

NÚMERO 314
MENSAL
MARÇO 2021

Saúde



E BEM-ESTAR

BURNOUT
NOS PROFISSIONAIS
DE SAÚDE
O QUE PODEMOS
FAZER PARA OS
AJUDAR?

**DISTÚRBIOS
DO SONO**
CONSELHOS
PRÁTICOS E FÁCEIS

DOENÇA RENAL
Sinais de alerta

**DOENÇAS QUE MAIS
AFETAM E PREOCUPAM AS
MULHERES**

- VARIZES E CONGESTÃO PÉLVICA • OSTEOPOROSE
- ARTRITE REUMATOIDE • CANCROS GINECOLÓGICOS



PREÇO CONTINENTE
00314
5 607727 003502
2,80€



Arkoreal auxilia o sistema imunitário

Os Laboratórios Arkopharma acabam de lançar Arkoreal Imunidade, uma solução farmacêutica à base de geleia real, combinada com equinácea, própolis, pólen e mel, ingredientes que contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário. Estudos in vitro mostraram uma estimulação do sistema imunitário graças à apalbumina-1, uma proteína exclusiva da geleia real. Além disso, a sua combinação com plantas medicinais, como a equinácea, pode ser útil na diminuição dos sintomas da constipação comum.



Para um ventre mais liso

Para mulheres a partir dos 45 anos, que desejem voltar a estar em forma, a Thalgo oferece uma resposta corretiva para o volume abdominal e o excesso de água. MÉNOSVELT 45+ associa um extrato de alga castanha *Undaria pinnatifida*, titulada em fucoxantina (que ajuda no metabolismo das gorduras), com iodo (que contribui para o normal metabolismo produtor de energia) e um fito composto por chá verde e pó de folha de freixo (reconhecidos por facilitarem a eliminação de água em excesso).

Mais conforto na menopausa

A menopausa, para além de ser um dos fatores que mais afeta a qualidade de vida da mulher, leva também ao aumento do risco de doenças como a osteoporose, sendo esta uma preocupação para muitas mulheres. De forma a retirar esta preocupação e aliviar as manifestações características desta fase, como os afrontamentos, suores noturnos, cansaço e fadiga, Femal One é uma solução que permite à mulher viver a vida focada no que realmente interessa. Femal One é um suplemento alimentar 100% não hormonal da farmacêutica nacional Tecnifar.



Novo óleo essencial Energizante da Folha D'Água

A marca portuguesa Folha D'Água, especializada na criação de produtos 100% naturais, revela mais uma inovação para ajudar a combater o stress e a ansiedade do dia a dia, duas patologias cada vez mais frequentes na conjuntura atual. O novo óleo essencial Energizante reforça assim a gama de essências já disponíveis na linha de saúde e bem-estar da marca. Elaborado com óleos essenciais de laranja doce, lima e zimbro, o óleo essencial Energizante é indicado para técnicas naturais de aromaterapia, perfumando o espaço e proporcionando uma sensação única de bem-estar.

Novo pó nasal atua na prevenção de gripes e constipações

Ferraz Lynce, uma referência no mercado farmacêutico em Portugal, é o laboratório responsável pelo lançamento no mercado português do primeiro pó nasal para a prevenção de gripes e constipações. Nasaleze Cold & Flu Blocker é o primeiro pó nasal preventivo para gripes e constipações, que atua enquanto barreira protetora na mucosa nasal. Formulado através de celulose (HPMC) inerte, Alicina e Hortelã-pimenta, o Nasaleze é um produto à base de extratos naturais, indicado para toda a família, exceto em crianças com menos de 3 anos de idade.



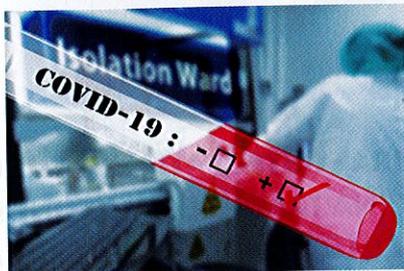
Novidades Uriage

A Uriage apresenta duas novidades da gama Xémose. Com uma composição adaptada à pele seca com tendência atópica, Xémose Bruma SOS Antiprurido é um cuidado fresco e leve, com uma aplicação muito prática, para alívio da sensação de prurido em apenas 60 segundos. Por seu lado, Xémose Cuidado Suavizante Ocular apresenta uma textura adaptada ao contorno ocular e pálpebras, nutrindo intensamente, ao mesmo tempo que alivia a sensação de secura extrema, repuxar e desconforto.

Novo teste rápido de antígeno deteta variante inglesa com taxa de sensibilidade de 99,8%

Os testes rápidos de antígeno SARS-CoV-2 da SureScreen Diagnostics já estão disponíveis em Portugal e detetam a variante inglesa da COVID-19 com uma taxa de sensibilidade que atinge os 99,8%. Esta é considerada a mais facilmente transmissível e a que está em crescimento exponencial no nosso país.

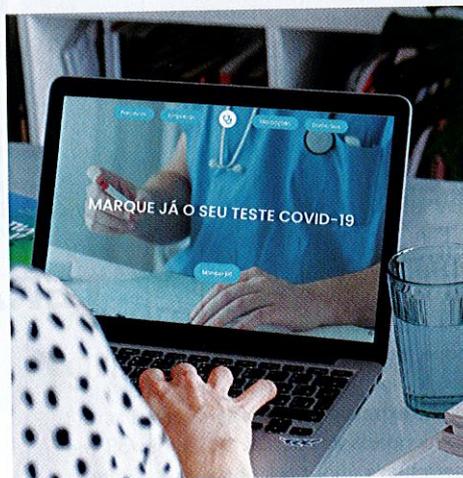
Os ensaios ao teste rápido de antígeno SARS-CoV-2 da SureScreen Diagnostics, designadamente no que se prende com a deteção da nova variante, foram feitos por investigadores da Public Health England e da Universidade de Oxford, que atestaram o elevado grau de precisão. A qualidade do teste foi também avaliada por outros organismos, como a Fundação Champalimaud. Os testes rápidos de antígeno da SureScreen Diagnostics procuram antígenos de proteína que vivem na superfície do vírus e funcionam adicionando um reagente líquido a uma amostra de saliva ou swab nasal. Produzem resultados em apenas 15 minutos. Este foi o teste escolhido pelas autoridades públicas de saúde britânicas para a testagem em massa da população.



Novo site para marcação de testes rápidos à covid-19

Acaba de ser lançado um site que permite agendar a realização de testes à COVID-19 em 62 locais em todo o país, existindo ainda a possibilidade de execução dos mesmos ao domicílio e em empresas.

A plataforma www.covidtesterapido.pt agrega os postos disponíveis em cada distrito, nos quais é possível fazer o teste rápido de antígeno, efetuado através de uma zaragatoa, aprovado pelo INFARMED – Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde e pela Direção-Geral da Saúde, e que apresenta alta fiabilidade com desempenhos acima de 93%. O objetivo passa por sistematizar informação, de modo a facilitar e a democratizar o acesso à marcação dos mesmos.



Thalgo associa-se ao projeto The Sea Cleaners

O mar foi sempre uma fonte de energia para o homem, capaz de regenerá-lo física e mentalmente. Graças à presença de plantas marinhas, o oceano liberta mais oxigénio para a atmosfera do que qualquer floresta do mundo.



Mas este ecossistema está sufocado pela poluição aquática, 80% da qual é de origem terrestre. Mais de 8 milhões de toneladas de plásticos são lançados no oceano, a cada ano, o que equivale a um camião de lixo a cada minuto. Se não agirmos, daqui a 30 anos haverá mais plástico do que peixes nos oceanos! A THALGO, laboratório que sempre investiu na proteção do meio ambiente e do fundo marinho, acaba de anunciar a associação ao projeto do explorador Yvan Bourgnon, The Sea Cleaners, destinado à limpeza dos oceanos e redução do desperdício de plástico. Um dos principais objetivos é a despoluição de plástico dos oceanos, enquadrado no Projeto Manta – a construção de um barco coletor e reciclador dos macro-resíduos plásticos, que percorrerá os mares e oceanos mais poluídos do mundo.

Saúde
E BEM-ESTAR

DIRETOR: Francisco Duarte

REVISÃO CIENTÍFICA: Dr.ª Luisa Carvalho (Especialista de Medicina Geral e Familiar)

COLABORADORES/CONSULTORES: Dr. A. Coimbra de Carvalho (Dent.); Dr. Alexandre Fernandes (Nutrição); Dr.ª Ana Maria Cordeiro (Radiologia); Prof. Antero da Palma Carlos (Alergo.); Dr. António Manuel Marques (Socio.); Dr. António Meyrelles do Souto (Ortop.); Dr. Artur Aguilár (Oftalm.); Dr. Artur P. Galvão (Psiqu.); Dr. Baptista Fernandes (Cirur. Estét.); Dr. C. Canas Ferreira (Otorrino.); Dr. César Ramos (Imuno./Alergo.); Dr. Cláudia Madeira Pereira (Psicologia Clínica); Dr. Duarte Vilar (Socio.); Dr. E. Melo Rocha (Alergo./Pediat.); Dr. Fernando Lacerda Nobre (Clin. Geral); Prof. Francisco J. Antunes (Venér./SIDA); Prof. Francisco Reich de Almeida (Oftal. Infant.); Dr.ª Isabel do Carmo (Endocri.); Dr. J. Seixas Martins (Cirur. Plást.); Dr. João de Matos Silva (Homeop.); Dr. Joaquim Margalho Carrilho (Ass. Port. Medi. Adição); Dr. José Pacheco (Sexo); Prof. L. Menezes Falcão (Cardio.); Dr. Libério Bonifácio Ribeiro (Pediat./Alergo.); Prof. Lincoln Justo da Silva (Pediat.); Dr. Luís Mendes Graça (Obstet.); Dr. Manuel Costa Guerreiro (Psiqu.-Assoc. Defesa Saúde Mental); Dr. Manuel Neves e Castro (Gineco.); Dr.ª Margarida Cordo (Psico-Socio.); Dr.ª Maria Antónia Frasquilho (Psiqu. Med. Trabalho); Dr. Mário Andrea (Otorrino.); Nazaré Nunes (Estét.); Dr.ª Paula Martinho da Silva (Adv.-Ética); Dr. Paulo Guimarães (Urolog.); Dr. Pedro Levy (Psiqu.); Associação de Planeamento para a Família.

E-MAIL: saudebemestar@silroc.pt

FOTOGRAFIA: Raquel Madureira, Adobe Stock, Arquivo

PUBLICIDADE: Carlos Ramos carlos.ramos@silroc.pt

Enézia Tibério marketing@silroc.pt

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 Aigualva Cacem

TIRAGEM: 30 000 exemplares

PROPRIETÁRIO: Ana de Sousa
Nº DE CONTRIBUINTE: 214655148
REGISTO NA ERC: 117447, de 9/3/08/05
Depósito Legal nº 77 725/94

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