



## REGRESSAR para um novo normal

Preparar a família

Alimentação:  
substitutos saudáveis

## PREVENIR a doença venosa crónica

10 passos para umas  
pernas mais bonitas



**Regressemos com força!** Com muita energia, caminhamos de frente para um novo normal. Num tempo em que tudo parece diferente de tudo o que até então vivemos, vamos plantar a semente da regeneração, para que este regresso seja mais gracioso, carregado de otimismo e resiliência. Nesta segunda edição da **Z.Life** encontra um conjunto de artigos que o vão guiar por este regresso atípico, sem nunca descurar o bem-estar físico e, claro, o emocional. Se preferir, pode ler estes e mais artigos na versão digital da revista em [zlife.pt](http://zlife.pt).

Boas leituras e uma **Vida Z.**



[zlife.pt](http://zlife.pt) [zentivaportugal](https://www.instagram.com/zentivaportugal/)



Zentiva Portugal



<https://www.facebook.com/zentivaportugal/>

#02  
setembro  
2020

# Z-LIFE



## 04 REGRESSO COM ENERGIA

### 06 PROTEGER

Família protegida

### 10 CUIDAR

Substitutos saudáveis

### 12 APOIAR

Regresso sem stress

### 16 PLANETA Z

Antibióticos: use com cuidado!

## 18 PERNAS SAUDÁVEIS

### 20 CUIDAR

Tudo por umas pernas com saúde

### 22 CUIDAR

"A marca está a deixar uma pegada muito importante"

### 26 ACONSELHAR

Dez passos para combater as pernas inchadas

### 28 LIFESTYLE

Moda versus conforto?

### 30 PLANETA Z

Cinco conselhos para um dia mais verde

### 32 PLANETA Z

Uma missão que é de todos

## 34 #cadaumfazsuaparte

O que faz para estar bem?

**ZENTIVA****FICHA TÉCNICA:** Propriedade: ZENTIVA PORTUGAL, LDA - Alameda Fernão Lopes, n.º16, 8.º Piso - 1495-190 Algés - Portugal. Diretora: Ana Lopes

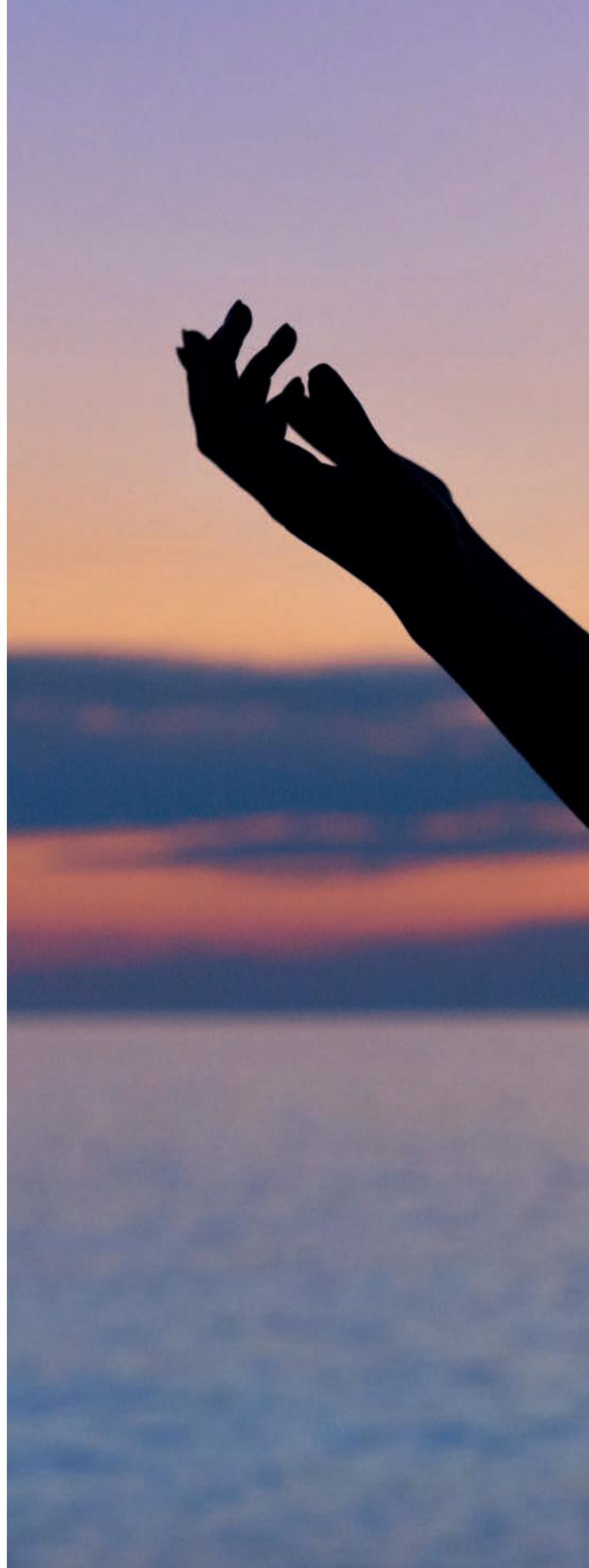
- Diretora-geral Zentiva Portugal. Edição, coordenação editorial e textos: C-Studio - Cofina Media. Revisão: Joana Ambulante. Design e

paginação: C-Studio - Cofina Media. Pré-imprensa: Graphexperts, Lda. Impressão: GLO. Depósito legal n.º 464996/19. Tiragem: 2000

# ENERGIA RENOVADA

O regresso à rotina, depois de um período atípico de férias, pode exigir um esforço extra de readaptação, não só para os adultos mas também para as crianças e os jovens, que não são imunes à agitação! Há truques que podem fazer a diferença.

Basta fazer as escolhas certas!





# FAMÍLIA PROTEGIDA

Nesta época em que é tão importante fortalecer o sistema imunitário, saiba como o fazer. Cuide de si, cuide dos seus e proteja-se sempre!



**C**omo um todo, o sistema imunitário desempenha um papel notável na defesa contra microrganismos causadores de doença, como vírus e bactérias, e tem como finalidade máxima proteger o corpo. É, por isso, essencial garantir que o sistema imunitário está a funcionar corretamente. Mas será possível reforçar o sistema imunitário, por exemplo, se melhorar a dieta ou se tomar certas vitaminas?

#### VERDADE OU MITO

Apesar de ser uma ideia atraente, pode ser ilusória. O sistema imunitário funciona como isso mesmo: um sistema. Para funcionar corretamente, requer equilíbrio. As evidências científicas são escassas, sobretudo no que diz respeito à ligação entre alimentação e o reforço em específico do sistema imunitário, no entanto, adotar uma vida saudável pode ser uma boa forma de contribuir para um sistema imunitário otimizado. Os efeitos da dieta, exercício, idade e stress psicológico são estudados como fatores relevantes na resposta imunitária.

Em relação à toma de suplementos alimentares com o objetivo de reforçar o sistema imunitário, não há também evidências científicas que provem uma relação direta positiva. No entanto, se suspeita de que a dieta alimentar não proporciona todas as necessidades de micronutrientes – por exemplo, se adotou uma dieta vegetariana/vegan ou não consome vegetais na quantidade diária recomendada –, tomar um suplemento multivitamínico pode trazer inúmeros benefícios à saúde, além de qualquer possível efeito benéfico no sistema imunitário. Mas atenção: várias doses de uma só vitamina não trazem vantagens – *more is not always better!* O melhor é mesmo apostar num multivitamínico.

**Há duas razões para o inverno ser a estação primordial da gripe: as pessoas passam mais tempo dentro de portas, em contacto próximo com outras que transmitem germes, e o vírus da gripe permanece mais tempo no ar quando este é mais frio e menos húmido.**



**"Apesar de, provavelmente, não existir um só alimento, nutriente ou suplemento capaz de modificar o curso da doença, no seu todo, uma alimentação que siga as regras da Roda dos Alimentos e que permita manter um bom estado nutricional poderá fazer a diferença face aos que não a seguem", lê-se no artigo *Epidemias e Alimentação*, publicado no Pensar Nutrição, um projeto da Universidade do Porto.**

#### FORMAS SAUDÁVEIS DE FORTALECER O SISTEMA IMUNITÁRIO

Seguir estratégias de vida saudáveis gerais (ver caixa!) é apenas um passo simples, mas que no conjunto o põem no caminho certo para um sistema imunitário reforçado. Uma alimentação equilibrada, variada e completa, uma correta hidratação diária, a prática de atividade física regular e um bom sono reparador são alguns dos hábitos essenciais que desempenham um papel importante na manutenção do funcionamento do sistema imunitário, ajudando a manter uma resposta adequada ao corpo.

## Estratégias para melhorar o funcionamento do sistema imunitário



Não fume



Adote uma dieta rica em frutos e vegetais



Pratique exercício físico regular



Mantenha um peso saudável



Se beber álcool, faça-o com moderação



Durma o tempo adequado



Evite infecções ao lavar as mãos com frequência e ao cozinhar totalmente as carnes, por exemplo



Minimize o stress

**À medida que a idade avança, a capacidade de resposta do sistema imunitário vai reduzindo. Apesar de algumas pessoas envelhecerem com qualidade, comparando com os mais jovens, os idosos têm mais probabilidade de contrair doenças infeciosas, como as doenças respiratórias, a gripe, a covid-19 ou a pneumonia.**

### GRIPES E O SISTEMA IMUNITÁRIO

Para a Organização Mundial da Saúde, a maioria das pessoas não considera a gripe sazonal como uma doença grave. Dores de cabeça, secreção nasal, tosse e dores musculares são sintomas desvalorizados e muitas vezes confundidos com os de uma constipação mais forte. Mas não nos podemos esquecer que a gripe sazonal ocorre na estação mais fria do ano e que crianças pequenas, idosos, grávidas ou pessoas com sistemas imunitários vulneráveis estão mais expostos. Daí ser tão importante a vacina anual contra o vírus da gripe, que está em constante mutação e que é, por isso, facilmente infetável. 



**O exercício físico é um dos pilares de estilo de vida saudável. A prática regular contribui, no geral, para uma boa saúde e, como consequência, para um sistema imunitário saudável.**

# SUMOS CARREGADOS DE VITAMINAS

Segundo a Direção-Geral da Saúde (DGS), para garantir o normal funcionamento do sistema imunitário, “é necessário uma alimentação equilibrada com a presença de diferentes nutrientes, desde logo os fornecedores de energia – hidratos de carbono, proteínas e lípidos –, vitaminas e minerais (como vitaminas A, B6, B9, B12, C e D, cobre, ferro, selénio, zinco) e água”. No site Nutrimento, a DGS partilha duas receitas de batido que prometem tornar esta época mais saborosa!



## BATIDO DE ABÓBORA

- 300 ml de água
- 200 g de abóbora cozida
- 1 laranja (sumo e raspa)
- ¼ de limão

Comece por cozer a abóbora. Depois de cozida, junte-a num liquidificador aos restantes ingredientes. Triture até obter a consistência de um batido. Sirva.

## Composição nutricional

Receita rica em vitamina A e de baixo valor energético, com quantidades apreciáveis de potássico e outros minerais e vitaminas – ferro, cálcio, magnésio, vitaminas do complexo B e C.



## BATIDO DE CASTANHA

- 400 ml de leite
- 100 g de castanha assada
- 1 colher de chá de canela em pó
- Casca e sumo de laranja

Coloque todos os ingredientes num liquidificador. Triture até obter a consistência de um batido. Sirva.

## Composição nutricional

Receita rica em vitamina C, com quantidades apreciáveis de cálcio, ferro, magnésio, potássio, fósforo, zinco, cobre, magnésio, selénio e fibras. A castanha é uma fonte de energia isenta de glúten, pobre em gordura e não contém colesterol. 

## SUBSTITUTOS SAUDÁVEIS

Uma forma simples de adotar uma dieta alimentar equilibrada é substituir alimentos tradicionais por equivalentes.





## Manteiga por frutos gordos

Nozes, amêndoas ou pinhões não estão presentes na roda dos alimentos, mas são característicos do padrão alimentar mediterrânico. Por isso, a Direção-Geral da Saúde (DGS) aponta-os como “excelentes substitutos aos snacks menos saudáveis”. Uma boa maneira de os incluir, de forma equilibrada na dieta, é substituir a manteiga pelo uso de frutos gordos. Com um liquidificador, pode mesmo fazer pastas de frutos secos oleaginosos em casa! Atenção: por serem também fontes de energia, o consumo de frutos gordos deve ser moderado – até 30 gramas por dia, segundo a DGS.

**Benefícios:** prevenção da obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes. Fontes de vitamina E, fibras, fitoquímicos, cobre e magnésio.



## Cereais refinados por integrais

Pão de mistura, arroz integral, quinoa, aveia, massas de trigo duro e cuscuz são alimentos pouco refinados que devem ser privilegiados. A explicação, segundo a DGS, está no teor de fibra alimentar, “associada a uma melhoria do perfil lípido, regulação do peso corporal, melhoria do metabolismo da glicose, redução da pressão sanguínea e da inflamação crónica, e às propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias”. A porção diária recomendada pela DGS varia entre as 4 e as 11 porções.

**Benefícios:** fontes alimentares de amido (principal fonte de energia do organismo), fibra, vitaminas do complexo B e minerais, como magnésio, fósforo, cálcio e ferro. Efeito protetor em relação a doenças crónicas como obesidade, síndrome metabólica, diabetes tipo 2, diversos tipos de cancro e doenças cardiovasculares.



## Sal por ervas aromáticas

A Organização Mundial da Saúde recomenda que o consumo máximo de sal por pessoa não exceda os 5 gramas por dia. No entanto, em média, os portugueses consomem quase o dobro. O sal, alerta a DGS, é “agressor das artérias e aumenta o risco de aparecimento de hipertensão arterial (que atinge quase 4 milhões de portugueses) e doenças cardiovasculares, bem como de certos tipos de cancro”. Use ervas aromáticas para dar sabor aos alimentos: salsa, coentros, louro, tomilho, manjericão, orégãos...

**Benefícios:** fornecedoras de vitaminas como A, C e complexo B, de macronutrientes (cálcio, fósforo, sódio, potássio e ferro). Conferem aroma, cor e sabor às refeições, o que leva ao declínio da adição de sal. **Z**

# REGRESSO SEM STRESS

Ao trabalho, à escola, à rotina. Depois de uma pausa prolongada, o regresso pode resultar a meio gás, especialmente nesta altura. Para uns, volta-se com a energia recarregada. Para outros, a ansiedade do retorno pode ser mais difícil de gerir.



O regresso, por si só, pode já ser stressante em tempos normais. Na atual fase pandémica, os níveis de ansiedade podem estar ainda mais elevados. É importante redobrar os cuidados de forma a gerir melhor a ansiedade, o stress e o medo provocado, tanto nas crianças e adolescentes como nos adultos, pelo novo coronavírus. Prepare-se, porque voltar à mesma rotina de trabalho e de estudo pode ser agora mais difícil e a adaptação pode demorar mais do que o normal. Conheça as dicas da psicóloga Joana Antunes para um regresso mais eficaz, com menos ansiedade e mais serenidade.

## CONSEQUÊNCIAS DA INDEFINIÇÃO

A ausência da escola e o distanciamento físico social inesperado e súbito foram, para os mais novos, um dos momentos mais desafiantes. Com a mudança completa de rotina, sem apoio presencial e confinados ao espaço das casas, é possível que se tenha registado um aumento do stress, dos alunos e dos próprios pais.

“Este é, de facto, um aspeto que afetou e está a afetar todos – crianças, jovens, adultos – por ser um momento que exige a redefinição das regras e dos comportamentos sociais, assim como a alteração de toda uma normalidade diária que já era encarada como garantida. No

caso das crianças, que ainda estão a aprender a integrar toda uma rotina diária, regras (comportamentais e sociais), limites e bases de aprendizagem, esta nova realidade pode efetivamente resultar numa regressão e/ou inibição comportamental a diferentes níveis”, explica a psicóloga.

Os efeitos – do desconhecido e das mudanças bruscas – dependem, segundo a psicóloga, dos níveis de resistência à mudança e de adaptação que cada um detém. “Pode haver consequências a nível intelectual em situações de dificuldade de aprendizagem e necessidades educativas especiais – em que houve uma interrupção ou alteração de intervenção – e em crianças que não tiveram as condições mínimas ou essenciais (ausência de computador, falta de apoio de um adulto no uso do mesmo...) para acompanhar o processo de aprendizagem até ao final do ano letivo”, afirma e acrescenta: “O mesmo se aplica aos professores e aos agentes de educação, que se viram obrigados, como em todas as profissões, a uma readaptação repentina, assim como toda a pressão que lhes foi inculcada e o peso de terem de garantir o máximo de normalidade e aprendizagem a todos alunos, que veio certamente gerar níveis elevados de ansiedade, agitação e insegurança.”

#### PASSO 1: EXPLICAR E TRANQUILIZAR

“O essencial, por parte dos pais e educadores, é a comunicação clara: conversar aberta e claramente com as crianças e jovens acerca de todas as regras e medidas que vão sendo publicadas, explicando que será, de facto, um ano letivo diferente dos anteriores, mas que será para o bem de todos e que terão sempre apoio no que necessitarem. Aqui é importantíssimo evitar um discurso alarmante e baseado no medo”, começa por explicar.

É ao adotar esta posição que os pais estão a garantir uma maior confiança por parte da criança, visto que já não vai de “olhos fechados” para uma nova realidade que se aproxima. “Outro aspeto muito importante – quer nesta fase, quer em qualquer outra –, que faço sempre questão de realçar, é o facto de conversarem com os filhos no final do dia. O simples ato de perguntar à criança/jovem se o dia correu bem, se sentiu alguma dificuldade, se conseguiu fazer algo de novo ou como se sentiu, vai ajudar a criança a gerir as suas emoções e vai, automaticamente, promover uma maior segurança, tranquilidade e ânimo para encarar o próximo dia”, conclui Joana.

#### CONSELHOS PARA LIDAR COM A ANSIEDADE E O STRESS DO REGRESSO

- Definir uma rotina adequada ao dia a dia
- Criar um equilíbrio entre os momentos de trabalho e de lazer/descanso, essencial para manter o estado emocional equilibrado
- Praticar exercício físico, seja ele de que tipo for, aumentando os níveis de descontração/relaxamento e diminuindo os níveis de ansiedade
- Inculcar nas crianças o pensamento e a atitude de que há solução para tudo, aumentando os níveis de resistência e tolerância à frustração e ajudando a encontrar diferentes soluções perante os problemas/desafios
- Nos adultos, o exercício anterior deve ser feito perante momentos desafiadores, estimulando a consciência ativa e a tolerância, evitando situações de pânico, bloqueio e ansiedade extrema
- Aceitar o que sentimos, compreender o porquê de o estarmos a sentir e redefinir o que estamos a sentir através de possíveis soluções – válido de crianças a adultos!

#### SINTOMAS MAIS COMUNS DA ANSIEDADE E STRESS

- Isolamento
- Agitação
- Sono desregulado
- Dificuldades em adormecer
- Resistência em fazer a rotina diária, evitar a escola ou qualquer outro contexto/pessoa de convivência habitual

Nota: “As crianças são todas diferentes e, por esse motivo, os sinais podem depender de criança para criança. Estar atento a cada alteração ou mudança sem motivo aparente é importante para antecipar futuros desequilíbrios”, deixa como alerta a psicóloga Joana Antunes.

## PASSO 2: PLANEAR E APOIAR

Em casa, deve ser criado um ambiente "com amor, atenção, regras/limites, tudo isto em equilíbrio, proporcionando à criança/jovem um maior equilíbrio emocional, uma maior segurança e uma maior resistência perante os desafios que surgirem". O ideal seria os alunos terem mantido uma rotina o mais aproximada possível, com os horários de acordar e de deitar, o horário das refeições, assim como das tarefas domésticas e de brincadeira. Se tal não foi possível, neste recomeço, "é essencial começar a iniciar os hábitos de rotina, pelo menos uma semana antes do regresso às aulas".

"É também importante voltar a estimular a autonomia da criança perante as responsabilidades diárias, como preparar a mochila e selecionar o material necessário para o próximo dia de aulas, assim como os lanches necessários, tarefas estas que estiveram ausentes nos últimos tempos", acrescenta.

Ao longo do próximo ano letivo, pais, educadores e professores "devem estar atentos a possíveis alterações comportamentais que possam vir a prejudicar o aluno, quer a nível pessoal e emocional quer a nível intelectual e escolar", alerta. "Isto pode ser visível através de comportamentos que demonstrem medo, isolamento, inibição que não seja natural no aluno, agressividade e alteração brusca no processo de aprendizagem e rendimento escolar, assim como na interação com os professores e colegas. Todas as crianças reagem de forma diferente, vivendo cada uma no seu mundo. Agora, mais do que nunca, é importante haver uma atenção extra neste sentido para que as consequências não sejam agravadas, atuando numa perspetiva de prevenção e não de remediação. Aqui o papel ativo dos psicólogos da educação nas escolas é essencial", explica Joana.

## IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL

"É um assunto muito importante e já o era", começa por afirmar. Para a psicóloga, "se já fosse um hábito [abordar as questões de saúde mental], certamente muitas das consequências negativas que surgiram perante a situação atual eram attenuadas e encaradas com maior resistência, preparação e tolerância".

A 10 de outubro celebra-se o Dia Mundial da Saúde Mental, uma questão ainda muito tabu para a sociedade portuguesa. "Enquanto não for dada a mesma importância e valor à saúde mental como é dada à saú-



**As alterações de rotinas, a ansiedade e a regressão de capacidades são alguns dos pontos mais preocupantes neste regresso às aulas.**

de física, enquanto não houver uma desmistificação e uma abertura social perante o tema da saúde mental - na escola e em casa -, enquanto não houver profissionais de saúde mental suficientes nos estabelecimentos educacionais, todas as tentativas que sejam realizadas não terão a adesão e os resultados desejados", atenta a psicóloga.

Fica o conselho para os estabelecimentos de ensino: "No início de cada ano letivo, o serviço de psicologia devia ser apresentado tal como fazem com cada professor, sensibilizando os alunos do papel do psicólogo e que este estará disponível em caso de algum desconforto, seja ele de que índole for, perante uma dificuldade, problemas na escola ou em casa, encarando tudo isto como situações que fazem parte do crescimento e que são vivenciadas por todos nós", dita.

Desta forma, desde cedo os alunos compreendiam que, "tal como os professores ensinam a ler, a escrever, a história e a matemática, os psicólogos ajudam a conhecerem o seu mundo interior, em como usá-lo em seu benefício para se sentir bem consigo mesmo e a arranjar ferramentas e estratégias para superar os desafios que vão surgindo".

Para a psicóloga não há dúvidas: "Aprender a ler é tão importante como aprender a regular as emoções." 

\* Artigo escrito em colaboração com a psicóloga Joana Antunes.

# CETIRIZINA ZENTIVA

**PARA O ALÍVIO  
DOS SINTOMAS DA  
RINITE ALÉRGICA**

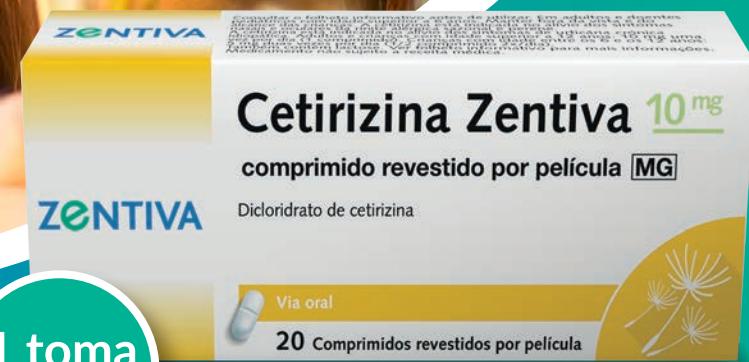
ESPIRROS



NARIZ ENTUPIDO  
OU COM CORRIMENTO



COMICHÃO PROVOCADA  
POR PÓS OU ANIMAIS



1 toma  
por dia

**ZENTIVA**

[zentiva.pt](http://zentiva.pt)

**CETIRIZINA ZENTIVA 10 MG COMPRIMIDOS REVESTIDOS POR PELÍCULA, COMPOSIÇÃO** Cada comprimido contém 10 mg de dicloridrato de cetirizina. Excipientes com efeito conhecido: Cada comprimido contém 73,4 mg de lactose mono-hidratada. Lista completa de excipientes, ver secção 6.1 do RCM completo. **FORMA FARMACÉUTICA** Comprimido revestido por película, branco ou quase branco, oblongo, com uma ranhura de quebra num dos lados. O comprimido pode ser dividido em doses iguais. **Indicações terapêuticas** Cetirizina Zentiva está indicada em adultos e doentes pediátricos com idade igual ou superior a 6 anos no alívio: dos sintomas nasais e oculares da rinite alérgica sazonal e parente; dos sintomas de urticária crônica idiopática. **Posologia e modo de administração** Adultos e adolescentes com idade superior a 12 anos: 10 mg uma vez por dia (1 comprimido). Os comprimidos devem ser engolidos com um copo com líquido. **População pediátrica**: A formulação em comprimidos não deve ser usada em crianças com idade inferior a 6 anos de idade, uma vez que não permite o necessário ajuste posológico. Crianças dos 6 – 12 anos de idade: 5 mg duas vezes ao dia (meio comprimido duas vezes ao dia). Em doentes pediátricos que sofrem de compromisso renal, a dose terá que ser ajustada, numa base individual, tendo em consideração a depuração renal, a idade e o peso corporal do doente. **Contraindicações** Hipersensibilidade à substância ativa, a qualquer dos excipientes mencionados na secção 6.1 do RCM completo, à hidroxina ou a qualquer derivado da piperazina. Doentes com compromisso renal grave, que apresentem uma depuração da creatinina inferior a 10 ml/min. **Efeitos indesejáveis** Os efeitos indesejáveis frequentes incluem sonolência, tonturas, dor de cabeça, faringite, rinite (em crianças), náuseas, boca seca, cansaço. Efeitos indesejáveis pouco frequentes: agitação, sensações anormais na pele, dor abdominal, comichão, erupção na pele, fadiga extrema, mal-estar geral e diarreia. Em casos raro verificaram-se reações alérgicas (algumas com gravidade). A notificação de suspeitas de reações adversas após a autorização do medicamento é importante. Poderá fazê-lo directamente ao INFARMED I.P.: <http://www.infarmed.pt/web/infarmed/submissaoram>; Linha do Medicamento: 800222444 (gratuita); ou e-mail: [farmacovigilancia@infarmed.pt](mailto:farmacovigilancia@infarmed.pt). Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Baseado no RCM de abril de 2018. Medicamento não sujeito a receita médica. Para mais informações contactar o Titular de AIM ou consultar o RCM completo do medicamento.

\*Medicamento Não Sujeito a Receita Médica. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico.

**PARA TODA  
A FAMÍLIA\***  
Adultos e crianças  
com idade igual ou  
superior a 6 anos

# ANTIBIÓTICOS: USE COM CUIDADO!

São medicamentos eficazes mas, se não tomados corretamente, podem trazer complicações, incluindo consequências negativas que são uma ameaça para a saúde e para a segurança de todos.

**E**ngane-se quem pensa que os antibióticos curam todas as doenças. São medicamentos usados, em exclusivo, para tratar infecções causadas por bactérias. Excluem-se as infecções consequentes de fungos ou parasitas, assim como as provocadas por vírus – como a gripe ou a constipação –, apesar de poderem ser indicados para tratamento de infecções bacterianas associadas, como a pneumonia ou a faringite. Sendo medicamentos perigosos de tomar por iniciativa própria, é necessária uma avaliação do médico para prescrição do antibiótico correto a tomar.



**Segundo a DGS, "Portugal continua a ser um dos países da União Europeia onde mais se utilizam antibióticos e onde há também menos conhecimento sobre a sua utilização".**

Um dos principais problemas associados à toma de antibióticos está relacionado com a proliferação da resistência das bactérias aos antibióticos, que é, segundo a Direção-Geral da Saúde (DGS), uma responsabilidade de todos. Quando tomados desnecessariamente, os antibióticos permitem que as bactérias desenvolvam mecanismos para neutralizar o efeito do antibiótico, o que significa que as infecções ficam cada vez mais difíceis de tratar ou até sem tratamento eficaz.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, "uma lista crescente de infecções – como a pneumonia, a tuberculose, o envenenamento do sangue, a gonorreia e as doenças transmissíveis por alimentos – estão a tornar-se mais difíceis e até impossíveis de tratar, à medida que os antibióticos se tornam menos eficazes".

"Quanto mais um antibiótico for utilizado, maior a possibilidade de existir resistência à sua ação", por isso, lembre-se: de cada vez que as bactérias ganham uma resistência, da próxima vez que ficar com uma infecção, vai precisar de um antibiótico mais "potente", alerta a DGS. Tome-os apenas quando prescritos e de forma adequada!

Depois de iniciar o tratamento com antibiótico, deve respeitar escrupulosamente o horário da toma, a dosagem e levar o tratamento até ao fim, segundo indicação médica. Nunca interrompa um tratamento com antibiótico! Mais: não volte a tomar o medicamento sem o consentimento do médico, sendo sempre necessária uma nova avaliação. **7**

## RISCOS DE TOMAR ANTIBÓTICO SEM INDICAÇÃO

Prevalência do estado de doença, sem efeito do medicamento por não estar ajustado à infecção em causa;

Transmissão da infecção bacteriana a outras pessoas;

Abertura à resistência bacteriana, um problema de saúde pública.

## REGRAS PARA O USO CORRETO DE ANTIBÓTICOS

Nunca os tome por iniciativa própria!

Siga à risca as indicações do médico no que toca à dose recomendada;

Respeite meticulosamente o horário da toma;

Leve o tratamento até ao fim, mesmo que os sintomas pareçam atenuados;

Se sobrarem medicamentos, entregue o restante na farmácia - isto apesar de a maioria das embalagens ser adequada ao número de dias necessário para tratamento;

Nunca partilhe antibióticos com outras pessoas.



# O QUE AS PERNAS LHE DIZEM

Mais do que uma questão estética, as pernas bonitas são também umas pernas com saúde. A doença venosa crónica é uma patologia grave que afeta mais de um terço dos portugueses, sobretudo as mulheres. Os sintomas começam por parecer inofensivos, mas depressa se tornam alarmantes. Siga os conselhos para prevenir e tratar a doença!







## TUDO POR UMAS PERNAS COM SAÚDE

Nem sempre ouvimos o que as pernas têm para dizer! Mas sabia que o cansaço dos membros inferiores pode ser sinal de uma doença séria?

Pernas, tornozelos e pés inchados. Sensação de pernas cansadas e pesadas. Dor, dormência, prurido. Câibras noturnas. Já sentiu algum destes sinais? São os sintomas mais comuns de uma doença que se estima ter uma prevalência enorme em Portugal: a doença venosa crônica. Calcula-se que cerca de dois milhões de mulheres com mais de 30 anos sofram com esta condição que pode também afetar os homens!

É estranho ter dores de pernas outra vez? O inchaço frequente nas pernas, tornozelos e pés é incomodativo? Não vem coisa boa... A doença venosa é uma patologia crônica e evolutiva que afeta as veias das pernas que transportam o sangue até ao coração. Falamos em evolutiva porque a doença progride, tornando os sintomas cada vez mais notórios. Primeiro, surgem as queixas mais comuns que indicámos no início deste artigo. Depois, vêm as veias dilatadas e os derrames que, apesar de não serem inicialmente evidentes, são os sinais mais alarmantes

porque aparecem quando a doença está já num estado mais avançado.

**A Sociedade Portuguesa de Angiologia e Cirurgia Vascular deixa o alerta: é preciso ouvir o que as pernas lhe dizem!**

### ATENÇÃO AOS SINAIS!

Os sintomas da doença venosa pioram com o tempo e a idade, a menos que se tomem medidas de prevenção ou tratamento adequado (leia a entrevista que se segue e veja os conselhos que temos para si na página 25!). Com o calor ou depois de muito tempo em pé ou sentado, os sintomas também se agravam. É muito frequente, por exemplo, que apareça o edema venoso – um inchaço doloroso e incapacitante que piora ao fim do dia e tende a diminuir com o descanso.

**Em Portugal, estima-se que a doença atinja cerca de 35% da população adulta, com maior incidência nas mulheres a partir dos 30 anos, embora também afete os homens.**

Com o tempo, estes sintomas podem tornar-se crônicos e, em fases mais adiantadas, ter como consequência as alterações na cor da pele, que se torna progressivamente mais escura e dura. Se não forem tratadas, as varizes podem favorecer o aparecimento de infecções e até mesmo de úlceras venosas ativas de difícil tratamento. Em casos graves, podem mesmo contribuir para a incapacidade no trabalho ou dificultar o desempenhar de simples tarefas domésticas. As consequências não ficam por aqui: no limite, as varizes podem evoluir para uma embolia pulmonar ou hemorragias por rotura de uma variz.

Por isso, a doença venosa deve ser tratada desde os primeiros sinais de evolução e pode ser prevenida se eliminar ou evitar alguns dos fatores de risco. Os cuidados preventivos facilitam o retorno venoso, diminuem as queixas e o sofrimento, evitam a dilatação das veias e atrasam a evolução da doença, podendo evitar-se a necessidade de intervenção cirúrgica. Em qualquer fase de evolução da doença, pode ser adotado o uso de medicação.

Leia mais sobre a doença venosa em [www.zlife.pt!](http://www.zlife.pt!) 



## Sintomas de doença venosa crônica

- Sensação de pernas cansadas
- Dor nas pernas
- Sensação de pernas pesadas
- Comichão
- Pés e tornozelos inchados
- Dormência nas pernas
- Câibras noturnas

## Fatores de risco da doença venosa crônica

Da genética à idade, passando pela obesidade e pelo clima hormonal, os fatores de risco fazem com que as mulheres sejam o alvo preferido das varizes!

### Idade

As varizes agravam-se com o envelhecimento, mas não quer isto dizer que uma pessoa jovem não as possa ter também.

### Género feminino

É o grupo mais afetado por este problema, sendo a proporção de incidência da doença de três mulheres para dois homens. Desde a puberdade, a mulher passa por várias etapas de grandes alterações hormonais e é nessas fases em que se tornam mais sensíveis ao desenvolvimento de varizes.

### Terapêuticas anticoncepcionais hormonais

Não só a pílula, mas também todos os outros métodos hormonais fazem parte dos fatores de risco – adesivo transdérmico, anel vaginal, implante.

### Gravidez

É o período de maior risco. Se não aparecerem na primeira gestação, as varizes podem ainda assim aparecer imediatamente na segunda, com tendência para agravar nas gravidezes seguintes.

### Exposição ao calor

Este é um fator de risco a ter em conta especialmente nas mulheres que fazem depilação com cera quente ou que se expõem ao sol durante longas horas.



space  
to create

## "A MARCA ESTÁ A DEIXAR UMA PEGADA MUITO IMPORTANTE"

**Liliana Reis**, marketing e communication manager

Uma vez que, para a Zentiva, "a saúde é um direito e não um privilégio", era urgente poder ter uma solução para a doença venosa crónica, que tanto condiciona o dia a dia e a qualidade de vida das pessoas.

A identificação e o tratamento desta patologia são essenciais para evitar outras complicações e garantir a qualidade de vida e, por isso, a Zentiva desenvolveu um medicamento para tratar a doença venosa crónica. Falámos com Liliana Reis, *marketing e communication manager*, que nos explica e dá a conhecer o mais recente lançamento da marca, o Zeflavor.

### Quanto tempo demorou o processo de criação deste medicamento?

Foi um processo que se iniciou há cerca de um ano e meio, totalmente pensado e criado em Portugal – desde a criação de branding, packaging, imagem, campanhas promocionais e digitais, tudo foi pensado e realizado no nosso país com agências portuguesas. Foi um projeto mui-

to desafiante sobretudo porque, no mês em que tínhamos projetado o lançamento, estávamos em pleno epicentro da pandemia provocada pela covid-19. No entanto, contra todas as probabilidades, a equipa Zentiva mostrou que, com planeamento, trabalho e persistência, é possível realizar projetos, ainda que com uma equipa comercial a trabalhar de casa e toda a restante equipa em trabalho remoto. Foi realmente um trabalho de equipa!

### Quem deve tomar Zeflavor?

Zeflavor destina-se a quem tem sintomas de doença venosa crónica que, embora tenha maior incidência nas mulheres a partir dos 30 anos, também afeta os homens. Na verdade, estima-se que 40% dos doentes são do sexo masculino.

## **Em que situações é aconselhada a toma deste medicamento?**

A doença venosa crónica manifesta-se pelos seguintes sintomas: inchaço das pernas, tornozelos ou pés, sensação de pernas cansadas, dor nas pernas, sensação de pernas pesadas, dormência nas pernas, prurido e cãibras noturnas. Logo, Zeflavon está indicado no tratamento desta sintomatologia.

## **4. Este medicamento pode ajudar a melhorar a vida das pessoas que sofrem de doença venosa crónica?**

Zeflavon – flavonoides micronizados – é composto por 450 mg de diosmina e 50 mg de hesperidina. Possibilita a redução da elasticidade e da retenção venosa, reforçando a resistência das paredes capilares, o que permite o tratamento dos sintomas e dos sinais relacionados com a insuficiência venosa, proporcionando o alívio e o bem-estar dos membros inferiores.

## **O medicamento deve ser tomado sempre sob orientação médica ou farmacêutica?**

Antes do início de qualquer terapêutica, o aconselhamento médico ou farmacêutico é essencial. Assim, recomendamos que, tal como com qualquer medicamento, antes de se iniciar o tratamento com Zeflavon, se peça aconselhamento ao médico ou farmacêutico assistente de forma a ser tido em conta o historial médico de cada doente.

## **Que feedback têm recebido dos parceiros?**

O produto foi muito bem aceite pelos nossos parceiros de negócio e é geral o impacto positivo que a imagem da marca provoca. Relativamente ao consumidor, a marca, apesar de ser muito recente, está a deixar uma pegada muito importante naquela que é a educação para a patologia e o despertar de muitas pessoas para a possibilidade de tratamento de algo que nem sabiam poder tratar. As nossas redes sociais recebem dezenas de mensagens com perguntas sobre o produto e onde o podem adquirir, partilhando as dificuldades no dia a dia provocadas por esta patologia.

## **Onde podemos encontrar o medicamento disponível?**

Zeflavon é um produto de venda exclusiva na farmácia. Qualquer farmácia portuguesa poderá dispensar o produto, seja ou não nossa parceira. 



ZEFLAVON 500 mg comprimidos revestidos por película Composição: 500 mg de flavonoides micronizados (contém 450 mg de diosmina e 50 mg de outros flavonoides expressos em hesperidina). Forma Farmacêutica: Comprimido revestido por película, oblongo, cor de laranja-castanholado e com uma ranhura em ambos os lados. A ranhura destina-se apenas a facilitar a divisão para ajudar a deglutição e não para dividir em doses iguais. Indicações terapêuticas: Zeflavon está indicado em adultos para: tratamento da insuficiência venosa crónica das extremidades inferiores em casos com os sintomas funcionais seguintes: pernas pesadas e inchaço; dor; cãibras noturnas dos membros inferiores. Tratamento sintomático da crise hemorroidária aguda.

Posologia e modo de administração: insuficiência venosa crónica: a dose habitual é um comprimido duas vezes ao dia (a meio do dia e à noite). Na crise hemorroidária: nos primeiros quatro dias de tratamento a dose diária é de seis comprimidos (i.e. três comprimidos duas vezes ao dia). Nos três dias seguintes, a dose recomendada é de quatro comprimidos, i.e., dois comprimidos duas vezes ao dia. Na manutenção do tratamento, a dose diária é de um comprimido duas vezes ao dia. População pediátrica: a segurança e a eficácia de Zeflavon em crianças e adolescentes com menos de 18 anos de idade não foram ainda estabelecidas. A utilização na população pediátrica não é recomendada. Compromisso hepático e/ou renal: a segurança e a eficácia de Zeflavon não foram estudadas em doentes com compromisso hepático ou renal. Até à data não existem dados disponíveis que indiquem a necessidade de modificar a dose nestes subgrupos. Idosos: não é necessário o ajuste da dose. Para uso oral. Os comprimidos devem ser tomados com as refeições.

Contraindicações: hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer excipiente mencionado na secção 6.1 do RCM completo. Advertências e precauções: a utilização deste medicamento no tratamento sintomático da crise hemorroidária aguda não é um substituto para o tratamento específico de outros distúrbios anais. A duração do tratamento deve ser restrita ao período de tempo mínimo, ou seja, 15 dias. Se não houver remissão das sintomas com tratamento a curto prazo, deve ser realizado um exame proctológico e o tratamento deve ser revisto. Relativamente ao tratamento da insuficiência venosa crónica, o efeito mais favorável pode ser assegurado através de um estilo de vida apropriado. Deve ser evitada a exposição prolongada à luz solar, permanecer na posição de pé longos períodos de tempo e o excesso de peso. Caminhar e utilizar meias de compressão pode melhorar a circulação nos membros inferiores. Recomenda-se precaução caso a condição do doente se agrave com o tratamento. Esta pode manifestar-se como inflamação da pele, inflamação das veias, endurecimento subcutâneo, dor forte, úlceras de pele ou sintomas atípicos, como inchaço instantâneo de uma ou de ambas as pernas. Zeflavon não é eficaz na redução do inchaço dos membros inferiores causados por doença cardíaca, hepática ou renal. Efeitos indesejáveis: resumo do perfil de segurança: foram notificados em ensaios clínicos realizados com flavonoides micronizados efeitos indesejáveis de intensidade moderada, maioritariamente relacionados com perturbações gastrointestinais. Frequentes: náuseas, vômitos, diarreia, dispepsia. Pouco frequentes: colite. Raros: cefaleia, fadiga, mal-estar, erupção cutânea, prurido, urticária. Desconhecidos: dor abdominal; edema isolado da face, lábios e pálpebras relacionado com reações de hipersensibilidade, excepcionalmente casos de edema de Quincke. A notificação de suspeitas de reações adversas após a autorização do medicamento é importante, poderá fazê-lo diretamente ao INFARMED. I.P.: <http://www.infarmed.pt/web/infarmed/submissaoram>. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Baseado no RCM de 10/2019. Medicamento não sujeito a receita médica. Para mais informações contactar o titular de AIM ou consultar o RCM completo do medicamento. Um produto Zentiva, contactos em [www.zentiva.pt](http://www.zentiva.pt). ZENTIVA PORTUGAL Lda. Alameda Fernão Lopes, Miraflores Premium I, 16 bloco A- 8º piso. 1495-190 Algés. Tel.: (+351) 210 601 360 E-mail: PT-Zentiva@zentiva.com C.R.C Cascais - NIF: 503 103 551 [www.zentiva.pt](http://www.zentiva.pt).

# DEZ PASSOS PARA COMBATER AS PERNAS INCHADAS

Existem dez regras para uma melhor convivência com a doença venosa crónica, de forma a promover a qualidade de vida.

## 1

### Exercitar as pernas e não permanecer muito tempo na mesma posição

Exercitar os músculos das pernas favorece a circulação do sangue nas veias. Evite posições prolongadas de pé e sentada – especialmente com as pernas cruzadas. Caso tenha de permanecer muito tempo na mesma posição – devido à atividade profissional ou às viagens longas de carro, comboio ou avião, por exemplo –, tente andar um pouco ou fazer movimentos circulares com os pés enquanto está sentada.

## 2

### Escolher um desporto apropriado

A prática regular de exercício físico ajuda a circulação venosa. Contudo, a seleção do desporto é importante, uma vez que nem todos são aliados no combate às pernas inchadas. Desportos que obriguem a movimentos bruscos – como ténis, basquetebol ou squash – não são aconselhados. Opte por desportos como ginástica, ciclismo, dança, natação ou até mesmo andar, que beneficiam a circulação venosa. A contração dos músculos das pernas, também estimulada pela prática de atividade física, favorece a subida do sangue até ao coração.



## 3

### Evitar lugares quentes e exposição ao sol

O calor favorece a dilatação das veias, diminuindo a circulação venosa. Devem ser evitadas, ou diminuídas, todas as exposições ao calor: calor do sol, depilação com cera quente, banhos quentes, sauna e vestuário muito quente.



## 4

### Procurar lugares frescos e promover duches frios

O frio proporciona a contração das veias e revela-se um bom aliado no combate à doença venosa crônica. Medidas como um duche de água fria nas pernas ou caminhar à beira-mar ativam a funcionalidade das veias e aliviam a sensação de peso e dor nas pernas.

## 6

### Usar vestuário apropriado, evitando roupas apertadas

O vestuário apertado comprime as veias e bloqueia a circulação do sangue nas pernas. Escolha um vestuário confortável e largo, evitando as calças muito estreitas, meias com elástico ou cintos apertados.



## 7

### Usar sapatos apropriados, idealmente 3 a 4 cm de altura de salto

O tipo de sapatos utilizado pode fazer a diferença entre a melhoria ou o agravamento da doença venosa crônica. Sabia que os sapatos de salto alto reduzem a superfície de apoio do pé? Por outro lado, os sapatos planos sem salto aumentam demasiado essa superfície, diminuindo a circulação do sangue dos pés para as pernas. Por isso, os sapatos devem ter idealmente 3 a 4 cm de altura.



## 5

### Prevenir a prisão de ventre e o excesso de peso, promovendo a hidratação e a alimentação rica em fibras

Tanto a prisão de ventre como o excesso de peso são dois fatores responsáveis pelo aumento da pressão sanguínea nas veias. Para evitar problemas, opte por uma alimentação rica em fibras – abundante em vegetais, por exemplo –, uma boa hidratação, com consumo diário de 1,5 litros de água, e consuma menos gorduras saturadas, como a manteiga ou a carne de porco.





## 8

**Facilitar a circulação sanguínea durante o sono, promovendo a elevação das pernas**

Para melhorar a circulação do sangue durante o sono, faça movimentos de pedalar antes de dormir. A elevação das pernas, cerca de 10 a 15 cm de altura, também é benéfica para melhorar a circulação sanguínea durante o sono.

## 9

**Reconhecer as situações fisiológicas que podem favorecer o aparecimento e a evolução da doença venosa crónica, como a gravidez**

Durante a gravidez, o crescimento fetal e o ganho de peso aumentam a pressão intra-abdominal e prejudicam o retorno venoso. As mudanças hormonais, tais como um aumento dos níveis da relaxina e de progesterona, também podem enfraquecer a parede do vaso sanguíneo e têm um efeito vasodilatador. Estas mudanças aumentam a pressão sobre as válvulas das veias, influenciando o aparecimento de varizes.



## 10

**Massajar as pernas o mais frequentemente possível**

Massage frequentemente as pernas, de baixo para cima. Este gesto simples melhora a circulação do sangue para o coração. 

Fonte: [www.zefavon.pt](http://www.zefavon.pt)

# Zeflavon® | 500 mg

Flavonóides micronizados  
(450 mg de diosmina + 50 mg de hesperidina)

**NOVO**  
TRATAMENTO DA  
DOENÇA VENOSA  
CRÓNICA



UM PRODUTO **ZENTIVA**

## AS SUAS PERNAS JÁ LHE DERAM SINAL?



- PERNAS PESADAS
- INCHAÇO
- DOR OU CÃIBRAS NOTURNAS

Pernas cansadas, pesadas, com inchaço ou dor e cãibras noturnas, podem ser sinal de doença venosa crónica. **Com o novo Zeflavon 500 mg, Flavonóides micronizados, é possível o tratamento dos sintomas e sinal relacionados com a insuficiência venosa.** Zeflavon 500mg reduz a elasticidade e a retenção venosa reforçando a resistência das paredes capilares, proporcionando alívio e bem estar às suas pernas.

**Não ignore os sinais que as suas pernas lhe dão, a Doença Venosa Crónica tem tratamento, aconselhe-se com o seu médico ou farmacêutico.<sup>1</sup>**

**ZENTIVA**

**ZEFLAVON 500 mg comprimidos revestidos por película** **Composição:** 500 mg de flavonóides micronizados (contém 450 mg de diosmina e 50 mg de outros flavonóides expressos em hesperidina). **Forma Farmacêutica:** Comprimido revestido por película, oblongo, cor de laranja-acastanhado e com uma ranhura em ambos os lados. A ranhura destina-se apenas a facilitar a divisão para ajudar a deglutição e não para dividir em doses iguais. **Indicações terapêuticas:** Zeflavon está indicado em adultos para: Tratamento da insuficiência venosa crónica das extremidades inferiores em casos com os sintomas funcionais seguintes: pernas pesadas e inchaço; dor; cãibras noturnas dos membros inferiores. Tratamento sintomático da crise hemorroidária aguda. **Posologia e modo de administração:** Insuficiência venosa crónica: A dose habitual é 1 comprimido duas vezes ao dia (a meio do dia e à noite). Na crise hemorroidária: Nos primeiros 4 dias de tratamento a dose diária é de 6 comprimidos (i.e. 3 comprimidos duas vezes ao dia). Nos 3 dias seguintes a dose recomendada é de 4 comprimidos, i.e. 2 comprimidos duas vezes ao dia. Na manutenção do tratamento, a dose diária é de 1 comprimido duas vezes ao dia. População pediátrica: A segurança e eficácia de Zeflavon em crianças e adolescentes com menos de 18 anos de idade não foram ainda estabelecidas. A utilização na população pediátrica não é recomendada. Compromisso hepático e/ou renal: A segurança e eficácia de Zeflavon não foi estudada em doentes com compromisso hepático ou renal. Até à data não existem dados disponíveis que indiquem a necessidade de modificar a dose nestes subgrupos. Idosos: Não é necessário o ajuste da dose. Para uso oral. Os comprimidos devem ser tomados com as refeições. **Contraindicações:** Hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer excipiente mencionado na secção 6.1 do RCM completo. **Advertências e precauções:** A utilização deste medicamento no tratamento sintomático da crise hemorroidária aguda não é um substituto para o tratamento específico de outros distúrbios anais. A duração do tratamento deve ser restrita ao período de tempo mínimo, ou seja 15 dias. Se não houver remissão dos sintomas com tratamento a curto prazo, deve ser realizado um exame proctológico e o tratamento deve ser revisto. Relativamente ao tratamento da insuficiência venosa crónica, o efeito mais favorável pode ser assegurado através de um estilo de vida apropriado. Deve ser evitada a exposição prolongada à luz solar, permanecer na posição de pé longos períodos de tempo e o excesso de peso. Caminhar e utilizar meias de compressão pode melhorar a circulação nos membros inferiores. Recomenda-se precaução caso a condição do doente se agrave com o tratamento. Esta pode manifestar-se como inflamação da pele, inflamação das veias, endurecimento subcutâneo, dor forte, úlceras de pele ou sintomas atípicos, como inchaço instantâneo de uma ou de ambas as pernas. Zeflavon não é eficaz na redução de inchaço dos membros inferiores causados por doença cardíaca, hepática ou renal. **Efeitos indesejáveis:** Resumo do perfil de segurança: Foram notificados em ensaios clínicos realizados com flavonóides micronizados efeitos indesejáveis de intensidade moderada, maioritariamente relacionados com perturbações gastrointestinais. Frequentes: náuseas, vômitos, diarréia, dispépsia. Pouco Frequentes: cólite, Barros: cefaleia, tonturas, mal-estar, erupção cutânea, prurido, urticária. Desconhecidos: Dor abdominal; edema isolado da face, lábios e párpados relacionado com reações de hipersensibilidade, excepcionalmente casos de edema de Quincke. A notificação de suspeitas de reações adversas após a autorização do medicamento é importante, poderá fazê-lo diretamente ao INFARMED, I.P.: <http://www.infarmed.pt/web/infarmed/submissaoram>. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Baseado no RCM de 10/2019. Medicamento não sujeito a receita médica. Para mais informações contactar o Titular ou consultar o RCM completo do medicamento. Um produto Zentiva, contactos em [www.zentiva.pt](http://www.zentiva.pt). **ZENTIVA PORTUGAL, Lda.**, Alameda Fernão Lopes, Miraflores Premium I, 16 bloco A- 8º piso, 1495-190 Alges. Tel.: (+351) 210 601 360 E-mail: PT-Zentiva@zentiva.com. **C.R.C Cascais - NIF: 503 103 551** [www.zentiva.pt](http://www.zentiva.pt) ZENPT.DH.20.05.7097



1



2



3



6



## MODA VERSUS CONFORTO?

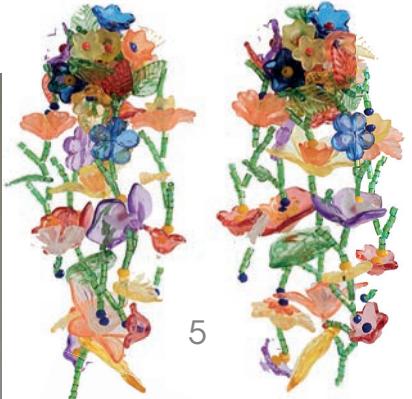
É 100% possível ter os dois lados a ganhar neste debate! Aliar o conforto à moda já não é uma questão de prevalência. Bem-estar é a palavra de ordem ao escolher um *look* para este outono-inverno.



4



7



5

**1** Uterqüe, top de malha, €69; **2** Zara, calças com pregas, €29,95; **3** Uterqüe, botins, €139; **4** Mango, carteira baguette, €19,99; **5** Zara, brincos, €15,95; **6** Zara, sandália rasa, €45,95; **7** Zara, blazer fluido, €39,95.



8 Zara, blusão de algodão, €49,95; 9 COS, carteira mini, €99; 10 Arket, clipe para cabelo, €22; 11 Mango, sapatilhas, €39,99;  
12 Zara, vestido cruzado, €59,95; 13 Arket, lenço, €55; 14 Arket, scrunchie em organza, €10; 15 Zara, brincos, €9,95.

# CINCO CONSELHOS PARA UM DIA MAIS VERDE

O futuro, não muito distante, obriga-nos a pensar de forma mais sustentável. Esta é uma oportunidade única para dar lugar à transformação verde.



1

## Reciclar

Primeiro, há que ter em mente uma estatística: em média, cada português produz 486 quilos de lixo num ano. Por isso, é importante que, de cada vez que colocar algo no lixo, separe corretamente. É um gesto simples. Por exemplo, agora que chegou a época balnear, lembre-se de pôr os protetores solares no ecoponto amarelo, tanto os de spray como os de bisnaga. Os medicamentos terminados ou

por terminar devem ser sempre entregues na farmácia!

Outra forma de apoiar a sustentabilidade é escolher locais para férias que incentivam as preocupações com o ambiente, como um dos primeiros hotéis sustentáveis de Portugal, o Imani Country House. Situado perto de Évora, este hotel recicla 80% dos resíduos, fornece toda a água quente através de energia solar, aproveita os materiais orgânicos da limpeza da quinta para aquecimento no inverno e produz fruta, legumes e azeite de forma natural.

**E**squecer que vivemos num planeta em aquecimento é abrir as portas a impactos graves na saúde humana e do planeta, assim como na economia e na sociedade. Saber lidar com as alterações climáticas, reverter a diminuição da biodiversidade e reduzir a poluição, por exemplo, é responsabilidade de todos. Mas o que é isto de ser sustentável? Na prática, passa por comportamentos diários e por escolhas mais ecológicas. É um contributo de todos para o futuro.

**Basta pensar que uma melhoria da qualidade do ar é também, como consequência direta, uma melhoria da saúde.**



2

## Andar de bicicleta

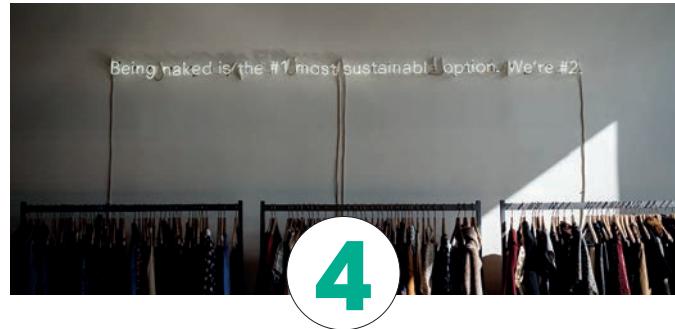
Não só é bom para o ambiente como para a saúde. Entre as deslocações menos poluentes estão as feitas ao pedal. Se for de férias, aproveite para explorar a região e conhecer os pontos turísticos de bicicleta. Ao privilegiar este meio de transporte está também a praticar uma atividade física, que pode ir de moderada a intensa. Junta-se o útil ao agradável!



3

## Poupar recursos

Desligar os carregadores de telemóveis, computador, *tablet* quando não os está a utilizar é um pequeno passo para a poupança. Também os banhos rápidos e as torneiras fechadas enquanto escova os dentes ou lava a loiça são cuidados que fazem a diferença – inclusive nas despesas mensais! Poupe também nas refeições ao optar pelo reaproveitamento dos alimentos.



4

## Reutilizar

Os sacos de compras, as garrafas de água, até a própria roupa ou os móveis de casa podem ter uma segunda vida. Esta é uma das ações mais importantes para um dia a dia mais verde e há cada vez mais soluções que tornam esta opção mais fácil. Sabia, por exemplo, que a roupa pode ser reutilizada para fazer acolchoamento ou revestimento térmico, tanto de casas como de carros? Deposite as roupas de que já não precisa nos contentores Ultriplo e dê-lhes uma nova vida! Há três possibilidades: reciclagem, reutilização ou entrega para ação social.



5

## Mais plantas e árvores em casa

As plantas são muito mais do que um elemento decorativo, já que absorvem o dióxido de carbono, contribuindo para um ambiente mais puro. Segundo a Sociedade Ponto Verde, as plantas “são como um desintoxicante natural”. Use vasos, latas ou frascos para cultivar ervas frescas. Não precisa de muito espaço! Basta um parapeito da janela ou varanda. Se tiver um jardim, aproveite o espaço para pôr uma árvore – mesmo que pequena. Há opções para todos os gostos e espaços. ↗

# UMA MISSÃO QUE É DE TODOS

Minimizar o impacto da pandemia, quer na saúde física quer na saúde mental dos portugueses, é um dos principais caminhos a percorrer neste momento crítico, em que a prioridade será sempre a prevenção e a proteção. Hoje, mais do que nunca, a assinatura da marca Zentiva faz todo o sentido:  
**cada um faz a sua parte!**



**D**esde o primeiro momento, a Zentiva comprometeu-se a implementar medidas de colaboração na missão de combate à covid-19. Acima de tudo, a principal preocupação foi – e continua a ser! – conscientizar os portugueses para a necessidade de seguir os conselhos e as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Durante este período, a informação aos consumidores e clientes foi uma constante e mostrou-se essencial neste caminho percorrido em conjunto. Através do site Z.Life e do Znews, assim como das plataformas sociais LinkedIn e Facebook, a Zentiva foi partilhando conselhos e dicas

importantes para garantir o bem-estar de cada doente e profissional de saúde.

No Instagram da Zentiva Portugal, durante o mês de maio, foi também possível acompanhar quem estava em casa com momentos verdadeiramente zen. Contámos com a ajuda da Ana Varela para criar uma rotina de bem-estar, aprendemos receitas rápidas pelas mãos de Helena Isabel e descobrimos atividades para fazer com as crianças na companhia de Sofia Cerveira. Este ciclo de Sexta-Feira Zen fechou com Oceana Basílio a mostrar os exercícios que pode fazer em casa. Ainda pode rever estas quatro conversas no IGTV da @zentivaportugal!

Neste contexto de compromisso, numa missão que é de todos, a Zentiva fez e continua a fazer a sua parte, implementando um plano para ajudar doentes e autoridades de saúde no combate ao vírus covid-19. Estas foram algumas das medidas de apoio levadas a cabo pela Zentiva:

- Elevada manutenção de stock das fábricas, para garantir a normal distribuição de medicamentos;
- Solucionar a escassez, de forma que os doentes possam obter o tratamento que precisam;
- Aumento da produção, a nível europeu, de medicamentos para o alívio da dor – como ibuprofeno, paracetamol e combinações –, para ajudar doentes e famílias a combater os sintomas de febre e infecção;
- Fornecimento dos medicamentos considerados como parte do regime de tratamento para a covid-19 – hidroxicloroquina (Reino Unido e Suíça) e atazanavir (em muitos países da UE, incluindo Portugal), no caso de serem necessários em planos de tratamento mais amplos;
- Auxílio a autoridades de saúde, para ajudar no combate do surto da covid-19.

Não podemos prever o que vai acontecer no futuro – nem próximo, nem longínquo –, mas olhando para trás percebemos que as ações – mesmo as mais simples – podem fazer toda a diferença. Seguimos em parceria neste caminho para minimizar o impacto da pandemia. 

#cadaumfazasuaparte



No sentido de acompanhar de perto a evolução da situação e de continuar a procurar formas de ajudar doentes e profissionais de saúde no combate à covid-19, a Zentiva iniciou uma linha de produção de solução alcoólica desinfetante Zentiva, a Sanicor, disponível em três formatos (50 ml, 500 ml e 1000 ml).

## CONSELHOS IMPORTANTES

### Lavar as mãos regularmente

As mãos devem ser frequentemente lavadas, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos.

### Praticar higiene respiratória

Em caso de tosse ou espirro, deve sempre tapar a boca e o nariz com a prega do cotovelo ou com um lenço de papel – que deve, de seguida, ser deitado ao lixo – e lavar bem as mãos.

### Manter o distanciamento social

A regra é manter, no mínimo, um metro de distância com outras pessoas.

### Evitar tocar nos olhos, nariz e boca

As mãos tocam, constantemente, em superfícies e objetos, o que significa que levar as mãos à cara pode transmitir o vírus dessas superfícies. Daí ser fundamental lavar as mãos regularmente!

### Em caso de febre, tosse ou dificuldade respiratória tome as providências necessárias

Isto é, não sair de casa e ligar para o 808 24 24 24, através do qual pode receber aconselhamento por um profissional de saúde. Não se dirija ao centro de saúde, farmácia ou hospital sem antes contactar a Saúde 24!

### Manter-se informado e seguir as recomendações das entidades de saúde.

FONTE: Organização Mundial de Saúde

# O QUE FAZ PARA ESTAR BEM?



**Ana Milhazes**

Autora do blogue *Ana, Go Slowly* e do livro *Vida Lixo Zero*, Instrutora de ioga e fundadora do Movimento Lixo Zero Portugal

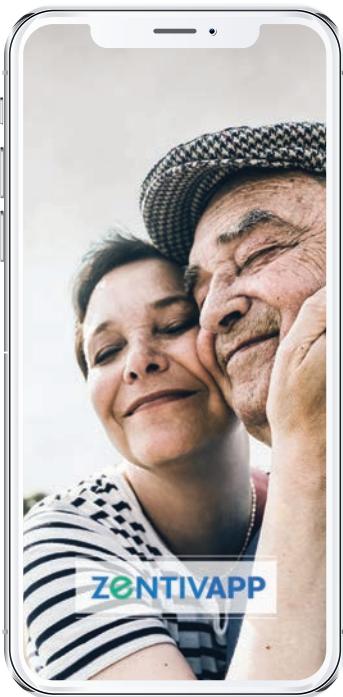
<https://www.instagram.com/anagoslowly/>

Estou constantemente em processo de descoberta. Percebi que por ser demasiado dedicada aos outros, ao planeta, ao meu trabalho, me deixava sempre em segundo plano. Acredito que o segredo é simplesmente: MENOS. Menos coisas, menos informação, menos redes sociais, menos objetivos, menos roupas, menos tralha, menos ruído. Só assim conseguimos perceber aquilo que verdadeiramente é importante para nós. Apanhar sol, andar descalça, tomar banhos de mar, caminhar na natureza, ter uma alimentação saudável e ter tempo só para mim é essencial. O silêncio é outro grande aliado. A prática de ioga e de meditação permite-me estar comigo, desacelerar e perceber o que vai cá dentro. Acima de tudo, procuro aceitar a pessoa que sou e gostar de mim tal como sou, sem ser demasiado rígida.



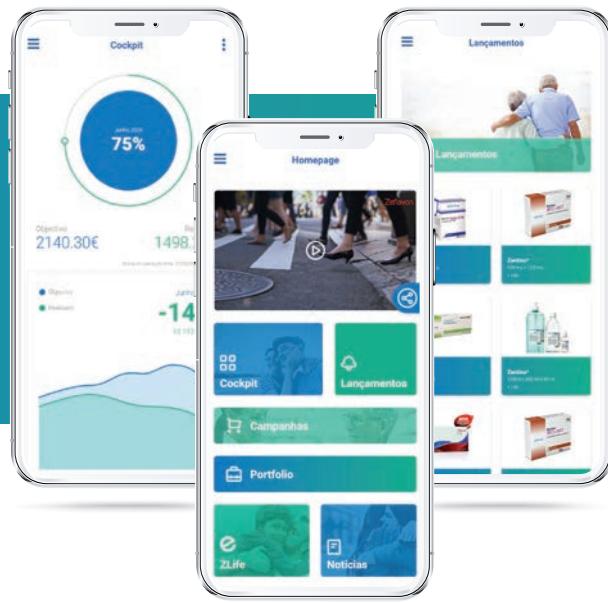
# APRESENTAMOS A NOVA ZENTIVAPP

A SUA PARCERIA, NUM SÓ LUGAR

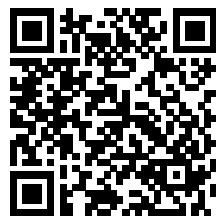
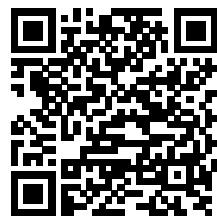


## ZENTIVA

Descarregue aqui



- Conheça o **portfólio Zentiva** por referência
- Esteja sempre a par de **Lançamentos e Campanhas** exclusivas da App
- Encontre as mais recentes **notícias sobre a Zentiva e sobre Saúde e Bem Estar**
- Monitorize o seu **objetivo**
- Acumule pontos e troque por **vantagens Zentiva**
- Esteja mais **próximo da sua parceria** com um contacto mais direto com o **Gestor de Negócio**



## ZENTIVAPP, O LOCAL ONDE TUDO ACONTECE

ZENTIVA PORTUGAL, Lda.

Alameda Fernão Lopes, Miraflores Premium I, 16, Bloco A - 8º piso • 1495-190 Algés  
T (+351) 210 601 360 • E [pt-zentiva@zentiva.com](mailto:pt-zentiva@zentiva.com) • C.R.C Cascais • NIF: 503 103 551  
[www.zentiva.pt](http://www.zentiva.pt)

# PROTEGER. CADA UM FAZ A SUA PARTE.

# ZENTIVA

Faz parte da sua vida.

Na ZENTIVA há 500 anos que fazemos a nossa parte, desenvolvendo mais de 200 medicamentos genéricos para as principais áreas terapêuticas:  
**de qualidade, eficazes e acessíveis a todos os portugueses.**

Tudo, para que possa cuidar, proteger e apoiar quem faz parte da sua vida.

[zentiva.pt](http://zentiva.pt)



Medicamento  
Genérico  
Comprimidos

ZENTIVA



Pergunte ao seu farmacêutico,  
ele poderá aconselhá-lo.