



# Índice

## ARTIGOS

- 04. Programa Farmácias Portuguesas
- 06. Serviços Farmacêuticos
- 10. Nova Estação
- 11. Risco Cardiovascular
- 14. Vacinação na Farmácia
- 17. Limpeza e Tratamento do Rosto
- 20. Tratamento Higiene Corporal
- 28. Programa de Cuidados Farmacêuticos: Diabetes
- 32. Suplementos Alimentares
- 39. Saúde Ocular
- 40. Primeiros Socorros
- 42. Entrevista - APSI
- 44. Tensão Pré-Menstrual
- 46. Dores Musculares
- 52. Bebés/Puericultura
- 62. Nutrição Infantil
- 68. Higiene Oral
- 74. Veterinária
- 80. Tabela de Serviços e Produtos para Rebate
- 82. Regulamento

## REBATES

- 09.  SERVIÇOS FARMACÊUTICOS
- 15.  ALÍVIO DA CONGESTÃO NASAL
- 15.  DESINFECÇÃO DA PELE
- 16.  LIMPEZA E TRATAMENTO DO ROSTO
- 21.  TRATAMENTO E HIGIENE CORPORAL
- 24.  SEGURO DOENÇAS GRAVES
- 25.  PODOLOGIA
- 26.  PRODUTOS CAPILARES
- 29.  DISPOSITIVOS MÉDICOS
- 37.  SUPLEMENTOS ALIMENTARES
- 39.  SAÚDE OCULAR
- 40.  PRIMEIROS SOCORROS
- 41.  SOLARES
- 45.  INCONTINÊNCIA
- 45.  HIGIENE ÍNTIMA
- 46.  DORES MUSCULARES
- 47.  ORTOPEDIA
- 50.  BEBÉS/PUERICULTURA
- 65.  NUTRIÇÃO INFANTIL
- 69.  HIGIENE ORAL E ALÍVIO DA GARGANTA
- 75.  VETERINÁRIA

## Um cartão, uma grande família

A família Farmácias Portuguesas continua a crescer e ultrapassa já o milhão de aderentes: é mais de um milhão de clientes que reconhece neste programa uma mais-valia na sua relação com a farmácia.

Desde o início que os portugueses manifestaram a sua confiança no Programa Farmácias Portuguesas, a mesma confiança que sempre depositaram na intervenção profissional dos farmacêuticos e nos serviços prestados pelas farmácias. Porque sabem que “se faz bem, a farmácia tem”.

O cartão traduz precisamente essa filosofia. É a face mais visível de um programa que dá primazia à qualidade do serviço e ao reforço da relação de proximidade e confiança entre a farmácia e os seus clientes.

Um programa que garante um leque alargado e diversificado de serviços farmacêuticos, bem como horários de funcionamento adaptados às suas disponibilidades, cumprindo aquele que é desde sempre e cada vez mais um objectivo das Farmácias Portuguesas – estar disponível e próximo de si.



E que lhe garante também uma ampla gama de produtos de saúde e bem-estar, em áreas essenciais como a nutrição, a puericultura, a dermocosmética, a higiene oral. Com a garantia de um aconselhamento profissional de excelência que só encontra na farmácia.

---

**A sua utilização é muito simples: leve-o consigo sempre que for à sua farmácia e acumule pontos na compra de serviços farmacêuticos,...**

---

A pensar em si foi criado um cartão que funciona como elo de ligação com todos os benefícios proporcionados por este programa.

A sua utilização é muito simples: leve-o consigo sempre que for à sua farmácia e acumule pontos na compra de serviços farmacêuticos, medicamentos não sujei-

tos a receita médica e produtos de saúde e bem-estar. Cada euro corresponde a um ponto, sendo que a primeira visita diária à farmácia é recompensada com um ponto extra desde que o valor da compra seja igual ou superior a três euros.

São estes pontos que, acumulados, podem depois ser rebatidos por serviços e produtos, entre uma vasta oferta criteriosamente seleccionada para ir ao encontro das suas expectativas e necessidades e que, duas vezes por ano, lhe damos a conhecer nas páginas desta publicação.

E se o desejar pode associar uma vertente bancária ao seu cartão, a qual lhe permite o pagamento diferido das suas compras até 135 dias sem juros.

O importante é que utilize o seu cartão e beneficie das vantagens a ele associadas, criadas a pensar em si, para retribuir a confiança que deposita nas Farmácias Portuguesas. Seja um membro activo desta grande família!

---

**Os pontos têm a validade de dois anos, um prazo alargado para lhe dar oportunidade de ir acumulando para trocar pelos serviços ou produtos que identificou como preferenciais.**

---

TAEG de 18,3%, para um montante de €1.500 com reembolso a 12 meses, a TAN de 18,90% acrescida de 4% de selo sobre juros, 0,04% de selo sobre crédito.



Para mais informações ligue 707 273 273 ou visite [www.farmaciasportuguesas.pt](http://www.farmaciasportuguesas.pt)

# Os valores da saúde

Sabia que há valores que são indicadores do seu estado de saúde? Pressão arterial, colesterol, glicemia, peso, perímetro abdominal e índice de massa corporal são alguns deles.

É importante estar informado sobre os seus parâmetros clínicos e medi-los com regularidade: faça-o na sua Farmácia Portuguesa. A partir da avaliação desses valores o farmacêutico está em condições de o ajudar a tomar as decisões adequadas para os manter dentro dos limites saudáveis ou para os corrigir, se for caso disso.

Eis alguns dos Serviços Farmacêuticos de que pode beneficiar:

## Informação Saúde (iSaúde)

Porque um doente informado é um doente mais responsável sobre a sua própria saúde, a sua farmácia oferece-lhe regularmente folhetos informativos: com uma linguagem acessível, mas rigorosa, são de fácil leitura e ajudam a esclarecer as suas dúvidas.

## CheckSaúde Índice de Massa Corporal e Perímetro Abdominal

São dois indicadores valiosos no que respeita ao excesso de peso e à obesidade: o Índice de Massa Corporal deve estar entre os 18 e os 25 Kg/m<sup>2</sup> e o perímetro abdominal deve ficar abaixo dos 94 cm para os homens e dos 80 cm para as mulheres, sob pena de complicações para a saúde.

## CheckSaúde Pressão Arterial

Medir com regularidade a pressão arterial permite actuar a tempo se forem detectados valores que ponham a saúde em risco. É que a hipertensão abre caminho a muitas doenças.

## CheckSaúde Glicemia

A glicemia – açúcar no sangue – é um indicador de diabetes, uma doença crónica mas que se controla. É, pois, importante conhecer os seus valores, quer seja ou não diabético.

## CheckSaúde Colesterol Total

Conhecer os seus valores de colesterol é essencial para prevenir um dos principais factores de risco de doença cardiovascular: meça-os na sua farmácia e fique a saber se estão dentro dos valores considerados normais (abaixo de 190 mg/dl) e que o pode fazer se for necessário corrigi-los.

## Avaliação do Risco Cardiovascular

Para o risco cardiovascular contribuem muitos factores, mas o seu farmacêutico está em condições de o ajudar a calcular esse risco, explicando o seu significado e aconselhando as medidas mais adequadas para o reduzir.

Estes serviços estão disponíveis com benefícios especiais para si que é titular do Cartão Farmácias Portuguesas: use os seus pontos para conhecer melhor a sua saúde!



# Gerir a terapêutica para melhor gerir a doença

As Farmácias Portuguesas sabem como a utilização correcta, efectiva e segura dos medicamentos é importante para o controlo da doença e para a promoção da qualidade de vida. E é por isso que têm disponível o Serviço de Gestão da Terapêutica.

Disponível nas farmácias aderentes, este serviço dirige-se, em particular, a doentes crónicos (asma, diabetes, hipertensão e excesso de gordura no sangue), com problemas de saúde não controlados, que tomam quatro ou mais medicamentos, com alta hospitalar nas últimas quatro semanas e com 65 ou mais anos.

Se pertence a um destes grupos, ou se quer saber mais sobre a medicação que está a fazer, marque uma visita com o seu farmacêutico e leve consigo todos os medicamentos que toma: o farmacêutico ajudará a perceber melhor “para que servem”, “como e quando tomá-los”, “durante quanto tempo”, “que cuidados especiais se devem ter”, “que efeitos adversos são possíveis” e “o que fazer se acontecerem”.

Ficará ainda a saber se existem alguns problemas de saúde relacionados com a sua medicação e a melhor forma de os resolver, sempre em articulação com o seu médico.

E ao mesmo tempo aprenderá a conhecer melhor a sua doença: graças à informação

complementar disponibilizada pelo farmacêutico, ficará mais habilitado a tomar decisões sobre a sua saúde, beneficiando de aconselhamento sobre a prevenção, a detecção e o controlo de possíveis problemas.

O Serviço de Gestão da Terapêutica visa contribuir para o reforço das orientações do médico, não substituindo as consultas nem os exames regulares. Ao promover este diálogo com os doentes, propõe-se ajudá-los a melhorar a qualidade de vida e a saúde.

SERVIÇOS FARMACÊUTICOS  
Serviços para rebate

Sf



**\*\*GESTÃO  
DA TERAPÊUTICA**

**200\***  
PONTOS



(7976191)

\* Este valor não inclui determinação de parâmetros

\*\* Disponível nas Farmácias aderentes ao serviço



## No dia em que for possível medir a felicidade, os resultados também serão excelentes.

Com o CoaguChek XS pode fazer o autocontrolo do INR quando e onde quiser com maior frequência, o que diminui o risco de trombozes, hemorragias e outras complicações. Esta solução é simples, rápida e apresenta o valor de INR apenas num minuto. Os resultados são de elevada qualidade e confiança, o que faz do CoaguChek XS o sistema mais utilizado em Portugal, em Hospitais, Centros de Saúde, Farmácias e pelo próprio no seu autocontrolo.

Informe-se junto do seu médico, na sua farmácia ou contacte-nos através da Linha de Assistência a Clientes 800 200 265.

COAGUCHEK and BECAUSE IT'S LIFE are trademarks of Roche.

© 2009 Roche

**CoaguChek®**  
*Because it's my life*

Roche Sistemas de Diagnósticos, Lda.  
Estrada Nacional 249 - 1  
2720-413 Amadora  
www.roche.pt  
www.roche-autocontrolo.com



(1)  
60  
PONTOS



### (1) CheckSaúde Glicemia

(7888800)

### (2) CheckSaúde Colesterol Total

(7888784)

(2)  
80  
PONTOS



120  
PONTOS

### Avaliação do Risco Cardiovascular

(7969055)

25  
PONTOS



### CheckSaúde Índice de Massa Corporal (IMC) e Perímetro Abdominal

(7953562)

25  
PONTOS



### CheckSaúde Pressão Arterial

(7942623)

## Bem-vindos!

Bem-vindos aos dias quentes e ensolarados, sempre tão apetecidos depois dos meses em que o frio e a chuva reinaram.

A meteorologia convida certamente a passar mais tempo ao ar livre e abre as portas a desfrutar do sol, seja numa esplanada, seja na praia. Mas para retirar todo o prazer do sol é preciso estar protegido: use e abuse do protector solar e dê o exemplo aos mais pequenos. Se tem dúvidas sobre a melhor protecção para si e para os seus, aconselhe-se na sua Farmácia Portuguesa.

E porque o Verão é sinónimo de vestuário mais leve e silhuetas mais expostas, é natural que se questione sobre o seu peso e mesmo que se decida a perder um ou outro quilo a mais: os suplementos alimentares ajudam, mas antes de os tomar fale com o seu farmacêutico. Se necessário, recomendará o serviço

Nutrição e Dietética, vocacionado para ajudar os utentes das Farmácias Portuguesas a controlar o peso. Seja adultos, sejam crianças – afinal, a obesidade infantil é um problema real, mas possível de combater.

Ainda no domínio da nutrição, encontra na sua farmácia aconselhamento sobre os leites e fórmulas infantis adequados a cada etapa do desenvolvimento do bebé: são uma alternativa segura, quando amamentar não é uma opção.

Mais expostos no Verão andam os pés: livres de calçado mais apertado, precisam de cuidados extra para se manterem saudáveis. E a saúde dos pés é mais importante do que parece: afinal são eles que suportam o corpo. Zelar pela saúde deve ser uma preocupação de todo o ano: por isso, nesta edição recordamos a vasta gama de serviços que a sua farmácia lhe disponibiliza e dos quais pode usufruir utilizando os pontos acumulados no seu cartão.

Nas Farmácias Portuguesas pensamos em si!



## Pela saúde do seu coração

As farmácias de todo o país preocupam-se com o coração dos portugueses. É em nome do coração que diariamente aconselham os seus utentes a adoptarem um estilo de vida saudável.

A saúde cardiovascular pode ser afectada por factores como a alimentação, o sedentarismo e o tabagismo. Também pela idade e pelo sexo, mas estas características não se podem controlar. O que se pode mudar são os comportamentos e é esse o apelo que as farmácias deixam ao longo do ano, em especial no mês de Maio, o mês do coração.

Conhece o seu risco cardiovascular? O farmacêutico está em condições de calcular esse risco, de explicar o seu significado e de o ajudar a adoptar as medidas adequadas se for necessário reduzi-lo. Esse cálculo faz-se através da medição de parâmetros como a pressão arterial, o colesterol, o peso, o perímetro abdominal e o IMC (índice de massa corporal).

A medição destes valores é tão ou mais importante para quem já toma medicamentos dirigidos ao controlo de algum deles. Se é o seu caso, ficará a saber se o tratamento está a ser efectivo e seguro.

A sua farmácia é também um espaço de informação e aconselhamento. Nela encontra informação sobre as doenças cardiovasculares, a melhor forma de as prevenir, quais são os factores de risco e um aconselhamento

individualizado sobre como diminuir o seu próprio risco.

Pode sempre contar com a ajuda da sua farmácia para viver com mais saúde. Mas, porque Maio é um mês especial, a sua farmácia oferece-lhe um conjunto de iniciativas que visam fazê-lo sentir-se melhor com o seu coração. Visite-a!





# Deixar de fumar: MISSÃO POSSÍVEL...

São muitas as razões que levam a acender um cigarro: fuma-se quando se está só, quando se está acompanhado e quando se espera por alguém, fuma-se quando se está deprimido e quando se está ansioso...

Fumar dá prazer – e este é um argumento de peso entre os fumadores quando se lhes fala nos benefícios de deixar de fumar. Mas o prazer esconde uma mão cheia de riscos para a saúde.

O tabagismo é uma das principais causas evitáveis de doença e morte nos países desenvolvidos. Está também na origem de muitas mortes prematuras, de tal forma que se estima que cerca de metade dos fumadores venham a morrer em consequência de uma doença causada pelo tabaco. Muitas destas mortes acontecerão antes da chamada meia-idade, ou seja, numa altura da vida em que ainda haveria muitos anos para viver. E quanto mais cedo se inicia o consumo maior é este risco.

Afinal, existe uma relação já bem estabelecida entre fumar e cerca de 30 doenças, nomeadamente: acidente vascular cerebral, doença coronária, aterosclerose, doença pulmonar obstrutiva crónica, pneumonia e tumores malignos dos pulmões e da cavidade oral. O tabaco está ainda associado a infertilidade, aborto espontâneo, baixo peso à nascença e complicações na gravidez.

Este é um risco que corre cerca de 20% da população portuguesa, sobretudo a do sexo masculino, mais do que a do sexo feminino: 28,7% comparativamente a 11,2%, embora se saiba que o número de mulheres que fumam tenha crescido mais do que o número de homens.

É entre os 35 e os 44 anos que se concentra a maior percentagem de fumadores, mas entre os 15 e os 24 os números são também muito elevados: 30% dos rapazes destas idades fumam, assim como 20% das raparigas.

São estas populações de fumadores os

principais beneficiários da cessação tabágica: uma idade jovem significa que há menos anos de consumo de tabaco, logo menos danos para a saúde. Deixar de fumar é abrir a porta a uma vida mais longa: o risco de cancro do pulmão diminui 90% quando o último cigarro é fumado antes dos 30, o risco de doença cardiovascular desce para metade ao fim de um ano... São apenas dois exemplos mas há muitos mais que poderiam ser citados.

E, no entanto, deixar de fumar é difícil! São muitas as pessoas que tentam, mas também são muitas as que acabam por cair em tentação, voltando a pegar nos cigarros. E porquê? Porque o tabaco causa dependência: a culpa é, antes de mais, da nicotina – o organismo sente-lhe a falta e desencadeia sinais desagradáveis, como a insónia, a irritabilidade, a ansiedade e a depressão, que são difíceis de suportar e que fazem ter vontade de desistir.

Há também a dependência social e comportamental, pois o tabaco acompanha os fumadores nas rotinas do dia-a-dia. E há ainda a questão do prazer: como abandonar um hábito que oferece prazer e ainda por cima imediato?

É uma missão difícil, mas possível! Exige força de vontade e determinação, assen-

tes na convicção de que é a saúde que se está a proteger. É preciso querer e, como diz o ditado popular, querer é poder...

Nem sempre se consegue sozinho: para deixar de fumar, o fumador precisa de uma rede de apoio, a começar pela família, pelos amigos, pelos próprios colegas de tabaco. E nessa rede pode e deve contar com os profissionais de saúde, nomeadamente com os farmacêuticos. Está, aliás, comprovado que com uma intervenção profissional a cessação tabágica tem uma taxa de sucesso muito superior.

O farmacêutico, por exemplo, pode ajudar a traçar um plano para deixar de fumar, acompanhando o fumador nas diferentes etapas, motivando-o a apagar o cigarro pelas razões certas e a manter-se forte nos momentos em que é dominado pela vontade de fumar.

Neste percurso o fumador pode beneficiar de medicamentos e de produtos de saúde concebidos para o ajudar a ultrapassar esta dependência. Alguns precisam de receita médica, mas todos implicam aconselhamento farmacêutico para um uso correcto e seguro. E tudo para levar a bom porto esta missão saudável.



# Vacinar é prevenir

A vacinação é um importante meio de prevenção: é graças a ela que doenças que, há algumas décadas eram fatais, hoje praticamente não causam vítimas. E isto porque a investigação se tem debruçado não só sobre o tratamento e a cura, mas também sobre a prevenção.

O resultado é que existe um leque cada vez

mais amplo de vacinas: por exemplo, contra os vírus que causam as hepatites A e B ou doenças tropicais como a febre tifóide e a febre amarela. Ou ainda contra alguns agentes causadores de meningite e, mais recentemente, contra o vírus do papiloma humano, responsável pelo cancro do colo do útero.

A importância das vacinas está reflectida no Plano Nacional de Vacinação, universal e gratuito. De tal forma que logo à nascença os bebés recebem a sua primeira imunização – a BCG, contra a tuberculose.

Há, porém, vacinas que não são abrangidas por este plano, mas que, ao abrigo da legislação sobre os novos serviços farmacêuticos, já podem ser administradas na farmácia. Esta administração é efectuada por um farmacêutico com formação específica e, portanto, habilitado para o fazer ou por um enfermeiro seleccionado de uma bolsa de profissionais qualificados.

Além da garantia de qualidade e segurança, este serviço oferece a comodidade de a vacina ser administrada no momento imediato ao da dispensa, não havendo necessidade de sair da sua farmácia para ficar protegido. Basta ser portador da respectiva receita médica.

E os aderentes ao Programa Farmácias Portuguesas têm uma vantagem adicional: podem trocar o serviço de vacinação por 60 pontos acumulados no seu Cartão. Informe-se na sua farmácia! E junte-se aos milhares de portugueses que já confiam neste novo serviço das Farmácias Portuguesas.

Sf

SERVIÇOS FARMACÊUTICOS  
Serviços para rebate

60  
PONTOS

## SERVIÇO DE VACINAÇÃO



Disponível nas Farmácias aderentes ao serviço  
(7971044)

ALÍVIO DA CONGESTÃO NASAL  
Produtos para rebate

Ac

RESPIRAR MELHOR É VIVER MELHOR



(1) Nasivin Sinus  
Comprimidos  
(7356410)



(2) Nasivin Sinus  
Xarope  
(7356402)



(3) Nasivin Mer  
Spray Nasal  
(6116863)

(1) 190  
PONTOS

(2) 160  
PONTOS

(3) 120  
PONTOS

DESINFECÇÃO DA PELE  
Produtos para rebate

Dp

ALVITA  
DESINFECTANTE MÃOS



(1) 75 ml  
(6861872)



(2) 500 ml  
(6861864)

(1) 90  
PONTOS

(2) 140  
PONTOS

TERMINAN®



Higiene e desinfecção da sua pele, garantindo a sua protecção e bem-estar. Ideal para higienização das mãos.

(1.1) Álcool Gel 100ml (6150755)

(1.2) Álcool Gel 500ml (6150748)

(2) Toalhetes (6857854)

(1.1) 90  
PONTOS

(1.2) 220  
PONTOS

(2) 70  
PONTOS

**R****LIMPEZA E TRATAMENTO DO ROSTO**

Produtos para rebate

**HIDRATAÇÃO / ANTI-ENVELHECIMENTO****(1) Hydra-Chrono  
Fluido Peles  
Normais e Mistas**

(6803262)

**(2) Maç-Chrono  
Emulsion  
Hydratante**

(6820720)

**(3) Crème Mésolift**

(6845560)

**(2) Apaisance  
Fluide Anti-Rougeurs**

(6836759)

**(1)  
750  
PONTOS****(2)  
660  
PONTOS****(3)  
840  
PONTOS****(4)  
1780  
PONTOS****(5)  
1680  
PONTOS****ANTI-RUGAS****(4) Exclusive  
Intense Nuit**

(6583476)

**(6) Exclusive  
Active Sérúm**

(6583484)

**(5) Exclusive  
Ultra Jour**

(6583468)

**(6)  
1800  
PONTOS****(7)  
380  
PONTOS****(8)  
400  
PONTOS****DESMAQUILHANTES****(7) Eau de Soín  
Démaquillante**

(6531285)

**(8) Gel  
Démaquillant  
Fraîcheur**

(6519843)

**(8) Lait  
Démaquillant  
Douceur**

(6531269)

## Manchas no feminino

São muitos os rostos em que se notam manchas com tonalidades entre o castanho e o cinzento.

Estas manchas representam um problema de pele muito comum - o melasma. Também conhecidas como “manchas da idade”, identificam-se com o passar dos anos e com o acumular dos efeitos de exposição aos factores que as desencadeiam.

É nas bochechas, na testa, na cana do nariz, na região superior dos lábios e no queixo que são mais frequentes, embora também possam marcar o pescoço e os braços. Nas peles mais jovens estão frequentemente associadas à toma da pílula contraceptiva e à gravidez. Nas grávidas assumem outros nomes – cloasma ou pano.

Mas, os grandes responsáveis pelo melasma são os raios solares. Estes estimulam as células produtoras de pigmento e provocam manchas de um tom mais escuro do que a pele.

Muitas vezes o melasma desaparece espontaneamente. Assim acontece após o parto ou quando a mulher deixa de tomar a pílula. Quando as manchas resistem, é possível tratá-las com produtos adequados. Cremes à base de substâncias que contribuem para clarear e uniformizar

o tom de pele são os mais indicados. Uma arma importante na prevenção e no combate a estas manchas é o protector solar. Sempre com protecção contra os raios ultravioleta A e B e com um índice igual ou superior a 15, o protector solar deve ser aplicado diariamente, seja Verão ou Inverno.

...os grandes responsáveis pelo melasma são os raios solares...

As manchas não surgem, nem desaparecem, de um dia para o outro. Mas é preciso tratar e prevenir. A sua pele agradece.

### NATURALIA AQUA



(1) 280 PONTOS

(2) 200 PONTOS

Hidratação e limpeza para peles normais/mistas. Estimula as aquaporinas ou “canais de água” favorecendo o fluxo hídrico cutâneo, para uma dose extra de hidratação, frescura e conforto.

- (1) Creme hidratante 50 ml (6821769)
- (2) Gel limpeza 150 ml (6821751)



# SERUM<sup>7</sup>

## o serum anti-envelhecimento preferido pelas mulheres portuguesas

O Serum de Beleza da Serum<sup>7</sup> é já o serum anti-envelhecimento Nº1 em Portugal.\* Com eficácia comprovada por estudos independentes, o Serum de Beleza reduz visivelmente as rugas, deixando a pele do rosto mais suave e acetinada logo após a primeira aplicação.

Descubra toda a gama Serum<sup>7</sup> na sua farmácia e faça parte das mais de 6 milhões de mulheres que já experimentaram Serum<sup>7</sup>.

**Pele visivelmente mais jovem em apenas 4 semanas.**



[www.boots-laboratories.com](http://www.boots-laboratories.com)

Serum<sup>7</sup> e Boots Laboratories são marcas registadas da The Boots Company PLC

\* Dados ImitR de 2009.



(1) Serum<sup>7</sup>  
Serum de Beleza 30 ml

Serum de Beleza anti-envelhecimento. Pele mais jovem em apenas 4 semanas. Eficácia comprovada. Aplicar antes do creme de dia.

(6836585)



(2) Serum<sup>7</sup>  
Creme de Dia 50 ml

Creme de Dia. Acção anti-envelhecimento comprovada.

Pele Normal (6836593)

Pele Seca (6836619)



(3) Serum<sup>7</sup>  
Creme Contorno  
Olhos 15 ml

Creme Contorno dos Olhos. Elevada tolerância e eficácia anti-rugas.

(6836635)



(4) Serum<sup>7</sup>  
Serum Corpo 150 ml

Serum Corpo. Pele mais firme e cuidada em apenas 4 semanas.

(6846014)

(1) 630  
PONTOS

(2) 570  
PONTOS

(3) 420  
PONTOS

(4) 500  
PONTOS

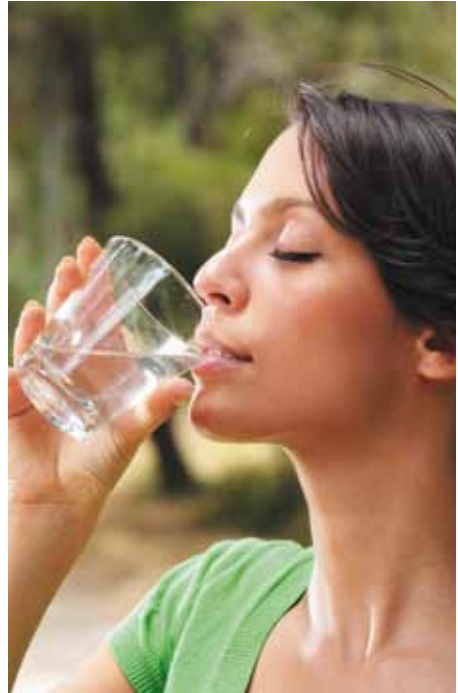
## Hidrate-se pela sua Saúde

É, quase sempre, quando sentimos sede que nos lembramos de beber água. Mas a verdade é que a sede já é um sinal de desidratação, um aviso de que o organismo precisa de líquidos.

A água é vital. Constitui mais de metade do peso corporal e é na água que se dão todas as reacções do organismo, como a digestão. É ainda nela que “viajam” os nutrientes fornecidos pela alimentação e as substâncias tóxicas que o corpo elimina. Além disso, contribui para regular a temperatura corporal: é por isso que transpiramos.

Sem água há órgãos que deixam de funcionar correctamente, abrindo caminho a problemas de saúde como a formação de “pedra” nos rins ou a prisão de ventre. E até pode ser afectada a capacidade de memória e de concentração.

É um risco que se corre se houver um claro desequilíbrio entre a água que o organismo recebe e aquela que perde, através da urina, das fezes, do suor e da respiração, e até pelos poros da pele. E perde-se ainda mais em ambientes quentes e húmidos, em altitude e quando se pratica exercício físico. Precisamos, pois, de líquidos. E a melhor fonte é... a água, que tem a grande vantagem de ser acessível e de não possuir calorías. Mas os alimentos também são bons,



sobretudo as frutas e os vegetais. A sopa é, aliás, rival da água em benefícios, pois alimenta sem engordar.

Mas de quanta água precisamos? A dose diária depende de factores como a idade e o tipo de vida: lactentes e crianças, grávidas, idosos e desportistas têm necessidades adicionais, mas estima-se que, para um adulto saudável, o ideal sejam dois litros por dia, mais gole, menos gole...

E que devem ser bebidos sem esperar pela sede. Nos meses que estão à porta, esta é uma mensagem essencial: afinal, o calor faz perder mais líquidos. Por isso, beba água, pela sua saúde.



**(1) Barral Creme Gordo 200 g**

À base de Cera Branca de Abelhas, hidrata intensamente as zonas mais secas do corpo (cotovelos, joelhos e pés) e previne o aparecimento de estrias.

(6565192)



**(2) Barral DermaProtect®  
Creme Hidratante 400 ml**

Com um concentrado sinérgico de ingredientes calmantes e hidratantes, restabelece e proporciona um conforto imediato à pele seca e sensível, com tendência para irritações.

(6837575)



**(3) Barral DermaProtect®  
Creme de Rosto 40 ml**

Com um concentrado sinérgico de ingredientes calmantes, antioxidantes e vaso-protectores, restabelece e proporciona um conforto imediato à pele sensível do rosto.

(6837617)



**(4) Barral DermaProtect®  
Creme de Mãos  
Reparador 75 ml**

Especificamente desenvolvido para as mãos secas e gretadas. Com uma rápida absorção, associa a hidratação intensa à protecção contra os raios UV que danificam a pele durante todo o ano.

(6837583)

(1) **330**  
PONTOS

(2) **380**  
PONTOS

(3) **300**  
PONTOS

(4) **150**  
PONTOS

**Hc****TRATAMENTO E HIGIENE CORPORAL**  
Produtos para rebate**COLD CREAM - A PROTECÇÃO DE TODA A FAMÍLIA**

Ricos em água termal d'Avène, suavizante e anti-irritante, Cold Cream, com acção nutritiva e Sucralfato, com propriedades reparadoras, o Creme de mãos e o Stick labial d'Avène asseguram a protecção e o cuidado das mãos e lábios secos e gretados.

**(1)**  
**150**  
PONTOS**(2)**  
**130**  
PONTOS**(1) Cold Cream Creme de Mãos**

(6542514)

**(2) Cold Cream Stick Labial**

(6473983)

**PRODUTOS INIBSA**

Para cada produto adquirido através do rebate de pontos, recebe outra unidade de oferta\*.

**(1)**  
**190**  
PONTOS**(2)**  
**170**  
PONTOS**1+1 Oferta****(1)** (6407197)**1+1 Oferta****(2)** (6524926)**1+1 Oferta****(2)** (6844811)**Gel Dermatológico****Creme Corporal**

\* válido nas Farmácias aderentes e limitado ao stock existente.

PRODUTOS OLEOBAN®



(1) Oleoban®  
Banho 300 ml

Oleoban® Banho está indicado na pele do bebé e da criança, contribuindo para a higiene e hidratação natural da pele.

(6816777)



(1) Oleoban®  
Duche 300 ml

Oleoban® Duche está indicado nos cuidados de higiene diária de crianças e adultos, mantendo a pele protegida e hidratada.

(6816819)



(2) Oleoban®  
Creme 200 g

Oleoban® Creme hidrata, protege e repara a pele do rosto e do corpo. Ideal para hidratar e equilibrar a pele seca, sensível ou agredida.

(6576355)

(1)  
250  
PONTOS

(2)  
150  
PONTOS

NATURALIA ALOÉ VERA PURO



(1) Gel Banho  
200 ml

Gel dermoprotector para higiene diária, com Aloé vera para uma dose extra de frescura e hidratação; ideal para toda a família.

(6847566)



(2) Esfoliante  
150 ml

Gel de limpeza com Aloé vera e microesferas esfoliantes de jojoba, elimina as células mortas e impurezas do rosto e corpo. Sem parabenos.

(6837393)



(1) Champô  
Hidratante 200 ml

Shampoo suave, de uso frequente, formulado com gel de aloé vera, com acção hidratante e protectora da fibra capilar. Elevada tolerância.

(6855767)

(1)  
80  
PONTOS

(2)  
220  
PONTOS

Extracto de Aloé Vera Certificado

Hc

## TRATAMENTO E HIGIENE CORPORAL

Produtos para rebate

### BODYNATUR SENSITIVE

Agora a sua farmácia oferece-lhe toda a eficácia e a máxima suavidade na depilação das peles sensíveis. Uma completa linha de depilatórios dermatologicamente testados, com ingredientes naturais, sem corantes artificiais ou alergénios.



(1) **Sensitive Depil Reducer 2em1 200ml**

Inibidor de crescimento.

(6866400)



(1) **Sensitive Cera Mel Roll On 120ml**

A delicada combinação à base de Açúcares e Mel responde à necessidade das peles mais sensíveis.

(6866376)



(2) **Sensitive Bandas Cera para rosto com Camomila**

Confere uma depilação de alta tolerância cutânea para proteger e cuidar das peles sensíveis.

(6866269)



(2) **Sensitive Creme Depil Rosa Mosqueta 100ml**

Fórmula extra suave que proporciona um resultado perfeito.

(6866293)

(1) **120**  
PONTOS

(2) **60**  
PONTOS

### GAMA JOLEN



(1) **170**  
PONTOS

(2) **330**  
PONTOS

(3) **80**  
PONTOS

#### Creme Descolorante

Peles Normais 30ml (1) 125ml (2)  
Peles Sensíveis 30ml (1) 125ml (2)

#### Bandas Depilatórias

(3) 16 unidades para Rosto  
(1) 36 unidades para Corpo

### SEGURO DOENÇAS GRAVES

Produtos para rebate

Sg

**500**  
PONTOS

**MultiCare**

Grupo Caixa Geral de Depósitos



### Seguro Doenças Graves

Anuidade do seguro por pessoa.  
Capital Seguro 25.000€  
(7974568)

**Hc****TRATAMENTO  
E HIGIENE CORPORAL**  
Produtos para rebate**LINHA DE CORPO  
NATURLINE****(1)**  
**70**  
PONTOS**(2)**  
**80**  
PONTOS**(3)**  
**160**  
PONTOS

- (1) Gel de banho (Gama)**  
**(2) Creme de mãos** (6833236)  
**(3) Body Milk** (6832964)

**PODOLOGIA**  
Produtos para rebate**P****GAMA ODORSTOP**

Higiene e Bem-Estar dos Seus Pés

**140**  
PONTOS

- Creme Esfoliante** (6829358)  
**Creme Hidratante** (6701540)  
**Gel Refrescante** (6783118)  
**Pó Anti-Transpirante** (6027375)  
**Spray Desodorizante** (6027383)

**PRODUTOS AKILEÏNE****(1) Bálsamo  
Hidra-Defesa 125 ml**

Cuidado hidratante quotidiano dos pés muito secos. Hidrata a pele durante 24 horas e evita o aparecimento de calosidades e de rugosidades. (6583799)

**(2) Pó Absorvente  
Mico-Preventivo 75g**

Reduz e absorve a transpiração. Anti-bacteriano, mico-preventivo e com uma função desodorizante. (6780205)

**(1) Gel Frescura  
Viva 125 ml**

Bálsamo lenitivo, alivante e refrescante para pés cansados. Hidrata, protege e suaviza a pele. (6115097)

**(2) Cicaleine 30 ml**

Cuidado reestruturante de fissuras e cieiros para mãos e pés. Hidrata, protege e favorece a cicatrização. (6562363)

**(1)**  
**200**  
PONTOS**(2)**  
**180**  
PONTOS