

NÚMERO 337  
MENSAL  
ABRIL 2023



# Saúde

**E BEM-ESTAR**

**PRIMAVERA**  
APROVEITE-A BEM  
MAS PROTEJA-SE  
DAS ALERGIAS

VAMOS FALAR DE  
**DEPRESSÃO**  
SEM TABUS

CUIDAR DA  
**FORÇA MUSCULAR**  
É GARANTIR  
LONGEVIDADE

SABE SE AS SUAS  
**ARTÉRIAS**  
**ESTÃO EM**  
**PERIGO?**

**COLESTEROL, TRIGLICÉRIDOS**  
**E HIPERTENSÃO ARTERIAL:**  
**COMO CONTROLAR**

**O SEU**  
**INTESTINO**  
**ANDA**  
**IRRITADO?**  
SIGA OS NOSSOS  
CONSELHOS

PREÇO CONTINENTE  
00337  
5 607727 003502 3,50€



## Novidades Masques Marins

A Thalgo apresenta duas novidades em máscaras faciais de ação rápida e eficaz, que alargam para cinco a gama das Masques Marin. Assim, estão agora também disponíveis a Express Purity Shot Mask, para purificar a pele mista a oleosa e fechar os poros, e a SOS Confort Shot Mask, para suavizar e nutrir profundamente a pele normal a seca. Estas máscaras, à semelhança das lançadas anteriormente, têm como suporte um tecido de fibras de algas, altamente concentradas em ingredientes de origem marinha. Com 94% de ingredientes naturais, numa aplicação de 10 minutos, a pele beneficia de um cuidado que se prolonga por oito horas.

## Pigment Zero

Especialistas no setor médico e farmacêutico, o laboratório MartiDerm desenvolveu uma eficaz e avançada linha de produtos para prevenir e combater o aparecimento de manchas na pele.

Formulada com ingredientes ativos de alta tolerância, que podem ser usados durante todo o ano, a linha despigmentante Pigment Zero da MartiDerm, composta por sete produtos, afirma-se como o tratamento integral, intensivo e de maior eficácia no mercado.



## Segredo para uma pele sedosa e radiante

Gostaria de ter a pele mais radiante e hidratada? Gostaria de reduzir a aparência de linhas finas e rugas? Benamôr apresenta o segredo para ter uma pele sedosa e radiante nesta primavera: o Elixir Revitalizante de Rosto. Através de uma receita vegana secreta, oferece uma poderosa mistura de ingredientes e antioxidantes, 99% de origem natural. Devido ao poder botânico dos seus componentes, a pele fica revitalizada e instantaneamente mais saudável, luminosa e macia. Esta novidade de Benamôr repõe a barreira protetora da pele, proporcionando 24 horas de hidratação e reduzindo visivelmente os sinais de envelhecimento.



## Retinol Boost: nova gama facial anti-idade

A Neutrogena acaba de lançar em Portugal a sua mais recente gama anti-idade – Retinol Boost, que combate os sinais visíveis do envelhecimento da pele: rugas, falta de firmeza e de luminosidade, seca e manchas na pele. Com uma fórmula única composta por Retinol Puro, Extrato de Mirto e Ácido Hialurónico, esta gama foi pensada e desenvolvida para pessoas com necessidade de regeneração da pele e promete melhorar a aparência da tez.

# 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:

Lazerés & 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

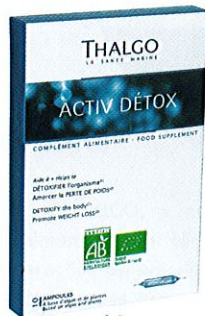
PROPRIETÁRIO: Ana de Sousa  
N.º DE CONTRIBUINTE: 214655148  
REGISTO NA ERC: 117447, de 93/08/05  
Depósito Legal nº 77 725/94

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



### Auchan apresenta bebida com 100% da dose diária de 8 vitaminas essenciais

Ideal para quem quer manter uma vida saudável, a gama de bebidas funcionais VIT-HIT chega ao espaço Future Taste, palco de inovação alimentar da Auchan. Estes são os primeiros sumos com baixo teor de açúcar (apenas 35 calorias por garrafa) e com 100% da dose diária de 8 vitaminas essenciais. A sua fórmula consiste numa mistura única de água, sumo, chá e vitaminas – combinados para oferecer uma opção de baixo teor calórico e de açúcar –, repleta de sabor, já que contém ingredientes funcionais e nutrientes com propriedades benéficas para manter a saúde do organismo. E tudo numa garrafa 100% reciclável.



### Activ Détox Início de programas de adelgaçamento

Activ Détox, da Thalgo, é o suplemento alimentar para iniciar programas de adelgaçamento. Uma sobrecarga em toxinas do organismo pode ter consequências na silhueta e na pele, evidenciando gorduras localizadas, dificuldades na eliminação, tez baça, etc. Graças aos seus ativos de origem 100% natural – a alga castanha Fucus e um complexo de plantas de cultura biológica – este suplemento alimentar ajuda a recuperar o bem-estar: os extratos de funcho e alcachofra ajudam na drenagem de líquidos corporais, enquanto a alga castanha Fucus ajuda no equilíbrio do peso corporal.

### Primavera à prova de vírus e alérgenos

O selénio e o zinco são micronutrientes essenciais que contribuem para o bom funcionamento do sistema imunitário. A carência destes nutrientes deixa o sistema imunitário mais vulnerável ao desenvolvimento de gripes, microrganismos e alérgenos. A toma diária de BioActivo Selénio+Zinco pode fazer uma diferença significativa no reforço no organismo. Agora também em embalagem de 150 comprimidos. Saiba mais em [www.bioactivo.pt](http://www.bioactivo.pt)



### Daflon apresenta imagem renovada

Daflon, medicamento venotónico da Servier Portugal indicado para o tratamento da doença venosa crónica e da doença hemorroidária, surge agora nas prateleiras das farmácias e outros locais de venda de produtos de saúde e bem-estar, com uma imagem renovada, que permite identificar mais facilmente as indicações terapêuticas através dos sinais e sintomas da doença venosa crónica e da crise hemorroidária assinalados na embalagem.

### Föld Fit Spirulina

Para quem se preocupa com a dieta e a vitalidade

A Föld, marca de superalimentos biológicos 100% portuguesa, acaba de lançar um novo produto no mercado: Föld Fit Spirulina. Por ser rico em proteína e em clorofila, contribui para a redução do cansaço e da fadiga, proporcionando mais vitalidade e energia. Ajuda à recuperação e regeneração muscular, sendo aconselhado a desportistas. É o superalimento perfeito para dias que se querem produtivos! A Spirulina é uma microalga rica em proteínas e vitaminas, que contém na sua composição clorofila, um poderoso antioxidante e purificante para o organismo.



### Crescina revoluciona mercado capilar

Desenvolvida para ajudar a prevenir e tratar o enfraquecimento do cabelo, Crescina é uma marca com soluções simples e eficazes para quem sofre de problemáticas capilares, como queda de cabelo ou falta de densidade. No seu portfólio, conta com dois produtos distintos: Crescina Transdermic Re-Growth HFSC, que ajuda a promover o crescimento fisiológico do cabelo, e Crescina Complete Treatment, com as soluções Transdermic Re-Growth e Transdermic Anti Hair-Loss, as quais, além de atuarem no crescimento natural do cabelo, combatendo a perda de densidade capilar, previnem e atuam na queda fisiológica (não patológica) do cabelo.

