



## FARMÁCIAS DE SERVIÇO POR SMS



Associação Nacional das Farmácias

Desde finais do ano passado que as farmácias portuguesas disponibilizaram aos portugueses uma forma mais prática e fácil de saber qual a farmácia de serviço mais

próxima da sua localização. Um número – 68632 – para o qual basta enviar um SMS com a palavra Farmácia e os primeiros quatro dígitos do código postal onde se encontra (custo de envio SMA: 0,60 euros+IVA). Em poucos segundos, recebe-se um SMS com a farmácia de serviço na localidade.

Mas cuidado, à noite paga-se mais (0,72 euros + IVA) e, por vezes, para se saber que o serviço está indisponível, segundo artigo do diário "I".

## INCONTINÊNCIA URINÁRIA NO FEMININO

A incontinência urinária afecta 200 milhões de pessoas. Embora a incidência seja maior nas pessoas mais idosas e nas mulheres, ninguém está completamente a salvo deste problema, mesmo as crianças.

### COMO TUDO SE PROCESSA

- A urina produzida pelos rins, flui através dos ureteres para a bexiga, onde é armazenada.
- Na bexiga, o esfíncter urinário permanece contraído para fechar o canal que transporta a urina para fora do corpo, a uretra, de forma a retê-la até aquela estar cheia.
- Nessa altura, toma-se consciência da urgência de urinar, mas as pessoas podem controlar a micção. Quando isso não é possível, está-se perante um caso de incontinência.

### DIFERENTES TIPOLOGIAS

Esta doença tem diferentes formas de manifestação. Os tipos mais comuns são a incontinência de esforço, de imperiosidade e mista. A incontinência de esforço é uma condição que surge quando se fazem esforços muito específicos, como tossir e espirrar ou correr.

O segundo tipo caracteriza-se por uma vontade inadiável de urinar, mesmo em repouso, podendo levar a perdas involuntárias antes de chegar à casa de banho.

Frequentemente, estas queixas surgem em conjunto e por isso, se fala de incontinência mista.

### Tratamento é possível

O tratamento desta patologia é possível. Deixar a vergonha de lado e ir ao médico é o primeiro passo para evitar o agravamento da doença.

Há dois tipos de tratamentos: a cirurgia e os fármacos e a escolha de um deles em detrimento do outro, está associada ao tipo de incontinência do qual se sofre. Daí que um diagnóstico exaustivo seja imprescindível.

As cirurgias quase não implicam internamento e têm uma grande taxa de sucesso. O processo cirúrgico, que não é recomendável a mulheres que queiram engravidar, é simples e rápido: após uma incisão mínima, introduz-se uma rede entre a uretra e a vagina, que irá impedir mobilidade da primeira e substitui os músculos relaxados. Por sua vez, os fármacos actuam no músculo da bexiga e nos esfíncteres.

Se tem esta doença, evite as bebidas alcoólicas e com cafeína, bem como os citrinos e os chocolates, que podem agravar os sintomas.

Para preveni-la, aconselha-se evitar o sedentarismo e seguir os exercícios Kegel.

### EXERCÍCIOS DE KEGEL

Criados por Kegel, estes exercícios são muito úteis para quem sofre de incontinência e são a melhor forma de prevenir a doença. Destinam-se a exercitar os músculos pélvicos que suportam a bexiga e fecham os esfíncteres.

Antes de começar, identifique os músculos pélvicos – a forma mais simples para o fazer é interromper o fluxo da urina. De seguida – deitada, sentada ou de pé – contraia esses músculos e conte até três e relaxe de seguida. Repita o exercício 10 a 15 vezes, três vezes ao dia.

## AS CRIANÇAS E OS PESADELOS

Situação recorrente entre as crianças, os pesadelos funcionam como um barómetro do seu bem-estar. Por isso, é importante que os pais fiquem atentos e lidem com a situação descontraidamente.

### O QUE FAZER QUANDO AS CRIANÇAS TÊM PESADELOS?

- Estar presente. A presença dos pais no quarto é importante para provar que tudo não passou de um sonho;
- Tranquilizar a criança com demonstrações de carinho, tais como abraços e colo;
- Aceitar os seus medos e a necessidade de carinho, ou de "correr" para a cama dos pais;
- Falar-lhe tranquilamente e sem pressa, mesmo que isso signifique algumas horas de sono a menos;
- Se necessário, simular uma vistoria ao quarto para ajudar a criança a perceber que não existe nenhum monstro debaixo da cama ou dentro do armário;
- Encorajar a utilização de um objecto de conforto na hora de dormir, como um urso de peluche, uma boneca ou um cobertor preferido;
- Dizer-lhe declaradamente: "Tiveste um sonho mau mas foi só um sonho. Agora, vamos lá voltar a dormir e sonhar com coisas bonitas";
- No dia seguinte, fazer uma análise detalhada do sonho juntamente com a criança, num ambiente descontraído;
- Contar-lhe histórias cuja temática ajude a compreender e a desmistificar, de forma indirecta, os medos e sentimentos vivenciados.



## FRUTAS QUE CURAM

Dádivas da natureza, elas trazem benefícios para a sua saúde. Aproveite algumas delas:

### ANANÁS

Fruta preferida do Verão, o ananás contém propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes que aliadas às vitaminas A, B e C, tornam-no numa fruta tão importante para reforçar o organismo.

**Indicações:** Anemia, falta de apetite, retenção de líquidos, artrite reumatóide.

**Como consumir:** Ao natural ou em forma de sumo.

**Contra-indicações:** Não deve ser consumido por pessoas com úlcera gástrica.

### AMEIXA

Com alto teor de vitamina C e ferro, esta fruta é considerada um importante laxativo.

**Indicações:** Anemia, bronquite, constipações, prisão de ventre, tosse.

**Como consumir:** Ao natural ou em forma de chá. Quanto mais madura, mais propriedades tem. O seu consumo em forma de fruto seco deve ser muito moderado, pois é mais calórico.

**Contra-indicações:** Pessoas com tensão arterial alta e crianças com idades inferiores a três anos.

### BANANA

Com alto teor de potássio, é a melhor fruta para dar a energia que precisamos no dia-a-dia.

**Indicações:** Anemia, asma, tensão arterial, depressão, stress, azia.

**Como consumir:** ao natural, assada (como sobremesa), em batidos ou em chá (feito da casca).

**Contra-indicações:** O excesso de consumo pode levar a prisão de ventre.

### AMORA

Rica em vitaminas A, B e C, a amora é aliada no combate ao mau colesterol e reduz o risco de doenças cardiovasculares.

**Indicações:** Reumatismo, gota, artrite, queda de cabelo, amigdalite, aftas.

**Como consumir:** Ao natural, em forma de sumo ou chá. Pode fazer-se também xarope.

**Contra-indicações:** Não recomendada em crises de diarreia.

### ABACATE

Um importante revitalizante e antioxidante, contém do um óleo que além de ter inúmeros poderes medicinais é também considerado afrodisíaco.

**Indicações:** Bronquite, cansaço, diarreia, digestão, colesterol, dor de cabeça, tosse.

**Como consumir:** Ao natural ou em forma de chá das folhas, recomenda-se até quatro chávenas de chá ao dia.

**Contra-indicações:** Fruta muito calórica.