

BALANÇAR para ser feliz

(Im)perfeição: um desafio real para os pais
Sugestões deliciosas na cozinha

CUIDAR a longo prazo

Segredos para um estilo
de vida saudável
Parkinson, a doença
desconhecida





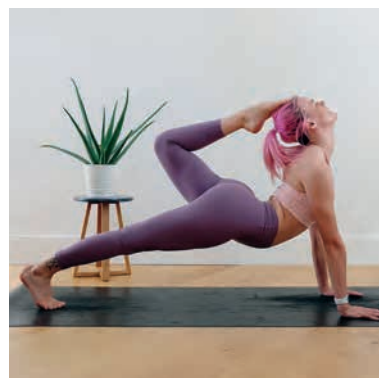
Virar a página. Aproveitamos a mudança de ano para libertar espaço e arrumar de forma inteligente o que nos faz mal e o que nos faz bem na vida. Uma espécie de *detox* e de entrada com o pé direito para uma folha que tem tudo em branco. As únicas linhas são as definidas por nós próprios, pouco a pouco remarcadas. Parar, pensar, mudar, é tudo o que, muitas vezes, precisamos e necessitamos. Mudar de guarda-roupa, mudar de alimentação, mudar de hábitos, mudar a forma como ouvimos os sinais do corpo e até mudar a forma como olhamos em frente para as responsabilidades e para os ideais de perfeição que, não poucas vezes, nos põem entraves. É disto que falamos nesta quarta edição da **Z-Life**, recheada de dicas para o guiar por este novo capítulo. Se preferir, pode ler estes e mais artigos na versão digital da revista em **zlife.pt**.

Boas leituras e uma **Vida Z**.



#04
dezembro
2021

Z·LIFE



04 RECOMEÇAR EM GRANDE!

06 ACONSELHAR
Pais (im)perfeitos

09 APOIAR
Quatro sugestões
para pequenos-almoços
e lanches deliciosos

12 CUIDAR
Tosse: sabe o que fazer
quando ataca?

16 LIFESTYLE
Tendências da nova estação

20 MENTE SÃ, CORPO SÃO

22 CUIDAR
O que podemos fazer
quando o cérebro nos prega
partidas?

26 PLANETA Z
"Uma vida saudável nem
sempre significa longevidade
ou planos a longo prazo"

30 LIFESTYLE
Novos hábitos

32 LIFESTYLE
Seis aulas
para experimentar!

34 #cadaumfazasuaparte
O que faz para estar bem?

UM PASSO EM FRENTE

Recomeçar não é um recuo.

Pode ser um grande desafio, uma grande aventura. Significa começar

de novo, refazer, retornar, reiniciar,

renovar. Recomeçar é reconhecer

a importância de parar,

respirar e mudar o caminho,

sem mudar a essência.





...you. I hope you feel things you have
never felt before. I hope you meet
people with a different point of view.
I hope you live a life you're proud of.
If you find you are not, I hope you have
the courage to start all over again.

- F Scott Fitzgerald



PAIS (IM)PERFEITOS

Em vez da ideia de perfeição, porque não batalhar pelo conceito da felicidade? Não existem pais nem crianças perfeitas. Mas existem pais felizes e crianças felizes.

Bem-estar, saúde, normalidade. Três tópicos que todos desejamos neste momento. A verdade é que, nestes últimos dois anos, as mudanças e os ajustes do dia a dia e da realidade foram muitos – desde espaços fechados a empresas com salas de reuniões vazias e caixas de *emails* cheias, aulas *online*, máscaras e cuidados extras de higiene, espaços limitados, enfim... As empresas sofreram com isso, os professores sofreram com isso, assim como os pais e os alunos.

Com isto, vieram as exigências extras, pressão e ansiedade, adaptação às novas rotinas, trabalho acumulado, atrasos e prazos por cumprir. Se a tarefa enquanto profissionais já é árdua, o que diremos dos pais que, para além de um trabalho, têm o maior desafio das suas vidas em mãos? Sim, os filhos, a educação, a atenção, o carinho, os tempos de lazer, o apoio... Diria que as figuras parentais mereciam uma capa de super-heróis depois desta fase tão atípica e desafiadora.

PAIS FELIZES, CRIANÇAS FELIZES

Ser pai e mãe é viver lado a lado com constantes provações e desafios. Todos sabemos que para as crianças, estando eles em processo de desenvolvimento e de descoberta, as figuras parentais funcionam como espelho e um reflexo do seu bem-estar (ou ausência dele). Isto é involuntário. A educação é recebida através de gestos, hábitos, regras, exemplos. Por esse motivo, as crianças absorvem tudo o que recebem em casa, tanto a linguagem verbal como a não verbal.

Tudo o que recebem no seio do lar, sendo este o contexto principal, vai moldar a estrutura mental, emocional e comportamental da criança, com as experiências benéficas e as experiências não benéficas. O mote pais felizes, crianças felizes faz todo o sentido, mas o contrário também pode acontecer. Com pais cansados, impacientes e desanimados, não podemos esperar crianças felizes, satisfeitas e apoiadas. Aqui não é suposto apontar dedos: cada pessoa reage de forma diferente ao estímulo externo da nova realidade em que nos encontramos e muitas delas acabam mesmo por ceder ao esgotamento físico e mental.

BALANÇA ENTRE RESPONSABILIDADE PROFISSIONAL E PARENTAL

Entre rotinas matinais, viagens à escola, viagens ao trabalho, exigências profissionais, tarefas domésticas, apoio



A sensação de exaustão constante leva a que, mesmo no fim de semana, não exista vontade nem motivação para dar a atenção, apoio e momentos de lazer aos filhos, levando a que tudo na vida dos pais seja anulado devido a esta sensação crónica de cansaço e incapacidade.

nos TPC, refeições e higiene diária... Tudo isto unido à rotina pessoal e da criança num só dia pode, realmente, levar a sintomas de esgotamento e burnout parental – a sensação de incapacidade do ato de educar –, em que o desgaste e o cansaço são sentidos 24 sobre 24 horas, a taquicardia, a irritabilidade, a impaciência, a desmotivação, a fragilidade, a sensação de descontrolo e a incapacidade têm presença assídua.

Esta sensação de exaustão constante leva a que, mesmo no fim de semana, não exista vontade nem motivação para dar a atenção, apoio e momentos de lazer aos filhos, levando a que tudo na vida dos pais seja anulado devido a esta sensação crónica de cansaço e incapacidade.

Como é que pais, nesta situação e reféns do próprio corpo e mente saturada, se sentem capazes de cuidar dos seus pequenos e da rotina doméstica? Aqui surge o medo, a culpa perante o dever de responsabilidade e, com isso, mais e mais exaustão. Inconscientemente, veem-se a negar toda a exigência que ser pai ou mãe acarreta, a desajar pelo momento de deitar as crianças como a hora do alívio, por terem de lidar com a rotina doméstica, pessoal e profissional ao mesmo tempo num só dia.



Rotular a parentalidade e as formas de educar é perigoso e irrealista, principalmente quando, inconscientemente, coloca uma autoimposição de perfeição parental, pondo de parte as necessidades individuais de cada criança.

Estar consciente destes sintomas e tomar uma posição na presença deles é fundamental para evitar uma bola de neve. Por exemplo, pedir suporte e apoio de familiares mais próximos quando necessário e, no caso de os sintomas se prolongarem por mais de seis meses ou se tornarem mais graves (em que surge a negação do papel de pais), a ajuda de profissionais de saúde mental é imperativa. Tenho consciência de que isto não é sinónimo de fraqueza, mas sim de coragem. Cuidar de nós para cuidar dos nossos. É este o papel de todos os pais e, para isso, é essencial a balança da saúde mental e emocional estar equilibrada.

PARENTALIDADE POSITIVA, A IDEIA DE PERFEIÇÃO

Acredito que todos os pais tenham noção de que estão a ser mais ou menos presentes na vida dos filhos, sobretudo quando se encontram com a mente totalmente focada no trabalho. Isto porque, diariamente, são confrontados com a realidade da responsabilidade parental. A questão eleva-se quando, na perspectiva dos pais, dedicar-se aos cuidados básicos por si só já é apressado

e encarado quase como um sacrifício, em que os laços emocionais ficam para segundo e, muitas vezes, terceiro lugar – conhecido como esgotamento parental.

Voltando ao mote, quase clichê, pais felizes, crianças felizes, a verdade é que esta é a maior das realidades e o objetivo mais desejado. Para isso, os pais, enquanto indivíduos, devem procurar um equilíbrio saudável entre as necessidades pessoais e profissionais e as responsabilidades enquanto figuras parentais.

Reforçar o laço emocional entre pais e filhos é essencial e determinante para toda a vida, principalmente para a saúde emocional da criança, em que a mente subconsciente absorve todas as experiências sensoriais (positivas e menos benéficas), definindo assim os padrões emocionais que determinam a saúde emocional para toda a vida, mesmo enquanto adultos.

Cada pessoa é uma pessoa, com experiências, valores, contextos e perspetivas diferentes, mas no que toca à parentalidade existe um consenso: o bem-estar da criança e a relação saudável entre pais e filhos. No entanto, é importante desconstruir o conceito de parentalidade perfeita que surge atualmente, em que os pais são praticamente eliminados enquanto indivíduos em prol da imposição e exigências de uma paternalidade imaculada. As opiniões são várias, assim como as críticas do “assim não se faz”, “isso não é saudável para a criança”, “estás a mimar demais”, esquecendo-se de que todas as crianças são diferentes, com personalidades diferentes, com contextos familiares diferentes e o que é favorável para uma pode não ser para outra. Rotular a parentalidade e as formas de educar é perigoso e irrealista, principalmente quando isso já coloca, inconscientemente, uma autoimposição e perfeição parental, pondo de parte as necessidades individuais de cada criança.

umas crianças precisam de maior suporte emocional, outras precisam de maior suporte físico, mental, criativo, intelectual. Todas elas são diferentes e devem ser educadas e apoiadas enquanto tal. Creio que mais do que a imposição de uma parentalidade perfeita, que está catalogada em todo o lado, o que todos os pais precisam neste momento é de um alento, de compreensão, de uma palavra que os motive e os faça sentir corajosos por viverem o desafio de ser pai ou mãe, ao invés de conceitos e ideias preconcebidas e generalistas. **Z**

* Artigo escrito por Joana Antunes, terapeuta de desenvolvimento pessoal

QUATRO SUGESTÕES PARA PEQUENOS-ALMOÇOS E LANCHES DELICIOSOS

Saudáveis, versáteis e rápidas de preparar, estas opções prometem combater a monotonia alimentar. Nunca é demais lembrar que o pequeno-almoço e os lanches contribuem para uma distribuição mais equilibrada dos nutrientes e das calorias ao longo do dia. Trocado por miúdos, significa maior saciedade e menor fadiga.





Panquecas

São simples e são rápidas de fazer, se deixar o preparado já pronto no dia anterior ou para ir usando ao longo da semana. Dessa forma, poupa tempo na rotina matinal. Para tornar as panquecas mais saudáveis, opte por farinha de cereais integrais. Para acompanhar: um pouco de mel e fruta.



Papas de aveia

São uma excelente forma de incluir fibra, hidratos de carbono e gordura boa na quantidade certa para o deixar saciado por mais tempo. Vá experimentando diferentes variações. Uns dias com cacau, outros com banana, outros ainda com canela e frutos secos.



A PRIVILEGIAR

Alimentos mais saudáveis, com nutrientes essenciais e baixo teor de sal e/ou açúcar e/ou gordura

- Pão de mistura, tostas integrais
- Iogurte natural
- Leite simples
- Bebidas vegetais sem adição de açúcar
- Queijo
- Fruta fresca e frutos gordos ao natural
- Hortícolas
- Água



Parfait com granola

Visualmente poderíamos ser levados em erro e pensar que esta é uma receita elaborada. O nome não ajuda, claro está. Mas nada disso. Tão simples quanto um iogurte, iogurte vegetal ou *skyr*, alternado com fruta e granola. Prefira a versão caseira das granolas, sem açúcares adicionados.



Smoothies

Querem-se mais *green* e com alguma fruta. São uma boa opção para incluir variedade na dieta com menos tempo dispensado na cozinha. Claro que não são a opção ideal para todos! Há quem adore, há quem não seja tão fã assim. Se ainda não experimentou, dê uma oportunidade. Que tal um *smoothie* com curcuma, gengibre, cenoura, banana e manga?

SÓ DE VEZ EM QUANDO

Alimentos que contêm nutrientes essenciais mas têm, geralmente, elevados teores de sal e/ou açúcar e/ou gordura

- Manteiga
- Marmelada/compotas sem adição de açúcar
- Bolo caseiro à fatia
- Pão de forma integral
- Bolachas *cream craker*
- Leite e iogurtes com aromas
- Bebidas vegetais aromatizadas
- Sumo de fruta

A EVITAR!

Alimentos que contêm elevados teores de sal e/ou açúcar e/ou gordura e que não fornecem nutrientes essenciais

- Bolachas
- Bolos
- Chocolates
- Pão de leite
- Barras de cereais comerciais
- Iogurtes com pepitas
- Sobremesas lácteas
- Bebidas açucaradas

FONTE: Nutrimento, Direção-Geral da Saúde





TOSSE: SABE O QUE FAZER QUANDO ATACA?

A tosse não é uma doença. É uma resposta natural do corpo, um mecanismo de defesa e um sinal que deve ser analisado e valorizado antes de se tornar num problema.

Sabia que 22% dos portugueses tomam xaropes para a tosse? A tosse pode ser um movimento voluntário ou um reflexo por reação a uma irritação – da laringe, da traqueia, dos brônquios. Pode ser ainda um mecanismo protetor – essencial para remover partículas estranhas inaladas e secreções das vias superiores. Por outro lado, a tosse também pode ser sintoma de doença e facilitar a transmissão desta, através de gotículas respiratórias e da contaminação de objetos – algo que todos aprendemos e reaprendemos no recente estado pandémico. Em qualquer das situações, a tosse é um processo natural do organismo, uma forma de remover tanto muco como substâncias irritantes dos pulmões e das vias respiratórias e de evitar que outras substâncias entrem nos pulmões, exceto o ar, claro.

TOSSE PRODUTIVA OU TOSSE SECA?

A distinção entre as duas é fácil. Quando falamos em tosse produtiva falamos no tipo de tosse que é acompanhado de expetoração. Se esta secreção for expelida facilmente, a tosse é considerada eficaz. Já a tosse seca é consequência dos estímulos irritantes e inclui a asma, insuficiência cardíaca, covid-19, uso de certos medicamentos... Por outras palavras, a tosse seca é a tosse não produtiva.



SINAIS DE ALERTA

- Febre prolongada ou elevada
- Presença de expectoração amarelada, de muco verde, ou sangue na expectoração
- Dificuldades respiratórias
- Perda de peso não intencional
- Persistência inexplicada da tosse ou existência de casos próximos de tuberculose, hospitalização recente, alteração marcada do estado geral.



COMPLICAÇÕES DA TOSSE

- Exaustão
- Insónia
- Dor musculoesquelética
- Rouquidão
- Incontinência urinária



Experimente sumo de limão espremido e uma colher de chá de mel numa chávena de água quente. Ajuda a lubrificar as vias respiratórias.

COMO TRATAR

Reduzir a gravidade e o número de episódios de tosse é uma das prioridades, assim como a prevenção das complicações. O tratamento passa por procurar tratar a patologia subjacente à tosse. Por exemplo, no caso de uma pneumonia bacteriana, o tratamento deve ser feito com antibióticos. A terapêutica farmacológica difere em função do tipo de tosse. Enquanto os antitússicos são utilizados para a supressão da tosse seca – existe ainda a indicação de anti-histamínicos para casos da tosse não produtiva –, os mucolíticos e expectorantes são indicados para o alívio da tosse produtiva – alteram a consistência e estrutura do muco para facilitar a sua eliminação. Há outras medidas importantes, não farmacológicas, como beber água diariamente, fazer limpeza nasal, parar de fumar, humidificar o ambiente (ver caixa). 7

Fontes: Estudo TGI; Marketest, 2020. • Ficha Técnica do Centro de Informação do Medicamento – Simon, Aurora; ROF 106 Jan/Mar, 2013. • Guia de prática clínica: sinais e sintomas respiratórios: tosse, 5; Conselho Federal de Farmácia, 2021. • Tosse em Adultos, Programa Tratar de Mim; Apifarma, 2021. • Tosse Seca e Tosse com Expetoração - Quais as diferenças?; Farmácias Portuguesas

SETE FORMAS DE TRATAR A TOSSE EM CASA

1 Beber, pelo menos, um litro e meio de água por dia. Ou em alternativa, beber chá. Manter o organismo hidratado, tanto no caso da tosse produtiva como na tosse seca, é essencial.

2 Reforçar com soluções caseiras simples.

Como o mel e limão. Experimente sumo de limão espremido e uma colher de chá de mel numa chávena de água quente. Ajuda a lubrificar as vias respiratórias.

3 Chupar rebuçados sem açúcar ou pastilhas para a tosse. Ajudam a reduzir a irritação

e a aumentar a salivação.

4 Fazer limpeza nasal.

Para evitar que o muco se acumule na região posterior nasal.

5 Levantar a cabeceira da cama. Alivia a tosse durante a noite.

6 Parar de fumar. É uma das causas mais comuns de tosse crónica.

7 Humidificar o ambiente. Favorece o amolecimento das secreções e facilita a expulsão.

NOVO

Zentorant®

A tosse vai e o bem-estar vem



Porque o estar bem, é essencial no nosso dia a dia, o novo Zentorant® fluidifica e facilita a expectoração, ajudando a eliminar a tosse produtiva. Sem açúcar, sem glúten nem lactose e com um excelente sabor a laranja, Zentorant® proporciona uma ação por 24h. Devido à ação mucolítica da substância ativa acetilcisteína, e apenas com 1 comprimido efervescente por dia, a tosse vai e o bem estar vem!

Fluidifica e facilita a expectoração



24h Ação
1 por dia

Um produto
ZENTIVA


ZENTORANT 600 mg comprimidos efervescentes é um Medicamento Não Sujeito a Receita Médica que contém 600 mg de acetilcisteína (substância ativa) e 194 mg de sódio (excipiente com efeito conhecido) por comprimido efervescente. **Indicações:** (Adultos e adolescentes com idade > 14 anos) libertação do muco; facilita expectoração na bronquite induzida pelo frio. Toma máxima durante 5 dias. **Contra-indicações:** se for alérgico à substância ativa ou a qualquer outro componente deste medicamento; não deve ser tomado por crianças e adolescentes com idade < 14 anos. **Advertências e precauções:** Asma brônquica, úlcera péptica, reações cutâneas graves de Stevens-Johnson e síndrome de Lyell, intolerância à histamina, administrar com precaução em doentes com diminuição do reflexo de tosse. Contém 194 mg de sódio por comprimido (10% da ingestão máxima diária recomendada pela OMS). **Efeitos indesejáveis:** Pouco frequentes - hipersensibilidade, cefaleia, acufenos, taquicardia, vômitos, diarreia, estomatite, dor abdominal náuseas, urticária, angioedema, prurido, febre e hipotensão arterial. Leia atentamente o Folheto Informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. (02/10/2020). ZENPT.ZT.21.11.16080

TENDÊNCIAS DA NOVA ESTAÇÃO

A moda de outono-inverno deste ano traz fatos, brilhos e, muita, muita cor. Descubra as novas tendências que prometem aquecer a temporada mais fria do ano.



Chegou a hora de brilhar, com cristais, lantejoulas, pedraria, tecidos metálicos... Não é por acaso que os brilhos são uma das grandes tendências desta estação! Do lado oposto estão as peças mais quentes e mais confortáveis, que já conquistaram um lugar reservado no guarda-roupa de outono-inverno. Nesta estação, os vestidos, as saias e as calças de malha voltam em grande.

Há mais duas tendências a não perder de vista: os fatos mais descontraídos, para não comprometer o extremo conforto a que já estamos habituados, e a logomania, que traz para a ribalta o *look retro* com monogramas dos pés à cabeça. No guarda-roupa deste outono-inverno em *looks* com tons neutros e monocromáticos. Nos fatos, opte por um conjunto clássico de cor forte e silhueta relaxada. Inspire-se! 



EXPLOÇÃO DE COR

Como uma verdadeira terapia para dias mais cinzentos, os tons saturados transmitem a energia e otimismo necessários para voltar à rotina saudável. O rosa e laranja-néon, o roxo e amarelo-brilhante ou o verde e azul-cobalto vão encher os dias com a cor indispensável.

1 Zara, casaco com botões, €79,95; **2** Zara, casaco de malha com manga francesa, €25,95; **3** Uterqüe, macacão acetinado assimétrico, €159; **4** Uterqüe, brincos corrente contraste e pedra, €19; **5** Pinko Mini Love Bag Top Hanfle Maxi Chain, €275; **6** Zara, minissaia acetinada, €25,95; **7** Zara, pack de anéis com joia, €12,95; **8** Luís Onofre, botas em rosa, €498



SOMBRAS DE CASTANHO

Se as cores fortes e ousadas não são a sua praia e encontra conforto nas peças neutras do guarda-roupa, troque os brancos e cremes por marrons mais temperamentais. Misture vários tons de castanho para tirar o máximo partido desta tendência.

1 Parfois, óculos de sol Tortoise, €15,99; **2** Massimo Dutti, boné de flanela, €19,95; **3** Bershka, casaco com efeito *nylon oversize*, €35,99; **4** Zara, blusa *cropped acetinada*, €17,95; **5** Massimo Dutti, calças em pele polida Limited Edition, €249; **6** Mango, bolsa com losangos, €29,99; **7** Aldo, botas Oluria, €169,95



CLASSE DOS ANOS 60

Está na hora de trocar o fato de treino pela moda mais contemporânea da década de 60, imortalizada pelos visuais de modelos como Twiggy. Os padrões exuberantes e os lenços de cabeça vão, com certeza, iluminar a nova estação.

1 Zara, vestido com estampado geométrico, €29,95; 2 Nana Bandana, lenço Maria, €30; 3 Pull & Bear, top assimétrico com *cut out*, €14,99; 4 Mango, *geometric print trousers*, €29,99; 5 Zara, brincos com espelhos geométricos, €12,95; 6 Uterqüe, sapatos tipo mule com joia, €99; 7 Furla, mala Candy Boston S, €195

CIÊNCIA PURA

Orandum est ut sit mens sana in

corpore sano é a frase original,

em latim, para Mente sã, Corpo são.

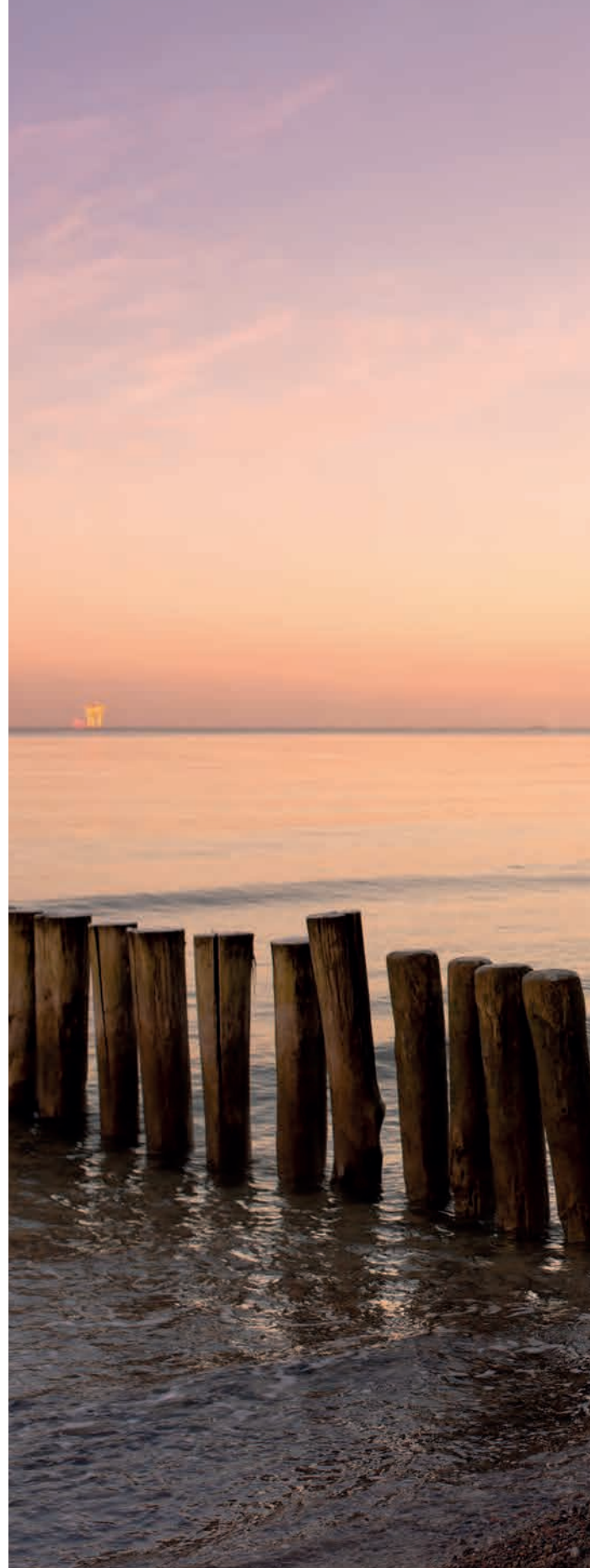
Um e outro vivem melhor

em harmonia. Aprenda a potenciar

energias, a ler os sinais do corpo

e a viver uma vida saudável

para alcançar o equilíbrio.





O QUE PODEMOS FAZER QUANDO O CÉREBRO NOS PREGA PARTIDAS?

A doença de Parkinson é uma doença neurológica que provoca a deterioração progressiva da mobilidade e controlo muscular dos doentes. Não tem cura. A luta faz-se diariamente contra a progressão da doença, com a ajuda de terapias e inovações que permitem viver.



A pesar dos avanços das ciências a nível de tratamentos farmacológicos e não farmacológicos utilizados na doença de Parkinson, atualmente ainda não existe nenhuma cura nem testes para detetar a mesma. É a segunda doença neurodegenerativa mais comum – ultrapassada apenas pelo Alzheimer – e estima-se que, até 2040, 12 milhões de pessoas em todo o mundo venham a viver com Parkinson.

Estamos a falar de uma patologia crónica e progressiva que afeta algo tão básico para o ser humano como o movimento, o equilíbrio e a coordenação. Os sintomas começam gradualmente, muitas vezes com um – muito pouco notável! – tremor numa mão, braço ou perna. Os tremores são, de facto, um sintoma comum, mas a doença causa também rigidez e movimentos cada vez mais lentos. A memória é outro ponto afetado. Viver com Parkinson não é fácil, mas é possível.

DOS PRIMEIROS SINAIS À EVOLUÇÃO DA DOENÇA

A doença de Parkinson resulta da redução dos níveis de dopamina, a substância que funciona como um mensageiro químico cerebral nos centros que comandam os movimentos. Os sintomas variam conforme o doente. Muitos sinais envolvem a capacidade de controlar os músculos e o movimento, destacando-se a lentidão de movimentos, a rigidez muscular, tremor, instabilidade postural e alterações da marcha. A doença não varia só e apenas conforme o doente. Varia também ao longo do dia.

Quando as manifestações motoras mais comuns começam a aparecer, significa que a maior parte dos neurónios que produzem dopamina já morreram. Segundo a Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson (APDPk), na altura em que são notados os tremores e a lentidão de movimentos já há uma perda de 70 a 80% das células nervosas. Por isso, é preciso estar atento às mudanças do corpo e, sobretudo, não adiar consultas. Identificar a condição antes que se torne evidente é uma vantagem enorme.



Estima-se que, anualmente, sejam diagnosticados mais de 1.800 novos casos de Parkinson, em Portugal. Atualmente, cerca de 20 mil portugueses sofrem desta doença. A doença afeta aproximadamente 1% da população mundial com mais de 65 anos. Os sintomas começam mais frequentemente depois dos 55 anos.

POSSÍVEIS CAUSAS E FATORES DE RISCO

Admite-se a possibilidade de a doença de Parkinson resultar de uma combinação de fatores ambientais e genéticos, mas ainda não é conhecida uma causa evidente da doença. Por curiosidade, a APDPk revela que as alterações genéticas que podem causar a doença (mutações) são mais frequentes em Portugal do que em outros países da Europa e dos Estados Unidos. Segundo a APDPk, “uma larga maioria dos casos de doença de Parkinson tem origem desconhecida (90%), sendo que em apenas 5 a 10% existe uma causa genética conhecida”.

A combinação das substâncias ativas, como por exemplo levodopa e carbidopa, permite que mais doentes consigam um alívio adequado dos sintomas da patologia – tremores, rigidez do tronco e dos membros e lentidão dos movimentos –, que trazem alterações significativas na vida dos doentes e, conseqüentemente, na vida dos familiares.




A probabilidade de desenvolver Parkinson aumenta com a idade. Este é o principal fator de risco, a que se junta o histórico familiar. Há ainda estudos que defendem que a doença é mais frequente nos homens. A progressão da doença é lenta. Quando chega a um estado avançado pode limitar a esperança de vida, isto porque as infeções e as quedas trazem conseqüências.

ARMAS PARA DESACELERAR A PROGRESSÃO DA DOENÇA

É importante para as pessoas com Parkinson e para os cuidadores se manterem ativos física e mentalmente, com estímulo social e atividades que promovem relaxamento, segundo as indicações da APDPk. O desporto, com a prática de exercício físico regular, pode ajudar a abrandar a evolução dos sintomas. *Hobbies* que ajudam na concentração, como a jardinagem, são também formas de trabalhar o foco. Em paralelo, a medicação adequada e as terapias dão a oportunidade aos doentes com Parkinson de ter uma nova vida.

PRIMEIRO MEDICAMENTO GENÉRICO EM PORTUGAL

O tratamento evoluiu constantemente ao longo das décadas que se seguiram. Entre os medicamentos que são comercializados em Portugal, a APDPk indica que os mais eficazes são os dopaminomiméticos – ou seja, os medicamentos que mimetizam a dopamina –, como a levodopa e os agonistas dopaminérgicos. Como comunicado em press-release na altura do lançamento, um dos principais compromissos e premissas de trabalho da Zentiva sempre foi proporcionar aos doentes o tratamento necessário a um custo mais acessível, acreditando e defendendo que a saúde é um direito e não um privilégio, disponibilizando no portefólio o primeiro medicamento genérico indicado para o tratamento da doença e síndrome de Parkinson no mercado nacional. 

Fontes: Tratamento da doença de Parkinson, SNS (06/04/2021) • Parkinson! O que é?, Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson • Manual para Pessoas com Parkinson, Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson • Parkinson: reconhecer os primeiros sinais da doença; Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca, 2018 • Darsey, E. R., Sherer, T., Okun, M. S., & Bloem, B. R. (2018). The Emerging Evidence of the Parkinson Pandemic. *Journal of Parkinson's disease*, 8(s1), S3-S8. • Treatment Parkinson's disease; NHS, 2019 • DeMaagd G, Philip A. Parkinson's Disease and Its Management: Part 1: Disease Entity, Risk Factors, Pathophysiology, Clinical Presentation, and Diagnosis. *P.T.* 2015;40(8):504-532.



PRINCIPAIS SINTOMAS DA DOENÇA DE PARKINSON

Rigidez

Dificuldade em relaxar os músculos. Pode atingir qualquer grupo muscular do tronco ou membros. Muitas vezes, começa só num membro e pode variar ao longo do dia – como resultado do humor, *stress* ou medicamentos.

Acinésia

Atraso na iniciativa motora, tempo de reação prolongado, movimentos voluntários lentos, dificuldade em alcançar o alvo com um simples e único movimento, fadiga rápida nos movimentos repetidos, incapacidade para executar ações simultâneas e sequências, como abotoar um botão enquanto responde a uma pergunta. Outras manifestações: rosto inexpressivo, diminuição do volume da voz, aumento excessivo de saliva e ainda letra pequena e tremida.

Instabilidade

Desequilíbrio que é aparente a caminhar ou quando o doente muda de direção. Este é um sinal claro de progressão da doença. Ao perder a capacidade para corrigir a postura, a tendência é adotar uma postura encurvada, para a frente ou para trás. Antes de surgir esta dificuldade na marcha, há um sinal a ter em atenção: a diminuição de balanceio dos braços, seguido de andar de passos curtos e irregulares ou hesitação em começar a andar, na tentativa de se virar ou quando se aproximam de um local mais fechado, como uma porta.

“UMA VIDA SAUDÁVEL NEM SEMPRE SIGNIFICA LONGEVIDADE OU PLANOS A LONGO PRAZO”

Já alguma vez ouviu falar de macrobiótica?
Engane-se quem imagina que se trata apenas
de uma dieta. É muito mais do que isso:
macrobiótica é um estilo de vida.

Mais do que uma dieta – muito mais do que uma dieta! –, a macrobiótica é uma forma de estar, de viver, de sentir. O corpo (mente e espírito) é visto como um só e faz todo o sentido que assim seja. O equilíbrio é a palavra-chave na arte de saber viver. Ninguém melhor para nos responder às muitas perguntas lançadas sobre este estilo de viver do que Lourenço de Azevedo, um dos professores mais antigos do Instituto Macrobiótico de Portugal.

Muito mais do que uma dieta, a macrobiótica é um estilo de vida ao alcance de todos. Como se rege uma vida do ponto de vista da macrobiótica?

A vida rege-se procurando hábitos que criem energia e um conhecimento de nós mesmos suficiente para nos adaptarmos aos desafios, quer externos – como, por exemplo, os fatores climáticos – quer internos, como as nossas marés emocionais.

Sendo esta uma forma de viver, de ser, de estar... Existem regras?

Regras, não, mas sim princípios. Por exemplo, enumero cinco que considero importantes. Em relação à alimentação, existe o princípio da sazonalidade: consumirmos ou praticarmos exercícios segundo uma determinada estação do ano ou da vida. O princípio da localidade define que o que consumimos é cultivado o mais perto possível de nós. O princípio de integridade diz-nos que os alimentos são consumidos o mais integrais possível – ce-

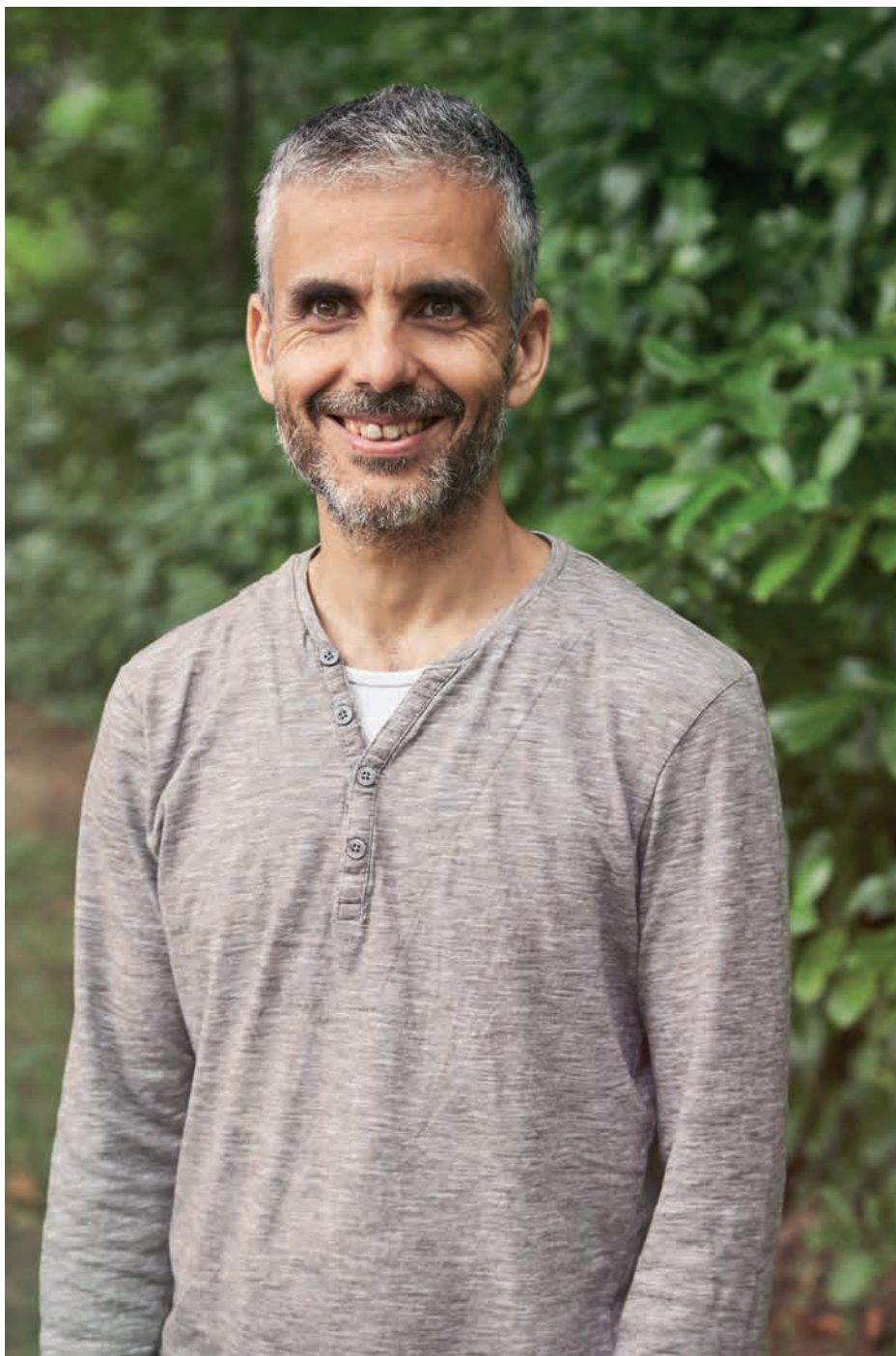
reais integrais, frutos e vegetais com casca. O princípio do sustentável dita que se procure um consumo de alimentos que tenha sido produzido segundo os métodos da agricultura biológica e de respeito pela terra e por quem os cultiva. E por último, o princípio da individualidade, que contempla que cada um de nós tem necessidades específicas e únicas, e assim permite criar uma dieta à nossa medida.

Quais são os benefícios de adotar a macrobiótica como um estilo de vida?

Se, por exemplo, nos alinharmos com as estações do ano, vamos ter menos gasto de energia. Segundo o paradigma macrobiótico, se eu consumir alimentos ou praticar algum tipo de desporto que habitualmente pratico no verão e o fizer no inverno, vou criar um gasto energético maior no meu corpo. Saladas, frutos tropicais, bebidas e alimentos frios quando consumidos no inverno requerem um gasto de energia extra para serem “aquecidos” pelo nosso sistema digestivo. Em alternativa, sugere-se alimentos quentes e sazonais no inverno e desportos que façam transpirar menos.

Naturalidade, espiritualidade, sustentabilidade, são temas cada vez mais frequentes no mundo atual. O que está ainda por conhecer ou o que é percecionado de forma errada nestas temáticas?

De um ponto de vista macrobiótico, estes temas estão relacionados com a sustentabilidade pessoal. Sem esta,



Lourenço de Azevedo é cofundador do projeto Regenerar e autor do livro *Regenerar – Manual de bem-estar para viver de acordo com as estações do ano*, editado pela Marcador em 2016. Conheça melhor o projeto Regenerar em <https://regenerar.pt>.

O QUE É A MACROBIÓTICA?

“É um conjunto de práticas alimentares, movimento e hábitos de vida que visam a criação de uma existência sustentável e mais alinhada com o que consideramos ser uma vida mais plena e feliz”, explica Lourenço de Azevedo.

a sustentabilidade do planeta e daqueles que nos rodeiam é colocada em causa, assim como a nossa espiritualidade poderá beneficiar de uma maior presença se estivermos mais equilibrados e bem connosco mesmos.

Tendo em conta que vivemos numa realidade exacerbada e acelerada, é cada vez mais importante aprender a potenciar a energia, a ler os sinais do corpo, a respirar? Tão importante quanto aprender a ler ou escrever?

O coração tem mais de 40.000 neurónios e hoje sabe-se que os intestinos influenciam processos do nosso universo mental e emocional. Existe assim uma ligação muito estreita entre o corpo e a mente. Aprender a observar o corpo e os seus sinais – desde a postura, respiração e paisagem emocional – pode ajudar-nos a navegar e responder de forma mais consciente e atenta no que nos é proposto pela vida.

Portugal está ainda muito longe de alcançar ou entender temáticas como a ligação da alimentação e da ecologia à saúde?

Estes temas já estiveram mais na obscuridade, talvez porque as ligações que os orientais já estabeleceram há milhares de anos ainda não tivessem encontrado uma linguagem que pudesse ser entendida pelo Ocidente. É cada vez mais perceptível, à medida que a ciência vai entendendo cada vez mais as ligações entre estes vários aspetos, fruto de documentários como o *Breaking Boundaries* (2021), em que o Sir David Attenborough participa e demonstra de forma científica e clara as implicações do aquecimento global e de como os princípios de uma visão mais global da ciência podem reverter este processo. Assim, para nós, como habitantes do planeta, começa

“Criar um estado saudável não necessita de grandes recursos. Às vezes basta respirar mais calmamente e conscientemente, esticar-se, mastigar melhor, apanhar mais sol, cantar uma canção alegre, receber ou dar um abraço, caminhar durante 15 minutos à volta do quarteirão, para ter um impacto profundo a muito curto prazo na nossa saúde”

“Aprender a observar o corpo e os seus sinais pode ajudar-nos a navegar e responder de forma mais consciente e atenta no que nos é proposto pela vida”


a ser mais claro a importância que cada um poderá ter para a nossa saúde pessoal e como esta influencia também a saúde do planeta.

A macrobiótica pode ser a resposta que as pessoas procuram para viver mais e melhor?

A macrobiótica é uma ferramenta e essa ferramenta vai ter resultados diferentes dependendo da mestria de quem a utiliza. Quando existe esse desejo, de viver mais e melhor, existe também associada a curiosidade de explorar esta linguagem e de como podemos trazer os seus princípios para o nosso dia a dia, como algo vital e importante para o nosso bem-estar. A beleza deste processo é que cada um de nós vai moldar esta ferramenta segundo as suas necessidades pessoais e beneficiar com isso.

O que é que as pessoas não sabem e deveriam saber sobre a vida saudável?

Uma vida saudável nem sempre significa longevidade ou planos a longo prazo. É frequente a meta ser a saúde e pensar-se que o caminho que está a percorrer agora trará frutos no futuro. No entanto, uma prática para que seja útil deverá trazer também resultados a curto prazo. Alguém saído de uma sessão de quimioterapia ou que está a viver um trauma profundo perdeu essa visão a longo prazo. Dizer a estas pessoas que se adquirirem hábitos saudáveis se vão sentir melhores daqui a um mês é inconsequente.

Pergunte-se: “O que é que eu posso fazer agora para melhorar o estado em que me encontro?” Por mais pequena que seja essa ação, vai fazer a diferença no aqui e agora. As práticas macrobióticas chegaram aos dias de hoje porque serviram o seu propósito, porque beneficiaram as gerações que as praticaram e, por isso, chegaram até aos dias de hoje. Senão, tinha-se perdido na história humana como uma curiosidade ou uma inutilidade. 

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

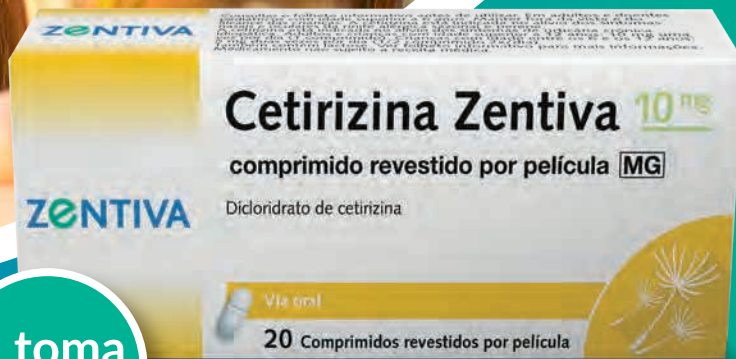
ESPIRROS



NARIZ ENTUPIDO
OU COM CORRIMENTO



COMIÇÃO 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 crónica 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** **Idosos.** 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. **Contra-indicações** Hipersensibilidade à substância ativa, a qualquer dos excipientes mencionados na secção 6.1 do RCM completo, à hidroxizina 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 LP: <http://www.infarmed.pt/web/infarmed/submissaooram>; 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.



NOVOS HÁBITOS

Passo a passo, deve adotar pequenos hábitos para cuidar do corpo, mente e alma. Siga as nossas dicas para criar um estilo de vida saudável com resultados visíveis.

Com a rotina do trabalho e da escola, os dias mais curtos e o frio que chega gradualmente, os níveis de stress aumentam. Dezenas de reuniões no calendário, centenas de emails por responder e, num piscar de olhos, estamos a comer à secretária sem tempo para praticar exercício físico ou descansar as horas suficientes. A fadiga acumula-se e este estilo de vida sedentário pode trazer complicações de saúde no futuro. O *stress* crónico, por exemplo, cria inflamações no organismo e respostas imunológicas que envelhecem os nossos ór-

gãos e tecidos. Um corpo inflamado é muito mais suscetível à doença, ao aumento de peso e ao cansaço.

Por isso, é importante prevenir e começar, a partir de hoje, a pensar em rotinas que alimentem o corpo, mente e espírito. Inicie o ioga que tantas vezes já ponderou fazer e mantenha-se energético através de uma alimentação saudável e equilibrada. Mexa-se no dia a dia. Pratique exercícios físicos que previnam problemas como a doença venosa crónica. Sabemos bem que é mais fácil dizer do que fazer, mas comece a pôr em prática um hábito

simples todos os dias como, por exemplo, fazer mais pausas durante o dia – ao fim de uma hora de trabalho, ande um pouco ou suba um lance de escadas.

Sempre que se sentir assoberbado de atividades, lembre-se de que pode recusar educadamente os compromissos que não são obrigatórios, um hábito fundamental para melhorar a concentração, produtividade e eficiência. Saia da inércia e aposte em novos hábitos saudáveis que pode pôr em prática todos os dias. A meditação é um bom exemplo. O *mindfulness*, ligado a uma melhor saúde física e mental, não só pode reduzir os níveis de *stress* prejudiciais ao organismo como pode estimular o sistema imunitário.

TODA A ATIVIDADE FÍSICA CONTA

Sabia que quatro a cinco milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população global fosse fisicamente mais ativa? De acordo com a Organização Mundial da Saúde, comportamentos excessivamente sedentários estão associados ao aumento da incidência de doença cardiovascular, cancro e diabetes tipo 2. A principal recomendação passa por substituir o tempo passado em frente ao computador, no sofá ou parado em casa por períodos de atividades físicas de qualquer intensidade (inclusive de baixa intensidade) que proporcionam muitos benefícios para a saúde.

Todos os adultos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada ou, pelo menos, 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa ou uma combinação equivalente de atividade física de intensidade moderada e vigorosa ao longo da semana. Além disso, deve também realizar atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou superior, que envolvam os principais grupos musculares, pelo menos dois dias por semana para ter benefícios adicionais na saúde.

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA:

- Reduz a mortalidade por todas as causas e por doenças cardiovasculares
- Reduz a incidência de hipertensão, de alguns tipos de cancros e da diabetes tipo 2
- Reduz os sintomas de ansiedade e depressão
- Melhora o funcionamento cognitivo e o sono
- Melhora o índice de massa corporal

COMO MEDITAR?

Escolha um lugar tranquilo onde possa ficar sentado sem ser perturbado. Numa posição confortável, feche os olhos e permita que o corpo relaxe. Respire calmamente. Inspire e expire profundamente. Torne-se consciente da respiração à medida que o ar entra e sai. Quando perceber que a atenção anda a vaguear, traga-a de volta para a respiração.

Sempre que puder, vá correr ou fazer uma caminhada. Estas são duas atividades simples ao alcance de todos, independentemente do ritmo. Andar também pode fazer suar, especialmente num terreno natural com desníveis que põem à prova o equilíbrio e a coordenação, o que proporciona um exercício mais completo. Se não for possível a prática de atividade física no exterior ou num ginásio, faça-o em casa! Das tarefas domésticas aos jogos com a família ou amigos, são muitas as oportunidades que a Direção-Geral da Saúde sugere como atividades que promovem o bem-estar físico e fazem o coração bater mais depressa. 🚶

TRUQUES PARA SE MEXER NO DIA A DIA!

1

Vá para o trabalho a pé ou estacione o carro um pouco mais longe

2

Quando estiver a falar ao telefone, aproveite para caminhar

3

Suba as escadas em vez de usar o elevador

4

Levante-se para falar com um colega em vez de lhe enviar um *email*

5

Vá às compras e carregue-as com as duas mãos

SEIS AULAS PARA EXPERIMENTAR!



1

Mente: ioga

Com o ioga vai aprender a permanecer confortavelmente numa posição desconfortável, um conceito que pode depois aplicar no trabalho, nas relações, em casa ou com os filhos. Ao fim de cerca de três meses de prática, vai reparar que as aulas reduzem o *stress*, aumentam a flexibilidade das articulações e melhoram o estado de espírito.



2

Corpo: dança

Independentemente do estilo, a dança tem múltiplos benefícios, tanto para adultos como para crianças, a nível físico e mental. As aulas de grupo de zumba, salsa e até *street dance* não só melhoram a qualidade do sono como reduzem o *stress* enquanto tonificam os músculos com movimentos repetitivos.

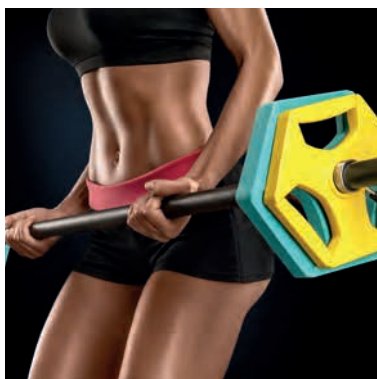


3

Coração: pilates

Experimente uma aula individual de nível iniciante. No começo, pode parecer simples, mas é uma das modalidades que exigem mais concentração e equilíbrio. O pilates melhora a flexibilidade, ajuda a diminuir as dores de costas e aumenta a frequência cardíaca.

Praticar alguma atividade física é melhor do que nenhuma. As aulas individuais ou em grupo podem ser o incentivo de que precisa para ser uma pessoa mais ativa. Conheça as modalidades ideais que são boas para o coração, corpo e mente.



4

Força: *body pump*

Feita com barras nas quais se podem colocar pesos diferentes (consoante o nível de dificuldade do exercício e força do aluno), esta aula trabalha todos os grupos musculares. Entre os principais benefícios destaca-se a tonificação do corpo, o aumento da vitalidade e a redução do cansaço e *stress*.



5

Circulação: hidroginástica

Com a combinação de exercícios aeróbicos e natação, as aulas de hidroginástica são conhecidas por melhorarem a circulação. A densidade da água torna o corpo mais leve e, por isso, é uma opção de exercício bem segura para fortalecer os músculos e articulações.

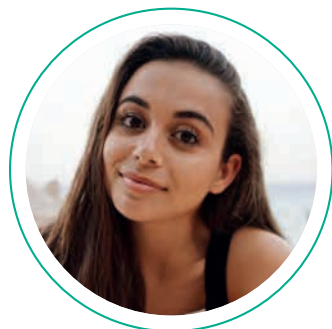


6

Resistência: *cycling*

É das modalidades mais populares no mundo do *fitness*, especialmente conhecida pelo trabalho cardiovascular que exige dos alunos. Além de tonificar os membros inferiores e de queimar calorias, também reduz a inflamação dos tecidos, fundamental para ter umas pernas com saúde. **7**

O QUE FAZ PARA ESTAR BEM?



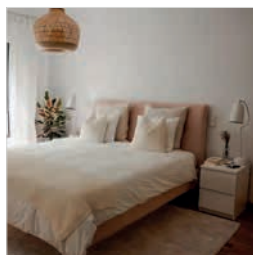
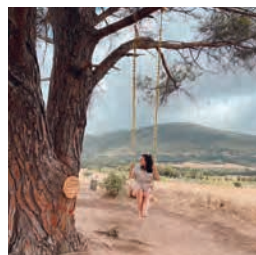
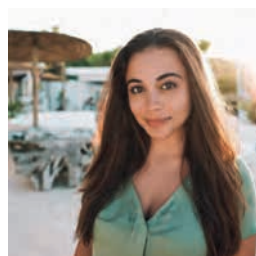
Joana de Vivre

Health coach e criadora de conteúdos digitais com foco na nutrição e no autoconhecimento

www.joanadevivre.com

www.instagram.com/joanadevivre

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.



Zeflaviton® | 500 mg

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

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 cãimbras noturnas, podem ser sinal de doença venosa crónica. **Com o novo Zeflaviton 500 mg, Flavonóides micronizados, é possível o tratamento dos sintomas e sinais relacionados com a insuficiência venosa.** Zeflaviton 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 Farmacéutica:** 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:** Zeflaviton 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; cãimbras 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 Zeflaviton 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 Zeflaviton 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 excipientes 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. Zeflaviton 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, diarreia, dispepsia. **Pouco frequentes:** colite. **Raros:** cefaleia, tonturas, 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, L.P.: <http://www.infarmed.pt/web/infarmed/submissaooram>. 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 PT-Zentiva@zentiva.com C.R.C. Cascais - NIF: 503 103 551 www.zentiva.pt ZENPT.DH.21.12.16669

¹. Ver RCM.

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



Pergunte ao seu farmacêutico,
ele poderá aconselhá-lo.

