



APRENDER a ouvir o corpo

Preste atenção aos sinais
Cuidados redobrados com o calor

SABER influenciar as vivências

Mantenha-se em forma
Regras para esticar a juventude



O guia da consciência. Útil quando o problema se avizinha ou bate à porta, mas mais vantajoso ainda quando vamos a tempo de o evitar. O corpo é uma máquina e há alturas na vida em que esta deixa de obedecer da mesma forma. Há inúmeros fatores que a afetam e grande parte do controlo deste risco vive nas mãos de cada um de nós. Manter a forma física. Descansar. Dar mais valor à natureza. Não deixar de brincar. Mudar. Enfrentar os desafios. Viver em pleno e bem, porque a vida é limitada. Nesta terceira edição da Z-Life encontra um conjunto de artigos para o guiar por uma vida ativa e saudável, da juventude à idade sénior. Esperemos que esta leitura seja atenta, prolongada, proveitosa e, sobretudo, consciente. Se preferir, pode ler estes e mais artigos na versão digital da revista em zlife.pt.

Boa leitura e uma **Vida Z.**



zlife.pt



[zentivaportugal](#)



Zentiva Portugal



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

#03
abril
2021**Z·LIFE****04 A PENSAR EM SI****06 CUIDAR**

O coração comanda a vida?

12 PLANETA Z

Ondas de calor

14 CUIDARVerão com pernas saudáveis
(e sem dor!)**16 PROTEGER**Rinite alérgica:
o paradigma da primavera**20 MAIS ANOS, MAIS VIDA****22 APOIAR**

Esticar a juventude

24 PLANETA Z

Do laboratório até ao mercado

28 ACONSELHAR

Saudável e bonita

30 LIFESTYLE

Treino produtivo

34 #cadaumfazsuaparte

O que faz para estar bem?

BONS HÁBITOS PARA SUPERAR

Cuidar de si é um dos pilares base da vida, fundamental para preservar e melhorar a saúde. A par da medicina curativa e preventiva, o estilo de vida é determinante para reverter doenças. Este é o guia a seguir, para esclarecer dúvidas e aprender a viver bem com algumas das principais doenças que afetam a população portuguesa.

Resultado: nós - 1, doença - 0.

Pronto para mais um dia de combate e de prevenção? Hoje é um bom dia para cuidar de si e fazê-lo com gosto!



O CORAÇÃO COMANDA A VIDA?

O cenário da hipertensão em Portugal já não era animador. A pandemia não veio ajudar. Pelo contrário, especialistas acreditam que, no que toca à prevenção das doenças cardiovasculares, vivemos um retrocesso. Comemos pior, fazemos menos exercício, fumamos mais...



Sabia que cerca de 40% da população adulta portuguesa é hipertensa? E que há, ligeiramente, mais homens hipertensos do que mulheres? A incidência da hipertensão, segundo a Sociedade Portuguesa de Hipertensão (SPH), tem vindo a aumentar nos últimos anos e há explicação para isso: “Os fatores predisponentes para a hipertensão dita essencial (aquele que não é claramente dependente de doença identificável), como a obesidade, o sedentarismo, o consumo de sal e, ainda, outros fatores de natureza psicossocial, como a depressão, a ansiedade no contexto laboral, entre outros, não estão em declínio”, explica Luís Bronze, médico cardiologista e presidente eleito da Sociedade Portuguesa de Hipertensão.

UM FATOR DE RISCO PARA OUTRAS DOENÇAS GRAVES

Segundo o médico Luís Bronze, a hipertensão arterial (HTA) está associada a várias entidades que são a principal causa de incapacidade e mortalidade em Portugal: o acidente vascular cerebral (AVC), o enfarte do miocárdio (EM) e a insuficiência cardíaca, “uma entidade que tem merecido redobrada atenção da comunidade cardiovascular e do público mais atento”. Para explicar a ação da HTA na vida dos portugueses, Luís Negrão, cardiologista e assessor médico da Fundação Portuguesa de Cardiologia (FPC), parte da conclusão e traça o caminho: “A HTA não afeta a qualidade de vida dos portugueses. As complicações da HTA é que afetam a vida dos portugueses. Acontece que a HTA se

vai instalando, o coração vai ter de trabalhar com mais força, o cansaço vai-se instalando, as coisas que fazia sem problema vai fazendo, mas com menos facilidade, com pausas para poder recuperar. Se, entretanto, não tiver um enfarte do miocárdio ou um AVC, vai sempre atribuindo à idade que "já não é como era dantes", explica.

Estando Portugal entre os países com piores resultados em termos de atividade física, hipertensão arterial, diabetes, hábitos alcoólicos e sabendo que a hipertensão é um fator de risco para doenças graves – com um alerta significativo nos últimos tempos relacionado com a covid-19 –, há mudanças a incutir na população portuguesa.

Para a Sociedade Portuguesa de Hipertensão, este é um caminho urgente a seguir, "se queremos reduzir a morbimortalidade cardiovascular", explica o médico Luís Bronze. Para Luís Negrão, da FPC, esta "mudança de comportamentos é um processo longo e complexo" e "tem de ser feita sem pressas, mas sem pausas".

"Não se mudam comportamentos de um dia para o outro. A forma como as pessoas enfrentam as doenças depende do que elas entendem como sendo relevante. **A hipertensão, o colesterol elevado, a obesidade, o sedentarismo, não são entendidos como relevantes.** Não dói, não dá sintomas, as pessoas continuam a fazer a vida delas e, com medicação ou sem medicação, sentem-se bem. O AVC, o enfarte do miocárdio e a insuficiência cardíaca só têm relevância na altura em que a doença "bate à porta", justifica o cardiologista Luís Negrão.

MUDANÇAS NO "TEMPO PRESENTE"

"Há que fazer educação para a saúde, promover o bem-estar, desafiar as pessoas a adotarem bons hábitos de vida, optarem por alimentos mais saudáveis, deixarem de fumar", indica o médico Luís Negrão. O problema, para o cardiologista da FPC, é que "ouvimos [a conversa] sistematicamente, mas sempre numa perspetiva futura": "Tenho de deixar de fumar, tenho de fazer atividade física regularmente, tenho de usar menos sal na minha alimentação. Poucos são os que dizem estou a deixar de fumar, comecei agora a cozinhar quase sem sal e a colocar mais especiarias e ervas aromáticas na comida, estou a fazer todos os dias uma caminhada de 1h, quer faça sol, quer faça chuva... utilizar o tempo no presente", explica.



"A hipertensão arterial é uma doença crónica, com um potencial de risco elevado. Deixar de tomar a medicação agrava enormemente aquele risco", médico Luís Bronze

"Os portugueses terão de saber comer e saber viver", acrescenta o médico Luís Bronze. "Todos os fatores de risco cardiovascular [acima identificados] têm uma relação direta com a alimentação (cada vez mais rica em açúcares, gordura animal e, apesar de recentes evoluções, sal) e com o fraco compromisso com o exercício físico regular (tendência potenciada pela pandemia). Além de tudo isto, muitos portugueses ainda fumam e, também aqui, se estima que a pandemia não ajudou. São estes comportamentos que necessitam de



"Descansar, respirar fundo, deixar passar alguns minutos, voltar a medir e registar" são as regras-chave apontadas pelo médico Luís Negrão para as medições da pressão arterial em casa.

ser alterados e, sim, os médicos da vertente preventiva cardiovascular reconhecem que a pandemia nos fez retroceder", alerta o médico e presidente eleito da SPH. "Em 1979, o Prof. Dr. Fernando de Pádua dizia que **a saúde era um bem precioso demais para estar só nas mãos dos médicos**. A maioria das doenças não transmissíveis deve o seu aparecimento precoce a fatores de risco, a hábitos e a comportamentos que as pessoas adotam e que facilitam o aparecimento precoce das doenças cardiovasculares", acrescenta o médico cardiologista Luís Negrão.

MEDICAÇÃO: FUNDAMENTAL PARA REDUZIR O RISCO

"Uma vez que a hipertensão é uma doença crónica, a medicação também o deve ser", confirma o médico Luís Bronze. "A medicação é o principal fator de proteção do doente hipertenso, isto é, **uma medicação adequada pode prevenir o AVC, o EM e, em grande medida, a insuficiência cardíaca**. Sem medicação não existiria modelação do risco cardiovascular nos doentes hipertensos", acrescenta.

A receita para o sucesso é, segundo o cardiologista Luís Negrão, "o tratamento continuado e regular". "Para moldar o ferro tenho de malhar enquanto está quente. Depois de frio já não consigo fazer nada. Com o tratamento para a tensão arterial, a situação é idêntica", exemplifica. Fica ainda o conselho para quem cuida: "**Usar uma caixa com os dias da semana e as horas para fazer a medicação e carregar uma vez por semana a embalagem com os medicamentos a tomar**." Desta forma, "o esquecimento de uma das tomas é facilmente identificado". "É preciso criar rotinas. Quem foi pai ou mãe sabe a importância de se criarem rotinas e, quando se chega a uma certa idade, é necessário criar novamente rotinas", explica o médico da FPC.

SINTOMAS A TER EM ATENÇÃO

"Uma vez que a hipertensão pode ser assintomática, a medição da pressão arterial deve ser regular e fazer parte dos exames de rotina", explica o médico Luís Bronze, que identifica mesmo a **medição regular da pressão arterial como "mais importante do que a valorização avulso de sintomatologia"**. Isto porque a simples análise aos sintomas pode facilmente ser inconclusiva e atribuível a outros problemas de saúde. "Nas pessoas que evidenciam sintomas, os mais comuns são: dores de cabeça, tonturas, uma sensação subjetiva e inespecífica de mal-estar, nalguns casos, objetiva-se vermelhidão do olho", enumera.

"Como é que sei se o tratamento que estou a fazer está a ser eficaz se a hipertensão é assintomática? A única maneira é comprovar medindo a tensão, registrar os valores obtidos e se estiver, persistentemente, superior a 140/90 então é porque a medicação poderá não estar a surtir efeito. Não vale a pena dizer ao médico que sente que os medicamentos não estão a fazer nada. É preciso prová-lo e o registo sistemático é uma prova. Agora não meça quando o clube de futebol da sua

QUATRO PASSOS PARA REDUZIR A HIPERTENSÃO EM PORTUGAL

- Estes são os objetivos identificados pela Sociedade Portuguesa de Hipertensão:
- Diminuir a obesidade;
 - Incrementar o exercício físico;
 - Promover o bem-estar social;
 - Promover a identificação e o tratamento adequado dos hipertensos.

REGAS DE “OURO” PARA HIPERTENSOS E PARA CUIDADORES

- Cumprir e assegurar a medicação prescrita da forma que foi recomendada pelos médicos assistentes, reportando a estes quaisquer efeitos secundários;
- Vigilância dos valores de pressão arterial (que pode ser feito por outras pessoas quando o próprio não consegue assegurar).



“O sedentarismo, a obesidade, o stress, a alimentação pouco saudável, têm sido fatores que têm contribuído desfavoravelmente para a prevalência da HTA na população. A idade é também um fator que contribui para o aparecimento da HTA, no entanto, para esse nada se pode fazer”, médico Luís Negrão.

paixão está a jogar, e muito menos se ele está a perder. A ansiedade, o nervosismo, o stress, são fatores que podem alterar os valores tensionais”, alerta o cardiologista Luís Negrão.

VALORES FORA DOS LIMITES?

De acordo com a Sociedade Europeia de Hipertensão Arterial, os valores, para adultos, tidos como normalidade, são de **140 mmHg para a sistólica** (valor máximo) e de **90 mmHg para a diastólica** (valor mínimo). “Estes são valores médios, considerados para a maioria dos adultos. Existem casos especiais, em que se valorizam outros valores de acordo com fatores como a idade e outras comorbilidades”, esclarece o médico Luís Bronze. Seguindo a lógica da importância da autovigilância frequente, o presidente eleito da SPH recomenda que, em casa, “a medição deve confirmar-se noutros dias, particularmente se os valores forem inesperados em relação ao registo habitual”, continua. Mas deixa um alerta importante: “Se os valores forem muito elevados, em especial se a história clínica não permitir prever aquele desfecho, deve procurar o médico assistente com brevidade.”

MEDIR A PRESSÃO ARTERIAL EM CASA

1. Usar um equipamento automático de braçadeira (não são aconselhados equipamentos de pulso);
2. Medir sempre após alguns minutos de repouso;
3. Garantir que a braçadeira é adequada ao perímetro do braço (braçadeiras pequenas incrementam os valores, braçadeiras largas subvalorizam as medições);
4. Assegurar que a medição é efetuada na posição de sentado e o braço deve estar apoiado numa mesa, sensivelmente à altura do coração.

RECOMENDAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Dieta diversificada;
- Controlo particular no consumo de gordura animal, açúcares e sal;
- Comer muitas vezes, pouco de cada vez (ajuda no controlo do peso);
- Sopa de legumes antes do prato principal (baixo índice calórico);
- Consumo de álcool em quantidade moderada.

NÃO AO SEDENTARISMO!

"A primeira recomendação, para quem pode, é aderir a um regime de exercício regular e supervisionado. Quando tal não é possível, existem alguns truques que nos podem ajudar a fazer exercício", explica o médico Luís Bronze. Quais?

- Não usar os elevadores, uma atitude que permite manter exercício regular quotidiano;
- Deixar o carro longe do local para onde vamos, uma distância que pode ser incrementada à medida que a capacidade aumenta;
- Organizar o tempo para fazer mais exercício – passear o cão, fazer um passeio com a maior intensidade possível à volta de casa, passear no campo ou na praia, andar de bicicleta, tudo serve...

As recomendações do presidente eleito da SPH continuam e vão ainda mais longe: "Quem tem um jardim é especialmente feliz, pois só quem nunca usou um ancinho ou uma outra alfaia com afinco é que pode chamar leve ao trabalho de jardinagem. Estes trabalhos, antigos, são especialmente saudáveis, pois promovem o exercício e - acredite-se ou não - libertam a mente...", adiciona.

MENU DOS AVÓS

"A dieta [mediterrânea], muito comum nos tempos dos nossos avós e, infelizmente, em desuso, prevê, por comparação às dietas do Norte da Europa, um consumo de



"A simples redução, diária e voluntária, do sal aos cozinhados é muito benéfica em termos de hipertensão", médico Luís Bronze.

menos gordura animal, o azeite como gordura principal, um abundante consumo de vegetais e frutos, bem como peixe fresco e frutos secos. O consumo de sal também é mais moderado. Esta dieta, especialmente se combinada com uma vida fisicamente ativa, tem benefícios para a hipertensão, bem como para a doença vascular em geral", explica o cardiologista Luís Bronze. Fruta, legumes e frutos secos fazem parte das recomendações do médico da SPH, já que reúnem características benéficas na doença cardiovascular: "baixas calorias" e "antioxidantes, vitaminas, entre outros componentes relevantes". Os legumes que podem ser consumidos sob a forma de sopa são, segundo o médico Luís Bronze, "uma característica culinária do país que deverá ser sempre valorizada".

INIMIGO N.º 1 DA HIPERTENSÃO: O SAL

"Reconhecidamente, o consumo de sal tem uma relação direta com a hipertensão arterial", afirma o médico Luís Bronze. Há vários substitutos que devem ser tidos em conta: as ervas aromáticas, cada vez mais acessíveis e cultivadas em microjardins, e o "sal para hipertensos", indicado para os doentes sem doença renal associada (composto por cloreto de potássio em vez de cloreto de sódio).

Um alerta especial para os alimentos já preparados: "Os alimentos pré-cozinhados, por norma, têm níveis mais elevados de sal, logo, devem ser consumidos com moderação", elucida o médico Luís Bronze. É essencial ter em atenção a presença de sal na composição destes alimentos. Para isso, deve ler e analisar os rótulos. Uma forma simples de o fazer é **observar a ordem dos ingredientes na forma como estão listados, isto porque "quanto mais acima, maior a sua quantidade"**. Fica um exemplo: "Ao comprar cereais de pequeno-almoço, se o sal for o segundo ingrediente, logo a seguir ao cereal em questão, saberemos que a quantidade de sal é elevada percentualmente", explica o médico cardiologista e presidente eleito da SPH.

Um limite para a quantidade de ingestão diária de sal para um hipertenso? "A resposta válida a esta questão é simples: a dose recomendada é, certamente, a menor possível", termina o médico Luís Bronze, da SPH.

* Artigo escrito em colaboração com a Sociedade Portuguesa de Hipertensão e a Fundação Portuguesa de Cardiologia.

CETIRIZINA ZENTIVA

PARA O ALÍVIO DOS SINTOMAS DA RINITE ALÉRGICA

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

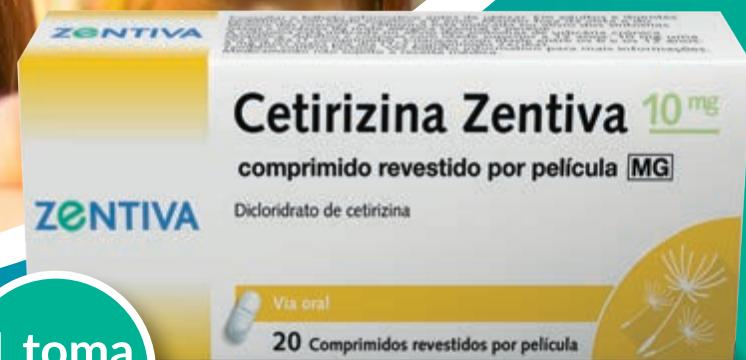
ESPIRROS



NARIZ ENTUPIDO OU COM CORRIMENTO



COMICHÃO PROVOCADA POR PÓS OU ANIMAIS



1 toma
por dia

ZENTIVA

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 perene; 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. **Populações especiais** **Kidos:** Os dados disponíveis não sugerem que seja necessária uma redução da dose, em indivíduos idosos, desde que a função renal esteja normal. **Compromisso hepático e renal:** Recomenda-se a consulta da secção 4.2 do RCM completo. **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 sofram 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 hidroxiazina 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 raros verificaram-se reações alérgicas (algumas com gravidade). A notificação de suspeitas de reações adversas após a autorização do medicamento é importante. Poderá fazê-lo diretamente ao INFARMED IP: <http://www.infarmed.pt/web/infarmedsubmissaoar>; Linha do Medicamento: 800222444 (gratuita); ou E-mail: 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.

ONDAS DE CALOR

São cada vez mais frequentes e intensas. Saiba que cuidados deve ter durante os meses de maior calor e como se proteger.



Enos meses de junho e julho que o fenómeno ocorre. Segundo Jaime Pina, médico pneumologista e vice-presidente da Fundação Portuguesa do Pulmão, "quando chega o verão, lembramo-nos daquilo que os cientistas do clima nos andam a dizer há anos: que fruto do aquecimento global, fenómenos meteorológicos extremos, como as ondas de calor, são cada vez mais frequentes e intensos".

QUEM PRECISA DE PROTEÇÃO ESPECIAL?

O problema afeta todas as pessoas, mas é mais sério em alguns grupos populacionais (ver caixa Grupos de risco). O impacto está intimamente relacionado com a saúde respiratória, afetando sobretudo pessoas com insuficiência respiratória crónica, nomeadamente a doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC).

O QUE PODE FAZER?

Há procedimentos e certos cuidados que são essenciais para minorar os efeitos das ondas de calor "que, quando intensos, podem levar à morte", alerta a Fundação Portuguesa do Pulmão.

Sabe os principais cuidados a ter para evitar os malefícios deste fenómeno climático?

1 Aumente a ingestão de líquidos. Evite bebidas alcoólicas, açucaradas e gaseificadas. Estimule crianças mais pequenas e idosos a beber e ajude-os na ingestão de líquidos.

2 Faça refeições leves e frequentes. Evite comidas pesadas ou muito condimentadas.

3 Procure estar em ambientes frescos, com ar condicionado, em casa ou em locais públicos, como cinemas, museus, centros comerciais ou outras grandes superfícies.

4 Evite a exposição solar, sobretudo entre as 11 e as 17 horas. Em caso de necessidade de se expor ao sol, faça-o com a adequada proteção: chapéu de aba larga, óculos escuros com proteção para a radiação UVA e UVB, protetor solar (SPF superior a 30) e roupa leve e larga, de cores claras e, preferencialmente, de algodão, que cubra a maior parte do corpo.

5 Evite a praia nas horas mais quentes. Idosos e crianças até aos três anos não devem ir à praia nos dias de intenso calor. Opte pelo período de início da manhã ou fim de tarde. Para as crianças mais pequenas, recomenda-se evitar a exposição solar direta.

6 Arrefeça a pele
com banhos de água tépida.

7 Evite atividades ao ar livre que exijam muito esforço físico, sobretudo nos períodos de maior calor – nomeadamente algumas profissões, como as da construção civil ou jardinagem, e alguns desportos.

8 Tenha especial cuidado com as viaturas expostas ao sol, onde a temperatura pode atingir valores superiores a 65°. Nas viagens, se não tiver ar condicionado, deve viajar com as janelas parcialmente abertas.

9 Proteja a habitação. Feche as persianas e as portadas. Ao entardecer, quando a temperatura exterior for inferior à do interior, ventile a casa. Idosos, pessoas acamadas e crianças devem ter pouca roupa na cama.

10 Lembre-se dos outros! Informe-se sobre o estado de saúde de pessoas isoladas, dependentes, idosas ou frágeis, do ponto de vista mental ou social, que vivam perto de si. Ajude-as a superar os dias de grande calor. 



As ondas de calor estão associadas a problemas de saúde, sobretudo em doentes crónicos, com particular ênfase para os que sofrem de doenças respiratórias

GRUPOS DE RISCO

- Crianças nos primeiros anos de vida;
- Idosos;
- Pessoas com doenças crónicas (diabetes, alcoolismo, doenças cardiovasculares, hepáticas e renais);
- Doentes respiratórios crónicos (DPOC, bronquiectasias e insuficientes respiratórios crónicos);
- Obesos;
- Pessoas acamadas;
- Pessoas com problemas psiquiátricos;
- Doentes medicados com determinados medicamentos, tais como diuréticos, anti-hipertensores, antiarrítmicos, etc.;
- Pessoas socialmente fragilizadas: dependentes, isoladas e sem-abrigo;
- Trabalhadores expostos ao sol e calor.

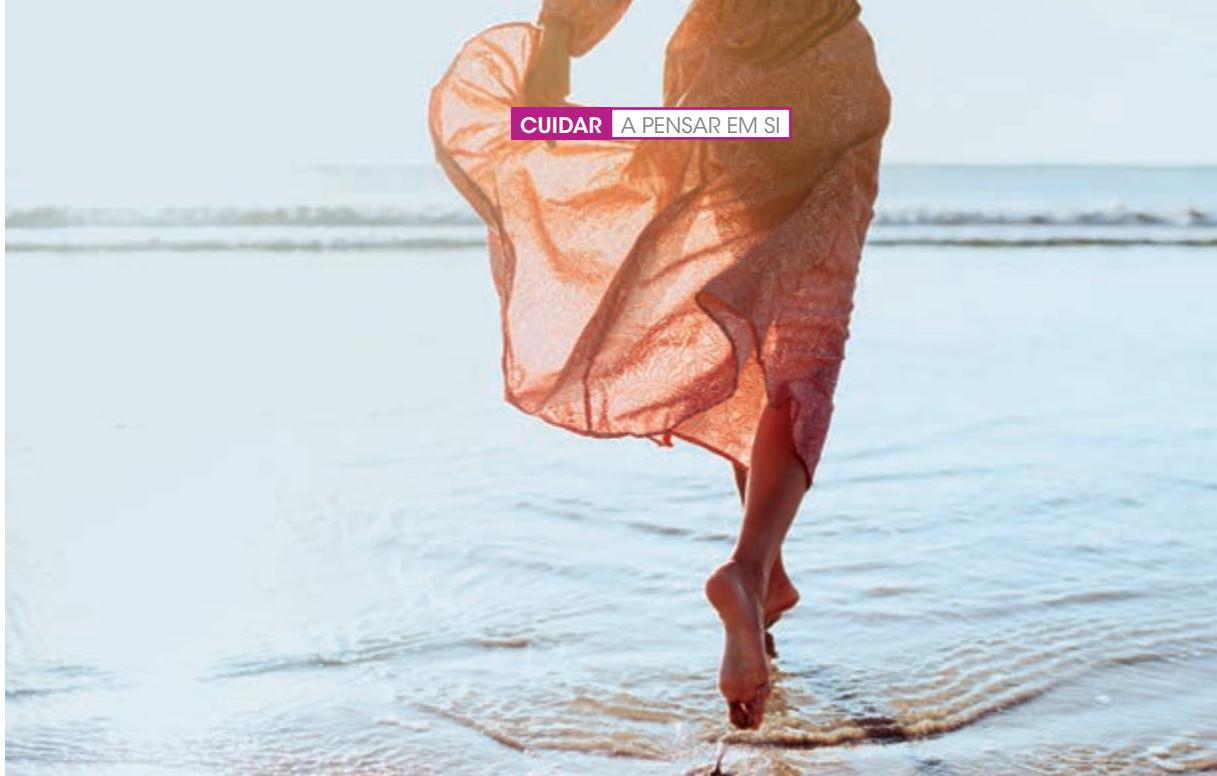
PREPARE O VERÃO

Durante a estação mais quente do ano, os medicamentos habitualmente conservados no frigorífico devem ser transportados em sacos isotérmicos refrigerados, mas evitando sempre a congelação.

Todos os outros medicamentos podem e devem ser transportados em sacos isotérmicos. Não deixe medicamentos em malas ou interiores de veículos expostos ao sol.

Alguns obrigatórios no “armário de farmácia”: soluções para queimaduras solares, desidratação, picadas de insetos, enjoos de movimento, irritação dos olhos e antifúngicos (pé).

*Artigo escrito em colaboração com a Fundação Portuguesa do Pulmão



VERÃO COM PERNAS SAUDÁVEIS (E SEM DOR!)

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?

A estação mais quente do ano é uma altura particularmente difícil para quem sofre de Doença Venosa Crónica (DVC). Porquê? Porque o calor potencia a vasodilatação, o que agrava as queixas e os sinais, exacerbados com as temperaturas mais altas. Se sente algum dos sintomas descritos (ver caixa), predominantes ao fim do dia, deve estar em alerta máximo para a possibilidade de ter doença venosa.

Atenção que o calor não é o único fator que piora os sintomas! O tabagismo, o sedentarismo, a má alimentação ou o uso de roupa e sapatos apertados não ajudam – sem falar no consumo de bebidas alcoólicas, no excesso de sal ou na longa exposição ao sol que acompanham habitualmente as férias de verão... Para aliviar os sintomas e melhorar a circulação nas pernas, é importante identificar estes hábitos e repensar atitudes para conseguir um verão com pernas saudáveis!

Dica: fazer uma caminhada diária melhora a circulação sanguínea, ajudando a revitalizar as pernas cansadas. Muitas vezes, esta rotina é acompanhada com a prescrição de um bioflavonoide, por um profissional de saúde, o que potencia e promove o bem-estar.

O QUE É A DVC?

“Ataca” os membros inferiores e abrange varizes, mas não só. Muito frequente, sobretudo nas mulheres, é uma causa importante da diminuição da qualidade de vida – tanto pelos sintomas como pelos sinais pouco estéticos: derrames, varizes, edemas, pigmentação, manchas, endureci-

mento da pele e até úlceras venosas. A DVC pode levar à perda de autoestima, aos constrangimentos na escolha da roupa (que escondem as pernas), à incapacidade para o trabalho, à dificuldade de praticar desporto ou simplesmente participar nas atividades lúdicas diárias. Mas há uma série de tratamentos disponíveis, inovadores e altamente eficazes.

TRATAMENTOS DISPONÍVEIS: DA MEDICAÇÃO À CIRURGIA

Os sintomas podem ser facilmente controlados com a medicação apropriada, como Zeflavon, uma terapia complementada através do uso de contenção elástica (meias de descanso) e de técnicas explicadas pelos médicos. Em casos mais avançados, a escleroterapia e as cirurgias podem fazer parte dos tratamentos, sendo que cada vez são menos invasivas, com desconforto mínimo e um rápido retorno às atividades diárias. Quanto mais cedo for o diagnóstico e o tratamento, mais fácil é aliviar a dor e prevenir complicações 

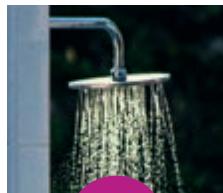


Sintomas da doença venosa crónica

- Dor e ardor nas pernas
- Sensação de pernas cansadas e pesadas
- Formigueiro, comichão e dormência
- Pés e tornozelos inchados
- Câibras noturnas

Cinco formas de aliviar os sintomas nos dias mais quentes

A par do tratamento com a medicação apropriada, há atitudes simples que aliviam os sintomas da DVC:



1

Duche frio nas pernas ao final do dia

Ajuda a baixar a temperatura nos membros inferiores, o que melhora a circulação e evita a dilatação das veias.



2

Evitar as fontes de calor

Sol direto, saunas, até mesmo depilação com cera quente, podem agravar os sintomas. Sempre que não for possível evitar, recorra ao duche de água fria e coloque as pernas para cima durante algum tempo.



3

Mexa-se!

Evite ficar sentado ou de pé durante longos períodos de tempo. Faça pausas para caminhar. Na praia, aproveite para passear na orla.



4

Hidrate-se!

É fundamental beber, no mínimo, 1,5 litros de água por dia, um cuidado que deve ser redobrado no verão. Além de aliviar os sintomas da DVC, melhora a saúde em todos os sentidos.



5

Conforto na roupa e nos pés

Peças muito apertadas e justas dificultam a circulação, o que pode provocar inchaço e dores nas pernas ao final do dia.

RINITE ALÉRGICA: O PARADIGMA DA PRIMAVERA

Depois de um inverno chuvoso e prolongado, a estação primaveril é mais propícia a problemas respiratórios. Este ano, porém, há um novo fator protetor e um pormenor que pode ter consequências negativas. Sabe quais são?



Associamos automaticamente a primavera a um aumento dos sintomas relacionados com as alergias respiratórias. Mas porquê? "Temos nos pólenes e nos ácaros os principais agentes causais, muito prevalentes nos meses de primavera", começa por explicar Jaime Pina, médico especialista em imunoalergologista e pneumologia e vice-presidente da Federação Portuguesa do Pulmão (FPP). Também Filipe Benito Garcia, médico imunoalergologista nos hospitais CUF Descobertas e CUFTejo, do grupo de interesse de rinite da Sociedade Portuguesa de Alergologia

e Imunologia Clínica (SPAIC), reforça a ideia: é na primavera que "há mais pólenes na atmosfera, que pioram as alergias, em especial a rinite e a asma", esclarece. Este ano podemos esperar uma primavera muito propícia a problemas respiratórios. "Choveu muito durante o inverno. As plantas cresceram saudáveis e cheias de força para lançar na atmosfera os pólenes", avisa o médico Filipe Benito Garcia. Para o médico Jaime Pina, há, no entanto, um novo fator que vai funcionar como protetor: a máscara facial. "Sendo esta a principal componente de proteção respiratória, é natural que, este ano, os doentes alérgicos e respi-



Consultar o boletim polínico da região em www.spaic.pt faz parte das medidas de controlo ambiental que podem ajudar o doente a reduzir a exposição aos alergénicos.

ratórios crónicos passem melhor durante a primavera, já que a máscara tem uma excelente capacidade de filtração dos principais alergénicos”, acrescenta.

A visão do médico Filipe Benito Garcia para esta primavera, porém, não é tão positiva: “Com as medidas de confinamento, as pessoas passaram mais tempo dentro de casa e, portanto, poderão vir a ter sintomas com mais intensidade”, alerta.

MEDIDAS PREVENTIVAS

São indispensáveis em todas as pessoas que sofrem de problemas respiratórios (ver caixas). Segundo o médico Filipe Benito Garcia, estas medidas de controlo ambiental diminuem a exposição ao alergénico, mas devem ser acompanhadas de outras atitudes individuais: deixar de fumar, se for o caso, e praticar exercício físico, “pois ajuda o nariz a respirar melhor”, explica.

TRATAMENTOS EFICAZES

Antes de recorrer a tratamentos específicos, “o doente deve lavar o nariz diariamente com soro fisiológico ou sprays de água do mar para limpar os alergénicos que ficam retidos nas fossas nasais”, começa por indicar o médico Filipe Benito Garcia. Depois, a prioridade, segundo o

PÓLENES: 10 ATITUDES PREVENTIVAS

1. Usar óculos escuros sempre que sair para o exterior
2. Permanecer no interior quando o vento sopra com maior intensidade e evitar o campo nos períodos de grande concentração de pólenes (em especial durante a manhã)
3. Arejar o quarto após o pôr do sol, altura de maior humidade
4. Certificar-se de que as janelas estão bem vedadas
5. Evitar ter em casa plantas polinizadoras
6. Viajar de carro com as janelas fechadas e assegurar a boa manutenção do filtro de pólenes
7. Ao andar de mota, usar sempre capacete integral, com a viseira fechada. Se possível, evitar este meio no período de maior polinização
8. Privilegiar as atividades à beira-mar – devido à humidade natural, há menos pólenes na atmosfera
9. Evitar brincar nos relvados e afastar-se dos que estão a ser tratados (ex.: corte de relva)
10. Se as queixas forem muito intensas, evitar praticar atividade física ao ar livre – é uma boa altura para exercício *indoor*

ÁCAROS: “REGRAS” EM CASA

- Decoração minimalista, apenas com a mobília essencial;
- Evitar materiais como tapetes, alcatifas, cobertores, lençóis de flanela ou peluches;
- Evitar todos os revestimentos à base de produtos animais (almofadas ou edredões de penas; tapetes, tapeçarias e cortinados de lã...);
- Reduzir ao mínimo os objetos e retirar os livros;
- Ventilar diariamente para a renovação do ar;
- Aspirar a habitação, uma vez por semana, com um aspirador de elevada eficiência (incluindo o colchão, onde os ácaros se encontram em maior quantidade).



Segundo o médico da SPAIC, "as vacinas antialérgicas estão recomendadas em adultos e crianças em que é confirmado o diagnóstico de rinite alérgica, impedindo o agravamento progressivo da rinite e o aparecimento de outras doenças alérgicas".

médico Jaime Pina, vai para os tratamentos locais, com corticoides, antialérgicos e descongestionantes.

- Corticoides tópicos intranasais, essenciais no controlo da doença, "apresentam grande segurança nas doses habituais", segundo o médico da SPAIC.
- Anti-histamínicos [antialérgicos], complementares aos corticoides, explica o médico Jaime Pina, com os dois médicos a lembrar que os mais recentes, de 2.ª geração, não têm os efeitos secundários sedativos que tanto interferiam na qualidade de vida. Não controlam a doença, mas estão associados a um alívio imediato dos sintomas.
- Descongestionantes que, para o médico Filipe Benito Garcia, devem ter um uso limitado no tempo, "uma vez que podem condicionar habituação".

Já as vacinas antialérgicas são "o único tratamento que possibilita uma redução do nível da alergia", indica o médico Jaime Pina. "Nos doentes comprovadamente alérgicos, sobretudo aos ácaros, aos pólenes e a alguns fungos, a vacinação é um investimento a longo prazo, que se pode traduzir numa menor reatividade aos alergénicos, uma melhor estabilização clínica e um menor consumo de medicamentos", explica o médico da FPP.

CONSEQUÊNCIAS DE UMA RINITE NÃO TRATADA

"Todas as inflamações agudas, quando não tratadas, podem evoluir para uma inflamação crónica. O nariz não é exceção", explica o médico Jaime Pina. A evolução natural de uma rinite não tratada será a rinite crónica ou sinusite crónica. "O nariz passa a ser um órgão de grande fragilidade, os episódios infeciosos tendem a ser mais frequentes (episódios de rinossinusite aguda) e pode haver repercussões sobre o ouvido (otites ou disfunção tubária que podem levar à surdez). O resultado é perda de qualidade de vida e um aumento considerável de recurso a medicamentos mais pesados", acrescenta o médico da FPP.

Também o médico Filipe Benito Garcia alerta para as consequências: "Se não for devidamente tratada e controlada, [a rinite] pode associar-se a doenças como sinusite, otite, polipose nasal ou asma, com sintomas como dor de cabeça, peso na face, ouvido cheio, perda de olfato e/ou cheiro, falta de ar, entre outros." O médico da SPAIC chama ainda a atenção para "uma série de problemas no desenvolvimento das crianças, alterações no sono e na concentração que podem levar a um mau rendimento escolar ou laboral, desconforto, inibições na vida social e, ainda, idas às urgências e internamentos com elevados custos para a saúde.

MAIS CASOS DE RINITE NAS ÚLTIMAS DÉCADAS

A incidência é de "cerca de um quarto da população portuguesa", segundo o médico Filipe Benito Garcia, da SPAIC. Já o médico Jaime Pina alerta para um número mais elevado na população pediátrica, na qual, "em alguns estudos, atinge o valor impressionante de 40% [de incidência]". Os números pecam por defeito, "pois há muitos doentes adaptados às queixas nasais crónicas e que não solicitam qualquer apoio médico", explica o médico da FPP.

A cada vez maior incidência da rinite pode relacionar-se com o estilo de vida não saudável: a exposição alergéni-

ca, o sedentarismo, o tabagismo, a alteração do regime alimentar, o consumo de medicamentos, a obesidade e os ambientes mais poluídos.

A poluição atmosférica abre a porta a uma maior frequência de doenças nasais, como as alergias. Rinite, faringite, bronquite e asma são as consequências mais notórias. Além disso, devido à poluição, "as épocas polínicas tendem a começar mais cedo e a ser mais prolongadas", alerta o médico Filipe Benito Garcia.⁷



Sintomas de primavera

- Crises de espirros
- Corrimento, congestão, obstrução nasal
- Comichão nasal e faríngea, na maioria dos casos acompanhado do olho vermelho
- Prurido ocular e lacrimejo, já que a inflamação do nariz é, geralmente, acompanhada pela inflamação da mucosa ocular e sensação de corpo estranho

Q&A

Se não tiver grandes crises de rinite, posso deixar de fazer o tratamento regular?

"Não. Mesmo que o doente esteja assintomático, nos períodos críticos deve ser mantida a medicação. Em regra, interrupções prematuras da medicação traduzem-se por episódios de agudização e de complicações: infecção, disfunção tubária, otites, entre outras", alerta o médico Jaime Pina. Para o médico Filipe Benito Garcia, "o doente deve ser avaliado por um médico, para perceber se deve fazer tratamento por longos períodos ou só por períodos pontuais".

A rinite alérgica está associada a um maior risco de doença grave por covid-19?

"Não. A doença grave por covid-19 relaciona-se com o pulmão profundo - a pneumonia por SARS-CoV-2. A existência de patologia na via aérea superior pode pôr problemas de diagnóstico diferencial, mas não se associa a pior prognóstico da covid-19", esclarece o médico Jaime Pina. No entanto, o médico Filipe Benito Garcia alerta que "é consensual que os sintomas precisam de estar controlados, seja da rinite ou da rinoconjuntivite ou outra doença alérgica".

É preciso ter especial cuidado com as plantas de interiores?

Segundo o médico da SPAIC, "nem todas as plantas provocam alergias, só aquelas que polinizam pelo vento. As plantas com flores coloridas e cheirosas geralmente não são causa de alergia". No entanto, para o médico Jaime Pina, "há plantas que melhoram a qualidade do ar (purificam-no) e há outras que a pioram. Ter plantas numa pequena divisão pode repercutir-se negativamente na qualidade do ar - por exemplo, ao nível da humidade, criando condições propícias para o desenvolvimento de fungos. Desaconselhamos, pois, essa prática nos doentes alérgicos aos pólenes e aos fungos. Estes doentes devem-nas evitar, pelo menos em divisões não ventiladas", esclarece o médico.

* Artigo escrito em colaboração com a Fundação Portuguesa do Pulmão e a Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica.

UM TEMPO SEM IDADE

Palavras de ordem: sentir-se bem, entusiasmar-se pela vida, inspirar e não temer os desafios do tempo. Os anos passam, a esperança média de vida aumenta e isso significa apenas que temos mais tempo para viver. Dê valor ao momento, viva no presente e comece desde já a planear um futuro que se mantém ativo sempre. Afinal, envelhecer é um processo extraordinário. Não tem de ser sinónimo de inatividade, de dependência, de velhice. Lembre-se: a idade cronológica não define quem é!







ESTICAR A JUVENTUDE

Há formas de tornar esta que é uma das maiores fantasias humanas e o desejo de muitos numa história o mais próxima possível da realidade: envelhecer de forma saudável e equilibrada.

Permanecer eternamente jovem é um mito. O passar dos anos tem consequências que estão naturalmente relacionadas com o processo de envelhecimento de todo o corpo. É o chamado "envelhecimento normal". Neste tipo de envelhecimento, tudo decorre com a maior naturalidade, sem artifícios. Depois, há o outro tipo de envelhecimento - a nível físico, psicológico e até social - que está relacionado com o impacto de "uma vida". E aí podemos dizer que o que escolhemos ou praticamos "hoje" vamos colher "amanhã". Um envelhecimento ativo e saudável como todos desejamos? Para isso, o estilo de vida é determinante!

CONHECER E CONFIAR NO CORPO

O aumento da longevidade e da população idosa não é novidade em Portugal, o que acompanha a tendência global da União Europeia. A esperança média de vida

aumentou quase dois anos no espaço de uma década – segundo dados do INE relativos ao período de 2017-2019, a esperança média de vida à nascença subiu para 81 anos.

A representação da camada idosa na população pede atenção devida e mudanças positivas urgentes. Um compromisso com o envelhecimento ativo que deve ser de todos. Para a Direção-Geral da Saúde, é necessário encarar "o aumento da esperança média de vida, com saúde e independência, o mais tempo possível, como uma oportunidade e um objetivo a prosseguir". Valorizar a idade é o primeiro passo para envelhecer saudável e de forma equilibrada. Cuide da saúde! Olhe para o espelho e tenha dúvidas, muitas até. Partilhe essas dúvidas com o farmacêutico, enfermeiro e médico. É esta vontade de saber, de perceber o corpo, que o vai motivar a fazer mais por si! Tudo para que o envelhecimento seja uma experiência positiva.

1

Bom coração

As doenças cardiovasculares não são uma consequência inevitável do envelhecimento. Com atitudes diárias positivas, estas doenças podem ser, em grande parte, prevenidas ou retardadas. A prevenção e o tratamento das doenças cardiovasculares são, por isso, fundamentais neste processo de envelhecimento ativo. Fazê-lo é ganhar mais e melhores anos de vida!

2

Envelhecimento articular

Perda de autonomia e de liberdade são consequências das doenças relacionadas com as articulações e que têm um impacto elevado na qualidade de vida. Sabia que a osteoartrose é uma das perturbações articulares mais frequentes e que afeta, atualmente, mais de 38,6 milhões de pessoas na União Europeia? As articulações possuem uma lubrificação própria que impede o desgaste. Mas quando usadas excessivamente ou danificadas, podem ocorrer lesões. Uma regeneração insuficiente nestes casos prejudica a capacidade de movimento e provoca dor. Para tratar e prevenir deve privilegiar os alongamentos e os exercícios sem carga, juntando também aos cuidados uma suplementação e/ou medicação adequada. Ácidos gordos ômega 3, vitaminas e antioxidantes são essenciais para manter a saúde articular.

3

Prevenir a degeneração cerebral

O declínio cognitivo aponta para a redução das capacidades cerebrais, levando ao delírio, perda de memória e comprometimento na linguagem e no pensamento crítico. É um dos conceitos associados à fragilidade em pessoas idosas, uma síndrome relacionada com o processo de envelhecimento. Quanto mais vulnerável, maior o risco de incapacidade. Para prevenir estes problemas associados à velhice, é preciso ajudar as pessoas a viverem bem: criar relações sociais equilibradas para se sentir bem e motivado, cuidar do jardim, fazer tricô, seguir uma dieta adequada, ir ao cinema ou teatro, fazer longas caminhadas, exercitar a memória e a mente com jogos...

4

Surdez na terceira idade

"Não estou a perceber muito bem o que está a dizer. Posso pedir para falar um bocadinho mais devagar?" É comum ouvir os "avós" proferir esta frase. Com o passar dos anos, o ouvido interno também "envelhece" e, com este envelhecimento, perde-se a percepção de alguns sons, em especial dos mais agudos. Como em todas as doenças tipicamente associadas ao envelhecimento natural do corpo, a prevenção e a ação rápida são fundamentais. Quanto mais cedo procurar tratamento, maior é a probabilidade de sucesso. ↗

Em Portugal, verifica-se um crescimento do envelhecimento demográfico constante. Segundo dados de INE de 2019, o número de pessoas com 65 ou mais anos corresponde a 22% do total da população que reside em Portugal. Em 2030, segundo a estimativa das Nações Unidas, Portugal vai ser o terceiro país mais envelhecido do mundo, ultrapassado somente pelo Japão e por Itália.



RECOMENDAÇÕES: SAÚDE DO CORPO E MENTE

É essencial promover certos hábitos protetores para melhorar a saúde e o bem-estar. Só assim se consegue um corpo e um cérebro descansado:

- Uma boa hidratação
- Boa nutrição
- Sono reparador
- Gestão do stress e ansiedade
- Atividade física

DO LABORATÓRIO ATÉ AO MERCADO

São várias as fases pelas quais todos os fármacos passam obrigatoriamente, de forma a comprovar os potenciais benefícios e os possíveis danos da administração. Na vacinação contra a covid-19, graças a investimentos de maior dimensão e tecnologias mais avançadas, foi possível encurtar todas as fases, mas nenhum passo foi passado à frente!

A chegada das vacinas contra a covid-19 veio acompanhada de um estado de ansiedade misturado com desconfiança. "Foi tudo tão rápido. Não acredito que não tenham passado passos fundamentais à frente. Eu sei lá se é segura... Não sei até que ponto é que esta vacina não faz mais mal do que bem!", ouviu-se entre paredes, em todos os cantos e recantos do mundo.

É verdade que a rapidez no desenvolvimento da vacinação contra a covid-19 foi invulgar. Tal como para qualquer fármaco (vacina ou outro, como um medicamento), há fases exigentes em que são garantidas a eficácia,

a segurança e a qualidade, através de ensaios clínicos e de uma avaliação rigorosa feita pelas autoridades responsáveis na aprovação destes, antes da entrada no mercado. Num cenário normal, este processo de desenvolvimento e aprovação leva anos.

No caso da vacinação contra a covid-19, foi possível diminuir o tempo dedicado às várias fases de anos para alguns meses. Tudo graças a investimentos de maior dimensão e a tecnologias mais avançadas.

Na primeira fase de pesquisa, fez-se uso da experiência prévia e bem-sucedida de outras vacinas contra coronavírus, numa colaboração única entre cientistas na partilha

de informação. Depois, conseguiu-se avançar com o processo através da sobreposição das várias etapas previstas (ver infografia) e, graças ao enorme investimento feito pelos Estados, foi possível passar para a produção de milhões de doses rapidamente. Este financiamento às empresas foi essencial para garantir que a produção avançava antes mesmo de se saber se a vacina ia ser eficaz e aprovada. Só assim foi possível começar a administração da vacina logo após a aprovação pelas entidades reguladoras. Em menos de um ano, cientistas de todo o mundo focaram-se, em simultâneo, num único problema. Na mais rápida cronologia de desenvolvimento, foi possível identificar um novo vírus, sequenciar o genoma e desenvolver várias vacinas com um elevado nível de eficácia. É a prova viva de que o financiamento e o investimento são essenciais no desenvolvimento de fármacos responsáveis pela erradicação de doenças e parte fulcral no aumento da esperança média de vida. 

#cadaumfazasuaparte



Em busca de uma vacina, as farmacêuticas e empresas de biotecnologia conseguiram em tempo recorde – menos de um ano – o que normalmente demora 10 anos a alcançar. E assim começou o maior processo de vacinação no mundo.



TRÊS REGRAS FUNDAMENTAIS

Em todo este processo foram assegurados os três pressupostos obrigatórios no desenvolvimento de qualquer fármaco:

- Segurança – sem reações adversas graves ou significativas;
- Eficácia – proteção da doença, pelo menos, a uma determinada percentagem da população;
- Produção em massa com custos aceitáveis.

CURIOSIDADES

- Em 1796, desenvolveu-se a primeira vacina, contra o vírus da varíola humana. Só em 1980 foi declarada oficialmente a erradicação desta doença, que matou 500 milhões de pessoas. Hoje, o vírus só existe em laboratório.
- Uma vacina é uma substância que engana o sistema imunitário, levando-o a crer que está perante um agente infeccioso real e “obrigando-o” a criar uma resposta de proteção contra a doença e a memorizá-la.
- Antes das vacinas contra a covid-19, a mais rápida a ser desenvolvida tinha sido a vacina da peste – desenvolvida, autorizada e produzida em quatro anos.

PASSO A PASSO

Desde a pesquisa aos estudos clínicos e devida aprovação, estas são as fases às quais obedecem todos os fármacos. O que acontece até à entrada no mercado?



Fase pré-clínica

Pesquisa. Estudos com modelos informáticos e experiências laboratoriais, para determinar o potencial benefício e a segurança na patologia que se pretende tratar ou prevenir. Habitualmente, demora três a cinco anos.



Fase 1

Administração em doses variáveis com recurso a voluntários sem doença (amostra de 80 a 100 indivíduos), para confirmar a segurança e determinar a eficácia. Normalmente, demora três a cinco anos.



Fase 2

Administração a um maior número de voluntários (entre 1000 e 2000), para comprovar a segurança e a efetividade numa amostra que é agora mais próxima à da população-alvo – tendo em conta as características etárias, fisiológicas e epidemiológicas. Normalmente, demora entre dois e três anos.



Fase 3

Estudos e amostras de grandes dimensões que servem de base à autorização de introdução no mercado. São determinados aspectos regulamentares para a EMA*, FDA**, Infarmed. Habitualmente, dura três a quatro anos.



Fase 4

É feita a produção e distribuição em larga escala. Esta fase acontece já depois da entrada no mercado, com a recolha de dados sobre a efetividade e a segurança.

*EMA – Agência Europeia do Medicamento
**FDA – Food and Drug Administration

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 e sinais 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.¹

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 hemorróidária aguda. **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 hemorróidária 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 revisado. 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 pe 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 articolares, 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, dispepsia. **Pouco Freqüentes:** colite, flatulência, tonturas, mal-estar, erupção cutânea, prurido, urticária. **Desconhecidos:** Dor abdominal; edema isolado da face, lábios e pápebras relacionados 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/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. **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**, **ZENTIV.DH.20.05.7097**

SAUDÁVEL E BONITA

Reparar, regenerar e reequilibrar são o antídoto perfeito para cuidar da pele, prevenir o envelhecimento e conseguir um bronzeado saudável.



O stress, a contaminação e o uso de máscara põem à prova a pele de forma constante. Pontos negros, irritações, vermelhidão, falta de luminosidade e vitalidade podem ser o resultado e o reflexo destas agressões. Para conseguir o efeito "boa cara", há segredos best-sellers nas farmácias, que guardam as bondades dos aminoácidos, dos ácidos, das vitaminas, em tratamentos para recuperar a pele.

REPARAR INTENSIVAMENTE

Não existem milagres na cosmética no que toca aos cuidados antienvelhecimento. Os efeitos até podem ser imediatos, mas é preciso dar continuidade à rotina de forma a manter a pele no seu melhor. Devem ser privilegiadas fórmulas com ingredientes ativos que reanimam as células da pele e que, por consequência, aumentam a densidade, recuperam o

volume, reduzem a flacidez e diminuem a aparência de rugas e linhas de expressão. O resultado é, garantidamente, uma pele de aspecto imediatamente melhorado. Mas não se esqueça: para manter os resultados, é necessário manter os cuidados!

CAPACIDADE DE REGENERAR

É verdade que a pele possui esta capacidade inerente, mas essa aptidão diminui com a idade, já que as células-mãe vão criando cada vez menos células cutâneas novas com o passar dos anos. Para contrariar este processo natural, é preciso ajudar a pele a regenerar-se ao ritmo habitual. Como? Através de renovadores celulares que estimulem a produção de colagénio e com antioxidantes que bloqueiam o processo oxidativo. A rotina noturna é a altura perfeita para incluir estes tratamentos nutritivos e regenerativos

da pele, já que é o momento em que a pele se regenera. Com a ajuda dos cuidados adequados, essa regeneração vai ser mais profunda.

UMA FORMA DE EQUILÍBRIO

Há tantos fatores a desequilibrar a pele que, cada vez mais, é preciso incluir na rotina um protocolo de resgate para estes momentos de crise. O stress e as mudanças de clima são a prova de que o equilíbrio só se consegue com adaptação. A pele não responde sempre da mesma forma. Há mudanças ao longo do tempo e as consequências são visíveis. Com o envolvimento de fatores externos na equação, é natural ver a pele reagir de formas diferentes ao longo de um ano. Em períodos mais stressantes ou nas alturas de mudança de estação, por exemplo, procure incluir na rotina tratamentos concentrados, pensados para usar de forma ocasional, que oferecem uma dose extra de energia à pele. Com a entrada da primavera e o verão à espreita, basta pensar: mudança de armário, mudança de rotina! ☺

Pele cansada, rosto apagado, tez sem vitalidade. O excesso de stress pode ter as suas consequências visíveis também na pele. Um tratamento diário antifadiga com vitamina C ajuda, com certeza, a devolver luminosidade e a firmeza para recuperar a pele. Se usado de manhã, seguido de um protetor solar, sempre, e combinado com um tratamento à base de retinol à noite, pode ser a receita para manter uma pele mais jovem.



SOL, CÂMARAS, AÇÃO

Não tarda muito estão aí os dias longos e, com eles, os perigos para a saúde da pele, como o melanoma. Estes são os requisitos indispensáveis para ter uma pele saudável e bonita durante os próximos meses:

- Esfoliar com regularidade para favorecer o bronzeado saudável, um a três dias por semana, com produtos suaves.
- Ter uma alimentação equilibrada, beber um litro e meio de água por dia, praticar desporto e reservar algum tempo do dia para se desconectar.
- Usar protetor solar diariamente, o melhor cuidado anti-envelhecimento!
- Adotar uma rotina de limpeza, de manhã e à noite, fundamental para manter a pele em estado ótimo.



TREINO PRODUTIVO

O exercício nunca foi tão importante. É a forma mais eficaz e acessível de manter o espírito em alta e o corpo em forma e com força.



Perda de peso, densidade óssea, ganhos para a saúde mental, qualidade do sono... Os benefícios do exercício físico são uma infinidade já provada e comprovada cientificamente. Bom para o corpo e bom para a mente! Há três tipos de treino à escolha para estar em forma, saudável e feliz: cardio, força, reequilíbrio. Tudo o que precisa é de uns poucos metros de espaço livre e alguns acessórios.

HÁ UMA HORA PERFEITA DO DIA PARA TREINAR?

Nem por isso. Depende do que resulta para cada pessoa. É uma questão de testar, descobrir e aprender. Se está a

ler isto pela manhã e se sente motivado, siga vestir uma roupa confortável e dedicar-se por uns minutos ao exercício físico. Há estudos que indicam que a força de vontade é maior pela manhã e que diminui conforme o dia passa. Mas também há quem prefira treinar ao final do dia. Se nos está a ler já depois da jornada de trabalho, siga vestir-se também. Neste caso, deve apenas garantir que tem um par de horas de recuperação até à hora de se deitar, para que os níveis de cortisol voltem ao "normal" e o corpo se prepare para dormir, mais calmo e relaxado. O objetivo é encontrar um horário que funcione e que se encaixe nas circunstâncias pessoais e agenda.

EXERCÍCIOS QUE PODEM MUDAR O CORPO

São perfeitos para o verão que se avizinha. Há opções para todos, uns mais fáceis de incluir na rotina diária, outros que pedem um pouco mais de empenho. Mas com motivação, tudo é possível! O ideal é alternar entre atividades, de forma a exercitar todo o corpo e evitar a monotonia (o que pode levar facilmente à perda de motivação!). Ao longo da semana, é importante variar também a intensidade do treino, com dias de exercício mais fácil, médio ou intenso.

Pilates e yoga: ajudam a melhorar a força e a flexibilidade, enquanto suportam a tonificação dos músculos para um melhor equilíbrio e postura. Uns minutos de silêncio e concentração são o melhor remédio para se preparar mentalmente e fisicamente para o dia.

Treino de glúteos: tanto tempo de trabalho sedentário resulta em músculos preguiçosos. Para compensar, a pressão acaba por recair sobre os músculos ao redor – o que causa dores de costas ou problemas na anca e joelhos. Glute Bridge, Clamshell e Bird Dog pode ser uma sequência de treino interessante com 15 repetições dos dois primeiros exercícios e 5 de cada lado na última proposta.

Treino abdominal: essencial também para reduzir a dor de costas e corrigir a postura inadequada. Fortalecer o músculo abdominal ajuda a estabilizar a coluna e a prevenir lesões e disfunções. Front Plank e Side Plank são dois exercícios fáceis de praticar em qualquer lugar e a qualquer hora do dia.

DURAÇÃO

Como na maioria das questões relacionadas com fitness, não há resposta certa para todos: depende. Do nível de atividade, do estilo de vida e da preferência. A chave é a consistência. Mas consistência não significa treino em excesso. Um dia de descanso a cada 3-5 dias de treino é essencial. Em vez de parar totalmente, pode optar por alongamentos suaves nestes dias de pausa.

Aquecimento: significa preparar o corpo para o que está para vir. O objetivo é movimentar as articulações principais – tornozelos, quadris, ombros e coluna. Solte o corpo e prepare-se mentalmente para o treino. O rolo de espuma é um bom aliado nestes momentos (ver pág. 33).

Alongamento: deve ser composto por movimentos estáticos e é importante também nesta altura focar-se na respiração,

ambos fundamentais para a recuperação. O objetivo é obrigar o sistema nervoso a entrar na fase de “descanso e digestão” e comunicar ao corpo que chegou a hora de acalmar, para começar a recuperar.

BANDA SONORA

Não há nada que o pare com a música certa. Uma boa playlist com músicas escolhidas a dedo para aumentar o ritmo cardíaco ou para acalmar o cérebro deve ter exatamente o tempo de treino a que se propôs. 30 minutos de cardio? 30 minutos de música seguida! Sugerimos aumentar o volume, dentro dos limites aceitáveis, claro está! Duas sugestões: a playlist de Chilled Drum 'n' Bass no Spotify ou o álbum *In The End* de Linkin Park.

MENU PRÉ E PÓS-TREINO

Uma boa dose de proteína, uma boa dose de probióticos e prebióticos (cerca de 70% do sistema imunitário concentra-se na saúde intestinal!), uma boa dose de fibra, uma boa dose de cálcio... E muita água! Uma boa alimentação é meio caminho andado para uma boa saúde no geral e parte essencial do regime de bem-estar. A par da alimentação, é importante maximizar o sono e levar a cabo uma rotina de cuidados de pele para retirar o suor, a sujeira, o óleo e os poluentes que aceleram o envelhecimento da pele e provocam inflamações.



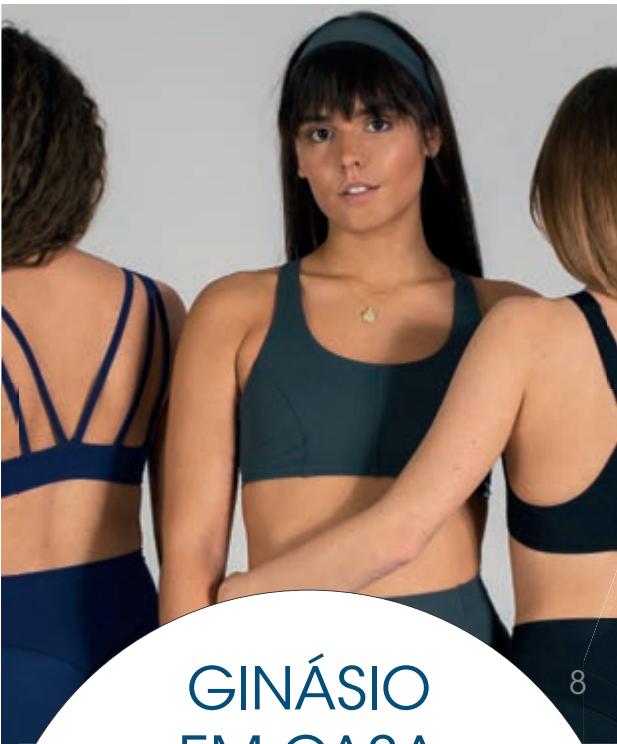
O exercício físico é responsável por aumentar o tempo gasto em sono profundo, que é a fase mais recuperadora fisicamente: impulsiona a função imunológica, apoia a saúde cardíaca e ajuda a controlar o stress e a ansiedade.



1



2



8



5



6

GINÁSIO EM CASA

Tornam os treinos menos aborrecidos e são o verdadeiro auxílio para manter corpo e mente em forma.

Desde as melhores sapatilhas para uma corrida em bom aos pesos para fortalecer os músculos, estes são os equipamentos funcionais e perfeitos para movimentar o corpo todo!



3



4



7

1 Decathlon, banda elástica Nyamba, €4,90; **2** Oysho, tapete de yoga aguarela, €35,99; **3** Adidas, rolo de espuma, €50; **4** BOXPT, kettlebell de 8Kg, desde €30; **5** Prozis, pistola de massagem Quail, €299,99; **6** Apple Watch Series 6, desde €439; **7** Nike Zoom Fly 3, sapatilhas de running para mulher, €159,99; **8** Light Years Away, marca portuguesa, leggings, €60; sutiã de desporto, €50.

1**Faixa de resistência**

Simples, leves, portáteis e baratas. Com diferentes níveis de intensidade, são uma adição benéfica a qualquer regime de treino. Para usar em casa ou nos treinos ao ar livre, permitem aumentar a força e tonificar diferentes músculos sem grande agressividade ou pressões sobre as articulações.

2**Tapete de yoga**

O ideal é que tenha entre 4 e 5 mm de espessura. Além de proporcionar uma zona de aderência extra e maior conforto, funciona como uma camada de proteção entre o corpo e o solo. Um bom tapete é um investimento que vai valer a pena!

**5****Pistola de massagem**

Cada vez mais popular, este dispositivo tecnológico funciona através de terapia percussiva para reduzir a dor e a rigidez muscular. Permite tempos de recuperação mais rápidos, melhoria na amplitude de movimento e capacidade de alongamento. É um investimento, mas pode ser um complemento para quem procura reduzir o risco de lesões e aumentar o desempenho físico e de recuperação.

3**Rolo de espuma**

Depois de um treino “mais puxado”, é uma forma de aliviar a tensão muscular. Pode também ser usado no pré-treino, como aquecimento, ou depois de um dia difícil sentado à mesa.

4**Kettlebells**

São uma peça eficaz na hora de melhorar a força e a flexibilidade, ao mesmo tempo que permitem reduzir a gordura e criar músculos saudáveis. Em comparação com os halteres, criam a necessidade de contrabalançar e estabilizar o corpo, o que significa que requerem um desenvolvimento maior da força do abdominal, de equilíbrio e de coordenação.

7**Sapatinhas de corrida**

A regra é optar por um calçado confortável e com bom ajuste ao pé. Não devem ser demasiado largos nem demasiado estreitos. A escolha deve também ter em conta o formato do arco do pé. Uma forma simples de perceber o tipo de arco é molhar os pés e caminhar sobre papel. Se a maior parte do pé está em contacto com o solo, tem um arco baixo, se esta quantidade é moderada, é normal, mas se o pé pouco tocar no chão, significa que tem um arco alto.

6

Estão mais inteligentes do que nunca. Permitem monitorizar diferentes tipos de exercício, desde caminhada, corrida, natação, treinos de força... Há modelos que até os níveis de oxigénio no sangue medem! São uma boa opção para controlar a saúde no geral, ao monitorizar o sono e o ritmo cardíaco.

O QUE FAZ PARA ESTAR BEM?

**Joana Limão**

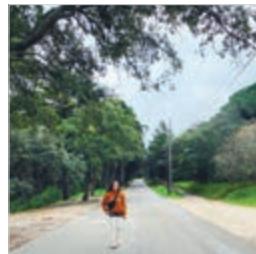
*Recipe developer, food stylist,
private chef.*

Autora do blogue *Please Consider*

www.pleaseconsider.com

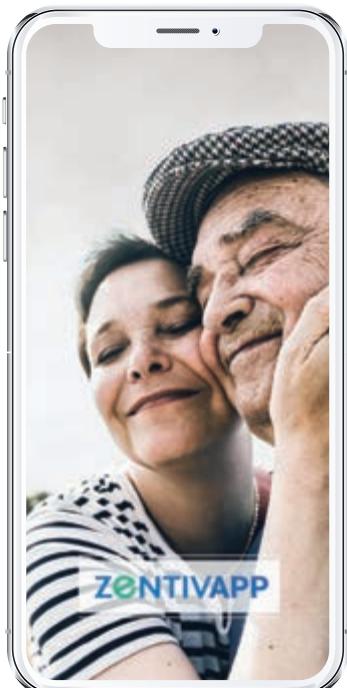
<https://www.instagram.com/joanamlimao/>

Preciso de sucessivos encontros comigo mesma. Tanto através de práticas como escrita intuitiva, meditação, movimento ao som de música, como também ao sair para passear na natureza, dar um mergulho na água gelada, fazer caminhadas longas. No entanto, diria que a minha maior "arma" para estar bem são a gentileza e a gratidão. Tento trazer a consciência, em várias alturas dos meus dias, para o que realmente importa, para o facto de estar viva, de ter uma casa onde me aconchegar, de ter família e amigos, de ter um trabalho que amo. Ser gentil comigo quando me engano, quando erro, quando podia ter feito mais ou melhor. Aceitar-me com todo o coração. Um trabalho de toda uma vida, mas que todos os dias me ajuda a estar bem no meu corpo e nas minhas rotinas.



APRESENTAMOS A NOVA ZENTIVAPP

A SUA PARCERIA, NUM SÓ LUGAR



- 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**

ZENTIVA

Descarregue aqui



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 • C.R.C Cascais • NIF: 503 103 551
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



Medicamento
Genérico
Comprimidos

ZENTIVA

Pergunte ao seu farmacêutico,
ele poderá aconselhá-lo.

