meses temos prémios para oferecer.

Nome

Morada

C.Postal

Telefone/Telemóvel

Envie o cupão para: R. Dr. António Loureiro Borges, 9 - 10º,  
1495-131 Algés.

**Pharma Nord**

Tel: 21 413 11 30 • Fax: 21 413 11 31  
E-mail: [portugal@pharmanord.com](mailto:portugal@pharmanord.com)

# Próstata sem receios...

Há estudos que indicam que nove em cada dez homens já ouviram falar de cancro da próstata, mas apenas cerca de 20 por cento consultou o médico para falar sobre a doença e submeter-se a rastreio e diagnóstico precoce. Estes dados são elucidativos do modo como os homens portugueses encararam uma doença que, entre eles, é a segunda causa de morte oncológica, com cerca de 1.800 óbitos anuais e quatro mil novos casos diagnosticados. Este é um dos factores que pode ajudar a explicar a elevada proporção que o número de mortes assume no número de diagnósticos anuais. É que,

com frequência, o cancro da próstata é diagnosticado tardiamente. Por um lado, porque pode desenvolver-se sem sintomas e, por outro, porque muitos homens ainda são relutantes no que respeita ao rastreio.

E porquê? Essencialmente porque a próstata é um órgão do aparelho reprodutor masculino, logo associado à sexualidade. É uma glândula que contribui para a fertilidade na medida em que produz um líquido que compõe o esperma e que transporta os espermatozoides, embora não interfira no desempenho sexual. O que pode acontecer é que formas graves de algumas

doenças relacionadas com a próstata, bem como alguns dos tratamentos destinados a essas doenças, originem problemas de disfunção erétil.

Do mesmo modo, muito embora a próstata não integre o sistema urinário, as doenças com ela relacionadas causam incómodo a este nível: é que a glândula situa-se logo abaixo da bexiga, envolvendo a parte inicial da uretra, o canal que conduz a urina até à extremidade do pénis, por onde é expelida.

É, pois, uma glândula complexa, mas da qual os homens não se apercebem ao longo da vida. Até que, com o passar dos anos, podem surgir alguns pro-

Em torno das doenças da próstata gravita ainda muito desconhecimento e receio. Mas o rastreio e o diagnóstico precoce são essenciais para diminuir a mortalidade associada a estas doenças, de que o cancro é a face mais visível.



**Farmácias de Serviço**  
POR SMS

Envie um SMS\* para o n.º 68632 com o texto:  
**FARMÁCIA** [espaço] [4 primeiros dígitos do CÓDIGO POSTAL]. Exemplo: **FARMÁCIA 1249**  
Serviço disponível 24h por dia, 7 dias por semana.

\* Custo do SMS: 0,40€ + IVA

blemas, sendo que as doenças da próstata ocorrem essencialmente após os 50 anos, podendo ocorrer antes, se houver antecedentes genéticos. São problemas que, no mínimo, comprometem a qualidade de vida mas que podem, em alguns casos, ser graves de forma a pôr em causa a própria vida. Muito depende de um diagnóstico precoce.

## 50 anos, a idade da vigilância

É pela quinta década de vida que os homens devem fazer, com regularidade, a vigilância da saúde da próstata, de modo a detectar precocemente eventuais alterações e a agir no sentido do seu tratamento. Uma das doenças da próstata é a prostatite, uma inflamação causada muitas vezes por uma bactéria e que se manifesta através de uma vontade frequente e urgente de urinar, dor e sensação de queimadura quando se urina, bem como dor pélvica na região inferior das costas. A estes sintomas pode juntar-se, nas situações agudas, a febre, mal-estar semelhante ao da gripe e ainda dor durante a ejaculação.

Quando a origem não é bacteriana, os sintomas são semelhantes, mas sem febre. A maior diferença reside no facto de não serem detectadas bactérias na urina ou no líquido produzido pela glândula. É ainda possível que a prostatite se desenvolva sem sintomas. Nem sempre é fácil diagnosticar uma prostatite, dado que muitos dos seus sintomas se confundem com os de outras doenças, como infecções urinárias – também aqui surge uma vontade urgente e frequente de urinar, uma sensação de ardor e, por vezes, sangue na urina.

Aliás, entre a prostatite e os problemas urinários há outras pontes: é que uma inflamação pode fazer aumentar a dimensão da próstata, comprimindo a uretra e dificultando a passagem da urina, aumentando, por isso, a retenção urinária, podendo favorecer o aparecimento de infecções. Tanto pode acontecer que a prostatite evolua praticamente sem se notarem os sintomas, como as queixas podem ser tão súbitas e severas que obriguem a procurar ajuda médica urgente. De qualquer das formas, tem tratamento, que é definido em função da causa.

Outra das doenças da próstata é a hiperplasia ou hipertrofia benigna. Trata-se de um aumento benigno do volume da próstata, que resulta na compressão da uretra: daí que o homem tenha dificuldade em iniciar a micção e que ela se dê num jacto mais fino, fraco e curto, sendo por vezes interrompida ou terminando num gotejo que evidencia um esforço suplementar. Sendo a bexiga um reservatório, com um músculo cuja função é fazer sair a urina, à medida que se instala a obstrução esse músculo vai-se tornando mais forte, de modo a vencer a resistência causada pela próstata aumentada. É então provável que surjam

# aftaspray

Ácido hialurónico 30 mg/100 g

VIA ORAL



Diga adeus às aftas!



Frasco de 20 ml

## ALIVIA IMEDIATAMENTE A DOR

Tratamento das aftas e outras úlceras da mucosa oral

### NOVAS APRESENTAÇÕES

# aftum

COLUTÓRIO • GEL ORAL

- Favorece a regeneração e a cicatrização tecidular
- Para todas as idades, incluindo crianças e idosos
- Prevenção e acção duradoura



Prevenção e acção global

Acção duradoura

Frasco 150 ml  
Ácido hialurónico 25 mg/100 g

Bisnaga 15 ml  
Ácido hialurónico 240 mg/100 g

Distribuído por:

FERRAZLYNCE  
www.ferrazlynce.pt

## Os números

Eis o retrato das doenças da próstata em números da Associação Portuguesa de Urologia e do Portal de Oncologia Portuguesa:

- **4.000** é o número aproximado de casos novos de cancro da próstata que surgem por ano em Portugal;
- **1.800** é o número de mortes anuais causadas pelo cancro da próstata em Portugal;
- **1 em 6** é o número estimado de homens que terá diagnóstico de cancro da próstata ao longo da vida;
- **1 em 35** – é o número estimado de homens que virá a morrer em consequência da doença;
- **100%** é a taxa estimada de sobrevivência cinco anos após diagnóstico;
- **93%** é a taxa estimada de sobrevivência aos 10 anos após diagnóstico;
- **75%** é a taxa estimada aos 15 anos após diagnóstico.

outros sintomas – aumento da frequência urinária, sobretudo nocturna, e urgência em urinar. A partir de certa altura, o músculo da bexiga pode deixar de cumprir a sua função: a urina não é expelida na totalidade, podendo dar origem a incontinência. Os medicamentos são a alternativa de tratamento mais habitual para a hiperplasia benigna da próstata mas, em situações mais graves, poderá ser necessário recorrer a uma algália ou mesmo a cirurgia. Devem igualmente tomar-se medidas que aliviem a congestão pélvica e que podem prevenir as complicações – evitar estar muito tempo sentado, nomeadamente em viagens prolongadas, evitar contrariar o esvaziamento da bexiga, evitar as alterações do trânsito intestinal e o abuso de certos alimentos e bebidas, como os condimentos, o café e o álcool.

## Cancro, atenção aos sinais

Das doenças da próstata, o cancro é a mais grave. E, para muitos doentes, o

diagnóstico chega mesmo numa fase já avançada da doença, não só porque muitos homens resistem a fazer o rastreio, mas também porque este tipo de tumor nem sempre causa sintomas. Quando há sintomas, estes são bastante semelhantes aos da hiperplasia benigna da próstata com dor na região pélvica, urgência em urinar, dificuldade em iniciar a micção, um fluxo intermitente de urina, sensação de que a bexiga não se esvazia. Em fases mais avançadas da doença pode aparecer também sangue na urina, ejaculações dolorosas, perda de apetite e de peso, além de dores persistentes nos ossos, quando já existem metástases ósseas. Estes sinais não significam necessariamente que o homem sofre de cancro da próstata: no entanto, é preciso dar-lhes atenção e consultar um médico se se manifestarem. A idade é um factor de risco, com as probabilidades de se desenvolver cancro da próstata a aumentarem significativamente após os 50 anos. Antecedentes familiares também pesam nesta balança. O cancro da

próstata tem tratamento, estando disponíveis várias alternativas entre radioterapia, quimioterapia, hormoterapia e cirurgia. A decisão médica pode ir também no sentido de se manter em observação a evolução do tumor, mas tudo depende do estado em que se encontra. Nesta doença, como noutras, cada caso é um caso.

## Um toque de prevenção

Se iniciado logo após um diagnóstico precoce, o tratamento pode assegurar uma elevada taxa de sobrevivência. Mas, para tal, é fundamental que o homem vença os receios associados ao rastreio. Receios que se relacionam, muitas das vezes, com um dos exames disponíveis para avaliar o estado de saúde da próstata – o toque rectal.

Necessário porque a próstata não é observável directamente, consiste, como o nome indica, no toque da glândula através do recto. Desta forma o médico consegue palpar a próstata e avaliar a sua textura, tamanho e forma. Se detectar anomalias, pedirá exames complementares, nomeadamente uma biopsia, que consiste na remoção de uma porção minúscula de tecido para análise laboratorial.

A prevenção passa também por uma simples análise ao sangue para medir os níveis de PSA – o antigénio específico da próstata. Este antigénio é produzido normalmente pela glândula para ajudar a tornar o sémén mais líquido. Apenas uma pequena quantidade circula na corrente sanguínea, pelo que níveis mais elevados do que o normal podem indiciar anomalias.

Estes dois exames – o toque rectal e a determinação dos níveis de PSA – são fundamentais quando o homem chega à chamada “idade da próstata” pois permitem detectar precocemente e garantir que o tratamento é efectuado atempadamente, evitando o desenvolvimento de situações mais graves.

# Ponha o intestino a trabalhar.

Tome ao deitar e sinta o efeito pela manhã.



Há um cubo que sabe como pôr o seu intestino a trabalhar. À base de frutos, naturalmente ricos em fibras, o cubo Frutos & Fibras é o ideal para ajudar a combater a prisão de ventre e a obstipação intestinal. Um **alívio natural** em forma de cubo, comprimido e xarope para todos os que sofrem na pele as consequências de um intestino preguiçoso.

**Eficaz, suave, natural e fácil de tomar, com Frutos & Fibras acelerar o trânsito intestinal lento vai ser muito rápido.**

À venda em farmácias.

Veja quais em [www.frutosefibras.com](http://www.frutosefibras.com).

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou técnico de saúde.

CNP Cubos Originais: 7368936 | CNP Cubos Forte: 7377721 | CNP Comprimidos: 7368928 | CNP Xarope: 7368944

Suave para mim,  
eficaz para o meu trânsito intestinal!

Março é, segundo o calendário, o mês em que começa a Primavera. E, com a nova estação, o mais provável é que regressem as alergias. Para certas pessoas, isso é sinónimo de espirros, comichão, olhos vermelhos, e por vezes falta de ar... sinais de uma extrema sensibilidade do organismo. Mas, com uma mão cheia de cuidados é possível uma melhoria significativa na qualidade de vida. E uma oportunidade de aproveitar o melhor que a Primavera tem...

# O regresso dos espirros



Porque o **Risco Nutricional** nem sempre se vê,  
garanta o **desenvolvimento saudável** do seu filho.



Crianças aparentemente saudáveis, com pouco apetite ou com uma alimentação desequilibrada, podem apresentar deficiências nutricionais. Para melhorar o estado nutricional e garantir um correcto desenvolvimento existe agora **Fortini Powder**.

**Fortini Powder** é um suplemento nutricional completo, com alto teor em proteína, com energia, vitaminas e minerais.



Adiciona-se à comida de verdade  
sem alterar o sabor e o aspecto!



**NUTRICIA**  
**Fortini**  
**Powder**

**+ ENERGIA**, sem dar por nada.

À venda na sua farmácia.

Para mais informações contacte-nos pela linha de apoio **Linha Verde: 800 206 799** ou através do e-mail [fortini@nutricia.com](mailto:fortini@nutricia.com)

**NUTRICIA**  
Advanced Medical Nutrition

Avenida D. João II lote 1,17.02 12º piso • 1998-025 Lisboa • Telf.: 214 259 600 | Fax: 214 184 619 • [www.nutricia.pt](http://www.nutricia.pt)

# Estação de risco

A Primavera pode considerar-se uma estação de risco para as pessoas que sofrem de alergia: é que há maior exposição aos pólenes. Mas não é necessário deixar de aproveitar o bom tempo: é preciso adoptar alguns cuidados para minimizar o contacto com os alergénios.



Depois dos meses de Inverno, em que as temperaturas desceram para além do habitual, embora a chuva tenha pecado pela ausência, a Primavera é naturalmente bem recebida. E, quando as condições climáticas coincidem, de facto, com o calendário, não há razões para não aproveitar o tempo mais ameno. Todos os momentos são bons para actividades ao ar livre, o que, para as pessoas que sofrem de alergia, também é sinónimo de uma maior exposição aos alergénios. Que, nesta estação do ano, são sobretudo os pólenes das árvores e flores. Esta é a época da floração de muitas plantas, o que significa que há uma maior libertação e circulação de pólenes no ar. Aumenta, pois, a probabilidade de contacto com os organismos mais sensíveis. E, quando isso acontece, os sintomas

não se fazem esperar. Os mais evidentes são a nível respiratório – nariz a pingar, olhos congestionados, espirros... E acontece assim pela reduzida dimensão destes alergénios, que facilmente penetram nas vias respiratórias, sendo estes os órgãos mais afectados.

## Rinite: espirros à solta

A mais comum das alergias respiratórias é a rinite alérgica sazonal, doença que tem nos pólenes os seus principais agentes. Não é específica da Primavera – é uma alergia sazonal, que tem também no Outono uma época crítica, conforme a sensibilidade individual a cada um dos agentes agressores. Os pólenes são substâncias que cir-

culam no ar. Em contacto com as vias respiratórias das pessoas mais vulneráveis, desencadeiam os sintomas da alergia. É pelo contacto com os olhos, o nariz ou a boca que os agressores entram no organismo, sendo reconhecidos pelas IgE, que activam a libertação da histamina: o resultado é inflamação, comichão, espirros e produção excessiva de muco nasal. Também os olhos podem ficar irritados, ganhando uma cor avermelhada e lacrimejando constantemente.

Quando estes sintomas se instalam, o que há a fazer é recorrer a medidas ou medicamentos que os aliviem, visto que prevenir é uma tarefa a pesar de possível: afinal, como evitar os pólenes se é necessário sair de casa e se, sobretudo na Primavera, o que apetece é mesmo aproveitar o bom tempo? Os anti-his-



**movitum**<sup>®</sup>  
suplementos físicos e intelectuais

**É OUTRA  
ENERGIA!**



**+** **memória**    **+** **energia**    **+** **vitaminas**    **+** **minerais**

NA SUA FARMÁCIA HABITUAL.



Moreno Il Produtos de Saúde Lda. Tel +351 227 639 529  
Web [www.moreno.pt](http://www.moreno.pt) E-mail [comercial@moreno.pt](mailto:comercial@moreno.pt)



Aconselhe-se com  
o seu farmacêutico.

Suplemento Alimentar. Não exceder as dosagens recomendadas. Este produto não deve ser utilizado como substituição de um regime alimentar variado. Manter fora do alcance e da visão das crianças.



## Alergia é...

Porque é que o organismo de algumas pessoas reage com uma sensibilidade acrescida a substâncias com as quais a maioria convive sem qualquer incómodo? Isto é, porque é que há pessoas alérgicas e outras que não o são? A resposta está no sistema imunitário e o mecanismo é o mesmo qualquer que seja a substância – o nosso organismo produz anticorpos que nos protegem de agentes estranhos que podem causar doenças ou infecções. O sistema imunitário das pessoas predispostas fica como que descontrolado, reagindo exageradamente a substâncias para as quais habitualmente não são necessárias defesas: pólen, fungos, pó, pêlo dos animais, alimentos... Estas substâncias são identificadas como potenciais agressores, embora não o sendo, e são produzidos anticorpos específicos, as imunoglobulinas E (IgE).

tamínicos são os principais fármacos para conter os sintomas da rinite, na medida em que, como o nome indica, contribuem para impedir a libertação de histamina. Também é útil actuar sobre os sinais mais específicos da alergia, mediante a aplicação de descongestionantes nasais ou de gotas oftalmológicas, mas sempre com moderação e com conselho médico ou farmacêutico.

Existem, no entanto, algumas medidas úteis para reduzir a exposição aos pólenes, entre as quais: manter as portas e janelas de casa fechadas nos dias em que a brisa primaveril sopra com mais intensidade, nesses dias deve procurar-se andar o menos possível no exterior, sobretudo em parques e jardins – mas, se for mesmo inevitável, usar óculos e até cobrir a boca e o nariz com um lenço minimiza o risco; mudar de roupa ao chegar a casa, tomar banho e lavar a cabeça antes de deitar para que não fiquem resíduos na cama ou almofada; viajar com as janelas do carro fechadas, preferindo o ar condicionado com filtro para pólenes; não secar roupa ao ar livre, para evitar que os grãos de pólen se fixem à roupa; evitar os desportos de exterior e o campismo no período de polinização, etc. São cuidados que vale bem a pena adoptar, em nome da qualidade de vida.

## Asma: quando o ar falta

A rinite não tem idade para se manifestar, ao contrário da asma, que é mais frequente na infância. Doença crónica, a asma caracteriza-se pela inflamação e constrição das vias respiratórias. Quando há exposição a agentes irritantes – como os ácaros, certos alimentos, animais domésticos, bolores, fumo do tabaco ou vapores fortes, como os de tintas e lacas – pode desencadear-se uma crise de asma nos indivíduos asmáticos mais susceptíveis. Situações de grande stress emocional ou a prática de exercício físico podem ter o mesmo efeito. Qualquer um destes estímulos pode ser suficiente para que as vias respiratórias fiquem inflamadas e estreitem, o que dificulta

a passagem de ar. A falta de ar é, por isso uma queixa frequente, a ela se juntando uma tosse seca e pieira (como se houvesse uma luta de gatos no peito). Depois, o quadro vai-se agravando: a respiração acelera-se, torna-se ofegante, o doente fica ansioso, queixando-se de um aperto no peito. Suor, palpitações e cansaço instalam-se à medida que se a crise persiste. E, nos casos mais graves, há mesmo uma diminuição do oxigénio no sangue, o que confere um tom azulado à pele.

Diminuir a inflamação e desobstruir as vias respiratórias é o primeiro objectivo do tratamento, mediante a inalação de anti-inflamatórios e de broncodilatadores. São dois medicamentos essenciais no controlo da asma, uma doença que muitas vezes se desenvolve antes dos dez anos, embora as primeiras crises também se possam declarar na idade adulta.

## A aumentar

A incidência das alergias está a aumentar, ao ponto de alguns autores estimarem que cerca de 10 por cento da população europeia sofra de rinite alérgica e outros 15 por cento de asma. Uma tendência que se confirma em Portugal. Além disso, é elevada a probabilidade de as duas doenças co-existirem: calcula-se que entre 15 a 40 por cento dos doentes com rinite alérgica também tenha asma, mas mais de 70 por cento dos doentes asmáticos sofrem também de rinite alérgica.

E porque estão as alergias a crescer? Uma das explicações pode residir no chamado modo de vida ocidental: por um lado, a diminuição das infecções na primeira infância, devido à vacinação, ao desenvolvimento dos antibióticos e à melhoria das condições sanitárias poderá fazer com que o sistema imunológico, menos “ocupado” com os micróbios, se “volte” para os alérgenos ambientais, à partida mais inofensivos mas que agora lhe servem para treino; por outro lado, vive-se cada vez menos ao ar livre, em ambientes fechados, o que aumenta a exposição aos ácaros, aos ares condicionados, ao fumo do tabaco e à poluição.



# **dentispray** benzocaína

Embalagem com frasco nebulizador de 5 ml  
Benzocaína 50 mg/ml



 **dentispray**  
benzocaína

**1**  
**Minuto**  
Alívio imediato  
da dor de dentes

Volte a  
sorrir em  
1 minuto

# ÁCAROS, quem os quer?

São invisíveis a olho nu, mas isso não os torna menos agressivos: os ácaros são uma das principais fontes de alergia, com a agravante de que se encontram em todos os recantos. Ainda assim, é possível mantê-los à distância.



Os ácaros são seres de dimensões microscópicas, o que significa que são tão pequenos que é impossível detectá-los a olho nu. E se fosse possível vê-los o que logo saltaria à vista é que são muitos, mesmo muitos os que proliferam pelo ambiente doméstico. Habitam no pó que se acumula sobre as superfícies, com especial preferência pelos recantos da casa.

Mas também são apreciadores, por assim dizer, de todos os revestimentos têxteis, o que significa que se encontram em tapetes e alcatifas, em colchões, almofadas e cobertores. E nos peluches infantis, o que torna estes brinquedos potenciais fontes de alergia para as crianças.

É também no ambiente doméstico que encontram alimento para se multiplicarem: é que se alimentam principalmente das partículas de pele humana, que se libertam do corpo por descamação e que ficam depositadas sobretudo na cama. Este é um processo natural, de renovação cutânea, e que

acontece sem que se dê por isso, mas que os ácaros agradecem. O que também agradecem é o conforto dos lares modernos: o ar condicionado e o aquecimento central, e até os aspiradores, fornecem as condições de vida ideais para os ácaros. Estes aparelhos fornecem calor mas também humidade, pelo que são escolhidos por estes seres minúsculos para fazerem o "ninho". Não é que os ácaros transmitam doenças, mas a exposição a determinadas substâncias que neles existem pode desencadear alergias. E, como estão presentes e em grande número, essa exposição acontece quase em permanência. Preveni-la passa, no fundo, por privar os ácaros do conforto a que estão habituados. Em primeiro lugar, mantendo uma limpeza rigorosa dos espaços, dando particular atenção ao quarto de dormir – e aqui o das crianças deve merecer um cuidado ainda maior. Eliminá-los na totalidade é uma missão impossível, mas é importante não lhes dar tréguas.

## Sem tréguas

Eis algumas sugestões para manter a casa o mais livre possível de ácaros:

- Elimine as alcatifas e tapetes grossos; opte por pavimento liso e facilmente lavável;
- As paredes devem ser pintadas com tinta lavável; elimine o papel decorativo;
- Em vez de reposteiros, use cortinas simples e, se possível, sintéticas;
- Prefira móveis de superfícies lisas, evite os trabalhados (pois acumulam pó nos contornos);
- Na cama, use edredons em vez de cobertores;
- Substitua os lençóis de flanela pelos de algodão;
- Lave a roupa de cama todas as semanas a mais de 55°;
- Aspire regularmente pavimento, tapetes, sofás e colchões;
- Aumente a ventilação da casa e reduza a humidade.



# HIGIENE ÍNTIMA

# Alkagin®

Descongestionante  
**Hidratante  
e Calmante**

**Atenua a sensação de ardor  
da mucosa vaginal sensibilizada**

COM EXTRACTOS DE:

Calêndula  
Malva  
Tília



## Gel

Preparado esterilmente,  
confere uma sensação  
imediate de alívio  
**Lubrificante  
e hidratante.**

## Solução de Limpeza

Com pH ligeiramente alcalino,  
recomendado na higiene íntima  
feminina e masculina.  
**Protectora e refrescante.**


## Toalhetes

Embebidos em delicada emulsão,  
indicada na higiene dos órgãos  
genitais externos e da zona peri-anal.  
**Emoliente, refrescante e  
descongestionante.**

CLINICAMENTE  
TESTADOS.  
MICROBIOLOGICAMENTE  
CONTROLADOS.  
NÃO CONTÉM CORANTES  
PRODUTOS  
HIPOALERGÊNICOS.

Dermoteca

À VENDA EM FARMÁCIAS

 INSTITUTO GANASSINI

# Nove meses de bem-estar



Diz a sabedoria popular que gravidez não é doença e com toda a razão: mas é preciso zelar para que os nove meses de gestação sejam nove meses de saúde e bem-estar.

A gravidez é um período de grandes transformações no corpo da mulher. E se algumas dessas mudanças são mais específicas de um ou de outro trimestre, é verdade que podem acontecer em qualquer altura ao longo dos nove meses. Nem todas as mulheres vivem esta fase da vida da mesma maneira, mas é importante que estejam preparadas para as alterações mais características, que as saibam reconhecer e, sobretudo, que saibam como atenuar os eventuais incómodos e viver a gravidez com saúde e bem-estar.

## Náuseas & Cia

Uma das primeiras alterações são as náuseas e os vômitos. São, aliás, muitas vezes, um dos primeiros sinais que faz a mulher suspeitar que poderá estar grávida. São típicos do primeiro trimestre e, embora não se conheça exactamente o que os causa, podem ficar a dever-se a flutuações nas concentrações das hormonas envolvidas no processo de gestação. Outra explicação aponta para o facto de serem

desencadeados por uma baixa dos valores de açúcar no sangue (hipoglicemia), daí que sejam mais frequentes de manhã.

Para minimizar o desconforto, ao acordar e antes de se levantar, a grávida deve comer alimentos pouco calóricos mas saciantes e fáceis de digerir, como tostas, frutas ou cereais. Deve igualmente evitar períodos de jejum prolongados, comendo preferencialmente de duas em duas horas. Outra alteração muito visível é o aumento de tamanho dos seios. Mais uma vez estão envol-



Farmácias de Serviço  
POR SMS

Envie um SMS\* para o n.º 68632 com o texto:  
**FARMÁCIA** [espaço] [4 primeiros dígitos do CÓDIGO POSTAL]. Exemplo: FARMÁCIA 1249  
Serviço disponível 24h por dia, 7 dias por semana.

\* Custo do SMS: 0,40€ + IVA

vidas as hormonas e, além de ficarem maiores, os seios tornam-se mais firmes e tensos, preparando-se assim para a amamentação. O conforto é então fundamental: a grávida deve usar um sutiã adequado, sem armações, e que ofereça uma boa sustentação do peito, de modo a prevenir o aparecimento de flacidez e estrias.

E as estrias são precisamente uma das consequências naturais da gravidez: constituem uma reacção da pele ao facto de ter de alojar um organismo em crescimento. Daí que, além dos seios, as marcas do estiramento rápido e excessivo da pele se concentrem na região abdominal, nas coxas, ancas, nádegas e também na parte lateral do abdómen. O primeiro gesto deve ser de prevenção: aplicando regularmente e logo desde o início da gravidez um creme hidratante específico para a prevenção das estrias na grávida.

Não é só a textura da pele que muda: também a pigmentação denuncia a existência de uma gravidez. Os mamilos ficam mais escuros e no rosto podem surgir manchas acastanhadas – é o chamado cloasma ou pano grávidico. No abdómen, pode tornar-se mais visível a linha nigra, uma linha de tonalidade escura que o atravessa na vertical. Mais uma vez, a prevenção é essencial: no rosto deve ser aplicado diariamente um creme hidratante com protecção solar elevada.

## O peso das hormonas

No segundo trimestre de gestação são de outra natureza as alterações no corpo feminino. Devem-se essencialmente ao aumento da produção hormonal. É o que explica, por exemplo, a maior vontade de urinar: a bexiga fica mais relaxada em consequência da maior concentração de progesterona. A responsabilidade é também dos rins, cujo funcionamento é estimulado pelo aumento da circulação sanguínea. Não há muito a fazer para contrariar este incómodo, a não ser evitar reter a urina para não abrir a porta a uma infecção. Pelo contrário, é comum nestes meses que a grávida sofra de prisão de ventre, o que tanto se pode dever às alterações hormonais, que provocam o re-

laxamento dos músculos intestinais e atrasam os movimentos que permitem esvaziar o cólon, como a existência de fissuras anais ou de hemorróidas, que diminuem a vontade de evacuar como forma de evitar a dor. A obstipação pode ainda ser devida à toma de ferro, um suplemento por vezes necessário na gravidez. Para um melhor funcionamento dos intestinos é importante aumentar a ingestão de água e adoptar alguns cuidados na alimentação: evitar os alimentos que causem flatulência, como as couves e os brócolos, e preferir os que aliviam a prisão de ventre, como as ameixas e o abacaxi.

## Uma questão de volume

Chegado o terceiro trimestre e à medida que a gravidez entra na recta final, o corpo ressent-se do aumento do volume e do peso. O que explica a ocorrência de dores nas costas, sobretudo na região lombar: para as prevenir é útil fazer exercícios de alongamento e evitar sobrecarregá-las. Uma postura correcta também ajuda, assim como calçado confortável.

As pernas também se ressentem. E as varizes são disso um sinal. São causadas não só pelo aumento do peso, mas também pelo aumento do sangue em

circulação. O alívio consegue-se elevando as pernas sempre que possível e, se necessário, calçando meias de compressão, além de evitar estar muito tempo de pé, sentada ou de pernas cruzadas. Pelas mesmas razões, são frequentes as câibras, que beneficiam de exercícios de alongamento e da ingestão de alimentos ricos em magnésio, como feijão e frutos secos.

Ainda devido às alterações hormonais e ao maior volume de sangue em circulação, pode haver tendência para a retenção de líquidos, um problema que se atenua elevando as pernas acima do nível do coração, e praticando actividade física regular adequada, desde que não haja contra-indicação por parte do médico, como por exemplo *jogging* e natação.

Devido à pressão sobre o estômago, são comuns as queixas de azia: é que essa pressão faz com que o conteúdo ácido do estômago suba para o esófago. Comer em pequenas porções, várias vezes ao dia e evitar alimentos condimentados e com muita gordura são gestos que podem aliviar este desconforto.

Estes são problemas comuns na gravidez. Mas que, com a adopção de algumas medidas simples, é possível atenuar e até contrariar. E esperar com conforto e bem-estar a chegada do bebé.

Chegado o terceiro trimestre e à medida que a gravidez entra na recta final, o corpo ressent-se do aumento do volume e do peso



# Nutrição

## Uma aliada anti-cancro

Uma dieta alimentar adequada é fundamental para otimizar a qualidade de vida dos doentes oncológicos, contribuindo para a evolução positiva da doença.

Os doentes oncológicos sofrem, com frequência, problemas de desnutrição. Para isso contribuem as alterações que o organismo sofre em consequência da doença mas também dos efeitos colaterais dos tratamentos, nomeadamente a cirurgia, a quimioterapia e a radioterapia. São efeitos que se podem reflectir no paladar, na salivação, na digestão e na absorção dos alimentos, deixando os doentes ainda mais fragilizados. Um estudo efectuado em 2007 pela Sociedade Portuguesa de Oncologia, com o apoio da Nutricia, revelou que a desnutrição afecta 40 a 80 por cento dos doentes oncológicos, verificando-se que a maioria dos familiares e demais cuidadores não sabe como lidar com o problema, embora reconhecendo a gravidade das carências alimentares.

A verdade é que, perante uma doença que debilita o organismo é fundamental uma nutrição adequada que proporcione aos doentes nutrientes que contribuam para aumentar a resposta e a tolerância aos tratamentos e prevenir

complicações, enfim, para otimizar a qualidade de vida e favorecer a evolução positiva da doença. Assim, os doentes oncológicos beneficiam de uma dieta que inclua todos os nutrientes essenciais ao bom funcionamento do organismo, nomeadamente proteínas, glícidos, lípidos, fibras, vitaminas, sais minerais, oligoelementos e água.

Todavia, nem sempre as necessidades nutricionais destes doentes são asseguradas na totalidade pelos alimentos habituais. O recurso a suplementos nutricionais específicos, constituídos por todos aqueles nutrientes essenciais, pode contribuir para complementar a dieta e, deste modo, garantir um adequado estado nutricional. Estas são as preocupações subjacentes à plataforma Cancro e Nutrição, promovida pela Nutricia. Trata-se de uma iniciativa pioneira em Portugal que visa alertar a população, e em particular os doentes oncológicos, para a importância de um bom estado nutricional em pessoas com diagnóstico de cancro.

Uma causa que conta com a adesão de figuras públicas com histórias pessoais de luta contra o cancro: os escritores

José Luís Peixoto e Alice Vieira, os cantores Marco Paulo e Nucha e o actor Nicolau Breyner dão o seu testemunho de esperança para inspirar doentes oncológicos e respectivos familiares.

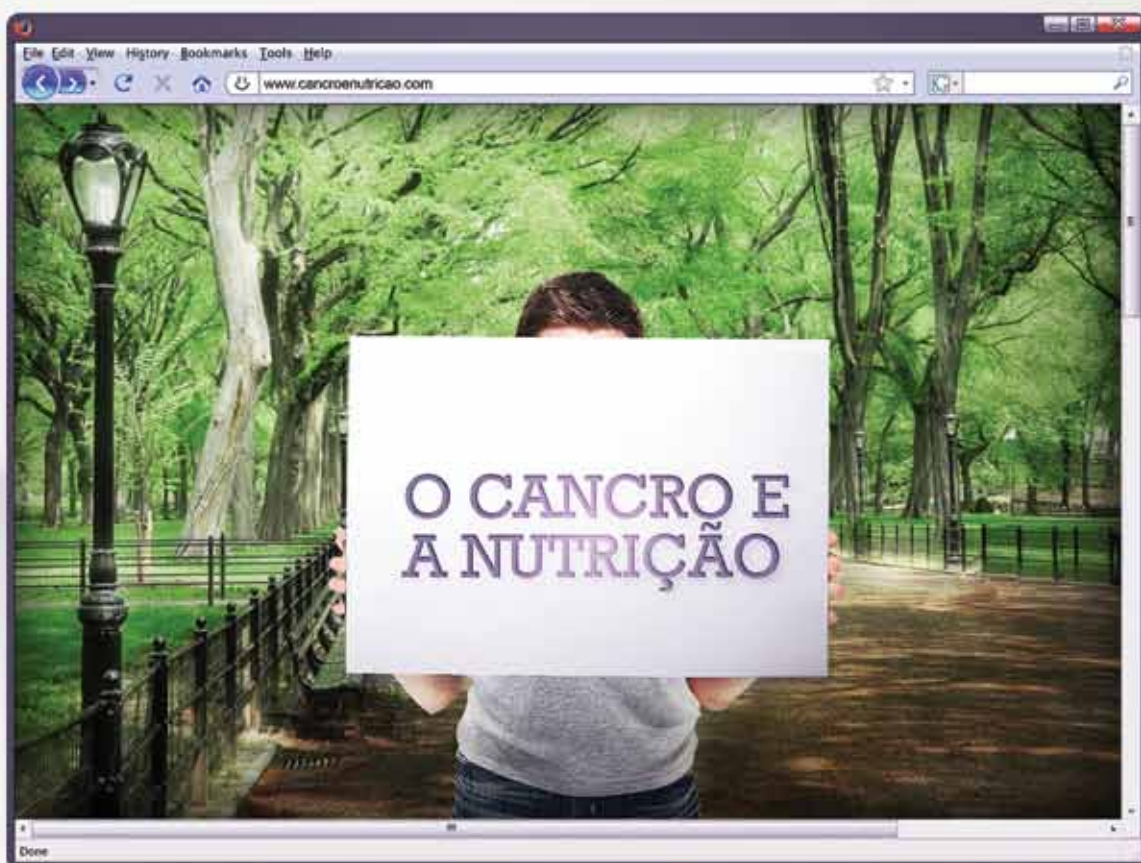
A plataforma tem ainda uma vertente solidária, com uma campanha que reverte a favor do Instituto Português de Oncologia do Porto: por cada "like" em [www.cancroalimentacao.com](http://www.cancroalimentacao.com) no Facebook são oferecidos 50 cêntimos à instituição.





# Conheça as histórias, partilhe a esperança.

 [CANCRO E NUTRICAÇÃO.COM](http://www.cancroenutricao.com)



Em [www.cancroenutricao.com](http://www.cancroenutricao.com) pode apoiar e unir-se a esta causa:

Conheça as histórias de coragem de quem viveu ou conviveu com a doença, como Nicolau Breyner, Alice Vieira, Marco Paulo entre outros e saiba como superaram as dificuldades em se alimentarem.

Saiba mais sobre Nutrição e conheça alguns conselhos de vários profissionais de saúde nas suas diferentes especialidades, desde médicos, a nutricionistas, farmacêuticos e, enfermeiros, entre outros.

Junte-se a esta comunidade e partilhe também a sua história. A sua palavra, também poderá apoiar outras pessoas.





Mário Beja Santos

## Perturbações/agressões na nossa vida quotidiana

## RESPONDER POSITIVAMENTE COM ACONSELHAMENTO FARMACÊUTICO

### De que perturbações e agressões estamos a falar?

Ninguém ignora que uma crise financeira vastíssima assaltou o planeta em 2008 e já se transformou numa crise socio-económica que aos poucos se transformou numa dor de cabeça para os indivíduos e famílias, nas nossas sociedades: redução do poder de compra, instabilidade laboral ou imprevisibilidade no emprego, problemas inespçados na qualidade de vida, dolorosas decisões de escolha quanto aos cortes nas despesas familiares... Ninguém está imune a este quadro de dificuldades e desafios.

As consequências da crise afectam, a diferentes níveis, a autoestima, a saúde, a qualidade de vida e a segurança de cada um. Emergem, como aliás os profissionais de saúde estão a alertar, sinais preocupantes de depressão que podem bater à porta de cada um com alterações de sono, fadiga, oscilações de humor, estados de irritação inusitados, entre outras manifestações.

Urge, à medida das nossas responsabilidades, saber actuar para as dissuadir ou minimizar.

Convém esclarecer previamente que o conteúdo das observações que à frente se alinham em nada colide com a intervenção do médico, ou pretende substituí-la, no que é definição de insónia e ansiedade como manifestações de depressão num quadro de crise, como aquele que atravessamos. Não vamos falar de medicamentos ou

diagnósticos, vamos basear-nos na velha consigna "mais vale prevenir do que remediar", ou seja, passa-se em revista um conjunto de propostas em torno dos estilos de vida saudáveis, do recurso ao aconselhamento farmacêutico, às medidas ditadas pelo equilíbrio, bem-estar e optimismo para tudo fazermos para saber reagir e sairmos vitoriosos de tantas e tais perturbações e agressões na nossa vida quotidiana: cuidar da higiene do sono, domesticar os casos comuns de insónia, as situações stressantes, saber conversar com o médico e farmacêutico quanto aos sintomas sentidos, não esquecendo de referir medicamentos que podem, também eles, estar associados com o desenvolvimento da insónia, conhecer os seus sintomas e procurar ultrapassá-los, nos casos de menor gravidade. Enfim, devemos agir como donos e senhores da nossa qualidade de vida, cuidando-a carinhosamente, sabendo lidar com o stress, treinando-nos para viver num maior equilíbrio emocional e adotando normas disciplinadoras que favorecem uma vida saudável.

### Procurar o bom sono

Quando falamos em estilos de vida com qualidade, ocorre-nos imediatamente a actividade física, um regime alimentar adequado, um pensamento positivo na promoção da nossa saúde mental, o saber lidar com o stress e usar a nosso favor uma vida de relação. Mas o sono também conta, é uma das bases do nosso bem-estar, quando abalado transtorna a nossa existência.

Não se sabe ainda hoje qual é a finalidade do sono mas parece tratar-se de uma necessidade comum a todos os animais, tem propósitos reconstituintes tão bem expressos por esse genial observador da psicologia humana William Shakespeare: "Sono que de cuidados o tecido liberta, morte da vida de cada dia, banho do trabalho tormentoso, bálsamo da mente dolorida, via segunda da grande natureza, do festim da vida o ímpar sustento". Não interessa aqui falar dos vários tipos de sono mas tão-só alertar que há regras para que ele seja o tal reconstituinte das nossas forças, uma fonte do nosso otimismo e da nossa realização. Daí recordar aquelas medidas que vão escudar o bom sono: manter um horário regular na hora de deitar e levantar, dia após dia; manter actividade física moderada durante o dia mas nunca o fazer perto da hora de deitar; não é conveniente consumir bebidas estimulantes, especialmente de café ou chá, nas horas que antecedem a ida para a cama; evitar as refeições pesadas; saber forjar um ritual propiciador do bom sono – quarto escuro, silencioso e bem ventilado, ler um livro ou escutar música relaxante, etc. É claro que há mais medidas, como beber um copo de leite ou tomar uma infusão. Como é evidente, há casos de perturbação do sono continuada, aqui só o médico pode agir. A insónia é um sintoma não é uma doença, consiste em ter dificuldade em iniciar ou manter o sono ou até mesmo viver-se com a percepção de que se dorme mal, de que se tem um sono de má qualidade. Não falamos aqui da



Farmácias de Serviço  
POR SMS

Envie um SMS\* para o n.º 68632 com o texto:  
FARMÁCIA [espaço] [4 primeiros dígitos do CÓDIGO POSTAL]. Exemplo: FARMÁCIA 1249  
Serviço disponível 24h por dia, 7 dias por semana.

\* Custo do SMS: 0,40€ + IVA

insónia que afecta pessoas com problemas crónicos de saúde ou que têm problemas primários de sono, mas sim da insónia de curta duração, tantas vezes decorrente de factores situacionais ou circunstanciais.

Dentro das causas psicológicas da insónia pesam a ansiedade e a depressão, mas convém não esquecer que há causas fisiológicas que se prendem com elevado número de doenças desde a asma, passando pela apneia, insuficiência cardíaca... são muitas. Iguamente há que ter em conta que há medicamentos que podem aparecer associados com o desenvolvimento da insónia.

Não esquecer que o álcool é sempre uma má escolha para induzir o sono, além de estar directamente associado a perturbações de sono, cria uma sensação de cansaço, acorda-se prostrado e ressacado. Todos os distúrbios primários de sono aparecem associados à insónia crónica, estes têm obrigatoriamente que ser tratados pelo médico.

## Estar vigilante aos sinais da ansiedade

Os mais comuns dão pelo nome de irritabilidade, tensão muscular, sono desregulado, dificuldade de concentração e lapsos repetidos de memória. Estes sinais correspondem a uma resposta natural do organismo face a desafios ou perigos: interferências na rotina; aspectos imprevistos no relacionamento com colegas; incapacidade súbita para pagar uma conta, etc. Nada tem a ver com situações fóbicas ou de stresse pós-traumático, que são de exclusivo tratamento médico. Combater a ansiedade é saber controlar os riscos, usar técnicas de relaxamento, interiorizar as medidas a tomar para prevenir o pânico, adotar pensamentos proactivos ou procurar soluções para a resolução de problemas com a ajuda de pessoas ou de serviços existentes na comunidade.

São atitudes um pouco semelhantes àquelas que devemos adoptar para lidar com o stresse em que se destacam a gestão do tempo, o descobrir um ritmo para realizar tarefas e o saber vencer a fadiga ou a aprender a aceitação dos riscos.

A depressão é uma doença mental que se caracteriza por tristeza mais marca-

da ou prolongada, perda de interesse por actividades habitualmente sentidas como agradáveis. É um problema primordial de saúde pública, pode ser episódica, recorrente ou crónica, pode durar meses ou anos, existem completamente identificados os factores de risco e sabe-se que a depressão pode ser prevenida com ajuda médica. É frequente, a associação entre a depressão e a ansiedade, podendo a ansiedade surgir como uma das manifestações da depressão ou, mesmo, ser a causa subjacente a um quadro de depressão. A ansiedade onde podemos agir é aquela em que aprendemos a lidar com a fadiga, a prevenir as situações stressantes na vida profissional, conjugal ou social. O controlo da ansiedade passa muitas vezes por mudar a vida pela identificação dos problemas, hierarquizando-os e resolvendo um problema de cada vez. Pode-se tratar a ansiedade sem medicamentos, é bom que se saiba, não escolha qualquer técnica à toa, fale com o seu médico, ele recomendará as terapias mais adequadas para o seu caso.

## Use e abuse do aconselhamento farmacêutico

- Nunca se esqueça que a sua farmácia é um espaço de saúde. Quando se avolumam estas perturbações ou agressões na nossa vida quotidiana, e se é doente crónico, informe correctamente o seu farmacêutico de tudo quanto está a tomar, porque só na posse destes conhecimentos é que o profissional de saúde poderá tomar uma decisão sobre a terapêutica a recomendar para alívio dos sintomas ligeiros (por exemplo, poderá haver incompatibilidades entre a medicação do doente crónico e a toma de medicamentos ou produtos à base de ervas, mesmo que pareçam inofensivos);
- Ao expor ao seu farmacêutico as manifestações que sente relacionadas com a dificuldade em conciliar o sono ou com uma maior dificuldade em gerir situações do dia-a-dia, condicionada por tensão, irritabilidade ou dificuldade de concentração, a intervenção do profissional de saúde poderá ser fundamental

para sensibilizar o doente para a necessidade de uma consulta médica;

- Conte com o seu farmacêutico para encontrar uma ajuda conveniente, ele poderá ajudá-lo indicando pessoas ou instituições. Tenho em conta que a um nível razoável as inquietações e a ansiedade são sentimentos normais e úteis, que aumentam a nossa capacidade de resposta perante situações várias. Podem ter causas reais desde exames, uma ruptura afectiva ou o espectro do desemprego. Estes sinais constituem um sistema de alerta, é preciso mobilizar recursos. Quando persistem, temos que contar com ajuda psicológica;
- Converse com o seu farmacêutico sobre o seu caso de insónia, por trás dele poderão estar problemas psicológicos, físicos, relacionados com doenças, factores ambientais, desregulamento nos seus estilos de vida, o profissional de saúde dar-lhe-á conselhos práticos sobre o exercício regular, preceitos alimentares, a não toma de bebidas estimulantes.

Nunca se esqueça que é legítimo procurar viver o seu dia-a-dia com equilíbrio, bem estar e optimismo. A saúde mental é um direito humano. Permite às pessoas que usufruam de qualidade de vida e tenham sonhos para o futuro, é uma saúde que estimula a curiosidade permanente, o gosto pelo trabalho e a vida de relação, porque todos nós precisamos de ter o sentimento de pertencer ou aspirar a uma sociedade justa.

Um sono repousante é essencial para retemperar as forças de forma a sermos capazes de enfrentar os desafios do quotidiano. Conte com o seu farmacêutico para o auxiliar em aspectos como a higiene do sono, a análise dos medicamentos que toma (para verificar se eventualmente algum deles pode estar relacionado com as queixas que apresenta), para lhe sugerir produtos de alívio, e também para analisar as queixas, pode dar-se o caso de que o melhor conselho seja ele recomendar-lhe a consulta médica.

Pense positivo, use a farmácia quando se sente agredido pelas pressões da vida quotidiana e precisa de respostas capazes para manter a sua satisfação de vida.

**DIRECTOR**  
Dr. Luís Matias

Email [anf@anf.pt](mailto:anf@anf.pt)  
Tel 21 340 06 00  
[www.anf.pt](http://www.anf.pt)

**EDITOR**

**b**

marketing

**REDACÇÃO**  
Edifício Lisboa Oriente  
Av. Infante D. Henrique, 333H, 44,  
1800-282 Lisboa  
Tel 218 504 060, Fax 210 435 935  
[farmaciasaude@bmarketing.com.pt](mailto:farmaciasaude@bmarketing.com.pt)

**DIRECTORA COMERCIAL**  
Maria Luís  
[marialuis@bmarketing.com.pt](mailto:marialuis@bmarketing.com.pt)  
Tel 961 571 629

**CONSULTORA COMERCIAL**  
Sónia Coutinho  
[soniacoutinho@bmarketing.com.pt](mailto:soniacoutinho@bmarketing.com.pt)  
Tel 961 504 580

**ASSINATURAS**  
1 ano, 12 edições, 10 euros  
Portugal Continental e Regiões Autónomas

**IMPRESSÃO E ACABAMENTO**  
**Sogopal** Av. dos Cavaleiros, 35-35A  
Portela da Ajuda, 2795-626 Carnaxide

Depósito legal N.º103891/96  
N.º 120.309 do ICS

Periodicidade Mensal

Distribuição nas farmácias: Farmacoop  
[www.anf.pt](http://www.anf.pt)  
ISSN 0873-5468

Este exemplar foi oferecido por

Espaço para carimbo



Farmácias Portuguesas  
Se faz bem, a farmácia tem.

**anf**  
Associação Nacional das Farmácias

# PRODUTOS

## Crescer com energia

Entre os momentos de brincadeira e as horas de estudo, as crianças são verdadeiros bichos-carpinteiro com altas necessidades nutricionais que é preciso atender, sobretudo quando têm pouco apetite.

Para garantir uma nutrição adequada, necessária ao desenvolvimento físico e intelectual dos mais pequenos, o Movitum Júnior é um suplemento físico e intelectual com uma fórmula completa que combina vitaminas e minerais essenciais para o crescimento das crianças.



INFORMAÇÃO  
MORENO

## Queimar gordura com mais 33% grátis

Cada vez mais perto da chegada do tempo quente e dos dias de praia, está na hora de perder a gordura acumulada. Aproveite a campanha especial para o BioActivo Slim Duo e receba mais 33% de produto

grátis pelo mesmo preço. BioActivo Slim Duo é um conceito inovador para reduzir a massa gorda, pois ajuda a queimar gordura mesmo durante o sono. O CLA, o chá verde e a Carnipure (uma forma superior de carnitina) actuam de modo independente, mas é a combinação destas substâncias que faz realmente a diferença. Estimular o corpo a queimar gordura durante 24 horas, contribui muito para reduzir a gordura difícil que tende a acumular-se em determinadas zonas, como o estômago, as coxas e em volta da cintura.

A campanha especial BioActivo Slim Duo mais 33% grátis está disponível em farmácias por um período muito limitado. PVPR: 27,40euros.



INFORMAÇÃO  
PHARMA NORD

### USO ADEQUADO DOS MEDICAMENTOS

Os utentes devem ler cuidadosamente as informações constantes da embalagem externa ou do folheto informativo e, em caso de dúvida, consultar o médico ou o farmacêutico quando persistem os sintomas.

## Controle o seu peso em 3 tempos



Por vezes é necessária uma ajuda extra para perder aqueles quilinhos a mais ou controlar o peso certo.

Há 6 anos no mercado, a marca TRIFAST® já conquistou a preferência dos consumidores que desejam melhorar e controlar a sua silhueta, graças aos excelentes resultados em eficácia e segurança na sua utilização. E para responder as necessidades específicas dos consumidores, Trifast acaba de lançar 3 novas apresentações, mais poderosas e abrangentes, mas igualmente eficazes e seguras. São elas: TRIFAST® CLA com L-Carnitina, uma fórmula ultra poderosa de emagrecimento activo, que acelera a eliminação de gorduras e

reduz a sua acumulação. A fórmula TRIFAST® CLA + Plantas & Fibras, rica em fibras para quem sofre de obstipação ou prisão de ventre, ajudando normalizar as funções do intestino, ao mesmo tempo que reduz a acumulação de gorduras. E, por último, TRIFAST Gel com Liporeductyl®, uma fórmula anti-celulítica e modeladora da silhueta que reduz o perímetro da anca até 2,5cm\*. Combate a celulite e previne a formação de novos adipócitos. Disponível em farmácias.

INFORMAÇÃO  
NATIRIS

## Centrum® é a marca em que os portugueses mais confiam

A marca Centrum®, líder mundial em suplementos de vitaminas e minerais, é a que granjeia mais confiança junto dos portugueses na sua categoria, tendo sido eleita "Marca de Confiança" pelo 12.º ano consecutivo, no estudo desenvolvido pelas Selecções Reader's Digest.

Centrum® é um multivitamínico e multimineral completo e equilibrado, presente em Portugal há 26 anos. Hoje a marca apresenta uma alargada gama de produtos adaptados às diferentes etapas da vida: Centrum Materna (para mulheres que desejam engravidar, grávidas e no período de lactação), Centrum Junior (para crianças a partir dos 4 anos), Centrum (para adultos), Centrum Select 50+ (para adultos com mais de 50 anos) e, mais recentemente, Centrum Cardio, especialmente formulado para ajudar a manter os níveis de colesterol saudáveis. Mais informações sobre todos os produtos da gama disponíveis no site [www.centrumvitaminas.com.pt](http://www.centrumvitaminas.com.pt).

INFORMAÇÃO  
PFIZER



## Ponto final na má circulação

Pernas pesadas, dormência e formigueiro são apenas algumas das sensações incómodas que afectam a dia-a-dia de quem sofre de má circulação sanguínea. Recomendado para aliviar os sintomas de má circulação, o Solgar® Ginkgo Biloba é um suplemento alimentar, produzido a partir de componentes naturais, que ajuda a melhorar a circulação sanguínea. Graças às suas propriedades naturais e actividade antioxidante, o Solgar® Ginkgo Biloba irá proporcionar uma melhoria do seu bem-estar.

INFORMAÇÃO  
DIETIMPORT





Jaime Pina

Fundação Portuguesa do Pulmão  
geral@fundacaoportuguesadopulmao.org

## A propósito do Dia Mundial da Tuberculose

No dia 24 de Março comemorou-se o Dia Mundial da Tuberculose. Nesse dia, em 1882, Robert Koch comunicou ao mundo que tinha descoberto o agente responsável pela doença, que então dizimava os povos da Europa. Por essa descoberta, que iria abrir as portas ao diagnóstico e à cura da tuberculose, Koch seria, 23 anos mais tarde, galardoado com o Prémio Nobel da Medicina.

Cento e trinta anos após a descoberta de Robert Koch a tuberculose continua a ser um flagelo mundial. Espalhada pelos cinco continentes, considera-se que um terço da Humanidade está infectada pelo bacilo da tuberculose, e todos os anos contabilizam-se mais de 9 milhões de casos novos e cerca de 2 mil óbitos devidos à doença. O problema afecta sobretudo os países em desenvolvimento, que contabilizam 95% de todos os casos mundiais e 98% da mortalidade.

Se a tuberculose tem maior expressão nas populações mais carenciadas, qualquer pessoa pode adoecer com esta infecção. E muitos são os casos de pessoas socialmente importantes e poderosas que ado-

eceram com tuberculose, como por exemplo, Pedro IV de Portugal, Eduardo VI de Inglaterra, Napoleão II de França, o cardeal Richelieu, Nelson Mandela, Maxim Gorky, Júlio Diniz, e tantos outros. Por tudo isto, todas as pessoas devem estar atentas aos sinais da tuberculose.

A tuberculose é uma doença que afecta o estado geral, originando fadiga, cansaço fácil, perda de apetite e emagrecimento. Habitualmente decorre com febre baixa (febrícula) que surge habitualmente para a tarde e início da noite. É habitual o doente apresentar palidez e ter sudoreação intensa durante a noite.

Sendo uma doença que pode afectar qualquer órgão, os sintomas dependem do órgão atingido. Como em mais de 95% dos casos há atingimento pulmonar, os sintomas respiratórios são os mais frequentes.

A tosse é um sintoma que está sempre presente, geralmente acompanhada de expectoração de cor: amarela, verde ou castanha. Todas as pessoas que tenham tosse persistente sem causa aparente, ou aquelas que têm modificação das características da tosse de que ha-

bitualmente padecem (por exemplo, os fumadores), devem ser investigados sob o ponto de vista médico.

A presença de hemorragia respiratória é muito típica da doença - hemoptise; poderá ser mínima e aparecer apenas como presença de sangue na expectoração, ou massiva, neste caso podendo fazer perigar a vida do doente. Tal como acontece com a tosse, todos os casos de hemoptise devem ser valorizados e investigados.

Os doentes com suspeita de tuberculose, para além da observação médica, devem realizar o teste cutâneo da infecção tuberculosa - geralmente conhecido como prova tuberculínica -, fazer uma radiografia do tórax e pesquisar os bacilos da tuberculose na expectoração. São estes os exames que afirmarão ou excluirão a doença. Quanto mais precoce for o diagnóstico menos pessoas serão infectadas pelo doente e mais rapidamente se iniciará o tratamento que, em princípio, conduzirá à cura em mais de 95% dos casos.

Por isso, caso padeça destes sintomas não se automedique e consulte o seu médico assistente. A tuberculose continua a andar por aí.



NOVO

# XONKOR<sup>®</sup> 450 mg

Extracto seco de raiz de *Valeriana Officinalis*



**Perturbações do sono**

- **Dificuldade em Adormecer**
- **Alterações Temporárias do Sono**



**Alívio da tensão nervosa**

- **Tensão Nervosa Ligeira**



Titular da AIM:



Korangi - Produtos Farmacêuticos, Lda.  
Rua da Vinha, N.º 17 • 2765-388 Estoril  
Tel.: 219 251 901 • e-mail: geral@korangi.pt

**PARA UM SONO NATURAL E EFICAZ**

**Resumo das características do Medicamento:**

Medicamento Não Sujeito a Receita Médica. **Nome do medicamento:** Xonkor 450 mg Comprimidos revestidos. **Composição qualitativa e quantitativa:** Cada comprimido revestido contém 450 mg de extracto (sob a forma de extracto seco) de *Valeriana officinalis* L. **Forma farmacêutica:** Comprimidos revestidos. Comprimido branco, redondo, biconvexo. **Indicações terapêuticas:** Alívio temporário da tensão nervosa ligeira e da dificuldade temporária em adormecer. **Posologia e modo de administração:** Via oral. Adultos, idosos e crianças com mais de 12 anos de idade. Alívio da tensão nervosa ligeira: 1 comprimido até três vezes ao dia. Perturbações do sono: 1 comprimido meia hora ou uma hora antes de deitar. Caso seja necessário, pode tomar-se também um comprimido ao início da noite. Os comprimidos devem ser tomados inteiros com um pouco de água ou outro líquido. Os comprimidos não devem ser mastigados. Devido ao facto do início do seu efeito ser gradual, os comprimidos de Xonkor 450 mg não são indicados para um tratamento agudo da tensão nervosa ligeira e das perturbações do sono. Os comprimidos de Xonkor 450 mg devem ser tomados continuamente durante 2-4 semanas, de forma a maximizar a sua eficácia. O doente deverá consultar o médico caso se verifique um agravamento dos sintomas ou se estes não melhorarem após 2 semanas de utilização contínua do medicamento. **Contra-indicações:** Hipersensibilidade conhecida à substância activa, valeriana, ou a qualquer um dos excipientes. Não se recomenda a sua utilização deste medicamento em crianças com menos de 12 anos de idade, durante a gravidez ou o aleitamento. **Advertências e precauções especiais de utilização:** Este medicamento contém sacarose e glucose. Cada comprimido revestido contém 268,36 mg de sacarose e 102,99 mg de glucose. Doentes com problemas hereditários raros de intolerância à galactose, deficiência de lactase lap ou má-absorção de glucose-galactose, não devem tomar este medicamento. **Interações medicamentosas e outras formas de interacção:** Existem apenas dados limitados relativamente às interações farmacológicas com outros medicamentos. Não pode excluir-se a ocorrência de efeitos aditivos com hipnóticos e outros fármacos sedativos, motivo pelo qual, como medida geral de precaução, não se recomenda uma co-medicação. O efeito da valeriana pode ser potenciado pelo álcool. Deve, por conseguinte, evitar-se um consumo excessivo concomitante de álcool. **Efeitos indesejáveis:** Podem muito raramente ocorrer sintomas gastrointestinais, tais como náuseas ou cólicas abdominais. **Data da revisão do texto:** Setembro de 2010.

**Leia atentamente o folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico.**

**Para mais informações deverá contactar o titular da autorização de introdução no mercado.**



# MoliCare® Soft Air Active

A fralda dos profissionais



**NOVO** Máxima suavidade

Tecido 100% respirável para uma pele mais saudável

**NOVO** Aplicação mais fácil

2 fechos em velcro que asseguram uma aplicação mais simples



**Amostras Grátis!**

peça já na sua farmácia



ajuda a curar.