

EDIÇÃO N.º 129 | julho 2026



A Minha SAÚDE & BEM-ESTAR



CUIDADOS
ESPECIAL
DIÁRIOS

A arte de aproveitar o

SOL

PROMOÇÕES

até **-50%**

Condições no
interior da revista

ESCOLHAS INTELIGENTES
para um dia de praia perfeito

SEIS ERROS
na utilização do protetor solar

A VOZ DOS ESPECIALISTAS
O sol acelera o envelhecimento?

barral
É de Família

Eucerin

cantabria labs
HELIOCARE

**PIZ
BUIN**

URIAGE
EAU THERMALE

Wild

As promoções presentes na página são válidas de 03 de julho a 01 de agosto, exceto indicação comunicada.
Limitada ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Vomidrine®

O SEU COMPANHEIRO DE VIAGEM

MAIS VALE PREVENIR DO QUE ENJOAR.



Vomidrine®

Dimenidrinato 50 mg

10
comprimidos

20
comprimidos



Contra o enjoo

AZEVEDOS

AZEVEDOS

TOMAR
30
MIN
ANTES

Medicamento
Não Sujeito a Receita Médica

Azevedos

Vomidrine 50 mg comprimido: 50 mg dimenidrinato. Indicações terapêuticas: prevenção e alívio de náuseas, vômitos e enjoo provocado pelo movimento - tão frequentes nas viagens por via marítima, aérea ou terrestre. Posologia: Prevenção: a primeira dose deve ser administrada cerca de 30 minutos antes da viagem. Adultos: A dose usual é de 50 -100mg, 3 a 4 vezes ao dia. Crianças: 2 a 6 anos - ¼ a ½ comprimido, 7 a 12 anos - ½ a 1 comprimido, 13 anos ou mais - 1 a 2 comprimidos, administrados 2 a 3 vezes por dia. Contraindicações: alergia ao dimenidrinato ou a qualquer outro componente de Vomidrine, glaucoma, hipertrofia prostática, recém-nascidos. Precauções especiais: asma brônquica, enfisema pulmonar e arritmias cardíacas, toma de alguns antibióticos (como os aminoglicosídeos), epilepsia ou antecedentes de crises convulsivas. Medicamento Não Sujeito a Receita Médica. Leia cuidadosamente as informações constantes do folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, deve consultar o médico ou farmacêutico. Vomikids é um suplemento alimentar. Para mais informação consulte a rotulagem do produto. Laboratórios Azevedos - Indústria Farmacêutica, S.A. Estrada da Quinta, 148, Manique de Baixo, 2645-436 Alcabideche | 507474287 | 2604PAOTC_VOM001

Chupa-chupas
Viagens
sem enjoos



€9.92

Suplemento Alimentar

De coração neste verão e olho no futuro

O verão chegou e com ele vem a vontade de aproveitar o sol. Para muitos, a estação coincide com o maior período de férias do ano, momento por excelência para passar mais tempo com a família e com os amigos.

Aproveitar o sol significa por isso muito mais do que as palavras podem revelar, mas é também um teste à saúde da nossa pele. Cerca de 80% do envelhecimento cutâneo deve-se à ação dos raios ultravioleta. É certo que esta ação não nos afeta apenas quando estamos na praia, nem durante o verão, mas o facto é que é nestes meses que nos expomos mais. Reforçar os cuidados com a proteção da pele é obrigatório, e com certeza sabe disso porque os avisos repetem-se todos os anos. O que queremos acrescentar à velha máxima nesta edição de *A Minha Saúde Bem-estar* é conhecimento. Abrimos uma janela para o futuro, pela voz de alguns especialistas, para explicar em detalhe as consequências amanhã daquilo que não fizemos hoje e mostramos caminhos para atenuar riscos.

Na verdade, até nos gestos mais simples podemos muitas vezes fazer melhor. Seja na aplicação do protetor, na forma

de tratar uma queimadura solar, ou na escolha dos produtos que usamos num dia de praia ou de piscina. E por falar em piscina, acompanhámos um dia de férias de Filipa Mendes Rodrigues. À beira da piscina, a criadora de conteúdos digitais, falou das suas escolhas para proteger a pele no verão. Venha daí e descubra mais sobre a arte de aproveitar o sol!

ESPAÇOS SAÚDE E BEM-ESTAR AO SEU DISPOR:

- My Auchan Saúde e Bem-estar Alegro Sintra, Lisboa
- My Auchan Saúde e Bem-estar Almirante Reis, Lisboa
- My Auchan Saúde e Bem-estar Bordoale Pinheiro, Lisboa
- My Auchan Saúde e Bem-estar Fábrica 1921, Lisboa
- Auchan de Alfragide
- Auchan de Almada
- Auchan de Alverca
- Auchan de Amadora
- Auchan de Amoreiras
- Auchan de Aveiro
- Auchan de Castelo Branco
- Auchan de Cascais
- Auchan de Coimbra
- Auchan de Coima
- Auchan de Eiras
- Auchan de Évora
- Auchan de Famalicão
- Auchan de Faro
- Auchan da Figueira da Foz
- Auchan de Gaia
- Auchan de Gondomar
- Auchan de Guimarães
- Auchan de Lagoa
- Auchan da Maia
- Auchan de Matosinhos
- Auchan de Olhão
- Auchan de Paço de Arcos
- Auchan de Portimão
- Auchan de Santo Tirso
- Auchan de Sintra
- Auchan de Torres Vedras
- Auchan de Setúbal
- Auchan de Vila Real
- Auchan de Vila do Conde
- Auchan de Viseu

ÍNDICE

- 06** Novidades
- 08** Roteiro para um dia de verão de sol a sol
- 14** Continuamos a usar mal o protetor solar: seis erros comuns
- 16** Isto é o que (não) deve fazer se tiver um escaldão!
- 20** O sol acelera o envelhecimento da pele? O que dizem os especialistas
- 26** O verão pede leveza... e cuidados especiais com a saúde íntima
- 30** A nova geração da dermocosmética: prebióticos & microbiota
- 32** Pele seca depois do banho? O problema pode estar no gel de duche
- 36** Transpirar em abundância tem uma causa e formas de gerir melhor
- 38** Inspiração para cozinhar
- 40** Horóscopo e passatempos
- 44** Clube Auchan e promoções

"Em todas as lojas Saúde e Bem-estar da Auchan é garantida a poupança nestes artigos. Pode, contudo, haver ligeiras diferenças entre lojas quanto ao preço anterior praticado e indicado neste folheto ('preço riscado') por questões de gestão operacional dos produtos. Consulte, por favor, em cada loja Auchan, o concreto preço riscado."

FICHA TÉCNICA: A *Minha Saúde & Bem-estar* é um produto comercial propriedade da Auchan. Coordenação e design do projeto: Medialivre Boost Solutions

ALÍVIO DA PRISÃO DE VENTRE

a partir de apenas **6 HORAS***

As promoções presentes na página são válidas de 3 de julho a 1 de agosto, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



MNSRM

DOSE AJUSTÁVEL



MNSRM

1 COMPRIMIDO*



€12.65
€10.28

DISPOSITIVO MÉDICO

ALÍVIO SUAVE

*Dulcolax gotas e Dulcolax comprimidos alívio entre 6 a 12 horas. Dulcosoft alívio entre 24 a 72 horas.

**Comece com 1 comprimido e aumente se necessário. Dose recomendada para adultos e crianças com mais de 10 anos: 1 - 2 comprimidos revestidos (5 - 10 mg), antes de deitar.

Dulcolax, medicamento com bisacodilo, e Dulcolax gotas, medicamento com picossulfato de sódio, para a obstipação e em situações que requerem defecação facilitada. Não tomar diariamente durante longos períodos. Utilização prolongada ou excessiva poderá provocar desequilíbrios eletrolíticos e hipocalcemia. Vigilância médica na gravidez e (Dulcolax) em crianças <10 anos com obstipação crónica ou persistente. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico. Dulcosoft é um dispositivo médico para tratar os sintomas da prisão de ventre e amolecer as fezes duras e secas. Crianças não devem tomar por > 3 meses. Contraindicações: alergia ao macrogol, doença intestinal inflamatória grave ou megacólon tóxico, perfuração digestiva ou risco, íleus, suspeita de obstrução intestinal, estenose sintomática ou síndromes abdominais dolorosas de causa indeterminada. Para mais informações ler cuidadosamente as instruções de utilização. MAIO 26 | MAT-PT-2600383 (1.0)

DIFICULDADE EM ADORMECER?



PROMOÇÃO
até **-20%**
em toda a marca
ZZZQUIL

€18.03
€14.42



O *natural* É
**DORMIR
BEM**

AJUDA A ADORMECER RAPIDAMENTE*

SEM HABITUAÇÃO CONHECIDA

* Efeito benéfico é obtido consumindo 1 mg de melatonina ao deitar.

ZzzQuil® Sono, gomas com 1 mg de melatonina, é um suplemento alimentar. A melatonina contribui para reduzir o tempo necessário para adormecer. O efeito benéfico é obtido consumindo 1 mg de melatonina ao deitar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. MAT-PT-VICKS-26-000007



NOVIDADES

NOVIDADES

A Minha SAÚDE
& BEM-ESTAR

Leve o bem-estar consigo neste verão!

Suplementos NORDIC NATURALS

- Suplementos alimentares ricos em ómega-3
- EPA e DHA contribuem para o normal funcionamento do coração
- Fórmulas para adultos e crianças
- Qualidade e pureza inspiradas no estilo de vida nórdico

PROMOÇÃO
até -10%
em toda a marca
NORDIC
NATURALS



Preço desde: 25,99€ 23,39€/unid.

BETER On The Move

- Bolsas práticas e estilosas em rosa e fúcsia
- Ideais para criar o nécessaire perfeito para férias e escapadinhas
- Escovas Flex 180° XL e XS para desembaraçar com suavidade
- Bruma, óleo capilar e spray leave-in para um cabelo protegido e luminoso em viagem



Preço desde:
5€/unid.



LIGA
PORTUGUESA
CONTRA
O CANCRO

De 15 junho a 15 julho de 2026



Cada gesto
conta.
Proteger hoje
é viver amanhã.

COMPRE O SEU VALE*
e faça a diferença!



100% do valor
angariado será doado
à Liga Portuguesa
contra o Cancro.

Juntos, podemos
fazer brilhar a esperança.

Com a compra do seu vale, está a apoiar a prevenção,
o diagnóstico precoce e o apoio a quem luta contra o cancro.

*Campanha disponível apenas no Balcão Saúde e Bem Estar e Lojas My Auchan Saúde e Bem Estar

Militantes do
Bom, São e Local

Auchan

Desodorizantes ISDIN 50 ml

- Controlo eficaz do odor e proteção diária de longa duração
- Soluções para pele sensível, hidratação, natural e suor intenso
- Fórmulas dermatológicas com ativos como Ureia ISDIN e Aloe vera
- Conforto e eficácia de 24h a 72h para uso diário

Preço: 9,99€/unid.



Sente as pernas cansadas e pesadas?

ENERGIZE AS SUAS PERNAS com Hirudoid



ALIVIA A DOR
REDUZ O INCHAÇO



AÇÃO
ANTI-INFLAMATÓRIA



PROMOVE
A CIRCULAÇÃO



GEL



Hirudoid® 3mg/g gel é um medicamento não sujeito a receita médica indicado no tratamento sintomático adjuvante de distúrbios venosos superficiais, síndrome varicosa, hematoma, distensões, contusões. Hirudoid® gel não deve ser posto em contacto com os olhos, membranas mucosas e feridas abertas. É contraindicado na hipersensibilidade ao polissulfato de mucopolissacaridos ou a qualquer um dos excipientes. Leia atentamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. Data da revisão: abril de 2015. Cidum Farma Unipessoal, Lda. Quinta da Fonte - Ed.D. Amélia Piso 1 Ala B 2770-229 Paço de Arcos. NIF: 504362674 | 073_HIRU_ABR26

hiruspray®

€13.95

NOVO

ACALMA, REFRESCA E ALIVIA AS PERNAS CANSADAS



Sensação
de frescura
intensa e
prolongada

STADA

As promoções presentes na página são válidas de 3 de julho a 1 de agosto, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

hirudoid.pt

HIRUSPRAY® é um produto cosmético e de higiene corporal que acalma, refresca e alivia as pernas cansadas. Stada, Lda - Quinta da Fonte, Ed. D. Amélia - Piso 1 Ala B 2770-229 Paço de Arcos. 061_HIRU_ABR26



PROTEÇÃO SOLAR



Desfrutar ao máximo dos prazeres de um dia de verão passa inevitavelmente por estar mais tempo na rua. O tempo convida a mais atividades físicas ao ar livre, a uma praia, uma ida à piscina e a fins de tarde que colam com a noite. Adaptar a rotina de *skincare* à estação quente é uma preocupação normal para quem quer preservar a saúde e o aspeto da pele e do cabelo. As recomendações gerais valem para todas as peles – e cabelos –, mas há sempre margem para ajustes, em função das características de cada pessoa, do tempo passado no exterior e até do gosto pessoal, porque não! A Minha Saúde & Bem-estar acompanhou Filipa Mendes Rodrigues num dia de férias à beira da piscina e descobriu que a influenciadora e atleta é fã de combinações práticas e eficazes para manter a pele protegida no verão. Com algumas *nuances*...

Qual é o teu roteiro para um dia de verão de sol a sol

O verão pede ajustes nas rotinas de *skincare*, mas não há só um caminho para aproveitar um dia de verão de sol a sol.



PROTEÇÃO SOLAR

Indispensáveis no dia a dia

"Para mim, é importante ter soluções práticas e eficazes. Os indispensáveis no dia a dia são um gel lavante, um bom hidratante e um protetor muito, muito bom para evitar manchas, porque tenho melasma e faço muito desporto ao ar livre."

Na mala de férias, Filipa costuma levar protetores diferentes para o rosto e para o corpo. "No rosto, por causa do melasma e de algumas marcas de acne da adolescência, gosto de usar um protetor mais denso", que mantenha a sensação de hidratação por mais tempo.

As minhas escolhas

Filipa Mendes Rodrigues mantém a proteção solar em destaque nas rotinas de *skincare* todo o ano, porque pratica desporto ao ar livre com muita frequência. Essa exposição constante é um teste adicional à eficácia dos produtos que usa e tem trazido algumas aprendizagens, admite. Consistência é indispensável – usar proteção sempre, sem esquecer os lábios. Não é preciso ter muitos produtos, é preciso ter os produtos certos: "Desde que invisto um bocadinho mais em produtos bons, uso cada vez menos maquilhagem e estou cada vez mais contente com a minha pele, mesmo andando constantemente ao ar livre", admite a atleta recém-federada.

PROMOÇÃO
até **-50%**
em toda a marca
PIZ BUIN



LOÇÃO PIZ BUIN:
ALLERGY SPF50+
200 ml
25,71€ 12,86€/unid

PROMOÇÃO
até **-35%**
em toda a gama solares
AVÈNE



ULTRA SÉRUM AVÈNE:
PLUMPING SPF50+
30 ml
39,95€ 25,97€/unid



Descubra mais
sobre este dia aqui

As promoções presentes na página são válidas até 3 de julho a 1 de agosto exceto indicação comunicada. Limitadas ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



PROTEÇÃO SOLAR

Corpo e cabelo

Para aplicar no corpo prefere produtos mais fluidos, “com uma textura mais aquosa, que mantenham a pele hidratada, sem ficar pegajosa”. É adepta de brumas e de produtos de textura leve, que penetrem bem na pele: “Gosto de sentir que estou confortável e acho que este tipo de produtos até é um incentivo para repor mais vezes o protetor durante o dia”, conta.

O cabelo longo e com caracóis também exige cuidados especiais em dias de verão. Filipa confessa que só recentemente acrescentou um passo à rotina que tem feito toda a diferença: “A diferença entre chegar ao final de agosto a precisar de um corte de três dedos ou de só precisar de cortar as pontas.”

Na véspera de um dia de praia, de piscina ou de muita exposição solar, aplica um óleo hidratante do meio do comprimento até às pontas do cabelo, antes de dormir, e deixa atuar durante a noite, para reforçar a hidratação dos fios. Num dia de praia ou de piscina, não abdica do protetor solar capilar.

PROMOÇÃO

até **-20%**

em toda a gama
SEVENTY ONE



**STICK SEVENTY ONE:
THE INVISIBLE SPF50+**
15 gramas
17,99€ 14,39€/unid



PROMOÇÃO

até **-30%**

em toda a gama solar
EUCERIN



**AEROSOL SPRAY EUCERIN
SUN: TRANSPARENTE
FPS50+**
200 ml
28,49€ 19,94€/unid



PROMOÇÃO

até **-20%**

em toda a gama solar
ISDIN



**SPRAY ISDIN: FOTO
COURO CABELUDO SPF50**
50 ml
20,90€ 16,72€/unid

As promoções presentes na página são válidas de 3 de julho a 31 de agosto exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / preço imediatamente a posterioridade da utilização.



PROTEÇÃO SOLAR

PROMOÇÃO
até **-30%**
em toda a gama solares
URIAGE



BÁLSAMO URIAGE:
BARIESUN PÓS-SOLAR
150 ml
22,70€ 15,89€/unid



PROMOÇÃO
até **-25%**
em todos os óleos
PRODIGIEUSE
NUXE*



ÓLEO ROLL-ON NUXE:
PRODIGIEUSE OR
60 ml
33,50€ 25,13€/unid

(*Promoção válida de 08/07 a 04/08)

Quando o Sol se põe

Já a maquilhagem ocupa pouco espaço na mala de férias, mas gosta de ter à mão um *blush* líquido para dar “um arzinho nas bochechas”, quando há perspectiva de o dia se prolongar para a noite, com um *sunset* ou com um jantar.

Não dispensa um *after sun* depois do duche e prefere fórmulas com alto poder de hidratação, que ajudem a acalmar uma pele com tendência a seca. Em noites de festa, quando veste um vestido curto, gosta de acrescentar algum *glow* à pele.

À conversa com... **Filipa Mendes Rodrigues**

Idade: 30 anos

Natural de: Lisboa

Formação: licenciada em Gestão

Profissão: desenvolvimento de marcas, assistente pessoal

Hobby: redes sociais – criadora de conteúdos digitais

Paixões: desporto (Hyrox, atletismo, *fitness*) e alimentação saudável

Instagram: @filipa_mendez

Filipa Rodrigues tem uma presença ativa nas redes sociais, atividade que encara como um *hobby*. No dia a dia, é assistente pessoal e trabalha no desenvolvimento de marcas. Formou-se em Gestão e chegou a trabalhar numa farmacêutica, mas decidiu mudar o rumo da carreira e apostar em áreas com mais espaço para a criatividade. Nas redes sociais, quer passar duas mensagens essenciais: “O desporto não tem de ser uma sofrência no nosso dia. Pode ser um escape, pode ser uma competição, pode ser aquilo que nós quisermos e a comida também”, frisa.

Para si, o desporto foi um escape numa fase complicada da vida, que evoluiu para uma paixão de forma natural. Trouxe novas amizades, novos estímulos e tornou-se “numa das coisas mais importantes do dia para a minha saúde física e mental”, confessa. *Online* mostra a relação descontraída com o desporto, fala de alimentação saudável sem esconder que tem prazer em comer e partilha experiências do dia a dia. “Hoje em dia há muita pressão para atuar constantemente, tanto a nível desportivo como a nível alimentar. Vemos muito isso nas redes sociais”, reconhece Filipa Rodrigues. “Parece que se não formos perfeitos e bons em tudo, se não formos super-rápidos nas provas, se não nos alimentarmos sempre bem e se não formos superbonitas, a coisa não funciona. Não tem de ser assim.”

As promoções presentes na página são válidas até 3 de julho a 1 de agosto. Para mais informações, consulte a página 110 do catálogo ou o site www.auchan.pt. A Auchan não se responsabiliza por danos materiais ou pessoais decorrentes da utilização dos produtos.

ATÉ **25%** ^{*}
PROMOÇÃO
 3 julho a 1 agosto 2026

Perdeu
 a sua energia?



Suplementos Alimentares

EXPERIMENTE MAGNESIUM-OK,
A GAMA COMPLETA
DE SUPLEMENTOS COM MAGNÉSIO

*Campanha válida no período de 3 julho a 1 agosto 2026. Exclusivo nas referências Magnesium-OK 90, Magnesium-OK 30, Magnesium-OK Mulher 50+, Magnesium-OK Homem 50+ e Magnesium-B. Não acumulável com outras promoções e limitada ao stock disponível.
 Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. O magnésio contribui para a redução do cansaço e da fadiga. Angelini Pharma Portugal, Unipessoal, Lda, Rua João Chagas, 53 - Piso 3 - 1499-040 Cruz Quebrada - Dafundo, Portugal, NIF 500 583 650. MIX 01-03/26 PUB

Angelini
 Pharma

As promoções presentes na página são válidas de 3 de julho a 1 de agosto, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Neutrogena®

BEAUTY TO A SCIENCE

O seu cuidado diário para uma pele mais saudável



*Campanha válida em todos os produtos Neutrogena® Corpo e Pés. Exclui produtos de Mãos, Lábios e Faciais

As promoções presentes na página são válidas de 3 de julho a 1 de agosto, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

PIZ BUIN®

DESFruta DO SOL

Bronzeado deslumbrante com proteção eficaz mesmo em pele sensível**

PROMOÇÃO
até **-50%**
em toda a marca
PIZ BUIN



DESENVOLVIDO COM DERMATOLOGISTAS

*Campanha válida em todas as gamas Piz Buin®, exceto packs promocionais e Piz Buin® Stick Labial.
**PizBuin allergy para pele sensível. PizBuin tan & protect para um bronzeado deslumbrante.

BIAFINE®

Medicamento especialista na regeneração da pele

CORTES, ARRANHÕES OU QUEIMADURAS*?

Uma solução única

Trata e cicatriza desde a 1ª aplicação



Tenha sempre em casa

QUEIMADURAS 1º GRAU

FERIDAS SUPERFICIAIS NÃO INFETADAS



QUEIMADURAS SOLARES



QUEIMADURAS DOMÉSTICAS



CORTES E ARRANHÕES



TATUAGENS

*Queimaduras de 1º grau e feridas superficiais não infetadas.
V09 Biafine®, trolamina. Medicamento indicado em queimaduras de 1º grau, eritema solar e feridas superficiais não infetadas. Afastar dos olhos. Leia cuidadosamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico.

JNTL Consumer Health (Portugal), Lda. PT-BIA-2026-329614. 05/2026.



BRONZEADO SAUDÁVEL

Continuamos a usar mal o protetor solar: seis erros comuns

Há vários mitos à volta da utilização de protetor solar que não ajudam a fazer escolhas inteligentes e seguras. Quantos ainda comete?

Só usar protetor solar na praia

Na praia, o risco aumenta por causa da exposição direta, mas os raios UV não afetam a pele só na praia ou em dias ensolarados: no dia a dia, ao ar livre ou no carro, a pele continua exposta, mesmo com céu nublado. Por isso, é importante proteger as zonas expostas todo o ano, sobretudo na primavera e no verão, dentro e fora da praia.

Pele morena não precisa de FPS elevado

Errado. Quanto mais elevado o FPS mais eficaz a proteção. No mínimo deve usar FPS 30, ou FPS 50, se vai passar longos períodos ao sol. O número associado a fator de proteção indica o tempo que a pele está protegida de uma queimadura solar. Com um protetor com FPS 50 leva 50 vezes mais tempo a ficar vulnerável, do que sem proteção. Ou seja, nenhuma proteção é alta demais para o seu tipo de pele, só vai proteger por mais ou menos tempo.

Não aplicar quantidade suficiente

A quantidade ideal é de 2 mg por centímetro quadrado de pele, mas não é preciso levar a calculadora para a praia. Em zonas como o rosto ou o pescoço deve-se usar o equivalente a



uma colher de chá, ou a dois dedos de produto. Para o resto do corpo, reserve cerca de 30 ml – o equivalente a um copo de shot cheio ou a duas colheres de sopa.

Ignorar a importância de uma proteção de largo espectro

Proteção de largo espectro significa proteção contra os efeitos dos raios UVA e UVB e não é difícil perceber porque é que isso é importante. Os raios UVA são responsáveis por danos mais

profundos na pele que se manifestam a longo prazo, como as rugas e a perda de elasticidade. Os raios UVB afetam essencialmente a camada externa da pele e podem provocar queimaduras solares ou problemas de saúde como o cancro de pele.

Reaplicar protetor só uma vez, ou não reaplicar

A recomendação é consensual entre especialistas e diz que, na praia, o protetor solar deve ser reaplicado de duas em duas horas. À medida que vai sendo absorvido pela pele, o efeito desvanece e isso pode acontecer ainda mais rapidamente se houver contacto com a água. Se há mergulhos pelo meio, ou práticas desportivas que façam transpirar muito, já sabe, reforce a proteção.

Não usar protetor solar para deixar o corpo produzir vitamina D

Embora o protetor solar bloqueie parte dos raios UV que vão desencadear esse processo, não os bloqueia totalmente. Além disso, bastam alguns minutos diários de exposição solar para que o corpo produza vitamina D. Quando não o faz em quantidade suficiente, a culpa dificilmente será do protetor solar.

cantabria labs
HELIOCARE

MUITO MAIS QUE PROTEÇÃO SOLAR.

TECNOLOGIA AVANÇADA
PARA O CUIDADO
DA PELE.

ASPA-FERNBLOCK®

PATENTED TECHNOLOGY

Optimiza a funcionalidade
da Vitamina D na pele*

PROMOÇÃO
LEVE 2
PAGUE 1
em toda a marca
HELIOCARE

Clube Auchan
+10%
DESCONTO
IMEDIATO
em protetores solares

*Ao contribuir para a manutenção dos níveis de recetores da vitamina D, evitando a sua diminuição quando expostos a stress oxidativo. Mascaraque M et al. Expresión del receptor de vitamina D en piel expuesta a estrés oxidativo y el efecto protector de ASPA-FERNBLOCK™. Poster 1395 presented at XXIV CILAD, 11/2024. **Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.

**CIÊNCIA QUE ENTENDE
A SUA PELE.**

cantabria labs

€32.30

€33.00

€27.98

€28.19

€32.43

As promoções presentes na página são válidas de 3 de julho a 1 de agosto, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

HELIO-077-01-26



QUEIMADURAS SOLARES

Isto é o que (não) deve fazer se tiver um escaldão!

Sol a mais, protetor a menos e já está... apanhou um escaldão e o relógio para o fim das férias continua a contar. Agora só há um caminho: tratar a queimadura da forma mais eficaz para recuperar rapidamente.



As queimaduras solares, ou escaldões, são uma resposta inflamatória da pele a uma exposição excessiva e desprotegida ao sol. O ideal é preveni-las, mas quando não é possível, evite erros e mitos que podem atrasar a recuperação.

A primeira regra passa por **evitar choques térmicos na pele**. A zona queimada não deve ser exposta a água muito quente, nem a temperaturas demasiado frias ou a gelo direto. O arrefecimento deve ser feito com água fria (duches curtos ou compressas frias), para aliviar a inflamação, mas sem exageros nas temperaturas. Mezinhas caseiras: nem pensar. A aplicação de manteiga, óleos, álcool, pasta de dentes, clara de

Atenção à hidratação...

Beber bastante água após um escaldão ajuda a compensar a perda de líquidos causada pela inflamação, reduzindo o risco de desidratação. Também ajuda a regular a temperatura corporal e favorece a recuperação da pele.



**GEL REFRESCANTE
AUCHAN SBE:
ALOE VERA**
500 ml
7,49€/unid



CREME SVR: CICAVIT+
40 ml
12,50€/unid

para queimaduras solares, com propriedades calmantes e hidratantes. À medida que a inflamação diminui, reforce a hidratação para apoiar o processo de regeneração cutânea.

As bolhas nunca são para rebentar...

Indicam uma queimadura de segundo grau e estão a proteger a pele de possíveis infeções. Se tiver uma queimadura com bolhas, deve consultar um médico.



PROMOÇÃO
até **-20%**
em toda a gama solares
ISDIN



**SPRAY ISDIN:
FOTO AFTER SUN**
200 ml
~~23,80€~~ 19,04€/unid

ovo ou outros produtos improvisados não vai ajudar e pode agravar a irritação cutânea.

Outro ponto importante é evitar qualquer fricção da pele lesionada. Isto inclui o contacto com toalhas ao secar a pele e o uso de roupa apertada ou sintética. O mais indicado é optar por vestuário largo, leve e de algodão. Depois de arrefecer a pele da zona afetada, dê prioridade à aplicação de um gel ou loção específicos



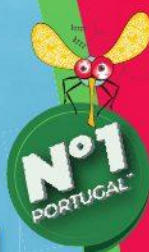
ÁGUA TERMAL URIAGE
50 ml
~~4,67€~~ 3,50€/unid

Fontes: Queimaduras solares - Serviço Nacional de Saúde; Apanhei um escaldão. E agora? - Hospital da Luz

As promoções presentes na página são válidas de 3 de julho a 1 de agosto, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

PREVIPIQ®

TORNA-TE INVISÍVEL AOS MOSQUITOS



PROMOÇÃO
até **-30%**
em toda a marca
PREVIPIQ

medinfar
CONSUMER HEALTH

*Referente ao produto PREVIPIQ® Tropics Roll-on 50 ml.
**Dados IQVIA MAT mar/26 unidades e valor, mercado NEC2 - 83G REPELENTE DE INSETOS.
Utilize os biocidas com cuidado. Leia sempre o rótulo e a informação relativa ao produto antes de o utilizar. 2606F_921638

PREVIPIQ sensitive	PREVIPIQ OUTDOOR	PREVIPIQ OUTDOOR	PREVIPIQ Tropics
REPELENTE DE INSETOS 9,5% DEET	REPELENTE DE MOSQUITOS 20% DEET	REPELENTE DE MOSQUITOS 20% DEET	REPELENTE DE MOSQUITOS 50% DEET
6h proteção	7h proteção	6h proteção	9h proteção
BEBÉS E CRIANÇAS PELLE SENSÍVEL			
SPRAY	Roll-on	Spray	Roll-on
SENSITIVE	OUTDOOR		TROPICS
Crianças <2 anos	Atividades ao ar livre		Destinos tropicais

ATÉ 12h PROTEÇÃO

O REPELENTE QUE PROTEGE TODA A FAMÍLIA

HALIBUT®

queimaduras

Escaldões?

Acelera a
regeneração
da pele



€10.15
€9.14



medinfar
CONSUMER HEALTH

HALIBUT® queimaduras é um dispositivo médico indicado para uso cutâneo, em queimaduras de primeiro ou segundo grau, queimaduras solares e outras feridas não infectadas. Está também indicado na vermelhidão da pele devido a radioterapia (entimal) ou após terapia laser. É adequado para bebés, crianças, mulheres grávidas e adultos. Aplicação: Queimaduras de primeiro grau e queimaduras solares: aplicar uma camada espessa e deixar penetrar sem esfregar, 2 a 4 vezes ao dia. Queimaduras de segundo grau e outras feridas não infectadas: após limpar, aplicar uma camada espessa na zona afetada e repetir as aplicações várias vezes ao dia. Na vermelhidão da pele devido a radioterapia e terapia com laser: aplicar 2-3 vezes por dia, de acordo com a recomendação do médico e massagear suavemente até penetrar na pele. Não utilizar se a ferida estiver a sangrar ou infectada e em caso de hipersensibilidade a qualquer um dos seus componentes. Leia cuidadosamente as informações constantes do folheto de instruções do produto. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico (08/2023). Medinfar Consumer Health - Produtos Farmacêuticos, Lda, Rua Henrique de Paiva Couceiro, nº 27, Venda Nova, 2700-451 Amadora, Portugal. NIF: 504 999 980. 2606F_921638

o papel autocolante

As promoções presentes na página são válidas de 3 de julho a 1 de agosto, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Parasidose

MOSQUITOS

até **20% promoção***

**A dose certa
sem picadas!**



**Em caso de picada
CUIDADOS CALMANTE**



Os produtos Parasidose® são biocidas produzidos pelos Laboratórios Gilbert. A informação neste suporte não dispensa a leitura atenta da rotulagem e do folheto informativo dos produtos antes da sua utilização. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. *Campanha válida de 3 de Julho a 1 de Agosto de 2026.

As promoções presentes na página são válidas de 3 de julho a 1 de agosto, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Com os **pais**, cuidamos
de toda a **família**, a começar
com a **pele**

As promoções presentes na página são válidas de 3 de julho a 1 de agosto, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



até **25%**
PROMOÇÃO
numa seleção
MUSTELA



mustela®

Empresa
B
Certificada

*Promoção válida de 3 de Julho a 1 de Agosto de 2026. **Em média.



mustela®



*Promoção válida de 3 de Julho a 1 de Agosto de 2026. Inclui promocionais.



SAÚDE DA PELE

O sol acelera o envelhecimento da pele?

O que dizem os especialistas

Quatro especialistas, três perguntas e muito poucas divergências.

O sol é um prazer perigoso, mas nem todos os danos são irreversíveis e a melhor receita para os reverter é a mais simples.



Quando pensamos em sol e em verão é fácil esboçar um sorriso e levar a memória para bons momentos, mas o facto é que o sol tem mesmo um peso determinante no envelhecimento cutâneo, que vai muito para além daquilo que a vista alcança quando vê um escaldão accidental ou uma pele bronzeada. "A radiação ultravioleta (UV), especialmente os raios UVA, penetra profundamente na pele e provoca degradação do colagénio e da elastina, além de aumentar o stress oxidativo e causar danos celulares acumulativos", alerta Daniel Teles, farmacêutico e *product manager* da Heliocare.



Contribui indiscutivelmente para o aparecimento de rugas e manchas, para a perda de firmeza e para alterações de textura na pele. O fotoenvelhecimento é responsável por cerca de 80% dos sinais visíveis de envelhecimento na pele do rosto.

Bronzeado saudável: existe?

Uma pele bronzeada é sempre um sinal de danos celulares. A pele escurece para reagir a uma agressão, mas o escudo natural não chega para evitar completamente os danos.



SAÚDE DA PELE

"Biologicamente, a nossa pele produz mais melanina (o nosso pigmento protetor) para tentar proteger o ADN das células da pele e por isso é que ficamos com a pele mais morena", explica Catarina Carvalho, *training manager* da Eucerin. Mas, mesmo sem queimadura aparente, a pele exposta a radiação UV acumula danos que levam a alterações fisiológicas e estruturais ao longo do tempo. Também é verdade que a intensidade e a frequência da exposição fazem diferença. Uma exposição moderada, com proteção constante, tem um impacto muito diferente de uma exposição intensa e desprotegida, lembram os especialistas.

Raios UVA e UVB: quais são os maiores vilões?

Embora ambos sejam prejudiciais, os raios UVA são os principais responsáveis pelo fotoenvelhecimento porque "penetram profundamente na pele até à derme".

Este tipo de radiação é relativamente estável ao longo do ano e atravessa vidros e nuvens. As queimaduras solares devem-se à ação dos raios UVB, que em menor escala também contribuem para o envelhecimento cutâneo, como distingue Adriana Lucas *medical marketing coordinator* da NAOS Portugal.

É possível reverter os danos provocados pelo sol?

Como provavelmente já ouviu dizer, a pele tem memória e acumula



danos ao longo dos anos. "Alguns podem melhorar com os cuidados adequados, como as manchas e as ridulas. Mas não todos, nomeadamente aqueles que levam ao desenvolvimento de cancro cutâneo", alerta Cláudia Almeida, mestre em Ciências Farmacêuticas e em Ciências Cosméticas e

mecanismos de regeneração", explica Catarina Carvalho. Isto nunca torna possível reverter 100% dos danos: "O ADN celular que já foi severamente alterado não pode ser totalmente 'corrigido'", como relembra Adriana Lucas. Os ingredientes antioxidantes, reparadores e hidratantes são as grandes estrelas dos produtos que podem ajudar a reverter danos cutâneos provocados pelos raios UV. Vão desde cremes a protetores orais e nos últimos anos têm evoluído bastante graças a muita investigação.

Esses avanços têm mostrado, como sublinha Daniel Teles em relação aos protetores orais, que os cuidados dermatológicos complementares

PROMOÇÃO
até **-30%**
em toda a gama solares
EUCERIN

Clube Auchan
+10% DESCONTO IMEDIATO

CREME SOLAR ROSTO EUCERIN SUN: SPF50+
50 ml
24,83€ 17,38€/unid

PROMOÇÃO
Leve **2** Pague **1**
em toda a marca
HELIOCARE

Clube Auchan
+10% DESCONTO IMEDIATO

STICK COM COR HELIOCARE: 360 PIGMENT SPF50 BRONZE
10 gramas
33,00€/unid

podem "ajudar a reduzir o stress oxidativo induzido pela radiação UV e apoiar os mecanismos naturais de defesa e reparação da pele". Como todos os especialistas sublinham, no entanto, nada bate o poder da prevenção diária, que deve sempre privilegiar um fator de proteção elevado e uma proteção de largo espectro.

PROMOÇÃO
até **-30%**
em toda a gama solares
URIAGE

Clube Auchan
+10% DESCONTO IMEDIATO

CREME URIAGE: BARIESUN MINERAL SPF50+
100 ml
25,99€ 18,19€/unid

formadora do departamento técnico-científico PUIG DERMA da Uriage & Apivita. O passo mais importante para reverter os danos cutâneos provocados pela exposição aos raios UV acaba por ser simplesmente parar de acumular novos danos diariamente. "A pele tem mecanismos de renovação contínua. Quando a agressão UV diminui, consegue finalmente ativar

PROMOÇÃO
até **-30%**
em toda a gama solares
BIODERMA

Clube Auchan
+10% DESCONTO IMEDIATO

SPRAY BIODERMA: PHOTODERM SPF50+
300 ml
36,95€ 25,87€/unid

o que não pode faltar neste verão?

PROMOÇÃO
até **-25 %**
em toda a marca
DIET LIMÃO

€16.00
€12.00

€33.00
€24.75

€30.00
€22.50

€24.50
€18.38

DIET LIMÃO

DIET LIMÃO
Suplemento alimentar
Solução 450 ml
NATIRIS

DIET LIMÃO
Suplemento alimentar
Solução 450 ml
NATIRIS

DIET LIMÃO GOLD
25% OBTENIDO
3 em 1
Eficaz
Alta concentração em fibra
Bem tolerado
NATIRIS

CRÂNFORT®

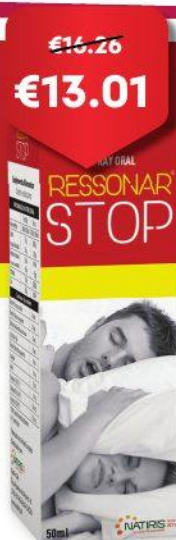
- * extrato padronizado de **arando vermelho**
- * **lactoferrina**
- * **vitaminas B6**



trifast®



*Ofertas e promoções incluídas no preço final.



RESSONAR®
STOP

Uma noite mais silenciosa.
Uma noite bem dormida.



NATIRIS
A CADA DIA MELHOR

Os suplementos alimentares não substituem um regime alimentar variado.
Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização.

As promoções presentes na página são válidas de 3 de julho a 1 de agosto, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Eucerin®

PROMOÇÃO
até **-30%**
em toda a gama
proteção solar
EUCERIN

Clube Auchan
+10%
DESCONTO
IMEDIATO

PROTEÇÃO SOLAR ADAPTADA A CADA NECESSIDADE DA PELE

€24.83 €17.38 TODOS OS TIPOS DE PELE	€35.39 €24.77 NOVO PELE MISTA A OLEOSA	€35.39 €24.77 PELE OLEOSA COM IMPERFEIÇÕES	€26.27 €18.39 PELE COM HIPERPIGMENTAÇÃO	€28.49 €19.94 CORPO	€30.99 €21.69 KIDS
---	---	---	--	--	---

Eucerin®

PROMOÇÃO
até **-20%**
em toda a gama
EUCERIN
ANTI AGE *

CUIDADO PENSADO À MEDIDA DA SUA PELE

€49.99 €39.99 FIRMEZA	€44.95 €35.96 ELASTICIDADE	€53.14 €42.51 ELASTICIDADE	€48.09 €38.47 NOVO FPS 50 ELASTICIDADE	€40.89 €48.71 REJUVENASCIMENTO
--	---	---	---	---

As promoções presentes na página são válidas de 3 de julho a 1 de agosto, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

*Limitado ao stock existente. A oferta pode variar de loja para loja. Exceto promocionais.

Wild

Desodorizante Natural com Recarga

24^{hr} Proteção 0% Alumínio

Eficaz, Naturalmente Vegan

PROMOÇÃO

até **-20%**
em toda a marca
WILD

€15.99

€12.79
(Caixa+Recarga)



Embalagem
para a vida



24 horas
de Proteção



Recargas
em Bambu



As promoções presentes na página são válidas de 3 de julho a 31 de agosto de 2023. A oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



Sinta-se bem na sua pele

- **HIGIENE ÍNTIMA: PROBLEMAS MAIS COMUNS NO VERÃO**
- **SAIBA COMO EVITAR UMA PELE SECA DEPOIS DO BANHO**
- **TRANSPIRAÇÃO INCÔMODA? CUIDADOS QUE PODEM AJUDAR**



ESPECIAL CUIDADOS DIÁRIOS



ESPECIAL CUIDADOS DIÁRIOS

O verão pede leveza... e cuidados especiais com a saúde íntima

O tempo quente aumenta a incidência de alguns problemas que afetam a saúde íntima feminina. Saiba identificar os mais comuns, veja como podem ser evitados e tratados.



No verão, o calor, a transpiração, o uso de roupas molhadas ou mesmo o contacto com a areia podem contribuir para aumentar a probabilidade e a frequência de alguns problemas de saúde íntima feminina, tornando os dias de férias mais desagradáveis.

Estar informada é a melhor maneira de conseguir identificar sinais, para poder agir rapidamente e evitar que o problema se agrave ou acabe mesmo por estragar as férias.

Candidíase: sinais de alerta

As infeções fúngicas, como a candidíase, são uma das visitas frequentes da estação quente. Corrimento branco espesso, ardor, comichão e desconforto durante



TOALHETES LACTACYD: ÍNTIMO
10 toalhetes

9,24€ 6,93€/unid

(*Exclui packs promocionais)

PROMOÇÃO
até **-25 %**
em toda a marca
LACTACYD*



GEL HIGIENE ÍNTIMA ISDIN: GERMISDIN
250 ml

10,70€ 8,56€/unid

PROMOÇÃO
até **-20 %**
em toda a gama
GERMISDIN

As promoções presentes na página são válidas de 3 de julho a 1 de agosto exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



ESPECIAL CUIDADOS DIÁRIOS

as relações sexuais, ou quando vai à casa de banho, podem ser sinais deste tipo de infeção, que se desenvolve à boleia de condições mais intensas de calor e humidade, agravadas pelo uso de roupas apertadas e molhadas.

Fungos não são o único risco

A vaginose bacteriana também pode ser mais frequente no verão, devido a fatores que favorecem o desequilíbrio do pH vaginal, como o contacto prolongado com roupa interior húmida, pouca ventilação da zona íntima, sensibilidade provocada pelo contacto com o cloro das piscinas, com a água do mar, por causa do uso prolongado de tampões ou de alterações nas rotinas sexuais.

Os sintomas mais comuns incluem corrimento abundante, branco, amarelado ou acinzentado, e um odor intenso. A comichão, ao contrário do que acontece noutra tipo de infeções, não é um sintoma tão frequente.

Escapar a infeções urinárias

As infeções urinárias tendem a ser igualmente um problema mais habitual no verão. Adiar repetidamente as idas à casa de banho, por exemplo, durante viagens ou em situações em que o acesso é limitado, não ajuda a evitar este tipo de problema. Uma hidratação deficiente também não, já que com o aumento da transpiração há uma maior perda de líquidos que nem sempre é compensada. A urina mais estagnada ou mais concentrada, como acontece na sequência destas duas situações, acaba por ter condições mais favoráveis à proliferação de bactérias. O calor, a humidade e uma maior atividade sexual também favorecem uma maior atividade bacteriana e podem igualmente contribuir para um maior risco de infeções urinárias. Os sinais de alerta, neste caso, passam normalmente por uma vontade frequente de urinar, ardor e urina turva ou com um cheiro forte.

Sinais de alerta

Os sintomas dos problemas de saúde íntima feminina mais comuns nesta altura do ano diferem, mas alguns sinais devem ser um alerta para procurar ajuda médica. Na lista estão um corrimento vaginal diferente do habitual, odor intenso e persistente, dor ou ardor.

Como prevenir ou diminuir riscos?

- Não fique com o fato de banho molhado por muito tempo. Mantenha uma muda de roupa interior na mala para situações imprevistas.
- Preferir roupas de algodão, leves e pouco apertadas que ajudem a manter uma boa ventilação na zona vaginal e evitem a acumulação de transpiração.
- Não exagere nos cuidados de higiene, mas não os dispense no regresso da praia ou da piscina.
- Para manter o equilíbrio do microbioma vaginal prefira produtos com um pH ácido (entre 4 e 5,5) e ginecologicamente testados. Ajudam a bloquear o crescimento de bactérias indesejadas.
- Mantenha uma boa hidratação e não fique sem ir à casa de banho por muito tempo.



**SUPLEMENTO
FAMILYANE:
HARMOLYA**
15 cápsulas
14,48€/unid



PROMOÇÃO
até **-25%**
em toda a marca
LACTACYD

**CUIDADO LACTACYD:
PHARMA PREBIÓTICO**
250 ml
16,07€ 12,05€/unid

A candidíase pode ser transmitida por contacto sexual?

A resposta é sim, mas esta não é a forma mais comum de desenvolver esta infeção fúngica. O fungo está naturalmente presente na pele e nas mucosas e na maior parte dos casos a infeção acontece quando há um enfraquecimento do sistema imunitário que permite o seu desenvolvimento excessivo.



Gino-Canesten®



SENTES COMICHÃO OU ARDOR NA ZONA ÍNTIMA?



PODE SER UMA **INFEÇÃO VAGINAL FÚNGICA**



TRATA A CANDIDÍASE
NUMA SÓ APLICAÇÃO!



RÁPIDO



PODE UTILIZAR-SE DURANTE A
GRAVIDEZ E AMAMENTAÇÃO*

*Durante a gravidez deve ser utilizado sob supervisão de um profissional de saúde. Quando utilizado na gravidez, aconselha-se a inserção sem o aplicador. Gino-Canesten 1 cápsula mole vaginal. Com clotrimazol. Indicado na Candidíase vaginal recorrente. Contraindicado no caso de hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos excipientes. Advertências e precauções especiais de utilização: Febre, dor abdominal inferior, dor de costas, corrimento vaginal de mau odor, náuseas, hemorragia vaginal e/ou dor no ombro associada o doente deve consultar o médico. O tratamento não deverá ser efetuado durante o período menstrual. Durante a gravidez, deverão ser utilizados os comprimidos vaginais/cápsulas moles vaginais, sem se recorrer à utilização do aplicador, sob orientação de um profissional de saúde. Pode ser utilizado durante a amamentação. Pode reduzir a eficácia e a segurança de produtos à base de látex, tais como: preservativos e diafragmas. O efeito é temporário e ocorre apenas durante o tratamento. Medicamento não sujeito a receita médica. Leia atentamente o folheto informativo e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. Bayer Portugal, Lda. Avenida Vitor Figueiredo nº4 - 4º piso, 2790-255, Carnaxide. NIF 500 043 256, CH-20260522-33.

GineCanesfresh®



HIGIENE NA ZONA ÍNTIMA?



GLICINA
Propriedades
calmantes



ÁCIDO LÁCTICO
Ajuda a manter
o pH natural da
zona íntima

Bepanthen® Eczema



**ECZEMA ATÓPICO?
COMICHÃO?
VERMELHIDÃO?**
FICA EM PAZ COM A TUA PELE

€15.96



ADEQUADO PARA
CORPO E ROSTO
INCLUINDO PÁLPEBRAS

ADEQUADO
PARA BEBÉS
> 1 MÊS

PODE SER USADO
EM COMBINAÇÃO
COM CORTICÓIDES

Bepanthen® Eczema: Dispositivo médico. Alivia a comichão e os sintomas cutâneos, tais como vermelhidão e secura durante as crises de dermatite atópica ou eczema atópico em bebés, crianças, adultos (incluindo gravidez e amamentação). Sem cortisona. Aplicar várias vezes ao dia, sempre que necessário, na pele afetada (corpo e rosto, incluindo pálpebras). Não utilizar em caso de alergias conhecidas a qualquer um dos ingredientes da lista. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. CH-20260303-42

Bepanthen®

**Queimaduras
solares?**

Textura suave,
rápida absorção,
rápido alívio



**Assaduras
no desporto?**

Alto teor lipídico
que forma uma
barreira protetora

Cicatriza e regenera a pele

Bepanthen® pomada: Com dexpanthenol. Para a prevenção e tratamento do eritema das fraldas e gretas do mamilo, pele seca, áspera ou gretada, tratamento alternado com corticosteroides e cicatrização de lesões e irritações da pele (cicatrizes recentes, queimaduras, úlceras e enxertos de pele). Uso cutâneo. Contém lanolina, álcool cetílico e álcool estearílico. **Bepanthen® creme:** Com dexpanthenol. Para queimaduras, pele irritada ou seca, feridas superficiais, tratamento alternado com corticosteroides, eritema da fralda e gretas do mamilo. Evitar o contacto com os olhos. Medicamentos não sujeitos a receita médica. Contraindicados em caso de alergia aos componentes. Leia cuidadosamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o médico ou farmacêutico. BAYER PORTUGAL, Lda., com sede na Avenida Vitor Figueiredo 4, 4º Piso, 2790-255 Carnaxide, pessoa coletiva nº 500 043 256. CH-20260325-49



URIAGE

A nova geração da dermocosmética: prebióticos & microbiota

Os prebióticos representam uma abordagem inovadora na dermocosmética, que ajuda a pele a recuperar o equilíbrio, a ganhar resistência e a melhorar a aparência.



Hoje sabemos que a nossa pele não está sozinha e que é habitada por milhões de microrganismos, como bactérias e fungos. O conjunto destes microrganismos denomina-se de **microbiota** e o seu equilíbrio é essencial para garantirmos uma pele saudável, hidratada, sem situações de irritação ou patologias cutâneas.

O uso exponencial de prebióticos na indústria dermocosmética pede uma maior literacia nesta área para sabermos quais os benefícios destes ativos na nossa rotina de pele e em que situações se devem utilizar.

O QUE SÃO PREBIÓTICOS?

Os prebióticos são fibras ou açúcares que servem como alimento às bactérias positivas da nossa pele, garantindo que são estas as bactérias que prevalecem em detrimento de bactérias patogénicas que são responsáveis



CLÁUDIA ABREU DE ALMEIDA
Mestre em Ciências Farmacêuticas
& formadora do Departamento
Técnico-Científico
PUIG DERMA | Uriage & Apivita

por reações inflamatórias e doenças de pele. Estes prebióticos fortalecem a barreira cutânea e respeitam a biodiversidade de microrganismos à sua superfície.

QUANDO DEVO UTILIZAR CUIDADOS COM PREBIÓTICOS?

Uma pele saudável e confortável é dependente desta barreira de defesa que é a microbiota. Considerando a ação dos prebióticos, estes são um ingrediente cosmético interessante

em situações em que ocorre alteração da microbiota (disbiose), como na acne, rosácea, vermelhidão, pele irritada, fragilizada e sensibilizada. São várias as vantagens associadas ao uso de prebióticos na rotina de pele, tais como:

- Reforço da barreira cutânea;
- Hidratação (menor perda de água);
- Redução de irritação e vermelhidão;
- Proteção contra ambientes externos agressores.

Podemos encontrar prebióticos em variados produtos cosméticos, desde produtos de higiene, champôs, sérums e cremes calmantes e apaziguantes de rosto e corpo.

EM RESUMO...

Os prebióticos representam uma abordagem inovadora na dermocosmética que, em vez de "corrigir" os sinais visíveis, auxiliam a pele a recuperar o seu equilíbrio interno e a biodiversidade à sua superfície.

✨ Uma pele equilibrada é uma pele mais saudável, mais resistente e com melhor aparência – e os prebióticos são aliados discretos, mas muito eficazes, para atingir esse objetivo.

URIAGE

EAU THERMALE

PROMOÇÃO

até **-30%**

em toda a gama
BARIESUN
URIAGE

Clube
Auchan



10%
DESCONTO
IMEDIATO

UVB + UVA + LUZ AZUL

50⁺
SPF

BARIESUN

**PROTEÇÃO CELULAR
E PREVENÇÃO
DO FOTOENVELHECIMENTO
PARA TODA A FAMÍLIA**

€19.99
€13.99



€27.99
€19.59



€17.99
€12.59



novidade



CIÊNCIA DA TRIPLA BARREIRA
PARA REPOR A INTEGRIDADE DA PELE



ESPECIAL CUIDADOS DIÁRIOS

Pele seca depois do banho? O problema pode estar no gel de duche

A hidratação da pele começa logo no banho, com os produtos certos. É preciso saber identificar ingredientes interessantes e desvalorizar mitos.



Nem todos os géis de banho cuidam da pele da mesma forma. Algumas fórmulas podem mesmo contribuir para remover em excesso os óleos naturais da pele, deixando-a seca, sensível e com sensação de repuxamento.

Evitar este tipo de resultado implica ir além da fragrância na hora de escolher um produto.

As propriedades hidratantes de um gel de banho devem-se à presença de ingredientes como a glicerina, as ceramidas, o pantenol, o ácido hialurónico, o *Aloe vera* ou os óleos vegetais.

O pH, os sulfatos e a importância do "natural"

O pH é outro pormenor importante — e muitas vezes ignorado. A pele tem um pH natural ligeiramente ácido, entre 4,5 e 5,5, e por isso o ideal é escolher produtos com um pH semelhante. Atenção: a indicação "pH neutro" nas embalagens pode ter exatamente este significado. Alguns fabricantes referem-se ao pH químico neutro (7) e não ao pH fisiológico da pele. Na mesma linha, não valorize demais alegações como "natural", que só por si não são sinónimo de mais hidratante ou de melhor tolerância cutânea, nem sobrevalorize a presença ou a ausência de ingredientes como sulfatos. É um facto que fórmulas mais agressivas e com concentrações elevadas podem ressecar a pele, mas a ausência de sulfatos também não torna automaticamente um produto mais suave.



**GEL LAVANTE
SVR: TOPIALYSE
ECO REFILL**
1 litro
10,51€/unid

Gel ou óleo de banho?

Os géis de banho têm geralmente textura leve, base aquosa e mais espuma, enquanto os óleos de banho são mais nutritivos e relipidantes. Ajudam a repor a barreira de proteção da pele, o que faz deles uma boa escolha para peles mais secas. Podem ser uma opção interessante também para peles sensíveis, se forem fórmulas hipoalergénicas, sem álcool e sem fragrâncias.



PROMOÇÃO
até **-25%**
numa seleção
**XÉMOSE
URIAGE**

**GEL-CREME URIAGE:
LAVANT XÉMOSE
SYNDET C8+**
500 ml
23,99€ 17,99€/unid



PROMOÇÃO
até **-40%**
nos géis de banho
NALLY

**GEL DE BANHO
NALLY: LEITE MEL**
1 litro
4,99€ 2,99€/unid



**CREME LAVANTE
BIODERMA:
ATODERM**
1 litro
25,95€/unid

Fontes: Como escolher o gel de banho - DECO Proteste; Dry Skin - Canadian Dermatology Association

As promoções presentes na página são válidas de 3 de julho a 1 de agosto, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

SALVA O TEU VERÃO



€20.59
€13.38

Alto Teor de Magnésio
500 mg

Libertação Prolongada
6 semanas

42
COMPRIMIDOS

Suplemento Alimentar

N.º1
MARCA CUIDADO
ÍNTIMO NA EUROPA*
E EM PORTUGAL**

PROMOÇÃO
até **-25%**
em toda a marca
LACTACYD
(EXCLUI PACKS
PROMOCIONAIS)



**USO REGULAR
HIGIENE ÍNTIMA**

**CUIDADO ESPECÍFICO
HIGIENE ÍNTIMA**

Cosmético

Perrigo

Campanha válida de 03 de julho a 01 de agosto de 2026.

Libertação contínua de nutrientes ao longo de várias horas.

Viterra Magnésio Plus é um suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não substituem um regime alimentar variado e equilibrado nem um estilo de vida saudável. O magnésio contribui para a redução do cansaço e da fadiga. O efeito benéfico é obtido com a toma diária de 1 comprimido. Não deve ser excedida a toma recomendada. Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a algum dos constituintes da formulação. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Para mais informações consultar a rotulagem.

* MAT 12 2024 EU CONSUMPTION DASHBOARD. ** "HIGIENE ÍNTIMA Nº1 EM PORTUGAL". DADOS HMR, MERCADO: LIMPEZA ÍNTIMA MULHER, MERCADO TOTAL: FARMÁCIA + PARAFARMÁCIA, DEZEMBRO 2025. LACTACYD® É UMA GAMA DE COSMÉTICOS. PARA MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE A ROTULAGEM. Perrigo® Portugal, Lda., World Trade Center Lisboa, Av. Vitor Figueiredo nº4-J piso 1B, 2790-255 Carnaxide, NIF: 506 112 233. Data 06/2026.

As promoções presentes na página são válidas de 3 de julho a 1 de agosto, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

SALVA O TEU VERÃO

PROMOÇÃO
até **-20%**
em toda a marca
TODA A MARCA PARANIX
(EXCLUI PACKS
PROMOCIONAIS)



Cosmético

Dispositivo Médico



PROMOÇÃO
até **-20%**
em toda a marca
JUNGLE FORMULA

3EM1

PROTEÇÃO IMEDIATA
ATÉ 12 HORAS*
PARA MÚLTIPLOS INSECTOS



Perrigo

Biocida

Campanha válida de 03 de julho a 01 de agosto de 2026.

Os produtos de tratamento de Paradox (Champô, Spray e Loção de Tratamento) e Paradox Extra Forte (Champô, Spray e Loção) são dispositivos médicos para o tratamento da pediculose. Paradox Champô de Proteção é um dispositivo médico utilizado para prevenção da disseminação da pediculose. Apenas para uso externo. Evitar o contacto com os olhos ou as mucosas. Em caso de contacto com os olhos, lavar abundantemente com água. Não usar em caso de alergia a algum dos ingredientes. Manter longe de fontes de ignição e fumo. Paradox Loção de Tratamento e Paradox Spray de Tratamento estão indicados para crianças com mais de 6 meses. Paradox Champô de Tratamento está indicado para crianças com mais de 2 anos. Paradox Extra Forte Loção e Spray estão indicados para crianças com mais de 12 meses. Paradox Extra Forte Champô está indicado para crianças com mais de 2 anos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Manter fora da vista e do alcance das crianças. *Eficácia em piolhos após 1 aplicação para 47% (RID) e 87% para os sujeitos tratados com loção/spray, eficácia em piolhos após 1 aplicação para 62% (OYS003-10) a 90% (NCLN00 91) dos sujeitos tratados com champô. Estudos clínicos demonstraram a eficácia de 100% do Paradox Champô de Tratamento contra piolhos e lêndeas a um nível médio europeu de infestação. *Estudos in vitro e ex vivo demonstraram a eficácia de Paradox Spray e Loção de Tratamento contra piolhos e lêndeas após uma aplicação de 10 minutos. O produto foi também testado clinicamente após uma aplicação de 15 minutos. *100% de eficácia contra piolhos e lêndeas. - Paradox Extra Forte elimina 100% dos piolhos e cerca de 100% das lêndeas. Data on file. * A proteção LPP e atividade pediculicida foi demonstrada ex vivo. Paradox Extra Forte Spray elimina 100% dos piolhos e cerca de 100% das lêndeas. Utilize produto suficiente e penteie cuidadosamente até remover a totalidade das lêndeas. Em caso de reinfestação ou infestação atípica, o tratamento deve ser repetido. Estes produtos foram avaliados de acordo com o Regulamento (E) 2017/745. Paradox Repel é um cosmético. Para mais informações consultar a cartomagem. *Proteção de mosquitos com uma única aplicação contra as espécies de mosquitos mais comuns (espécies Culex spp.). Os produtos Jungle Formula são biocidas. Utilize os biocidas com cuidado. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Leia sempre o rótulo e a informação relativa ao produto antes de o utilizar. Perrigo® Portugal, Lda., World Trade Center Lisboa, Av. Vítor Figueiredo nº4-J piso 1B, 2790-255 Carnaxide, NIF: 506 112 233. Data 06/2026.

As promoções presentes na página são válidas de 3 de julho a 1 de agosto, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

ESPECIAL CUIDADOS DIÁRIOS

Transpirar em abundância tem uma causa e formas de gerir melhor

A transpiração excessiva pode ter várias causas, mas para todas elas há alguns hábitos simples que podem ajudar a controlar o problema.

A transpiração excessiva, ou hiperidrose, pode ser difícil de gerir, e torna-se mais do que uma questão física, com um forte impacto na autoestima de quem sofre do problema.

Um ponto importante sobre o tema é desmistificar ideias preconcebidas. A hiperidrose nada tem que ver com hábitos de higiene. Pode ser influenciada por fatores genéticos, alterações hormonais, problemas de saúde como o hipertireoidismo, ou pela toma de alguns medicamentos. Em casos mais severos, a solução pode passar pelo bloqueio de sinais nervosos que estimulam o suor, através de procedimentos cirúrgicos, mas alguns hábitos simples também podem ajudar a lidar melhor com o problema e a viver com mais conforto e menos insegurança.

Controlar a ansiedade e integrar na rotina momentos para relaxar e descontraír é uma boa receita para muitos fins, incluindo para reduzir os níveis de transpiração.

Ter cuidado na escolha das roupas e preferir tecidos como o algodão ou o linho, em vez de sintéticos, também vai contribuir para manter a temperatura corporal mais controlada e para transpirar menos,



DESODORIZANTE BARRAL: STOP24 ROLL-ON
50 ml
11,47€ 9,18€/unid

para quem sofre de hiperidrose axilar. Na alimentação, vale a pena limitar o consumo de alimentos picantes, bebidas alcoólicas e cafeína, que além de poderem contribuir para transpirar mais, também influenciam o odor da transpiração. Manter uma boa hidratação é um excelente contraponto a estes efeitos: ajuda a aligeirar o cheiro da transpiração.



PROMOÇÃO
até -20%
numa seleção
URIAGE®

DESODORIZANTE URIAGE: ROLL-ON FORTE
50 ml
14,43€ 11,54€/unid

Antitranspirante vs. desodorizante

Como o nome indica, os antitranspirantes são mais eficazes para gerir uma transpiração mais abundante do que os desodorizantes. Usam ingredientes como sais de alumínio que bloqueiam os poros, criando uma barreira que diminui a quantidade de suor a chegar à pele.



DESODORIZANTE BANBAN: PEDRA ALÚMEN
120 gramas
7,55€ 6,80€/unid



DESODORIZANTE ROC: KEOPS ROLL-ON
2X30 ml
- 5 euros*
18,99€/unid
(*Promoção incluída no preço final)

Fontes: International Hyperhidrosis Society; How to control excessive sweating – American Academy of Dermatology

As promoções presentes na página são válidas de 3 de julho a 1 de agosto exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

AKILEÏNE®

Nº1

OS DESCONTOS CAEM AOS SEUS PÉS



ATÉ
-20%
EM TODA A MARCA



RECOMENDADO
POR PODOLOGISTAS
DO MUNDO INTEIRO

As promoções presentes na página são válidas de 3 de julho a 1 de agosto, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

AKILEÏNE.PT

Fonte: IQVIA Pharmascope Combined - Farmácias e Parafarmácias dos mercados: produtos para cuidados dos pés, produtos banho para pés, desodorizantes pés/sapatos, outros produtos higiene dos pés, vendas em valor e em unidades, YTD/07/2025 and MAT/07/2025.

**Campanha válida de 3 de Julho a 1 de Agosto de 2026. Inclui promocionais. Esta campanha é limitada ao stock existente. Esta campanha é exclusiva em pontos de venda físicos.

EXPANSIENCE®
LABORATOIRES

VIDA
SAUDÁVEL

Auchan

RECEITA

Crumble de aveia com frutos secos e iogurte

Por **Chef Fábio Bernardino**

Ingredientes

4 iogurtes naturais
85 g aveia
10 g passas de uva
20 g sementes de linhaça
20 g flocos de trigo
20 g flocos de centeio
5 g mel
½ raspa e sumo laranja
60 g nozes
Amêndoas q.b.
Avelãs q.b.
2 folhas de hortelã
2 folhas de estêvia
1 c. de café de canela

Preparação

1. Retire os iogurtes naturais dos potes e coloque numa tigela.
2. Torra a aveia no forno com o mel (pode executar este passo com antecedência e reservar num frasco).
3. Junte aos iogurtes a aveia, as bagas e as sementes. Envolve, com a estêvia picada e a canela em pó.
4. Pique a hortelã, adicione ao iogurte. Raspe a laranja e acrescente também ao preparado anterior com o sumo e as nozes picadas.
5. Envolve tudo cuidadosamente e sirva o pequeno-almoço acompanhado de café ou um sumo a gosto.



Conheça esta e outras
receitas para uma
alimentação saudável em
auchaneeu.auchan.pt

DICA DA NUTRICIONISTA

No interior do intestino habitam triliões de microrganismos que, em conjunto, formam a microbiota intestinal, que tem uma enorme relevância para a saúde. A saúde da microbiota intestinal é essencial para a saúde global do organismo e a alimentação tem aqui um papel importante. Uma alimentação rica em prebióticos (nutrientes não digeridos nem absorvidos no intestino delgado, essencialmente fibras presentes no centeio, cevada, trigo e em legumes e frutos, que são fermentados pelas bactérias benéficas do intestino grosso, e assim estimulam a atividade da microbiota) e em probióticos (microrganismos vivos benéficos para a saúde humana que se encontram em alguns alimentos fermentados como iogurte, chucrute, kombucha e kefir) ajuda a manter a saúde intestinal, influenciando a saúde global do organismo. Esta receita associa prebióticos e probióticos, sendo uma excelente opção de pequeno-almoço.

FORTIMEL NUTRE, POR ISSO APOIA NA RECUPERAÇÃO DA DOENÇA



~~€16.59~~
€14.75
(4X200ML)

PROMOÇÃO
até -15 %
numa seleção
FORTIMEL

NUTRICIA
Fortimel®
Nutrição que faz a diferença

Siga as recomendações do seu profissional de saúde. Fortimel é um alimento para fins medicinais específicos para a gestão nutricional da malnutrição associada a doença. Deve ser usado sob supervisão médica. Exclusivamente para uso entérico. Fortimel não se destina ao tratamento da doença. Algumas doenças podem ter impacto no estado nutricional dos doentes e um suplemento nutricional oral poderá promover o suporte nutricional adequado na recuperação da doença. 1. Caccialanza R, et al. *Annals of Oncology*. 2017;28:iv89-2. Mudarra Garcia N, et al. *Nutr Cancer*. 2020;72(5):801-7. 3. Tondulli L, et al. *Radiotherapy and Oncology*. 2019;132(Supplement 1):73. 4. Volkert D, et al. *ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics*. *Clin Nutr*. 2019;38:10-47.

As promoções presentes na página são válidas de 3 de julho a 1 de agosto, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



Horóscopo



Aquário

22/01 a 20/02

Adrenalina e experiências marcantes quebram a rotina.



Peixes

21/02 a 19/03

Discussões inesperadas causam algum dano psicológico.



Carneiro

20/03 a 20/04

Projetos e viagens terão grande sucesso.



Touro

21/04 a 21/05

O corpo irá precisar de cuidados especiais.



Gêmeos

22/05 a 22/06

Situações súbitas marcam estes dias, tal como nas relações.



Caranguejo

23/06 a 22/07

Há novos projetos no horizonte e uma reavaliação do modo de vida. Cuidado com distrações acentuadas.



Leão

23/07 a 22/08

A saúde física e a emocional vão estar em processo de cura.



Virgem

23/08 a 22/09

A atenção deve ser redobrada em dias de instabilidade. O amor treme.



Balança

23/09 a 22/10

Há tanta energia que o melhor é gastá-la na natureza.



Escorpião

23/10 a 22/11

Pessoas com diferentes pontos de vista vão ser um desafio.



Sagitário

23/11 a 22/12

A atitude deverá ser atenta, pois terão incidentes inesperados.



Capricórnio

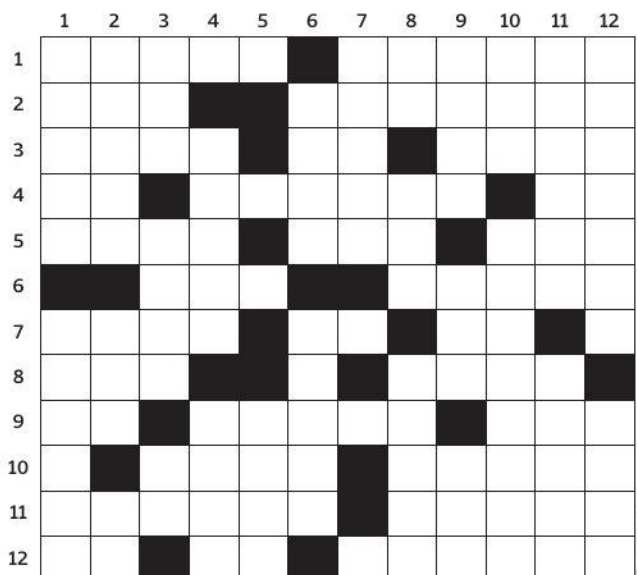
23/12 a 21/01

A forma de gerir a casa será analisada. Os afetos são estáveis.

Palavras cruzadas

HORIZONTAIS:

1. Desfrutar ao máximo dos prazeres de um dia de (...) passa inevitavelmente por estar mais tempo na rua. Revista de tropas. 2. Sufixo diminutivo. Enganar, corromper, por meio de insinuações ou falsas promessas. 3. Engano. Érbio (s. q.). Embarcação desportiva. 4. Área Protegida (sigla). Nem todos os géis de banho (...) da pele da mesma forma. Editores (sigla). 5. Escasso. Sociedade Anónima Desportiva (sigla). Assistência Médica Internacional (sigla). 6. Associação Académica de Coimbra (sigla). Comer. 7. Governador árabe. Alternativa (conj.). Inteligência Artificial (sigla). 8. Realiza. Disparatado. 9. Iridio (s. q.). Leito pobre e tosco. Argola. 10. Porção. Incomodar (fig.). 11. O tempo quente aumenta a incidência de alguns problemas que (...) a saúde íntima feminina. Chalaça. 12. Indivíduo do povo (fig.). Fluido gasoso que compõe a atmosfera, a camada de gases que envolve um planeta, composto por nitrogénio e oxigénio. Fazer vento com a boca ou com o fole.



© Ferlaque

VERTICAIS: 1. Mover-se, flutuando, por impulso dos remos. Quanto mais elevado o FPS mais (...) a proteção. 2. Jornada. Grande massa de água salgada. Crença religiosa. 3. Força Aérea Britânica (sigla). A parte oculta de qualquer coisa. Une ao nome o seu complemento. 4. Soar. Pessoa considerada velha (gir.). 5. Guarnecer de asas. 6. Meia dúzia. Dia anterior ao de hoje. 7. Beber bastante água após um escaldão ajuda a compensar a (...) de líquidos causada pela inflamação. 8. Anno Domini (abrev.). Adenosina difosfato (sigla). Mantenha uma boa hidratação e não fique sem ir à casa de banho por muito (...). 9. Perverso. Escudeiro. Associação Industrial Portuguesa (sigla). 10. Ensejo. Dar aspeto ou forma de palácio a. 11. Situação embaraçosa entre duas soluções inevitáveis, sendo ambas difíceis. Capela, ermida. 12. Lugar donde se tira areia. Rogar, suplicar.

Sopa de Letras

Procure na grelha de letras as 18 palavras da lista, que podem estar escritas na horizontal ou na vertical.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	T	A	R	D	E	R	E	S	P	U	M	A	N	G	Q	T	O	S	P	R
2	O	D	O	E	A	Q	S	U	L	I	A	O	B	E	M	F	R	A	S	P
3	J	A	U	R	E	T	X	N	U	Ç	L	Ç	P	L	E	E	L	U	T	I
4	S	L	P	Z	D	T	P	S	T	B	A	N	H	O	V	R	E	D	E	S
5	P	R	A	I	A	R	U	E	P	J	L	D	O	C	M	I	I	E	P	C
6	E	F	P	M	N	O	I	T	E	C	F	S	B	N	Ç	A	R	O	C	I
7	V	E	R	Ã	O	H	G	O	A	Z	V	X	B	L	U	S	H	B	P	N
8	N	P	R	O	S	O	C	I	A	I	S	B	Y	T	A	V	C	A	F	A

BANHO
BLUSH
DANOS
ESPUMA
FÉRIAS

GELO
HOBBY
MALA
NOITE
PISCINA

PRAIA
REDES
ROUPA
SAÚDE
SOCIAIS

SUNSET
TARDE
VERÃO

SOLUÇÕES

SOPA DE LETRAS
HORIZONTAIS: 1- Tardes; Espuma; 4- Banho; Redes; 5- Praia; 6- Noite; 7- Verão; Blush; 8- Sociais; 9- Perverso; 10- Associação Industrial Portuguesa; 11- Hobbys; 12- Celo; 13- Férias; 14- Danos; 15- Mida; 16- Argola; 17- Escudo; 18- Sufixo diminutivo; 19- Engano; 20- Perverso.
VERTICAIS: 1- Mover-se, flutuando, por impulso dos remos. Quanto mais elevado o FPS mais (...) a proteção. 2- Jornada. Grande massa de água salgada. Crença religiosa. 3- Força Aérea Britânica (sigla). A parte oculta de qualquer coisa. Une ao nome o seu complemento. 4- Soar. Pessoa considerada velha (gir.). 5- Guarnecer de asas. 6- Meia dúzia. Dia anterior ao de hoje. 7- Beber bastante água após um escaldão ajuda a compensar a (...) de líquidos causada pela inflamação. 8- Anno Domini (abrev.). Adenosina difosfato (sigla). Mantenha uma boa hidratação e não fique sem ir à casa de banho por muito (...). 9- Perverso. Escudeiro. Associação Industrial Portuguesa (sigla). 10- Ensejo. Dar aspeto ou forma de palácio a. 11- Situação embaraçosa entre duas soluções inevitáveis, sendo ambas difíceis. Capela, ermida. 12. Lugar donde se tira areia. Rogar, suplicar.

VERTICAIS: 1- Mover-se, flutuando, por impulso dos remos. Quanto mais elevado o FPS mais (...) a proteção. 2- Jornada. Grande massa de água salgada. Crença religiosa. 3- Força Aérea Britânica (sigla). A parte oculta de qualquer coisa. Une ao nome o seu complemento. 4- Soar. Pessoa considerada velha (gir.). 5- Guarnecer de asas. 6- Meia dúzia. Dia anterior ao de hoje. 7- Beber bastante água após um escaldão ajuda a compensar a (...) de líquidos causada pela inflamação. 8- Anno Domini (abrev.). Adenosina difosfato (sigla). Mantenha uma boa hidratação e não fique sem ir à casa de banho por muito (...). 9- Perverso. Escudeiro. Associação Industrial Portuguesa (sigla). 10- Ensejo. Dar aspeto ou forma de palácio a. 11- Situação embaraçosa entre duas soluções inevitáveis, sendo ambas difíceis. Capela, ermida. 12. Lugar donde se tira areia. Rogar, suplicar.

HERPES LABIAL?

**ATUA RÁPIDO
AOS PRIMEIROS
SINTOMAS**



ÚNICO*
com DUPLA AÇÃO

- RÁPIDO A TRATAR O HERPES LABIAL**
- REDUZ A PROGRESSÃO DA FERIDA**

*dentro dos tratamentos disponíveis não sujeitos a receita médica **quando usado desde os primeiros sintomas.

Zovirax Duo 50 mg/g + 10 mg/g creme. Medicamento não sujeito a receita médica. Tratamento dos sinais e sintomas iniciais do herpes labial recorrente para reduzir a progressão dos episódios de herpes labial para lesões ulcerosas. Precauções especiais de utilização: apenas para uso cutâneo no herpes labial nos lábios e pele junto aos lábios. Não aplicar nas membranas mucosas (olho, interior da boca, nariz ou órgãos genitais); não utilizar com pensos oclusivos, como emplastros ou pensos/emplastros específicos para o herpes labial; evitar utilização contínua >5 dias; contém álcool cetosteárilico, propilenoglicol e laurilsulfato de sódio (podem causar irritação cutânea e reações cutâneas locais). Leia cuidadosamente as informações incluídas no folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Haeon Portugal, Lda, Alfrapark, Estrada de Alfragide, n.67, Edifício C, Piso 2, 2610-008 Amadora, Portugal, NIPC 500276994. As marcas registadas são detidas ou licenciadas ao grupo empresarial Haeon. ©2026 Haeon ou seu licenciador. PM-PT-ZOV-26-00001|05/2026



Promoções até

ATÉ
— **25%**

EM CHUPETAS, BIBERÕES,
ESTERILIZADORES, PROTEÇÃO ANTI-
MOSQUITOS, ARTIGOS DE PAPA CHICCO
E ÓCULOS CHICCO



As promoções presentes na página são válidas de 5 de julho a 1 de agosto, exceto indicação comunicada.
Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

PROMOÇÃO
até **- 10 %**
em toda a marca
CLEARBLUE

Clearblue®

Resultados Digitais Claros



Indica de quantas semanas está*

*Semanas desde a concepção apresentadas como 1-2, 2-3 ou 3+ no visor. O Teste de gravidez Clearblue com Indicador de Semanas é um dispositivo médico para diagnóstico in-vitro. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções antes de utilizar. Em caso de dúvida fale com o farmacêutico ou médico. Manter fora da vista e do alcance das crianças. ©2025 SPD MKT-1072.1.PT



PROMOÇÕES IMPERDÍVEIS

PROMOÇÃO
até -50%
em todos os protetores solares

Clube Auchan
+10% DESCONTO IMEDIATO*

*Campanha exclusiva para membros do Clube Auchan, válida nos espaços Saúde e Bem-estar, de 03/07 a 01/08. Consulte as condições em auchan.pt.

Clube Auchan
20% DESCONTO IMEDIATO

EM TODA A DERMOCOSMÉTICA ROSTO*

9 801742 142499

*Campanha válida de 03/07 a 01/08. Passe o seu cupão na caixa de pagamento e receba 20% de desconto imediato em compras em toda a Dermocosmética Rosto, exceto produtos solares. Cupão de utilização única, exclusivo para membros do Clube Auchan. Válido apenas em lojas físicas nos espaços Saúde e Bem-estar.

Clube Auchan
20% DESCONTO IMEDIATO

NO REPELENTE MUSTELA*

9 801742 142482

*Campanha válida de 03/07 a 01/08. Passe o seu cupão na caixa de pagamento e receba 20% de desconto imediato no Repelente da Mustela. Cupão de utilização única, exclusivo para membros do Clube Auchan. Válido apenas em lojas físicas nos espaços Saúde e Bem-estar.

Clube Auchan
15% DESCONTO IMEDIATO

EM TODOS OS SUPLEMENTOS BIOATIVO*

9 801742 142505

*Campanha válida de 03/07 a 01/08. Passe o seu cupão na caixa de pagamento e receba 15% de desconto imediato em compras na marca BioActive. Cupão de utilização única, exclusivo para membros do Clube Auchan. Válido apenas em lojas físicas nos espaços Saúde e Bem-estar.

Clube Auchan
10% DESCONTO IMEDIATO

EM TODA A MARCA ESSENCE*

9 801742 142512

*Campanha válida de 03/07 a 01/08. Passe o seu cupão na caixa de pagamento e receba 10% de desconto imediato em compras na marca ESSENCE. Cupão de utilização única, exclusivo para membros do Clube Auchan. Válido apenas em lojas físicas nos espaços Saúde e Bem-estar.