

NÚMERO 326  
MENSAL  
ABRIL 2022

# Saúde



**E BEM-ESTAR**

**MENINGITE**  
APOSTE NA PREVENÇÃO

**DOENÇAS  
ARTICULARES**  
Desgaste e inflamação

**DEPRESSÃO  
E SEXUALIDADE  
NO FEMININO**

**CIRURGIA DA  
OBESIDADE**

- MÚLTIPLAS ALTERNATIVAS, EFICAZES E SEGURAS
- INTERVENÇÃO MULTIDISCIPLINAR:  
ESSENCIAL AO TRATAMENTO



PREÇO CONTINENTE 3,00€  
00326  
5 60727 003502

## Cryo Sculpt

### Inovação tecnológica multifunções

Para a redução efetiva de celulite e gorduras localizadas, a Thalgo propõe a tecnologia Cryo Sculpt, uma nova geração de cuidados criostéticos, associando pela primeira vez choque térmico e eletroestimulação e combinando quatro tecnologias para resultados direcionados: crioterapia, eletroporação, eletroestimulação e termoterapia. Objetivo: mobilizar as reservas lipídicas e promover um processo biológico de eliminação. As placas podem ser aplicadas nos braços, estômago, nádegas ou coxas como tratamento de ataque, combinando crioterapia, para desalojar as reservas corporais, e electroestimulação, para mobilizar recursos energéticos e tonificar. A sonda de ultrassons otimiza os resultados e a qualidade da pele em todo o corpo, alternando crioterapia + eletroporação e eletroestimulação + termoterapia, para estimular o metabolismo da energia corporal. O diagnóstico prévio é fundamental, assim como o acompanhamento diário em casa com a vertente cosmética e nutricional, em ampolas ou cápsulas.



## Solução ideal para uma condução em duas rodas mais segura

O ciclismo e o motociclismo, mesmo praticados de forma amadora, atraem cada vez mais adeptos, o que faz com que seja necessário repensar um elemento essencial neste desporto: a visão. Agora, e graças às lentes Shamir Bike – especialmente desenhadas com base nas necessidades dos desportistas, de forma a adequarem-se às diversas modalidades –, os ciclistas e motociclistas já podem conduzir em máxima segurança. As lentes, produzidas com base numa tecnologia de ponta, foram desenvolvidas para que os condutores tenham liberdade visual, garantindo, simultaneamente, uma maior segurança. Dez vezes mais resistentes ao impacto, as lentes Shamir Bike proporcionam um conforto postural único e protegem fisicamente os olhos contra os raios nocivos UV.



# ESMOT



## ESCOLA DE MEDICINA ORIENTAL E TERAPÊUTICAS

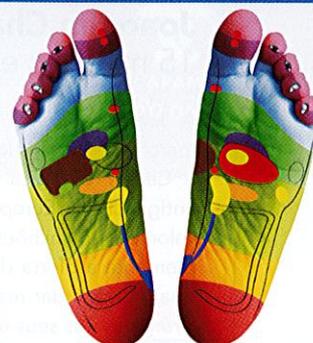
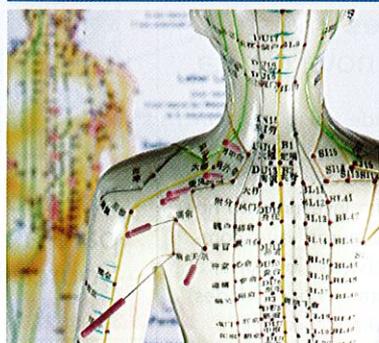
A FORMAR PROFISSIONAIS DESDE 1999

**O SEU FUTURO ESTÁ NAS SUAS MÃOS  
A SUA FORMAÇÃO ESTÁ NAS NOSSAS.**

CURSOS COM ACESSO A CÉDULAS PROFISSIONAIS  
COMPLETADOS ATÉ 2025

- **MEDICINA TRADICIONAL CHINESA**
- **NATUROPATIA E MEDICINA HOLÍSTICA**

- **AURICULOTERAPIA**
- **REFLEXOLOGIA PODAL**
- **SHIATSU PROFISSIONAL**
- **CHI KUNG TERAPÊUTICO**
- **MASSAGEM TAILANDESA**
- **WORKSHOP ALIMENTAÇÃO BIO VEGAN**
- **WORKSHOP MASSAGEM AOS PÉS TAILANDESA**



MAIS CURSOS PROFISSIONAIS EM  
**WWW.ESMOT.COM**

**INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES:**

Rua da República da Bolívia, 55 B • 1500-544 Benfica – Lisboa  
Tel.: 217 162 046 • Fax: 217 147 585 • Telm.: 932 449 272

00€



5 60727 003502

## Descubra o seu potencial reprodutivo

Ser mãe é um sonho? A SYNLAB acaba de lançar o Check-up Fertilidade 30+, especialmente concebido para ajudar todas as mulheres a conhecer a sua capacidade reprodutiva. As análises que compõem este check-up permitem quantificar a reserva ovárica – normalmente diminuída após os 35 anos de idade –, e avaliam a qualidade dos óvulos da mulher, identificando o seu potencial reprodutivo e a probabilidade de uma gravidez eficaz.

O Check-up Fertilidade 30+ pode ser realizado por todas as mulheres, mas está especialmente indicado para mulheres a partir dos 30 anos, que planeiam engravidar a curto ou longo prazo. É realizado através de análise de sangue, e está disponível ao domicílio (com marcação) ou nas unidades SYNLAB, sem marcação. Não é necessário jejum nem qualquer preparação especial.



## Joaquim Chaves investe 15 milhões em nova clínica

A Joaquim Chaves Saúde inaugurou, em março último, a sua mais recente aposta, a Clínica Cirúrgica de Carcavelos (CCC), antiga Clínica Europa, um investimento no valor de 15 milhões de euros, que complementa a oferta de serviços do grupo, a qual passa a dar resposta às necessidades cirúrgicas dos seus utentes.

A Clínica Cirúrgica de Carcavelos é um espaço que, a partir de agora, dispõe de um bloco cirúrgico, onde é clara a forte aposta na tecnologia, e ainda um bloco de internamento, com 14 quartos individuais que oferecem a segurança, qualidade e conforto necessários no pós-operatório.



## Clínica de rejuvenescimento abre portas no Meliá Madeira Mare

O Hotel Meliá Madeira Mare Resort & Spa inaugurou, muito recentemente, nas suas instalações, a RCLINIC, uma clínica de medicina estética que disponibiliza tratamentos de rosto, corpo e capilar, com vários serviços pioneiros em Portugal.

Pioneira em Portugal no uso de Fios 6 e 8D e no rejuvenescimento celular a partir de células estaminais, a RCLINIC executa cientificamente tratamentos seguros, eficazes e duradouros. Na RCLINIC, é possível alcançar objetivos significativos e definitivos de forma menos intrusiva através de técnicas exclusivas em equipamentos de alta tecnologia.



## Prémio de Inovação 2021 para a Eco-Recarga Source Marine

Em 2021, Thalgo recebeu várias distinções de reconhecimento pela qualidade, pelo melhor produto, pelo melhor tratamento, pelo melhor acessório de massagem, para o corpo e para o rosto, mas o grande destaque vai o prestigiado Prémio de Inovação 2021: Prix H. Pierantoni de L'Innovation, atribuído à Eco-Recarga Source Marine.

Esta é uma recarga ecológica lançada para o emblemático boião de creme da nova linha de Hidratação Revitalizante Source Marine. Esta eco-recarga apresenta-se numa caixa reciclável, de matéria originária de florestas geridas de forma sustentável, impressa com tintas vegetais e vernizes sem solventes, para um maior respeito pelo meio ambiente e pelos oceanos.

# Saúde

E BEM-ESTAR

DIRETOR: Francisco Duarte

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 Curiha Miranda (Reumatologia); Dr. Manuel Carraqueta (Cardiologia); Dra. Maria João Oliveira (Endocrinologia); Dra. Marisa Marques (Psicologia); Dra. Paula Freitas (Endocrinologia); Dr. Pedro Nunes (Neurroradiologia 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)

E-MAIL: saudebemestar@silroc.pt

FOTOGRAFIA: Raquel Madureira, Adobe Stock, Arquivo

PUBLICIDADE: Carlos Ramos carlos.ramos@silroc.pt

Enézia Tibério mkt.saudebemestar@gmail.com

ASSINATURAS: assinaturas@silroc.pt

EDITOR: Silva&Rocha Editores, Lda Rua Jaime Batalha Reis, nº 1 C - R/C C 1500-679 Lisboa

DIREÇÃO, REDAÇÃO, PUBLICIDADE E ASSINATURAS: Rua Jaime Batalha Reis, nº 1 C - R/C C 1500-679 Lisboa Tel.: 21 754 31 90

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 Nº 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.