

NÚMERO 343
MENSAL
NOVEMBRO 2023

Saúde



E BEM-ESTAR

VAMOS
PREVENIR A
DIABETES!

**DOENÇAS
DO PÂNCREAS**
A PONTA DO ICEBERGUE

**DOR CRÓNICA
E NEUROPÁTICA**
IMPORTÂNCIA
DA INTERVENÇÃO
PSICOLÓGICA

**DOENÇAS
PULMÓNARES**

O QUE ESPERAR NESTE INVERNO?
CANCRO DO PULMÃO: AGIR ANTES DE SENTIR



Chegaram os novos coffrets de Natal Thalgo

Os coffrets de Natal Thalgo são já um clássico que anualmente se reeditam com novos formatos e composições, constituindo presentes muito apetecíveis e sempre muito apreciados.

Em mais uma celebração festiva, foram lançados coffrets em formatos que lembram rodas panorâmicas, roulotes e quiosques sob vários temas de beleza, em sintonia com as linhas cosméticas Thalgo, com produtos no tamanho clássico e/ou em tamanho de viagem.

Já disponíveis em Centros de Estética, Spas e Talassoterapias com formação Thalgo.



Nuxe adiciona mais brilho à época festiva

Prepare-se para desfrutar de toda a magia do Natal! Estes coffrets vão fazer muitos olhos brilharem! Compartilhe a alegria das celebrações do Natal com os seus entes queridos, com presentes Made in France, surpresas ideais para os fãs de beleza, entusiastas da gama Prodigieuse e para homens também.



Três novos coffrets juntam-se à festa em 2023: Roll & Glow Cracker, Huile Prodigieuse Or Roll-On; "A Moment of Serenity", que inclui três produtos da gama Prodigieux Nérolí; e "Your Lift & Firmness Routine", que inclui uma rotina antienvhecimento da gama Merveillance Lift.

Era Uma Vez o Natal na Yves Rocher!



O espírito natalício chegou à Yves Rocher com novidades aconchegantes e edições limitadas de dezenas de produtos. Dos produtos de skincare à maquilhagem, passando ainda pelos icónicos coffrets de Natal, não faltam ideias e sugestões para presentear quem mais gostamos.

Neste ano, a Yves Rocher quer proporcionar uma experiência espantosa e poderosa: o poder das memórias e da natureza. Para isso, conta com os melhores produtos produzidos naquela que é a terra natal da marca francesa: a Bretanha. A Yves Rocher convida-nos a viajar pelas florestas e campos franceses, e a contemplar a beleza desta natureza.

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 (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, n.º 2 - Bloco 5 - 2.º Esq
2685-374 Prior Velho

DIREÇÃO E REDAÇÃO:
Rua Salgueiro Maia, n.º 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.

Etat Pur: trio que combate a pele com tendência acneica

pele com tendência acneica ser bastante desafiante para jovens. A Etat Pur, marca com abordagem minimalista, mas eficaz, permite personalizar cada rotina, de acordo com as necessidades da pele, através dos seus Ativos Puros. Estes são sérums com um ingrediente ativo ultra concentrado para combater um problema específico. A marca apresenta o trio de Ativos que visam combater as imperfeições da pele com tendência acneica: Ácido Salicílico 2% Ativo Puro, que reduz as borbulhas e pontos; Própolis Ativo Puro, purifica e restaura a pele com tendência acneica; e Óxido de Zinco 3% Ativo Puro, reduz a oleosidade.



CeraVe mostra como combater a acne



Reconhecendo que a acne é uma problemática cutânea bastante comum, a CeraVe lançou uma solução simples e eficaz que tem como intuito interromper o ciclo ativo da acne – onde se inserem as referências Gel de Limpeza Controlo de Imperfeições e o Gel Controlo de Imperfeições – bem como reduzir a aparência de marcas pós-acne – onde a marca sugere a introdução do Sérum Retinol Antimarcas na rotina. Os três produtos de CeraVe proporcionam um cuidado leve e hidratante numa pele oleosa com tendência a acneica, eliminam as imperfeições e ajudam a prevenir o reaparecimento de borbulhas.

Labello inova com ácido hialurónico

Labello Ácido Hialurónico Lip Hydrationplus Rosé é o novo cuidado para lábios visivelmente mais suaves e volumosos, com ácido hialurónico. A textura ultraleve e refrescante proporciona um aumento imediato e perceptível da hidratação, sendo rapidamente absorvida. Simultaneamente, os óleos e ceras da fórmula protegem os lábios da perda de hidratação e tornam-nos super macios e suaves, à semelhança dos clássicos batons Labello.



Elixir marinho para peles secas desnutridas

O óleo-sérum Nutri-Confort da Thalgo, ultraconcentrado e não oleoso ao toque, nutre intensamente, revitaliza e restaura o conforto às peles mais desnutridas. O Complexo Cold Cream Marine, potencializado com ómega 3, 6, 9, esteróis e Pro Ceramide Marin, otimiza a impregnação lipídica epidérmica e estimula a síntese de ceramidas endógenas. A partir de 14 dias, o Huile Sérum Nutri-Confort nutre e revitaliza a pele e os sinais de envelhecimento são suavizados.



Inovação Saforelle



A Solução de Lavagem Ultra-hidratante da Saforelle está agora disponível numa embalagem de recarga de 400 ml que utiliza menos 65% de plástico, para que possa cuidar ainda mais de si e do ambiente. Uma inovação que reforça o compromisso da marca com os padrões de responsabilidade social e, ao mesmo tempo, com as consumidoras, que há sete anos consecutivos atribuem a Saforelle o Prémio Cinco Estrelas na categoria de higiene íntima.

A Solução de Lavagem Ultra-Hidratante da marca Saforelle limpa suavemente, além de hidratar e acalmar a pele seca. Foi formulada sem sabão para cuidar de mulheres com sinais de secura íntima, que podem estar relacionadas, por exemplo, com alguns medicamentos ou a alterações hormonais relacionadas com a menopausa.