EDIÇÃO N.º 133 | novembro e dezembro 2026

A Minha SAÚDE & BEM-ESTAR



+ 300 IDEIAS
ESPECIAL
PARA PRESENTES

MANUAL
Sobreviver à época das festas

SETE PASSOS
Pele perfeita em 24 horas

HORÓSCOPO
Guia astral para 2027

O encanto do Natal

PROMOÇÕES
até **50%**
em todos os conjuntos de Natal
Condições no interior da revista

Avène · barral É de Família · Eucerin · mustela · Neutrogena · URIAGE

Por PVPR/Preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor.
Os preços constantes no presente folheto são válidos entre 4 de novembro a 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao *stock* existente/oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

MENOS QUEDA.





Para PVPR, preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro a 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

MAIS DENSIDADE.*





(H)OLISTIC
PERFORMANCE

ROTINA
IN & OUT
BY

Olistic©

*A biotina, o selénio e o zinco contribuem para a manutenção do cabelo normal
**Exclui packs promocionais.

APIFEN®

BAYER NOVO

Descubra o rápido alívio para a dor de garganta

Limitado ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



ATÉ 6H

AÇÃO PROLONGADA

ATUA EM 2MIN

ATUA EM 5MIN





Sem açúcar

Ação localizada com aplicador longo

Apifen Spray (flurbiprofeno) 8,75 mg/dose solução para pulverização bucal e Apifen Mel e Limão sem açúcar (flurbiprofeno) 8,75 mg pastilhas. Indicado para o alívio, a curto prazo, dos sintomas de dor de garganta e garganta inflamada, tais como garganta irritada, dor e inchaço, e dificuldade em engolir em adultos com idade igual ou superior a 18 anos. Se não se sentir melhor ou se piorar após 3 dias, tem de consultar um médico. Contraindicado em caso de alergia ao flurbiprofeno ou a qualquer outro componente; se teve asma, pieira ou dificuldade em respirar, nariz com corrimento, inchaço facial ou erupção cutânea tal como com comichão (urticária) após tomar ácido acetilsalicílico ou substâncias semelhantes usadas para tratar a dor, inflamação ou reumatismo, chamadas anti-inflamatórios não esteroides (AINEs); se tem ou teve dois ou mais episódios de úlcera no estômago ou intestino; se tem ou teve uma hemorragia ou perfuração no estômago ou no intestino, colite grave (inflamação do intestino) ou doenças do sangue após a utilização de outro AINE; se tem insuficiência cardíaca, hepática ou renal; se está nos últimos três meses da gravidez. Leia atentamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico. Medicamentos não sujeitos a receita médica e não comparticipados. Bayer Portugal, Lda. Avenida Vitor Figueiredo nº4 - 4º piso 2790-255 Carnaxide NIF 500 043 256. CH-20260812-SS



Contagem decrescente para o Natal!

Já começou a contagem decrescente para o Natal? As próximas semanas vão passar a correr e não tarda nada a azáfama das listas, das compras e dos preparativos para um dos dias mais celebrados do ano ganha um ritmo frenético.

Por mais que digamos que o que conta é o convívio em família, não conseguimos deixar de dar importância aos detalhes.

E os presentes são uma das estrelas da festa.

Nesta edição, *A Minha Saúde & Bem-estar* reúne mais de 300 sugestões de presentes, à medida de toda a família. Opções que pode encontrar nas lojas Saúde e Bem-estar, localizadas nos hipermercados Auchan em todo o país, e *online*, em auchan.pt.

Destaque para os *coffrets* e conjuntos, que agrupam vários produtos e convidam a fazer de um momento de cuidado um ritual com diferentes passos, mas também para as grandes promoções de Natal, que este ano voltam a tornar ainda mais acessíveis alguns dos produtos mais desejados do universo Saúde e Bem-estar.

E também não faltam propostas para abrir sorrisos rasgados ao melhor do mundo, as crianças!

Lembre-se de que planear as compras de Natal com tempo e algum método é uma excelente forma de tornar a tarefa menos pesada, em vários sentidos. Ajuda a poupar tempo, a evitar picos de *stress* desnecessários e a não ter de extrapolar o orçamento por falta de opções.

Nesta edição de *A Minha Saúde & Bem-estar,* este é aliás um dos temas desenvolvidos, com dicas práticas para sobreviver à época festiva sem ficar com os nervos em franja e estratégias simples para gerir todos os preparativos da quadra atempadamente. Afinal, o ideal é guardar a energia para aproveitar as festas a 100%.



PRINCIPAIS DESTAQUES DESTA EDIÇÃO

06 **ESPECIAL PRESENTES** (para toda a família)

44 Manual: sobreviver à época das festas

52 A melhor estratégia de sono para dezembro

56 24 horas para uma pele perfeita... em sete passos

80 Guia astrológico para 2027

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 Bordalo 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 Coina
- 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

À procura do presente perfeito

Desafiámos Filipa Mendes Rodrigues a conhecer em primeira mão as sugestões de presentes de *A Minha Saúde & Bem-estar* para esta quadra e a encontrar o presente perfeito para as estrelas maiores do seu Natal. Descubra as propostas que seduziram a influenciadora digital.

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.
Por PVPR/Preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor.
Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico.
Limitado ao *stock* existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

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

ESPECIAL PRESENTES



PROMOÇÕES
até **50%**
em todos os conjuntos de Natal

CORPO | ROSTO | DERMOCOSMÉTICA | HOMEM | MAQUILHAGEM | CRIANÇA | BEBÉ | PERFUMES

ESPECIAL PRESENTES
CORPO

PROMOÇÕES até -30%

1
~~34,20€~~
25,65€



2
~~13,41€~~
9,39€



Tempo de relaxar

Presentes que convidam a momentos de relaxamento são sempre uma boa opção.

3
~~11,41€~~
7,99€

4
~~17,13€~~
12,85€

5
~~8,27€~~
5,79€

6
~~21,72€~~
16,29€



1 *Coffret* Corpo Luxury Bathing: Rosa Peónia Bolsa 250+150 ml 2 *Coffret* Corpo Luxury Bathing: Rosa Peónia Glam Glow 2x100 ml
3 *Coffret* Mãos Luxury Bathing: Rosa Peónia Trio 3x50 ml 4 Conjunto Mãos Luxury Bathing: Rosa Peónia Dispensador 2x300 ml
5 *Coffret* Corpo Luxury Bathing: Rosa Peónia Mini Duo 2x50 ml 6 *Coffret* Corpo Luxury Bathing: Rosa Peónia Presentes 5 unid.

Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

ESPECIAL PRESENTES
CORPO

PROMOÇÕES até -50%

Combinações imbatíveis



1
~~36,73€~~
27,55€

2
~~28,20€~~
21,15€

3
~~7,98€~~
3,99€

4
~~31,72€~~
23,79€

5
~~22,52€~~
16,89€

6
~~8,27€~~
5,79€

7
~~10,92€~~
8,19€

1 *Coffret* Corpo Baylis & Hardingsweet Mandarin Bola 5 unid. 2 Sabão Líquido Baylis & Harding Royale Garden 650 ml 3 Sabão Líquido Baylis & Harding Cherry Vanilla 500 ml 4 *Coffret* Corpo Baylis & Harding Royal Garden Estufa 3x100 ml + 2x50 ml 5 Conjunto Mãos Luxury Bathing: Celestial Dispensadores 2x400 ml 6 Creme Mãos Luxury Bathing: Celestial 100 ml 7 Sabão Líquido Baylis & Hardingsweet Mandarin & Grapefr 500 ml

Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 24 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente/oferta poderá variar de loja para loja/sea cuidado somente a rotulagem e as instruções de utilização.

ESPECIAL PRESENTES
CORPO

PROMOÇÕES até -30%

Cuidar do corpo tem vários momentos. Junte-os e espere sorrisos



1 *Coffret* Corpo Luxury Bathing: Celestial Mini 2x50 ml
2 *Coffret* Corpo Luxury Bathing: Celestial Bolsa 250+150 ml
3 *Coffret* Mãos Luxury Bathing: Celestial Bolsa + Lima 50 ml
4 *Coffret* Corpo Luxury Bathing: Celestial Presentes 5 unid.
5 *Coffret* Corpo Luxury Bathing: Celestial com Alça 2x100 ml
6 *Coffret* Corpo Luxury Bathing: Celestial Ultimate 6 unid.
7 *Coffret* Baylis & Harding: Royale Garden Caneca 2x50 ml
8 Coffret Corpo Luxury Bathing: Celestial Caixa 2x100 ml

Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico
Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização

PROMOÇÕES até -30%

ESPECIAL PRESENTES
CORPO

Emoções suaves

Aromas suaves convidam a momentos de pausa.

















1 Creme Mãos Luxury Bathing: Pastel Creme Mãos 50 ml 2 *Coffret* Corpo Luxury Bathing: pastel Duo Corpo 2x50 ml 3 *Coffret* Corpo Luxury Bathing: Pastel Glow 2x100 ml 4 *Coffret* Corpo Luxury Bathing: Pastel Lata 4 Unid. 5 Conjunto Mãos Luxury Bathing: Floral Dispensadores Vidro 2x400 ml 6 Conjunto Mãos Luxury Bathing: Pastel Dispensadores 2x300 ml 7 *Coffret* Corpo Baylis & Hardingwinter Wonder Caneca 2x50 ml 8 *Coffret* Banho Baylis & Hardingwinter Wonder Bola 250 ml

Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

PROMOÇÕES
-25%

ESPECIAL PRESENTES
CORPO



1 *Coffret* Banho Baylis & Harding Cherry Vanilla 250 ml 2 Conjunto Mãos Baylis & Harding Cherry Vanilla 2x300 ml 3 *Coffret* Corpo Baylis & Harding Cherry Vanilla Duo 150+130 ml 4 Conjunto Mãos Luxury Bathing: Velvet Plum Dispensador Vidro 2x400 ml 5 *Coffret* Corpo Baylis & Harding Cherry Vanilla Trio 2x100 ml+50 ml 6 *Coffret* Bolsa Baylis & Harding Cherry Vanilla Viagem 4 unid. 7 *Coffret* Corpo Baylis & Harding Cherry Vanilla Vanity 3x100 ml 8 *Coffret* Corpo Baylis & Harding Cherry Vanilla Bolsa 2x500 ml 9 *Coffret* Corpo Baylis & Harding Cherry Vanilla c/ Vela 2x300 ml + 50 ml 10 *Coffret* Corpo Baylis & Harding Cherry Vanilla Veludo 2x250 ml + 150 ml

Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 26 de dezembro de 2024, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

PROMOÇÕES até -30%

ESPECIAL PRESENTES
CORPO

Pequenos mimos, muito amor

Pequenos gestos às vezes chegam para transmitir uma mensagem de carinho.



Creme Mãos Luxury Bathing: Rest Rituals 150 ml



Coffret Corpo Luxury Bathing: Rest Rituals Ultimate 6 unid.



Conjunto Luxury Bathing: Colour Body Mists 4x100 ml



Coffret Mãos Luxury Bathing: Colour Duo Creme 2x50 ml



Coffret Corpo Luxury Bathing: Rest Rituals Soak Glow 2x250 ml



Coffret Corpo Luxury Bathing: Rest Rituals Top To Toe 4 unid.



Coffret Corpo Luxury Bathing: Colour c/ Bolsa 3x100 ml



Coffret Corpo Luxury Bathing: Rest Rituals Lata 4 unid.



Coffret Corpo Luxury Bathing: Rest Rituals Bolsa 250+100 ml



Coffret Corpo Luxury Bathing: Rest Rituals Mini 2x50 ml



Conjunto Luxury Bathing: Colour Mini Duo 2x50 ml

Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



Os preços constantes nesta página são válidos entre 4 de novembro e 26 de dezembro de 2024, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

1 Conjunto Mãos Body Collection: Coastal Breeze / Spiced Jasmine / Wild Citrus 30 ml 2 Conjunto Body Collection: Hair Rituals / Rest Easy / Skin Haven 90 ml 3 Sabonete Caravela: Frosted Evergreen / Laranja Canela 200 gramas 4 Conjunto Body Collection: Travel Treats 100 ml 5 Conjunto Body Collection: Bath & Body Caddy 4 unid.

ESPECIAL PRESENTES
CORPO

PROMOÇÕES até -50%

Viva o espírito de Natal

Se o objetivo é assinalar a quadra, há presentes que não deixam esquecê-la.



1 ~~8,27€~~ 5,79€



3 ~~26,65€~~ 19,99€



2 ~~7,56€~~ 5,29€



4 ~~3,98€~~ 1,99€



5 ~~4,38€~~ 2,19€



6 ~~12,29€~~ 7,99€



7 ~~1,99€~~ 1,49€



8 ~~11,67€~~ 8,75€



9 ~~25,59€~~ 19,19€



10 ~~10,58€~~ 5,29€



11 ~~12,60€~~ 9,45€

1 ***Coffret*** **Corpo Luxury Bathing: Estrela Pistachio Caramel / Wild Fig 2x50 ml 2** ***Coffret*** **Mãos Luxury Bathing: Wild Fig Duo Cremes 2x50 ml 3** ***Coffret*** **Corpo Baylis & Harding Presentes Pai Natal 6 Peças 4 Bálsamo Brompton & Langley: Boneco Neve / Gingerbread / Pai Natal 10 ml 5 Gel Duche Brompton & Langley: Gingerbread / Pai Natal / Pinguim 500 ml 6 Conjunto Mãos Brompton & Langley: Natal 6x30 ml 7 Máscara Tecido Brompton & Langley: Boneco Neve Baunilha / Chocolate Quente / Rena 20 ml 8 Conjunto Mãos Brompton & Langley: Joyful Lift 3x60 ml 9** ***Coffret*** **Pés Baylis & Harding: Pai Natal Meia 2x100 ml 10 Sabonete Líquido Baylis & Harding: Pai Natal 500 ml 11 Conjunto Banho Brompton & Langley Comboio 4x100 ml**

Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



Os preços constantes na página não vigoram entre 4 de novembro e 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente/à oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

1 *Coffret* Banho Baylis & Harding Festive 5x100 ml **2** Sabonete Líquido Somerset: Pai Natal Gnomo Vermelho 480 ml **3** Sabonete Líquido Somerset: Gingerbread 500 ml **4** Creme Mãos Luxury Bathing: Pistachio Caramelo 50 ml **5** *Coffret* Banho Baylis & Harding Caneca Pai Natal 2x50 ml **6** Bola Luxury Bathing: Wild Fig 250 ml

PROMOÇÕES até -30%

ESPECIAL PRESENTES
ROSTO

1
3,59€



2
7,24€



3
~~10,92€~~
8,19€



4
~~12,39€~~
9,29€



5
~~14,27€~~
9,99€



6
~~13,85€~~
10,39€



7
~~13,85€~~
10,39€



8
~~13,85€~~
10,39€



9
~~15,18€~~
11,38€



10
~~17,93€~~
13,45€



1 Conjunto Lábios Facefacts: Joypixels Sweet Squad 4 unid. **2** Conjunto Facefacts: Auura Hair & Body Mist 3 unid. **3** Conjunto Lábios Facefacts: Scuup Lip Glaze 3 unid. **4** *Coffret* Lábios Facefacts: Cosmic Shine 3 unid. **5** Conjunto Lábios Facefacts: Peptide Treatment 3 unid. **6** *Coffret* Facefacts: Wave Grwm Starter Kit 2 unid. **7** *Coffret* Facefacts: Cica Boost 3 unid. **8** *Coffret* Facefacts: Wonder Collagen Dreams 2 unid. **9** *Coffret* Facefacts: Scuup Body Duo 200 ml+150 g **10** *Coffret* Facefacts: Berry Glow Lip Body Trio 3 unid.

Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro a 31 de dezembro de 2024, exceto indicação contrária ou erro tipográfico. Limitação a um artigo por cliente, exceto quando for indicado o contrário. Não se aplica a artigos já em promoção/descontos. Reservamo-nos o direito de suspender a venda de artigos sem aviso prévio. Consulte a embalagem e as instruções de utilização.

PROMOÇÕES até -25%

ESPECIAL PRESENTES ROSTO

11
~~17,93€~~
13,45€



12
16,55€



13
~~28,56€~~
19,99€



Face a face

Para quem valoriza os cuidados de rosto, um pequeno mimo ou um cuidado mais específico podem ser boas opções.

14
~~32,90€~~
24,99€



15
~~39,90€~~
29,93€



11 *Coffret* Facefacts: Matcha Glow Skincare 3 unid.
12 Conjunto Facefacts: Ceramide Skin Barrier 3 unid.
13 *Coffret* Facefacts: Enchanting Radiance 3 unid.
14 *Kit* Viagem Skin 1004: Madagascar Centella 5 unid.
15 *Kit* Séruns Skin 1004: Madagascar Centella 4x30 ml
16 *Coffret* SVR Densitium + Ampoule C 50 ml+10 ml
17 *Coffret* SVR Densitium Sérum + Nuit 30 ml+15 ml

16
PVPR: 45,90€
41,31€



17
PVPR: 49,90€
44,91€



Por PVPR/Preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor.
Os preços constantes nesta página são válidos entre 6 de novembro e 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou outro tipográfico.
Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/ Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

ESPECIAL PRESENTES
DERMOCOSMÉTICA

10%
sobre PVPR

A cada pele o seu cuidado

Uma boa forma de mostrar que conhecemos bem quem presenteamos é acertar em cheio nas necessidades.



1
PVPR: 29,70€
26,73€



2
PVPR: 38,96€
35,06€



3
PVPR: 57,33€
51,60€



4
PVPR: 59,33€
53,40€



5
PVPR: 59,33€
53,40€



6
PVPR: 63,95€
57,56€

1 *Coffret* Vichy: Homme 50+15 ml 2 *Coffret* Vichy: Mineral 89 50+50+10 ml 3 *Coffret* Vichy: Liftactiv Antiox 30+50+10 ml 4 *Coffret* Vichy: Neovadiol 30+50 ml 5 *Coffret* Vichy: Liftactiv B3 30+50+15 ml 6 *Coffret* Vichy: Collagen 30+50 ml

Por PVPR/Preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor.
Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico.
Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

ESPECIAL PRESENTES
DERMOCOSMÉTICA

10%
sobre PVPR

1
PVPR: 42,20€
37,98€



2
PVPR: 51,10€
45,99€



3
PVPR: 51,10€
45,99€



4
PVPR: 51,10€
45,99€



5
PVPR: 46,80€
42,12€



6
PVPR: 51,10€
45,99€



Por P.V.P./Preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor
Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico
Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/ lea cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização

1 *Coffret* La Roche Posay: Sérum Effaclar 30+5+15 ml 2 *Coffret* La Roche Posay: Sérum Hyalu B5 30+15+15 ml 3 *Coffret* La Roche Posay: Sérum Mela B3 30+15+15 ml 4 *Coffret* La Roche Posay: Sérum Retinol B3 30+15+15 ml 5 *Coffret* La Roche Posay: Creme Hyalu 30+10+15 ml 6 *Coffret* La Roche Posay: Sérum Pure Vita C12 30+10+15 ml

Eucerin®

15%
Coffrets Natal
EUCERIN
sobre PVPR

ESTE NATAL
OFEREÇA CUIDADO





Por PVPR / preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor.
Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro a 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Ofertas incluídas no preço das embalagens.

10%
sobre PVPR

ESPECIAL PRESENTES
DERMOCOSMÉTICA

1
PVPR: 22,89€
20,60€



2
PVPR: 22,89€
20,60€



3
PVPR: 29,89€
26,90€



4
PVPR: 35,79€
32,21€



5
PVPR: 37,49€
33,74€



Cuidar sem complicar

Valorizar a simplicidade
não significa abdicar dos cuidados.

1 *Coffret* Neutrogena: Hydro Boost Textura Ligeira 2 *Coffret* Neutrogena: Hydro Boost Textura Rica 3 *Necessaire* Neutrogena: Hydro Boost 50 ml+200 ml+15 ml 4 *Coffret* Neutrogena: Collagen Bank 50 ml+15 gramas 5 *Coffret* Neutrogena: Retinol + Hydro 50+50 ml

Por PVPR/Preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor.
Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 25 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico.
Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

EAU THERMALE

Avène

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

O MELHOR DO NATAL ESTÁ NO *interior*

10%
Coffrets Natal
AVÈNE
sobre PVPR

PVPR
48.18€
43.36€



ANTIRRUGAS E FIRMEZA

PVPR
61.96€
55.76€



ANTIRRUGAS & MULTICORREÇÃO

NOVO
SÉRUM PEELING 10%

PVPR
63.95€
47.96€



PVPR
45.90€
41.31€



LUMINOSIDADE

PVPR
33.83€
30.45€



HIDRATA E REVITALIZA

SÉRUM EQUIVALENTE A 3 SESSÕES DE PEELING*

15%
na gama Hyaluron
AVÈNE**
sobre PVPR

*Peelings profissionais que variam de minimamente a moderadamente invasivos. Estudo clínico: 40 indivíduos, 3 aplicações por semana durante 28 dias.
**Exclui artigos e packs promocionais.

Pierre Fabre Dermo-Cosmétique Portugal, Lda. Avenida dos Combatentes, Quinta da Palma de Cima, n.ºs 43 e 43-A, 6ºPiso 1600-042 Lisboa Pierre Fabre

ESPECIAL PRESENTES
DERMOCOSMÉTICA

até 20% sobre PVPR

1
PVPR: 139,00€
124,99€*

*SÓ DISPONÍVEL NA LOJA SAÚDE E BEM-ESTAR DE ALMADA



2
PVPR: 21,90€
17,52€



3
PVPR: 24,90€
19,92€



Um brilho especial

A quadra das festas convida a brilhos especiais. Porque não?

4
PVPR: 27,90€
23,92€



5
PVPR: 27,90€
23,92€



6
PVPR: 38,60€
30,88€



7
PVPR: 39,90€
31,92€



8
PVPR: 40,90€
32,72€



9
PVPR: 46,90€
37,52€



10
PVPR: 48,90€
38,32€



11
PVPR: 52,50€
42,08€



12
PVPR: 58,90€
44,72€



13
PVPR: 66,90€
53,52€



Por PVPR/Preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor
Os preços constantes na página são válidos entre 6 de novembro e 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico
Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/ Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização

1 Calendário Advento Nuxe: 9 Full Size + 13 Minis **2** *Coffret* Nuxe: Gloss Rêve Miel Or 10 ml **3** Bolsa Descoberta Nuxe: Zinc Power 30+50+15+5 ml **4** *Coffret* Nuxe: Best-Seller Of Champô 3 unid. **5** *Coffret* Nuxe: Best-Seller Flor Of Lábios 3 unid. **6** *Coffret* Nuxe: Huile Glow Of Mola 2 unid. **7** *Coffret* Nuxe: Huile Glow Pink c/ Mola 2 unid. **8** *Coffret* Nuxe: Hair Prodigieux Of Máscara 3 unid. **9** *Coffret* Bolsa Nuxe: Huille Prodigieuse 3 unid. **10** *Coffret* Bolsa Nuxe Men: Trio Indispensável 3 unid. **11** *Coffret* Nuxe: Merveillance Lift 3 unid. **12** *Coffret* Nuxe Men: Perfume Of Duche + Hidra 3 unid. **13** *Coffret* Nuxe: Nuxuriance Ultra 3 unid.

até 25% sobre PVPR

ESPECIAL PRESENTES
DERMOCOSMÉTICA



1
PVPR: 14,40€
12,96€



2
PVPR: 13,00€
11,70€



3
PVPR: 21,95€
19,76€



4
PVPR: 21,95€
19,76€



5
PVPR: 13,49€
12,14€



6
PVPR: 52,00€
46,80€

Alegria aos pares

Os conjuntos são sempre uma boa escolha e há para todos os gostos.



7
PVPR: 64,00€
57,60€



8
PVPR: 64,00€
57,60€



9
PVPR: 64,00€
57,60€



10
PVPR: 73,00€
65,70€

1 ***Coffret*** **Roger & Gallet: Figuier Mãos e Lábios 3,5 gramas + 30 ml 2** ***Coffret*** **Mãos Roger & Gallet: Fdf/ Gingr/ Rose 3x30 ml 3** ***Coffret*** **Roger & Gallet: Edt Gingembre / Bois Orange / Rose / Cedrant c/ Sabonete 30 ml + 100 gramas 4** ***Coffret*** **Roger & Gallet: Edt Fleur Figuier / Neroli / Vanille Soleil / Osmanthus Creme Mãos 2x30 gramas 5** ***Coffret*** **Sensilis: Mãos e Lábios 30 ml + 4 gramas 6** ***Coffret*** **Sensilis: Skin Glow + K Eyes 50 + 15 ml 7** ***Coffret*** **Sensilis: Eternalist + Retinol 50 + 25 ml 8** ***Coffret*** **Sensilis: Peptide Ar Creme + Eye 50 + 15 ml 9** ***Coffret*** **Sensilis: Upgrade Ar + Night 50 + 25 ml 10** ***Coffret*** **Sensilis: Peptide Reti-V + Ar 50 + 25 ml**

Por PVPR/Preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor.
Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 24 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico.
Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

até 15% sobre PVPR

ESPECIAL PRESENTES DERMOCOSMÉTICA



9 PVPR: 56,90€ 48,37€



2 PVPR: 22,99€ 20,69€



3 PVPR: 23,99€ 21,59€



8 PVPR: 38,90€ 33,07€



1 PVPR: 9,99€ 8,99€



4 PVPR: 20,00€ 17,00€



7 PVPR: 34,90€ 29,67€



6 PVPR: 33,00€ 28,05€



5 PVPR: 24,00€ 20,40€

Por PVPR/Preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor.
Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico.
Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/ kiosk cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

1 *Stick* Labial Isdin Bola Natal Rosa /Bordeaux 4 gramas 2 *Coffret* Isdin: Ureadin Hydra Fresh 500+300 ml 3 *Coffret* Isdin: Ureadin Hydra Ritual 400+300 ml 4 *Coffret* Lierac: Glow Fresh Gloss c/ Charm 10ml 5 *Coffret* Bolsa Lierac Homme: Gel Creme of Gel Duche 50+250 ml 6 *Coffret* Bolsa Lierac Homme: Fluido Of Deo 2x50 gramas 7 *Coffret* Lierac: Glow Fresh Creme + Máscara 50+75 ml 8 *Coffret* Lierac: Glow Fresh Sérum+Máscara 30+75 ml 9 *Coffret* Lierac: Lift Sérum + Olhos 30+15 ml

URIAGE
EAU THERMALE

10%
Coffrets Natal
URIAGE
sobre PVPR

ESTE NATAL CUIDE DE SI

AGE ABSOLU

CUIDADOS ANTIENVELHECIMENTO

RUGAS - FIRMEZA
VOLUME - LUMINOSIDADE

ESPECIAL
Coffrets de Natal

PVPR
47.99€
43.19€



PVPR
45.99€
41.39€



Coffret Age Absolu Creme: Creme Rosa Redensificante 50ml com oferta de Creme de Noite Redensificante 15ml.
Coffret Age Absolu Sérum: Sérum Microrredensificante 30ml com oferta de Creme Rosa Redensificante 15ml. Limitado ao stock existente.

Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro a 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.
Por PVPR / preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor.

CIÊNCIA DA TRIPLA BARREIRA PARA REPOR A INTEGRIDADE DA PELE

SUPORTADA POR 17 PATENTES | **DESENVOLVIDO E RECOMENDADO POR DERMATOLOGISTAS**

TRIPLE BARRIER SCIENCE

ESPECIAL PRESENTES
DERMOCOSMÉTICA

até 25% sobre PVPR

1
PVPR: 34,95€
26,21€



2
PVPR: 39,95€
29,96€



3
PVPR: 49,95€
37,46€



Um toque de natureza

Simplicidade e inovação podem andar de mãos dadas? Claro, e há quem adore a combinação.

4
~~19,99€~~
17,99€



5
~~8,99€~~
7,99€



1 *Coffret* Freshly: Best Seller Seruns 15+15+50 ml 2 *Coffret* Freshly: Glass Skin 50+30+30 ml 3 *Coffret* Freshly: Wellageing Routine 100+50+15 ml 4 *Kit* Limpeza Rosto Women'secret Miracle Skin 150+125 ml 5 *Coffret* Rosto Women'secret: Miracle Skin 5 unid.

Por PVPR/Preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor.
Os preços constantes na página são válidos entre 6 de novembro e 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico.
Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

ESPECIAL PRESENTES
BARBA E CORPO

PROMOÇÕES até -30%

1
~~18,92€~~
14,19€



2
~~18,92€~~
14,19€



3
~~46,92€~~
35,19€



4
~~27,53€~~
20,65€

5
~~13,41€~~
9,39€

6
~~18,65€~~
13,99€



1 *Coffret* Homem Baylis & Harding Fuzzy Duck Essentials 100 ml + 2x50 ml 2 Gel Banho Baylis & Harding: Fuzzy Duck 750 ml 3 *Coffret* Homem Baylis & Harding Fuzzy Duck Bolsa 2x100 ml+2x50 ml 4 *Coffret* Homem Baylis & Harding Fuzzy Duck Presentes 4 unid. 5 Sabonete Baylis & Harding: Bota 250 g 6 *Coffret* Gc Homme: On The Go c/ Toalha 2x100 ml

Os preços constantes na página são válidos entre 6 de novembro e 26 de dezembro de 2025, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/sea cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização

ESPECIAL PRESENTES
BARBA E CORPO

PROMOÇÕES até -30%

1
~~23,32€~~
17,49€



2
~~12,47€~~
9,35€



3
~~26,65€~~
19,99€



4
~~19,27€~~
14,45€



Rotinas que fazem a diferença

Há pequenos gestos que fazem toda a diferença, incentive quem gosta a integrá-los na rotina.

5
~~17,13€~~
12,85€



6
~~11,41€~~
7,99€



7
~~19,40€~~
14,55€



8
~~8,27€~~
5,79€



9
~~23,99€~~
17,99€



10
~~24,60€~~
18,45€



1 *Coffret* Homem Gc Homme: Full Body c/ Esponja 2x250 ml + 150 gramas 2 *Coffret* Gc Homme: Clean Start Corp/Barba 150+100 ml 3 *Coffret* Homem Gc Homme: Freshen Up Lata 5 unid. 4 *Coffret* Gc Homme: Daily Essentials 2x100 ml + 150 ml 5 *Coffret* Corpo Gc Homme: Bathing Line Up 4x150 ml 6 *Coffret* Corpo Gc Homme: Relax Refresh c/ Esponja 2x50 ml 7 Conjunto Corpo Eclectica: Men Everyday Body 250+200+100 ml 8 *Coffret* Corpo Gc Homme: Mini Body Duo 2x50 ml 9 *Coffret* Bolsa Eclectica: Men Everyday Face 100+50+50 ml 10 *Coffret* Lata Eclectica: Everyday Care 250+250 ml + 4 gramas

Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

ESPECIAL PRESENTES
MAQUILHAGEM

PROMOÇÕES até -50%

Atenção aos detalhes

Uma boa maquilhagem começa nos acessórios, que nunca são demais.



1
~~8,56€~~
5,99€



2
~~17,98€~~
8,99€



3
~~27,98€~~
13,99€



4
~~41,98€~~
20,99€

1 Conjunto Manicure Yuli: com Bolsa 6 unid.
2 Conjunto Pincéis Yuli: Maquilhagem 5 unid.
3 Conjunto Pincéis Yuli: Maquilhagem Deluxe 12 unid.
4 Conjunto Pincéis Yuli: Maquilhagem Luxury 20 unid.

Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico.
Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização



Beauty Creations

ASSUME A TUA BELEZA!









O NATAL CHEGOU À Beauty Creations



Por PVPR / preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor.
Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro a 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização.

ESPECIAL PRESENTES
MAQUILHAGEM

PROMOÇÕES
até -30%



1 Mala Maquilagem Mya: Total Beauty **2** Paleta Maquilhagem Mya: 88 Tons **3** Mala Maquilagem Mya: Bon Voyage **4** Paleta Sombras Mya: 110 Tons **5** Estojo Maquilhagem Mya: Beauty Tin **6** Paleta Maquilhagem Mya: 23 Tons Redonda

Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 26 de dezembro de 2026, exceto onde indicado em contrário.
Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/pessoa cuidado somente a rotulagem e ar

ESPECIAL PRESENTES
CRIANÇA



Entre cores e brilhos

Se há presentes irresistíveis entre pequenas princesas, são maquilhagens e vernizes. Já tinha notado?

1 Conjunto Chit Chat: Sweet Nails c/ Lima 2x4ml
2 Conjunto Lipgloss Chit Chat: Jelly Lips 4x3,8ml
3 Conjunto Maquilhagem Chit Chat Glam Bank 3 unid.
4 Paleta Chit Chat: The Beauty Studio 35 Tons
5 Conjunto Vernizes Chit Chat: Rainbow Nails 10 Cores
6 Conjunto Maquilhagem Chit Chat Bubble Cup 4 unid.
7 Conjunto Maquilhagem Chit Chat Beauty Blockbuster 15 Peças

Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

PROMOÇÕES até -30%

ESPECIAL PRESENTES CRIANÇA

Brincar à beleza

Glosses, vernizes e maquilhagens para brincar com as cores, experimentar novos *looks* e dar asas à imaginação.



2
7,65€



3
~~3,56€~~
2,49€



6
~~2,75€~~
2,47€



1
~~3,56€~~
2,49€



5
14,99€



4
~~15,00€~~
13,50€



1 Lip Gloss Angel: Pink / Coral 13 ml **2** Conjunto de Batons Chit Chat: Get Glossy 5x10 ml **3** Lip Gloss Stitch: Pink /Purple 13 ml **4** *Coffret* Natura Verde: Uno Barbie Gel + Edt 300+100 ml **5** Conjunto Naturaverde: Gabby's of Bandolete 250+5 ml **6** Bálsamo Lábios Angel: 3D 4,5 gramas

Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada em ponto de venda ou folheto tipográfico. Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização antes de usar.



1 Blush Mya: Replay Bloom Blush 3 unid. 2 Bálsamo Labial Air Val: Frozen Elsa / Stitch: 3D 4,5 gramas 3 Conjunto Pincéis Mya: Replay Mini 5 unid. 4 Estojo Maquilhagem Mya: Girls Mini Trolley 5 Gloss Labial Mya: Replay Charms 2 unid.

Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 26 de dezembro de 2025, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/sea cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

PROMOÇÕES até -50%

ESPECIAL PRESENTES CRIANÇA

1001 pretextos para sonhar

A criatividade e a imaginação nunca faltam às crianças. Agora junte-lhe 1001 acessórios para brincar.



1 ~~16,25€~~ 10,99€



2 ~~14,25€~~ 10,69€

3 ~~15,45€~~ 9,99€

4 ~~18,56€~~ 12,99€

5 ~~5,98€~~ 2,99€

6 ~~17,05€~~ 12,79€

7 ~~14,79€~~ 11,09€

8 ~~10,79€~~ 8,09€

Os preços constantes na página são válidos entre 6 de novembro e 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente/à loja pode variar de loja para loja/sua cuidadosamente a notalogem e as instruções de utilização

1 *Coffret* Lilypop: Hair Art 13 unid. 2 *Coffret* Lilypop: Body Art 14 unid. 3 Conjunto Maquilhagem Mya: Girls Sassy 4 Mala Maquilhagem Mya: Girls c/ Alça Azul 5 Bruma Mya: Algodão Doce /Parma Violet / Morango Pêssego 100 ml 6 *Coffret* Lilypop: Unhas com Stickers 14 unid. 7 *Coffret* Lilypop: Unhas com Ventoinha 10 unid. 8 *Coffret* Lilypop: Rainbow Unhas 8 unid.

ESPECIAL PRESENTES
CRIANÇA

PROMOÇÕES até -40%

Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico.
Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



1 Mala Maquilhagem Mya: Girls Vermelha
2 Mala Maquilhagem Mya: Rainbow Kit
3 Mala Maquilhagem Mya: Girls My First Make Up
4 Mala Maquilhagem Mya: Girls Bolsa c/ Fecho

PROMOÇÕES até -25%

ESPECIAL PRESENTES CRIANÇA

1
~~17,99€~~
12,99€





2
~~9,32€~~
6,99€

Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 24 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado aos stock existente/oferta pode variar de loja para loja/era cuidado somente a rotulagem e as instruções de utilização.

Super-heróis ou superfofinhos?

A imagem conta e nos presentes para crianças isso também passa pelas personagens que animam cada embalagem.

3
14,99€



4
14,99€



1 *Nécessaire* Naturaverde: Stitch Champô + Gel Banho 2x100 ml 2 Perfume Naturaverde: Stitch 30 ml 3 Conjunto Naturaverde: Spiderman of Carro 250+250 ml 4 Conjunto Banho Naturaverde: Pawpatrol of Relógio 250+250 ml

PROMOÇÕES até -30%

ESPECIAL PRESENTES CRIANÇA

Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/fea cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



1
14,99€



2
~~4,99€~~
3,99€



4
12,99€



3
~~4,99€~~
3,49€

4
12,99€



1 Conjunto Naturaverde: Stitch of Porta-chaves 250+5 ml **2** *Stick* Labial Naturaverde: Stitch Baunilha 4,5 gramas **3** Champô/Gel Banho Naturaverde: Stitch 2 em 1 250 ml **4** Conjunto Banho Naturaverde: Avengers / Spiderman Of Bolsa 100+100 ml



Por PVPR / preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro a 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

barral®

É de Família

10%
Coffrets Natal
BARRAL
sobre PVPR

MARCA PORTUGUESA

NESTE NATAL, OFEREÇA CUIDADO!

PVPR
~~23.50€~~
21.15€

PVPR
~~14.60€~~
13.14€



HIGIENE E HIDRATAÇÃO

CUIDADO DIÁRIO

PARA TODA A FAMÍLIA

Por PVPR / preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro a 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

atral humanova

PROMOÇÕES até -20%

ESPECIAL PRESENTES
PERFUMES



Memórias inesquecíveis







1 *Coffret* IAP Pharma Homem: Nº69 / Nº71 / Nº73 150 ml Oferta 30 ml 2 Edt Pepe Jeans: For Him 30 ml 3 *Coffret* IAP Pharma: Mulher Nº30 /Nº32 / Nº86 150 ml Oferta 30 ml 4 *Coffret* Women' Secret: Rose Seduction / Rouge Seduction / Gold Seduction 100+200 ml

Por PVPR (Preço recomendado), deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor.
Os preços constantes na página são válidos entre 1 de novembro e 26 de dezembro de 2025, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico.
Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja /sea cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

PROMOÇÕES até -20%

ESPECIAL PRESENTES
PERFUMES

A memória olfativa é uma das mais fortes e emotivas que temos. Perfumes são sempre um bom presente.



1 Perfume Tubbees Golden Praline Bliss / Tira Miss-You / Berry Explosion / Passion Fruit Mojito / Candy Apple / Blueberry Sorbet 50 ml
2 *Coffret* Women'secret: Edt Peach of Desire 100+200 ml

Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

GESTÃO DE *STRESS*

Manual: sobreviver à época das festas

Na reta final do ano, os dias parecem acelerar e o Natal aproxima-se a toda a velocidade. Descontraia. Métodos simples ajudam a controlar a ansiedade da quadra e a poupar tempo e energia.



As festas de final de ano são uma altura exigente. As solicitações são muitas e as metas que nos propomos cumprir normalmente são ambiciosas. A pressão para dizer que sim a cada convite, não desiludir com nenhum presente ou organizar a ceia perfeita pode transformar os preparativos para momentos que deviam ser de prazer em semanas de ansiedade e *stress*. Às vezes, não é falta de espírito natalício, é só cansaço.
Este ano, comece cedo a preparar um Natal anti-*stress* e aproveite as festas como merece. Só assim conseguirá dar o melhor de si. Por onde começar?



Fazer escolhas

Para não deixar que uma época de celebração se transforme num período de desgaste físico e emocional, faça escolhas. Assuma que não consegue fazer tudo sem ajuda e pode não conseguir levar cada intenção ao ínfimo detalhe. Talvez não precise de comprar tantos presentes, de visitar ou ligar a cada primo antes da quadra, nem de assumir todos os preparativos, mesmo que a ceia de Natal seja em sua casa. Defina prioridades e distribua o tempo que (realmente) tem de acordo com a importância de cada tarefa.

Aprender a dizer não

Dizer sim a todos os convites e solicitações da época festiva pode evitar alguns problemas de consciência, mas até é provável que quem convida compreenda uma recusa. Afinal, todos passamos pelo mesmo nesta altura do ano.
E algum tempo extra pode revelar-se precioso.
Antes de responder a uma solicitação, pergunte-se se tem energia e vontade de dizer sim. Esse deve ser o principal critério de decisão.

Fazer listas

Organizar tarefas é uma das formas mais simples e eficazes de rentabilizar o tempo e evitar a frustração de esquecer coisas importantes. As listas são úteis para os presentes e outras compras, mas também para planear menus e organizar os preparativos.
Se começar cedo, vai conseguir preenchê-las sem pressão e reduzir o risco de esquecimentos.

Presentes sem *stress*

A compra de presentes pode ser uma das fontes de ansiedade da quadra. Aplique a lógica da lista, mas vá mais longe. Defina um orçamento geral, estabeleça valores médios para cada pessoa e anote, com antecedência, algumas ideias. Distribua as compras por dias, de acordo com o tipo de presentes que vai procurar, e comece cedo. Evitar multidões e produtos esgotados significa também poupar tempo e paciência.

Definir prazos e tarefas

Faça um calendário, defina prazos realistas e organize datas. Divida os grandes planos em pequenas tarefas, para ir avançando por fases ao longo das próximas semanas. E há uma regra indispensável: deixe espaços em branco na agenda. São essenciais para fazer pausas, recuperar o fôlego e ter margem para lidar com algum imprevisto.

Manter rotinas

É importante encontrar um equilíbrio entre as tarefas associadas à quadra festiva e as rotinas do dia a dia, que têm um papel importante no nosso bem-estar.
Pode ter menos tempo para o ginásio nas próximas semanas: vá menos vezes, mas vá. Procure manter, tanto quanto possível, as horas habituais de sono, uma alimentação equilibrada e algum espaço para ler, ver uma série ou simplesmente apreciar o silêncio e respirar.

Alinhar expectativas

Quando pensamos no Natal, tendemos a imaginá-lo quase perfeito. Da mesa ao convívio, passando pelos presentes e pelo menu. Mas o perfeccionismo pode ser o seu maior inimigo nesta quadra.
Descontraia. Na vida real, há embrulhos com laços tortos, assados que passam do ponto, crianças que fazem birras e imprevistos de última hora. E nada disso impede que seja um Natal feliz.

10% em toda a marca ADVANCIS sobre PVPR



SUPLEMENTO ALIMENTAR ADVANCIS: PASSIVAL RELAX
30 comprimidos
PVPR: 12,02€
10,81€

10% em toda a marca ABSORVIT sobre PVPR



SUPLEMENTO ABSORVIT: MAGNÉSIO + B6
60 comprimidos
PVPR: 18,04€
16,23€



25% em toda a marca ARKOSONO sobre PVPR

SUPLEMENTO ARKOPHARMA: ARKOSONO SONO/STRESS
15 comprimidos
PVPR: 15,56€
11,67€

20% em toda a marca LIFERGY sobre PVPR



SUPLEMENTO LIFERGY: APPETITE BLOCKER
60 gomas
PVPR: 20,99€
16,79€

Por PVPR/Preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor.
Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico.
Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Fontes: *5 tips to manage holiday stress* – Stanford Medicine; *Destress this Christmas* – Stress Management Society; *Overwhelmed by Christmas already? How to get better at saying no* – BBC News. *7 Ways to Take the Stress Out of the Season* – Psychology Today.

Bisolvon®



Especialistas no ALÍVIO DA TOSSE



MNSRM — TOSSE COM EXPETORAÇÃO

MNSRM — TOSSE SECA

Dispositivo Médico — TODOS OS TIPOS DE TOSSE E DOR DE GARGANTA

Por PVPR/Preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Opella.

Bisolvon, medicamento com bromexina, é um adjuvante mucolítico do tratamento antibacteriano das infeções respiratórias em presença de hipersecreção brônquica. Precauções/contraindicações: gravidez, aleitamento, hipersensibilidade à composição, úlcera gastroduodenal, doença hepática e insuficiência renal, asma, lesões cutâneas. Não associar com antitússico ou secante de secreções. Pode aumentar o fluxo das secreções. Adequado para diabéticos. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o médico ou farmacêutico. Bisoltussin, medicamento com dextrometorfano, para o tratamento sintomático de tosse irritativa e seca (adultos e crianças >6 anos). Precauções/contraindicações: gravidez, aleitamento, doenças respiratórias, hipersensibilidade à composição, toma de anti-depressivos inibidores da monoaminoxidase, função renal/hepática comprometida. Pode causar dependência. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o médico ou farmacêutico. Bisolnatural 3 em 1 é um dispositivo médico indicado para o alívio da tosse seca e produtiva, e dor de garganta em adultos e crianças com > 2 anos. Não utilizar em caso de hipersensibilidade a um ou mais componentes. Consultar o médico se estiver grávida ou a amamentar. Para mais informações ler cuidadosamente as instruções de utilização. AGO 2026 | MAT-PT-2600663 (1.0).



Nasorhinathiol®, medicamento com oximetazolina, para o alívio sintomático da congestão nasal, em casos de rinorreia e associada a estados gripais e constipações (>6 anos). Nunca exceder as duas aplicações em 24 horas. Duração do tratamento não superior a três dias. Precauções: antecedentes de AVC, asma, diabetes, hipertensão, hipertrofia da próstata e doença da tiroide. Evitar a utilização na gravidez. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas contacte o médico ou farmacêutico. AGO 2026 | MAT-PT-2600664 (1.0)



A mesa de Natal não é um inimigo!

Rabanadas, sonhos, bacalhau, bolo-rei... A mesa de Natal está recheada de tentações que podem ser aproveitadas sem culpa nem castigo. A estratégia deve ser outra.

Há uma tentação clássica antes do Natal: "Hoje não almoço para poder comer mais à noite." Pode parecer uma boa estratégia, mas o resultado pode ser precisamente o contrário. Chegar à ceia com fome acumulada torna mais difícil perceber quando já estamos satisfeitos e resistir àquela segunda, ou terceira ronda.

Prepare-se para a ceia

Mantenha as refeições habituais, dando prioridade a opções saudáveis e equilibradas, para chegar à mesa com apetite, mas sem uma "fome de leão", que pode ser o primeiro passo para terminar a refeição com uma sensação de enfartamento, em vez da satisfação que a ocasião merece.

Sobre as escolhas à mesa

Lembre-se de que não precisa de provar tudo só porque está ali. Nem precisa de banir aquilo de que gosta. Sirva-se daquilo que realmente lhe apetece e saboreie. Troque pratos cheios por pequenas porções e, com a mesma quantidade, consegue experimentar várias coisas.

Um truque que vale ouro

O Natal faz-se à volta da mesa, mas o convívio é a verdadeira essência da quadra. Desfrute disso. Enquanto come, converse, faça pausas, vá pousando os talheres e dê tempo ao corpo para perceber que já está satisfeito.

E no dia seguinte?

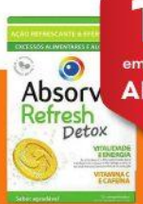
No dia seguinte, nada de castigos, jejuns ou *detox*. Volte simplesmente à rotina. É aí que deve concentrar esforços para fazer escolhas inteligentes. É a consistência que produz resultados.
Uma rabanada não estraga uma alimentação equilibrada e uma ceia de Natal também não precisa de se transformar numa batalha.

20% numa seleção **PRICE** sobre PVPR



SUPLEMENTO PRICE: CARVÃO VEGETAL + FUNCHO
90+10 comprimidos
PVPR: 10,18€
8,14€

10% em toda a marca **ABSORVIT** sobre PVPR



SUPLEMENTO ABSORVIT: REFRESH EFERVESCENTE
12 comprimidos
PVPR: 12,79€
11,51€

10% numa seleção **AQUILEA** sobre PVPR



SUPLEMENTO AQUILEA: DIGESTIVO
30 comprimidos
PVPR: 11,85€
10,67€
(*Preço válido de 15/11 a 26/12)

10% numa seleção **NOW** sobre PVPR



SUPLEMENTO NOW FOODS: SUPER ENZIMAS
90 comprimidos
PVPR: 39,68€
35,71€

Fontes: *Helpful Tips for Healthy Holiday Parties* – Academy of Nutrition and Dietetics; *Eating Over Christmas: A Calm, Gentle Guide for Your Gut by Carrie Eckersley* – National Health Service UK.

*Por PVPR/Preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor.
Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico.
Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.*



MÁ DIGESTÃO?



10%
em toda a marca
CHOLAGUTT
sobre PVPR

Cholagutt® A

À base de extratos de plantas naturais



PVPR
~~6.04€~~
5.43€

Nº 1* em sintomas de **MÁ DIGESTÃO**
*HMR Hepatoprotetores YTD 12, 2024



Por PVPR / preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro a 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

CÓDIGO CNP
7356600

Korangi - Produtos Farmacêuticos, Lda.
Parque Empresarial Primóvel, Edf. A3 1ºB
2635-595 Rio de Mouro
NIF: 505322307 • Tel.: 219 251 901
e-mail: geral@korangi.pt

SUPLEMENTO ALIMENTAR
Os suplementos alimentares não devem ser utilizados em substituição de uma alimentação equilibrada e variada.
CHOLAGUTT A / FARM. 01 - 02/2026

Bepanthene®



Cicatriza e regenera a pele

Bepanthene® pomada: Com dexpantenol. 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. **Bepanthene® creme:** Com dexpantenol. Para queimaduras, pele irritada ou seca, feridas superficiais, tratamento alternado com corticosteróides, 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 Vítor Figueiredo 4, 4ºPiso, 2790-255 Carnaxide, pessoa coletiva nº 500 043 256. CH-20261002-18

Limitado ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

15%
em toda a marca
SINOMARIN
sobre PVPR

Sinomarin®

DESCONGESTÃO E LIMPEZA NASAL

- EFICÁCIA CLÍNICA SUPERIOR*
- ALÍVIO DOS SINTOMAS NAS INFEÇÕES RESPIRATÓRIAS
- MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA E DO SONO



Recém nascidos e Bebés
Adequado para uso com nebulizador

Crianças e Bebés
+1 mês

Adultos e Crianças
+6 anos

Azevedos

*Quando comparado com água do mar isotónica. **Sinomarin Bebés é um dispositivo médico.** Finalidade: Descongestionante nasal, para bebés e crianças de tenra idade. Uso recomendado: Algumas gotas em cada narina, 2 a 3 vezes ao dia. Em casos de muco abundante ou espesso, pode utilizar-se uma maior quantidade de produto em cada narina. Em nebulizador, até 5 ml 3 vezes ao dia. Precauções: Só para uso nasal e respiratório (com nebulizador). Cada ampola só deve ser usada uma vez. **Sinomarin Crianças é um dispositivo médico.** Finalidade: Descongestionante nasal, para crianças e bebés a partir do 1º mês de idade. Uso recomendado: A partir do 1º mês: 1 a 3 pulverizações; a partir dos 6 meses: 1 a 2 inalações em cada narina, 2 a 3 vezes por dia. Precauções: Só para uso nasal. Não utilizar o mesmo aplicador nasal em mais do que uma pessoa. **Sinomarin Adultos é um dispositivo médico.** Finalidade: Descongestionante nasal, para adultos e crianças a partir dos 6 anos. Uso recomendado: 1 a 3 inalações em cada narina, 2 a 3 vezes por dia. Precauções: Só para uso nasal. Não utilizar o mesmo aplicador nasal em mais do que uma pessoa. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Data de revisão: 04/2026. **Laboratórios Azevedos – Indústria Farmacêutica S,A.** Estrada da Quinta, 148, Manique de Baixo, 2645-436 Alcabideche | Contribuinte Nº 507474287. 2609PAOTC_SIN004

Por PVPR/Preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



A melhor estratégia de sono para dezembro

A agenda preenchida dos últimos meses do ano, entre trabalho e festas, desafia o relógio biológico. O truque é saber recuperar e não prolongar "sonos trocados".

Entre serões para terminar projetos inadiáveis, jantares de Natal e compras de última hora, a reta final do ano pode parecer uma verdadeira maratona. O risco de chegar à meta com tanta vontade de dormir como de aproveitar a quadra em família é real. Se não o puder evitar, pelo menos não agrave o cansaço com más decisões no tempo que sobra para descansar. O número de horas de sono de que precisamos varia. Para a maioria dos adultos, a recomendação é de pelo menos sete horas. Mas mais importante do que perseguir um número mágico é perceber de quanto tempo de descanso precisa para acordar com a sensação de que descansou e respeitar esse tempo de descanso em horários regulares. Quando isso não é possível, não caia na tentação de compensar todas as horas perdidas de uma só vez. Pode parecer tentador, mas quando falamos de qualidade do sono, manter rotinas e alinhar os períodos de descanso com a noite e o estado de alerta com a luz do dia é a estratégia mais eficiente. Tente regressar rapidamente aos horários de sono habituais. Antes de dormir, reduza a exposição a luz intensa e crie um ambiente propício ao descanso. De manhã, mesmo que não precise de ir à rua, procure luz natural. É um precioso contributo para reajustar o relógio biológico e despertar os sentidos.

Sestas: sim ou não?

Uma sesta curta pode ajudar a recuperar energia durante o dia. Cerca de 20 a 30 minutos são suficientes para aumentar o estado de alerta, reduzindo o risco de acordar já numa fase mais profunda do sono, com aquela sensação de cabeça pesada.

Menu de recuperação

Depois de uma noitada, a vontade de ingerir alimentos e bebidas ricos em gorduras e açúcar tende a aumentar, mas são as refeições equilibradas e uma boa hidratação que melhor vão contribuir para repor energias.

Fontes: *Dormir muito ou dormir bem?* e *Álcool e Sono* – Associação Portuguesa do Sono.

20% numa seleção FHARMONAT sobre PVPR

SUPLEMENTO FHARMONAT: MELATONINA RAPID 1,9MG
40 comprimidos
PVPR: 14,74€
11,79€

20% numa seleção BIOKYGEN sobre PVPR



SUPLEMENTO BIOKYGEN: SONO MELATONINA
30 cápsulas
PVPR: 15,60€
12,48€

20% em toda a marca PANVITOL* sobre PVPR



SUPLEMENTO PANVITOL: ENERGY BOOST AMPOLAS
20x10 ml
PVPR: 21,69€
17,35€
(*Preço válido de 22/11 a 09/12)

20% em toda a marca LIFERGY sobre PVPR



SUPLEMENTO LIFERGY: SLEEP RAPID
60 gomas
PVPR: 19,99€
15,99€

Por PVPR/Preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor.
Os preços constantes na página são válidos entre 6 de novembro e 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico.
Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

CEREBRUM®

HÁ CÉREBROS E HÁ CEREBRUM®

25%
em toda a marca
CEREBRUM
sobre PVPR

Fórmulas inovadoras agora em ampolas!

PVPR 27.45€
20.59€

PVPR 39.15€
29.36€

PVPR 26.25€
19.69€



STRESSCALM®

sempre consigo

25%
em toda a marca
STRESSCALM
sobre PVPR

dia tranquilo

PVPR 15.75€
11.81€



PVPR 21.88€
16.41€



noite calma

PVPR 19.95€
14.96€



PVPR 16.00€
12.00€



Ofertas e descontos incluídos no preço das embalagens.

Por PVPR/Preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro a 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

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

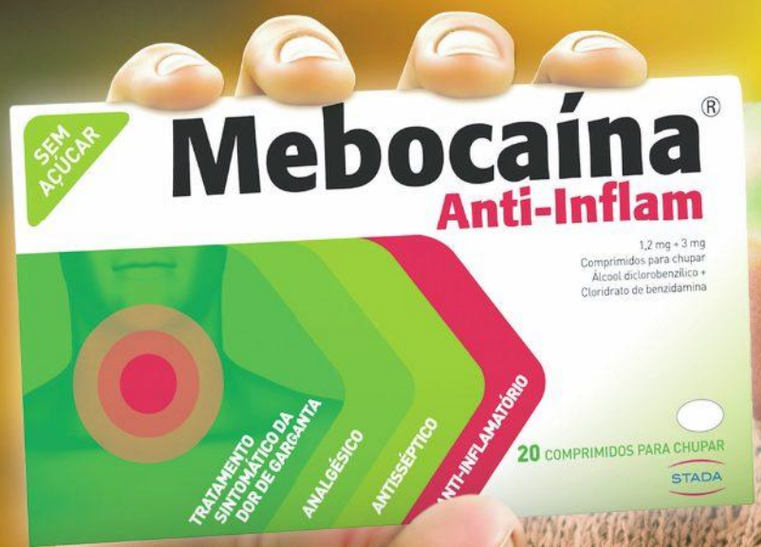
NATIRIS desde 1971

Mebocaína®

ALÍVIO RÁPIDO DA GARGANTA INFLAMADA

ANALGÉSICA • ANTISSÉPTICA • ANTI-INFLAMATÓRIA

TRIPLA AÇÃO



STADA

Limitado ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Mebocaína Anti-Inflam 1,2 mg + 3 mg comprimidos é um medicamento não sujeito a receita médica indicado no tratamento sintomático de inflamação dolorosa da garganta, boca e gengivas, antes e após extrações dentárias. Dissolver um comprimido para chupar lentamente na boca a cada 2/3 horas até ao máximo de 6 comprimidos para chupar por dia. Contraindicado em caso de hipersensibilidade aos componentes e fenilcetonúria. Só deve ser utilizado em gravidez e aleitamento nos casos de necessidade efetiva e sob controlo médico. O uso prolongado pode provocar sensibilização. Ler cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consultar o médico ou o farmacêutico. Data da revisão do texto: agosto de 2020. Stada, Lda. Quinta da Fonte - Ed. D. Amélia Piso 1 Ala B 2770-229 Paço de Arcos. 068_MEBO_OUT25

Win-Fit®

NESTE OUTONO / INVERNO,

TER RESISTÊNCIAS É FUNDAMENTAL.

20% num seleção **WIN-FIT** sobre PVPR

PVPR 16.00€ **12.80€**

PVPR 20.96€ **16.77€**

PVPR 21.60€ **17.28€**



O Sistema Imunitário agradece.

Win-Fit® - COMPOSIÇÕES EQUILIBRADAS | DOSAGENS ADEQUADAS

Saiba mais

winfit.pt

AMPLI PHAR Acreditamos em Self Care

Suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e de um modo de vida saudável.

Por PVPR/Preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

CUIDAR DA PELE

SOS: 24 horas para uma pele perfeita em sete passos

Se o calendário das próximas semanas ameaça deixar marcas antes da primeira rabanada, respire fundo e anote este plano de contenção de danos. Ative-o 24 horas antes do jantar de Natal.

1. Hidratação

Frio, vento e aquecimentos deixam a pele mais seca. O primeiro passo do plano SOS pele perfeita para a consoada é lembrar-se de que a hidratação é fundamental para a saúde e aspeto da pele. Vai estar melhor amanhã se beber muita água hoje.

2. Limpeza suave

Não prescinda dos cuidados de limpeza da pele na véspera do grande dia, de manhã e à noite, de preferência com produtos de ação suave.

3. Esfoliação

Será boa ideia? Se a pele der sinais de estar reativa e sensível, é melhor não. Caso contrário, uma esfoliação suave, com um produto habitual (experiências hoje não têm espaço na agenda), vai ajudar a deixar a pele mais uniforme.



4. Máscara de hidratação

Aplicar uma máscara pode dar à pele o concentrado de energia e vitalidade que falta. Escolha ingredientes hidratantes e que ajudem a reforçar a barreira cutânea, como ácido hialurónico, glicerina, niacinamida ou pantenol.

5. Nem tudo são cremes

Os dados estão lançados. Já fez o essencial para devolver vitalidade à sua pele, agora é altura de uma boa noite de sono. Um descanso reparador vai ajudar a esbater sinais de cansaço.

6. Antes da maquilhagem

Chegou o dia. Comece por limpar a pele (suavidade, lembre-se). Se usa um sérum que combina bem com o hidratante que vai usar a seguir, não se esqueça dele hoje. Dê tempo à pele para absorver os produtos aplicados.

7. O toque final

É hora de escolher a maquilhagem. O espelho é seu, mas não se esqueça de ter por perto um bom corretor de olheiras, para esbater os últimos vestígios de noites mal dormidas, e o *blush*. Vamos estar em dezembro, mas um ar de primavera cai sempre bem.

20% em toda a marca **A-DERMA*** sobre PVPR



CREME A-DERMA: DERMALIBOUR CICA REPAIR
50 ml
PVPR: 12,14€
9,71€
(*Preço válido de 10/12 a 27/12. Exclui artigos e *packs* promocionais.)

30% em toda a marca **CETAPHIL*** sobre PVPR



GEL LIMPEZA CETAPHIL: FACIAL
236 ml
PVPR: 12,80€
8,96€
(*Exclui *coffrets*. Preço válido de 22/11 a 30/11)

10% em toda a marca **COSRX** sobre PVPR



MÁSCARA FACIAL COSRX: OVERNIGHT SPA ARROZ
60 ml
PVPR: 24,99€
22,49€
(*Preço válido de 01/12 a 26/12)

até -30% numa seleção **URIAGE** sobre PVPR



SÉRUM BOOSTER URIAGE: ILUMINADOR DEPIDERM
30 ml
PVPR: 39,42€
29,57€

Por PVPR/Preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor.
Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 26 de dezembro de 2025, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico.
Limitado ao *stock* existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

ALÍVIO DA DOR DE GARGANTA

MARCA Nº 1 EM DOR DE GARGANTA

Limitado ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

x5 AÇÕES
ELIMINA VÍRUS E BACTÉRIAS

COMBATE A INFLAMAÇÃO COM AÇÃO ATÉ 4 HORAS



reckitt

Strepfen Mel e Limão 8,75 mg pastilhas (adultos e maiores de 12 anos), Strepfen Laranja sem açúcar 8,75 mg pastilhas (adultos e maiores de 12 anos), Strepfen Mel e Eucalipto sem Açúcar 8,75 mg pastilhas (adultos e maiores de 12 anos) Strepfen Spray 16,2 mg/ml solução para pulverização bucal (adultos) e Strepfen Spray Mel e Limão 16,2 mg/ml solução para pulverização bucal (adultos), são medicamentos não sujeitos a receita médica indicados no alívio sintomático a curto prazo da dor de garganta. Não tome se tem alergia ao flurbiprofeno ou aos excipientes, se já teve reação alérgica ao ácido acetilsalicílico ou outros AINEs, se tem ou já teve úlcera/hemorragia péptica ou ulceração intestinal, se já sofreu de hemorragia gastrointestinal ou perfuração, colite grave, perturbações hemorrágicas ou hematopoiéticas ao tomar AINEs, se sofre de insuficiência cardíaca, renal ou hepática grave, se está nos últimos 3 meses de gravidez ou se tiver menos de 18 anos (no caso de Strepfen Spray e Strepfen Spray Mel e Limão). Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo. Em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico.
Os medicamentos da gama Strepsils pastilhas são medicamentos não sujeitos a receita médica indicados no tratamento sintomático da inflamação da boca e infeções da garganta, incluindo dor de garganta. O medicamento Strepsils está também indicado para o alívio sintomático da tosse seca e irritativa associada a constipações e congestão nasal. Não tome se tem alergia ao álcool diclorobenzílico, ao amilmetacresol ou aos excipientes. Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo. Em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. Reckitt Benckiser Healthcare, Unipessoal Lda., Edifício Miraflores Premium 1A, Alameda Fernão Lopes n.º 16, Piso 9,1495-190 Portugal, Algés - NIPC 504225910. RT-M-osu8eQ

TANTUM VERDE®

Angelini Pharma

Puro, trata. Diluído, cuida.

DUPLA AÇÃO NA DOR X2

ANTI--INFLAMATÓRIO

HIGIENE ORAL*



Ajuda a cuidar da **higiene oral**

Alivia **rapidamente a dor** e **trata a inflamação**

* Quando utilizado na forma diluída.

Tantum Verde solução para lavagem da boca é um MNSRM indicado para o tratamento sintomático dos estados inflamatórios e irritativo, associados a situações dolorosas da cavidade orofaríngea. Este medicamento contém para-hidroxibenzoato de metilo, que pode causar reações alérgicas (possivelmente retardadas). É praticamente "isento de sódio". Contém aroma de menta com ingredientes com potencial alergénico e ainda os seguintes excipientes com efeito conhecido: glicerol e etanol a 96 %. A pequena quantidade de álcool neste medicamento não terá quaisquer efeitos percetíveis. A sua utilização prolongada poderá causar sensibilização. Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem ou do folheto informativo especialmente se for asmático ou alérgico/ intolerante a algum dos componentes do produto. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou aconselhe-se com o seu farmacêutico. Angelini Pharma Portugal, Unipessoal, Lda. Rua João Chagas, 53 - Piso 3 - 1499-040 Cruz Quebrada - Dafundo, NIF: 500 583 650. Rev03-Out2023. TTV 03-04/26 PUB

Por PVPR / preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro a 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

TANTUM VERDE®

Angelini Pharma

PARA QUEM SOLTA UMA GARGALHADA POR TUDO E POR NADA

DIGA ADEUS ÀS AFTAS

13.49€

LONGA DURAÇÃO ATÉ 6h

CICATRIZAÇÃO RÁPIDA

REDUZ A DOR

NOVO



Tantum Verde SOS Aftas Alívio rápido e prolongado da dor.

Tantum Verde SOS Aftas Gel 8ml é um dispositivo médico para o tratamento de úlceras bucais, estomatite aftosa e pequenas lesões na boca. Não utilizar em caso de hipersensibilidade ou alergia a algum dos ingredientes. Antes de usar leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Angelini Pharma Portugal, Unipessoal, Lda. Rua João Chagas, 53 – Piso 3 – 1499-040 Cruz Quebrada-Dafundo, Portugal NIF: 500 583 650. TTVSOS 03-10/26 PUB

Dispositivo Médico

TANTUM VERDE

NOVO

TANTUM, O QUE É BOM PARA A TOSSE

Tantum Verde SOS TOSSE 2 EM 1

13.99€

13.99€



2 EM 1 **Xarope para TOSSE SECA E PRODUTIVA**

Para toda a família ADULTOS E CRIANÇAS

Formulação com INGREDIENTES NATURAIS

Angelini Pharma

Tantum Verde SOS Tosse 2 em 1 e Tantum Verde SOS Tosse 2 em 1 Crianças
Se não notar resultados apreciáveis após um curto período de 7 dias, entre em contacto com o seu médico. Em qualquer caso, não utilize por mais de 15 dias. Não tome o produto se for alérgico, intolerante ou hipersensível a qualquer componente. Antes de usar leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Tantum Verde SOS Tosse 2 em 1 é um dispositivo médico que alivia a tosse seca e produtiva em adultos e adolescentes com mais de 12 anos. Tantum Verde SOS Tosse 2 em 1 Crianças é um dispositivo médico que alivia a tosse seca e produtiva em crianças de 1 aos 12 anos de idade. Antes de administrar a crianças com menos de três anos de idade, recomenda-se consultar o médico. Em crianças com menos de três anos, se os sintomas persistirem ou piorarem após os dois primeiros dias de tratamento, consulte o médico. Angelini Pharma Portugal, Unipessoal, Lda. Rua João Chagas, 53 - Piso 3 - 1499-040 Cruz Quebrada - Dafundo, NIF: 500 583 650. TTVSOST 06-09/26 PUB

Por PVPR / preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado pelo um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes na página 3 validos entre 4 de novembro 2025 e dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente. Oferta pode variar de loja para loja / Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

TANTUM VERDE

Angelini Pharma

NÃO DEIXE QUE A DOR DE GARGANTA AFETE O SEU DIA.

DUPLA AÇÃO NA DOR DE GARGANTA

NOVO



AÇÃO ANTI-VIRAL





ANTI-INFLAMATÓRIO

PRIMEIROS SINTOMAS

IRRITAÇÃO DA GARGANTA

INFLAMAÇÃO DA GARGANTA

Tantum Verde Duo é um MNSRM indicado para adultos, adolescentes e crianças com mais de 6 anos para o tratamento anti-inflamatório, analgésico e antissético de irritações da garganta, boca e gengivas, na gengivite e faringite e antes e após a extração de dentes. Este medicamento contém óleo de ricino hidrogenado polioxilo que pode provocar reações cutâneas. Contém fragrância com alergénios (álcool benzílico, álcool cinamílico, citral, citronelol, geraniol, isoeugenol, d-limoneno, linalol e eugenol) que podem provocar reações alérgicas. É praticamente "isento de sódio". Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem ou do folheto informativo destes medicamentos, especialmente se for asmático ou alérgico/intolerante a algum dos seus componentes. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou aconselhe-se com o seu farmacêutico. **Tantum Verde solução para pulverização bucal** é um MNSRM indicado para o tratamento sintomático de processos inflamatórios da orofaringe, disponível em duas apresentações diferentes: 1,5mg/ml e 3mg/ml. Ambas as apresentações, contêm para-hidroxibenzoato de metilo, que pode causar reações alérgicas (possivelmente retardadas) e são praticamente "isentas de sódio". Contêm igualmente aroma de menta com ingredientes potencialmente alergénicos. Contêm ainda os seguintes excipientes com efeito conhecido: glicerol, e etanol a 96%. A pequena quantidade de álcool neste medicamento não terá quaisquer efeitos percetíveis. A sua utilização prolongada poderá causar sensibilização. Tantum Verde sol. para pulverização bucal a 3mg/ml, contém óleo de ricino hidrogenado polioxilo, que pode causar distúrbios no estômago e diarreia. **Tantum Verde pastilhas** é um MNSRM indicado para o tratamento sintomático da dor e irritação da boca e garganta, disponível em 3 sabores diferentes: Laranja-mel, Limão e Menta. A sua utilização prolongada poderá causar sensibilização. Todos os sabores contém isomalte. Doentes com problemas hereditários raros de intolerância à frutose não devem tomar este medicamento. As pastilhas Laranja-mel, contêm amarelo-sol FCF (E110) que pode causar reações alérgicas. Contém ainda fragrância de laranja com ingredientes que podem causar reações alérgicas. As pastilhas Limão e menta, contêm aspartamo, fragrância de menta e Fragrância de Limão contendo ingredientes com potencial alergénico e butil-hidroxianisol que pode causar reações cutâneas locais (por exemplo, dermatite de contato) ou irritação nos olhos e nas membranas mucosas. Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem ou do folheto informativo destes medicamentos, especialmente se for asmático ou alérgico/intolerante a algum dos seus componentes. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou aconselhe-se com o seu farmacêutico. TV Marca_Rev01-Abr2025. Para mais informações deverá contactar o Titular da AIM: Angelini Pharma Portugal, Unipessoal, Lda. Rua João Chagas, 53, Piso 3 - 1499-040 Cruz Quebrada - Dafundo, Portugal. NIF: 500 583 650. MNSRM – Não comparticipado. MIX 84-10/26 PUB



Beleza é bem-estar:
ofereça um pequeno ritual neste Natal

Cada pele tem as suas necessidades, mas é perfeitamente possível oferecer *skincare* sem correr o risco de falhar na escolha. Descubra como.

A beleza já não se define apenas pela aparência. Está cada vez mais relacionada com o bem-estar, o equilíbrio e a forma como cuidamos de nós próprios. E são precisamente os pequenos momentos de pausa que podem fazer a diferença no nosso bem-estar físico e emocional.
Quando falamos de cuidados de pele, pensamos frequentemente em produtos, ingredientes e resultados visíveis. Mas a verdadeira beleza vai muito além da aparência. Está nas rotinas que criamos, nos gestos que repetimos diariamente e nos minutos que dedicamos a cuidar de nós próprios.
Uma rotina de pele não precisa de ser longa nem complexa para ser eficaz. Bastam alguns passos essenciais: limpar, hidratar e proteger. Mais importante do que a quantidade de produtos é a regularidade com que os utilizamos. Afinal, cuidar da pele é também uma forma de criar um momento de pausa consciente e transmite uma sensação de estrutura e autocuidado.



CLÁUDIA ABREU DE ALMEIDA
Mestre em Ciências Farmacêuticas & Formadora do Departamento Técnico-Científico PUIG DERMA Portugal.

Oferecer cuidado, não apenas cosmético

Neste Natal, não é necessário conhecer cada detalhe da pele de alguém para acertar na escolha. Apostar na simplicidade, na hidratação e no respeito pela barreira cutânea é, muitas vezes, o segredo para oferecer um presente útil, agradável e verdadeiramente significativo.

Produtos que raramente falham

Quando o objetivo é oferecer *skincare* sem correr riscos, menos é mais. Um *kit* simples, com um produto de limpeza suave, um hidratante e um protetor solar, é uma escolha segura e útil para praticamente qualquer pessoa.
Estes são os verdadeiros pilares de uma rotina saudável e adaptam-se à maioria dos estilos de vida. Águas termais, bálsamos hidratantes, cremes de mãos ou cuidados corporais nutritivos também costumam ser excelentes opções, especialmente durante os meses mais frios.

Os ativos mais seguros para iniciantes

Nem todos os ingredientes cosméticos são adequados para quem está a iniciar uma rotina de cuidados.
Se procura ativos universais e bem tolerados, privilegie:

- Ácido hialurónico, conhecido pela sua capacidade humectante de hidratação.
- Glicerina, que ajuda a manter o conforto da pele.
- Niacinamida, um ingrediente versátil que contribui para o equilíbrio cutâneo.
- Ceramidas, essenciais para apoiar a função barreira da pele.
- Água termal, ideal para proporcionar conforto, mesmo na pele mais sensível.

Estes ingredientes respondem a diferentes necessidades sem exigir uma adaptação complexa.
Neste Natal, ofereça mais do que um produto: ofereça a sensação de alguém se sentir bem na própria pele.

Dá balanço à tua vida



O SUPLEMENTO NATURAL DE MAGNÉSIO PARA TODOS OS DIAS

Por PVPR / preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro a 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

- **SUPLEMENTO ALIMENTAR**
- **MAIS ABSORVIDO**[1]
- **ORIGEM NATURAL**
- **SEM AÇÚCAR**

CONTRIBUI PARA:[2]

- **NORMAL FUNÇÃO PSICOLÓGICA**
- **NORMAL METABOLISMO PRODUTOR DE ENERGIA**
- **REDUÇÃO DO CANSAÇO E DA FADIGA**
- **NORMAL FUNCIONAMENTO MUSCULAR**

1 - Lindberg J. S., Zobitz M. M., Poindexter J. R., Pak C. Y. C. Magnesium bioavailability from magnesium citrate and magnesium oxide. J. Am. Coll. Nutr. 1990; 9:48-55.

2 - REGULAMENTO (UE) nº. 432/2012 DA COMISSÃO de 16 de maio de 2012.

SUPLEMENTO ALIMENTAR.

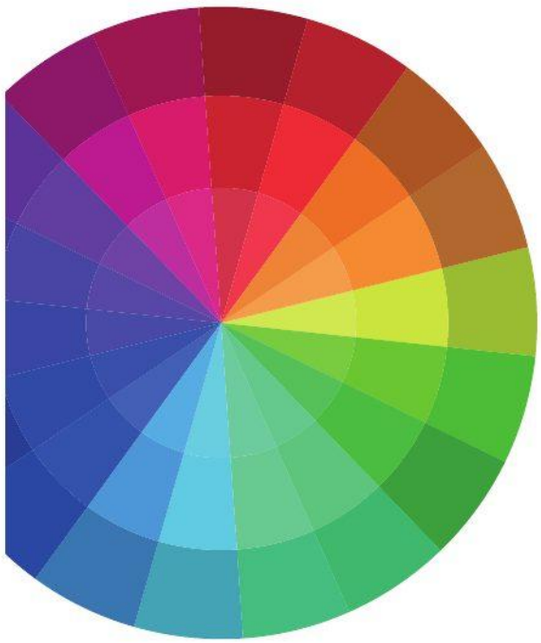
Magnesio Supremo e **Magnesio Supremo Limão**, são **suplementos alimentares** com magnésio que contribuem para a redução do cansaço e da fadiga, para o normal metabolismo produtor de energia, para o normal funcionamento muscular e normal função psicológica. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, nem de um estilo de vida saudável. É importante para a saúde manter um modo e um estilo de vida saudável e um regime alimentar variado e equilibrado. Não deve ser excedida a toma diária recomendada. Leia atentamente a informação na rotulagem. Para mais informações contacte o responsável pela colocação do produto no mercado.

Magnesio Supremo Donna é um **suplemento alimentar** com magnésio, vitamina B6, folato, vitamina K2, vitamina D3 e vitamina B12 que contribuem para a regulação da atividade hormonal, para a redução do cansaço e da fadiga, para a manutenção de ossos normais e para o normal funcionamento do sistema imunitário. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, nem de um estilo de vida saudável. É importante para a saúde manter um modo e um estilo de vida saudável e um regime alimentar variado e equilibrado. Não deve ser excedida a toma diária recomendada. Leia atentamente a informação na rotulagem. Para mais informações contacte o responsável pela colocação do produto no mercado.

RECORDATI

JABA RECORDATI, S.A. Av. Jacques Delors, Edifício Inovação 1.2, Piso 0. Taguspark – Parque de Ciência e Tecnologia. 2740-122 Porto Salvo. Tel.: 214 329 500 NIF: 500492867 **www.jaba-recordati.pt**

PT-MAGNE-0047.25





Eye maxxing: o olhar é a nova estrela da festa

As tendências de maquilhagem dos últimos anos têm mostrado que um bom resultado nem sempre depende de muitos produtos e técnicas complexas. O *eye maxxing* é mais um bom exemplo.





Se nos últimos meses passou os olhos por conteúdos de moda e tendências, é provável que tenha reparado em olhares cada vez mais intensos e vibrantes, capazes de "iluminar" o rosto.
Esse é o objetivo do *eye maxxing*, uma tendência inspirada na teoria das cores. A ideia é escolher a maquilhagem dos olhos a partir das tonalidades mais próximas ou opostas no círculo cromático.
O resultado pode ser mais discreto ou mais ousado, consoante a combinação escolhida. Não é preciso usar muitos produtos: basta encontrar as tonalidades certas e, se quiser, acrescentar um toque de irreverência com acabamentos metálicos, cromados ou dourados e umas pestanas bem modeladas.





Como fazer?

Pode experimentar a tendência de várias formas. Apenas usando um lápis ou uma máscara de pestanas colorida, ou uma sombra para um efeito mais evidente. Para um resultado mais criativo, combine diferentes produtos e cores próximas com outras mais contrastantes.

As cores que realçam cada olhar

Olhos castanhos: o contraste com tons azuis cria profundidade e destaca a íris. Para um efeito mais suave, experimente dourados, bronze ou terracota.
Olhos azuis: tons quentes, como cobre, pêssego ou laranja, criam um realce mais arrojado. Para um resultado mais harmonioso, aposte em azuis, cinzentos ou lilases, que pode combinar com *eyeliner* preto ou prateado.
Olhos verdes: tons avermelhados e arroxeados, como bordô, malva ou ameixa, são o contraponto ideal para fazer sobressair olhos verdes. Experimente misturar uma sombra com um tom mais suave e um *eyeliner* num tom mais intenso.

Fontes: "You Should Already Be Eyemaxxing by Now – Here's Why" – *Elle*; "Eye-maxxing: la técnica de belleza que realzará tu mirada según la teoría del color" – *Vogue*.

Por PVPR/Preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor.
Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico.
Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

cantabria labs

IRALTONE

INOVAÇÃO

FORMATO BEBÍVEL

20%
em toda a marca
IRALTONE
sobre PVPR

Fórmula_
N° 092025

A REVOLUÇÃO QUE TRANSFORMA A SAÚDE DO SEU CABELO.

cantabria labs

Ciência que entende a sua pele.

ANTIENVELHECIMENTO CAPILAR[1] | QUEDA SAZONAL[2]

PVPR 55.00€ **44.00€**



PVPR 55.00€ **44.00€**

Por PVPR / preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro a 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

[1]A vitamina C contribui para a normal formação de colagénio e proteção das células contra as oxidações indesejáveis.
[2]O zinco, a biotina e o selénio contribuem para a manutenção de cabelo normal.

LABORATÓRIO Nº 1 EM PRESCRIÇÃO DERMATOLÓGICA*

*Dermato Mirror 2024. Inquérito realizado a 70 dermatologistas. Análise IQVIA, Portugal 2024.



*Imagem gerada por IA.

Griponal, comprimido efervescente. Medicamento para o tratamento de sintomas das gripes e constipações, para maiores de 12 anos. Contraindicado na doença hepática grave e em doentes tratados com IMAO. Precaução em doentes com insuficiência hepática e renal e com mais de 60 anos, ou se bebe álcool regularmente. Não tome em conjunto com outros medicamentos com paracetamol ou anti-histamínicos. Leia cuidadosamente o folheto informativo e rotulagem e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. MAT-PT-OTHER-26-000013

VICKS®

ALÍVIO 3EM1

DOS SINTOMAS DA
GRIPE
E CONSTIPAÇÃO



Limitado ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

FEBRE **CONGESTÃO NASAL** **DORES DE CABEÇA E CORPO**

*Imagem gerada por AI.

Ilvico, comprimido revestido. Medicamento para o tratamento dos sintomas das constipações e gripes. Precauções especiais em doentes com insuficiência hepática e/ou renal, anemia, afeções pulmonares/cardíacas, hipertrofia da próstata e crianças com menos de 6 anos. Contém lactose. Leia cuidadosamente o folheto informativo e rotulagem e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico.
MAT-PT-VICKS-26-000024

SKINCARE

Retinol para iniciantes: por onde começar

O retinol é um dos ativos mais reconhecidos pelo seu potencial para ajudar a combater sinais da idade, mas a utilização deve ter alguns cuidados, sobretudo no início.

Poucos ingredientes conquistaram um lugar tão destacado no universo do *skincare* como o retinol. Derivado da vitamina A, é reconhecido pelo seu potencial para estimular a renovação celular, suavizar a aparência das linhas finas e contribuir para uma pele mais uniforme e luminosa. Mas quando falamos de retinol, a pressa é tudo menos uma virtude.



Ponto prévio

Para quem está a começar, a palavra-chave é moderação. Este ativo deve ser introduzido na rotina aos poucos – uma ou duas vezes por semana, preferencialmente à noite. Desta forma dá tempo à pele para se adaptar.

O que esperar

Porque é que isto é importante? Nas primeiras semanas é possível que a pele reaja. Secura, vermelhidão ou descamação ligeira podem fazer parte do período de adaptação e se forem pontuais não são motivo para alarme.

O que acautelar

Nesta fase de adaptação, simplificar o resto da rotina ajuda a diminuir a tal possibilidade de reações à introdução do retinol. Limpe a pele com um produto suave, aplique uma camada fina do produto com retinol e hidrate-a com um creme formulado essencialmente para esse fim: promover hidratação e proteger a barreira cutânea.

Quando usar

O retinol deve ser aplicado à noite. Por ser um ativo que deixa a pele mais sensível, também a pode deixar mais exposta aos efeitos nocivos dos raios UV, sobretudo na fase de adaptação. Mesmo com este cuidado, não se esqueça de aplicar o protetor solar todas as manhãs.

E resultados?

Voltando à máxima da moderação, falta dizer que o retinol não atua imediatamente, precisa de tempo para produzir resultados, por isso já sabe, avance devagar e modere as expectativas.

até -40% numa seleção rosto e corpo FRESHLY* sobre PVPR
SÉRUM FRESHLY: RETINAL 30 ml
PVPR: 36,95€
25,87€
(*Preço válido de 15/11 a 03/12)

30% em toda a marca NEUTROGENA* sobre PVPR
CREME NEUTROGENA: RETINOL BOOST OLHOS 15 ml
PVPR: 30,89€
21,62€
(*Exclui coffrets. Preço válido até 01/12)

10% em toda a marca OOTD sobre PVPR
SÉRUM OOTD: LIFT RETINOL 50 ml
PVPR: 19,99€
17,99€
(*Preço válido de 01/12 a 26/12)

10% numa seleção rosto e corpo BYPHASSE sobre PVPR
CREME BYPHASSE: ANTI-RUGAS RETINOL 50 ml
PVPR: 3,99€
3,59€

Por PVPR/Preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor.
Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico.
Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Fontes: 6 *Things Dermatologists Wish Everyone Knew Before Using Retinol* – Health; *Retinol* – Cleveland Clinic.

Por PVPR / preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro a 1 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Neutrogena®

BEAUTY TO A SCIENCE



NOVO

Ajuda a preservar o colagénio

Lábios com aspeto mais volumoso em 4 semanas*



PVPR 17.92€ **12.54€**

Sabor a baunilha

Tecnologia de micropéptidos** + Ácido Hialurónico

*74% concordam que os lábios parecem mais volumosos após 4 semanas, 120 indivíduos
**Tecnologia patenteada em Espanha, França, Itália, Alemanha e Reino Unido

Collagen Bank® Bálsamo Labial Volumizador

INSTANTÂNEO Aspeto suave como uma almofada, **sem sensação de picada***.

69% CONCORDAM em adiar o uso de **lip fillers****.



*71% concordam que os lábios parecem suaves após a primeira utilização, 120 indivíduos

**Autoavaliação de 120 indivíduos após pelo menos 2 aplicações diárias durante 4 semanas



O seu cuidado diário para uma pele saudável



PVPR 14.89€ **10.42€** (400ml)

PVPR 22.90€ **16.03€**

PVPR 35.79€ **25.05€**

PVPR 12.85€ **9.00€** (2x 50ml)

PVPR 22.89€ **16.02€**

30% em toda a marca **NEUTRÓGENA** sobre PVPR

*Preços válidos até 1 de dezembro em qualquer produto Neutrogena® excepto coffrets faciais.



Cuide diariamente das suas defesas

No inverno, gripes e constipações são mais frequentes e isso tende a lembrar-nos da importância do sistema imunitário. Sabe o que fazer para ajudar o seu a funcionar adequadamente?

O sistema imunitário é o mecanismo natural de defesa do organismo, ajudando a protegê-lo contra vírus, bactérias e outros agentes externos. Para funcionar adequadamente, necessita de diversos nutrientes, destacando-se a **vitamina C**, a **vitamina D** e o **zinco**, que contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário.[1-3]

A ingestão adequada de micronutrientes é essencial para apoiar as defesas naturais do organismo. Por outro lado, níveis inadequados de determinados nutrientes, como a vitamina C, a vitamina D e o zinco, podem influenciar a resposta imunitária.[1-3]

Por sua vez, o ritmo acelerado do dia a dia pode constituir um desafio para as nossas defesas. O **envelhecimento**, uma **rotina de sono inadequada**, o ***stress***, o **tabagismo**, a **poluição** e as **mudanças bruscas de temperatura**, como a exposição frequente ao ar condicionado, são alguns dos



fatores que podem comprometer o normal funcionamento do sistema imunitário.[1]

Com a chegada dos meses mais frios e da época da vacinação, torna-se ainda mais importante cuidar das suas defesas. Um sistema imunitário a funcionar normalmente contribui para uma resposta adequada do organismo, incluindo à vacinação, ajudando-o a estar mais bem preparado para enfrentar os desafios diários.[1,4,5]

A boa notícia é que pequenas escolhas diárias podem fazer a diferença. Uma alimentação equilibrada, associada à prática regular de exercício físico, a uma hidratação adequada e a um estilo de vida saudável, contribui para o bem-estar geral e para o normal funcionamento do sistema imunitário.[1,3]

Contudo, nem sempre é fácil garantir a ingestão adequada de todos os micronutrientes através da alimentação. Nestas situações, a suplementação pode ser uma opção complementar para ajudar a assegurar o aporte destes nutrientes essenciais.

A gama **Redoxon®** foi desenvolvida para complementar a alimentação com nutrientes que contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário. **Redoxon+Zn®**, com vitamina C e zinco, é adequado para vegetarianos e pessoas com diabetes. **Redoxon Extra Defesas®**, com vitamina C, vitamina D e zinco, é adequado para pessoas celíacas e pode ser utilizado em períodos de maior exigência, como os meses mais frios ou quando procura um suporte nutricional adicional. Ambos são adequados para jovens a partir dos 12 anos e adultos. Para os mais novos, **Redoxitos® Extra Defesas**, sem glúten, disponibiliza vitamina C, vitamina D e zinco em gomas com sabor a laranja, morango e fruta tropical, sendo adequado para crianças a partir dos 4 anos.

Redoxon® é uma gama de suplementos alimentares.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado, equilibrado e de um estilo de vida saudável. Contém vitamina C que contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário.

Referências: 1. Gombart AF *et al. Nutrients.* 2020; 12 (1): 236:1-41. 2. Maggini, S., Pierre, A., Calder, PC. "Immune Function and Micronutrient Requirements Change over the Life Course". *Nutrients.* 2018, 10, 1531. 3. National Institutes of Health. "Dietary Supplements for Immune Function and Infectious Diseases". NIH; Atualizado a 10 de março de 2025. Disponível em: https://ods.od.nih.gov. Consultado em julho de 2026. 4. Lee MD, Lin CH, Lei WT, *et al.* "Does Vitamin D Deficiency Affect the Immunogenic Responses to Influenza Vaccination? A Systematic Review and Meta-Analysis". *Nutrients.* 2018;10(4):409. 5. Weinberger B. *et al.* "Biology of Immune Responses to Vaccines in Elderly Persons, Clinical Infectious Diseases", Volume 46, Issue 7, 1 april 2008, Pages 1078–1084. CH-20260727-33

Redoxon®

20%
em toda a marca
REDOXON
sobre PVPR

Por PVPR / preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro a 9 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Reforça
as tuas defesas

PVPR
16.46€
13.17€



PVPR
9.95€
7.95€



Com Vitamina C
+ Vitamina D + Zinco

NOVO

Redoxon® Extra Defesas e Redoxitos® Extra Defesas são suplementos alimentares. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado, equilibrado e de um modo de vida saudável. Contêm vitamina C que contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário. CH-20260803-40

CUIDA
do sistema imunitário

HALEON

Neste inverno confie em quem cuida de si

Por PVPR / preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro a 21 de novembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



MEDICAMENTOS NÃO SUJEITOS A RECEITA MÉDICA. Vibrocil Actilong, xilometazolina. Indicado para o alívio da congestão nasal, afeções dos seios peri-nasais (drenagem das secreções), otite média (descongestão da mucosa rinofaríngea) e para facilitar a rinoscopia. Indicado ≥ 12 anos. Precaução: doença cardiovascular ou hipertensão, hipertiroidismo, diabetes, feocromocitoma, hipertrofia da próstata, terapêutica com IMAOs ou antidepressivos tri e tetracíclicos. Não usar mais de 10 dias consecutivos. Pode causar irritação/edema da mucosa. **Panadol Gripus.** Indicado no alívio de sintomas de constipações, calafrios e gripe, apenas se tiver todos os seguintes sintomas: dor ligeira-moderada e/ou febre, congestão nasal, com efeito expetorante na tosse produtiva. Indicado ≥16 anos com mais de 50 kg. Não tomar com outros medicamentos com paracetamol/medicamentos para a tosse, constipação ou descongestionantes. Precaução: hipertrofia prostática, vasculopatia oclusiva, depleção de glutationa, insuficiência renal grave, toma concomitante de anti-hipertensores não betabloqueadores, vasoconstritores, digoxina, glicósidos cardíacos e flucloxacilina. Não tomar por mais de 3 dias. Leia cuidadosamente a embalagem e o folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Haleon Portugal, Lda, Alfrapark, Estrada de Alfragide nº 67 Edifício C Piso 2, Alfragide, 2610-008 Amadora, NIPC 500276994. **DISPOSITIVOS MÉDICOS. Rhinomer Plus** Força 2 Média, água do mar hipertónica. Descongestão e limpeza nasal. Indicado para >6 anos. Uso nasal. Não utilizar em caso de hipersensibilidade à água do mar. Ler a rotulagem e as instruções de utilização. **Panatosse Natura.** Xarope para a tosse seca e com expetoração para adultos e crianças >1 ano. Não tomar em caso de hipersensibilidade a algum ingrediente. Ler a rotulagem e instruções de utilização. As marcas registadas são detidas ou licenciadas ao grupo empresarial Haleon. ©2026 Haleon ou seu licenciador. PM-PT-VIBR-26-00013, 10/2026

Prepare-se para o inverno (e para as festas)

35% numa seleção suplementos **MERITENE** sobre PVPR



25% numa seleção suplementos sono **ARKOPHARMA** sobre PVPR



20% numa seleção suplementos Árkovox **ARKOPHARMA** sobre PVPR



10% numa seleção suplementos **SOLGAR** sobre PVPR



10% numa seleção suplementos **NOW** sobre PVPR



10% numa seleção suplementos **HERMES*** sobre PVPR



*Preço válido de 22/11 a 09/12

20% numa seleção suplementos **BIOLECTRA*** sobre PVPR



*Preço válido de 22/11 a 09/12

10% numa seleção suplementos digestão **AQUILEA*** sobre PVPR



*Preço válido de 15/11 a 26/12

10% numa seleção suplementos **ADVANCIS** sobre PVPR



25% numa seleção suplementos **COLESTER-OIL** sobre PVPR



Por PVR/Preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor.
Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 26 de dezembro de 2024, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico.
Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções da oferta.

VICKS

PASSA VICKS, QUE ISSO PASSA

Limitado ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



NOVO
formato em stick

Vicks Vaporub, pomada. Medicamento indicado no tratamento da congestão nasal e tosse associada a gripes e constipações, em adultos e crianças com mais de 30 meses (uso cutâneo) e adultos e crianças com mais de 6 anos (inalação). Não utilizar em caso de acidentes convulsivos, nem aplique diretamente nas narinas, face, mucosas, queimaduras ou sobre a pele lesada. Leia cuidadosamente o folheto informativo e rotulagem e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico.

Made in Denmark

BAMBO® Nature

Because you care

Por PVPR / preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro a 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



O único aditivo necessário é o amor.

As fraldas (tamanhos 5 e 6 e 7) e os resguardos Bambo Nature são dispositivos médicos.
Para qualquer informação adicional, leia cuidadosamente as informações disponíveis na embalagem.

bambonature.pt

MKT01840



GAMA DESENVOLVIDA E TESTADA POR DERMATOLOGISTAS

*Até 20% de desconto, excepto DermaProtect packs de inverno.



GAMA TESTADA SOB CONTROLO PEDIÁTRICO, DERMATOLÓGICO E OFTALMOLÓGICO

Por PVPR / preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro a 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

a minha saúde · o meu bem estar

PROMOÇÕES **IMPERDÍVEIS**

Cuidados para bebés felizes

25% nos leites **NAN OPTIPRO** *Pack* Especial sobre PVPR



10% numa seleção suplementos **NANCARE** sobre PVPR



15% em toda a marca **SUDOCREM** sobre PVPR



10% na marca **SOPHIE LA GIRAFE*** sobre PVPR

*Preço válido de 01/12 a 27/12



20% numa seleção marca **ORDO*** sobre PVPR

*Preço válido de 04/11 a 21/11



15% na marca **BRUSH BABY*** sobre PVPR

*Preço válido de 10/12 a 26/12



15% nos leites **ENFAMIL** assinalados sobre PVPR



15% numa seleção marca **MEDELA** sobre PVPR



Pequenos gestos, mais saúde

30% em toda a marca **CONTROL** sobre PVPR



30% numa seleção marca **DUREX** sobre PVPR



30% todos os tensiómetros **PIC** sobre PVPR



até **30%** em toda a marca **THERMOGEL** sobre PVPR



Por PVPR/ Preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor.
Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro e 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico.
Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

25%
em toda a gama biberões, chupetas e termómetros
CHICCO
sobre PVPR

chicco

O olhar de quem sabe que tem a chupeta N°1 em Portugal.



Chicco **PhysioForma®** é a N1 a promover o desenvolvimento equilibrado da boca, apoiando a sucção fisiológica do recém-nascido.*

* de acordo com o estudo "Biomechanical analysis of different pacifiers and their effects on the upper jaw and tongue", de L. Levrini.

Por PVPR / preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro a 26 de dezembro de 2025, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

VIDA SAUDÁVEL

Auchan

RECEITA



Timbale de bacalhau

(receita para 4 pessoas)

Por **Samanta McMurray**

Ingredientes

400 g bacalhau fresco
4 batatas médias
2 molhos de brócolos
2 cebolas pequenas
4 c. de sopa coentros ou salsa

Molho verde:
1/2 abacate
1/2 limão (sumo)
q.b. sal
q.b. pimenta
q.b. água para ajustar a consistência (pode ir adicionando em pequenas quantidades)

Temperos:
2 c. de sopa azeite
q.b. pimenta
1 c. de chá alho em pó

Preparação

1. Comece por pôr as batatas, com pele, a cozer em água (20 min) e os brócolos ao vapor (10 min).
2. Corte a cebola às rodelas, coloque-a num tabuleiro e disponha o bacalhau em lombos no topo da cebola. Regue com azeite e tempere com pimenta e alho em pó.
3. Leve ao forno a 180 °C durante 35 minutos.
4. Retire os brócolos da cozedura e coloque-os num triturador. Tempere com pimenta e alho em pó e adicione uma colher de sopa de coentros picados. Triture até obter uma espécie de *crumble*.
5. Reserve.
6. Esmague as batatas, tempere com pimenta a gosto e, com a ajuda de uma forma circular sem fundo, vá montando o timbale, começando com a camada de esmagada de batata, o *crumble* de brócolos e o bacalhau ligeiramente desfiado.
7. Para o molho verde, triture o abacate, a salsa, o sumo de limão, sal e pimenta a gosto até obter um molho espesso. Pode ir adicionando água para ajustar a consistência.
8. Sirva o timbale com o molho verde no topo.

DICA DA NUTRICIONISTA

Se neste Natal lhe apetece fugir ao tradicional bacalhau com todos, experimente servi-lo de uma forma diferente! Este timbale combina o bacalhau, uma fonte de proteína de elevado valor biológico, com brócolos, que fornecem vitamina C e contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário. Uma sugestão natalícia diferente, colorida e cheia de sabor — porque também podemos reinventar os clássicos!

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

Oleoban® Skin First

20%
em toda a gama adulto
OLEOBAN
sobre PVPR

DERMATOLÓGICO controlo

BANHO E HIDRATAÇÃO PARA TODA A FAMÍLIA.

GEL DE BANHO + CREME DIÁRIO

+58,6%
de HIDRATAÇÃO em 2 HORAS[1]

PVPR 18.78€ **15.02€**

PVPR 18.99€ **15.19€**

PVPR 18.99€ **14.98€**

PVPR 27.11€ **21.68€**

PVPR 12.49€ **9.99€**



BANHO **HIDRATAÇÃO**

Por PVPR / preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro a 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

medinfar CONSUMER HEALTH

Oleoban® Creme Diário deve ser utilizado em crianças com mais de 6 anos.
1. Avaliação objetiva da hidratação através do método de capacitância. Avaliação até às 4 horas. Oleoban® Gel de Banho + Oleoban® Creme Diário. Estudo realizado em 12 adultos (março 2025).

2605€_921799

Produtos cosméticos

20% numa seleção HALIBUT sobre PVPR

HALIBUT muda fraldas®

PROTEÇÃO



PVPR 7.15€ **5.72€**

ASSADURA DA FRALDA



Protege e regenera **3x** mais rápido.*

ÓXIDO DE ZINCO 45%

PVPR 11.69€ **9.35€**

ASSADURA DA FRALDA
Com presença de microrganismos



PVPR 15.90€ **12.72€**

medinfar CONSUMER HEALTH

*Com a pele previamente protegida. 1. Avaliação da eficácia de um produto cosmético num estudo de utilização, com análise dos efeitos de proteção e regeneração, através de avaliação objetiva do eritema com recurso a um colorímetro. Halibut Muda Fraldas® Pomada Regeneradora. Estudo realizado em 12 adultos (janeiro 2025).

Por PVPR / preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro a 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Produtos cosméticos

Oleoban® Skin First

25% em toda a gama Bebé OLEOBAN sobre PVPR

BANHO E HIDRATAÇÃO PARA O SEU BEBÉ.

Oleoban® Banho Bebé
Nutritivo para a pele do seu bebé
DESDE O NASCIMENTO

PVPR 16.56€ **12.42€**

PVPR 14.99€ **11.24€**

PVPR 13.00€ **9.75€**





BANHO | HIDRATAÇÃO

medinfar CONSUMER HEALTH

MNSRM

Aero-OM®

Na origem do bem-estar gastrointestinal

CÓLICAS DO BEBÉ?



novo

SEM AÇÚCAR!

Acalma *o choro* do bebé*

Sem álcool e corantes

Desde o nascimento | ***0+***

medinfar CONSUMER HEALTH

*Choro do bebé causado por sintomas de cólica flatulenta, dificuldade na eructação e na regurgitação e da distensão abdominal funcional.
Aero-OM sem açúcar, 105 mg/ml, emulsão oral, contém 105 mg/ml de simeticone e os seguintes excipientes com efeito conhecido: ácido benzoico - 0,666 mg/ml; benzoato de sódio - 0,544 mg/ml; sódio - 0,087 mg/ml (sob a forma de benzoato de sódio). Está indicado no tratamento sintomático da cólica flatulenta, dificuldades na eructação e na regurgitação e distensão abdominal funcional e está indicado para crianças até aos 15 anos. Até 1 ano: 5 a 10 gotas, 3 ou 4 vezes ao dia. Mais de 1 ano: 10 gotas, 3 a 4 vezes por dia, ambos não mais que 10 dias. Não tomar em caso de hipersensibilidade ao simeticone ou excipientes. (09/2026) Medicamento não sujeito a receita médica. Leia atentamente o Folheto Informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. Medinfar Consumer Health - Produtos Farmacêuticos, Lda. Rua Henrique de Paiva Couceiro, nº 27, Venda Nova, 2700-451 Amadora, Portugal. NIF: 504 939 980

2691F_9218010



Guia Astrológico para 2027

Por **Andrea Pereira** aartedoguerreiro@gmail.com



Carneiro
20/03 a 20/04

Amor: Relações com professores ou pessoas de outras culturas podem ser retomadas. O passado baterá à porta.
Carreira: As tecnologias e as novas aprendizagens trarão novos caminhos. Há a capacidade de construir algo de forma sustentada, sem tensão e com clareza. A instabilidade da sociedade e as novas tecnologias obrigam a adaptações rápidas.
Saúde: Serão necessárias restrições alimentares e a implementação de novos hábitos. A energia vital passará por momentos de debilidade devido ao cansaço.



Touro
21/04 a 21/05

Amor: As relações irão exigir uma mudança de capítulo, causando encruzilhadas, devido a visões diferentes do caminho a dois. Quem não está em relação, poderá ter uma paixão turbulenta.
Carreira: Um ano de muito trabalho que exigirá metodologia, num contexto desafiante e numa rotina fixa. A mente irá precisar de novos estímulos.
Saúde: A garganta e o pescoço serão pontos fracos. Haverá tendência a comer demais e à preguiça. A cura, física e emocional, estará no centro dos objetivos deste ano.



Gémeos
22/05 a 22/06

Amor: Será um ano de teste definitivo: ou se encontra uma relação de companheirismo ou haverá uma atração pela liberdade.
Carreira: As questões profissionais são vistas à lupa, num ano determinante, em que os geminianos estão com a inteligência aguçada. Ações repentinas serão necessárias, mudando planos. As tecnologias serão fulcrais num ambiente social instável.
Saúde: Os sentimentos de culpa e a exigência trarão falta de vitalidade. A ansiedade será um problema. Cuidado com acidentes.



Balança
23/09 a 22/10

Amor: Haverá a vontade profunda de sintonizar companheiros de alma. Se as pessoas com quem se relacionam não estiverem na mesma vibração, uma mudança acontecerá.
Carreira: Será um ano significativo para a carreira. Projetos que estavam na gaveta voltam a ser ativados. Será importante ativar contactos e cultivar disciplina na formalização destes.
Saúde: Os primeiros quatro meses serão a resolver problemas já existentes. Poderá ser um ano com limitações físicas e necessidades de ajustamento.



Escorpião
23/10 a 22/11

Amor: Pessoas do passado revisitam o presente, num ano em que as viagens podem ter encontros do destino. Alguns sentimentos poderão ser encruzilhadas e haverá um conflito entre o amor e a liberdade.
Carreira: Há novos caminhos que exigem um salto de fé. Essas novas iniciativas apenas se mostrarão como válidas, ou não, após a experiência. Os estudos serão vistos como essenciais.
Saúde: O corpo irá ser o tema principal, levando a grandes alterações no estilo de vida. Aconselha-se vigilância.



Sagitário
23/11 a 22/12

Amor: Um sentido de renovação inspira os sagitarianos a estarem disponíveis ao amor. A reciclagem de amores antigos pode acontecer, ou o encontrar de pessoas que acordam filosofias e modos de estar de outros tempos. As amizades acordam dissabores.
Carreira: Este é o tempo certo para sonhar! Haverá disciplina, dedicação e sucesso. Os primeiros dois meses do ano não serão fáceis, mas depois os esforços vão compensar.
Saúde: O excesso de trabalho será o grande pecado. Cuidado com a exaustão.



Já está a fazer planos para o próximo ano? Saiba o que dizem os astros sobre amor, carreira e saúde antes de tomar decisões.



Caranguejo
23/06 a 22/07

Amor: A vivência da casa será evidenciada, em mãos com tarefas do lar e atividades minuciosas. Os astros mostram mais estabilidade do que mudança. Muitos cultivarão a autoestima.
Carreira: Continua a existir uma mudança de capítulo em curso, em que se pretende uma maior autoridade financeira e capacidade de gestão da própria vida. A capacidade de luta será cíclica, exigindo autodisciplina.
Saúde: Beber água será muito importante, assim como cultivar o foco nas questões de circulação.



Leão
23/07 a 22/08

Amor: O amor será envolvido por correntes dramáticas, algumas vindas do passado. O desejo de família será forte. O amor pela vida estará presente, mesmo sem uma relação amorosa.
Carreira: Haverá um renascimento de propósito, com situações profissionais criativas. Muitos serão abençoados com estabilidade e sucesso das visões. Precisarão de ouvir o retorno externo com recetividade e humildade. Pode ser um ano de significativo sucesso.
Saúde: Problemas com o coração deverão ser acautelados.



Virgem
23/08 a 22/09

Amor: O trabalho de cura dos padrões que impedem segurança nos relacionamentos será fundamental para a construção de laços. Devem ter cuidado com o espírito crítico.
Carreira: Estar ao serviço dos outros, com uma perspetiva de trabalho e disciplina será a constante, sendo possível atingir os objetivos profissionais, com dedicação e disciplina. O *stress* com os detalhes será intenso.
Saúde: Um sentimento de vazio levará a atividades que sejam vistas como positivas para o corpo, mente e alma.



Capricórnio
23/12 a 21/01

Amor: A estabilidade será o mais importante, mas o amor será uma das conquistas de 2027.
Carreira: Trata-se de um ano de evolução. Ações e iniciativas que correm de feição, depois têm de ser revistas, o que causará alguma crise que depois se resolve. A tendência do ano será para um sucesso meticuloso, mesmo em contextos onde a competição será feroz.
Saúde: Num ano de muito trabalho, a tendência será a de esgotamento. A dada altura irão ser acionadas medidas para contrapor a tendência.



Aquário
22/01 a 20/02

Amor: Pessoas inspiradoras trazem alegria. Uma paixão antiga pode reacender um fogo, mas também sentimentos contraditórios.
Carreira: Existirá alguma frustração, devido ao sentimento de falta de ajustamento relativamente aquilo que gostaria de alcançar. A tentativa e erro na direção do aperfeiçoamento serão essenciais. Este será um ano determinante e com uma tendência tecnológica vibrante.
Saúde: A saúde será um ponto fraco. O coração ou a circulação poderão fazer parte das queixas.



Peixes
21/02 a 19/03

Amor: Haverá necessidade de ajustamento e de maior disponibilidade amorosa, num ano mais sóbrio que efusivo. Será importante conter o criticismo.
Carreira: O trabalho será o tema principal, com muitos detalhes, que trarão uma sensação de crise e cansaço, levando ao desenvolver de atividades lúdicas que sirvam de escape.
Saúde: Irá imperar a vontade de cura e de evolução nos hábitos do dia a dia. Haverá uma energia muito acidentada, sendo importante técnicas de cultivo da atenção e foco.

PHILIPS
AVENT



Neste Natal ofereça amor

20%
em toda a marca
PHILIPS AVENT
sobre PVPR

Por PVPR / preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro a 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Friendly organic®

15%
em toda a marca
FRIENDLY ORGANIC
sobre PVPR

PVPR 10.99€	PVPR 7.64€	PVPR 9.49€
9.34€	**6.49€**	**8.07€**



Vegan · USDA CERTIFIED BIOBASED PRODUCT · Cruelty Free · Eco Control · SAFER CHOICE

SALVA O TEU INVERNO

Por PVPR/ preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes na página são válidos entre 4 de novembro a 26 de dezembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização

NOVO

PVPR 13.23€



PVPR 16.63€







MNSRM | Dispositivos Médicos | MNSRM

25% em toda a marca VITACE sobre PVPR

O INVERNO É DURO. SÊ MAIS FORTE.

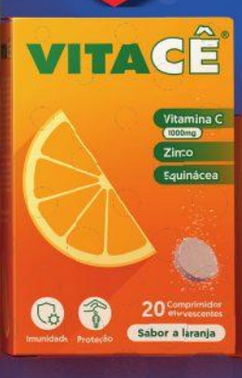
PVPR 25.57€ 19.17€



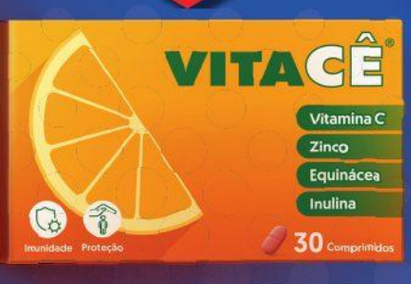
PVPR 21.84€ 16.38€



PVPR 13.84€ 10.38€



PVPR 20.14€ 15.11€



Nº1 EM PORTUGAL

Suplementos Alimentares

Perrigo

*HMR Sell-Out Value MAT dez 2025. **Antigrippine®** Trieff ect Tosse Cápsulas é um medicamento não sujeito a receita médica indicado no alívio de curta duração dos sintomas de constipação e gripes em indivíduos a partir dos 16 anos. Consulte o médico antes de tomar, se os sintomas não melhorarem ao fim de 3 dias, se tiver problemas cardiovasculares ou de circulação, problemas do sistema digestivo, rins ou fígado, anemia, tosse crónica, asma, próstata dilatada ou se está abaixo do peso recomendado (<50 kg). Leia cuidadosamente a informação da embalagem e o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou o farmacêutico. • **Bronchodual® 8 em 1** pastilhas é um dispositivo médico com raiz de alteia e mel para alívio de 8 sintomas associados à constipação: tosse (seca e produtiva), dor de garganta, pigarro, esforço vocal, rouquidão, secura na garganta e dificuldades em engolir. Recomenda-se 1-2 pastilhas até 4 vezes por dia em adultos e adolescentes com mais de 12 anos e 1 pastilha até 4 vezes por dia para crianças entre os 6 e 11 anos de idade. Não recomendado abaixo dos 6 anos de idade. As pastilhas devem dissolver-se na boca através da sucção. Não utilizar se estiver grávida ou a amamentar, em doentes com intolerância hereditária rara à frutose ou com má absorção de glucose-galactose, ou em caso de alergia a qualquer um dos componentes. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. • Bronchodual® Max 8 em 1 é um dispositivo médico para alívio de 8 sintomas associados à constipação: tosse (seca e produtiva), dor de garganta, pigarro, comichão na garganta, rouquidão, secura da boca e da garganta e dificuldade em engolir. Recomendado para adultos e crianças a partir de 1 ano de idade. O aconselhamento médico é recomendado em crianças entre 1 e 4 anos de idade. Não utilizar se estiver grávida, a amamentar ou se for alérgico a qualquer um dos componentes. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. • **Neo-Sinefrina®** 2,5 mg/ml, Gotas nasais, solução é um medicamento não sujeito a receita médica indicado em todas as situações em que se verifica congestão nasal, tais como: Coriza; rinites; sinusites. Não deve ser usado em crianças com menos de 6 anos, sem recomendação médica. Tome especial precaução se tiver hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos excipientes. Não utilizar mais de 5 dias. Não se recomenda o uso de Neo-Sinefrina® em doentes com glaucoma, depressão ou medicados com inibidores da monoaminoxidase. Recomenda-se prudência em doentes que sofrem de hipertiroidismo, hipertensão, doença isquémica do coração e nos casos em que existem perturbações psiconeuróticas. Este medicamento contém cloreto de benzalcónio que é irritante, podendo causar reações na pele e tumefação da mucosa nasal. Leia cuidadosamente a informação da embalagem e o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou o farmacêutico. A gama **Vitacê®** são suplementos alimentares. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. O efeito benéfico é obtido com a toma diária de 1 comprimido de Vitacê® ou 1 comprimido de Vitacê® Efervescente, a partir dos 12 anos, ou 5 ml (4-8 anos) ou 10 ml (9-13 anos) de Vitacê® Infantil, ou de 1 goma de Vitacê® Júnior Gomas a partir dos 4 anos. Não exceder a toma recomendada. Vitacê® Infantil: recomendada precaução em indivíduos asmáticos e atópicos; contém açúcar e produtos apícolas. Os produtos não devem ser utilizados em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos seus constituintes. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Para mais informações ler a rotulagem. Perrigo® Portugal, Lda., World Trade Center Lisboa, Av. Vitor Figueiredo nº4-J piso 1B, 2790-255 Carnaxide, NIF: 506 112 233. Data 09/2026.

a minha saúde · o meu bem estar

PROMOÇÕES **IMPERDÍVEIS**

Cuide de si e sinta-se bem nesta quadra

25% numa seleção **FILORGA*** sobre PVPR

*Preço válido de 15/11 a 30/11



até **10%** numa seleção maquilhagem **BEAUTY CREATIONS** sobre PVPR

*Preço válido de 04/11 a 21/11



20% numa seleção rosto **EUCERIN** sobre PVPR



até **30%** em toda a marca **SENSILIS** sobre PVPR



20% numa seleção **CETAPHIL*** sobre PVPR

*Preço válido de 01/12 a 26/12



10% em todas as marcas de **COSMÉTICA COREANA*** sobre PVPR

*Preço válido de 01/12 a 26/12



até **30%** numa seleção rosto, corpo e bebé **URIAGE** sobre PVPR



15% numa seleção acessórios **BETER*** sobre PVPR

*Preço válido de 01/12 a 26/12



25% numa seleção **KLORANE*** sobre PVPR

*Preço válido de 04/11 a 21/11



15% em toda a marca **NOVEX** sobre PVPR



20% numa seleção **LOLA COSMETICS** sobre PVPR



15% em toda a marca **REAL NATURA** sobre PVPR



Por PVPR/ Preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor.
Os preços constantes na página não validos entre 6 de novembro de 2025, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico.
Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/ Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.