

NÚMERO 328
MENSAL
JUNHO 2022

Saúde



E BEM-ESTAR

CONTRACEÇÃO "VERDE"

NOVO CONCEITO
A PENSAR NO AMBIENTE

INOVAÇÃO NO TRATAMENTO DA FIBRILHAÇÃO AURICULAR

TENSÃO BAIXA TAMBÉM TEM OS SEUS RISCOS

EXERCÍCIO FÍSICO

- MUITOS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE
- TREINO CARDIOVASCULAR OU DE FORÇA?
- ERROS QUE PODEM PREJUDICAR O RENDIMENTO
- ALIMENTAÇÃO PARA QUEM PRÁTICA DESPORTO



ESTEVE entra no mercado da Oftalmologia com Aquoral

A companhia farmacêutica internacional ESTEVE acaba de lançar Aquoral em Portugal, a sua linha de produtos à base de ácido hialurónico indicados para o tratamento do olho seco ligeiro a severo. A companhia continua, assim, a sua expansão com a missão de disponibilizar produtos inovadores que melhoram a saúde e qualidade de vida dos doentes.

Duas formulações disponíveis: Aquoral, para o olho seco ligeiro ou provocado por fatores ambientais; e Aquoral Forte, para o olho seco moderado a severo.

A ESTEVE conta com mais de 50 anos de experiência na área da Oftalmologia, com diferentes produtos para patologias da superfície ocular, glaucoma e retina.



Bausch+Lomb apresenta lentes de silicone-hidrogel ULTRA ONE DAY

A Bausch+Lomb, empresa mundial especialista em saúde ocular, acaba de lançar as lentes de contacto diárias de silicone-hidrogel Bausch+Lomb ULTRA ONE DAY. Com inovadoras tecnologias de hidratação e conforto, as novas lentes de contacto proporcionam uma experiência totalmente nova para os utilizadores.

As lentes de contacto Bausch+Lomb ULTRA ONE DAY incluem um material de nova geração. A Tecnologia Advanced MoistureSeal oferece uma superfície de elevada hidratação e excelente transmissibilidade ao oxigénio, para um uso prolongado e saudável das lentes.

Primeira gama de dentífricos com certificado biológico

No ano em que celebra os seus 50 anos de história, a Elgydium, a marca de referência em saúde oral, apresenta a primeira gama de dentífricos com certificado biológico (certificação ECOCERT GREENLIFE, de acordo com os requisitos COSMOS e carta de especificações e valores COSMEBIO).



Com duas referências dentífricas para diferentes necessidades, a gama BIO apresenta uma fórmula e embalagem eco-concebida, contribuindo assim para a redução do impacto ambiental. Sem embalagem secundária e sem folheto, os produtos apresentam um formato "doypack", produzido a partir de plástico reciclável, que se destaca pela sua flexibilidade e estabilidade vertical.

Mer des Indes O novo ritual SPA da Thalgo

Mer des Indes é o novo ritual SPA da Thalgo, um ritual reequilibrante inspirado na Ayurveda. O Laboratório Thalgo e Nordine Meguelatti, especialista em ciência ayurvédica e marmaterapia, conceberam-no com técnicas específicas que conduzem a uma massagem estética inigualável.

A linha cosmética acompanha a especialidade da massagem do ritual. Dos produtos Mer des Indes, salienta-se o exfoliante de pó de gengibre com classificação YUKA 100/100 e muito sucesso junto dos profissionais e consumidoras que já dele disfrutaram.



DIRETOR: Francisco Duarte

REVISÃO CIENTÍFICA: Dr.ª Luisa 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 Carrageta (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 Avenida República da Bulgária, Lote 15 - 6.º D 1950-375 Lisboa

DIREÇÃO, REDAÇÃO, PUBLICIDADE

E ASSINATURAS: Avenida República da Bulgária, Lote 15 - 6.º D 1950-375 Lisboa Tel.: 21 754 31 90

IMPRESSÃO E ACABAMENTO: Ligação Visual, Lda Casais de São Martinho, Jerumelo 2590-429 Sapataria www.ligacaovisual.pt

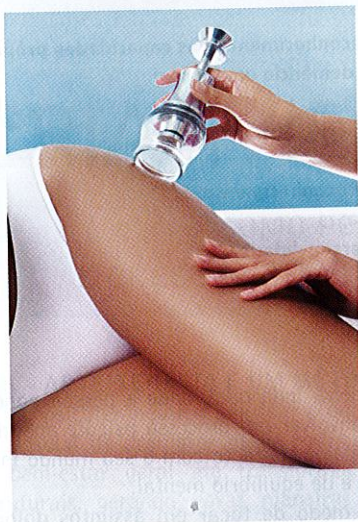
DISTRIBUIÇÃO NACIONAL E INTERNACIONAL: VASP - Soc. de Transportes e Distribuições, Lda Quinta do Grajal - Venda Seca 2739-511 Aqualva Cacem

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.

Body Sculpt Tratamento profissional anticelulite e refirmante



Um autêntico concentrado em desempenho e eficácia, Body Sculpt é um tratamento profissional de emagrecimento feito à medida, zona a zona, que combina a experiência cosmética Thalgo com a tecnologia patenteada Body Palp (método instrumental exclusivo de palpação e rolamento), duplamente premiada no ano do seu lançamento. Globalmente, o programa consta de peeling ultra-esfoliante, um envolvimento duplo com efeito quente/frio altamente ativo, combinado com o dispositivo Body Palp para remodelar visivelmente a silhueta, suavizar ondulações, vulgo “casca de laranja”, refirmar e tonificar a pele. Body Sculpt aplica-se em todos os casos de celulite, com ou sem flacidez.

Depuralina BlazeFit dá aos homens a ajuda extra

Cada vez mais a importância do bem-estar físico e mental deixou de ser uma preocupação de apenas um dos sexos e passou a ser unissexo. A Depuralina vem assim desmistificar o mercado de controlo do peso para homens, com o novo BlazeFit Homem especialmente formulado para atender às necessidades específicas do sexo masculino. Este suplemento alimentar à base de plantas, algas e minerais é composto por ingredientes ativos, como o crómio, colina, cóleo, guaraná e extrato de Ascophyllum nodosum, os quais, em conjunto, atuam no processo de controlo do peso, mantendo a massa muscular e ativando a queima de gorduras.



Verão sem celulite

Verão é sinónimo de praia, mas para a grande maioria das mulheres a celulite é a companhia indesejada do biquíni. A pele casca-de-laranja afeta 90% das mulheres e é responsável por muitas inseguranças e desconforto com o corpo. Cellulase tem a solução ideal para combater as temidas ondulações em apenas quatro semanas, com o Plano Cellulase 3 Passos. O plano é composto pela toma diária do suplemento alimentar Cellulase Pearls (para estados ligeiros a moderados) ou Cellulase Advanced (para estados avançados); esfoliação da pele com o Cellulase



Gel Esfoliante; e aplicação diária do Cellulase Creme Refirmante, que contém cafeína redutora, emolientes para maior hidratação da pele, pérolas douradas que proporcionam um brilho luminoso à pele, e vitamina E antioxidante para uma maior firmeza.



Para simplificar a vida do doente venoso

A Servier Portugal acaba de lançar dafflon 1000 em caixa de 60 comprimidos, indicado para o tratamento da doença venosa crónica e da doença hemorroidária. O objetivo é simplificar a vida do doente venoso e promover a toma continuada, já que, grande parte das vezes, os doentes abandonam o tratamento quando sentem melhorias do seu quadro clínico. Este medicamento foi premiado na categoria de Medicamento Não Sujeito a Receita Médica (MNSRM) nos Prémios Almofariz 2020.



Lunette lança pensos e cuecas menstruais reutilizáveis

A Lunette, marca finlandesa de produtos de higiene menstrual, representada em Portugal pela Pegada Verde, para além do conhecido copo menstrual, tem agora disponível pensos e cuecas menstruais reutilizáveis. Fabricadas em Portugal, as Cuecas Menstruais Lunette são uma opção sustentável, desenhadas para o conforto e segurança do corpo e do ambiente, com Certificação Öko-tex 100. Também certificados são os Pensos Menstruais Reutilizáveis Lunette, que se apresentam igualmente como uma opção segura e sustentável. Disponíveis em três tamanhos, são feitos em algodão orgânico, viscose de bambu, que garante absorção, e uma camada de tecido PUL revestido à prova de água para bloquear a humidade.