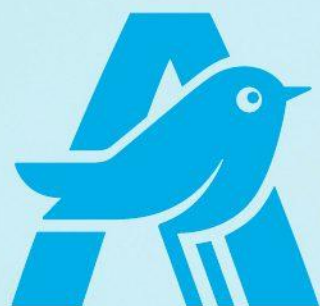




A Minha SAÚDE & BEM-ESTAR



VERDADE OU MITO?

Os truques mais virais
do TikTok para o cabelo

ROSTO

As melhores máscaras
para as férias

QUEDA SAZONAL

O que é normal
ou sinal de alerta



PROMOÇÕES

até **-35%**

Condições no
interior da revista

Sete hábitos de verão que afetam a pele

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Eucerin

cantabria labs
HELIOCARE

Mustela

**PIZ
BUIN**

URIAGE
EAU THERMALE

Vomidrine®

O SEU COMPANHEIRO DE VIAGEM

MAIS VALE PREVENIR DO QUE ENJOAR.



Vomidrine®

Dimenidrinato 50 mg

10
comprimidos

20
comprimidos



Contra o enjoo

AZEVEDOS

AZEVEDOS

Medicamento
Não Sujeito a Receita Médica

Azevedos

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

Chupa-chupas
Viagens
sem enjoos



€9.92
€7.94

Suplemento Alimentar



EDITORIAL

Em modo relax...

Chegou agosto! É tempo de abrandar o ritmo e aproveitar o pico do verão, antes que chegue setembro e que as rotinas aceleradas voltem a dominar os dias. Nesta edição de *A Minha Saúde & Bem-estar*, é nos momentos de descanso, de praia e de relaxamento que nos concentramos. Partilhamos informação útil para aproveitar o melhor do verão sem aumentar os riscos para a saúde, nomeadamente os riscos para a saúde da pele.

O sol não é o único "vilão" do verão. Há vários outros fatores que justificam cuidados específicos com a pele nesta estação do ano, seja para controlar a oleosidade, o risco de desidratação ou de reações indesejadas. Pequenos gestos podem fazer uma grande diferença. Venha daí descobrir cinco máscaras de rosto perfeitas para esta altura do ano e os melhores produtos para manter o *glamour* quase sem abrir o estojo de maquilhagem. Uma nova geração de fórmulas e texturas revela-se, cada vez mais, o aliado perfeito para conseguir um aspeto cuidado sem sobrecarregar a pele, que nesta altura do ano (tal como nós) pede leveza!

O nosso Especial Cabelos também merece uma paragem pausada. Este mês desmistificamos diferentes mitos

sobre cuidados capilares, alguns amplamente difundidos nas redes sociais. Não há melhor caminho para cuidarmos bem de nós do que sabermos aquilo de que realmente precisamos e o que podemos ou não esperar de cada produto.

ESPAÇOS SAÚDE E BEM-ESTAR AO SEU DISPOR:

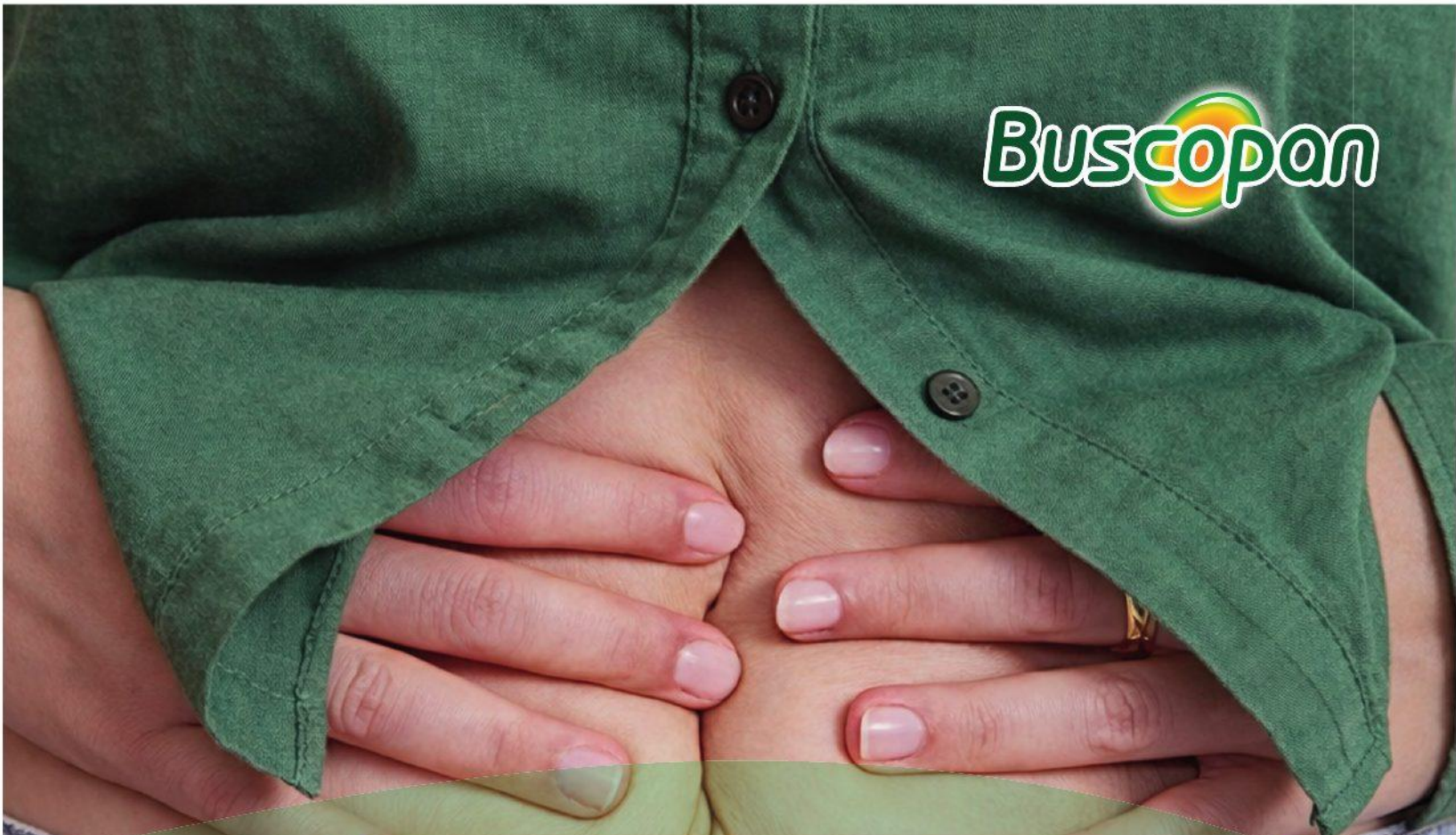
- My Auchan Saúde e Bem-estar Alegro Sintra, Lisboa
- My Auchan Saúde e Bem-estar Almirante Reis, Lisboa
- My Auchan Saúde e Bem-estar Bordalo Pinheiro, Lisboa
- My Auchan Saúde e Bem-estar Fábrica 1921, Lisboa
- Auchan de Alfragide
- Auchan de Almada
- Auchan de Alverca
- Auchan de Amadora
- Auchan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

ÍNDICE

- 06** Novidades
- 08** Nem sempre é o sol: sete hábitos de verão que afetam a pele
- 12** Cinco máscaras perfeitas para o verão
- 16** Depois do sol: o que a pele e o cabelo realmente precisam?
- 20** Manter o *glow* sem maquilhagem pesada
- 24** O sol disfarça ou agrava a acne?
- 27** Saúde digestiva: pequenos hábitos, grandes benefícios
- 30** As receitas mais populares do TikTok para o cabelo: verdade ou mito?
- 34** Queda sazonal ou alerta vermelho?
- 36** O que pode (ou não) a biotina fazer pelo seu cabelo
- 38** Como lidar com as infeções vaginais mais comuns no verão?
- 40** Inspiração para cozinhar
- 42** Horóscopo e passatempos
- 44** Clube Auchan e promoções

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

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



Buscopan

A DOR DE BARRIGA NÃO É UMA DOR QUALQUER.

TRATE-A NA ORIGEM



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

Buscopan, medicamento com butilescopolamina, para o alívio de dor abdominal associado a espasmos transitórios e moderados do trato gastrointestinal. Precauções: gravidez e aleitamento, doença cardíaca, glaucoma, prostatismo, obstrução intestinal/urinária, diarreia, perda de peso inexplicada, dor forte/súbita ou se a dor abdominal for diferente do habitual. Não tomar mais de 3 dias. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o médico ou farmacêutico.
JUN 2026 | MAT-PT-2600493 (1.0)

AZIA E REFLUXO



INDIGESTÃO



NOVO



ANTIÁCIDO + ALGINATO



Os medicamentos da gama Gaviscon são medicamentos não sujeitos a receita médica indicados, em adultos e crianças a partir dos 12 anos, no tratamento dos sintomas de refluxo gastro-esofágico, tais como regurgitação ácida, pirose e indigestão (por ex., após as refeições ou durante a gravidez). Não tome se tem alergia ao alginato de sódio, bicarbonato de sódio e carbonato de cálcio 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 Miraflares Premium 1A, Alameda Fernão Lopes n.º 16, Piso 9, 1495-190 Algés - NIPC 504225910. RT-M-AfDfvg

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



NOVIDADES

NOVIDADES

A Minha **SAÚDE**
& **BEM-ESTAR**

Autocuidado é amor-próprio, mimos que sabem bem!

NOW FOODS Magnésio Glicinato 180 cápsulas

- ⚡ Forma de magnésio de elevada absorção
- 😊 Ajuda a reduzir o cansaço e a fadiga
- 💪 Contribui para o normal funcionamento muscular e nervoso
- 🌙 Ideal para o bem-estar e a rotina diária



PROMOÇÃO
até **-10 %**
em toda a marca
NOW FOODS

Preço:
51,57€
46,41€/unid.

🌸 INVISIBOBLE Wildflower Collection unid.

- 🌸 Coleção inspirada nas flores silvestres, com cores e padrões delicados
- 👶 Prendem o cabelo sem marcar, puxar ou partir os fios
- 💡 Ideais para penteados confortáveis e cheios de estilo

Preço desde: 7,95€/unid.



LEE STAFFORD Hair mist 80 ml | Papaya ou Caramel Brulê

- 💧 Perfuma delicadamente o cabelo
- 💡 Boost de brilho e reduz o frizz
- 🌸 Fórmula leve, sem pesar nos fios
- 🌞 Ideal para refrescar o cabelo ao longo do dia

Preço: 9,99€ 6,99€/unid.



🛀 DESERVED Espuma de banho 250 ml

- 🛀 Espuma cremosa para um banho relaxante
- 🍓 Disponível nas fragrâncias Strawberry Milkshake, Honey Greek Yogurt e Ginger Citrus Shot
- 💧 Limpa suavemente, deixando a pele macia e perfumada
- 💡 Transforma o banho num verdadeiro momento de autocuidado

Preço: 6,95€/unid.



HALEON

NOVO!

Centrum

ENERGIA  DUPLA

ENERGIA
FÍSICA

ENERGIA
MENTAL

Dupla camada.
Dupla energia,
durante o dia.



~~€23.99~~
€20.39

Com vitaminas B2, B3, B5, B6 e B12 que ajudam a diminuir o cansaço e a fadiga, e com Rhodiola Rosea que ajuda a reduzir a fadiga física e mental, contendo propriedades adaptogénicas para ajudar o organismo a adaptar-se ao stress emocional e ao esforço físico. Suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, bem como de um modo de vida saudável. As marcas registadas são detidas pela Haleon ou à mesma licenciadas. ©2026 Haleon ou seu licenciador. PM-PT-CNT-26-00005 - 02/26

As promoções presentes na página são válidas de 2 de agosto a 1 de setembro, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



CUIDAR DA PELE

Nem sempre é o sol: sete hábitos de verão que afetam a pele

Quando os termômetros sobem e os dias ganham horas de luz, sabemos que temos de reforçar a proteção solar, mas o sol está longe de ser o único risco aumentado para a saúde da pele no verão. O perigo também mora nos detalhes!



**15 %
DESCONTO
IMEDIATO**

**EM TODA A MARCA AUCHAN
SAÚDE E BEM-ESTAR**

SAIBA COMO NA ÚLTIMA PÁGINA DA REVISTA



CUIDAR DA PELE

da pele é elevado, mesmo no verão. Os cuidados com a hidratação devem manter-se em alta, ainda que opte por produtos com texturas menos densas. Um gel ou um sérum à base de ingredientes como o ácido hialurônico podem ser boas opções.

A armadilha da higiene excessiva

Em tempo de calor, a transpiração é inevitável e a frequência dos banhos acaba por aumentar. Estes banhos extras podem ser um problema, se usar água excessivamente quente ou géis de banho demasiado agressivos. O banho contribui para remover a barreira natural que retém a hidratação e protege a pele de bactérias. Se aumentar a frequência dos banhos, é bom que seja com água tépida e gel de banho suave.

A esfoliação compulsiva

Sabemos que a esfoliação é um passo essencial para uma pele mais uniforme e sem manchas, mas também devíamos saber que no verão, se for feita em excesso, tem um preço. Este tipo de tratamentos contribui para remover as defesas naturais da pele contra os raios UV e aumenta o risco de queimaduras e formação de manchas. Esfolie a pele, no máximo, uma vez por semana, nunca antes de ir para a praia e sempre com métodos suaves.

O erro da hidratação "light"

É comum pensar-se que, durante o verão, a pele não precisa de uma hidratação tão rica. É verdade, mas há condicionantes. Para quem passa muito tempo em ambientes com ar condicionado, o risco de desidratação

O risco invisível dos perfumes

O tempo quente pode criar a sensação de que precisamos de mais fragrâncias para manter um odor agradável, mas aumentar a quantidade de perfume pode elevar também o risco de irritações na pele, se estiverem envolvidos ingredientes fotossensibilizantes (que reagem quimicamente à ação dos raios UV). Trocar o perfume convencional por uma colónia sem álcool ou por brumas suaves, sobretudo na praia ou quando há mais exposição solar, pode ser uma boa alternativa.



**ESFOLIANTE
CORPO AUCHAN
SBE: ARGÃO**
200 ml
5,49€/unid

Os cocktails que vão deixar marca

Os brindes ao pôr do sol fazem parte da equação para um verão perfeito, mas o que bebemos enquanto apreciamos a paisagem reflete-se na pele. Álcool e açúcar em excesso são uma espécie de dupla maléfica para uma pele imaculada. O álcool é um potente diurético e contribui para reduzir a hidratação dos tecidos e das células. O excesso de açúcares refinados, presente em muitas bebidas refrescantes, promove a glicação, que degrada o colagénio e a elastina. Evite excessos e equilibre sempre o consumo de álcool e de refrigerantes com o consumo de água.

A má limpeza dos acessórios inseparáveis

Quantas vezes limpa a capa do seu telemóvel, as hastes dos óculos de sol ou os auriculares? Sempre que encostamos o telemóvel à cara estendemos uma passadeira vermelha às bactérias que se vão acumulando na superfície. O mesmo acontece com as hastes dos óculos de sol, que vão ficando com gordura e suor, contribuindo muitas vezes para o aparecimento de borbulhas na zona das têmporas. Limpe com frequência estes acessórios.



**CREME LAVANTE
AUCHAN SBE:
PELE SECA
E SENSÍVEL**
500 ml
6,49€/unid

A tentação de experimentar tudo e mais um pouco

Como temos mais tempo (ou mais vontade) para cuidar do corpo, no verão aumenta a tendência para experimentar produtos novos, mas vá com calma! Introduzir vários produtos em simultâneo é um erro. Aumenta drasticamente o risco de irritações e dermatites e torna quase impossível identificar o culpado, caso algo corra mal. Dê pelo menos uma semana de intervalo entre novidades. Se sentir a pele a reagir, suspenda as experiências e aposte em ativos calmantes como o aloe vera ou o pantenol.



**CREME CORPO
AUCHAN SBE:
HIDRATANTE
ALOE VERA**
500 ml
7,49€/unid



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

Fontes: Dermatologists' top tips for relieving dry skin - American Academy of Dermatology Association; Health Living - NHS; "How your mobile phone is secretly causing your skin breakouts and irritation" - The Independent

Oleoban[®]

Skin First

PROMOÇÃO
até **-25%**
em toda a gama adulto
OLEOBAN

BANHO E HIDRATAÇÃO PARA TODA A FAMÍLIA.



€13.78 €14.09 Oleoban[®] Skin First Duche Diário Daily Shower novo €18.99 €14.24 Oleoban[®] Skin First Creme Lavante Cleansing Cream novo €18.99 €14.24 Oleoban[®] Skin First Gel de Banho Shower Gel 20% GRÁTIS Oleoban[®] Skin First Creme Diário Daily Cream +25% GRÁTIS Oleoban[®] Skin First Creme Diário Daily Cream	CONTÉM EXTRATO DE AVEIA Acalma e suaviza a pele COM FRAGRÂNCIA DE ALOÉ VERA
--	---

BANHO

HIDRATAÇÃO



Oleoban[®] Creme Diário deve ser utilizado em crianças com mais de 6 anos.

As promoções presentes na página são válidas de 2 de agosto a 1 de setembro, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

2500F_001174

PREV^VPIQ[®]

PROMOÇÃO

até **-30%**

em toda a marca
PREV^VPIQ

TORNA-TE INVISÍVEL AOS MOSQUITOS



Nº1
PORTUGAL[™]

ATÉ
12h
PROTEÇÃO

SENSITIVE

Crianças
<2 anos

OUTDOOR

Atividades
ao ar livre

TROPICS

Destinos
tropicais

O REPELENTE QUE PROTEGE TODA A FAMÍLIA

As promoções presentes na página são válidas de 2 de agosto a 1 de setembro, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

*Referente ao produto PREV^VPIQ[®] Tropics Roll-on 50 ml.

**Dados IQVIA MAT mar'26 unidades e valor, mercado NEC2 - 83G REPELENTE DE INSETOS.

Utilize os biocidas com cuidado. Leia sempre o rótulo e a informação relativa ao produto antes de o utilizar. 2606F_921677

medinfar
CONSUMER HEALTH



CUIDADOS DE ROSTO

Cinco máscaras perfeitas para o verão

As máscaras faciais ajudam a dar um *boost* de energia à pele em poucos minutos. Qual é a opção mais eficaz para si neste verão?



Pérola

O extrato ou pó de pérola é rico em minerais e aminoácidos, que conferem à pele um aspeto mais radiante e suave. Ideal para criar um efeito *glow* em peles baças e com irregularidades.

Arroz

As máscaras com extrato de arroz são uma ótima escolha para quem quer uniformizar o aspeto e melhorar a textura da pele. São ricas em aminoácidos, vitaminas e antioxidantes e deixam a pele mais luminosa, suave e confortável.

PROMOÇÃO
até **-10 %**
em todas as
MÁSCARAS
COREANAS

MÁSCARA FACIAL
TECIDO MISSHA:
PÉROLA
1 unidade
1,99€ 1,79€/unid



MÁSCARA FACIAL
TECIDO THE SAEM:
ARROZ
1 unidade
1,99€ 1,79€/unid

Frutos vermelhos

No verão, reforçar a proteção contra os raios UV e o envelhecimento precoce é essencial. Ricos em antioxidantes como vitamina C e polifenóis, os frutos vermelhos ajudam a minimizar os efeitos do *stress* oxidativo associado à exposição solar e deixam a pele com um aspeto revitalizado.



MÁSCARA
FACIAL
IT'S SKIN:
TECIDO
MIRTILO
1 unidade
1,50€
1,35€/unid



MÁSCARA
FACIAL
TECIDO
THE SAEM:
ALOE VERA
1 unidade
1,99€
1,79€/unid

Aloé vera

Com efeito apaziguante, o aloé vera pode ajudar a recuperar uma pele desidratada depois de um dia de praia. Alivia a vermelhidão, a sensação de desconforto e de pele repuxada. Pode ser usada em peles sensíveis.

Chá verde

O extrato de chá verde ajuda a controlar o excesso de oleosidade, reduzir o brilho da pele e atenuar pequenas imperfeições, graças às propriedades anti-inflamatórias. Indicada para peles oleosas e com tendência acneica.



MÁSCARA
FACIAL
TECIDO
MISSHA:
CHÁ VERDE
1 unidade
1,99€
1,79€/unid



Preparar a pele

As máscaras devem ser aplicadas depois de a pele estar limpa. Lave ou limpe o rosto com o produto de limpeza habitual. Se a sua rotina de *skincare* também inclui tónico, aplique-o também antes da máscara, que deve ficar no rosto pelo período indicado na embalagem. Quando terminar, massage o rosto e o pescoço, para melhorar a absorção do líquido.

As promoções presentes na página são válidas de 2 de agosto a 1 de setembro exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente. Oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

HALIBUT®
queimaduras

Escaldões?

Acelera a
regeneração
da pele



€10,15
€9.14



medinfar
CONSUMER HEALTH

HALIBUT® queimaduras é um dispositivo médico indicado para uso cutâneo, em queimaduras de primeiro ou segundo grau, queimaduras solares e outras feridas não infectadas. Está também indicado na vermelhidão da pele devido a radioterapia (eritema) ou após terapia laser. É adequada para bebés, crianças, mulheres grávidas e adultos. Aplicação: Queimaduras de primeiro grau e queimaduras solares: aplicar uma camada espessa e deixar penetrar sem esfregar, 2 a 4 vezes ao dia. Queimaduras de segundo grau e outras feridas não infectadas: após limpar, aplicar uma camada espessa na zona afetada e repetir as aplicações várias vezes ao dia. Na vermelhidão da pele devido a radioterapia e terapia com laser: aplicar 2-3 vezes por dia, de acordo com a recomendação do médico e massajar suavemente até penetrar na pele. Não utilizar se a ferida estiver a sangrar ou infectada e em caso de hipersensibilidade a qualquer um dos seus componentes. Leia cuidadosamente as informações constantes do folheto de instruções do produto. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico (08/2023). Medinfar Consumer Health - Produtos Farmacêuticos, Lda. Rua Henrique de Portugal, 100, 1200-001 Lisboa, Portugal. N.º 27, Venda Nova, 2700-451 Amadora, Portugal. NIF: 504 939 980.

As promoções presentes na página são válidas de 2 de agosto a 1 de setembro, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

2605F_321528

Trifene® 400

DOR DE COSTAS?



DOR LIGEIRA A MODERADA
MUSCULAR • DE DENTES
MENSTRUAL • FEBRE



ANALGÉSICO
ANTIPIRÉTICO
ANTI-INFLAMATÓRIO

»» **RÁPIDA
ABSORÇÃO**

EFICAZ NO ALÍVIO DA DOR



TRIFENE 400. medicamento não sujeito a receita médica, contém 400 mg de ibuprofeno, indicado para adultos no alívio sintomático de dores ocasionais de intensidade ligeira a moderada, tais como dores de cabeça, de dentes, menstruais, musculares (contraturas), ou nas costas (lombalgia), bem como em estados febris. A dose recomendada é de 1 a 3 comprimidos por dia, não mais que 3 dias consecutivos na febre e mais de 7 dias na dor. Não tome este medicamento se for alérgico ao ibuprofeno, a outro componente do medicamento ou a outros anti-inflamatórios não esteroides, se tiver antecedentes de hemorragia gastrointestinal ou perfuração, relacionados com tratamento anterior com anti-inflamatórios não esteroides, se sofrer de úlcera péptica/hemorragia ativa ou tiver antecedentes de úlcera péptica/hemorragia recorrente, se tem alterações da coagulação, hemorragia cerebrovascular ou outra hemorragia ativa, se sofrer de insuficiência cardíaca grave, insuficiência hepática ou renal graves, se está grávida ou a amamentar, se sofrer de desidratação significativa, se sofrer de distúrbios sanguíneos, se sofrer de alcoolismo crónico, se tem idade inferior a 18 anos (exceto se recomendado por um médico). Leia atentamente o folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. (08/2022) LABORATÓRIO MEDINFAR - Produtos Farmacêuticos, S.A., Rua Henrique de Paiva Couceiro, Nº 29, Venda Nova, 2700-451 Amadora, Portugal, NIF: 500 384 045 - 2506F_921013

Nº1

AKILEÏNE®

OS DESCONTOS CAEM AOS SEUS PÉS



ATÉ **-25%**
PROMOÇÃO*



RECOMENDADO
POR PODOLOGISTAS
DO MUNDO INTEIRO

AKILEÏNE.PT

*Campanha válida entre 2 de agosto e 1 de setembro de 2026. Inclui promocionais. **Sales Values YTD Jul'25 Portugal.

EXPANSIENCE®
LABORATOIRES

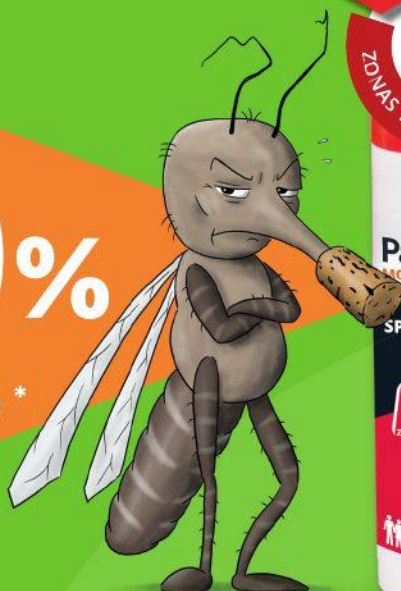
Limitada ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Parasidose

MOSQUITOS

Modo picada ☐ OFF

ATÉ **-20%**
promoção*



Em caso de picada
**CUIDADOS
CALMANTE**



*Campanha válida entre 2 de agosto e 1 de setembro de 2026 em todos os repelentes Parasidose. Inclui promocionais.

As promoções presentes na página são válidas de 2 de agosto a 1 de setembro, exceto indicação comunicada.



URIAGE

Depois do sol: o que a pele e o cabelo realmente precisam?

Os cuidados pós-solares não devem ser vistos como um luxo de verão, mas como uma continuação inteligente da proteção solar.



Depois de um dia de sol, é comum sentir que a pele “pede” qualquer coisa: fica mais quente, seca, sensível, por vezes vermelha e com aquela sensação de repuxamento. Mas o que está realmente a acontecer? A exposição solar, associada ao calor, ao sal, ao cloro e ao vento, favorece a perda de água, fragiliza a barreira cutânea e pode deixar a pele mais reativa. Mesmo quando não há queimadura visível, a pele esteve sob *stress* e precisa de ajuda para restabelecer o equilíbrio. É aqui que entra a dúvida mais frequente: **afinal, será que devo usar um *after sun* e não apenas um hidratante corporal?** A resposta está na intenção da fórmula. Um hidratante comum pode ser excelente para o dia a dia, mas o *after sun* foi formulado a pensar numa pele que acabou de ser exposta ao sol e que precisa, ao mesmo tempo, de **frescura, conforto, hidratação e reparação**. Depois da exposição solar, a pele apresenta-se desidratada, perante um aumento do *stress* oxidativo e radicais livres e ainda de mediadores inflamatórios que potenciam a



INÊS ARAÚJO DINIS

Mestre em Ciências Farmacêuticas
e formadora do Departamento
Técnico-Científico dos Laboratórios
Dermatológicos Uriage & Apivita

inflamação, mesmo que de baixa expressão. Neste sentido, devemos procurar uma formulação que vá ao encontro destas necessidades, que é o caso de um *after sun*. Por isso, costumam ter texturas mais leves e refrescantes, de rápida absorção e reparadores como aloé vera, pantenol, glicerina, ácido hialurónico, água termal, antioxidantes (vitamina E) ou ceramidas e ingredientes calmantes (enoxolona e figo). A principal função é ajudar a pele a recuperar melhor depois da agressão solar, reduzindo a sensação de calor, desconforto e secura. Deve ser aplicado generosamente depois de um banho com água fresca ou morna, sem esfolar. Desta forma, ajuda a devolver suavidade e elasticidade à pele.

E o cabelo, sofre queimadura solar?

Não da mesma forma que a pele, mas também sente os efeitos da exposição solar. A radiação solar pode contribuir para a degradação da fibra capilar, enquanto o sal e o cloro aumentam a secura e a porosidade e contribuem para a perda de brilho. O resultado é aquele cabelo difícil de desembaraçar, mais baço, áspero, com *frizz* e com maior tendência para a quebra.

Em cabelos pintados ou com madeixas, os danos podem ser ainda mais evidentes. O cuidado capilar pós-sol deve começar por um gesto simples: enxaguar bem o cabelo com água doce para remover resíduos de sal, cloro e areia. Depois, o ideal é usar um champô suave e completar com uma máscara nutritiva ou reparadora, uma a duas vezes por semana, e finalizar com um *leave-in* para desembaraçar, proteger e controlar o *frizz*. Em cabelo muito seco ou danificado, um óleo capilar aplicado no comprimento e pontas pode ser um bom aliado para melhorar o brilho, nutrir e reparar. Devemos optar por formulações com óleos vegetais, manteigas, proteínas, aminoácidos, pantenol, mel, queratina ou geleia real.

No fundo, o segredo está em entender que os cuidados pós-solares não são um luxo de verão, mas uma continuação inteligente da proteção solar!

Durante o dia protegemos, de seguida, ajudamos a recuperar.

URIAGE

EAU THERMALE

PROMOÇÃO
até **-30%**
toda a proteção solar
URIAGE

Clube Auchan
+10% DESCONTO IMEDIATO

UVB + UVA + LUZ AZUL

50⁺
SPF

BARIESUN

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



**CIÊNCIA DA TRIPLA BARREIRA
PARA REPOR A INTEGRIDADE DA PELE**

As promoções presentes na página são válidas de 2 de agosto a 1 de setembro, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



Aproveita já até **10%** nas marcas da Humana Baby na feira do bebé*



€21.95
(2x800g)

€23.53
(2x800g)

€11.95
€10.76

€20.75
€18.68

€20.75
€18.86



*Exclui packs promocionais.

As promoções presentes na página são válidas de 2 de agosto a 1 de setembro, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

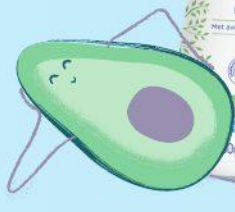
Com os **pais**, cuidamos
de toda a **família**, a começar
com a **pele**

€17.89

€17.44

€15.57

INGREDIENTES DE ORIGEM NATURAL
96%



LEVE 3*
PAGUE 2

FORMATOS
500ml

mustela®

Empresa
Certificada
B

*Promoção válida de 3 de Agosto a 2 de Setembro de 2026. Inclui promocionais. **Em média.

mustela®

O melhor da
**Proteção
Solar
FPS50**
UVB & UVA

35%
DESCONTO*
GAMA SOLARES

Clube
Auchan
+10%
DESCONTO
IMEDIATO

ATÉ
20%
PROMOÇÃO*
ÓCULOS DE SOL

€12.51
€8.76

€10.34
€28.24

€19.90
€15.92

*Promoção válida de 2 de Agosto a 1 de Setembro de 2026. Inclui promocionais.



GLAMOUR DE VERÃO

Manter o glow sem maquilhagem pesada

Glamour e simplicidade não são incompatíveis. O verão pede leveza e uma nova geração de produtos, texturas e ingredientes tem tudo isso e mais um pouco.



Verão é tempo de simplificar a rotina de beleza sem perder o *glamour*. A dermocosmética evoluiu e já não é preciso recorrer à maquilhagem "pura e dura" para disfarçar imperfeições, iluminar o rosto ou controlar o brilho. Uma nova geração de produtos multifuncionais aposta em texturas leves, efeito de segunda pele e cuidados que respondem às necessidades específicas da estação.

A revolução do protetor solar com cor

O protetor solar deixou de ser aquele creme pesado e pegajoso para abrir caminho à fotoproteção com pigmentos inteligentes, juntando proteção contra raios UVA e UVB adaptada ao tom de pele. O resultado é uma pele uniforme, com imperfeições suavizadas e sem efeito máscara, com a vantagem de oferecer níveis de proteção mais elevados do que uma base com FPS.

Texturas que respiram e tratam

Os protetores solares em sérum são o expoente máximo das texturas fluidas. Ideais para peles mistas ou oleosas que não dispensem maquilhagem no verão, criam um efeito de segunda pele, matificam e controlam a oleosidade. Como bónus, reforçam a barreira cutânea graças a ativos como a niacinamida ou o ácido hialurónico, deixando a pele com luminosidade natural.

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

FLUIDO EUCERIN: OIL CONTROL SERUM SPF50+
30 ml
35,39€ 23,00€/unid

Clube Auchan
+10% DESCONTO IMEDIATO



PROMOÇÃO
até **-30%**
em toda a gama solares
LA ROCHE POSAY

FLUIDO LA ROCHE POSAY: ANTHELIOS UV AIR COR MÉDIA
50 ml
28,10€ 19,67€/unid

Clube Auchan
+10% DESCONTO IMEDIATO



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

ÓLEO CORPORAL FRESHLY: GLOW EDITION
100 ml
29,95€ 22,46€/unid
(*Promoção válida de 13/08 a 01/09)



Um brilho natural

No corpo, as fórmulas com nácares — pigmentos que refletem a luz — ganham cada vez mais espaço, somando *glamour* à hidratação. Chegaram aos *after suns*, combinando ativos calmantes com um toque de brilho. Mas a grande evolução está nos óleos de toque seco e nos *sprays* iluminadores, hidratantes e texturas suaves, que aderem à pele sem a sensação gordurosa dos óleos tradicionais.

Iluminar o verão quase sem abrir o estojo de maquilhagem é cada vez mais possível. O segredo está em escolher produtos adequados ao tipo de pele e privilegiar fórmulas que aliem efeito estético a cuidados reais com a saúde cutânea.

PÓ ILUMINADOR NUXE: PRODIGIEUX
9,5 gramas
29,90€/unid



As promoções presentes na página são válidas de 2 de agosto a 1 de setembro exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

As promoções presentes na página são válidas de 2 de agosto a 1 de setembro, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja
leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Aloé Vera

calmante e hidratante

indicado para **pele seca e sensível**



PROMOÇÃO
até **-10%**
em toda a gama
ALOE VERA
DR. ORGANIC

~~€5.55~~
€5.00

~~€11.59~~
€10.43

~~€8.99~~
€8.09

~~€7.49~~
€6.74



certificação
biológica



embalagem
reciclada &
reciclável



lista de
ingredientes
clara



ingredientes
de origem
vegetal



marca amiga
dos animais



ações que
apoiam o
ambiente

Distribuído por:
dietimport
THE HEALTHY WAY



A expressão de quem
sabe que tem a chupeta
Nº1* em Portugal.

PROMOÇÃO
até **-25 %**
Em chupetas, repelentes
e óculos de sol
CHICCO

Chicco PhysioForma®
é a N.º 1 a promover
o desenvolvimento
fisiológico do palato,
favorecendo
os movimentos
naturais da língua
desde o nascimento.**

** De acordo com o estudo: "Biomechanical analysis of different pacifiers and their effects on the upper jaw and tongue" de L. Levirini, L. Paracchini, L. Ricci et al.
* Fonte: "Vendas Volume Chupetas HMR - H28. 11. Canal Farmácia+Parafarmácia, MAR Maio 2026"

As promoções presentes na página são válidas de 2 de agosto a 1 de setembro, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

PARA SENTIR NA PELE

QUANDO SENTE
A PRIMEIRA VEZ,
CONFIA-SE
PARA SEMPRE.

ATÉ **20%**
PROMOÇÃO
TODA A GAMA ATL BABY

NOVAS
EMBALAGENS



HIGIENE

HIDRATAÇÃO DIÁRIA

MUDA DA FRALDA



Laboratório EDO, Produtos Farmacêuticos S.A.
Av. 25 de Abril, nº6 - 2795-225 Linda-a-Velha, PORTUGAL
Tm: +351 21 415 81 30 // Fax: +351 21 415 81 31 // Tm: +351 91 605 84 69
www.edolat.

DMK ATL 10/26 Abr/26

As promoções presentes na página são válidas de 2 de agosto a 1 de setembro, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

SAÚDE DA PELE

O sol disfarça ou agrava a acne?

Conhece aquela ideia de que o sol seca as borbulhas? Não se iluda, é um mito e ainda esconde um poderoso efeito ricochete.



A ilusão é perfeita. Quando apanhamos sol, a pele fica mais seca e a inflamação das borbulhas parece diminuir. A pele ganha uma tonalidade bronzeada que uniformiza o tom e disfarça as manchas de acne. Por baixo desta camuflagem temporária, o que está a acontecer é muito diferente.

O que acontece realmente?

Quando expõe o rosto ao sol, a pele sofre uma desidratação superficial que disfarça a inflamação e "seca" o excesso de sebo momentaneamente. Por dentro, o processo é o oposto: quando sente a agressão do sol, a pele aumenta a produção de óleo para se proteger.

PROMOÇÃO
até **-30%**
em toda a gama Ultra Sheer
NEUTROGENA

FLUIDO NEUTROGENA: ULTRASHEER OIL SPF50
50 ml
22,90€ 16,03€/unid

Clube Auchan
+10% DESCONTO IMEDIATO

PROMOÇÃO
até **-20%**
numa seleção
URIAGE

GEL DE LIMPEZA URIAGE: HYSEAC
150 ml
16,75€ 13,40€/unid

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

FLUIDO AVÈNE: SOLAR S/PERFUME SPF 50+
50 ml
27,15€ 17,65€/unid

Clube Auchan
+10% DESCONTO IMEDIATO

O "pesadelo de setembro"

O espessamento da camada externa da pele por causa da exposição ao sol, associado ao aumento da oleosidade, bloqueia os poros. Quando o verão termina e a pele começa a renovar-se, os poros bloqueados inflamam. Resultado? Um surto súbito de borbulhas (efeito ricochete), muitas vezes mais intenso e difícil de tratar do que o anterior.

Como evitar surpresas desagradáveis?

Protetor solar é inegociável: utilize sempre um protetor específico para pele oleosa (fórmulas oil-free ou toque seco). Esta é a única barreira que impede a inflamação

de agravar e evita as manchas pós-acne.

Limpeza rigorosa: o suor e o protetor solar podem acumular resíduos nos poros. Limpe o rosto com um gel suave de manhã e à noite.

Hidratação inteligente: mesmo com acne, a pele precisa de água. Opte por texturas em gel, que hidratam sem obstruir, evitando que a pele entre em "modo de pânico" e produza ainda mais óleo. O segredo para uma pele saudável no outono começa na proteção durante o verão e em não esquecer de que, em situações persistentes, consultar um dermatologista é importante para fazer as escolhas mais acertadas.

Fontes: Acne - InformedHealth; Sun exposure, a relevant exposome factor in acne patients and how photoprotection can improve outcomes - National Library of Medicine; Does Sunscreen Cause Acne? - MiBlueDaily

As promoções presentes na página são válidas de 2 de agosto a 1 de setembro exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.


cantabria labs
HELIOCARE

MUITO MAIS QUE PROTEÇÃO SOLAR.

TECNOLOGIA AVANÇADA
PARA O CUIDADO
DA PELE.

ASPA-FERNBLOCK®

PATENTED TECHNOLOGY

Optimiza a funcionalidade
da Vitamina D na pele*

PROMOÇÃO

até **-30%**
em toda a marca
HELIOCARE

Clube
Auchan

+10%
DESCONTO
IMEDIATO
em protetores
solares

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

**CIÊNCIA QUE ENTENDE
A SUA PELE.**

 cantabria labs



SALVA O TEU VERÃO



Dispositivo Médico

Cosmético



Cosmético

Biocida

Perrigo

Campanha válida de 02 de agosto a 01 de setembro de 2026.

Bio-Oil® é um cosmético. Para mais informações consulte a cartongem. #1 em Anti-Estrias. Dados HMR, Mercado Anti-Estrias Mulher Total, MAT dez 2025. "Estrias, Cicatrizes" para Óleo de Cuidado para a Pele e Óleo de Cuidado para a Pele (Natural). "Hidratação da Pele Seca" para o Gel para Pele Seca. "100% Natural para Óleo de Cuidado da Pele (Natural)": Todos os ingredientes utilizados na formulação são naturais, certificados pela ISO 16128 "Vegan para Óleo de Cuidado da Pele (Natural)": não contem nenhum ingrediente de origem animal. Compeed bolhas. Se for diabético, consulte o seu médico antes de utilizar. Não aplique sobre feridas infectadas. Nunca corte ou reutilize o penso. Se a bolha piorar ou não cicatrizar, pare de utilizar o produto e consulte um médico. Compeed calos. Se for diabético, consulte o seu médico antes de utilizar. Não aplique sobre feridas infectadas. Nunca corte ou reutilize o penso. Compeed herpes. Não utilize no interior da boca, nas mucosas ou para tratamento do herpes genital. Não reutilize o penso. Os pensos Compeed acima mencionados são dispositivos médicos. O Compeed stick anti-bolhas é um produto cosmético. Não utilize em bolhas já formadas ou feridas. Compeed penso anti-borbulhas discreto e Compeed penso anti-borbulhas limpeza. Não use sobre uma ferida. Não use em imperfeições infectadas. Não volte a usar nem mova depois de aplicado. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. "Proteção de mosquitos com uma única aplicação contra as espécies de mosquitos mais comuns (espécies Culex spp.). Os produtos Jungle Formula são biocidas. Utilize os biocidas com cuidado. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Leia sempre o rótulo e a informação relativa ao produto antes de o utilizar. Perrigo® Portugal, Lda., World Trade Center Lisboa, Av. Vítor Figueiredo n.º 4-J piso 1B, 2790-255 Carnaxide, NIF: 506 112 233. Data 06/2026

As promoções presentes na página são válidas de 2 de agosto a 1 de setembro, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



PERRIGO PORTUGAL

Saúde digestiva: pequenos hábitos, grandes benefícios

Tem a certeza de que está a cuidar da sua saúde digestiva? Fazer pequenas alterações de hábitos e saber identificar sintomas pode fazer uma grande diferença no seu bem-estar físico e emocional.



Num mundo cada vez mais acelerado, a saúde digestiva tende a ser negligenciada, apesar do impacto significativo que tem na qualidade de vida. Alimentação desequilibrada, sedentarismo, *stress* e hidratação insuficiente contribuem para o aumento de queixas como obstipação, azia, refluxo e indigestão. Estas situações afetam milhões de pessoas e, muitas vezes, são encaradas como um incómodo menor, quando podem influenciar o bem-estar físico e emocional. A obstipação é um dos problemas digestivos mais frequentes, especialmente entre mulheres, idosos e grávidas. Embora seja geralmente transitória, pode causar desconforto significativo e afetar a rotina diária.

Como fazer a diferença?

A boa notícia é que pequenas mudanças de hábitos fazem a diferença: aumentar o consumo de fibras, beber mais água e praticar atividade física regularmente continuam a ser as recomendações mais eficazes.



Também as perturbações gástricas, como o refluxo e a dispepsia, exigem atenção e uma abordagem preventiva. Promover a literacia em saúde digestiva é essencial para ajudar os consumidores a reconhecer sintomas, adotar estilos de vida mais saudáveis e procurar aconselhamento adequado quando necessário. Cuidar do sistema digestivo é investir na saúde de todo o organismo.

Tratar a obstipação e sintomas de refluxo

Perante estes desafios digestivos, torna-se essencial encontrar soluções que aliviem os sintomas de forma prática e adaptada ao dia a dia.

É neste contexto que surge o Leite de Magnésia Phillips, que combina uma ação laxante e antiácida, e está indicado para crianças, adultos e idosos. Tem uma ação laxante suave, mas eficaz, ao regularizar o ritmo intestinal sem irritar as paredes do aparelho digestivo. O hidróxido de magnésio tem uma ação antiácida, com um início extremamente rápido e com um grande poder neutralizante.

Está indicado no tratamento da obstipação e dos sintomas resultantes do refluxo gastroesofágico como a azia, o enfartamento e a indigestão.



Leite de Magnésia Phillips, 83 mg/ml Suspensão oral é um medicamento não sujeito a receita médica e está indicado no tratamento da obstipação. Tratamento de situações resultantes do refluxo gastroesofágico e da hiperacidez tais como: azia, enfartamento e indigestão. Precauções especiais de utilização: agitar bem antes de usar. Em indivíduos com insuficiência renal deverá ser administrado com precaução. Se é necessária uma dose laxante diariamente ou se existe uma dor abdominal persistente deve ser procurado um aconselhamento médico. Uma vez que os laxantes osmóticos podem causar diarreia e desidratação, deve ser mantido um adequado aporte de líquidos durante a utilização. Leia cuidadosamente as informações incluídas no folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Perrigo Portugal, Lda., World Trade Center Lisboa, Av. Vitor Figueiredo n.º 4-3 piso 1B, 2790-255 Carnaxide, NIF: 506 112 233. Data 06/2026

DUCRAY

SCIENCE DERMATOLOGIQUE

QUEDA DE CABELO

QUEDA CRÔNICA

CHAMPÔ ANAPHASE

ANTIQUEDA
E ANCORAGEM

QUEDA PROGRESSIVA
DE ORIGEM GENÉTICA
E HORMONAL

QUEDA REACIONAL

CHAMPÔ ANAPHASE

ANTIQUEDA
E CRESCIMENTO

GRAVIDEZ
PÓS-PARTO
STRESS
MUDANÇA DE ESTAÇÃO
PÓS-TRATAMENTOS
ONCOLÓGICOS

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



€23.50
€17.48

€24.43
€18.32

Pierre Fabre

*A promoção exclui artigos e packs promocionais

DUCRAY

SCIENCE DERMATOLOGIQUE

CASPA

KELUAL



€17.66
€13.25

€23.59
€17.69

€17.66
€13.25

€23.59
€17.69

€21.22
€15.92

€18.70
€14.03

€16.15
€12.11

CASPA SECA

CASPA OLEOSA

CASPA SEVERA

A GAMA COM RESPOSTA PARA QUALQUER TIPO DE CASPA

As promoções presentes na página são válidas de 2 de agosto a 1 de setembro, exceto indicação comunicada.
Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Pierre Fabre

Aprender a cuidar

- OS MITOS QUE ANIMAM AS REDES SOCIAIS
- QUANDO A QUEDA NÃO É SAZONAL
- ATÉ ONDE VAI O PODER DA BIOTINA?



ESPECIAL CABELOS





ESPECIAL CABELOS



As receitas mais populares do TikTok: verdade ou mito?

Esfoliação com sal ou açúcar para uma limpeza profunda



O que se diz

Não faltam vídeos para mostrar que misturar sal ou açúcar no champô cria um esfoliante capilar "milagroso" para remover resíduos de produtos e estimular o crescimento do cabelo.



A verdade

A esfoliação do couro cabeludo ajuda a remover células mortas, mas o sal e o açúcar são agentes abrasivos, com partículas de arestas irregulares que podem criar microfissuras no couro cabeludo e causar irritação, ardor, vermelhidão, aumentar a sensibilidade ou problemas que já existam. No caso do sal, há ainda um potencial efeito desidratante.



O que resulta

O caminho mais seguro é usar esfoliantes capilares formulados especificamente para este fim que usam partículas esféricas para limpar sem agredir a barreira cutânea.

PROMOÇÃO
até **-20%**
em todas as marcas
IRALTONE, KPL E
CISTITONE

CHAMPÔ KPL: ESFOLIANTE
200 ml
18,36€ 14,69€/unid



"Treinar" o couro cabeludo para reduzir a oleosidade



O que se diz

Os desafios tornam-se quase sempre populares nas redes sociais. Este (No-Wash Month) sugere que ficar um mês sem lavar o cabelo ensina o couro cabeludo a produzir menos oleosidade.



A verdade

A produção de sebo é regulada por hormonas e pela genética. Deixar de lavar o cabelo por períodos prolongados leva à acumulação de oleosidade, células mortas e resíduos, criando o ambiente perfeito para a proliferação de fungos que causam caspa, irritação e inflamações e que podem levar à queda do cabelo.



O que resulta

A frequência de lavagem deve ser adaptada a cada tipo de cabelo. Num cabelo oleoso, a limpeza frequente é essencial. Deve ser feita com champôs de pH equilibrado e com agentes de limpeza suaves, que não estimulem a produção excessiva de óleo.

PROMOÇÃO
até **-10%**
em toda a gama capilares
BYPHASSE

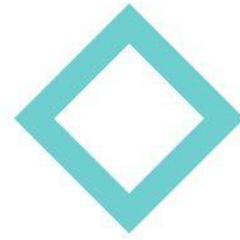
CHAMPÔ
BYPHASSE: CABELOS OLEOSOS
750 ml
2,99€ 2,69€/unid



As promoções presentes na página são válidas de 2 de agosto a 1 de setembro exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



ESPECIAL CABELOS



O TikTok está inundado de receitas milagrosas para um cabelo perfeito. Simples e baratas, quase sempre feitas com o que temos à mão, ali mesmo na despensa, mas o melhor é não acreditar em tudo o que vê, mesmo que veja muitas vezes.

Água de arroz para um brilho instantâneo dos fios



O que se diz

Já se cruzou com esta teoria? Mergulhar o cabelo em água de arroz fermentada é um segredo milenar para conseguir fios mais brilhantes e mais fortes.



A verdade

O arroz é rico em aminoácidos, vitaminas e inositol que podem ajudar a suavizar a superfície da fibra capilar e dar um brilho temporário aos fios, o que não é exatamente sinónimo de cabelo mais saudável a longo prazo. Em cabelos muito porosos, a acidez da água de arroz fermentada pode tornar o cabelo mais seco e os fios mais rígidos.



O que resulta

A força e o brilho do cabelo refletem um crescimento saudável desde a raiz, que depende da alimentação, do estilo de vida e da moderação no uso de ferramentas de calor. No cuidado específico dos fios (reparação e brilho), são eficazes máscaras com proteínas hidrolisadas, agentes condicionantes e silicones, ceramidas ou óleos vegetais.

PROMOÇÃO
até **-15%**
em toda a marca
NOVEX

ACIDIFICANTE NOVEX: ACID CONTROL ANTI-DANOS
240 ml
11,46€ 9,74€/unid



Óleo de alecrim e sumo de cebola são um “tiro na queda”?



O que se diz

O óleo de alecrim e o sumo de cebola ganharam destaque como soluções naturais para travar a queda de cabelo e acelerar o crescimento do cabelo, em alguns vídeos aparecem até combinados na mesma receita.



A verdade

Tanto o alecrim como a cebola contêm, entre outros, ativos vasodilatadores que ajudam a estimular a circulação sanguínea, como também acontece nos produtos anti-queda convencionais, e pequenos estudos sugerem a sua eficácia em casos específicos. Falta base científica para confirmar as primeiras impressões e não há provas de que a aplicação direta seja eficaz. O que se sabe, isso sim, é que pode causar irritação ou outros efeitos indesejados.



O que resulta

Há vários ingredientes que a ciência já comprovou serem eficazes no combate à queda de cabelo, quando são usados em fórmulas testadas, como o minoxidil, o aminexil ou a cafeína. A utilização deve ser prescrita por um especialista, em função das características do problema.

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

SÉRUM DERCOS: AMINEXIL REGEN BOOSTER
90 ml
49,55€ 37,16€/unid



**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 perceptíveis. 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

As promoções presentes na página são válidas de 2 de agosto a 1 de setembro, exceto indicação comunicada. Limitada 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 MORRE
DE AMORES POR KIWI E ANANÁS
DIGA ADEUS ÀS AFTAS**

**LONGA
DURAÇÃO**

**ATÉ
6h**

**CICATRIZAÇÃO
RÁPIDA**

**REDUZ
A DOR**

NOVO

Tantum Verde SOS Aftas Alívio rápido e prolongado da dor.

*Campanha limitada ao stock disponível. Promoção válida de 2 agosto a 4 setembro 2026.

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 01-06/26 PUB



Clearblue®

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

Resultados Digitais Claros



Indica de quantas semanas está*

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

As promoções presentes na página são válidas de 2 de agosto a 1 de setembro, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



ESPECIAL CABELOS

Queda sazonal ou alerta vermelho?

No final do verão é comum encontrar uma quantidade maior de cabelo na escova ou no ralo do duche. Como identificar se isto faz parte do ciclo natural de renovação ou é mais do que isso?



A queda de cabelo pós-verão é normal. É um fenómeno biológico e cíclico, uma renovação natural do organismo influenciada em larga medida pelos ritmos da luz solar. A exposição prolongada ao sol, ao sal e ao cloro, fatores que fragilizam o fio e o couro cabeludo, pode torná-la mais intensa. Mas nem tudo é normal e é importante saber distinguir sinais típicos do eflúvio telógeno e de outros tipos de queda ou problemas capilares.

O que não é normal?

Duração prolongada: se a queda persistir por mais de dois meses sem sinais de melhoria, deve consultar um dermatologista. A fase de repouso do folículo pode durar entre dois e quatro meses, mas o período de queda mais acentuada não vai além de algumas semanas e

termina espontaneamente.

Alterações no couro cabeludo:

comichão intensa, descamação, vermelhidão ou dor não são normais no ciclo natural de renovação do cabelo. São indicadores de outro tipo de problemas no couro cabeludo, que podem interferir com o ciclo de crescimento do cabelo.

Falhas localizadas: a queda sazonal afeta o cabelo de maneira relativamente uniforme. O surgimento de zonas onde o cabelo está visivelmente mais ralo ou de falhas circulares (peladas) não é comum.

Qualidade do fio: se o cabelo, além de cair, começar a ficar mais fino, quebradiço e sem vida, deve investigar. São sinais de que não está a chegar ao folículo o que é necessário para "alimentar" um cabelo forte.

Lembre-se de que o cabelo é um espelho da nossa saúde. A queda pode sinalizar falhas nutricionais, alterações hormonais, questões hereditárias ou efeitos secundários de medicação. A queda sazonal pode funcionar como um gatilho para problemas adormecidos, ou um agravante para condições preexistentes.

PROMOÇÃO
até -20 %
numa seleção
LOLA COSMETICS



SPRAY TÓNICO
LOLA: RAPUNZEL
250 ml
12,58 €/unid

PROMOÇÃO
até -15 %
numa seleção
OLISTIC



SUPLEMENTO OLISTIC: MULHER
28X25 ml
49,90€ 42,42€/unid

PROMOÇÃO
até -20 %
em toda a gama
LAMBDA PIL



SUPLEMENTO
ISDIN:
LAMBDA PIL
60 unid.
33,95€
27,16€/unid

Fontes: Telogen effluvium: a 360 degree review e Seasonality of hair shedding in healthy women complaining of hair loss - National Library of Medicine (USA); "Did you know that hair shedding is different from hair thinning?" - Vogue

As promoções presentes na página são válidas de 2 de agosto a 1 de setembro exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

barral®
Íntima

PROMOÇÃO
até **-25 %**
em toda a gama
ÍNTIMA



A PARTIR DOS 2 ANOS

A PARTIR DE IDADE REPRODUTIVA

O CUIDADO QUE ACOMPANHA GERAÇÕES

barral®
DermaProtect

PROMOÇÃO
até **-20 %**
numa seleção
DERMOPROTECT



— OS TEUS MUST-HAVE PARA O VERÃO —
GAMA DESENVOLVIDA E TESTADA POR DERMATOLOGISTAS

barral®
MotherProtect

PROMOÇÃO
até **-20 %**
numa seleção
MOTHERPROTECT



GAMA ADEQUADA PARA O CUIDADO E
PREVENÇÃO DAS ESTRIAS
DERMATOLOGICAMENTE TESTADA

barral®
BabyProtect

PROMOÇÃO
até **-20 %**
numa seleção
BABYPROTECT



GAMA TESTADA SOB CONTROLO PEDIÁTRICO,
DERMATOLÓGICO E OFTALMOLÓGICO



ESPECIAL CABELOS

O que pode (ou não) a biotina fazer pelo seu cabelo

Numa altura do ano em que o cabelo pode deixar um rasto maior do que o das migalhas e pão deixadas pelos irmãos Hansel e Gretel na floresta, é bom alinhar expectativas e realidade.



A biotina tornou-se a estrela dos suplementos capilares, mas será que pode resolver qualquer problema do cabelo? Esta vitamina do complexo B atua como coenzima em várias reações do metabolismo, incluindo o metabolismo dos hidratos de carbono, das gorduras e de alguns aminoácidos. Como o cabelo é feito sobretudo de queratina, uma proteína produzida pelas células do folículo piloso, o normal funcionamento destas células é essencial para o crescimento e manutenção de um cabelo saudável. Quando existe deficiência de biotina, o processo pode ser comprometido, favorecendo a fragilidade e a queda. Ainda assim, a deficiência de biotina é rara: uma alimentação variada costuma bastar para garantir quantidades necessárias.

A suplementação só traz benefícios reais quando há um défice confirmado e como esta é uma vitamina hidrossolúvel, o excesso é geralmente eliminado pela urina. Doses elevadas de biotina podem interferir com alguns exames laboratoriais. É importante informar o profissional de saúde caso esteja a tomar suplementos.

Aliados de peso na queda sazonal

Muitas fórmulas com biotina juntam outros ingredientes – ferro, zinco e cistina são dos mais comuns – que também influenciam a saúde do cabelo e que podem acrescentar valor no controlo da queda sazonal, por exemplo. Embora faça parte de um ciclo de renovação natural do cabelo, a queda sazonal pode ter agravantes, nomeadamente carências nutricionais. Identificar o tratamento mais eficaz para cada caso passa por conhecer

os fatores concretos que podem contribuir para agravar a queda, razão pela qual o aconselhamento médico é fundamental.

Respondendo à pergunta inicial: até ao momento, não existe evidência científica robusta de que a suplementação com biotina melhore o crescimento ou reduza a queda do cabelo em pessoas sem deficiência desta vitamina.

PROMOÇÃO
até **-10 %**
em toda a marca
NOW FOODS

SUPLEMENTO NOW FOODS:
BIOTINA 5,000 MCG
60 cápsulas
16,23€ 14,61€/unid



SUPLEMENTO SOLGAR:
BIOTIN 1000G
50 cápsulas
11,49€/unid



PROMOÇÃO
até **-20 %**
em todas as marcas
IRALTONE, KPL E CISTITONE

SUPLEMENTO CISTITONE: FORTE BD
60 unidades
29,19€ 23,35€/unid



SUPLEMENTO BIORGA: ECOPHANE
3X60 comprimidos*
67,08€/unid
(*OFERTA 1 MÊS incluída na embalagem.)

Fontes: "Natural Hair Supplements: Trends and Myths Untangled" – Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology; Hair Loss and Zinc Deficiency: A Cross-Sectional Study – MDPI; "Biotin – Health Professional Fact Sheet" – National Institutes of Health Office of Dietary Supplements; A Review of the Use of Biotin for Hair Loss – Skin Appendage Disord. 2017 Apr 27;3(3):166–169.

As promoções presentes na página são válidas de 2 de agosto a 1 de setembro exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

o que não pode faltar neste verão?

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

€30.00
€22.50

€16.00
€12.00

€33.00
€24.75

€24.50
€18.38



DIET LIMÃO

CRÂNFORT®

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

€16.50
€13.20



€24.75
€22.28

50%*
de OFERTA na
2ª embalagem

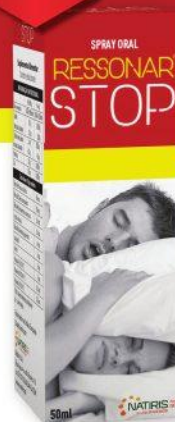


trifast®

€23.67
€18.94



€16.26
€13.01



**RESSONAR®
STOP**

Uma noite mais silenciosa.
Uma noite bem dormida.



NATIRIS desde 1971

Os suplementos alimentares não substituem um regime alimentar variado.
Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização.
*Ofertas e promoções incluídas no preço final.



BAYER

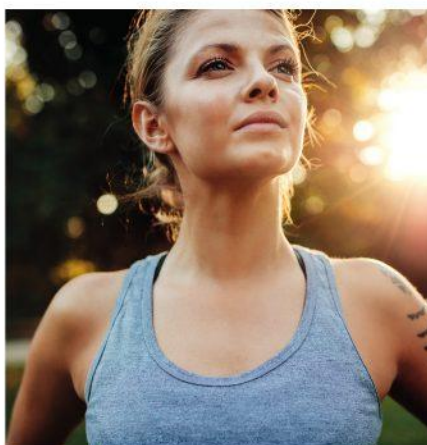
Como lidar com as infecções vaginais mais comuns no verão?

O verão é a altura do ano em que as infecções vaginais mais se manifestam. Saber distinguir sintomas é essencial para atuar corretamente.



As infecções vaginais são muito frequentes ao longo da vida da mulher e podem surgir em qualquer altura do ano, sendo mais comuns no **verão**, devido ao calor, à humidade e ao uso prolongado de fatos de banho molhados. É importante saber que nem todas as infecções vaginais são iguais: têm causas diferentes e, por isso, também exigem abordagens distintas. As mais comuns são a **candidíase** e a **vaginose bacteriana**, sendo essencial reconhecer as suas diferenças para garantir um tratamento adequado.¹

Ao longo da vida, aproximadamente 75% das mulheres em idade fértil sofrerão pelo menos um episódio de candidíase.¹



A **candidíase** é causada por um fungo e manifesta-se habitualmente por **comichão intensa, ardor, vermelhidão e corrimento branco espesso**, semelhante a “leite coalhado”. Já a **vaginose bacteriana** resulta de um desequilíbrio da flora vaginal e caracteriza-se por **corrimento fluido, acinzentado e odor desagradável**, geralmente sem comichão. Esta distinção é fundamental, uma vez que a candidíase é tratada com antifúngicos, enquanto a vaginose bacteriana pode requerer **antibiótico** e/ou **gel com ácido láctico**, que ajuda a restaurar o pH vaginal.^{1,2} Entre os principais **fatores de risco** estão o uso de antibióticos, alterações hormonais, *stress*, roupa apertada ou

sintética e a humidade prolongada.³ A prevenção passa por uma **higiene íntima diária adequada**, com produtos suaves e específicos, evitando duches vaginais em excesso. O uso de **probióticos** pode também ajudar a manter o equilíbrio da flora vaginal e a reduzir o risco de recorrências.⁴

Perante sintomas sugestivos de candidíase, é importante atuar rapidamente para aliviar o desconforto. **Gino-Canesten®** disponibiliza diferentes opções: **Gino-Canesten®** cápsula mole vaginal de **dose única (1 dia)**, **Gino-Canesten®** comprimidos vaginais para um tratamento de seis dias e **Gino-Canesten®** creme vaginal para um tratamento de seis dias, que pode ser aplicado interna e externamente, ajudando a aliviar os sintomas e podendo ser usado em simultâneo. É também indicado na candidíase no homem e é uma opção preferencial em caso de secura vaginal. Perante sinais ou sintomas, a intervenção precoce pode fazer a diferença no conforto e bem-estar. Em caso de dúvida na identificação da opção mais adequada e no aconselhamento responsável ou no agravamento dos sintomas, consulte o profissional de saúde.

¹ Schalkwyk Jv, Yudin MH. Vulvovaginitis. J Obstet Gynaecol Can. 2015;37(3):266-274. ² Decena, D.C. et al. J Obstet Gynaecol Res 2006;32:243-51. ³ Gonçalves, B. et al. Crit Rev Microbiol. 2016;42:905-927. ⁴ Saraf, V.S., et al., Vaginal microbiome: normalcy vs dysbiosis. Arch Microbiol, 2021. 203(7): p. 3793-3802. Gino-Canesten 1 cápsula mole vaginal, Gino-Canesten 100 mg comprimidos vaginais e creme vaginal. Contêm clotrimazol. Indicados na candidíase vaginal recorrente. Indicado em infecções dos lábios genitais e áreas adjacentes, bem como inflamação da glândula e prepúcio do parceiro sexual causadas por leveduras (creme). Contraindicados no caso de hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos excipientes. Advertências e precauções especiais de utilização: febre, dor abdominal inferior, dor de costas, corrimento vaginal de mau odor, náuseas, hemorragia vaginal e/ou dor no ombro associada o doente deve consultar o médico. O tratamento não deverá ser efetuado durante o período menstrual. Durante a gravidez, deverão ser utilizados os comprimidos vaginais/cápsulas moles vaginais, sem se recorrer à utilização do aplicador, sob orientação de um profissional de saúde. Pode reduzir a eficácia e a segurança de produtos à base de látex, tais como: preservativos e diafragmas. O efeito é temporário e ocorre apenas durante o tratamento. Medicamentos não sujeitos a receita médica. Leia atentamente o folheto informativo e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. Bayer Portugal Lda., Avenida Vítor Figueiredo n.º 4 - 4.º piso, 2790-255 Carnaxide, NIF 500 043 256. CH-20260619-54

Gino-Canesten®



SENTES COMICHÃO OU ARDOR NA ZONA ÍNTIMA?



PODE SER UMA **INFEÇÃO VAGINAL FÚNGICA**

ÚNICA
1
APLICAÇÃO

TRATA A CANDIDÍASE
NUMA SÓ APLICAÇÃO!



RÁPIDO



PODE UTILIZAR-SE DURANTE A
GRAVIDEZ E AMAMENTAÇÃO*

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

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

Canesten Unidia®

CHEGAM OS DIAS QUENTES E COM ELES OS FUNGOS!



TRATA OS FUNGOS
DA **PELE** E DOS **PÉS**
COM **CANESTEN!**

+ PRÁTICO* + CURTO*



* Comparativamente ao tratamento com Canesten creme com clotrimazol, 1/3 aplicações por dia, durante 4 semanas. Canesten Unidia creme, Canesten Unidia solução para pulverização cutânea. Contém bifonazol. Tratamento tópico de infeções fúngicas: Micose das mãos e pés ("pedrinhas"), Pírtirise versicolor e Tratamento da pele do leito da unha após remoção da mesma, como parte de um tratamento de onicomicose (ferme). Contraindicado em caso de hipersensibilidade ao bifonazol ou qualquer excipiente. Advertências: doentes com antecedentes de reações de hipersensibilidade a outros antifúngicos imidazólicos; doentes sob terapia concomitante com varfarina; o creme contém álcool cetosteárico (pode causar reações cutâneas locais, por exemplo, dermatite de contacto) e álcool benzílico (pode causar reações alérgicas e irritação local ligeira); alguns excipientes na solução contendo bifonazol podem reduzir a eficácia dos produtos de látex tais como preservativos e diafragmas quando aplicados na zona genital, o efeito é temporário e ocorre apenas durante o tratamento. Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico. Bayer Portugal Lda, Avenida Vitor Figueiredo wvn-4 - 4º piso, 2790-255 Carnaxide. NIF 500 043 256. CH-20260421-58.

VIDA
SAUDÁVEL

Auchan



RECEITA



Água aromatizada hidratante

Por **Samanta McMurray**

Ingredientes

800 ml água fresca
150 g melancia (em cubos, sem sementes)
30 ml sumo de 1 lima
1 c. de chá de mel
1/4 c. de chá de sal marinho
q.b. cubos de gelo

Preparação

1. Coloque a melancia num liquidificador e triture até ficar líquida.
2. Coe o sumo para um jarro para retirar as fibras mais grossas (opcional, para textura mais suave).
3. Junte a água fresca, o sumo de lima, o mel e o sal.
4. Mexa bem até o mel dissolver completamente.
5. Adicione cubos de gelo e algumas rodela extras de lima para decorar. Mantenha no frigorífico até servir.

DICA DA NUTRICIONISTA

Adicionar uma pequena quantidade de sal (especialmente sal rico em eletrólitos como o marinho ou sal de mesa iodado) à água pode ajudar a reter líquidos e repor minerais, tornando-a mais eficaz na hidratação. Porém, tenha em atenção que este não é um hábito para o dia a dia e sim para situações particulares, como transpiração intensa durante o exercício físico ou em dias de calor extremo ou em casos de desidratação leve e recuperação após diarreia ou vômitos. Crianças e pessoas com problemas de saúde devem seguir a recomendação do médico.



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



**Desinfetou ✓ Cicatrizou ✓
Resolveu.**

Feridas • Queimaduras • Cortes • Arranhões



Formato Prático!

Imagem ilustrativa

Betadine®

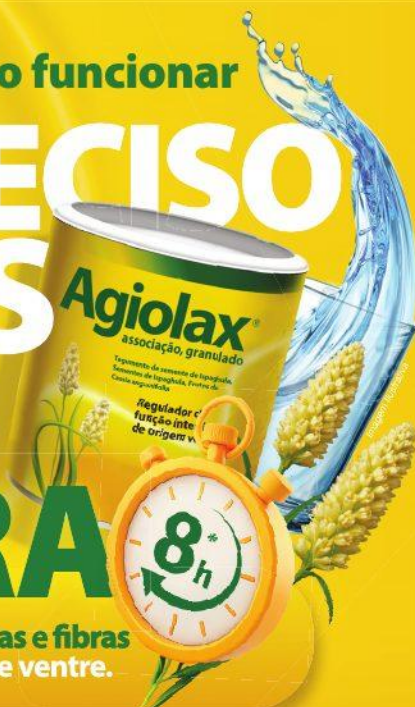
Para a mesma ferida, um único tratamento.

Betadine 100 mg/ml solução cutânea e pomada são medicamentos não sujeitos a receita médica contendo iodopovidona. A solução cutânea está indicada para desinfecção de feridas, desinfecção da pele e mucosas, adjuvante no tratamento ou profilaxia da infecção em micoses interdigitais (ex: pé de atleta), desinfecção da pele e mucosas antes de intervenções cirúrgicas, injeções e punções. A pomada está indicada para o tratamento tópico adjuvante de úlceras varicosas, úlceras de decúbito e feridas de origem traumática ou cirúrgica. Apenas para uso externo. Não utilizar se tem alergia ao iodo, à povidona ou a qualquer outro ingrediente destes medicamentos, se tem hipertireoidismo ou outras doenças agudas da tireoide, no primeiro trimestre da gravidez, de forma prolongada durante o 2º e 3º trimestre da gravidez e no aleitamento. A solução cutânea está contraindicada no recém-nascido até 1 mês e a utilização em crianças com menos de 30 meses só deve ser efetuada se for considerada indispensável e deve limitar-se a uma aplicação breve e pouco extensa. A pomada não deve ser utilizada em crianças com idade inferior a 2 anos. Não utilizar antes ou após cintigrafia com radioiodo ou tratamento do carcinoma da tireoide com radioiodo. A utilização em simultâneo ou sucessiva com outros antissépticos é de evitar por possíveis interações, em especial não utilizar em associação com antissépticos derivados de mercúrio. Leia cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico. Para mais informações deverá contactar o representante do titular da autorização de introdução no mercado: Vemedi Pharma, SA – Rua D. António Ribeiro, n.º 1-A, Miraflares, 1495-049 Algés - infoPT@cooperconsumerhealth.com.

Para o **Intestino funcionar**

**É PRECISO
MAIS
QUE
FIBRA**

**Tratamento com plantas e fibras
para alívio da prisão de ventre.**



**100% ativos
de origem
natural**



**Regulariza
o trânsito
intestinal**



**Favorece a
microbiota
intestinal**

Agiolax®
Retorno à regularidade

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

* A defecação ocorre após um período de 8 a 12 horas. Agiolax granulado é um medicamento não sujeito a receita médica contendo tegumento de sementes de Ispaghula, sementes de Ispaghula e frutos de Cassia angustifolia e que se destina a ser utilizado em casos de obstipação ocasional: utilização de curta duração - geralmente é suficiente tomar este medicamento 2 a 3 vezes durante 1 semana. Não utilizar em crianças com menos de 12 anos, na gravidez e amamentação e em caso de hipersensibilidade às substâncias ativas ou a qualquer um dos excipientes; alterações intestinais súbitas que persistam por mais de duas semanas; desidratação grave com perda de água e eletrólitos; obstrução intestinal e estenose, atonia ou megacolon, doenças inflamatórias do cólon (por ex. doença de Crohn, colite ulcerosa), apendicite; dores abdominais de etiologia desconhecida; disfagia; retorrágia não diagnosticada e obstipação após utilização de laxantes. Contém sacarose (aprox. 1,05 g de açúcar por dose). Leia cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico. Para mais informações deverá contactar o representante do titular da autorização de introdução no mercado: Vemedi Pharma, SA – Rua D. António Ribeiro, n.º 1-A, Miraflares, 1495-049 Algés - infoPT@cooperconsumerhealth.com.

CPR-302026



Horóscopo



Aquário

22/01 a 20/02

O sentido de propósito está forte e há fé no futuro. Conversas determinantes têm lugar.



Peixes

21/02 a 19/03

Há energia de luta e transformação nas relações.



Carneiro

20/03 a 20/04

Construtivos e criativos, a alma da festa.



Touro

21/04 a 21/05

Dietas e exercício! Ser saudável é o maior projeto.



Gêmeos

22/05 a 22/06

Há aventuras e excitação. O amor já teve mais sintonia.



Caranguejo

23/06 a 22/07

Algumas desilusões amorosas interferem com o verão.



Leão

23/07 a 22/08

O amor vibra e há prosperidade, mas devem ter cuidado com a arrogância. Há novos compromissos.



Virgem

23/08 a 22/09

Grande reviravolta e novos acordos têm lugar.



Balança

23/09 a 22/10

Harmonia e diversão. Firmam-se compromissos sérios.



Escorpião

23/10 a 22/11

Novos compromissos determinantes acontecem.



Sagitário

23/11 a 22/12

O amor dará para o torto, mas tudo se resolve e fica melhor.



Capricórnio

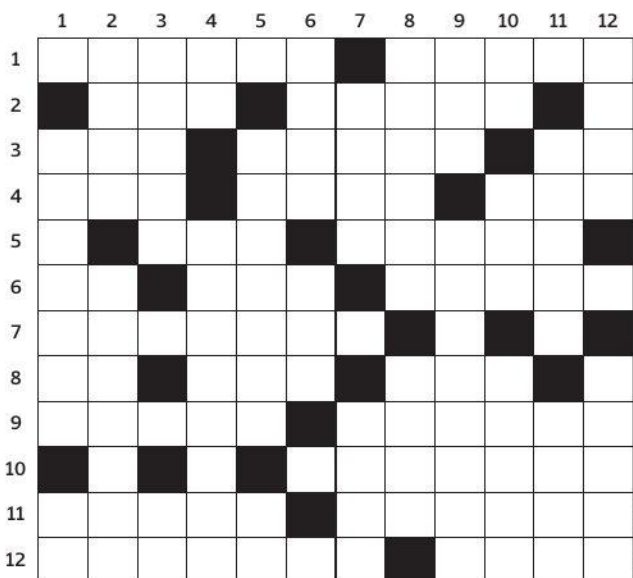
23/12 a 21/01

O amor não vai ter afinação e alguns conflitos azedam o verão.

Palavras cruzadas

HORIZONTAIS:

1. O (...) é um potente diurético e contribui para reduzir a hidratação dos tecidos e das células. O segredo para uma pele saudável no outono começa na proteção durante o (...). 2. Contr. da prep. a com o art. def. os. Estabelece comunicação entre. 3. Fundo Monetário Internacional (sigla). Conjunto de microrganismos vivos na pele, nas mucosas, no interior de cavidades orgânicas (biol.). Platina (s. q.). 4. Associação Acadêmica de Coimbra (sigla). Prêmio atribuído ao primeiro classificado numa competição. Argola. 5. Eletroencefalograma (sigla). Mulher que não crê em Deus. 6. Inteligência Artificial (sigla). Destapada, descoberta, exposta às vistas. Sentinela. 7. Perpendicular baixada do centro de um polígono regular sobre um dos lados (Geom.). 8. Progredir. Sétima letra do alfabeto grego. Contr. da prep. em com o art. indef. um. 9. O cabelo é um espelho da nossa (...). Abundante em soro. 10. Desmoronar. 11. Picar com o bico. Filtraram. 12. Pequena vasilha em forma de casco ou pipa. Rala.



© Feraque

VERTICAIS: 1. As máscaras (...) ajudam a dar um boost de energia à pele em poucos minutos. Bombordo (náut.). 2. Sacerdote budista tibetano. Incapacidade de executar os movimentos coordenados, sem que exista paralisia. 3. Pulo, pinote. Crômio (s. q.). 4. Aqueles. Enfiar. 5. Peça de pirotecnia que sobe no ar, onde deflagra ou verte fogos de cores. Graceja. 6. Cãozinho de luxo. Deseja. 7. Engenho para tirar água dos poços, cisternas, etc. Quando apanhamos sol, a pele fica mais (...) e a inflamação das bolhas parece diminuir. 8. Seta curta, forte e grossa. Execrável. 9. Período. Agredir com murros. 10. Rádio (s. q.). Associação Industrial Portuguesa (sigla). Mulher de procedência mourisca. 11. O aloé vera pode ajudar a recuperar uma pele desidratada depois de um dia de (...). Fechar (as asas) para descer mais rapidamente. 12. Sete mais um. Configuração.

Sopa de Letras

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

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

ACNE
ALOÉ
BANHOS
BRILHO
BRINDE

CALOR
COLÔNIA
GLAMOUR
GLOW
HORAS

LIGHT
MANCHA
MITO
ODOR
PÉROLA

QUEDA
RISCO
SUAVE

SOLUÇÕES

SOPA DE LETRAS
HORIZONTAIS: 1. Calor; 2. Glândula; 3. Banhos; 4. Brilho; 5. ECG; 6. Aloé; 7. Filtro; 8. Risco; 9. Lente; 10. Desmoronar; 11. Picar; 12. Pequena vasilha em forma de casco ou pipa. Rala.
VERTICAIS: 1. Máscara; 2. Sacerdote budista tibetano; 3. Pulo; 4. Aqueles; 5. Peça de pirotecnia; 6. Cãozinho de luxo; 7. Engenho para tirar água dos poços, cisternas, etc.; 8. Seta curta, forte e grossa; 9. Período; 10. Rádio; 11. Associação Industrial Portuguesa; 12. Mulher de procedência mourisca; 13. Aloé vera; 14. Fechar; 15. Sete mais um; 16. Configuração.

10. Ra. Alp. Moura. 11. Praia. Sior. 12. Otto. Forma. 13. Fogueira. Ri. 6. Lulu. Ama. 7. Nora. Seca. 8. Virote. Nero. 9. Eto. Esmurra. 10. Focais. BB. 2. Loma. Apraxia. 3. Coice. Cr. 4. Os. Entediar. 5. Saúde. Sero. 10. Derru. 11. Bicar. Coar. 12. Barro. Rara. 13. Curo. Aro. 5. ECG. 6. Alo. Nua. Espia. 7. Apdema. 8. Ir. Eto. Num. 9. 10. Ra. Alp. Moura. 11. Praia. Sior. 12. Otto. Forma.

Aero-OM®

Na origem do bem-estar gastrointestinal

JÁ OUVIU A SUA BARRIGA HOJE?

Quando a barriga fala,
Aero-OM® responde.



**GASES
E BARRIGA
INCHADA**



DIARREIA



**PRISÃO
DE VENTRE**

medinfar
CONSUMER HEALTH

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

Aero-OM® 42mg, comprimido para mastigar contém 42 mg de simeticona e 435 mg de sacarose por comprimido. Está indicado no tratamento funcional de sintomas associados a gases (distensão abdominal, flatulência e meteorismo) em crianças maiores de 12 anos e em adultos. Crianças de 12 ou mais anos: 1 ou 2 comprimidos, 3 a 4 vezes por dia. Adultos: 2 comprimidos, 4 vezes por dia após as refeições, não mais que 10 dias. Não tomar em caso de alergia ao simeticona ou excipientes. (02/2023) 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 Pava Couceiro nº27, Venda Nova, 2700-451 Amadora, Portugal, NIF: 504 939 980. **Aero-OM® antidiarreico Rapid**, medicamento não sujeito a receita médica, 2 mg de cloridrato de loperamida equivalente a 185 mg de loperamida. Cloridrato de loperamida ajuda a parar a diarreia ao tornar as fezes mais sólidas e menos frequentes. Este medicamento é utilizado para o tratamento de crises de diarreia (doença súbita e de curta duração) em adultos e adolescentes com mais de 12 anos de idade. Este medicamento não pode ser utilizado durante mais de 2 dias sem aconselhamento médico e vigilância. Se não se sentir melhor ou se piorar após 2 dias, tem de consultar um médico. Duração da curta duração: Associação com 12 anos ou mais: dose inicial - 1 comprimido oral imediatamente após a primeira evacuação; não antes de 1 hora após a dose inicial; dose máxima diária - 2 comprimidos orais repetidos; da dose - 1 comprimido oral após cada continência de fezes sólidas, não antes de 1 hora após a dose inicial; dose máxima diária - 2 comprimidos orais repetidos; da dose - 1 comprimido oral após cada continência de fezes sólidas, não antes de 1 hora após a dose inicial. Não tomar no caso de crises com duração superior a 2 dias. Repor os líquidos perdidos ingerindo mais líquidos do que o habitual. Não tome Aero-OM antidiarreico Rapid se tem dor de estômago ou qualquer outro componente deste medicamento, se tem menos de 2 anos de idade, se tem distensão aguda, que se caracteriza por sangue nas fezes e temperatura corporal elevada, se tem colite ulcerosa aguda, se tem enterocolite bacteriana causada por aglomeração invasiva incluindo Salmonella, Shigella e Campylobacter, se tem colite assintomática associada à utilização de antibióticos de largo espectro, em todos os casos de situações em que os movimentos intestinais normais não devem ser suprimidos. A administração deve ser imediatamente interrompida caso ocorra prisão de ventre ou inchaço abdominal. Leia atentamente o Folheto Informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. (02/2023) **Aero-OM Laxante**, medicamento não sujeito a receita médica, 5 mg de Bisacodilo. Para utilização em casos de obstipação. Para preparação de meios a xilanos de diagnóstico, no tratamento pré e pós-operatório e sempre que se requer uma facilitação da evacuação. Se não se sentir melhor ou se piorar após 7 dias, tem de consultar um médico. Exatidão prescrita: médica em crianças com menos de 6 anos. Para preparação de procedimentos de diagnóstico ou pré-operatórios, no tratamento pré-operatório e em patologias que requeram que a defecação seja facilitada. Aero-OM Laxante deve ser utilizado sob supervisão médica. Adultos e crianças com mais de 10 anos: 2 comprimidos (10 mg) de manhã e 2 comprimidos (10 mg) à noite, na véspera do exame. Crianças dos 6 aos 10 anos: 1 comprimido (5 mg) à noite. Os comprimidos devem ser engolidos inteiros (sem mastigar), com um quantidade adequada de líquido. Recomenda-se que a toma dos comprimidos seja feita à noite para que o movimento intestinal se produza na manhã seguinte. Aero-OM Laxante não deve ser tomado com produtos que reduzem a acidez do trato gastrointestinal superior, tais como leite ou produtos lácteos, água mineral alcalina, antiácidos ou inibidores da bomba de prótons. Não deverá ser tomado em tratamento prolongado sem orientação médica. Consulte um médico se não se sentir melhor ou se piorar após 7 dias. Não tome Aero-OM Laxante se tem dor de estômago ou a qualquer outro componente deste medicamento, em caso de distensão aguda, doenças inflamatórias graves nos intestinos, dor abdominal grave associada a náuseas e vômitos que possam ser indicadores de patologias mais graves. Leia atentamente o Folheto Informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. (05/2023) **Aero-OM** não é aprovado para utilização no mercado Medinfar Consumer Health - Produtos Farmacêuticos, Lda, Rua Henrique Pava Couceiro nº27, Venda Nova, 2700-451 Amadora, Portugal, NIF: 504 939 980 - 2023.



PROMOÇÕES IMPERDÍVEIS

PROMOÇÃO
até **-50%**
em todos os
protetores solares

Clube Auchan
+ **10%**
DESCONTO IMEDIATO*

*Campanha exclusiva para membros do Clube Auchan, válida nos espaços e lojas A Minha Saúde e Bem-estar, de 02/08 a 01/09. Consulte as condições em auchan.pt.

Clube Auchan

**20%
DESCONTO
IMEDIATO**

EM TODA A MARCA SVR*

9 801867 923270

*Campanha válida de 02/08 a 01/09. Exclui Proteção Solar e Preços Especiais. Passe o seu cupão na caixa de pagamento e receba 20% de desconto imediato em compras na marca SVR. Cupão de utilização única, exclusivo para membros do Clube Auchan. Válido apenas em lojas físicas, nos espaços Saúde e Bem-estar.

Clube Auchan

**10%
DESCONTO
IMEDIATO**

EM TODA A MARCA CATRICE*

9 801867 923287

*Campanha válida de 02/08 a 01/09. Passe o seu cupão na caixa de pagamento e receba 10% de desconto imediato em toda a marca CATRICE. Cupão de utilização única, exclusivo para membros do Clube Auchan. Válido apenas em lojas físicas, nos espaços Saúde e Bem-estar.

Clube Auchan

**15%
DESCONTO
IMEDIATO**

EM TODA A COSMÉTICA COREANA*

9 801867 923294

*Campanha válida de 02/08 a 01/09. Passe o seu cupão na caixa de pagamento e receba 15% de desconto imediato em compras na cosmética coreana, exclui máscaras faciais tecido. Cupão de utilização única, exclusivo para membros do Clube Auchan. Válido apenas em lojas físicas, nos espaços Saúde e Bem-estar.

Clube Auchan

**15%
DESCONTO
IMEDIATO**

EM TODA A MARCA AUCHAN SAÚDE E BEM-ESTAR*

9 801867 923300

*Campanha válida de 02/08 a 01/09. Passe o seu cupão na caixa de pagamento e receba 15% de desconto imediato em toda a marca AUCHAN SAÚDE E BEM-ESTAR. Cupão de utilização única, exclusivo para membros do Clube Auchan. Válido apenas em lojas físicas, nos espaços Saúde e Bem-estar.