

> | ESPECIAL 27º ANIVERSÁRIO CONSELHOS DE QUEM REALMENTE SABE | <

NÚMERO 316  
MENSAL  
MAIO 2021

# Saúde



E BEM-ESTAR



## SAÚDE PARA ALÉM DA PANDEMIÁ



CARDIOLOGIA  
DERMATOLOGIA  
DIABETOLOGIA  
FARMÁCIA  
FITNESS  
GASTROENTEROLOGIA  
GINECOLOGIA  
HEMATOLOGIA  
HORMONOLOGIA

IMUNOLOGIA  
MEDICINA DA REPRODUÇÃO  
NEUROLOGIA  
NUTRIÇÃO  
OPTOMETRIA  
PEDIATRIA  
PNEUMOLOGIA  
PSICOLOGIA  
TERAPIAS ALTERNATIVAS

## 20 ESPECIALISTAS PORTUGUESES DÃO AS SUAS OPINIÕES

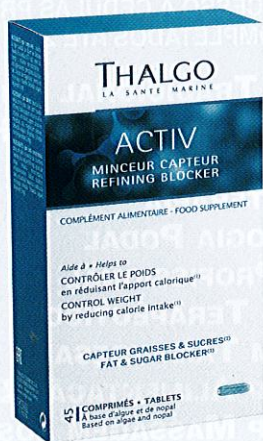


## Rotina Maskne para acabar com os efeitos indesejados do uso da máscara

Usar máscara é obrigatório, porém o seu uso diário pode gerar efeitos indesejáveis: asfíxia, pele cansada, pequenas borbulhas, irritações. Para proteger a pele contra esses efeitos indesejados, a Thalgo criou uma Rotina "MASKNE" que deverá ser realizada em quatro etapas:

1. Limpar a pele com o Pain Aux Algues (Sabonete de Algas). Este sabonete suave, purifica e remineraliza a pele em profundidade.
2. Esfoliar com o Freshness Scrub, esfoliante com pó de diatomáceas e casca de amêndoa. Este gel esfolia, energiza e suaviza a pele.
3. Corrigir com a Máscara Clarté Absolue com argila branca, que purifica, remineraliza e clarifica a tez.

4. Cuidar com o Corretor de Imperfeições, com um duo de Algas Purificantes, num gesto localizado para purificar e reduzir visivelmente as imperfeições.



## Activ Minceur Capteur Capta gorduras e açúcares

Inovação exclusiva de adelgaçamento, Activ Minceur Capteur, da Thalgo, associa o Nopal Neopuntia®, que absorve as gorduras e açúcares alimentares, para que estes não sejam absorvidos nem armazenados, a um extrato da microalga Clorela. Este suplemento alimentar destina-se a pessoas que procuram um acompanhamento reforçado na perda de peso ou aquando de desvios alimentares.



## Queima ativa de gorduras

Activ Minceur Brûleur é um suplemento alimentar da Thalgo concebido para atuar no metabolismo dos lípidos e ajudar a combater o excesso de peso. Contém extrato de guaraná Paullinia cupana e extrato de alga Fucus, além de iodo e a vitamina B6, que contribuem para o bom funcionamento do metabolismo produtor de energia, e zinco, que contribui para o normal metabolismo dos hidratos de carbono. Contém cafeína, não sendo, por isso, recomendado a crianças nem grávidas.

## Coach Ventre & Taille Para um ventre liso

Suplemento alimentar desenvolvido pela Thalgo e destinado a pessoas que desejem obter um ventre liso. Contém um extrato de Ascophyllum nodosum, responsável pela eliminação de depósitos de gordura, e um extrato de aveia, que regula as funções intestinais. Contém ainda selênio, vitamina D e zinco. Este último mineral contribui para o normal metabolismo dos hidratos de carbono e contribui para o normal metabolismo dos ácidos gordos.



**Saúde**  
E BEM-ESTAR

DIRETOR: Francisco Duarte

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

COLABORADORES/CONSULTORES: Dr. A. Coimbra de Carvalho (Dent.); Dr. Alexandre Fernandes (Nutrição); Dr.ª Ana Maria Cordeiro (Radiodiag.); Prof. Antero da Palma Carlos (Alergo.); Dr. António Manuel Marques (Socio.); Dr. António Meyrelles do Souto (Ortop.); Dr. Artur Aguilhar (Ofalm.); Dr. Artur P. Galvão (Psiq.); Dr. Baptista Fernandes (Cirur. Estét.); Dr. C. Canas Ferreira (Otorrino.); Dr. César Ramos (Imuno/Alergo.); Dr.ª 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. Med. Adicção); Dr. José Pacheco (Sexo); Prof. L. Menezes Falcão (Cardio.); Dr. Libério Bonifácio Ribeiro (Pediat./Alergo.); Dr. Luis 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 Agualva Cacem

TIRAGEM: 40 000 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.