

NÚMERO 347  
MENSAL  
MARÇO 2024

# Saúde



**E BEM-ESTAR**

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL  
NA **GRAVIDEZ**  
E AMAMENTAÇÃO

**ALOPECIA FEMININA**  
O QUE FAZER PELA SAÚDE DO CABELO

**LESÃO DO MENISCO**  
CONHEÇA AS SOLUÇÕES

**SAÚDE  
INTIMA  
DA MULHER**

**CONSELHOS ÚTEIS**  
DA SÍNDROMA PRÉ-MENSTRUAL À MENOPAUSA





## Cuidados Thalgomen: para estimular e tonificar a pele masculina

Continuamente exposta a agressões exteriores, a pele masculina necessita de cuidados adequados para devolver tonicidade e vitalidade. Muitas vezes negligenciada por falta de tempo, torna-se desidratada e altera-se com o tempo. Todavia, com um aparecimento mais tardio do que na pele das mulheres, os sinais de envelhecimento cutâneo dos homens são geralmente mais profundos e mais marcados. Para preservar o equilíbrio e a resistência das peles masculinas, THALGOMEN propõe três cuidados diários da linha Force Marine.

Soin Hydratant Intense junta os polissacarídeos de algas vermelhas, com efeito filmogénio, com os oligossacarídeos de algas verdes, reduzindo a perda insensível de água, oferecendo uma hidratação intensa e duradoura.



Por sua vez, a fórmula específica do Soin Régénérant concentra um cocktail de ativos anti-idade, que estimulam a produção de colagénio, reforçando a firmeza e a flexibilidade da pele, para além de um efeito alisador do micro relevo cutâneo.

Finalmente, o Sérum Défatigant Yeux foi especificamente formulado para as zonas delicadas do contorno dos olhos, com efeito antipapos e antiolheiras.

## Porque o ar que respiramos é essencial

Em época de gripes e constipações, Puressestiel apresenta soluções naturais para combater vírus e bactérias. Descubra a gama Purificante, à base de substâncias ativas de origem 100% natural e com óleos essenciais. Destaque para o Spray Purificante para o Ar, uma ótima escolha para ter por casa e utilizar em espaços interiores, uma vez que tem a capacidade de eliminar poluentes e maus cheiros. Possui uma fórmula com 41 óleos essenciais 100% puros e naturais, o que ajuda a purificar o ar, deixando-o livre de bactérias e vírus e limitando as fontes de epidemias.



## O inverno ainda não acabou!

O Óleo-Sérum Nutri-Confort, da linha Cold Cream Marine da Thalgo, foi concebido para relipidar e revitalizar a pele.

Este sérum ultraconcentrado, que não é oleoso ao toque, relipida intensamente, revitaliza e restaura o conforto das peles mais desnutridas. As reservas lipídicas epidérmicas são saciadas e os sinais de envelhecimento são atenuados. O Filtrado de Algas Micro-Fragmentadas que contém remineraliza intensamente a pele.

O frasco conta-gotas permite ajustar a dose certa. Uma aplicação de sérum pela manhã, uma dose mais generosa à noite. Após 14 dias de aplicação, a pele mostra-se revitalizada e visivelmente mais lisa.

**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 (Neuroradiologia 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 Agualva Cacem

**TIRAGEM:** 25 000 exemplares

**PROPRIETÁRIO:** Ana de Sousa

N.º DE CONTRIBUINTE: 21465148  
REGISTO NA ERC: 117447, de 93/08/05  
Depósito Legal nº 77 725/94

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