

SAÚDE INTEGRATIVA VERÃO, LUZ E RITMOS BIOLÓGICOS | <

NÚMERO 373
MENSAL
JUL/AGO 2026

saúde



EM-ESTAR

**OFERTA
DE VERÃO
NO VERSO**

EXO
OM...
A SAÚDE!

RITE
RIÁSICA

HECER OS SINAIS
AZER A DIFERENÇA

ERA DA
EROSE
TIPLA

ÉRIAS
M IMPREVISTOS

ENOS CUIDADOS PARA PROTEGER O DESCANSO
INOS TROPICAIS: ATENÇÕES REDOBRADAS

PREÇO CONTINENTE

GVAC Metawell: nova geração do wellness, recuperação e longevidade

Num mundo onde o bem-estar deixou de ser apenas uma tendência para se tornar uma prioridade, surgem tecnologias inovadoras capazes de transformar a forma como cuidamos do corpo, da saúde e da performance física e mental. Entre essas soluções de última geração destaca-se o GVAC Metawell — um sistema revolucionário que está a conquistar centros wellness, clínicas, hotéis premium e espaços dedicados à recuperação e longevidade.

O GVAC (Gravitational Vacuum Assisted Conditioning) é um sistema tecnológico inovador que utiliza pressões negativas e positivas controladas, associadas a movimento e estimulação metabólica, para promover múltiplos benefícios fisiológicos, nomeadamente a nível da circulação sanguínea e linfática; ativação metabólica; recuperação muscular; oxigenação celular; drenagem e redução de retenção de



líquidos; e melhoria da condição física e sensação geral de bem-estar.

Inicialmente procurado por atletas e centros de performance, o GVAC evoluiu rapidamente para o universo do wellness premium e da longevidade, graças à sua capacidade de promover recuperação pós-esforço, redução de fadiga e melhoria global da vitalidade.

Representado em Portugal pela Marlicel, Lda.



Tecnologia de máxima precisão para cirurgia do ouvido chegou a Portugal

Pela primeira vez em Portugal, foi realizada uma inserção de implante coclear assistida por braço robótico, com recurso às ferramentas cirúrgicas de elevada precisão OTOARM e OTODRIVE, desenvolvidas pela MED-EL, empresa líder em soluções de implantes auditivos.

O procedimento, considerado um marco na cirurgia otológica nacional, foi realizado pela equipa de Otorrinolaringologia da Unidade Local de Saúde de São José, em Lisboa, e representa um avanço significativo na procura de melhores resultados auditivos para os doentes. A utilização destes sistemas inovadores permite aumentar a precisão, a estabilidade e o controlo durante a intervenção cirúrgica, contribuindo para procedimentos complexos mais seguros e eficientes. Ao mesmo tempo, ajuda a reduzir a exigência física sobre o cirurgião, sem substituir o seu critério clínico, experiência e destreza manual, que continuam a ser determinantes na cirurgia otológica.

Shamir lança nova campanha de verão

A Shamir Optical volta a promover a sua campanha de verão, uma iniciativa que incentiva a adoção de soluções complementares para uma experiência visual mais completa e ajustada às exigências da estação. A decorrer até 30 de setembro, a campanha disponibiliza condições especiais na aquisição de um segundo par de lentes, permitindo aos consumidores responder de forma mais eficaz às diferentes necessidades visuais, seja na condução, no uso de dispositivos digitais ou em ambientes exteriores. A campanha abrange diferentes tipologias de lentes - incluindo soluções solares, polarizadas, fotocromáticas (Transitions) e opções com filtro de luz azul (Shamir Blue Zero -, permitindo criar combinações mais ajustadas a diferentes momentos do dia. Esta complementaridade torna-se especialmente relevante numa altura do ano em que as rotinas se diversificam e a exposição à luz natural aumenta.



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. Luis 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
2590-429 Sapataria

DISTRIBUIÇÃO NACIONAL E INTERNACIONAL:

VASP - Distribuição e Logística, SA
Quinta do Grajal - Venda Seca
2739-511 Agualva Cacem

TIRAGEM: 25 000 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

Estatuto editorial em
www.saudebemestar.com.pt

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