

NÚMERO 349  
MENSAL  
MAIO 2024

# Saúde

**E BEM-ESTAR**



**FIBRILHAÇÃO AURICULAR**

**SAÚDE PULMONAR**

**DIABETES E IA**

**DOENÇAS HEPÁTICAS RARAS**

**PARESIA GÁSTRICA**

**DOENÇA CELÍACA**

**VITAMINAS E MINERAIS  
PARA A PELE**

**TRATAMENTOS ESTÉTICOS  
ANTIENVELHECIMENTO**

**COMO TREINAR PARA  
UMA MEIA MARATONA**

**ÁGUA DE COCO:  
BEBIDA ISOTÓNICA NATURAL**

**DOENÇAS REUMÁTICAS**

**REABILITAÇÃO APÓS AVC**

**SAÚDE OCULAR E ECRÃS**

**REABILITAÇÃO AUDITIVA**

**AUTISMO**

**NOVOS PARADIGMAS  
DA ONCOLOGIA**

**CANCROS GINECOLÓGICOS**

**DOENÇAS SEXUALMENTE  
TRANSMISSÍVEIS**

**IDENTIDADE DE GÉNERO**

# 30 ANOS

A CUIDAR DA SAÚDE  
DOS PORTUGUESES







## Quer acabar com as manchas na pele?

O sol, as influências hormonais e o envelhecimento podem desencadear a hiperpigmentação: manchas escuras e manchas da idade (também conhecidas como manchas induzidas pelo sol) que dão um aspeto pouco uniforme à pele. Em 2024, os consumidores portugueses elegeram a Eucerin como a sua marca preferida em cuidados de hiperpigmentação. Não só por ter mais de 100 anos, mas também porque procura entender o que realmente a nossa pele precisa. A gama Eucerin Anti-Pigment foi especialmente formulada para reduzir a hiperpigmentação, permitindo uma pele mais uniforme e luminosa. Os produtos desta gama contêm Thiamidol, o ingrediente número 1 no combate às manchas, que reduz a produção de melanina desde o primeiro dia.

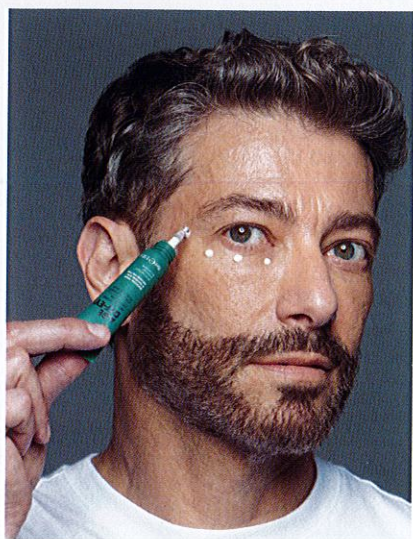
## Alternativa natural ao retinol

O retinol é hoje um dos ingredientes mais procurados nas fórmulas de produtos de skincare. Contudo, a sua utilização requer alguns cuidados, pela sua potencial reatividade, nomeadamente em pele sensível. Porque a Freshly anda de mãos dadas com a tecnologia e inovação, disse adeus ao retinol e deu as boas-vindas ao Bioretinal Night Serum. Uma alternativa natural ao retinol, que atua 11 vezes mais rápido e é adequada para pele sensível. O segredo da sua eficácia? A fórmula 100% natural com poderosos princípios ativos que atuam ao nível da derme e epiderme. Para além de acelerar a regeneração celular e a síntese de colagénio, este sérum proporciona maior suavidade, luminosidade e hidratação, para uma redução imediata das rugas.



## Lifting instantâneo

O novo creme de olhos Age Def-Eye, da Shakeup Cosmetics, suaviza e refirma a pele à volta dos olhos. Melhora e reaviva o aspeto cansado dos olhos, através dos seus ativos poderosos que ajudam a melhorar o aspeto de papos e pés de galinha. É reforçado com uma mistura energizante de Cafeína e iPeptid, para ajudar a combater as olheiras, as rugas e os sinais evidentes de fadiga.



## Thalgo Spiruline Boost Maior eficácia antirrugas

Para revitalizar a pele, a Thalgou criou Spiruline Boost, um complexo de princípios ativos marinhos altamente bioassimiláveis pela pele, concentrando os nutrientes essenciais à sua vitalidade, renovação e revitalização. Este shot marinho é um impulsionador de energia que relaxa os traços faciais, alisa as rugas e estimula a luminosidade da pele.

## Advancis Delicate Gama de cuidados para quem mais precisa

Tendo uma pele mais sensível e fina, os idosos estão mais suscetíveis a desenvolver inflamações, irritações, lesões, alergias e infeções cutâneas. Assim, é importante que a higiene e os cuidados corporais numa pele envelhecida e em pessoas acamadas não só promovam o conforto da pessoa cuidada, como possam também desempenhar um papel fundamental na prevenção de complicações de saúde. Formulada especificamente para a higiene e proteção da pele envelhecida, delicada e sensível e sendo também indicada para pessoas acamadas, Advancis Delicate é uma linha composta por 5 produtos: Sensitiv Gel Lavante e Champô, Sensitiv Plus Gel Lavante, Easy Clean Spray Limpeza, Hydra Plus Creme Hidratante Corporal e Protect Pomada Óxido Zinco.

