

N.º 368/JULHO 2021 Portugal €3,70 (Continente)



# ACTIVA

ACTIVA.pt

ISABELA  
VALADEIRO

## PLANETA AZUL

ACALMAR, RESPIRAR  
E SENTIR

**ATIVISMO**  
Unidas para salvar  
os oceanos

**FÉRIAS**  
Mar à vista em Portugal  
e Espanha

**PRÉMIOS ACTIVA**  
As sete mulheres  
vencedoras

00368



5160384610122891

PUBLICAÇÃO MENSAL

A La Mer lançou há cinco anos o Blue Heart Oceans Fund, através do qual são feitas doações (que no ano passado alcançaram mais de 400 mil euros) canalizadas para apoiar projetos destinados a preservar os oceanos. Um desses projetos tocounos de perto, com o apoio à Fundação Oceano Azul que levou à descoberta do Campo Hidrotermal LUSO, nos Açores: uma zona única de biologia, com grande importância geológica e química, que foi declarada Área Marinha Protegida.

A REN é parceira da Surfrider Foundation – uma organização que luta contra a poluição de plásticos no mar –, entregando-lhe uma parte dos lucros das suas vendas realizadas em determinados dias (como o Dia da Terra ou a Black Friday). A Polaar ajuda a financiar a Expedition Glacialis, uma expedição científica no Ártico que durará até 2023 e tem por missão recensear os mamíferos marinhos daquela que é uma das últimas zonas selvagens do planeta.

A Thalgo apoia a organização The Sea-Cleaners, fundada pelo velejador Yvan Bourgnon, que, depois de navegar dois meses no meio de plástico a perder de vista, deu início a um projeto inovador: o catamarã gigante Manta, que andará pelas zonas mais poluídas dos oceanos a recolher o plástico aí acumulado.

Por outro lado, marcas de cosmética como a Caudalie, Avène, Bioderma, Clarins, Isdin, SVR ou Nivea, têm vindo a reformular os seus protetores solares para os tornar mais amigos dos oceanos, eliminando das fórmulas alguns filtros UV, como o octinoxato, a oxibenzona e o octocrileno, que são considerados tóxicos para o meio marinho porque matam todos os anos milhares de corais. Uma mudança que tem grandes benefícios ambientais se pensarmos que, anualmente, 14 mil toneladas de cremes solares vindos de todas as praias do mundo, acabam nos recifes de coral... E os corais não são só uma das maravilhas da natureza: apesar de ocuparem apenas 1% da superfície do fundo do mar, abrigam 25% das espécies que habitam os mares e estão interligados

com inúmeros sistemas marinhos que asseguram a sobrevivência dos oceanos... e a nossa (estima-se que 50 a 80% do oxigénio que respiramos é produzido no mar, maioritariamente pelo plâncton marinho constituído por plantas, algas e algumas bactérias capazes de realizar fotossíntese). A proteção da nossa pele face aos raios solares não é negociável, mas preservar o ecossistema dos corais também não. A maioria das marcas está também a fazer um esforço no sentido de tornar as suas fórmulas biodegradáveis e diminuir o uso de plásticos nas embalagens (através do recurso a materiais alternativos sustentáveis e plástico reciclado e/ou reciclável), para não agravar o problema que eles constituem. Estão também a começar a reduzir ou eliminar o uso de silicões, que acabam por ir parar à superfície da água e formar uma película impermeável.

### PURIFICAR A PELE, E REEQUILIBRAR O ORGANISMO, COM TALASSOTERAPIA

Usada há séculos para fins curativos e preventivos, ou simplesmente para manter a forma e o bem-estar, a talassoterapia (o nome vem da palavra grega para mar, 'thalassa') combina os benefícios da água

### PARA O ROSTO

1. Creme de dia Blue Therapy Uplift Day, **Biotherm**, com algas vermelhas, com ação refirmante, €69
2. Desmaquiante em gel Pure Algae La Gelée Marine Démaquillante 3 en 1, **Yves Rocher**, com microalgas da região francesa da Bretanha, numa fórmula com 99% de ingredientes de origem natural, para rosto e olhos, €14,95
3. Sérum refirmante Skin Caviar Liquid Lift, **La Prairie**, combina a molécula Caviar Premier, que reproduz a composição química do caviar, e Absolu de caviar, um caviar extremamente concentrado, €648
4. Creme regenerante Crème de la Mer, com algas marinhas, na edição especial **La Mer Blue Heart** deste ano, €305
5. Fluido hidratante Algae Marine, **Nuxe Bio**, com extratos de algas marinhas francesas da Bretanha, 99% de ingredientes naturais, aperfeiçoador da tez, €41,90
6. Sérum Hidratante Oceanskin, **Sesderma**, com colagénio e elastina marinhos, algas marinhas e extrato de caviar lipossomado, para todos os tipos de pele, mesmo sensibilizadas e acneicas, €44,95
7. Máscara revitalizante Nuit Polaire, **Polaar**, com algas boreais, €40,65, exclusivo Perfumes & Companhia
8. Sérum Advanced Day Serum, **Skin Perfection by Bluevert**, com microalgas marinhas cultivadas de forma sustentável, num laboratório de biotecnologia, em Porto Santo, €57,60, antioxidante e antienvhecimento global



do mar, do clima marinho e das algas, que agem em sinergia e se potenciam entre si, com resultados excelentes para o organismo e a pele. “A água do mar é a mais rica das águas minerais, contém inúmeros sais minerais e oligoelementos que vão permitir recarregar todo o organismo” – explica Jean-Michel Colleu, diretor do centro de talassoterapia das Termas Marinhas de Saint-Malo, em França, que são uma referência mundial nesta área. “A água do mar apresenta fortes analogias iónicas, quantitativas e qualitativas, com o plasma sanguíneo. Várias experiências demonstraram que existe uma passagem de elementos iónicos através da pele. Essa disponibilidade do tecido cutâneo face a certos oligoelementos permite compreender os efeitos biológicos benéficos da água do mar no reequilíbrio das grandes funções do organismo.”

Portugal, com os seus 940km de costa atlântica no continente, e quase outro tanto nos Açores e Madeira, tem condições privilegiadas para esta terapia pelo mar e conta com bons centros de talassoterapia de norte a sul do país. Alguns estiveram fechados durante o confinamento, mas muitos já estão de novo a funcionar ou vão reabrir brevemente (no entanto é sempre bom confirmar no momento). Sugerimos:

#### • Thalasso Nazaré

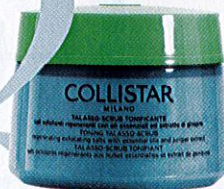
Situado numa das zonas da nossa costa onde o mar é mais potente, é um dos mais completos. Propõe serviços que vão do circuito de 1 hora na piscina dinâmica com água do mar aquecida, às curas terapêuticas, de 1 a 4 dias, para bem-estar e diversas patologias de saúde, passando pelos tratamentos de beleza de rosto e corpo, com banhos, nebulizações, envolvimentos de algas desintoxicantes, drenantes e hidratantes, e aplicação de lamas aquecidas anti-inflamatórias e analgésicas. Informações em [thalassonazare.com](http://thalassonazare.com).

#### • Thalasso Costa de Caparica

Este centro de talassoterapia, que foi pioneiro no nosso país, usa água do mar recolhida diretamente ao largo, longe da zona costeira para garantir a sua pureza. Começou por estar dirigido inicialmente para o tratamento de patologias, mas hoje propõe também tratamentos de estética, relaxamento e bem-estar. Informações em [thalassocaparica.com](http://thalassocaparica.com).

#### • Real Spa Therapy

Integrado no Grande Real Villa Itália Ho-



tel & Spa, em Cascais, propõe tratamentos e massagens terapêuticas e de estética, que associam a talassoterapia a rituais com ingredientes naturais de diversas regiões do país, e ainda terapias holísticas. Informações em [realspatherapy.com](http://realspatherapy.com).

#### • Vilalara Longevity

##### Thalassa & Medical Spa

Integrado no Vilalara Thalassa Resort, no Algarve, é um dos mais luxuosos do mundo. Além de curas e tratamentos de talassoterapia direcionados para problemáticas específicas (remodelação corporal, anti-stresse, costas, antitabaco), propõe ainda uma cura adelgaçante marinha de 6 dias, uma fórmula day spa e diversos tratamentos de estética facial e corporal. Informações em [vilalaresort.com](http://vilalaresort.com).

#### • Thalasso Sea Spa

Integrado no hotel Vidamar Madeira, tem uma das melhores vistas da ilha, num ambiente de luxuosa tranquilidade. Entre os tratamentos propostos estão a hidroterapia com água do mar, tratamentos e massagens de rosto e corpo com algas e lamas, terapias holísticas e rituais que combinam diversas técnicas. Informações em [madeira.vidamarresorts.com](http://madeira.vidamarresorts.com).

#### PARA O CORPO

1. Oleo de banho revigorante Atlantic Kelp and Microalgae Anti-Fatigue Bath Oil, **REN**, com algas e microalgas atlânticas, numa fórmula clean e vegan, €32,95, na [lookfantastic.pt](http://lookfantastic.pt)
2. Esfoliante Talasso-Scrub Tonificante, **Collistar**, com sal marinho e flor de sal da Sardenha, €55,45
3. Gel-creme anti celulite My Coach!, **Elancyl**, com uma microalga associada a cafeína e extrato de herá, formulado com 89% de ingredientes naturais, €43,39
4. Esfoliante Ocean Salt Face and Body Scrub, **Lush**, feito e embalado à mão com sal das salinas portuguesas de Castro Marim, €12,95
5. Creme Soin Liftant Corps, **Eisenberg**, com oligopéptidos de microalgas verdes, refirmante, revitalizante celular, e antiestrias, €120, excl. Perfumes & Companhia
6. Creme Prodiges des Océans La Crème Corps, **Thalgo**, com água marinha bio ativa, células nativas marítimas e uma alga pluricelular, combinados num complexo exclusivo para prolongar a juventude da pele, €105