

NÚMERO 362  
MENSAL  
JULHO/AGOSTO 2025

# Saúde

EM-ESTAR



**OFERTA  
NO VERSO**

## SPECIAL FÉRIAS

ULTA DO VIAJANTE:  
NECESSITA E QUANDO?

IDA-SE DO  
SO DE CALOR

"DESLIGAR"  
ABALHO

AS PESADAS  
RIZES

AS PARA PREVENIR

ENTOS CRUS

ÇÕES FRESCAS,  
S DE COR E SABOR

000  
conselhos  
de  
ALIMENTAÇÃO,

3,80€



## E depois do sol?

Os cuidados da pele face aos raios solares obrigam a atenções que vão além da simples proteção. Os cuidados pós-solares são de enorme importância, e a gama Riviera Sun, da Thalgo, tem as respostas certas.

O Fluide Fondant Repulpant, concentrado em Aloe vera e ácido hialurónico de alto peso molecular, reidrata intensamente, refresca e suaviza a pele sedenta e aquecida pela exposição solar. Para prevenir e limitar



os efeitos do stress oxidativo e da glicação fotoinduzida, a sua fórmula é enriquecida com uma alga mediterrânica antienvhecimento, composta carotenoides anti-radicaes livres. A juventude da pele é preservada, a barreira cutânea é reforçada e o bronzeado fica uniforme e luminoso.

Por sua vez, a aplicação do leite Fraîcheur Prolongateur, da

mesma gama, envolve a pele com notas marinhas refrescantes e luminosas. Este leite em gel fresco não pegajoso para corpo e rosto, concentrado em Aloe vera e enriquecido com extrato de uma alga mediterrânica que otimiza a melanogénese, reidrata, suaviza e alisa a pele, ao mesmo tempo que realça e prolonga o bronzeado.

## Novo Thalgo Men Gel de Barbear

O Gel de Barbear da linha Thalgo Men, com uma nova formulação e nova embalagem, oferece um barbear ainda mais suave e uma pele mais confortada. A ação antioxidante do extrato de Aphanizomenon Flosaquae, obtido de uma alga azul, junta-se à com ação hidratante e nutritiva do extrato da macroalga Enteromorpha compressa. Especialmente formulado para as peles masculinas mais sensíveis, otimiza a passagem da lâmina, promovendo um barbear muito suave. O resultado é visível no aspeto da pele.



## Forest Spa\_Finland chega a Portugal

A marca premiada de cosmética natural Forest Spa\_Finland, reconhecida pela sua abordagem inovadora ao bem-estar e ao cuidado da pele, está agora disponível no mercado português. Inspirada na pureza e na força da natureza nórdica, a Forest Spa\_Finland alia ingredientes naturais à ciência moderna, proporcionando uma experiência única e holística de relaxamento e regeneração.

A gama da Forest Spa\_Finland distingue-se pela utilização de plantas adaptogénicas finlandesas, como mir-

extimas da natureza nórdica. Estes ingredientes são cientificamente comprovados para restaurar o equilíbrio da pele, reduzir os sinais de envelhecimento e promover um profundo relaxamento.



#### 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 Carraeta (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:

Jorge Fernandes, Lda  
www.jorgefernandes.pt

#### DISTRIBUIÇÃO NACIONAL E INTERNACIONAL:

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

TIRAGEM: 25 000 exemplares

PROPRIETÁRIO: Ana de Sousa  
N.º DE CONTRIBUENTE: 214655148  
REGISTO NA ERC: 117447, de 93/08/05  
Depósito Legal nº 77 725/94

## Saforelle apresenta solução mais sustentável

Saforelle Essential é o primeiro cuidado de higiene íntima em Portugal para reconstituir em casa. A solução de lavagem íntima calmante e revitalizante, com 99% de ingredientes de origem natural, insere-se no objetivo da marca de oferecer soluções mais sustentáveis. Saforelle Essential está disponível em duas apresentações: o starter kit, que inclui dois sticks e um frasco utilizável em alumínio reciclado, e um pack de recarga, com quatro sticks para restituição. O modo de preparação é muito simples e prático: basta misturar dois sticks com 200 ml de água quente da torneira, deixar repousar o frasco com a tampa aberta durante seis horas e agitar o frasco vigorosamente para obter a solução de lavagem habitual, com a mesma suavidade. Ao permitir que a preparação seja feita em casa, este formato gera 80% menos poluição e contribui para a redução do impacto ambiental.



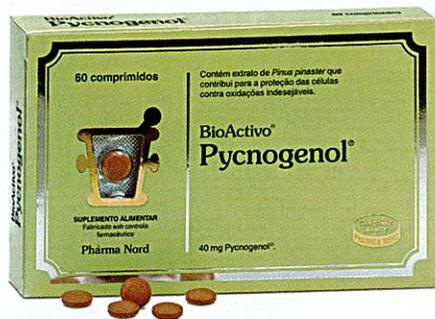
## Para pernas mais frescas e leves

Para pernas mais frescas e leves neste verão, a Thalgo oferece o Spray Frigimince, da gama Défi Légèreté, composto por um duo de algas e plantas reminerantes e com um efeito refrescante, graças ao trio mentol, mentol e cânfora. Pode ser aplicado duas vezes por dia, em sentido ascendente, nas pernas, evitando nos joelhos e pés.



## Novidade: BioActivo Pycnogenol®

BioActivo Pycnogenol é um novo suplemento com o extrato natural patenteado da casca do pinheiro-marítimo francês (Pinus pinaster), com benefícios amplamente documentados em mais de 160 estudos clínicos. O Pycnogenol é reconhecido pelas suas elevadas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias: saúde da pele (melasma), articulações, vasos sanguíneos, alívio de certos tipos de alergias (rinite alérgica), entre outros. Mais informação em [www.pharmanord.pt](http://www.pharmanord.pt)



## Vichy lança novo Sérum Liftactiv Collagen 16

Como a proteína mais abundante no corpo humano, o colagénio corresponde a aproximadamente 30% da massa corporal. A partir dos 25 anos, sua perda ocorre de forma gradual. Para combater essa redução, os Laboratórios Vichy desenvolveram a tecnologia inovadora Co-Bonding, um complexo exclusivo e patenteado que potencia e une os 16 tipos de colagénio presentes na pele, para uma matriz mais resistente e uma pele rejuvenescida. Resultado de 15 anos de investigação, 25 publicações científicas e mais de 8.900 moléculas testadas, a nova tecnologia Co-Bonding está presente no novo Sérum Liftactiv Collagen 16 e em toda a gama Collagen 16 para uma rotina diária de skincare completa.



## ÍANA promove o envelhecimento holístico

Com o lema "A natureza que nos move, o conforto que nos liberta", a ÍANA, dos Laboratórios Expanscience - reconhecidos pela sua experiência em artrose e problemas articulares -, chega agora ao mercado português, oferecendo soluções inovadoras para preservar o bem-estar de forma holística e a mobilidade articular. Assim, a ÍANA apresenta uma gama de produtos que inclui cuidados tópicos e suplementos alimentares, desenvolvidos a partir de combinações de ingredientes de origem predominantemente vegetal, os quais, ao atuarem em conjunto, promovem não só benefícios físicos, mas também emocionais. Estes produtos são concebidos para aliviar

