

> | SAÚDE ANIMAL FAZ TUDO O QUE DEVE PELO SEU ANIMAL? | <



NÚMERO 345
MENSAL
JANEIRO 2024

Saúde



E BEM-ESTAR

CONSELHOS PARA UM
**INVERNO
MAIS SAUDÁVEL**

**RENASCIMENTO
NUTRICIONAL
APÓS OS EXCESSOS**

**MEDICINA
ESTÉTICA E
REDES SOCIAIS**

**MIOMAS UTERINOS
PISTAS PARA DECISÕES
FUNDAMENTADAS**



SAÚDE MENTAL SEM TABUS

**DESAFIOS EMERGENTES E NOVAS ABORDAGENS
PREVENIR DESDE A INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA**

3,50€



PREÇO CONTINENTE



Atreva-se a experimentar a inovação antienvelhecimento

Dermatologicamente testada e apoiada por 3 patentes, a gama Nuxuriance Ultra Alfa [3R], da Nuxe, revela uma tecnologia exclusiva de origem natural, ultrapoderosa, mais eficaz que o retinol. No coração das fórmulas dos cuidados de rosto, este concentrado de inovação inigualável atua na pele em três níveis diferentes para uma correção global dos principais sinais de envelhecimento: rugas, firmeza, flacidez e luminosidade.

Novidade para uma pele mais hidratada e purificada

O mais recente produto da Institut Esthederm, o Intensive Propolis+ Amino Acid Gel de Limpeza Purificante surge como um novo aliado para uma pele mais hidratada e purificada, combinando os melhores ingredientes que proporcionarão resultados excepcionais, ajudando a obtenção de uma pele com menos imperfeições e com menos sinais de envelhecimento.

Muito mais do que um produto de limpeza da pele, este Gel de Limpeza Purificante concede uma fórmula única e eficaz de 300 compostos num único ativo, combinando os benefícios do própolis com os aminoácidos essenciais para a higiene diária do rosto, que proporciona a redução das imperfeições, enquanto hidrata e previne o envelhecimento da pele.



Pele luminosa com um tom rosado natural

Hyaluron-Filler + Elasticity Creme de Dia Rose FPS 30 é o novo cuidado antienvelhecimento da Eucerin, que atua nas três principais necessidades da pele madura: rugas, firmeza e elasticidade, e manchas de idade (graças ao Thiamidol) para uma pele luminosa e fresca, com um tom rosado natural suave.

O tom rosado combate a tez baça e o aspeto cansado, especialmente de manhã, para uma pele luminosa e fresca. Esta fórmula única proporciona um brilho natural e rosado com múltiplos benefícios antienvelhecimento: hidrata e preenche as rugas, reduz as manchas de idade e previne o seu reparamento e, também, aumenta a produção de colagénio e elastina.

Lábios suaves e protegidos



Um verdadeiro bálsamo "pomada", Baume Lèvres Nutri-Confort, da nova linha Cold Cream Marine, da Thalgo, relipida e suaviza os lábios secos e danificados. A manteiga de karité, utilizada pelas populações africanas pelas suas propriedades protetoras e curativas, está altamente concentrada neste tratamento SOS reparador e suavizante. Ajuda a reduzir as gretas, nutre e hidrata os lábios secos e danificados. Promove a proliferação de queratinócitos para acelerar a reparação de fissuras e estrias. Para relipidar, reconfortar e suavizar os lábios, este bálsamo concentra o Complexo Cold Cream Marine potencializado & Pro-ceramide Marin. Revitalizada e reidratada graças aos minerais e oligoelementos marinhos fornecidos pelo Filtrat d'Algues Micro-Éclatées, a epiderme labial fortalece e resiste melhor às variações climáticas e hormonais.



Saúde

E BEM-ESTAR

DIRETOR:

Francisco Duarte
franciscoduarte.saude@gmail.com

REVISÃO CIENTÍFICA: Dr.ª Luísa Carvalho
(Especialista de Medicina Geral e Familiar)

COLABORADORES/CONSULTORES REGULARES:

Dr. Alexandre Fernandes (Nutrição); Prof.ª Ana Andrade (Fitness); Dra. Ana Joaquim (Oncologia); Dra. Catarina Godinho (Medicina da Reprodução); Dra. Catarina Lucas (Psicologia); Dra. Catarina Sofia Correia (Nutrição); Dra. Cláudia Bacalhau (Oftalmologia); Dra. Cláudia Madeira Pereira (Psicologia); Dr. David Nascimento (Terapia da Fala); Dra. Ivone Mirpuri (Hormonologia); Dra. Joanne Amaral (Alimentação Intuitiva); Dr. João Maia Silva (Dermatologia); Dr. José Alves (Pneumologia); Dr. José Duarte (Medicina Tradicional Chinesa); Dr. Luís Cunha Miranda (Reumatologia); Dr. Manuel Carrageta (Cardiologia); Dra. Maria João Oliveira (Endocrinologia); Dra. Marisa Marques (Psicologia); Dra. Paula Freitas (Endocrinologia); Dr. Pedro Nunes (Neurorradiologia de Intervenção); Dr. Rui Costa (Medicina Geral e Familiar); Dr. Rui Tato Marinho (Gastroenterologia); Dra. Tânia Daniela de Carvalho (Psicologia); Dra. Teresa Bombas (Ginecologia e Obstetrícia); Dr. Tiago Sá (Medicina do Sono)

FOTOGRAFIA: Adobe Stock, Arquivo

PUBLICIDADE:

Carlos Ramos
Tel.: 918 732 064
carlosramos.saude@gmail.com

ASSINATURAS:

Tel.: 912 775 864
lpi.unipessoal@gmail.com

EDITOR:

Lazeres & Prazeres, Investimentos, Unipessoal, Lda
Rua Salgueiro Maia, nº 2 - Bloco 5 - 2.º Esq
2685-374 Prior Velho

DIREÇÃO E REDAÇÃO:

Rua Salgueiro Maia, nº 2 - Bloco 5 - 2.º Esq
2685-374 Prior Velho
Tel.: 912 775 864

CONTABILIDADE:

lpi.unipessoal@gmail.com

IMPRESSÃO E ACABAMENTO:

Ligação Visual, Lda
Casais de São Martinho, Jerumelo
2590-429 Sapataria
www.ligacaovisual.pt

DISTRIBUIÇÃO NACIONAL E INTERNACIONAL:

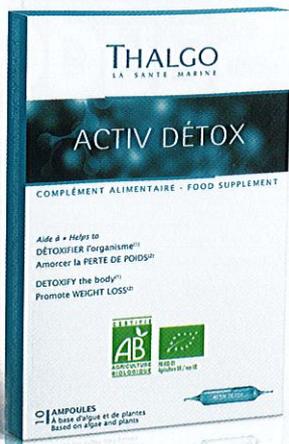
VASP - Soc. de Transportes e Distribuições, Lda
Quinta do Grajal - Venda Seca
2739-511 Aqualva Cacem

TIRAGEM: 30 000 exemplares

PROPRIETÁRIO: Ana de Sousa

N.º DE CONTRIBUINTE: 214655148
REGISTO NA ERC: 117447, de 93/08/05
Depósito Legal n.º 77 725/94

Interditada a reprodução, parcial ou integral, de textos ou ilustrações.



THALGO incentiva a perda de peso

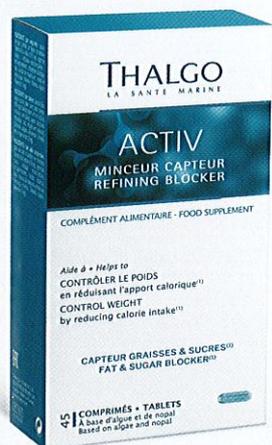
Após os excessos da época natalícia, a Thalgo sugere três suplementos alimentares, para incentivar a perda ponderal.

Activ Détox é um suplemento alimentar, concentrado, composto por plantas como funcho, rábano e alcachofra, e a alga castanha *Fucus vesiculosus*,

que contribuem para o equilíbrio do peso corporal.

O **Activ Minceur Capteur** é outro suplemento, este à base de alga e Nopal. Ajuda no controlo do peso, absorvendo gorduras e açúcares.

Já o **Activ Minceur Brûleur** contém cafeína (37,5 mg por 2 cápsulas) e a alga castanha *Fucus vesiculosus* que auxilia na gestão do peso.



Secura íntima? É mais fácil tratar do que pensa

A secura íntima é um problema que afeta muitas mulheres e que pode causar grande desconforto. Sofrer em silêncio não é a solução. Saiba que há tratamentos e fale abertamente com o seu médico. Mucogyne é um gel íntimo não hormonal com ácido hialurónico em lipossomas, que hidrata, lubrifica e auxilia na reparação e cicatrização da zona íntima. Além disso, pode ser utilizado por mulheres de todas as idades, com ou sem dores durante as relações sexuais.

Musgo-da-Islândia contra a tosse



Supracare é o xarope à base de musgo-da-Islândia, da Ampliphar, que alivia a tosse irritativa seca, dores de garganta e rouquidão. O musgo-da-Islândia (*Cetraria islandicus*) é uma planta medicinal, também conhecida como líquen-da-Islândia ou cetrária, muito utilizada nos países nórdicos. O seu efeito é devido ao alto teor de mucilagens que contém. Graças às suas propriedades adesivas, as

mucilagens atuam sobre as mucosas, aderindo e criando uma película com efeito barreira, que evita o contacto com agentes irritantes. Paralelamente, têm um efeito lubrificante e hidratante sobre as mucosas e o muco, atenuando as inflamações.

CUF reforça acessibilidade do site

Consciente da importância do acesso à informação por parte de todas as pessoas, principalmente na área da saúde, a CUF reforçou a acessibilidade do seu site, através da disponibilização de uma nova ferramenta dirigida a pessoas com incapacidades ou deficiência. A solução, que alia Inteligência Artificial a uma equipa especializada em acessibilidade, permite através de um widget, disponível na página de entrada, aceder a vários perfis que possibilitam, entre outras opções: navegação inteligente, comandos de voz, alteração do contraste de cor e das cores do website, alteração da fonte para facilitar a leitura ou, ainda, ampliação da exibição para 200%.

