

# a3

via rápida para a sua saúde

  
**FARMÁCIA**  
ARADE

**farmácia**  
CENTRAL

  
**FARMÁCIA**  
Pedra Mourinha



AGOSTO A NOVEMBRO 2025

## COMO PREPARAR UM KIT DE VIAGEM

Anastasia Bacanov  
*Técnica de Farmácia*

## SILDENAFIL 50 MG: UM TRATAMENTO EFICAZ PARA A DISFUNÇÃO ERÉTIL

Francisco Luís  
*Técnico Auxiliar de Farmácia*

## REGRESSAR AO RITMO SEM PERDER O EQUILÍBRIO

Inês Duarte  
*Farmacêutica*

## PREVENIR É PROTEGER: COMO PREPARAR O CORPO PARA O OUTONO

João Rosa  
*Farmacêutico*

## TERAPIA DA FALA NÃO É SÓ PARA CRIANÇAS (NEM SÓ PARA A FALA!)

Doutora Ana Murteira  
*Terapeuta da Fala*



ÚNICA MELATONINA 5 MG DE LIBERTAÇÃO IMEDIATA\* - \*Base de dados Informed acedida em 07/04/2025.

Melatonina Noxarem® 3 mg comprimidos e Melatonina Noxarem® 5 mg comprimidos são medicamentos não sujeitos a receita médica de dispensa exclusiva em farmácia, indicados para o tratamento a curto prazo do jet lag, efeito da diferença horária no sono, em adultos. Não recomendado em menores de 18 anos, grávidas e mulheres a amamentar e em doentes com compromisso renal grave, compromisso hepático, doenças autoimunes, condições cardiovasculares, hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos excipientes e na toma concomitante de anti-hipertensores e anticoagulantes. Leia cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico. Data da última revisão: Fevereiro de 2024. Para mais informações deverá contactar o representante do titular da autorização de introdução no mercado: Vemedi Pharma, SA - Rua D. António Ribeiro, n.º 1-A, Miraflôres, 1495-049 Algés - infoPT@cooperconsumerhealth.com.



*editorial*

Há uma sabedoria própria nas estações do ano. O verão convida a parar, respirar fundo e cuidar de nós. O outono recorda-nos a importância de restabelecer rotinas e preparar o corpo e a mente para os dias mais curtos e exigentes.

Nesta edição da revista **a3**, quisemos acompanhar esta transição de forma prática e informada. Falamos de temas que tocam o dia a dia de todos: como preparar um **kit de viagem** com tudo o que é essencial, como manter a saúde no regresso às aulas, como fortalecer o sistema imunitário e prevenir doenças sazonais com o apoio da **vacinação** – uma ferramenta segura e que salva vidas.

Abordamos também o **regresso ao trabalho com saúde mental** e desmistificamos o papel da **Terapia da Fala em adultos com doenças neurológicas**, mostrando que comunicar, comer e viver com qualidade é um direito em todas as fases da vida.

Nesta edição incluímos ainda um tema que, muitas vezes, se guarda em silêncio: a **disfunção erétil** e o papel da farmácia na orientação e no apoio ao homem.

Acreditamos que informação é poder – e que cuidar da saúde deve ser acessível, inspirador e possível para todos.

Desejamos-lhe uma boa leitura, um recomeço consciente e uma vida cada vez mais sua.

**Inês Duarte**  
Farmacêutica

*academia  
saber a3*

Para garantirmos o aconselhamento especializado aos balcões das nossas farmácias é necessário capacitarmos as equipas com ferramentas técnicas e humanas. Aqui está o registo de alguns momentos da nossa «Academia a3».



**a3**

*via rápida para a sua saúde*

# rubrica

## FÉRIAS SAUDÁVEIS

### COMO PREPARAR UM KIT DE VIAGEM

Cada vez mais as pessoas escolhem viajar, o que pode ser uma experiência inesquecível, mas também pode apresentar desafios para a saúde, principalmente quando estamos em locais desconhecidos.

Por isso, é importante preparar um kit de medicamentos de acordo com as necessidades pessoais e os riscos que podem surgir.

#### O QUE INCLUIR NO KIT?

- 1 Analgésicos/antipiréticos e anti-inflamatórios:** para controlar a febre ou aliviar dores leves a moderadas (paracetamol e ibuprofeno);
- 2 Anti-histamínicos:** essenciais para quem tem histórico de alergias, seja alimentar ou reação às picadas de insetos;
- 3 Antidiarreicos e probióticos:** para tratamento de diarreia aquosa sem febre;
- 4 Antieméticos:** para náuseas ou vômitos;
- 5 Antiácidos e medicamentos para digestão:** distúrbios digestivos, como azia ou indigestão são comuns quando se experimentam novos alimentos;
- 6 Soluções de reidratação oral:** ajuda a evitar a desidratação, geralmente causada por diarreia e vômitos;
- 7 Laxantes suaves:** para tratamento da obstipação;
- 8 Repelentes e protetores solares:** para se proteger das picadas de insetos e exposição excessiva ao sol, especialmente se for viajar para destinos tropicais;
- 9 Descongestionante nasal:** para quem tem problemas de ouvidos nos aviões;
- 10 Medicamentos mais específicos:** se for um destino tropical, onde existe o risco de doenças como malária ou febre tifoide, é importante seguir as indicações médicas e levar medicamentos preventivos específicos.
- 11 Medicamentos habituais;**
- 12 Termômetro e pensos rápidos.**

Antes de viajar é fundamental consultar o seu médico, especialmente se tiver algum problema de saúde. Para destinos tropicais ou viagens fora da Europa, existe a consulta do viajante, que deve ser feita no Centro de Saúde de preferência com um mês de antecedência. Nesta consulta, o médico pode recomendar vacinas ou medicamentos adicionais conforme o destino.

Viaje com segurança e conte com os profissionais das Farmácias Arade, Central e Pedra Mourinha para o ajudar a preparar o seu Kit de viagem!

Boas férias!

#### DICA EXTRA:

Armazene o seu kit num estojo impermeável, mantenha-o fora do calor e fora do alcance das crianças. Verifique sempre os prazos de validade antes de viajar.



**Anastasia Bacanov**  
Técnica de Farmácia na  
Farmácia Pedra Mourinha

# rubrica

## SAÚDE DA PELE



### COMO TRATAR FERIDAS EM CASA DE FORMA SIMPLES E SEGURA

Cortes, arranhões e pequenas queimaduras acontecem todos os dias, principalmente em casa. Saber como agir logo no momento do acidente pode fazer toda a diferença para evitar infecções e ajudar na cicatrização.

#### AQUI FICAM ALGUNS PASSOS FÁCEIS DE SEGUIR:

- 1. Lavar bem as mãos:** antes de tocar na ferida, lave as mãos com água e sabão para evitar a contaminação da ferida.
- 2. Limpar a ferida corretamente:** em vez de utilizar apenas água, é recomendado lavar a ferida com soro fisiológico ou produtos específicos para a limpeza de feridas, como a gama vermelha de Betadine solução cutânea, que ajuda a remover impurezas sem agredir a pele. Se necessário, use uma gaze limpa ou um cotonete para ajudar a remover pequenos resíduos.
- 3. Aplicar um antisséptico:** isto ajuda a eliminar os micróbios e a proteger a ferida contra infecções. Muitas pessoas acreditam que basta aplicar uma pomada cicatrizante para a ferida sarar rapidamente. No entanto, isso não é suficiente! A ferida precisa de ser devidamente desinfetada desde o primeiro dia até à sua completa cicatrização. Para garantir que não há infecções e que a pele se regenera corretamente, deve ser utilizado Betadine em todas as fases do processo, para assegurar uma reparação segura e eficaz.

**4. Proteger a ferida:** cobrir a ferida com um penso ajuda a protegê-la de sujidade e micróbios, além de manter a humidade ideal para a cicatrização. Deixar a ferida exposta ao ar pode ressecá-la e atrasar a sua recuperação, além de aumentar o risco de infeção.

**5. Ficar atento:** nos dias seguintes, verifique se a ferida está a cicatrizar bem. Se notar vermelhidão, inchaço ou pus, pode haver infeção e deve procurar auxílio especializado.

*O uso de um bom antisséptico é essencial para que a ferida sare bem e sem complicações. No entanto, existem muitos mitos sobre o tratamento de feridas que podem levar a escolhas erradas.*



# MITOS E VERDADES SOBRE FERIDAS: O QUE REALMENTE FUNCIONA?

Muitas ideias erradas sobre o tratamento de feridas passam de geração em geração. Vamos esclarecer alguns dos mitos mais comuns:

- **“A ÁGUA OXIGENADA É A MELHOR PARA LIMPAR FERIDAS.”** A água oxigenada é um desinfetante pois tem uma ação oxidante e ajuda a estancar o sangramento, mas pode danificar as células saudáveis da pele e atrasar a cicatrização. O melhor é lavar a ferida com água corrente e aplicar um antisséptico adequado.
- **“DEIXAR A FERIDA AO AR AJUDA A SARAR MAIS RÁPIDO.”** Nem sempre! Se a ferida estiver exposta a sujidade ou fricção, pode demorar mais tempo a cicatrizar e até infectar. Um penso pode ajudar a proteger e manter a humidade certa para a recuperação.
- **“O ÁLCOOL É O MELHOR DESINFETANTE.”** O álcool arde e pode irritar ainda mais a pele, além de não ser a melhor opção para tratar feridas abertas. Existem soluções mais suaves e eficazes.
- **“SOPRAR A FERIDA AJUDA A SECÁ-LA E A CICATRIZAR MAIS RÁPIDO.”** Soprar pode parecer inofensivo, mas a boca tem muitas bactérias que podem contaminar a ferida e causar infeções. É melhor evitar!
- **“SE A FERIDA ESTIVER A SARAR, JÁ NÃO PRECISA DE SER LIMPA.”** Mesmo que pareça estar a melhorar, é importante continuar a limpar a ferida e a trocar o penso até estar completamente curada. Isto evita a que ainda surjam infeções.

Seguir estas dicas simples pode fazer toda a diferença para tratar feridas de forma correta e evitar complicações. Manter uma boa higiene, usar os produtos certos e estar atento ao processo de cicatrização.

## BETADINE: PROTEÇÃO COMPLETA PARA A CICATRIZAÇÃO

Betadine é recomendado por profissionais de saúde há mais de 60 anos, pois é conhecido pela sua eficácia na eliminação de micro-organismos e na aceleração da cicatrização. Para responder às diferentes necessidades no tratamento de feridas, Betadine está disponível em três formatos práticos:

- **Solução cutânea:** Limpa e trata feridas contaminadas, ajudando a prevenir infeções.
- **Pomada:** A opção mais prática, ideal para pequenas feridas e queimaduras.
- **Unidoses:** Fáceis de transportar e perfeitas para utilizar fora de casa.

Independentemente do tipo de ferida, ter Betadine sempre à mão garante um tratamento eficaz e uma cicatrização correta!

BTD-252025

Betadine 100mg/ml solução cutânea e pomada são medicamentos não sujeitos a receita médica contendo iodopovidona. A solução cutânea está indicada para desinfeção de feridas, desinfeção da pele e mucosas, adjuvante no tratamento ou profilaxia da infeção em micoses interdigitais (ex: pé de atleta), desinfeção da pele e mucosas antes de intervenções cirúrgicas, injeções e punções. A pomada está indicada para o tratamento tópico adjuvante de úlceras varicosas, úlceras de decúbito e feridas de origem traumática ou cirúrgica. Apenas para uso externo. Não utilizar se tem alergia ao iodo, à povidona ou a qualquer outro ingrediente destes medicamentos, se tem hipertireoidismo ou outras doenças agudas da tiroide, no primeiro trimestre da gravidez, de forma prolongada durante o 2º e 3º trimestre da gravidez e no aleitamento. A solução cutânea está contraindicada no recém-nascido até 1 mês e a utilização em crianças com menos de 30 meses só deve ser efetuada se for considerada indispensável e deve limitar-se a uma aplicação breve e pouco extensa. A pomada não deve ser utilizada em crianças com idade inferior a 2 anos. Não utilizar antes ou após cintigrafia radioiodo ou tratamento do carcinoma da tiroide com radioiodo. A utilização em simultâneo ou sucessiva com outros antissépticos é de evitar por possíveis interações, em especial não utilizar em associação com antissépticos derivados de mercúrio. Leia cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico. Data da última revisão: Dezembro de 2024. Para mais informações deverá contactar o representante do titular da autorização de introdução no mercado: Vemedica Pharma, SA - Rua D. António Ribeiro, n.º 1-A, Miraflores, 1495-049 Algés - infoPT@cooperconsumerhealth.com.

# rubrica

## SAÚDE DO HOMEM

### **SILDENAFIL 50 MG: UM TRATAMENTO EFICAZ PARA A DISFUNÇÃO ERÉTIL**

A disfunção erétil (DE) é uma condição comum que afeta muitos homens, especialmente com o avançar da idade. Caracteriza-se pela dificuldade persistente em alcançar ou manter uma ereção firme o suficiente para a atividade sexual. Mais do que uma questão física, a DE pode ter impacto emocional, psicológico e relacional, afetando a autoestima e a qualidade de vida do homem e do casal.

Felizmente, existem tratamentos eficazes e seguros para esta condição. O Sildenafil 50 mg é um desses medicamentos – e está agora disponível nas farmácias sem necessidade de receita médica, desde que seja feita uma avaliação prévia pelo farmacêutico. Esta possibilidade facilita o acesso ao tratamento e permite que o utente receba, na farmácia, uma orientação profissional, segura e discreta.

### **COMO FUNCIONA O SILDENAFIL 50 MG?**

O Sildenafil pertence a um grupo de medicamentos chamados inibidores da fosfodiesterase tipo 5 (iPDE5). O seu efeito consiste em promover a vasodilatação e melhorar o fluxo sanguíneo no pénis, permitindo uma ereção natural em resposta à estimulação sexual.

A dose recomendada é de 50 mg (um comprimido), a tomar cerca de uma hora antes da relação sexual. O efeito pode começar a sentir-se ao fim de 30 minutos e manter-se até 4 horas após a toma. Importa reforçar que não se deve tomar mais do que um comprimido por dia e que o uso diário contínuo não é recomendado.

### **A DISPENSA EM FARMÁCIA: COMO FUNCIONA?**

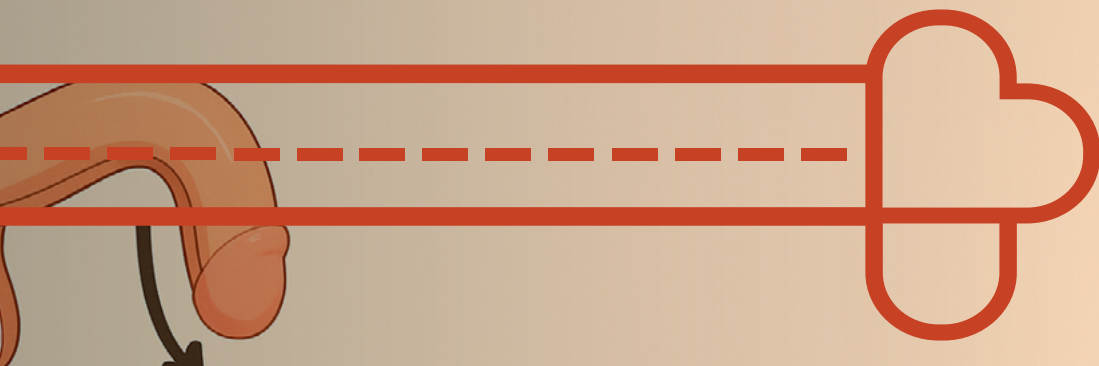
Apesar de não exigir receita médica, a compra de Sildenafil 50 mg está sujeita a um protocolo rigoroso de dispensa em farmácia, que visa garantir a segurança do utente. O atendimento é sempre feito em gabinete privado, assegurando a confidencialidade.

O farmacêutico irá aplicar uma *checklist* de avaliação, onde são analisados fatores como a idade, historial médico, medicação em uso, doenças cardiovasculares e outras condições que possam contraindicar o uso do medicamento. Se o utente reunir as condições necessárias, o medicamento pode ser dispensado, juntamente com um cartão de dispensa para apresentar numa futura compra ou consulta médica. Caso contrário, o utente será encaminhado ao médico com um cartão de referênciação.

### **O QUE DEVE SABER ANTES DE TOMAR SILDENAFIL 50 MG?**

É importante seguir algumas orientações para garantir a eficácia e segurança do medicamento:

- Não tomar com alimentos ricos em gordura, pois podem atrasar o início de ação;
- Evitar álcool em excesso, que pode reduzir temporariamente a capacidade de ereção;
- Evitar sumo de toranja, que pode aumentar os níveis do medicamento no organismo;



- O medicamento não protege contra doenças sexualmente transmissíveis;
- É necessária estimulação sexual para que o Sildenafil funcione;
- Se não funcionar após várias tomas corretas, deverá consultar o seu médico.

### **QUANDO NÃO SE PODE TOMAR ESTE MEDICAMENTO?**

O Sildenafil 50 mg não deve ser utilizado por homens com determinadas condições de saúde ou que estejam a tomar certos medicamentos. Entre os casos mais importantes, destacam-se:

- Utilização de nitratos;
- Problemas cardíacos graves, como angina instável ou insuficiência cardíaca;
- Hipotensão (pressão arterial muito baixa);
- Problemas hepáticos ou renais graves;
- Uso simultâneo de outros medicamentos para a disfunção erétil;
- Histórico de perda de visão relacionada com medicamentos semelhantes;

- Malformações do pénis ou predisposição ao priapismo (ereção prolongada e dolorosa).

### **O PAPEL DO FARMACÊUTICO E O ACOMPANHAMENTO MÉDICO**

O farmacêutico está disponível para prestar aconselhamento personalizado e ajudar a identificar se o tratamento é adequado. Além disso, recomenda-se que todos os homens que iniciem o tratamento com Sildenafil 50 mg consultem o seu médico no prazo de seis meses, para avaliação de eventuais causas subjacentes da disfunção erétil.

Adotar um estilo de vida saudável é também fundamental: praticar exercício físico, manter uma alimentação equilibrada, controlar o peso, evitar o tabaco e o álcool em excesso, e gerir o stress são medidas que contribuem para a melhoria da função sexual e da saúde em geral.

### **CONFIANÇA, PRIVACIDADE E SAÚDE MASCULINA**

*Na farmácia, encontra uma equipa preparada para o apoiar com confidencialidade, profissionalismo e empatia.*

*Fale com o seu farmacêutico – cuidar da saúde íntima também é cuidar do seu bem-estar e da sua qualidade de vida.*



**Francisco Luís**  
Técnico Auxiliar de Farmácia  
na Farmácia Central



### REGRESSAR AO RITMO SEM PERDER O EQUILÍBRIO

#### ESTRATÉGIAS PARA CUIDAR DA MENTE NO REGRESSO ÀS ROTINAS

As férias terminam, os dias ficam mais curtos e a agenda volta a encher-se: trabalho, escola, refeições, tarefas domésticas, compromissos. Setembro chega muitas vezes como uma segunda “segunda-feira” do ano.

Se por um lado é tempo de recomeçar com energia, por outro, este regresso pode causar ansiedade, irritabilidade, exaustão emocional e até uma sensação de vazio. É natural – e é importante não ignorar o impacto que a mudança de ritmo tem na nossa saúde mental.

### REGRESSAR COM CONSCIÊNCIA

Em vez de cair no modo automático, vale a pena fazer um «check-in» interno:

- O que me fez bem durante as férias?
- Que hábitos gostava de manter no dia a dia?
- O que posso simplificar?

MUITAS VEZES NÃO É O QUE FAZEMOS,  
MAS COMO VIVEMOS  
O QUE FAZEMOS QUE DETERMINA  
O NOSSO BEM-ESTAR.



**Inês Duarte**  
Farmacêutica na  
Farmácia Arade



# FERRAMENTAS PARA UMA MENTE MAIS LEVE

## 1. PLANEAR COM MARGEM

Não tente fazer tudo no primeiro dia. Reorganize horários de forma gradual, com espaço para pausas.

## 2. PRIORIZAR O ESSENCIAL

Nem tudo tem de ser feito agora. Faça listas realistas e aceite que descansar também é produtivo.

## 3. DESLIGAR-SE PARA SE LIGAR

Reserve momentos sem ecrãs. Caminhadas ao ar livre, refeições sem telemóvel e tempo de silêncio ajudam o cérebro a «aterrar».

## 4. DORMIR BEM PARA VIVER MELHOR

Retomar uma rotina de sono regular é fundamental. Evite caféina e luz azul à noite e crie um ritual de desaceleração antes de dormir.

## 5. FALAR SOBRE O QUE SENTE

Nem sempre é fácil. Mas falar com alguém de confiança (ou com um profissional) pode aliviar, desbloquear e orientar.

*A mudança de estação é um momento ideal para repensar hábitos e criar espaço para o que é importante. Cuidar da saúde mental não é luxo. É um ato de respeito por si. E este pode ser o momento certo para recomeçar com mais equilíbrio e menos culpa.*

| DIA DA SEMANA | RITUAL DE BEM-ESTAR                            | SUGESTÃO DE INTENÇÃO DIÁRIA            |
|---------------|------------------------------------------------|----------------------------------------|
| SEGUNDA       | 10 minutos de respiração consciente ao acordar | "Hoje dou um passo de cada vez."       |
| TERÇA         | Caminhada ao ar livre sem telemóvel            | "Vou estar mais presente."             |
| QUARTA        | Destralhar um canto da casa ou agenda          | "Liberto espaço para o que importa."   |
| QUINTA        | Banho relaxante ou chá antes de dormir         | "Acalmo o corpo para acalmar a mente." |
| SEXTA         | Escrever 3 coisas boas da semana               | "Sou grata/o pelo que vivi."           |
| SÁBADO        | Atividade criativa ou sem obrigação            | "Mereço tempo só meu."                 |
| DOMINGO       | Rever planos da semana com gentileza           | "Organizo-me sem me sobrecarregar."    |

### PREVENIR É PROTEGER: COMO PREPARAR O CORPO PARA O OUTONO

Com a chegada do outono voltam os agasalhos, os dias mais curtos e também os vírus. As doenças sazonais, como constipações, gripe, viroses respiratórias e agravamentos de doenças crónicas, são mais comuns nesta altura do ano, especialmente entre os mais vulneráveis.

Mas há boas notícias: a prevenção é possível – e começa com escolhas simples, eficazes e acessíveis a todos.

#### PORQUE É QUE FICAMOS MAIS DOENTES NO OUTONO E NO INVERNO?

Com o ar mais frio e seco, as mucosas respiratórias tornam-se mais suscetíveis à entrada de vírus.

Além disso, passamos mais tempo em espaços fechados, com pouca ventilação, o que facilita a transmissão de infeções respiratórias.

#### IMUNIDADE: O ESCUDO NATURAL DO ORGANISMO

O sistema imunitário é a nossa primeira linha de defesa contra vírus, bactérias, fungos e outras ameaças. É um verdadeiro exército biológico, que trabalha 24 horas por dia para nos proteger – mesmo sem darmos por isso. Para funcionar bem, este sistema precisa de equilíbrio e cuidado diário.

**DURMA BEM** – O sono é um “carregador natural” do sistema imunitário. Dormir entre 7 a 9 horas

por noite permite a regeneração celular, regula hormonas inflamatórias e fortalece a produção de células de defesa. A privação de sono está associada a maior risco de infeções.

**ALIMENTE-SE COM QUALIDADE** – A imunidade começa no prato. Frutas e legumes da época fornecem antioxidantes e vitaminas essenciais. Os alimentos ricos em vitamina C (kiwi, pimento, citrinos), ferro (leguminosas, vegetais verdes), zinco (sementes, frutos secos) e proteína de qualidade (peixe, ovos, leguminosas) são aliados naturais das defesas.

**EVITE O STRESS CRÓNICO** – O stress prolongado eleva os níveis de cortisol, uma hormona que, em excesso, suprime a função imunitária. Técnicas como respiração, meditação ou simplesmente fazer pausas ajudam a restaurar o equilíbrio.

**MEXA-SE** – O exercício físico moderado (como caminhadas ou natação) melhora a circulação das células imunitárias e reduz a inflamação.

**REFORCE COM SUPLEMENTAÇÃO, SE NECESSÁRIO** – Em fases de maior exigência ou défice nutricional, suplementos de vitamina D, vitamina C, zinco ou probióticos podem ser úteis. Mas atenção: devem ser recomendados por um profissional de saúde e adaptados à sua realidade.



Um sistema imunitário forte não se constrói num dia. Constrói-se todos os dias – com hábitos simples e consistentes.

**VACINAÇÃO:** uma proteção comprovada. A vacinação é uma das estratégias mais eficazes e seguras para proteger a saúde – tanto a nível individual como coletivo. Ao estimular o sistema imunitário a reconhecer e combater certos vírus, **as vacinas ensinam o corpo a defender-se antes de ser atacado.** É uma prevenção inteligente, com décadas de provas científicas.

As vacinas sazonais, como a **vacina da gripe** e a **vacina da COVID-19**, salvam vidas todos os anos. São particularmente importantes em grupos de risco, como:

- Pessoas com mais de 60 anos
- Doentes crónicos (diabetes, doenças cardíacas ou respiratórias)
- Profissionais de saúde
- Grávidas

Estas vacinas não só previnem a infeção ou reduzem a sua gravidade, como também evitam complicações graves como pneumonia, hospitalização, descompensações de doenças crónicas ou até morte.

Além disso, ao proteger-se, a pessoa **protege também os outros** – incluindo familiares vulneráveis, crianças e idosos com quem convive. As farmácias comunitárias são locais seguros, acessíveis e de confiança para receber estas vacinas com acompanhamento profissional.

**VACINAR-SE É UM ATO DE CUIDADO.  
PELA SUA SAÚDE.  
PELA SAÚDE DE TODOS.**



**João Rosa**  
Farmacêutico na  
Farmácia Arade



## **TERAPIA DA FALA NÃO É SÓ PARA CRIANÇAS (NEM SÓ PARA A FALA!) A TERAPIA DA FALA NO CUIDADO A ADULTOS COM DOENÇAS NEUROLÓGICAS.**

A Terapia da Fala é, muitas vezes, associada à intervenção na criança que troca sons ao falar ou que apresenta dificuldades no desenvolvimento da linguagem. Na verdade, a Terapia da Fala vai muito além destas áreas de atuação. À medida que envelhecemos, ou como consequência de uma situação de doença, podemos experimentar desafios na capacidade de comunicação ou na deglutição, com um impacto significativo na qualidade de vida.

Os Terapeutas da Fala são os profissionais especializados para a prevenção, avaliação, intervenção e estudo científico das perturbações da comunicação, linguagem, voz, fala e deglutição. Estes profissionais têm um papel fundamental nos cuidados de saúde na população adulta e, em particular nas pessoas que sofrem eventos neurológicos agudos, como, por exemplo, um Acidente Vascular Cerebral (AVC) ou que vivem com doenças neurológicas progressivas, como, por exemplo, Doença de Parkinson, Esclerose Lateral Amiotrófica ou Demências.

### **COMO VAMOS DO PENSAMENTO À FALA?**

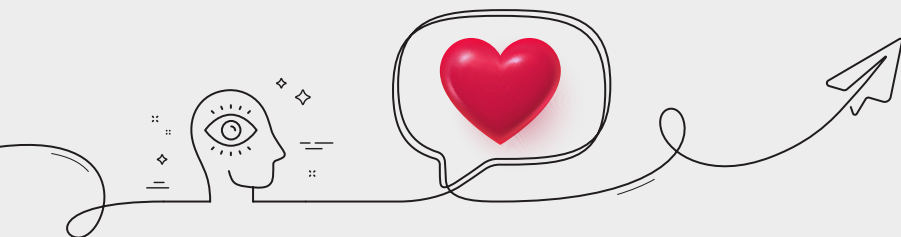
Antes de falarmos qualquer palavra, temos a ideia em mente do que queremos comunicar. A seguir, o cérebro procura as palavras certas, associando essa ideia ao seu significado e aos sons que constituem as palavras. Esta expressão da Comunicação acontece, sobretudo, através da Linguagem, o sistema mental que nos permite construir palavras e frases e perceber o significado das mesmas. Depois de encontrar as palavras certas, o cérebro envia comandos aos músculos responsáveis pela fala para que a palavra seja articulada. A «Fala» corresponde assim à produção dos sons das palavras e envolve um controlo adequado da respiração e da musculatura da laringe, faringe e cavidade oral.

Quando existe uma condição clínica que conduz a uma lesão cerebral nas áreas cerebrais responsáveis pela Linguagem ou pela Fala, as pessoas podem apresentar alterações nestes processos, o que, consequentemente, afetará a capacidade de Comunicação.

### **DE QUE MODO A TERAPIA DA FALA PODE AJUDAR QUANDO A COMUNICAÇÃO FALHA?**

A perturbação causada por uma lesão nos centros cerebrais para a linguagem, geralmente localizados no hemisfério cerebral esquerdo, denomina-se por Afasia.

As pessoas com Afasia apresentam dificuldade para se expressar quando falam, substituindo palavras por outras relacionada no som ou no significado, ou dificuldade na construção de frases (por exemplo, omitir palavras em frases ou produzir frases gramaticalmente incorretas). Podem apresentar dificuldade em compreender o que os outros lhe dizem, ou em compreender informação escrita. Igualmente, pode afetar a capacidade de escrita, por dificuldade no acesso mental às letras e palavras. De salientar que a Afasia não afeta a inteligência, nem é um problema nos processos de memória, contudo, ao atingir a competências de linguagem, a Afasia mascara capacidades de conversação, participação e autonomia na sociedade, com importantes consequências psicossociais.



Outra consequência comum de um evento neurológico (como o AVC) é a perturbação na força ou no controlo dos músculos envolvidos nas componentes da Fala, a que denominamos de Disartria. Nestas situações, as pessoas podem apresentar alterações na capacidade para articular as palavras (por exemplo, apresentar uma fala arrastada ou imprecisa) ou alterações na qualidade da voz, tornando a comunicação menos clara ou até mesmo ininteligível.

A Terapia da Fala intervém na recuperação, o mais possível, da linguagem ou fala, reduzindo os défices apresentados e promovendo estratégias de comunicação eficazes. Esta intervenção é construída com base numa avaliação individualizada e centrada na pessoa. Outro aspeto fundamental da terapia centra-se na capacitação e formação de familiares, amigos e outros profissionais de saúde sobre as necessidades e estratégias individuais que permitem potenciar a comunicação.

## O QUE É A DEGLUTIÇÃO E COMO PODE A TERAPIA DA FALA AJUDAR?

O ato de engolir é talvez uma das ações fisiológicas mais complexas do corpo humano. Envolve o transporte dos alimentos, dos líquidos e da saliva desde a boca

até ao estômago, num processo que deve ser eficaz e seguro, e que é controlado por diversos mecanismos neuromusculares e sensoriais. Quando existe uma perturbação neste processo, a pessoa pode apresentar Disfagia.

Alguns dos sintomas mais comuns na pessoa com disfagia são a tosse e os engasgos durante a alimentação, a sensação de alimento preso na garganta, esforço para mastigar ou engolir, alteração da qualidade da voz após engolir, ou fadiga extrema durante a alimentação. A Disfagia pode acarretar consequências graves, como por exemplo um risco aumentado para infeções respiratórias, como pneumonia por aspiração (ou seja, pneumonia por entrada de alimento na via respiratória e pulmões), perda de peso, desnutrição e possibilidade de reinternamento hospitalar.

Nos casos de Disfagia, o terapeuta da fala é o profissional responsável pela avaliação dos mecanismos de deglutição, trabalhando em estreita colaboração com a equipa multidisciplinar de saúde e com os cuidadores para garantir a segurança da alimentação. A reabilitação da deglutição inclui estratégias para uma deglutição segura e exercícios direcionados para os mecanismos envolvidos na deglutição. Pode também ser necessário modificações à consistência dos alimentos (que

deve ser realizada em estreita colaboração com a equipa de nutrição, garantindo assim o correto aporte nutricional).

## ONDE PODE ENCONTRAR UM TERAPEUTA DA FALA?

Na intervenção com pessoas com Doenças Neurológicas, os contextos de atuação incluem hospitais, unidades de reabilitação e de cuidados continuados integrados, lares de idosos, cuidados domiciliários ou clínicas na comunidade.

Num olhar para além da parte técnica, trata-se de ajudar as pessoas a conectar-se com o outro, a expressar necessidades e a participar socialmente. Desde ajudar a recuperar a linguagem ou fala até garantir que alguém possa usufruir da sua refeição favorita em segurança, a atuação da Terapia da Fala pode fazer a diferença.



**Doutora Ana Murteira**  
Terapeuta da Fala  
Doutorada em Ciências  
Cognitivas

# rubrica

## SAÚDE DA CRIANÇA



### REGRESSO ÀS AULAS: PREPARAR O CORPO E A MENTE PARA UM NOVO COMEÇO

Setembro é sinónimo de recomeço – novos horários, novos desafios, novas rotinas. Para muitas famílias, o regresso às aulas combina entusiasmo com alguma ansiedade. Preparar este momento com equilíbrio é essencial, não só em termos logísticos, mas também ao nível da saúde física e emocional das crianças.

### SONO: O PRIMEIRO PILAR DO RENDIMENTO ESCOLAR

Durante as férias, os horários tendem a ser mais flexíveis. Por isso, o ideal é ajustar gradualmente a hora de deitar e acordar pelo menos uma semana antes do início das aulas.

O sono influencia a concentração, o humor, o crescimento e o sistema imunitário. Crianças e adolescentes devem dormir entre:

- 9 a 11 horas (crianças em idade escolar)
- 8 a 10 horas (adolescentes)

Evitar ecrãs antes de dormir e criar um ambiente calmo ajudam a garantir um descanso reparador.

### ALIMENTAÇÃO: COMBUSTÍVEL PARA O CÉREBRO

Começar o dia com um **pequeno-almoço equilibrado** é essencial. Inclua alimentos que forneçam energia de forma estável:

- Fruta fresca, pão ou cereais integrais, leite, bebida vegetal ou iogurte natural e frutos secos ou sementes

Ao longo do dia, **lanches saudáveis e portáteis** são aliados importantes: pão com manteiga de amêndoa, fruta com frutos secos, palitos de legumes, queijinhos ou iogurtes líquidos.

### IMUNIDADE: REFORÇAR ANTES QUE ADOEÇAM

O início das aulas é um momento típico de viroses e constipações, sobretudo em crianças mais pequenas. Para reforçar o sistema imunitário, ofereça:

- Alimentação rica em frutas, legumes e proteínas
- Suplementação com vitamina D, probióticos ou imunomoduladores, sempre com aconselhamento profissional

A vacinação também é fundamental. Certifique-se de que as vacinas estão em dia – incluindo a da gripe, se recomendada para o seu filho.

### ANSIEDADE E ADAPTAÇÃO: CADA CRIANÇA NO SEU TEMPO

O regresso à escola pode ser desafiante, sobretudo para quem muda de ciclo, de escola ou tem dificuldades de aprendizagem.

Estar atento a sinais de ansiedade (dores de barriga, irritabilidade, insónias) e promover conversas abertas ajudam a criar segurança emocional. Validar os sentimentos da criança e criar uma rotina previsível é essencial.

Se necessário, o acompanhamento psicológico pode ser uma ferramenta valiosa – não como um sinal de problema, mas como um investimento na saúde mental desde cedo.



## DIA MUNDIAL DO DADOR DE MEDULA ÓSSEA: UM COMPROMISSO DE ESPERANÇA

O Dia Mundial do Dador de Medula Óssea, celebrado este ano a 20 de setembro, pretende homenagear os milhares de dadores que, com um simples gesto, oferecem a esperança de vida a quem enfrenta doenças graves do sangue. Estas doenças, muitas vezes silenciosas ao início, afetam a produção e o funcionamento das células do sangue e da medula óssea (responsável pela produção de glóbulos vermelhos, glóbulos brancos e plaquetas). A leucemia, por exemplo, é um tipo de cancro que afeta os glóbulos brancos, substituindo progressivamente as células saudáveis por malignas. Já os linfomas comprometem o sistema linfático, primordial na defesa do organismo contra infeções, enquanto o mieloma múltiplo afeta o plasma e enfraquece o sistema imunitário. Quando comprometida, a medula deixa de cumprir a sua função essencial, e o transplante pode ser a única opção de cura ou de prolongamento da vida sobretudo quando a doença não responde à quimioterapia ou radioterapia. O sucesso do transplante depende da compatibilidade genética entre dador e receptor, o que torna essencial a existência de um grande número de dadores registados, de diferentes perfis genéticos. Encontrar um dador compatível fora da família é extremamente difícil, reforçando a urgência e a importância das campanhas de sensibilização para a doação de medula óssea.

A Associação de Dadores de Sangue do Barlavento Algarvio (ADSBA) nasceu com a missão de promover a dádiva de sangue e de medula óssea, numa região marcada por baixos índices de doação e por desafios logísticos, que tornam o trabalho associativo ainda mais essencial. Apesar das dificuldades, o esforço da ADSBA tem sido incansável: campanhas regulares, colheitas móveis em colaboração com o Serviço de Sangue do Hospital do Portimão e o Instituto Português do Sangue e da Transplantação, bem como sessões de esclarecimento em eventos, são apenas algumas das iniciativas levadas a cabo.

Ao contrário do que muitos possam pensar, tornar-se dador de medula é um processo simples. Inicia-se com uma inscrição e o preenchimento de um inquérito clínico, segue-se a realização de uma colheita de sangue e o fornecimento de dados pessoais, incluindo a tipagem Antígenos Leucocitários Humanos (HLA), para ser incluído no Registo Português de Dadores de Medula Óssea - Centro Nacional de Dadores de Células de Medula Óssea, Estaminais ou de Sangue do Cordão (CEDACE). Só uma ínfima parte dos inscritos será chamada para efetivar a dádiva ao longo da vida, mas o valor de cada registo é incalculável: é uma possibilidade de vida para alguém, em qualquer parte do mundo. A mensagem é clara: "Dar medula é dar Vida."

Apesar da boa vontade e dedicação dos voluntários, em Portugal a doação de medula óssea ainda enfrenta dificuldades. Para além do medo, o envelhecimento da população, a interioridade de muitas regiões e a limitação de recursos humanos e financeiros são entraves reais à promoção da dádiva.

A faixa etária elegível para inscrição como dador é, atualmente, dos 18 aos 35 anos. Foi reduzida nos últimos anos para garantir maior eficácia dos transplantes, uma vez que dadores mais jovens têm melhores taxas de sucesso clínico. Esta limitação, embora necessária, reduz significativamente o universo de potenciais dadores, sobretudo numa sociedade onde a pirâmide etária continua a envelhecer. Acresce a isto uma perceção social ainda limitada sobre a gravidade das doenças hematológicas e o impacto transformador que uma doação compatível pode ter na vida de um doente.

Neste Dia Mundial do Dador de Medula Óssea, Portugal tem motivos para agradecer aos seus dadores, mas também razões para refletir. Ainda há muito por fazer. A ADSBA continuará na linha da frente, com coragem e proximidade, a semear esperança em cada novo registo.

**Mais do que um gesto médico, doar medula é um ato profundamente humano.  
E todos podemos fazer parte desta corrente de vida.**

**Mónica Graça**  
(Tesoureira da ADSBA)



**HORÁRIO DAS COLHEITAS DE SANGUE**  
Hospital do Portimão  
Dias úteis  
das 08h30 às 16h30.  
Primeiro domingo de cada mês das 08h30 às 13h  
Associação de Dadores do Sangue do Barlavento-Algarve  
Contacto: 965 017 465

**Como ser potencial Dador(a) de Medula Óssea**

- 1 Ter entre 18 e 35 anos
- 2 Ter no mínimo 50kg e 1,50m de altura
- 3 Ter capacidade
- 4 Não ter nenhuma outra condição de sangue





# Desinfetou

# Cicatrizou

# Resolveu.

## Betadine®

Para a mesma ferida, um único tratamento.

Betadine® 100mg/ml solução cutânea e pomada são medicamentos não sujeitos a receita médica contendo iodopovidona. A solução cutânea está indicada para desinfecção de feridas, desinfecção da pele e mucosas, adjuvante no tratamento ou profilaxia da infecção em mucosas interdigitais (ex: pé de atleta), desinfecção da pele e mucosas antes de intervenções cirúrgicas, injeções e punções. A pomada está indicada para o tratamento tópico adjuvante de úlceras varicosas, úlceras de decúbito e feridas de origem traumáticas ou cirúrgicas. Apenas para uso externo. Não utilizar se tem alergia ao iodo, a povidona ou a qualquer outro ingrediente destes medicamentos, se tem hipertiroidismo ou outras doenças agudas da tireoide, no primeiro trimestre da gravidez, de forma prolongada durante o 2º e 3º trimestre da gravidez e no aleitamento. A solução cutânea está contraindicada no recém-nascido até 1 mês e a utilização em crianças com menos de 30 meses só deve ser efetuada se for considerada indispensável e deve limitar-se a uma aplicação breve e pouco extensa. A pomada não deve ser utilizada em crianças com idade inferior a 2 anos. Não utilizar antes ou após cintigrafia radioiodo ou tratamento do carcinoma da tireoide com radioiodo. A utilização em simultâneo ou sucessiva com outros antissépticos é de evitar por possíveis interações, em especial não utilizar em associação com antissépticos derivados de mercúrio. Leia cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico. Data da última revisão: Dezembro de 2024. Para mais informações deverá contactar o representante do titular da autorização de introdução no mercado: Vemedi Pharma, SA – Rua D. António Ribeiro, n.º 1-A, Miraflores, 1495-049 Alges - [infoPT@cooperconsumerhealth.com](mailto:infoPT@cooperconsumerhealth.com).

NOVA

# MELATONINA NOXAREM®

5mg

3mg

## MEDICAMENTO NÃO SUJEITO A RECEITA MÉDICA



MKT-012025

## SIM!!! DORMIR BEM NOVAMENTE!



ÚNICA MELATONINA 5 MG DE LIBERTAÇÃO IMEDIATA\*

\*Base de dados Informed acedida em 07/04/2025.  
Melatonina Noxarem® 3mg comprimidos e Melatonina Noxarem® 5mg comprimidos são medicamentos não sujeitos a receita médica de dispensa exclusiva em farmácia, indicados para o tratamento a curto prazo do jet lag, efeito da diferença horária no sono, em adultos. Não recomendados em menores de 18 anos, grávidas e mulheres a amamentar e em doentes com compromisso renal grave, compromisso hepático, doenças autoimunes, condições cardiovasculares, hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos excipientes e na toma concomitante de anti-hipertensores e anticoagulantes. Leia cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico. Data da última revisão: Fevereiro de 2024. Para mais informações deverá contactar o representante do titular da autorização de introdução no mercado: Vemedi Pharma, SA – Rua D. António Ribeiro, n.º 1-A, Miraflores, 1495-049 Alges - [infoPT@cooperconsumerhealth.com](mailto:infoPT@cooperconsumerhealth.com).