

NÚMERO 325  
MENSAL  
MARÇO 2022

# Saúde



**E BEM-ESTAR**

**CELULITE**  
COMECE JÁ A TRATAR

**MENOPAUSA E  
ANDROPAUSA**  
O QUE COMER?

**CANÁBIS  
MEDICINAL**  
MAIS UMA OPÇÃO  
TERAPÊUTICA

Como **PREVENIR**  
**E TRATAR** as  
**DOENÇAS DAS**  
**GENGIVAS**



# STRESS

- APRENDA A RECONHECER OS SEUS LIMITES
- ESTRATÉGIAS PARA O MANIPULAR A NOSSO FAVOR







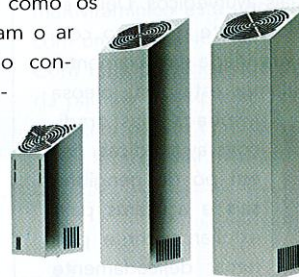
## RotoBed Home Apoio à mobilidade

RotoBed Home é uma nova e inovadora cama rotativa com várias soluções tecnológicas para apoio à mobilidade e promotoras do bem-estar. Esta cama rotativa ajuda o utilizador a manter a mobilidade e apoia a função do seu levantamento. Permite, por exemplo, passar da posição de deitado para a posição de pé em menos de 1 minuto. A RotoBed Home torna o utilizador mais autossuficiente e reduz a dificuldade e a dor ao levantar-se e ao deitar-se, sendo também facilitador do apoio de familiares e cuidadores. Para além da função rotativa, a RotoBed Home dispõe de um ajuste elétrico da inclinação da zona das costas e das pernas. O design é do dinamarquês Hans Sandgren Jakobsen, que com este equipamento tem também merecido prémios reconhecidos internacionalmente. A RotoBed produz as suas camas com um forte foco na sustentabilidade e em materiais recicláveis de longa duração. Em Portugal, a RotoBed é representada e distribuída por Marlicel Lda.

## Proteção dos mais novos

Diretores escolares e técnicos de saúde ambiental têm vindo a alertar para uma deficiente avaliação da qualidade do ar em estabelecimentos de ensino. Destes, alguns mais antigos podem incluir-se na "síndrome do edifício doente", em que existe uma relação de causa e efeito entre as condições do espaço (materiais de construção com fontes poluentes) e a saúde dos seus ocupantes. Assim, a Airfree convida pais, educadores e autoridades escolares a que se purifique o ar desses espaços, para que os mais novos não fiquem expostos tantas horas à presença de alérgenos de ácaros, fungos, bactérias e vírus no ar, que potenciam doenças alérgicas ou respiratórias, como a asma e a rinite.

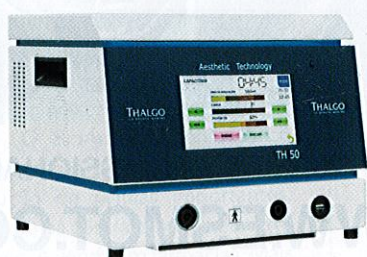
Os modelos industriais de purificadores de ar – a exemplo dos recentes Airfree WM, de aço inoxidável e colocação na parede – são os mais indicados para escolas e infantários, também de acordo com os m2 destes espaços de ensino. E são igualmente indicados para outros espaços públicos, como consultórios, hotéis, hospitais, etc. Com o sistema patenteado TSS - Airfree Sterilization System, os aparelhos (tanto os domésticos como os industriais) puxam o ar para dentro do con- junto esterilizador, onde é "fervido" até que 99% dos microrganismos sejam destruídos.



## Contra a celulite Diatermia com tecnologia de radiofrequência monopolar

A diatermia com tecnologia de radiofrequência monopolar TH 50 é a proposta da Thalgo para o tratamento da celulite, bem como para cuidados de rosto e corpo e pré e pós-operatório. A radiofrequência monopolar gera um efeito vasodilatador, que ativa a circulação sanguínea e a revitalização celular. Melhora a tonicidade e a elasticidade da pele, reduz a gordura e o tónus e a hidratação da pele. Permite ainda maior eficácia nos cuidados cosméticos posteriores, por facilitar maior penetração do produto.

Os cuidados corporais com diatermia TH 50 conseguem decompor as moléculas que originam a celulite, com resultados visíveis a partir da primeira aplicação. Os protocolos a aplicar são simultaneamente transversais e personalizados, por forma a responderem ao problema específico e à condição do cliente (idade, saúde, hábitos e estilos de vida). Os resultados são facilmente visíveis: braços, seios e abdómen firmes, glúteos levantados, redução de gordura localizada e de celulite.



# 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 Cunha Miranda (Reumatologia); Dr. Manuel Carraeta (Cardiologia); Dra. Maria João Oliveira (Endocrinologia); Dra. Marisa Marques (Psicologia); Dra. Paula Freitas (Endocrinologia); Dr. Pedro Nunes (Neurorradiologia 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, n.º 1 C - R/C C 1500-679 Lisboa

DIREÇÃO, REDAÇÃO, PUBLICIDADE E ASSINATURAS: Rua Jaime Batalha Reis, n.º 1 C - R/C C 1500-679 Lisboa Tel.: 21 754 31 90

IMPRESSÃO E ACABAMENTO: Lligação 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 Cacém

TIRAGEM: 30 000 exemplares

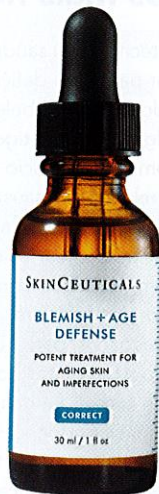
PROPRIETÁRIO: Ana de Sousa Nº DE CONTRIBUINTE: 214655148 REGISTO NA ERC: 117447, de 93/08/05 Depósito Legal n.º 77 725/94

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



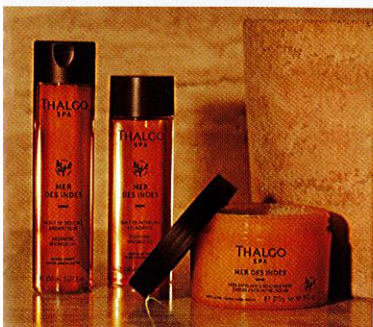
## Fórmulas comprovadas para combater acne e envelhecimento cutâneo

A SkinCeuticals, marca especialista em cuidados avançados de pele, apresenta a solução Blemish+Age que previne a produção excessiva de oleosidade, ao mesmo tempo que elimina a acumulação de células mortas que obstruem os poros, ajudando a sarar as manchas existentes e a minimizar o seu reaparecimento. Esta gama é composta por Blemish + Age Cleanser, gel de limpeza esfoliante, Blemish + Age Toner, para uma pele adulta com tendência acneica, e Blemish + Age Defense, para o tratamento da acne e diminuição de imperfeições e sinais da idade.



## A arte dos rituais ayurvédicos

Entregue-se nas mãos experientes dos especialistas Thalgo e descubra o novo Ritual SPA Mer des Indes. Inspirado pela Ayurveda, este ritual alivia zonas de tensão ligadas ao stress da vida quotidiana. Tire partido do poder nutritivo das algas vermelhas indianas combinadas com os óleos essenciais ayurvédicos. Deixe-se escapa por um momento num banho quente e leitoso com aromas suaves. Um momento de pura suavidade e relaxamento. Descubra através de manobras estimulantes esta pasta oleosa



inspirada nas tradições ayurvédicas, rica em pó de gengibre, sais e açúcares para esfoliar, nutrir e perfumar delicadamente o seu corpo. Por fim, relaxe durante uma massagem de reequilíbrio que recupera a harmonia do corpo e da mente.

## Para homens com a pele sensível

Gillette acaba de anunciar o lançamento da linha SKIN, a nova gama de cuidados de pele, criada para preparar, proteger e resabelecer a pele dos homens após o barbear. Composta por gel, mousse e creme de barbear, creme hidratante e bálsamo, Gillette SKIN foi desenvolvida para peles sensíveis, tornando o processo mais confortável, acessível e prático para todos os homens, com resultado de uma aparência saudável.



**ESMOT**

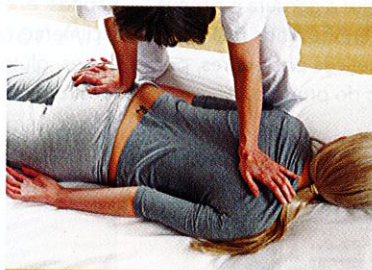
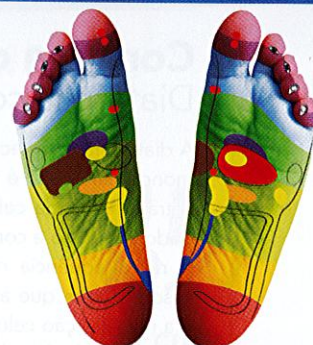
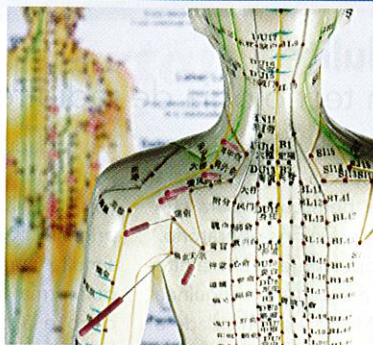
## ESCOLA DE MEDICINA ORIENTAL E TERAPÊUTICAS

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

