

NÚMERO 311
MENSAL
DEZEMBRO 2020

Saúde



E BEM-ESTAR

ANTIBIÓTICOS
EFEITOS SOBRE
A MICROBIOTA
INTESTINAL

**INCONTINÊNCIA
URINÁRIA**
TEM TRATAMENTO
EM 90% DOS CASOS

**SOS
PAIS**
ESTRATÉGIAS
PARA
LIDAR COM OS FILHOS
DURANTE
A PANDEMIA

COVID-19
E DISTÚRBIOS
PSICOLÓGICOS



COMO **DIMINUIR A**
ANSIEDADE
PERANTE A COMIDA



A magia de um Natal natural!

Este ano, a Thalgo apresenta uma coleção de Natal suave e aconchegante, inspirada na Natureza. A impressão desta coleção é feita com verniz acetinado à base de água em papel não metalizado e proveniente de florestas sustentáveis. São 10 coffrets para diferentes tipos de



pele e para diferentes idades, com os efeitos bem conhecidos das gamas Thalgo. E ainda a vantagem de um preço especial, que representam ganhos de 10 a 36%, em relação aos valores normais de venda dos produtos isolados.

Coffrets Eucerin para oferecer

A época festiva mais aguardada do ano marca o lançamento de cinco elegantes coffrets Eucerin, com os seus produtos-estrela. Estes packs de edição limitada são sempre dos presentes mais desejados e nunca desiludem! Cuidados anti-manchas, antirugas, antienvhecimento para pele seca ou pele madura e, ainda especial luminosidade. A escolha é sua!



Sugestões Nivea para toda a família

Neste Natal não deixe de surpreender quem mais gosta. NIVEA preparou um conjunto de sugestões irresistíveis que vão agradar a toda a família e amigos. Quem é que resiste ao Calendário do Advento? Com novo design e 24 surpresas para a pele, entre produtos e brindes, este é o presente que vai agradar a mulheres de todas as gerações. Ou a icónica Lata NIVEA, que nunca passa de moda. Na versão tradicional ou vintage, inclui o NIVEA Body Milk, NIVEA Roll On Protec & Care e a tradicional lata NIVEA Creme.



Lazartigue sugere... um cabelo de sonho

Ter o cabelo suave, nutrido e brilhante é o sonho de qualquer mulher, por isso Lazartigue criou um pack especial de Natal composto pelo óleo seco nutritivo e o champô Extra-Gentle, um dois em um que vai ser o presente ideal para a mãe, a avó, a tia, a irmã, a prima ou aquelas amigas especiais.



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 Aguilár (Oftalm.); Dr. Artur P. Galvão (Psiqu.); 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 Margallo Carrilho (Ass. Port. Med. Adição); Dr. José Pacheco (Sexo); Prof. L. Menezes Falcão (Cardio.); Dr. Libério Bonifácio Ribeiro (Pediat./Alergo.); Prof. Lincoln Justo da Silva (Pediat.); 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 1500-679 Lisboa

DIREÇÃO, REDAÇÃO, PUBLICIDADE E ASSINATURAS: Rua Jaime Batalha Reis, nº 1 C - R/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 Aqualva 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.