

NÚMERO 339  
MENSAL  
JUNHO 2023

# Saúde



**E BEM-ESTAR**

**EXERCÍCIOS  
PARA DENTRO E  
FORA DO GINÁSIO**

**TRATAMENTOS  
VASCULARES  
AINDA PODEM  
SER FEITOS?**

**PRAIA OU TERMAS**  
o que é melhor para as  
DOENÇAS REUMÁTICAS?

**PREPARE O CORPO  
PARA O  
VERÃO**

- ▶ ALIADOS CONTRA A CELULITE
- ▶ DIETAS DE ÚLTIMA HORA
- ▶ TODOS OS CUIDADOS AO SOL





## Bronzeado bonito e saudável

BioActivo Caroteno é um suplemento alimentar que prepara a pele para o sol e reduz a vermelhidão da pele. Contém 9 mg betacaroteno puro e altamente absorvível, uma forma segura de obter vitamina A (retinol). O betacaroteno é também um poderoso antioxidante que neutraliza os radicais livres prejudiciais, aumentando assim as defesas naturais do organismo contra as doenças. Idealmente, a toma deve iniciar-se um mês antes da exposição solar: 1 cápsula por dia, à refeição. Mais informações em [www.bioactivo.pt](http://www.bioactivo.pt)

## Tripla ação Thalgo

A proteção da pele face aos raios solares, em particular dos UV, impõe-se para além dos cuidados habituais. Pioneiro na investigação científica marinha, o Laboratório Thalgo adquiriu um conhecimento especializado único através da pesquisa e do domínio de ativos marinhos de elevado desempenho. Para combater os malefícios do sol, o Centro de Pesquisa Thalgo criou e patenteou a linha de produtos cosméticos de proteção solar Age Defense, combinando uma tripla proteção. Estes cuidados inovadores reforçam a beleza e preservam a juventude da pele, antes, durante e após a exposição solar.



## Nova gama Nuxe Sun

Em 2023, mais do que nunca, a gama Nuxe Sun respeita o Planeta e os seus oceanos, com fórmulas testadas como não tóxicas para o ecossistema marinho, e novas embalagens ecológicas. As fórmulas são eficazes graças ao seu sistema de proteção solar patenteado (3 filtros químicos + 2 ésteres), mas também excepcionalmente sensoriais, com a sua fragrância divina.

## Abordagem positiva perante o sol

O Institut Esthederm apresenta uma abordagem positiva perante o sol, defendendo que devemos viver com o sol, em vez de o evitar. Assim, os cuidados solares do Institut Esthederm foram concebidos para proteger o ecossistema da pele e reforçar o seu próprio sistema natural de proteção, ajudando-a a neutralizar os efeitos nefastos (raios UVA, UVB, luz visível e infravermelhos) que causam o envelhecimento. O principal fator diferenciador dos cuidados solares da marca francesa é que protegem a pele para além do SPF, ou seja, ajudam a pele a adaptar-se a todos os tipos de exposição solar e a prevenir o fotoenvelhecimento, ao mesmo tempo que controlam a inflamação, um fator agravante no envelhecimento da pele.



## Sensilis apresenta Suncare e Photocorrection

Chegaram os dias de calor e as idas à praia, com banhos de mar e algumas horas ao sol. Todos concordamos que a proteção contra a radiação solar é um cuidado transversal a todas as idades e tipos de pele, mas a pele sensível exige uma atenção especial. Sensilis traz para todas as peles sensíveis a resposta completa: para além de proteger

a pele da radiação solar, repara o dano acumulado e previne o aparecimento de sinais de envelhecimento. Assim, apresenta duas gamas que se completam: Sun Care, fotoproteção de rosto e corpo para todas as peles sensíveis, e Photocorrection, específica para pele sensível com vermelhidão, pele hiperpigmentada e peles sensíveis oleosas com tendência acneica.



## Cosmética corporal Thalgo

A cosmética corporal especializada, aliada a suplementos nutricionais específicos, são uma aposta bem assumida da Thalgo para os cuidados diários em casa. Dos suplementos nutricionais, há várias combinações possíveis, como a dos Suplementos Activ Draineur e Activ Bruleur, nunca esquecendo o Colagénio 10000.

Da cosmética corporal, o creme Correcteur Cellulite e o creme complementar Performance Fermeté para a refirmação da pele necessária depois das perdas de gordura e água.



Por outro lado, os cuidados diários corporais em casa ganham com a intervenção paralela da cosmética profissional pelas mãos de uma terapeuta. As possibilidades Thalgo são muitas, como sejam envoltimentos de algas ou de lamas marinhas, radiofrequência ou envolvimento de sudação com aplicação de aromaterapia 100% natural, entre outros. O aconselhamento da profissional Thalgo é fundamental para adaptar os recursos aos problemas e otimizar os resultados.



## Chegou o segredo mais bem guardado da cosmética sustentável

Estender o cuidado da mente e do corpo para os cuidados com a pele é a filosofia da marca de cosméticos portuguesa Raisi, que acaba de chegar ao mercado, com um bálsamo 100% orgânico e uma revolucionária rotina de pele. A marca, que se rege pelos valores da qualidade, consciência e sofisticação, lança agora o seu primeiro produto: o bálsamo corporal e facial "Nurturing Balm", descomplicado e multituos, adaptado a todos os tipos de pele, estágios de vida e com um processo de criação e produção integralmente feito em Portugal.



## Aliado para o verão

O Ket Innovative da Eberlin Biocosmetics é um ótimo aliado para combater as consequências da celulite e para alcançar um corpo saudável até ao verão. Este tratamento intensivo, composto pelo Creme e pelo Gel Innovative, tem tripla ação, pois quebra, elimina e previne a acumulação de gordura no organismo, ao mesmo tempo que estimula a produção de colagénio.



## 7 ativos naturais contra a celulite

Para reforçar os cuidados corporais e promover o bem-estar da pele neste verão, a Freshly Cosmetics acaba de lançar o Beta-Burner Sculpting Treatment, um creme anticelulite redutor que atua na gordura localizada para reduzir e prevenir a celulite, estimular a circulação e proporcionar elasticidade e firmeza à pele. Com mais de 99% de ingredientes naturais, este tratamento matinal - associado a uma alimentação saudável, à prática regular de exercício físico e à hidratação diária - promete melhorar a saúde e funcionamento da pele. Os seus 7 ativos naturais quebram as ligações moleculares dos ácidos gordos para libertar energia e queimar gordura localizada.



# 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 Mirpurí (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 (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: 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.