

03

via rápida para a sua saúde

MAIO 2022


FARMÁCIA
ARA-DE

farmácia
CENTRAL


FARMÁCIA
Pedra Mourinha

MAIO, MÊS DO CORAÇÃO

Ana Romão
Farmacêutica

ESPECIAL DIA DA MÃE Conheça as mães das nossas farmácias

REDUZIR O SAL, AUMENTAR A SAÚDE DO CORAÇÃO

Daniela Jacinto
Nutricionista

PROMOÇÕES

Aproveite as promoções
exclusivas que temos
para si



SAFORELLE -25%

**SYMBIOSYS SATYLIA - 5 €
SYMBIOSYS ALFOREX - 5 €**



editorial

Maio é o mês do coração! E em Portugal a principal causa de morte é a doença cardiovascular. Por isso dedicamos esta edição da revista a3 ao tema da saúde cardiovascular.

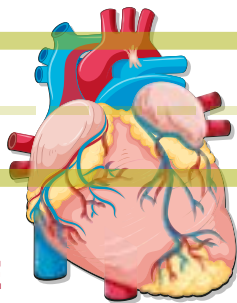
A farmacêutica Ana Romão fala-nos da relação entre a obesidade e as doenças cardiovasculares e como a adoção de um estilo de vida saudável e a realização de exames regulares são essenciais para prevenir e controlar estas doenças.

A alimentação tem também uma relação direta com a hipertensão e através da correção de alguns hábitos é possível melhorar esta condição: a nutricionista Daniela Jacinto traz-nos algumas sugestões.

Alterar o estilo de vida com prática de exercício regular, alimentação saudável e redução dos níveis de stress são apostas para dar mais tempo e saúde ao seu coração. Vamos iniciar a mudança hoje?

Conte connosco para cuidar do seu coração!

Inês Duarte
Farmacêutica



DICIONÁRIO DA SAÚDE CARDIOVASCULAR

ARRITMIA: Batimento cardíaco anormal. As arritmias manifestam-se através de alterações da frequência do batimento cardíaco ou por alterações da regularidade com que o batimento cardíaco ocorre.

ATEROSCLEROSE: Acumulação de depósitos anormais de lípidos, colesterol, células inflamatórias e placas nas artérias endurecendo-as e impedindo a normal circulação do sangue.

COLESTEROL: O colesterol é um tipo de gordura que é fundamental para o bom funcionamento do organismo. No entanto, quando existe em quantidades excessivas acumula-se nas paredes das artérias. Daí ser fundamental controlar os seus valores.

ENFARTE AGUDO DO MIOCÁRDIO: É a designação também dada a um "ataque cardíaco". Ocorre quando uma ou mais artérias que irrigam o coração ficam bloqueadas e este órgão não recebe oxigénio na quantidade necessária. Nestas condições, as células da área afetada morrem.

HIPERTENSÃO: É a elevação da pressão arterial acima dos valores considerados normais. Ocorre quando há uma pressão excessiva do sangue na parede das artérias durante a sua circulação. Esta patologia é grave quando permanece elevada ao longo de muito tempo.

TRIGLICÉRIDOS: Os triglicéridos são gorduras que resultam da transformação de alimentos, nomeadamente hidratos de carbono e gorduras, e que circulam no nosso sangue. Em excesso aumentam o risco cardiovascular.



DICAS
DA FARMÁCIA

SABIA QUE PODE MEDIR OS VALORES DE COLESTEROL, TRIGLICÉRIDOS E A SUA PRESSÃO ARTERIAL NAS NOSSAS FARMÁCIAS?

promoções

CAMPANHAS VÁLIDAS DE 1 A 31 DE MAIO DE 2022

- 25%



SAFORELLE CUIDADO ÍTIMO

Saforelle é uma gama de cosméticos. Para mais informações contacte: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11°, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. Email: info@biocodex.pt. Tel: 211 319 134

Disclaimer: N1 recomendado por ginecologistas em Portugal: *Dados XTrend, Canal Farmácia, IQVIA Portugal. Ano 2020, Unidades e Valor (Eur Street Price)



O SEU ALIADO NA PERDA DE PESO

Toma diária recomendada é de 2 cápsulas. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. Para mais informações consultar a rotulagem. Contacto: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11°, 1050-19 Lisboa, NIPC 515036684. Email: info@biocodex.pt. Tel: 211319134

Disclaimer: O seu aliado na perda de peso: * O Zinco contribui para o normal metabolismo dos macronutrientes (incluindo hidratos de carbono e ácidos gordos) e o Crómio contribui para a manutenção dos níveis normais de glicose no sangue.

- 5€



LEVE 3
PAGUE 2



PARA O DESCONFORTO GASTROINTESTINAL RECORRENTE

SUPLEMENTO ALIMENTAR. Toma diária recomendada é de 1 cápsula. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. Para mais informações consultar a rotulagem. Contacto: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida Da República 18, 11°, 1050-19 Lisboa, NIPC 515036684. Email: info@biocodex.pt. Tel: 211319134

- 5€

ARKOCÁPSULAS

Não deve ser excedida a toma diária indicada. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e de um estilo de vida saudável. Não se recomenda a toma em caso de hipersensibilidade a qualquer um dos constituintes.

Campanhas válidas de 1 a 31 de maio de 2022. Limitada ao stock existente.

al3

via rápida para a sua saúde



MAIO MÊS DO CORAÇÃO

Maio é um mês que associamos ao bom tempo, a dias mais longos e de sol. As flores, os piqueniques, os passeios no campo e na praia.

É também um mês de celebrações. O «Dia do Trabalhador», o «Dia da Mãe» e, numa vertente mais relacionada com a saúde, maio é o «Mês do Coração»: a celebração da prevenção dos multifatores que levam às doenças cardiovasculares.

Nos últimos 2 anos a temática «COVID» tem feito parte do nosso quotidiano, deixando para trás outra «pandemia» que se manifesta na nossa sociedade há mais tempo e com grande dificuldade em ser combatida: a obesidade.

Nos adultos entre os 20 e os 65 anos considera-se excesso de peso quando o IMC (Índice de Massa Corporal) está entre 25 - 29,9 kg/m² e obesidade quando se encontra acima de 30 kg/m².

A obesidade é, por si só, classificada como uma doença, mas pode também ser o agente causador de outros graves problemas de saúde que afetam uma elevada percentagem da população, como as doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão arterial, doenças osteoarticulares, apneia do sono, entre outras.

A gordura visceral, que leva à chamada «barriguinha», é uma das mais prejudiciais, por interferir com o funcionamento dos órgãos presentes na cavidade abdominal (fígado, pâncreas, ...) e por levar à produção de substâncias pró-inflamatórias, que desencadeiam alguns dos problemas de saúde acima mencionados.

INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Em muitos casos o aumento do peso começa cedo, ainda na infância ou na adolescência, e deve ser motivo de atenção por parte dos pais/cuidadores. Não com o «apontar de dedo» e a recriminação («não podes comer isto ou aquilo», «tens de te mexer», «estás a ficar muito gordinho(a)») nem com o típico «deixar andar» e pensar que «agora começa a crescer em altura e perde peso».



Ana Romão
Farmacêutica na Farmácia Arade

Na Farmácia Arade dispomos de uma equipa sempre disponível para o aconselhar e apoiar: na medição de parâmetros bioquímicos e tensão arterial, na medição do peso e IMC, no aconselhamento pela equipa de nutrição ou, simplesmente, para ouvir e dar uma palavra, um conselho ou uma sugestão.



A obesidade nas faixas etárias mais jovens pode estar a ocultar uma carência de afeto, um medo, etc... que com o apoio adequado pode ter grandes melhorias. Não estamos a falar de sujeitar crianças/adolescentes a passar fome nem a fazer «dietas loucas». Um acompanhamento nutricional e emocional apropriado podem fazer mesmo a diferença. Dar espaço a que brinquem longe dos ecrãs, com mais contacto com a natureza, ou que pratiquem alguma atividade física que os faça feliz podem ser algumas ideias. Apoiar. Motivar. Ouvir. Incentivar. Estar (verdadeiramente) presente.

IDADE ADULTA

Na população adulta, muitas vezes, o aumento do peso vai sendo gradual: pela alimentação desequilibrada, o sedentarismo, o aumento do número de horas sentados em frente ao computador.

O pensamento não deve estar focado em perder o peso para o verão, para poder ir à praia, mas sim a longo prazo. Perdas de peso com acompanhamento profissional e com o foco em ser mais saudável. Aposte na prevenção! A sua saúde agradece.

Aproveite o bom tempo para ganhar a motivação que precisa para cuidar de si durante todo o ano.



u3

via rápida para a sua saúde

TEM EXCESSO DE PESO? SENTE-SE UM POUCO PERDIDO?

E SE COMEÇASSE POR:

- . Fazer uma caminhada num sítio que o deixa feliz. Seja no campo, na praia, num jardim.
- . Sair de casa e «desligar» por umas horas do ecrã do telemóvel.
- . Descobrir novos locais, novas paisagens.
- . Desafiar um amigo ou dois ou um grupo, para praticar algum tipo de atividade física.
- . Cuidar da sua auto-estima.
- . Pedir ajuda: apoio nutricional e apoio emocional
- . Testar os seus valores de colesterol total e glicémia.
- . Verificar a sua tensão arterial.
- . Controlar o peso.

rúbrica

NUTRIÇÃO

REDUZIR O SAL, AUMENTAR A SAÚDE DO CORAÇÃO

Maio é o mês dedicado ao coração e é também neste mês que se comemora o «Dia Mundial da Hipertensão»: esta é caracterizada por uma pressão excessiva na parede das artérias, acima dos valores considerados normais e que ocorre de forma crónica. Esta doença afeta entre 35 - 40 % da população europeia, valor que sobe se estivermos a falar da população portuguesa, afetando mais homens do que mulheres. Importa referir que, por si só, a hipertensão é fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, cerebrais, renais e outras.

A alimentação tem um grande peso no desenvolvimento desta condição, uma vez que se relaciona com os seus fatores de risco modificáveis – ou seja, aqueles em que o indivíduo pode intervir e corrigir: dieta, inatividade física, consumo de álcool e de sal e excesso de peso e obesidade.

ASSIM, DEVE:

. Reduzir a ingestão de sal - a Organização Mundial de Saúde recomenda a ingestão de 5g de sal/dia - fazendo uso das especiarias e das ervas aromáticas (ou ervas-de-cheiro), pois o seu consumo abusivo é um fator para o aumento da pressão arterial;

. Ingerir mais frutas e produtos hortícolas: os alimentos destes dois grupos, para além de fornecerem vitaminas e minerais, têm em comum o facto de fornecerem fibra e terem um baixo valor calórico, sendo bons aliados na promoção da saciedade;

. Reduzir o consumo de álcool;

. Reduzir a ingestão de alimentos fornecedores de gorduras saturadas;

. Reduzir a ingestão de gorduras trans: aquelas que são produzidas industrialmente para terem melhor perfil sensorial e textura, maior vida útil e serem tolerantes ao aquecimento repetido, e que são responsáveis pelo aumento do colesterol LDL («mau colesterol»);



Daniela Jacinto
Nutricionista
N. Cédula 3902N

SABE A UTILIZAÇÃO CULINÁRIA DAS SEGUINTE ERVAS AROMÁTICAS?

Aipo: pode ser utilizado na sopa, salada e preparação de carne (estufada, guisada, cozida);

Alecrim: costuma ser utilizado na marinada de algumas carnes (borrego e porco) mas também para aromatizar a água de cozedura de vários alimentos (massas, batata), molhos de tomate, saladas, infusões e águas aromatizadas;

Cebolinho: para aromatizar omeletes, pratos com queijo, sopa, molhos vinagrete e de iogurte, pratos de carne e peixe, limonadas;

Cidreira: normalmente associada a chás, também pode ser utilizada em sobremesas e refrescos;

Endro: confere um sabor forte e picante, sendo empregue na preparação de arroz, sopa, saladas, peixes;

Estragão: incluído na preparação de vinagretes, saladas, peixes, omeletes e molhos;

Funcho: associado à preparação de chá, pode ser incluído no tempero de saladas, na preparação de pratos doces, gratinados, refogados, saladas e molhos;

Gengibre: pode ser usado fresco, seco e em pó na preparação de carnes e peixes, bebidas, sopa, frutos do mar, saladas e para aromatizar sumos naturais;

Hortelã: também conhecida como menta, pode servir para temperar pratos salgados, carnes (carneiro), sopa, ervilhas, aromatizar bebidas (tisanas, sumos, limonada) e para o fabrico de rebuçados;

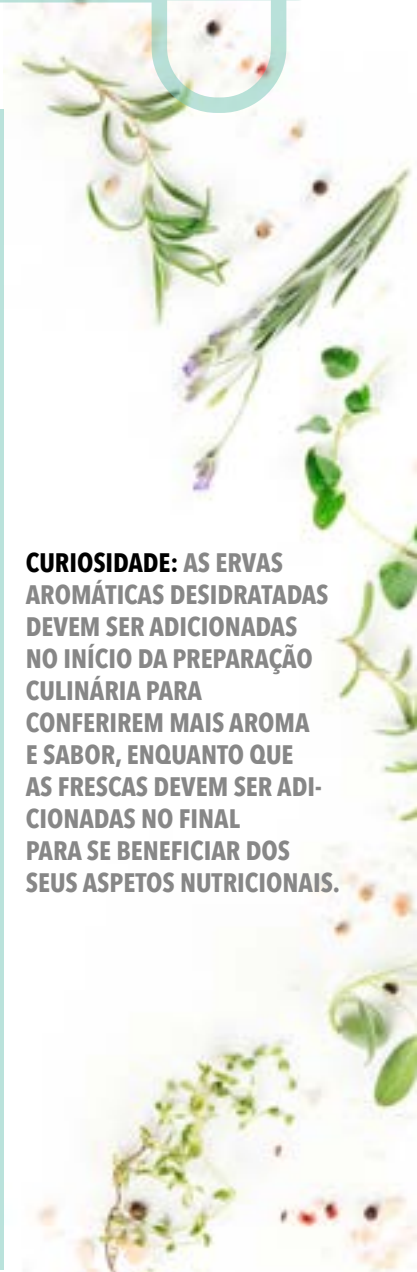
Louro: as suas folhas devem ser usadas secas em pratos de peixe, carne (porco), feijão, sopa, ovos e batatas cozidas;

Manjeriço: pode ser empregue em cozinhados com tomate, massas, pratos de carne e de peixe, sopa, limonada e vinagres aromatizados;

Orégãos: presente em saladas de tomate fresco, molhos à base de tomate, pratos com queijo, carnes, peixes, massas, guisados/estufados;

Poejo: utilizado no tempero de carnes, caldeiradas de peixe, sopa e açorda, tisanas e sobremesas com fruta;

Sálvia: empregue na preparação de carnes, marinadas, sopa, feijão, molhos de tomate, queijos, batatas e biscoitos.



CURIOSIDADE: AS ERVAS AROMÁTICAS DESIDRATADAS DEVEM SER ADICIONADAS NO INÍCIO DA PREPARAÇÃO CULINÁRIA PARA CONFERIREM MAIS AROMA E SABOR, ENQUANTO QUE AS FRESCAS DEVEM SER ADICIONADAS NO FINAL PARA SE BENEFICIAR DOS SEUS ASPETOS NUTRICIONAIS.

rúbrica

CUIDADO ÍNTIMO



HIGIENE ÍNTIMA FEMININA: O QUE AS MULHERES PROCURAM?

A higiene íntima feminina permite às mulheres sentirem-se seguras, confiantes e protegidas, prontas para enfrentar qualquer desafio!

SABIA QUE 85% das portuguesas entre os 25 e os 55 anos utiliza produtos de higiene íntima?¹

A pele na zona vulvar difere de outras zonas no corpo devido às suas características de pH, flora microbiana e hidratação^{2,3}. Assim, é crucial escolher com cuidado os produtos a utilizar⁴.

Quais os parâmetros mais valorizados aquando do processo de decisão sobre a escolha de um produto para a higiene íntima feminina?⁵

Estes são os 5 critérios mais valorizados pelas consumidoras:

- 1) O cuidado com a pele/mucosa (tolerância, ser próprio para pele sensível, não deixar a pele seca, não ser agressivo, não alterar a flora vaginal, ser não alergénico).
- 2) O cheiro/odor (o produto deve ter um aroma discreto, suave e agradável).
- 3) O preço/qualidade.
- 4) O conforto (o produto deve dar uma sensação de frescura e delicadeza).

5) A recomendação (do médico, do farmacêutico, de familiares ou amigos).

Assim, entende-se a razão pela qual a **Saforelle®** foi eleita como Cinco Estrelas em 2022 pelos consumidores, pelo 6º ano consecutivo⁵. Esta é uma marca de confiança, que conta com mais de 30 anos de experiência e inovação no desenvolvimento de soluções de higiene e cuidado íntimo em todas as etapas da vida das mulheres.

As mulheres querem sentir-se seguras e confiantes. Para alcançar estes objetivos, Saforelle® desenvolveu um novo produto: a Solução de Lavagem Frescura, que neutraliza os maus odores⁶.

A sua textura em gel proporciona uma sensação de frescura que dura até 12 horas⁶.

Saforelle® é uma gama com uma vasta oferta de produtos, adequados para diferentes fases da vida da mulher, desde a infância até à menopausa. A última inovação da marca permite às mulheres sentirem-se protegidas com a nova **Saforelle® Espuma de Limpeza Ultra-Suave**, que tem uma textura em mousse traz uma solução para as mulheres com pele delicada. Situações como o pós-parto, pós-cirurgia e pós-depilação podem trazer desconfortos no dia-a-dia e no momento de higiene íntima.

Por último, ao analisarmos os parâmetros mais valorizados pelas mulheres na escolha de um produto de higiene íntima, observamos que o chamado "passa-palavra" e/ou a recomendação de um profissional de saúde são bastante importantes. Com **Saforelle®**, as mulheres sentem-se confiantes!

Conheça mais sobre Saforelle, especialista em cuidado íntimo há 30 anos e a marca de Higiene Íntima Nº 1 recomendada por ginecologistas em Portugal

*Dados XTrend, Canal Farmácia, IQVIA Portugal. Ano 2020, Unidades e Valor (Eur Street Price) Para mais informações contactar o distribuidor em Portugal: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida da República 18, 11º, 1050-191 Lisboa, NIPC 515036684. Email: info@biocodex.pt | Tel: 211 319134

Referências Bibliográficas:

1. Feminine intimate care study Intimate hygiene gel/liquid soap Saforelle/Biocodex. Nielsen. 2022
2. Eder et al. Role of female intimate hygiene in vulvovaginal health: Global hygiene practices and product usage. Women's Health. 2017, Vol. 13(3) 58- 67
3. Cuidados íntimos (pele vulvar) para crianças. Departamento de Dermatologia do Royal Children's Hospital. 2018.
4. JEAN-MARC BOHBOT. Escolher o seu produto de higiene íntima. 2021.
5. Testes cegos de experimentação por 240 consumidoras alvo (Home Test | 2 julho a 17 setembro 2021). 2. Prémio 5 Estrelas. 2022.
6. Use test carried out under gynaecological supervision, application to external intimate areas for a period of 21 days-50 women. 1.02.G_21J, 27/04/2018 Sensation perceived by more than one in 2 women

as

via rápida para a sua saúde

rúbrica

DAR SANGUE É ESSENCIAL



ADSBA - ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DO BARLAVENTO DO ALGARVE

A ADSBA - Associação de Dadores de Sangue do Barlavento do Algarve é uma instituição particular sem fins lucrativos e de promoção de dádiva altruística de sangue.

Criada em 11 de dezembro de 1989, surgiu como uma resposta dada pelos seus fundadores ao grave problema da falta de sangue nos Hospitais portugueses e da vontade que essa lacuna viesse a ser minimizada ou suprimida quanto possível.

A ADSBA tem como objetivo responder às várias solicitações que chegam para serem organizadas recolhas de sangue e para promoção de ações de educação e sensibilização.

Ser dador, hoje, é uma prática bem-encarada pela sociedade em geral, vista até com algum carinho. Não custa nada, «é um ato de bondade...!».

«A dádiva de sangue é essencial para as atividades dos hospitais.»

DADORES DE SANGUE UMA DÁDIVA DE SANGUE CONSISTE NA COLHEITA DE CERCA DE 450 ML DE SANGUE

Os homens podem repetir a dádiva de 3 em 3 meses e as mulheres de 4 em 4 meses.

SÓ PRECISA DE:

- . TER PELO MENOS 50 KGS
- . TER IDADE SUPERIOR A 18 ANOS DE IDADE
- . SER SAUDÁVEL

Local das sessões de colheita de medula óssea resulta de uma parceria entre o Centro Hospitalar do Algarve (CHUA) e a Associação Dadores de Sangue do Barlavento do Algarve (ADSBA)

**Morada: Associação Dadores de Sangue do Barlavento do Algarve (ADSBA)
Rua Poeta António Aleixo S/n
(esquina com a avenida 25 de Abril) Portimão**

Dias úteis das 9h00 - 15h30
Primeiro Domingo do mês
9h00 - 12h30

Deve agendar através dos telefones:

**Serviço de sangue:
282 450 341/ 966 404 482**

**Associação (ADSBA):
965 017 465**



DADORES DE MEDULA ÓSSEA SABIA QUE?

Há doenças como as Leucemias e alguns tipos de Linfomas que podem ser curadas através de um **transplante de medula óssea?**

Estes doentes só têm **25 % de hipóteses** de terem um irmão igual e a percentagem de encontrarem um dador compatível não aparentado é de **1/10000**.

O Registo Português de Dadores de Medula Óssea

existe para que se possam encontrar dadores para estes casos.

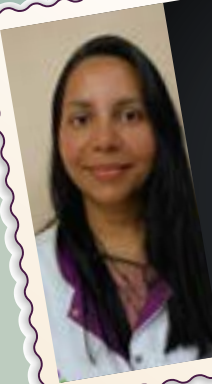
Para ser **potencial dador**, basta preencher um inquérito, fazer uma pequena **recolha de sangue**, e se tudo estiver bem, fica inscrito numa base de dados nacional e internacional que é pesquisada diariamente para todos os doentes que necessitam de transplante.

SÓ PRECISA DE:

- . TER PELO MENOS 50 KGS
- . TER ENTRE 18 E 45 ANOS DE IDADE
- . SER SAUDÁVEL

No atual momento de pandemia as colheitas de sangue e registo de medula óssea são realizadas na nossa sede pelo serviço de sangue do Hospital de Portimão.

Especial dia da mãe



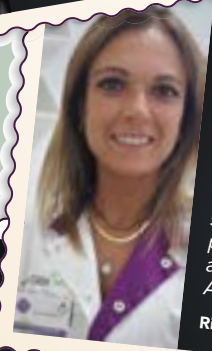
« Ser mãe é assumir perante Deus o dom da criação e doação. É essencialmente saber amar»

Viviane Almeida



«Ser mãe é ter um dos maiores privilégios que a vida nos pode dar. É uma aventura constante e um turbilhão de emoções.»

Inês Duarte



«Ser mãe é dar o melhor de mim todos os dias e receber os sorrisos mais bonitos. Os meus filhos são o maior presente que a vida me deu. Amo ser mãe.»

Rita Timóteo Inácio



«Amor de mãe é amor incondicional todos os dias e para sempre.»

Ana Gouveia



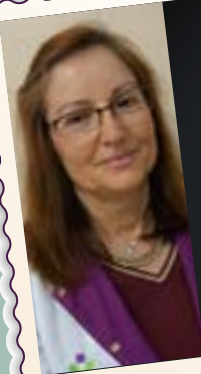
«Um amor mais forte que tudo. Mais duradouro que tudo é somente o amor de mãe.»

Filipa Santos



«Ser mãe, aos 21 anos, foi o desafio mais gratificante da minha vida.»

Filomena Duarte



«Ser mãe é um amor maior que não se explica, só se sente.»

Rosa Araújo

AS MÃES DAS FARMÁCIAS

03



«Ser mãe é descobrir o verdadeiro significado de amor incondicional.»

Maura Martins



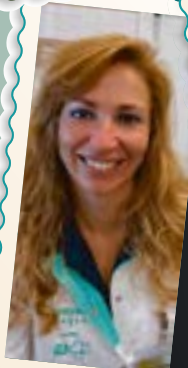
«Ser mãe é sentir um inigualável amor que demarca a maior mudança na vida de uma mulher. Um amor que protege, ampara, suporta e retribui com carinho, sacrifício e perseverança. O maior de todos os desafios, mas de todos o mais gratificante e merecedor. Até ao infinito e mais além.»

Marisa Legrante



«Ser mãe é um mundo maravilhoso de novas experiências.»

Daniela Silva



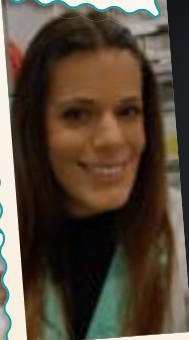
«Ser mãe é amar para a vida inteira.»

Ana António



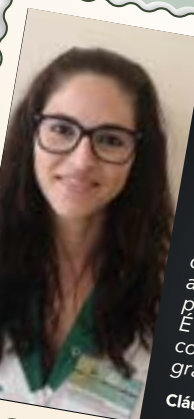
«Ser mãe é apaixonar-se todos os dias pelo mesmo sorriso.»

Anastasia Bacanov



«Ser mãe é perceber que a vida nos deu o melhor e maior presente de todos! Um filho.»

Ana Geraldo



«Ser mãe é conhecer o verdadeiro sentido da palavra amor. Sentimento puro e profundo. É sentir a maior felicidade!!! E viver de amor/ carinho e de ansiedade/ preocupação. É sentirmo-nos completas e gratas.»

Cláudia Almeida



«Ser mãe é amar alguém mais do que a si mesma.»

Inês Cartaxo

Saforelle®

Nº1 RECOMENDADO
POR GINECOLOGISTAS
EM PORTUGAL*



○ Bardana

2 EM 1
USO DIÁRIO
E EM CASO
DE IRRITAÇÃO

**Especialista em cuidado
íntimo há mais de 30 anos.**

MADE IN FRANCE

*Dados XTrend, Canal Farmácia, IQVIA Portugal.
Ano 2020, Unidades e Valor (Eur Street Price)