



A Minha **SAÚDE
& BEM-ESTAR**



Longevidade e saúde metabólica:

O QUE PRECISA DE SABER
SOBRE ESTA LIGAÇÃO



PROMOÇÕES

até **-35%**

Condições no
interior da revista

MENU ANTI-STRESS

Use a alimentação
para voltar ao eixo

MASSA MUSCULAR DEPOIS DOS 50

Descubra porque é fundamental

BEBÉ

10 mitos sobre higiene

ZzzQuil™


AQUILEA

COLAGÉNIUS
Beauty

WaterWipes®

Nutribén®

Mustela®

Nutribén®

Nutre o que há de maior

PROMOÇÃO
até **-25%**
numa seleção
NUTRIBÉN

€25.68



€23.81



€30.97



€28.49



~~€3.95~~
€2.96



~~€3.25~~
€2.44



~~€4.52~~
€3.39



~~€3.59~~
€2.54



~~€0.89~~
€0.67



AVISO IMPORTANTE:

O leite materno é o melhor alimento para o bebé

*Promoção 50% na 2ª unidade em packs promocionais de leites etapa 2&3 (incluído na embalagem) e promoção 25% em gama farinhas e saquetas de fruta.

As promoções presentes na página são válidas de 2 de setembro a 3 de outubro, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



EDITORIAL

ÍNDICE

06 Novidades

10 O papel da saúde metabólica na longevidade

14 Quando o stress pesa: como a alimentação pode ajudar

17 Porque tomamos um tónico cerebral?

20 O fenómeno do sleepmaxxing

24 Geração NOLT está a redefinir o conceito de envelhecimento

28 Ganhar massa muscular depois dos 50

32 Está na hora de dar à sua acne o cuidado que merece

34 Para os seus cabelos brancos, com amor

36 Mais cabelo na escova?

39 Ciclo menstrual: o que acontece em cada fase e como cuidar melhor de si

46 Primeiro dia de creche: o kit indispensável

50 10 mitos sobre a higiene dos bebés

54 Muda da fralda: um cuidado simples para proteger a pele do bebé

57 À descoberta da massagem Shantala

60 Cárie de biberão: o inimigo silencioso da noite

62 Inspiração para cozinhar

64 Horóscopo e passatempos

68 Promoções e Clube Auchan

O segredo para a longevidade

Nunca uma geração 60+ teve tanta energia como hoje. A esperança média de vida aumentou e hoje aproximamo-nos da idade da reforma com planos para redescobrir a vida e fazer o que ainda não foi feito. Nas redes sociais, até já há uma designação para esta forma de encarar a idade da reforma e a condição de "idoso": geração NOLT. Porém, a verdade é que se vive uma mudança mais profunda do que um chavão pode descrever.

Hoje estamos mais conscientes do peso das nossas decisões individuais e de hábitos simples na saúde e na qualidade de vida. Esta é uma máxima que podemos aplicar no dia a dia e dia após dia, porque o "segredo" para a longevidade também passa por aqui. Aliás, este é um segredo mal guardado, porque não é novo para a ciência, mas só recentemente é que a importância da saúde metabólica para um envelhecimento ativo começou a ganhar o destaque que merece e é hoje central nas estratégias para a longevidade. Nesta edição da sua *Saúde & Bem-estar*, dedicamos espaço às receitas simples para avançar pela vida preservando um conjunto de funções essenciais para a saúde e para a manutenção de uma vida ativa, com uma atenção especial

para a saúde metabólica e para aquilo que realmente pode fazer de modo a melhorar a sua.

Porque a longevidade não se mede apenas pelos anos que vivemos, mas pela forma como os vivemos e porque nunca é demasiado cedo - nem demasiado tarde - para dar o primeiro passo em direção a uma vida mais longa, mais saudável e com mais qualidade, venha daí e descubra mais sobre estes temas.

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

"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



cantabria labs

IRALTONE

INOVAÇÃO

FORMATO BEBÍVEL

PROMOÇÃO

até **-20%**

em toda a marca
IRALTONE

Fórmula

Nº 092025

A REVOLUÇÃO QUE TRANSFORMA A SAÚDE DO SEU CABELO.



cantabria labs

Ciência que entende a sua pele.

ANTIENVELHECIMENTO
CAPILAR¹

€55.00
€44.00

QUEDA
SAZONAL²

€55.00
€44.00

cantabria labs

IRALTONE
HAIR & SCALP CARE

Hair Resilience
BOOSTER

Strengthens, nourishes and protects hair
Fortalece, nutre y protege el cabello

FOR ALL HAIR TYPES
PARA TODO TIPO DE CABELLO

+ STRUCTURE RECOVERY
+ BALANCE BOOSTER

METFORMIN[®]



cantabria labs

IRALTONE
HAIR & SCALP HEALTH

Hair Effu
BOOSTER

Fortifies and strengthens hair
Fortifica y refuerza el cabello³

SEASONAL HAIR LOSS
CAIDA ESTACIONAL DEL CABELLO⁴

+ ANAGEN PRO COMPLEX + VITAMIN B BOOSTER
+ STRUCTURE RECOVERY + ADX SYNERGY



¹A vitamina C contribui para a normal formação de colagénio e proteção das células contra as oxidações indesejáveis.

²O 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.

As promoções presentes na página são válidas de 2 de setembro a 3 de outubro, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

LABORATOIRES

KLORANE

ANTIQUEDA

Com Quinina & Camu camu

CRESCIMENTO

Com Quinina & Adenosina

PROMOÇÃO

até **-30%**

em toda a gama
crescimento
KLORANE

~~€53.00~~
€37.10

~~€21.90~~
€15.33

~~€18.90~~
€13.23

~~€21.90~~
€15.33

~~€18.99~~
€13.29

2x mais
crescimento;
mais rápido

~~€44.50~~
€31.15

Reverte a
queda de
cabelo
-67%*

*Redução média do número de cabelos perdidos. Estudo clínico em 32 indivíduos; 3 aplicações por semana, durante 3 meses.
**Em cabelo existente. Estudo clínico em 42 indivíduos: 1 aplicação por dia durante 1 mês, seguido de 3 aplicações por semana durante 2 meses.

RENÉ
FURTERER
PARIS

TRIPHASIC PROTOCOLO ANTIQUEDA

PROMOÇÃO

até **-20%**

numa seleção triphasica
RENE FURTERER

INOVAÇÃO

SÉRUM DE NOITE
[NIACINAMIDA]
PARA UM CABELO
MAIS DENSO

~~€21.90~~
€17.52

~~€64.19~~
€51.35

+223
CABELOS
durante a noite*

*Aumento médio do número de cabelos existentes em fase de crescimento após 28 dias. Estudo clínico em 66 indivíduos; PIERRE FABRE Dermo-Cosmétique Portugal, Lda, Av. dos Combatentes, n.º 43 e 43-A, 6110-002 Oeiras

As promoções presentes na página são válidas de 2 de setembro a 3 de outubro, exceto indicação comunicada. Limitada 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**

O melhor cuidado começa nos detalhes



Ajuste
ultra suave
e flexível



Extração e
armazena-
mento fáceis



Desempenho
elevado



Até 2,5 horas de extração ou 10
sessões de extração por carga

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

Extrator Medela Melody In Bra 1 unid.

- 👉 Extrator de leite mãos-livres, discreto e confortável
- 💡 Permite extrair leite enquanto realiza outras tarefas
- 💖 Design leve, para utilização dentro do sutiã
- 💎 Ideal para uma extração prática e eficiente no dia a dia

Preço: ~~99,99€~~ 79,20€/unid.

Compressas TNT Auchan Saúde & Bem-Estar 200 compressas/Unid.

- 😊 Suaves e absorventes, adequadas desde o nascimento
- 💧 Ideais para a limpeza da pele e aplicação de produtos de higiene
- 🌿 Em tecido não tecido, não esterilizadas
- 📦 Embalagem reutilizável com cordão, prática para o dia a dia



Preço: 2,99€/unid.

Escova de Dentes Sónica Kids ORDO – Minions 250 ml

- 👉 Design divertido dos Minions, ideal para mãos pequenass
- ⚡ Tecnologia sónica com 18.000 pulsações por minuto para uma limpeza eficaz
- 💖 Cerdas suaves, delicadas para dentes, gengivas e aparelhos ortodônticos
- 🔋 Funciona a pilhas e inclui 2 cabeças substituíveis para até 6 meses de utilização



Preço: 19,99€/unid.



NOVIDADES

Valorize o melhor de si

Gel de Limpeza Ceramide Oil Control FACE FACTS 400 ml/unid.

- 🧼 Limpa a pele oleosa sem a ressecar
- 🛡️ Com 5 ceramidas, ácido hialurônico e niacinamida
- 💡 Ajuda a controlar a oleosidade e a minimizar os poros
- 🌱 Sem fragrância, vegan e dermatologicamente testada



Preço: 9,99€/unid.

Kit Alisamento Brasileiro Nutrilizz 1 Kit/unid.

- 👩 Alisamento brasileiro num só passo
- 🌟 Cabelo liso, sedoso e com brilho de longa duração
- 🌱 Sem formaldeído e ácido glicólico
- 🏠 Aplicação prática, com resultados de salão em casa



Preço: 13,99€/unid.

🧡 Umberto Giannini Curl Jelly 200 ml/unid.

- 🌀 Define e realça caracóis e ondas, controlando o *frizz*
- 💡 Proporciona fixação média e brilho, sem pesar nos fios
- 🌱 Sem silicones, sulfatos e parabenos
- 👩 Ideal para cabelos ondulados, encaracolados e crespos

Preço: 11,95€/unid.

BEFORE

AFTER



PROMOÇÃO
até **-20 %**
em toda a gama
COLAGÉNIUS BEAUTY

COLAGÉNIUS

~~€24.85~~
€19.88



~~€40.65~~
€32.52



~~€48.00~~
€38.40



~~€43.45~~
€34.76



~~€45.45~~
€36.36



AQUILEA

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

~~€10.95~~
€9.31



~~€15.85~~
€13.47



~~€29.85~~
€25.37



~~€17.95~~
€15.26

~~€18.75~~
€14.06



~~€17.25~~
€12.94



~~€23.45~~
€19.93



*25% na gama sono e articulações e 15% na restante gama da marca AQUILEA.

Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado. Não exceder a toma diária recomendada.

SUPLEMENTO ALIMENTAR.

fisiocrem

PROMOÇÃO
até **-10 %**
em toda a gama
FISIOCREM ACTIVE

~~€27.75~~
€24.98



~~€11.45~~
€10.31



~~€15.95~~
€14.36



As promoções presentes na página são válidas de 2 de setembro a 3 de outubro, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

BEBÉ E MAMÃ

€5.12
€4.90

PROMOÇÃO
até -20 %
em toda a marca
LIBENAR

€13.09
€10.95



Dispositivo Médico

PROMOÇÃO
até -25 %
em seleção de óleos
BIO OIL

€34.28
€25.71

€29.08
€21.81
(125ML/UNID.)



Cosmético

REGRESSO À ROTINA



€19.54
€15.47

€19.55
€15.64

PROMOÇÃO
até -20 %
em toda a marca
PARANIX
(Exceto packs promocionais)

€27.02
€21.62



Cosmético

Dispositivo Médico

€32.95
€26.36

€32.95
€26.36

PROMOÇÃO
até -20 %
em toda a marca
MENTALACTION



€32.95
€26.36

Suplemento Alimentar

€20.60
€13.52

PROMOÇÃO
até -35 %
em toda a marca
VITERRA

€24.71
€16.06



€19.79
€12.99

Suplemento Alimentar

As promoções presentes na página são válidas de 2 de setembro a 3 de outubro, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Perrigo

Campanha válida de 2 de setembro a 3 de outubro de 2026.

Bio-Oil® é um cosmético. Para mais informações consulte a cartomagem. Os produtos da gama **Libenar®** são dispositivos médicos para a higiene nasal. Não utilize as doses individuais e recargas mais do que uma vez, ou se estiverem abertas ou danificadas. Não utilizar após o prazo de validade. Libenar® Aspirador e Recargas Nasal Soft são dispositivos médicos para higiene nasal de uso externo. Insira um filtro novo, antes de cada utilização. **PERIGO DE ASFIXIA** - Manter fora da vista e do alcance das crianças. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Em caso de dúvida, aconselhe-se com o seu farmacêutico. A gama **MentalAction®** 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 de um comprimido juntamente com uma cápsula por dia, após a refeição principal. Ácido pantoténico que contribui para um desempenho mental normal; Ferro e zinco que contribuem para uma normal função cognitiva; Vitamina B3 que contribui para o normal metabolismo produtor de energia; Vitamina B1 que contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso. Não exceder a toma recomendada. Não tomar em caso de alergia a algum ingrediente. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Para mais informações consultar a cartomagem. **Paranix** Loção de Tratamento e **Paranix Express** Champô são dispositivos médicos para o tratamento da pediculose. **Paranix Loção de Tratamento** está indicado para crianças com mais de 12 meses. **Paranix Express** Champô está indicado para crianças com mais de 2 anos. Apenas para uso externo. Evitar o contacto com os olhos ou as mucosas. Em caso de contacto com os olhos, lavar abundantemente com água. Não usar em caso de alergia a algum dos ingredientes. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Estes produtos foram avaliados de acordo com o Regulamento (E) 2017/745. "100% de eficácia" **Paranix Loção de Tratamento**: Eficácia em piolhos após 1 aplicação para 47% (RID) para os sujeitos tratados com loção. Estudos in vitro e ex vivo demonstraram a eficácia de **Paranix Loção de Tratamento** contra piolhos e lêndeas após uma aplicação de 10 minutos. O produto foi também testado clinicamente após uma aplicação de 15 minutos". Gama Express: "100% de eficácia" - **Paranix Express** demonstrou, em estudos in vitro, 100% de mortalidade em piolhos e lêndeas, após 5 minutos. Num estudo in-vivo, após uma única aplicação, não foram encontrados piolhos e lêndeas vivos. Em alguns casos, um segundo tratamento poderá ser necessário. Data on file. Champô "Protege de reinfestações até 72 horas" - A proteção LPF e atividade pediculicida foi demonstrada ex-vivo. Utilize produto suficiente e penteie cuidadosamente até remover à totalidade das lêndeas. Em caso de reinfestação ou infestação atípica, o tratamento deve ser repetido. Os produtos da gama **Viterra** são suplementos alimentares. Não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Não exceder a toma diária recomendada. O consumo dos produtos não é recomendado em caso de hipersensibilidade a qualquer um dos ingredientes. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Para mais informações consultar a rotulagem. Perrigo® Portugal, Lda., World Trade Center Lisboa, Av. Vitor Figueiredo nº4-J piso 1B, 2790-255 Carnaxide, NIF: 506 112 233. Data 07/2026.



VIDA ATIVA

O papel da saúde metabólica na longevidade

A saúde metabólica é um dos pilares de um envelhecimento com saúde. Envolve uma vasta rede de processos que podemos ajudar a otimizar no dia a dia.



A esperança de vida tem aumentado, mas viver mais nem sempre significa viver melhor. Por isso, hoje fala-se cada vez mais em longevidade saudável: o objetivo não é apenas acrescentar anos à vida, mas preservar a autonomia, a qualidade de vida e reduzir o risco de doença à medida que envelhecemos.

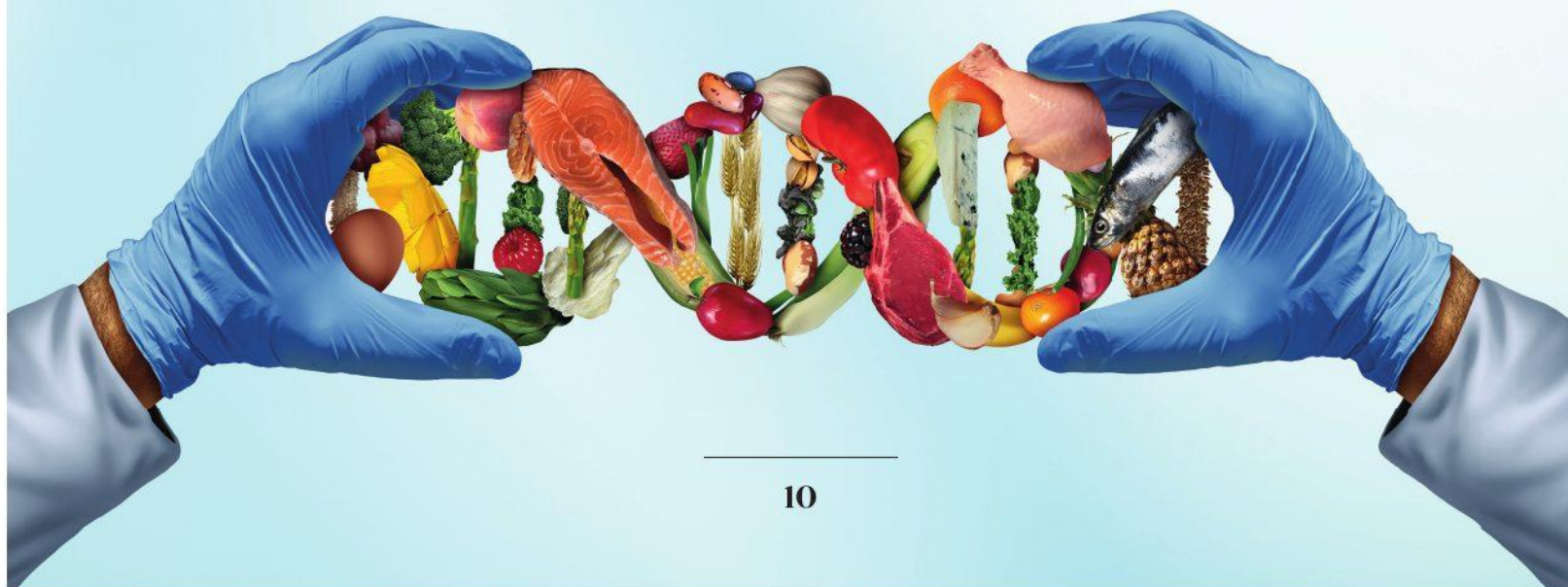
Neste contexto, a “saúde metabólica assume um papel importante porque reflete a forma como o organismo produz, utiliza e regula a energia necessária para funcionar e influencia o risco de desenvolver doenças como a diabetes tipo 2, a doença cardiovascular ou a doença hepática”, explica a nutricionista Cátia Miguel.

Porque é que o metabolismo é tão importante

Sempre que comemos, os nutrientes dos alimentos são transformados em energia para manter todas as funções do corpo. Para que o processo decorra normalmente, vários mecanismos têm de funcionar

em coordenação: regular os níveis de glicose no sangue, responder adequadamente à insulina, preservar a massa muscular, armazenar e utilizar energia quando necessário e manter um equilíbrio entre os diferentes sistemas do organismo.

Quando isso não acontece, aumenta o risco de alterações metabólicas que, muitas vezes, evoluem durante anos sem sintomas evidentes. A boa notícia, acrescenta Cátia Miguel, que partilha várias recomendações, “é que muitos dos fatores que influenciam a saúde metabólica dependem de hábitos que podemos cultivar ao longo da vida”.





Quatro pilares da saúde metabólica



Massa muscular

A massa muscular desempenha um papel muito importante na utilização da glicose e na manutenção da sensibilidade à insulina. Além disso, ajuda a preservar a força, a mobilidade e a autonomia ao longo da vida.

O QUE PODE FAZER

- Praticar exercícios de força regularmente.
- Consumir proteína suficiente para preservar a massa muscular (cerca de 1 a 1,2 g por kg de peso corporal por dia, na maioria dos adultos saudáveis)
- Evitar longos períodos de sedentarismo ao longo do dia.



Controlo glicémico

Manter níveis de glicose relativamente estáveis ajuda o organismo a responder melhor à insulina e está associado a um menor risco de desenvolver diabetes tipo 2.

O QUE PODE FAZER

- Consumir alimentos ricos em fibra (hortícolas, fruta, leguminosas e cereais integrais).
- Construir refeições equilibradas, combinando hidratos de carbono com fontes de proteína e gordura saudável.
- Fazer uma caminhada de 10 a 15 minutos após as principais refeições, quando possível.



Flexibilidade metabólica

A flexibilidade metabólica descreve a capacidade do organismo para utilizar diferentes fontes de energia conforme as necessidades – por exemplo, recorrer sobretudo aos hidratos de carbono após refeições e aumentar a utilização das reservas de gordura durante o jejum ou o exercício físico. Embora seja um conceito ainda em investigação, acredita-se que uma maior capacidade de alternar entre estas duas fontes de energia esteja associada a melhor saúde metabólica.

O QUE PODE FAZER

- Praticar atividade física regularmente.
- Reduzir o consumo frequente de bebidas açucaradas e alimentos ultraprocessados.
- Manter uma alimentação equilibrada e evitar o excesso de calorias ao longo do dia.



Funcionamento celular

O funcionamento adequado das células depende de fatores como uma alimentação equilibrada, sono suficiente, atividade física e gestão do stress. Estes hábitos contribuem para que o organismo responda melhor às exigências do dia a dia e ajudam a preservar a saúde a longo prazo.

O QUE PODE FAZER

- Dormir entre 7 e 9 horas por noite.
- Privilegiar um padrão alimentar rico em fruta, hortícolas, leguminosas, azeite, frutos oleaginosos e peixe.
- Encontrar estratégias para gerir o stress, como atividade física, momentos de lazer ou técnicas de relaxamento.



VIDA ATIVA

Ácidos gordos ómega-3 (EPA e DHA)

Desempenham um papel importante na saúde cardiovascular e em processos envolvidos na resposta inflamatória. Quando há um baixo consumo de peixe gordo, pode ser benéfico avaliar necessidades de suplementação.



PROMOÇÃO
até **-10 %**
na marca
ADVANCIS

**SUPLEMENTO
ADVANCIS: ÔMEGA-3
SUPER DHA**
30 cápsulas
26,43€ 23,79€/unid
(*Promoção válida de 3/09 a 04/10)



**CREATINA
AUCHAN EAT'N
MOVE: MONO-
-HIDRATADA
EM PÓ**
150 gramas
7,99€/unid

Creatina

É um dos suplementos com melhor evidência na preservação da força e da massa muscular, sobretudo quando associada ao treino de força. Pode contribuir indiretamente para a saúde metabólica, especialmente em adultos mais velhos.

Fibras solúveis

Retardam a absorção de hidratos de carbono, aumentam a saciedade e podem contribuir para um melhor controlo da glicemia e do colesterol.

SUPLEMENTO PSYLOGEL: MORANGO
20 saquetas
11,99€/unid



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

**SUPLEMENTO
BIOKYGEN:
BERBERINA 500MG**
30 cápsulas
49,34€ 15,47€/unid

Berberina

Composto de origem vegetal que tem sido mais estudado em pessoas com diabetes tipo 2 e síndrome metabólica. Estudos sugerem benefícios na regulação da glicemia, mas a evidência ainda não justifica uso generalizado.

OS SUPLEMENTOS PODEM AJUDAR?

Para a maioria das pessoas, os pilares da saúde metabólica continuam a ser uma alimentação equilibrada, atividade física regular, sono adequado e gestão do stress. Alguns suplementos têm vindo a ser estudados pelo seu potencial benefício em situações específicas, mas não substituem estes hábitos e a utilização deve ser individualizada e orientada por um profissional de saúde.

Ácido alfa-lipoico

Antioxidante envolvido no metabolismo energético celular, mais estudado em pessoas com diabetes e outras alterações metabólicas. Faltam evidências para recomendação generalizada e sobre possíveis contraindicações.

PROMOÇÃO
até **-20 %**
numa seleção
WIN-FIT

**SUPLEMENTO
WIN-FIT: SPORT**
60 comprimidos
**34,96€
27,97€/unid**



Fontes: Conteúdo técnico elaborado com a colaboração de Cátia Gouveia Miguel, nutricionista especialista em nutrição comunitária e saúde pública (Ordem dos Nutricionistas nº 1757), responsável técnica de nutrição & bem-estar da Auchan Retail.

As promoções presentes na página são válidas de 2 de setembro a 3 de outubro exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Sargenor

Energia contínua, dia após dia.



Atua no cansaço físico,
mental e sexual



Resistência
e Recuperação
Física e Muscular



Melhoria da memória
e concentração

3 SEMANAS 2 EMBALAGENS

As promoções presentes na página são válidas de 2 de setembro a 3 de outubro, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Sargenor 5 5000 mg/10 ml solução oral é um medicamento não sujeito a receita médica contendo o correspondente a 5 g de aspartato de arginina e indicado como um bioenergético/anti-asténico com ação favorável na fadiga física do desportista, da grávida, estados de convalescença médica e cirúrgica, fadiga intelectual, fadiga sexual primária e perturbações do sono. Não utilizar se tem alergia à arginina, ao ácido aspártico ou a qualquer outro dos seus ingredientes. Deve ser administrado sob supervisão médica em caso de enfarte do miocárdio recente, na gravidez ou mulheres a amamentar. Contém sacarose (1,25 g por ampola) - se tem intolerância a alguns açúcares, contacte o seu médico antes de tomar este medicamento. 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, Miraflôres, 1495-043 Alges - info@cooperconsumerhealth.com, SSN-272026

Quando o *stress* pesa, valorize a alimentação

A alimentação não elimina as causas do *stress*, mas tem um papel central na forma como o organismo responde a períodos mais exigentes.



O *stress* faz parte da vida e nem sempre é um problema. Perante um desafio, desencadeia uma resposta natural que nos ajuda a agir e a manter o foco. O problema surge quando esse estado de alerta se prolonga durante semanas ou meses. O *stress* crónico pode afetar o sono, o humor, a concentração, a imunidade e aumentar o risco de várias doenças.

Embora a alimentação não elimine a causa do *stress*, pode ajudar o organismo a responder melhor a períodos de maior exigência física e mental e a minimizar algumas das suas consequências.

A alimentação vem primeiro

Em períodos de maior *stress* é comum saltar refeições, recorrer a alimentos ricos em açúcar ou



NUTRIÇÃO

Cinco hábitos que fazem diferença

- Priorize um sono adequado e com horários regulares.
- Evite longos períodos sem comer, faça refeições completas, equilibradas e variadas, privilegie alimentos pouco processados, mantenha uma boa hidratação e modere o consumo de cafeína.
- Pratique atividade física regularmente, mesmo que seja apenas caminhar.
- Reserve momentos para desacelerar e gerir o stress. Exercícios de respiração, técnicas de relaxamento ou simplesmente alguns minutos de pausa podem ajudar a reduzir o estado de alerta.
- Mantenha o contacto com outras pessoas. Conversar, partilhar preocupações ou passar tempo com família e amigos também é uma forma importante de cuidar da saúde.



gordura ou abusar da cafeína. Estes hábitos podem contribuir para oscilações de energia e dificultar ainda mais a recuperação. A melhor estratégia continua a ser uma alimentação variada e equilibrada, com refeições regulares e alimentos nutricionalmente densos. Fruta, hortícolas, cereais integrais, leguminosas, frutos oleaginosos, peixe, ovos e laticínios fornecem vitaminas, minerais, fibra, proteínas e gorduras saudáveis importantes para o funcionamento normal do organismo. Manter uma boa hidratação e moderar o consumo de cafeína, sobretudo quando o stress já interfere com o sono, também pode fazer a diferença.

Quando faz sentido falar de suplementos?

Quando existem necessidades específicas ou ingestão insuficiente de determinados nutrientes, alguns suplementos podem ser úteis, mas não substituem uma alimentação

equilibrada nem outras estratégias de gestão do stress.

O **magnésio** participa no funcionamento normal do sistema nervoso e muscular e alguns estudos sugerem benefícios na qualidade do sono e na perceção de stress, sobretudo em pessoas com défice deste mineral.

As **vitaminas do complexo B** contribuem para o metabolismo energético e para o funcionamento normal do sistema nervoso. Habitualmente, uma alimentação variada fornece as quantidades necessárias.

Os **ómega-3 (EPA e DHA)**, presentes sobretudo no peixe gordo, continuam a ser estudados pelo seu possível papel na saúde mental e na resposta do organismo ao stress. Outros compostos, como a **L-teanina** e a **ashwagandha**, apresentam resultados promissores em alguns estudos, mas a evidência científica ainda é limitada e não permite recomendar a sua utilização de forma generalizada.



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

SUPLEMENTO
PRICE: VALERIANA
90+10 comprimidos
8,92€ 7,14€/unid

PROMOÇÃO
até **-10%**
na marca
ADVANCIS



SUPLEMENTO ALIMENTAR
ADVANCIS: PASSIVAL RELAX
30 comprimidos
12,02€ 10,82€/unid

(*Promoção válida de 03/09 a 04/10)

PROMOÇÃO
até **-25%**
numa seleção sono
ARKOPHARMA



SUPLEMENTO ARKORELAX:
STRESS CONTROL
30 comprimidos
19,49€ 14,62€/unid



PROMOÇÃO
até **-10%**
numa seleção
SOLGAR

SUPLEMENTO
SOLGAR:
ASHWAGANDHA
60 cápsulas
25,09€
22,58€/unid

Fontes: Conteúdo técnico elaborado com a colaboração de Cátia Gouveia Miguel, nutricionista especialista em nutrição comunitária e saúde pública (Ordem dos Nutricionistas nº 1757), responsável técnica de nutrição & bem-estar da Auchan Retail.

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

Marca Portuguesa.



A tua mente também precisa de energia.

Memória, concentração e desempenho mental para os desafios do dia a dia.

~~€35.82~~
€32.24

ABSORVIT® SMART Neuro
BEM-ESTAR CEREBRAL & PSICOLÓGICO
BACOPA + GRIFFONIA SIMPLICIFOLIA + RHODIOLA ROSEA
DESEMPENHO MENTAL e CEREBRAL
FUNÇÃO PSICOLÓGICA e SISTEMA NERVOSO
1 a 2 ampolas por dia
Embalagem para 30 ou 60 dias

~~€40.41~~
€36.37

ABSORVIT® SMART Plus
BEM-ESTAR CEREBRAL & PSICOLÓGICO
COENZIMA Q10 + VITAMINAS COMPLEXO B
DESEMPENHO MENTAL, FUNÇÃO COGNITIVA & BEM-ESTAR PSICOLÓGICO
VITALIDADE E ENERGIA
1 Ampola e 1 Chama por dia
Embalagem para 30 dias

~~€35.82~~
€32.24

ABSORVIT® SMART Forte
BEM-ESTAR CEREBRAL & FÍSICO
BACOPA + GINKGO BILOBA + GINSENG
DESEMPENHO MENTAL e CEREBRAL
ENERGIA
1 a 2 ampolas por dia
Embalagem para 30 ou 60 dias

~~€35.10~~
€31.59

ABSORVIT® SMART B.Out
EQUILÍBRIO MENTAL E PSICOLÓGICO
BACOPA + ASHWAGANDHA + RODIOLA
FADIGA MENTAL E FÍSICA
SISTEMA NERVOSO e FUNÇÃO PSICOLÓGICA
1 a 2 ampolas por dia
Embalagem para 30 ou 60 dias

~~€35.82~~
€32.24

ABSORVIT® SMART 50+
BEM-ESTAR CEREBRAL
BACOPA + COENZIMA Q10 + TRANS-RESVERATROL
DESEMPENHO MENTAL e CEREBRAL
CANSAÇO e FADIGA
1 a 2 ampolas por dia
Embalagem para 30 ou 60 dias

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

ABSORVIT. É MUITA CABEÇA.

Farmodiética

SUPLEMENTOS ALIMENTARES À VENDA EM FARMÁCIAS.

Absorvit® Smart não deve ser utilizado como substituto de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. A Vitamina B5 contribui para um desempenho mental normal. As Vitaminas B6 e B12 contribuem para o normal funcionamento do sistema nervoso e para uma normal função psicológica. A Bacopa contribui para a memória. Uma dose diária de Absorvit® Smart fornece a quantidade significativa da dose diária recomendada para se produzirem os efeitos benéficos alegados para as Vitaminas B5 (Ácido Panototénico), B6, B12 e Bacopa.

[absorvit.com](https://www.absorvit.com)





FARMODIÉTICA

Porque tomamos um tónico cerebral?

Os tónicos cerebrais podem contribuir para reforçar o desempenho mental e reduzir o cansaço intelectual. Alguns nutrientes essenciais e ingredientes destacam-se nestas fórmulas.



O cérebro é um dos órgãos mais complexos do organismo e exige um elevado suporte energético e metabólico para o seu funcionamento. Nutri-lo de forma adequada pode protegê-lo do desgaste diário e normalizar o seu desempenho.

O *stress*, a sobrecarga intelectual e os hábitos alimentares desajustados podem interferir com a *performance* cerebral, diminuindo a capacidade de aprendizagem, atenção e memorização.

Quando pode ser mais necessário

Em períodos de maior esforço intelectual, como as épocas de exames, é importante assegurar um aporte adequado de nutrientes que contribuem para a capacidade de raciocínio e concentração e para a redução do cansaço e da fadiga. Os tónicos cerebrais reúnem nutrientes essenciais e ingredientes bioativos que podem reforçar o desempenho mental e reduzir o



cansaço intelectual. Alguns destes ingredientes são:

BACOPA MONNIERI: utilizada pela medicina ayurvédica há séculos, é também conhecida como “Brahmi” ou **planta da inteligência**, podendo ajudar a otimizar a memória e a capacidade de aprendizagem.

VITAMINAS DO COMPLEXO B: estão envolvidas nos processos de obtenção de energia e síntese de neurotransmissores, que ajudam na memória.

GINSENG: os ativos extraídos da raiz têm demonstrado efeito energizante, aumentando a capacidade de resistência do organismo ao cansaço e ao *stress*.

GRIFFONIA SIMPLICIFOLIA: a *Griffonia* é uma planta que contém 5-HTP (5-hidroxitriptofano), uma substância que é posteriormente transformada em serotonina, a “hormona da felicidade”.

trifast®



- Detox
- Antioxidante
- Perda de peso

DIET LIMÃO

Formosura SIM, gordura NÃO



✓ depuração



✓ ação 3 em 1



✓ ajuda no controle de peso

CRÂNFORT®

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



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



Uma noite mais silenciosa.
Uma noite bem dormida.



NATIRIS desde 1971
o cuidado da sua saúde

*Ofertas e promoções incluídas no preço final.

As promoções presentes na página são válidas de 2 de setembro a 3 de outubro, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

PROMOÇÃO
até **-20%**
numa seleção
WIN-FIT

Win-Fit[®] *mc*



FUNÇÃO CEREBRAL

memória / concentração

NOVA
APRESENTAÇÃO

30
CÁPSULAS
GELATINOSAS

60
CÁPSULAS
GELATINOSAS

económica



~~€32.00~~
€25.60



REGRESSO À VIDA ATIVA COM A CÁPSULA INTELIGENTE



Win-Fit[®] - COMPOSIÇÕES EQUILIBRADAS | DOSAGENS ADEQUADAS

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



Acreditamos em Self Care

www.ampliphar.com

Saiba mais



winfit.pt

As promoções presentes na página são válidas de 2 de setembro a 3 de outubro, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



OTIMIZAÇÃO OU OBSESSÃO?

O fenómeno do *sleepmaxxing*

Dormir melhor ou dormir “na perfeição”? A nova tendência do *sleepmaxxing* promete otimizar o sono ao máximo, mas será que a ciência acompanha o entusiasmo?



Dormir bem é essencial para a saúde física e mental. Durante o sono, o organismo recupera, consolida memórias, regula várias hormonas e prepara-se para enfrentar um novo dia. Não é por isso surpreendente que

tenham surgido inúmeras estratégias para tentar melhorar a qualidade do sono. Uma das mais recentes chama-se *sleepmaxxing*. O conceito reúne diferentes hábitos, tecnologias e produtos que prometem otimizar o sono e maximizar o descanso. Mas até que ponto estas estratégias são realmente úteis?

O que é o *sleepmaxxing*?

O *sleepmaxxing* consiste em adotar um conjunto de práticas com o objetivo de criar as condições consideradas ideais para dormir. Entre as mais populares estão a monitorização do sono através

de relógios, anéis ou pulseiras inteligentes, a utilização de suplementos, a preocupação com a temperatura do quarto ou a redução da exposição à luz antes de deitar. Algumas destas estratégias têm fundamento científico. Outras ainda apresentam evidência limitada ou insuficiente. Além disso, aquilo que resulta para uma pessoa pode não ter o mesmo efeito noutra.

E os suplementos?

Entre os suplementos mais associados ao *sleepmaxxing* destacam-se a melatonina e o magnésio.



OTIMIZAÇÃO OU OBSESSÃO?



PROMOÇÃO
até **-25 %**
numa seleção sono e articulação
AQUILEA

AQUILEA
SONO FORTE

1. INDUZ O SONO
2. DIMINUI DESPERTARES NOTURNOS
3. SONO REPARADOR

DESCANSO
30 comprimidos - tecnologia tricamada

**SUPLEMENTO AQUILEA:
SONO FORTE**
30 comprimidos
18,75€ 14,06€/unid

A **melatonina** é uma hormona produzida naturalmente pelo organismo que ajuda a regular o ritmo circadiano, ou seja, o “relógio biológico” que influencia os períodos de sono e vigília. A suplementação pode ser útil em situações específicas, como alterações do ritmo do sono ou *jet lag*. Não está indicada de forma generalizada para qualquer dificuldade em dormir.

Quanto ao **magnésio**, apesar de continuar a ser um dos suplementos mais promovidos para melhorar o sono, a evidência científica disponível é limitada e os resultados dos estudos têm sido inconsistentes. A suplementação deve ser avaliada caso a caso.

E os relógios inteligentes ou outros wearables?

Os dispositivos de monitorização do sono podem ajudar algumas

pessoas a identificar padrões, como horários irregulares ou despertares frequentes. No entanto, as informações que fornecem são estimativas e não substituem métodos clínicos de avaliação. Além disso, a monitorização excessiva pode tornar-se contraproducente. A tentativa de alcançar um “sono perfeito” pode gerar ansiedade e dificultar o sono. Os dados fornecidos pelos dispositivos devem ser encarados como um complemento e não como medida absoluta da qualidade do sono. Aprendermos a ouvir o corpo e perceber a forma como nos sentimos ao longo do dia continua a ser um indicador importante.



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

**SUPLEMENTO VICKS
ZZZQUIL: SPRAY ORAL
MELATONINA**
30 ml
19,57€ 15,66€/unid
(*Promoção válida de 03/09 a 04/10)

O equilíbrio continua a ser a melhor estratégia

O *sleepmaxxing* chama a atenção para um tema importante: o sono merece ser valorizado. No entanto, otimizar o descanso não significa controlar todos os detalhes nem procurar soluções rápidas.

O que sabemos que realmente ajuda?

Apesar da popularidade de algumas tendências, as recomendações com maior suporte científico continuam a ser relativamente simples:

- manter horários regulares para deitar e acordar;
- criar uma rotina relaxante antes de dormir;
- dormir num quarto escuro, silencioso e com uma temperatura confortável;
- praticar atividade física regularmente;
- evitar refeições muito pesadas, álcool e grandes quantidades de cafeína ao final do dia;
- reduzir, sempre que possível, atividades muito estimulantes imediatamente antes de deitar.

Estas são medidas que, embora menos mediáticas do que muitos produtos ou dispositivos, continuam a ser a base de uma boa higiene do sono.

Na maioria das pessoas, dormir melhor continua a depender sobretudo de hábitos consistentes e de uma boa higiene do sono. Se as dificuldades em adormecer ou em manter o sono persistirem, o mais importante é procurar aconselhamento junto de um profissional de saúde.



PROMOÇÃO
até **-25 %**
numa seleção sono
ARKOPHARMA

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



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

**SUPLEMENTO
LIFERGY:
SLEEP RAPID**
60 gomas
19,99€ 17,99€/unid
(*Promoção válida de 01 a 17/09)

Fontes: Recomendações sobre insónia, melatonina e higiene do sono - American Academy of Sleep Medicine (AASM); Orientações sobre perturbações do sono e terapêutica - European Sleep Research Society (ESRS); Orthosomnia: Are Some Patients Taking the Quantified Self Too Far? Journal of Clinical Sleep Medicine - Baron KG et al. (2017); Revisões sistemáticas sobre o sono, melatonina e magnésio nas perturbações do sono - Cochrane Reviews.

PREVIPIQ®

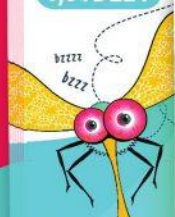
PROMOÇÃO
até **-30 %**
em toda a marca
PREVIPIQ

TORNA-TE INVISÍVEL AOS MOSQUITOS

~~€16.25~~
€11.38

PREVIPIQ
sensitive

REPELENTE
DE INSETOS
9,5% DEET



BEBÉS
E CRIANÇAS
PELE SENSÍVEL

SPRAY

SENSITIVE



~~€15.25~~
€10.68

PREVIPIQ
OUTDOOR

REPELENTE
DE MOSQUITOS
20% DEET



Roll-on

OUTDOOR



~~€16.25~~
€11.38

PREVIPIQ
OUTDOOR

REPELENTE
DE MOSQUITOS
20% DEET

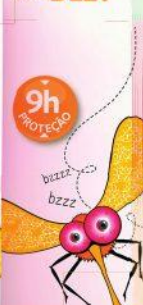


Spray

~~€18.25~~
€12.78

PREVIPIQ
Tropics

REPELENTE
DE MOSQUITOS
50% DEET



Spray

TROPICS



~~€17.25~~
€12.08

PREVIPIQ
Tropics

REPELENTE
DE MOSQUITOS
50% DEET



Roll-on

ATÉ
12h
PROTEÇÃO



Nº1
PORTUGAL

O REPELENTE QUE PROTEGE TODA A FAMÍLIA

*Referente ao produto PREVIPIQ® Tropics Roll-on 50 ml.

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

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

medinfar
CONSUMER HEALTH

As promoções presentes na página são válidas de 2 de setembro a 3 de outubro, exceto indicação contrária. Limitada ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

FADIGA FÍSICA? CANSAÇO INTELECTUAL?

NOVA
FORMULAÇÃO



A vitamina B5, B6 e B12
contribui para a **redução
do cansaço e da fadiga**

O zinco contribui para
uma **normal função
cognitiva**



Korangi - Produtos Farmacêuticos, Lda.
Parque Empresarial Primóvel, Edif. 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.

COGITUM AMPOLAS/FARM. 01 - 02/2026

As promoções presentes na página são válidas de 2 de setembro a 3 de outubro, exceto indicação comunicada.
Limitada ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



ESTRATÉGIAS 60+

Geração NOLT está a redefinir o conceito de envelhecimento

Aproveitar a vida depois dos 60 é hoje muito diferente dos tempos em que chegar à reforma soava a fim da linha. Os protagonistas desta transformação já têm um nome: geração NOLT.



O relógio biológico continua a avançar, mas há cada vez mais quem olhe para a idade como um número que não define. NOLT – acrónimo de *New Older Living Trend* (Novo Paradigma da Longevidade Ativa) – é um produto das redes sociais enquanto designação, mas é também o símbolo de uma enorme mudança sociocultural que está a acontecer todos os dias.

Os NOLT são a geração 60+ que recusa resignar-se à ideia de abrandar o ritmo só porque atingiu determinada idade. Não nega o envelhecimento, nem tem a ambição de parecer mais jovem, mas não aceita rótulos sobre o que se “pode”, “deve” ou “é adequado” fazer depois dos 60 anos.

É um estado de espírito e uma escolha. Encara-se esta fase da vida como uma página em branco à espera de ser escrita e não como um



PROMOÇÃO
até **-10 %**
numa seleção
BANBAN

**SUPLEMENTO
BANBAN: NAD+ 300MG**
60 cápsulas
45,95€ 41,36€/unid



NOVIDADE!

**CREME NOITE EUCERIN:
HF EPIGENETIC**
50 ml
56,89€/unid

As promoções presentes na página são válidas de 2 de setembro a 3 de outubro exceto a indicação comunicada. Limitada ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



ESTRATÉGIAS 60+

passaporte para dias monótonos com muitas horas no sofá.

O que define um NOLT?

O termo NOLT nasceu nas redes sociais de língua portuguesa e rapidamente passou a ser usado em campanhas de *marketing* digital para chegar a um segmento de consumidores que até há pouco tempo nem tinha expressão em áreas nas quais hoje é comprador ativo e informado. Porém, a mudança vai muito além das estratégias comerciais e está a ser estudada em todo o mundo, mesmo que com chaves diferentes. Traduz uma forma de estar que dá prioridade a atividades que fomentam a agilidade mental, alimentam a curiosidade e o entusiasmo pela descoberta, mantendo um compromisso ativo com a saúde física e emocional.

Os pilares deste estilo de vida

Viajar, aprender uma nova língua, experimentar uma modalidade desportiva ou iniciar um projeto adiado encaixam na filosofia NOLT, que procura sempre novos estímulos intelectuais, convívio social, uma gestão dinâmica do tempo e manter objetivos de médio e longo prazo. O cuidado com a condição física e a alimentação saudável também ocupa um lugar central nesta filosofia de vida, menos por estéticas do que pela consciência da sua importância para a longevidade. Há uma noção clara de que cuidar do corpo também é uma forma de proteger a saúde mental. Esta transformação profunda reflete o aumento da esperança média de vida, que fez dos 60 os novos 50 como impacto da junção de três fatores, acreditam os especialistas. Os NOLT têm autonomia financeira (conquistada após uma vida de trabalho), tempo livre e, talvez o mais importante, maturidade emocional para concentrar energias



O que diz a ciência?

Um estudo recente da Universidade de Yale*, que acompanhou mais de 11 mil adultos ao longo de uma década, reforçou as evidências de que uma postura proativa tem impacto direto no envelhecimento e contribui para reverter o esperado declínio físico e cognitivo. Quase metade das pessoas estudadas, com mais de 65 anos, apresentou melhorias quantificáveis nas funções físicas e cognitivas com o passar dos anos.



NOVIDADE!

**NEOVADIOL SÉRUM
REGENERADOR
LONGEVITY VICHY**
30 ml
79,50€/unid



**SUPLEMENTO FORDERMA:
COLAGÉNIO ANTI-IDADE**
30 sticks
31,18€/unid

naquilo que realmente importa. As atenções deste perfil 60+ estão focadas no presente e na vontade de aproveitar o melhor da vida. Vive-se com a intensidade de quem sabe que o tempo é um recurso demasiado precioso para ser desperdiçado e com a serenidade de quem aprendeu a relativizar o que não interessa e a valorizar as pequenas conquistas do dia a dia. Identifica-se com este perfil? A boa notícia é que nunca é tarde para começar.

As promoções presentes na página são válidas até 2 de setembro a 3 de outubro exceto a indicação comunicada. Limitada ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Fontes: *Aging Redefined: Cognitive and Physical Improvement with Positive Age Beliefs - Universidade de Yale; From Sprint to Marathon: Mapping Four Quarters of the 100-Year Life - Stanford Center of Longevity; NOLT: a nova "trend" do envelhecimento nas redes sociais - Vogue; The New Old Age - Time.

parodontax

HALEON

SANGRA DAS GENGIVAS

AO ESCOVAR OS DENTES?

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



4x MAIS EFICAZ

A REMOVER A MAIOR CAUSA DE SANGRAMENTO DAS GENGIVAS*

*Referente ao dentífrico Parodontax Complete Protection Extra Fresh, mais eficaz na redução da placa bacteriana quando comparada com uma pasta dentífrica sem bicarbonato de sódio e com escovagem duas vezes ao dia. Dentífricos Parodontax Complete Protection são dispositivos médicos. Não recomendado <12 anos. Consultar dentista se sintomas persistirem ou crianças com sangramento gengival. Descontinuar se ocorrer irritação. Ler a rotulagem. As marcas registradas são detidas pela Haleon ou à mesma licenciadas. ©2026 Haleon ou seu licenciador. PM-P1-PAD-26-00030 | 05/2026

*Exclui artigos e packs promocionais.

As promoções presentes na página são válidas de 2 de setembro a 3 de outubro, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

O Especialista da Dor e Inflamação

Alívio duradouro da dor e inflamação até **24h***



*quando aplicado de manhã e à noite

Voltaren Emulgelex. Medicamento não sujeito a receita médica. Medicamento contém diclofenac. Indicado a partir dos 14 anos, para tratamento sintomático de dores musculares ligeiras a moderadas, inflamação pós-traumática dos tendões, ligamentos, músculos e articulações (entorses, luxações e contusões); e a partir dos 18 anos em formas localizadas de reumatismo degenerativo: osteoartrose das articulações periféricas e coluna vertebral. Utilizar em pele saudável. Não utilizar na gravidez ou se houver hipersensibilidade. Suspender se desenvolver erupção cutânea. Leia atentamente o folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico.

Se não melhorar após 7 dias, consulte o médico. Haleon Portugal, Lda, Alfrapark, Estrada de Alfragide, n.67, Edifício C, Piso 2, 2610-008 Amadora, Portugal, NIPC 500276994.

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



PLANO EM TRÊS PASSOS

Ganhar massa muscular depois dos 50

Engana-se se pensa que os treinos de força são só para jovens. São uma peça fundamental para a longevidade, mas não funcionam isoladamente.



Com o avançar da idade, é natural ocorrer uma perda progressiva de massa e força muscular, que quando é acentuada e compromete a função pode evoluir para uma condição designada por sarcopenia. Esta alteração não tem só efeitos estéticos. Progressivamente traduz-se numa diminuição da força, da mobilidade e da autonomia, com impacto nas tarefas do dia a dia e aumento do risco de quedas.

O treino de força é uma forma poderosa de contrariar este processo. Ajuda a preservar a massa muscular e a densidade mineral óssea, para além de contribuir para manter a funcionalidade e a estabilidade das articulações e para um envelhecimento mais saudável e mais independente.

A intensidade e a lógica de vencer resistência têm de lá estar para ver resultados. O mesmo treino, com a mesma carga repetida o mesmo número de vezes, durante semanas



PLANO EM TRÊS PASSOS

Se está a pensar que levantar pesos já não é para si, esqueça. Não há idades proibidas para este tipo de treino, o que existem são estratégias para adequar o treino de força a diferentes idades e a condições específicas.

ou meses, deixa de produzir estímulo e sem um estímulo adequado, torna-se mais difícil progredir. Para que o músculo continue a adaptar-se, é necessário aumentar progressivamente o desafio do treino, seja através da carga, do número de repetições, das séries ou da dificuldade dos exercícios, de acordo com as capacidades e objetivos de cada pessoa.

Os treinos de força não exigem a frequência de um ginásio, nem a utilização de máquinas ou acessórios caros. Pode ser usado o peso do corpo e acessórios simples, como uma garrafa de água ou uma cadeira. O importante é criar uma rotina de treino consistente, seja em casa ou no ginásio e executar os exercícios com boa técnica, para reduzir o risco de lesão. Por isso, sobretudo numa fase inicial, o acompanhamento por um profissional qualificado pode ser uma mais-valia.

Nutrição: o combustível do músculo

O treino cria o estímulo, mas é a nutrição que fornece os blocos



**PREPARADO PANQUECAS
AUCHAN EAT'N MOVE
PROTEINS EM PÓ**
220 gramas
4,39€/unid

A recomendação mínima para adultos saudáveis é de 0,8 gramas de proteína por quilograma de peso por dia. Muitos especialistas recomendam ingestões entre 1,2 e 1,6 g/kg/dia para pessoas mais velhas, sobretudo se praticarem treino de força ou pretendem preservar a massa muscular.

Recuperação: onde a magia acontece

O terceiro momento do processo de formação de massa muscular, muitas vezes negligenciado, é a recuperação. O músculo não cresce durante o exercício, é durante o período de recuperação que o organismo repara e adapta o tecido muscular ao estímulo do treino, e como tal é fundamental respeitar os tempos de recuperação do organismo.

Alterne dias de treino com dias de descanso e nos intervalos mantenha espaço para as caminhadas. O treino de força preserva a estrutura muscular e óssea, mas as caminhadas são um excelente complemento para a saúde cardiovascular, a regulação metabólica e o bem-estar e saúde mental.

Ovos, peixe, laticínios, frango, peru, leguminosas, frutos oleaginosos, soja e derivados (como tofu e tempeh) são exemplos de proteínas de qualidade essenciais numa alimentação equilibrada. Peixes gordos, como a sardinha ou o salmão, têm ainda a vantagem de fornecer ácidos gordos ómega-3.



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

**SUPLEMENTO
SUPRADYN:
MULTIVITAMINAS
ENERGY 50+**
30 comprimidos
**21,79€
18,52€/unid**

de construção necessários para a síntese muscular e aqui as proteínas desempenham um papel fundamental. A ingestão de proteínas de alta qualidade, distribuídas ao longo do dia, é fundamental para otimizar a resposta muscular. Com o envelhecimento, o músculo torna-se menos sensível ao efeito estimulador das proteínas e do exercício. Por isso, as pessoas mais velhas necessitam frequentemente de uma ingestão proteica superior.



**PROTEÍNA
WHEY
AUCHAN
EAT'N MOVE
BAUNILHA**
750 gramas
22,99€/unid

FORTIMEL NUTRE, POR ISSO APOIA NA RECUPERAÇÃO DA DOENÇA

PROMOÇÃO

até **-15%**
numa seleção
FORTIMEL



€19.94
€16.95
(4X200ML)

(NUTRICIA
Fortimel[®]
Nutrição que faz a diferença

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

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

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

Panvitol

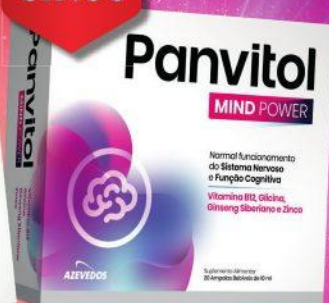
**ENERGIA RENOVADA
PARA CADA SITUAÇÃO**

**Redução do cansaço
e da fadiga**

€21.62
€17.30



€21.69
€17.35



**Normal funcionamento
do Sistema Nervoso
e Função Cognitiva**

**BEM-ESTAR
DEPOIS DOS 45**

**Desempenho Sexual
Desejo Sexual
Função Muscular**

€22.10
€17.68



**Bem-estar na Menopausa
Afrontamentos
Cabelo, Pele e Unhas**



€22.10
€17.68

Bioelectra®

**SUPLEMENTOS
NÃO SÃO TODOS
IGUAIS!**

€17.66
€14.13

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



**PRESSÃO ARTERIAL
E FUNCIONAMENTO
MUSCULAR NORMAIS**

1 TOMA ÚNICA / DIA

€15.62
€13.30



€15.62
€13.30



€20.16
€16.13



€12.15
€9.70



**MANUTENÇÃO DE
OSSOS NORMAIS**

Bioelectra® e Panvitol® são marcas de suplementos alimentares. Para mais informação consulte a rotulagem dos produtos.
Laboratórios Azevedos - Indústria Farmacêutica, S.A. Estrada da Quinta, 148, Manique de Baixo, 2645-436 Alcaldedeche | NIF: 507474287.2
603PAOTC004

*A promoção exclui artigos e packs promocionais.

Azevedos

As promoções presentes na página são válidas de 2 de setembro a 3 de outubro, exceto indicação comunicada.

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



EUCERIN

Está na hora de dar à sua acne o cuidado que merece

A Eucerin Dermopure Clinical é uma gama simples, arrojada e eficaz para a pele oleosa com tendência acneica! Descubra o que tem para oferecer.



A acne é uma doença de pele multifatorial que afeta cerca de 9,4% da população mundial, sendo a oitava patologia cutânea mais prevalente no mundo¹. Motiva excesso de oleosidade, acumulação de células mortas, borbulhas, pontos negros e, em casos mais severos, nódulos. Para atuar contra a acne de forma simples, rápida e eficaz,

contamos com a gama da Eucerin – **DERMOPURE CLINICAL**.

Começamos com o gel de limpeza e logo aqui personalizamos a rotina! Se o foco é **reduzir a oleosidade e imperfeições** com uma **limpeza suave** então o **Gel de Limpeza Purificante** é a melhor escolha. Se a pele procura uma **limpeza mais profunda**, com a **ação esfoliante** do ácido salicílico, então o **Gel de Limpeza Concentrado** é o eleito. Para quem procura aliar à esfoliação química uma esfoliação física, pode adicionar o **Esfoliante Purificante** – para usar no máximo uma a duas vezes por semana. O produto-estrela da gama é o **Sérum Triplo Efeito** – com uma **textura refrescante em hidrogel**. Controla o excesso de oleosidade, reduz **borbulhas e pontos negros**, enquanto previne as **marcas pós-acne**. Enriquecido com Thiamidol® e 2% de ácido salicílico, garante resultados desde o primeiro dia. Para complementar a rotina, podemos escolher um dos cuidados especialistas: o **Fluido Matificante**, ideal para usar de dia/noite, vai hidratar, reduzir as borbulhas e **oleosidade**; ou o **Cuidado Renovador** (noite), que melhora a **textura** da pele, reduzindo as **imperfeições** e as células mortas. Para os casos mais severos e sujeitos a tratamentos antiacneicos, o **Crema Apaziguante**. Enriquecido em pantenol, ceramidas e esqualano, vai hidratar intensamente e **regenerar** a pele.



O **Crema de Corpo Concentrado** vai ajudar a reduzir as **imperfeições** e as **marcas pós-acne**, enquanto **hidrata** a pele do corpo sem sensação colante! Podemos finalizar com o **best-seller** da marca, o **Sun Oil Control Gel-Crema FPS 50+**. Ideal para pele mista a oleosa, apresenta uma textura leve, de rápida absorção, com efeito de toque seco e ação antibrilho até 14 horas. Assim, basta escolher os cuidados mais adequados para cuidar da sua pele com a **CONFIANÇA** que a gama **DERMOPURE CLINICAL** lhe dá!

Referências: [1] Tan JK, Bhate K. A global perspective on the epidemiology of acne. Br J Dermatol. 2015 Jul;172 Suppl 1:3-12. doi: 10.1111/bjd.13462. PMID: 25597339.

Eucerin®

DERMOPURE CLINICAL™

CORRIGE TODO O TIPO DE
IMPERFEIÇÕES COM CONFIANÇA

PROMOÇÃO*

até **-20%**

na gama
**DERMOPURE
CLINICAL**

Válida de
03/09 a 06/10

1

LIMPA

2

CUIDA

3

PROTEGE

€23.80
€19.04

€25.95
€20.76

€35.59
€23.00

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

PROMOÇÃO*

até **-20%**

em toda a gama de
CORPO**

Eucerin®

ROTINA PERSONALIZADA PARA CADA NECESSIDADE DA SUA PELE

€26.59
€21.27

Eucerin®
pH5
DRY SENSITIVE SKIN
LOTION
Moisturizes & comforts the skin.
pH Balance System protects skin's natural barrier.
COMFORTS & PROTECTS
5% DEXPANTHENOL
MEDICAL SKINCARE

€30.19
€24.15

Eucerin®
Urea Repair
DRY, ROUGH SKIN
Soothing Soaks
5% UREA MOISTURIZING LOTION
Intensive 40h moisture
Smooths skin
Triple Moisturizing Complex
5% UREA + CERAMIDES + NMF
MEDICAL SKINCARE

€31.75
€25.40

Eucerin®
AtopiControl
ITCHY, VERY DRY TO ATOPIC SKIN
Absorbs in 60sec
CALMING HYDRO-LOTION
Cools the skin + soothes itching
skin moisture
Active Calming & Moisturizing
LICHOCHALCONE A + HYALURON
MEDICAL SKINCARE

**PELE SECA E
SENSÍVEL**

**PELE MUITO
SECA**

PELE ATÓPICA

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



CUIDADOS INDISPENSÁVEIS

Para os seus cabelos brancos, com amor

Os grisalhos sem complexos estão a assumir-se como tendência e merecem os melhores cuidados. Estes quatro não devem faltar.



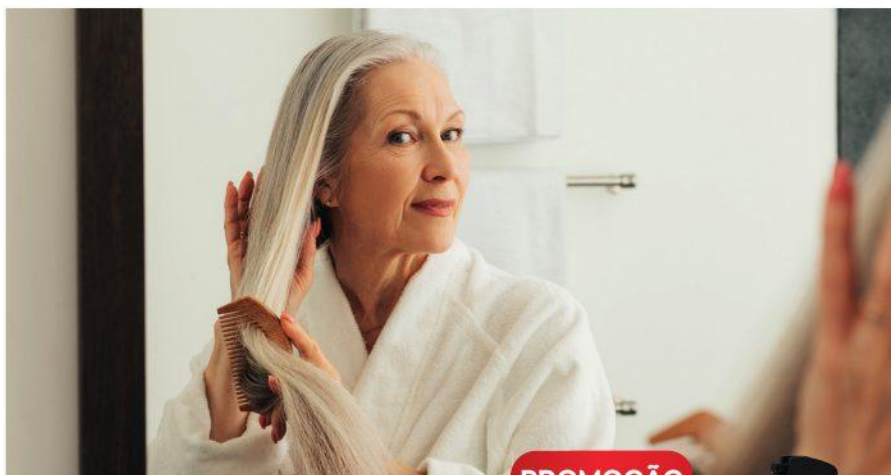
O cabelo branco é cada vez mais assumido sem preconceitos, como uma opção de estilo e marca de autenticidade, mas esta transição para os grisalhos não é apenas uma alteração de cor. Traz mudanças na estrutura e na textura do cabelo, que fica mais seco e menos maleável, mais poroso e propenso à oxidação e que pode ficar também mais frágil e baço. A maior parte destas alterações pode ser atenuada integrando pequenos ajustes na rotina, que respondam às novas necessidades de um fio com menos proteção natural.

Reforçar a hidratação

Sem a pigmentação natural, o cabelo vai precisar de hidratação reforçada para se manter sedoso. Máscaras nutritivas, ricas em óleos vegetais ou queratina, podem ajudar a preservar a suavidade e a flexibilidade dos fios.

Proteção térmica indispensável

Como a estrutura do cabelo se torna mais frágil, aumenta a vulnerabilidade a agressões, como o contacto com fontes de calor (secadores, pranchas, etc.). Inclua um protetor térmico na rotina e, sempre que possível, opte por secar o cabelo ao natural.



Neutralizar tons indesejados

A oxidação, acentuada pela exposição ao sol ou a poluição, é responsável pelos reflexos amarelados que muitas vezes começam a destacar-se num cabelo grisalho. Podem ser neutralizados com o recurso periódico a champôs ou máscaras com pigmentos azuis ou violeta.

Valorizar a nutrição

Cuidar dos fios é apenas uma parte do processo. Manter uma dieta equilibrada é o primeiro contributo para cabelos bonitos e nutridos.

PROMOÇÃO
até
-15 %
numa seleção
NOVEX

LEAVE-IN NOVEX:
BLINDAGEM 12 EM 1
200 ml
11,74€ 9,98€/unid



Privilegie alimentos ricos em vitaminas do complexo B (como a biotina), vitamina C e A, zinco ou ferro, que são fundamentais para o crescimento forte e saudável do cabelo.



CHAMPÔ Klorane:
CENTAUREAS AZUIS
400 ml
18,90€/unid



MÁSCARA
PHYTO:
VIOLETA
NEUTRALIZA
AMARELOS
200 ml
26,00€/unid

As promoções presentes na página são válidas de 2 de setembro a 3 de outubro exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

HAIRGAIN

SAÚDE DO CABELO



**LEVE 2
PAGUE 1**

*Desconto já incluído no preço.

€38.40

QUEDA DO CABELO

CARTILAGEM DE TUBARÃO

BIOTINA

CISTEÍNA

METIONINA

**CRESCIMENTO
SAUDÁVEL DO CABELO**

FORÇA E VOLUME



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



Acreditamos em Self Care

www.ampliphar.com

hairgain.pt



URIAGE

Mais cabelo na escova?

Como compreender a queda de cabelo e devolver o equilíbrio ao ciclo de crescimento capilar.



Tal como acontece com as mudanças de estação ao longo do ano, o nosso cabelo e couro cabeludo reagem a ligeiras alterações que acontecem dentro e fora do nosso organismo. E quando falamos de queda de cabelo, é essencial compreendermos o fenómeno e agir a tempo. Numa situação fisiológica normal, caem 50 a 100 cabelos diariamente. Mas já todos nós passámos por alturas do ano em que sentimos que esta queda é agravada e torna-se mais intensa. Este fenómeno fisiológico temporário é designado por **queda capilar reativa**, em que a dinâmica do ciclo de crescimento capilar é alterada devido a vários fatores.

Esta queda reativa é **extremamente comum** e pode iniciar-se devido a causas internas ou externas, tais como: **alterações sazonais**, **exposição ao calor e sol** (daí ser tão recorrente nos meses pós-verão), **carências nutricionais**, **stress físico e mental** e **rotinas capilares agressivas**. Todos estes fatores alteram a dinâmica natural do ciclo de cabelo e potenciam a fase de queda, denominada de fase telogénica ou telogénese. Esta queda capilar reativa deverá ser diferenciada de quedas progressivas e lentas que são



CLÁUDIA ABREU DE ALMEIDA
Mestre em Ciências Farmacêuticas
e formadora do Departamento
Técnico-Científico PUIG DERMA
PORTUGAL | URIAGE & APIVITA

influenciadas por fatores hormonais, genéticos ou ainda determinadas por doenças inerentes da pessoa. Todos os casos de queda capilar, seja ela reativa ou progressiva, devem ser acompanhados por profissionais de saúde que são as pessoas mais indicadas para fazer um aconselhamento correto e adaptado à sua realidade.

Estou com queda de cabelo. E agora?

A boa notícia é que esta queda reativa normalmente é autolimitada e resolve-se passados alguns meses. Mesmo assim, existem cuidados que devemos adotar durante este período:

- Procurar ingredientes fortificantes na nossa rotina capilar, como aminoácidos (cistina, arginina), minerais (zinco), vitaminas

(complexo B, C, E) e péptidos capilares que potenciam a fase de crescimento do cabelo;

- Proteger o cabelo e o couro cabeludo de calor excessivo (placas alisadoras, secadores, exposição solar no verão) e utilizar cuidados de cabelo suaves e adaptados à necessidade do couro cabeludo;
- Um estilo de vida saudável, com uma dieta equilibrada e variada, sono de qualidade e uma boa gestão de stress são essenciais para potenciar o crescimento capilar.

Se a queda persistir ou em caso de dúvida, não se esqueça de consultar o seu profissional de saúde para uma avaliação adequada e especializada.

Nem toda a queda de cabelo é preocupante. Esta pausa é essencial para iniciar um novo ciclo de crescimento. Devemos compreender o nosso corpo, as suas mudanças características e respeitar o equilíbrio natural do nosso cabelo.



URIAGE

EAU THERMALE

8

CERAMIDAS
BIOMIMÉTICAS

PROMOÇÃO
até **-30%**
numa seleção
URIAGE

MAIS CERAMIDAS
NA PELE*
REPARA & APAZIGUA
48H ANTIRRECIDIVA**

XEMOSE C⁸⁺ Bébé

PROTEGE A PELE FRÁGIL DO BEBÉ
DESDE O NASCIMENTO
RECOMENDADO POR PEDIATRAS

*Teste de estudo em explante de pele após uma aplicação:
medição às 24h. **Reduz a sensação de prurido.



CIÊNCIA DA TRIPLA BARREIRA
PARA REPOR A INTEGRIDADE DA PELE

€16.47
€12.35

€19.69
€14.77

URIAGE
EAU THERMALE



XEMOSE C⁸⁺
Bébé

1^{re} Baume relipidant anti-grattage
Nourrit, répare, soulage immédiatement
Anti-rechute 48h

1st Lipid-replenishing anti-itch balm
Nourishes, repairs, soothes immediately
48-hr anti-recurrence

SÈCHESSES SÈVÈRES - PLAQUES SÈCHES
DÉMANGEAISONS PERSISTANTES/ SEVERE DRYNESS
DRY PATCHES - PERSISTENT ITCHING

Peaux très sèches à tendance atopique
Very dry skin prone to atopy

VISAGE - CORPS / FACE - BODY
TESTÉ SOUS CONTRÔLE PÉDIATRIQUE
TESTED UNDER PEDIATRIC CONTROL
NON PARFUMÉ / UNSCENTED

200ml e

6.8fl.oz.

URIAGE
EAU THERMALE



XEMOSE C⁸⁺
Bébé

1^{re} Huile lavante anti-grattage
Nettoie, relipide, soulage
dès le 1^{er} bain

1st Anti-itch cleansing oil
Cleanses, replenishes lipids, soothes
from 1st bath

SÈCHESSES SÈVÈRES - DÉMANGEAISONS
TIRAILLEMENTS/ SEVERE DRYNESS
ITCHING - TIGHTNESS

Peaux très sèches à tendance atopique
Very dry skin prone to atopy

VISAGE - CORPS / FACE - BODY
TESTÉ SOUS CONTRÔLE PÉDIATRIQUE
TESTED UNDER PEDIATRIC CONTROL
NON PARFUMÉ / UNSCENTED

500ml e

17fl.oz.

Lactoflora[®]

MENOPAUSA Dia e Noite

Afrontamentos? Suores?
Alterações do sono?
Irritabilidade?
Fadiga e cansaço?
Manutenção óssea?

UMA NOVA FÓRMULA
QUE TRAZ ALÍVIO E CONFORTO

NOVO



~~€29.99~~
€23.99

**AJUDA A
CONTROLAR**
os sinais associados
à menopausa
DIA E NOITE



VIVER COM EQUILÍBRIO!

Lactoflora[®] Menopausa Dia e Noite

ajuda a equilibrar a microbiota intestinal e ajuda a controlar
os sinais associados à menopausa e perimenopausa.

Lactoflora[®]

Equilibra o teu mundo

STADA

Lactoflora Menopausa Dia e Noite é um SUPLEMENTO ALIMENTAR. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. Não exceder a toma diária recomendada. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Não recomendado em caso de hipersensibilidade a um dos componentes da formulação. Para mais informações consultar o folheto informativo ou rotulagem. Stada, Lda Quinta da Fonte, Ed. D. Amélia - Piso 1 Ala B 2770-229 Paço de Arcos.

As promoções presentes na página são válidas de 2 de setembro a 3 de outubro, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja, a leitura cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



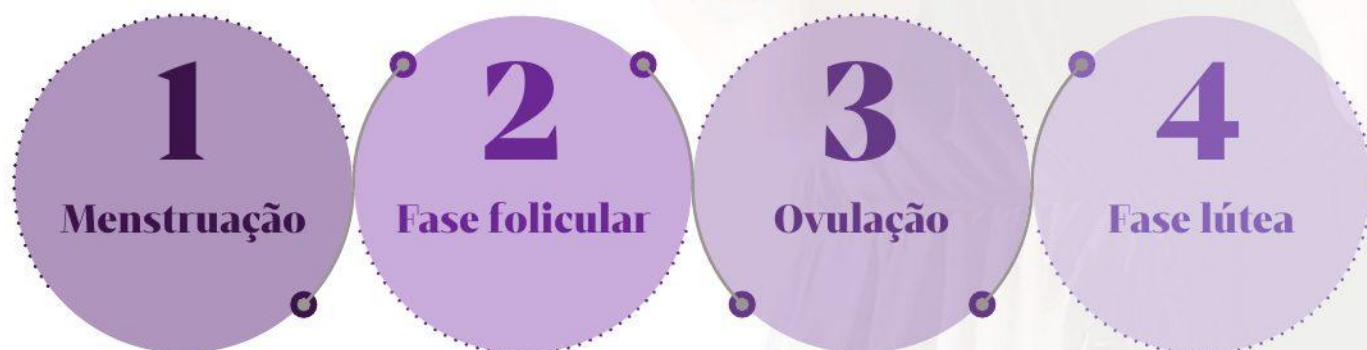
SAÚDE DA MULHER

Ciclo menstrual:

o que acontece em cada fase e como cuidar melhor de si

O ciclo menstrual é muito mais do que a menstruação. Ao longo do mês, o organismo passa por diferentes fases marcadas por alterações que se refletem a vários níveis. Conhecer estas fases ajuda a compreender melhor o próprio corpo, a reconhecer alterações que justificam uma avaliação médica e a adotar hábitos que promovam o bem-estar.

As 4 fases do ciclo menstrual





SAÚDE DA MULHER

1. Menstruação

Duração média: 3 a 7 dias

O que acontece

- Queda do estrogénio e progesterona.
- Eliminação do endométrio.
- Pode existir maior sensibilidade à dor em algumas mulheres.
- Algumas mulheres podem sentir maior necessidade de descanso.



**SUPLEMENTO ARKOPHARMA:
ARKOFEMINA CICLO MENSTRUAL**
30 comprimidos
23,28€/unid

O que pode sentir

- Cólicas.
- Dores lombares.
- Cansaço.
- Menor rendimento físico.
- Alterações do humor.



**ALMOFADA QUENTE E FRIO PIC:
THERMOGEL C/COBERTURA**
20X30 cm
34,99€ 27,99€/unid

PROMOÇÃO
até **-20%**
em toda a gama
THERMOGEL PIC

Hábitos que podem ajudar

- **Hidratação** ajuda o organismo a funcionar normalmente e pode aliviar o inchaço e as dores de cabeça.
- **Refeições ricas em ferro** podem ajudar a compensar as perdas, sobretudo se existir deficiência ou perdas abundantes.
- **Alimentação variada e equilibrada**, rica em fruta, hortícolas, leguminosas, cereais integrais e gorduras insaturadas, pode contribuir para o bem-estar geral nesta fase.
- **Sono adequado** favorece a recuperação física e ajuda a manter os níveis de energia.
- **Atividade física** ligeira a moderada pode ajudar a aliviar o desconforto menstrual.

2. Fase folicular

Duração média: do fim da menstruação até à ovulação

O que acontece

- Estrogénio em aumento.
- O organismo prepara-se para uma possível ovulação.
- Desenvolvimento do folículo que dará origem à libertação do óvulo.

O que pode sentir

- Mais energia
- Melhor disposição



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



**SUPLEMENTO
AURIFOODS:
ENERGIZA+**
270 gramas
26,90€
24,21€/unid

Hábitos que podem ajudar

- **Aumentar a intensidade do exercício** nesta fase do ciclo é confortável para muitas mulheres, sempre de acordo com a condição física.
- **Alimentação rica em proteínas** facilita a recuperação muscular, por isso é importante sempre que há atividade física mais intensa.
- **Boa hidratação** para manter o normal funcionamento do organismo.



**PROTEÍNA WHEY AUCHAN
EAT'N MOVE CHOCOLATE**
750 gramas
22,99€/unid



SAÚDE DA MULHER

3. Ovulação

Duração média: 24 a 48 horas

O que acontece

- Pico de estrogénio,
- Pico da hormona LH (luteinizante), que desencadeia a ovulação.
- Libertação do óvulo.

O que pode sentir

- Aumento da libido.
- Algumas mulheres têm uma maior sensação de bem-estar.



**AUTOTESTE
MX HEALTH:
OVULAÇÃO**
7 unidades
19,99€/unid



PROMOÇÃO
até **-30%**
numa seleção
URIAGE

**MÁSCARA
ESFOLIANTE
URIAGE: HYSEAC**
100 ml
18,20€
14,56€/unid

Hábitos que podem ajudar

(Para quem quer engravidar)

- **Manter uma alimentação saudável.**
O aporte adequado de nutrientes é importante para a saúde reprodutiva.
- **Identificar o período fértil**, para saber quais são os dias de maior probabilidade de conceção.
- Fase confortável para **apostar no exercício físico**, bom para a saúde geral e para a saúde reprodutiva.

4. Fase lútea

Duração média: do final da ovulação até ao início da menstruação

O que acontece

- Aumento da progesterona
- Preparação do organismo para uma eventual gravidez
- Se não existir fecundação, níveis hormonais diminuem

O que pode sentir

- Retenção de líquidos
- Alterações do humor
- Tensão mamária
- Fadiga
- Alterações do sono
- Maior desejo por doces

Hábitos que podem ajudar

- **Refeições regulares** ajudam a manter os níveis de energia.
- **Hábitos alimentares saudáveis** podem ajudar a lidar melhor com alterações do apetite.
- **Moderar o consumo de cafeína**, sobretudo em mulheres que sentem agravamento da tensão mamária, ansiedade ou alterações do sono.
- **Priorizar o sono** favorece a recuperação e o bem-estar.
- **Exercício físico regular** pode ajudar a aliviar alguns sintomas da síndrome pré-menstrual



PROMOÇÃO
até **-15%**
numa seleção
AQUILEA

**SUPLEMENTO
AQUILEA:
ON BALANCE
SMILE**
60 gomas
24,95€
21,21€/unid

**MÁSCARA
GEL MISSHA:
EYE PATCHES
REFIRMANTES**
10 gramas
3,99€/unid



SAÚDE DA MULHER



SINAIS DE ALERTA PARA PROCURAR OPINIÃO PROFISSIONAL

Ausência de menstruação sem gravidez.
Ciclos muito irregulares.
Hemorragias muito abundantes.
Dores incapacitantes.
Sangramento entre períodos.
Sintomas de síndrome pré-menstrual muito intensos.
Ciclos persistentemente inferiores a 21 dias ou superiores a 35 dias.

Sabia que...

- Um ciclo considerado normal pode variar entre 21 e 35 dias.
- A ovulação nem sempre ocorre exatamente ao 14.º dia.
- O stress, alterações importantes do peso, a atividade física intensa e alguns problemas de saúde podem influenciar o ciclo menstrual.
- A regularidade do ciclo pode ser um dos indicadores da saúde hormonal.

Como reduzir sintomas?

As oscilações hormonais que acompanham o ciclo menstrual refletem-se na energia, no humor, na qualidade do sono, na pele, no desempenho físico, no apetite e até na capacidade de concentração.

Não existe uma alimentação específica recomendada para cada fase do ciclo e cada mulher vive o ciclo menstrual de forma diferente, mas manter uma alimentação equilibrada, praticar atividade física regularmente, dormir o suficiente e gerir o stress são hábitos que contribuem para a saúde geral e podem ajudar a lidar melhor com alguns sintomas associados às diferentes fases do ciclo.



Fontes: Menstrual Cycle - Cleveland Clinic; How to study the menstrual cycle: Practical tools and recommendations - Science Direct; Cognition, The Menstrual Cycle, and Premenstrual Disorders: A Review; A specific profile of luteal phase progesterone is associated with the development of premenstrual symptoms - Science Direct

DIFICULDADE EM ADORMECER?



PROMOÇÃO

até **-20%**

em toda a marca
ZZZQUIL

€18.03

€14.42



O *natural* É
**DORMIR
BEM**

AJUDA A ADORMECER RAPIDAMENTE*

SEM HABITUAÇÃO CONHECIDA

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

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

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



Nascido para ser **PERFECT 5**

Efeito anticólicas comprovado*

PROMOÇÃO
até **-25 %**
numa seleção
de chupetas, biberões
e higiene oral
CHICCO



*Estudo de mercado realizado com 450 crianças em Itália, 2019.



ESPECIAL BEBÊ

Rituais de amor

- VEM AÍ O PRIMEIRO DIA DE CRECHE
- 10 MITOS SOBRE HIGIENE
- O QUE É A CÁRIE DE BIBERÃO



ESPECIAL BEBÉ

CHUPETA CHICCO: PHYSIO LUXE 6-16
2 unid
11,99€ 8,99€/unid

Se o seu bebé sofre de alguma alergia ou de outra condição médica que exija cuidados especiais, essa informação e respetiva medicação devem acompanhar o bebé. Pode incluí-la numa bolsinha na qual também deve estar soro fisiológico, termómetro ou paracetamol (se já for adequado para a idade).

Está a chegar o dia. Depois de meses de preparação, aproxima-se a altura de dar início a uma nova fase na vida do seu bebé e de toda a família. A ida para a creche marca a entrada num universo de novas experiências, que à primeira vista tem mais de assustador do que de emocionante, mas passo a passo os receios vão desaparecer e tudo se encaixa.

Cada creche tem o seu próprio sistema de organização e lista de material, mas para quem ainda não conhece a sua, esta é uma boa altura para começar a clarificar dúvidas e a ter noção dos essenciais. Depois só precisa de saber o que vai de casa e o que é fornecido pela escola.

O que não pode faltar na mochila

Na mochila que todos os dias vai acompanhar o bebé para a creche há um conjunto de itens indispensáveis, a começar por uma

muda de roupa. Deve considerar pelo menos um conjunto completo (*body*, calças ou saia, camisola e meias), mas pode chegar à conclusão de que o melhor é ter dois! Lembre-se de que a roupa da creche deve ser prática e simples. As peças

bonitas é melhor ficarem para o fim de semana, porque a roupa do dia a dia vai precisar de muitas lavagens. Não se esqueça de incluir babetes de reserva na malinha, pelo menos dois ou três. Vão sujar-se com facilidade.

Primeiro dia de creche o *kit* indispensável

A entrada na creche é um momento marcante para pais e filhos e tem toda uma logística que, se for programada com tempo, ajuda a aliviar alguma tensão.

As promoções presentes na página são válidas de 2 de setembro a 3 de outubro exceto a indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



ESPECIAL BEBÉ

Identifique tudo

Tudo o que acompanhar o bebé para a creche deve estar identificado com o nome, da mochila às fraldas, passando pelos peluches ou pela roupa. É uma questão prática essencial em ambientes com muitas crianças da mesma idade e que usam o mesmo tipo de artigos.

Higiene e alimentação

Fraldas e toalhetes, pomada para assaduras e um creme hidratante também fazem parte da lista dos indispensáveis. No caso das fraldas, as quantidades e a frequência de entrega são indicadas pela escola, caso não sejam fornecidas. Nos meses quentes, se o bebé já frequentar o exterior, junte um protetor solar e um chapéu. No que toca à alimentação, os indispensáveis dependem da fase, mas para os mais pequeninos um biberão lavado e esterilizado é essencial, assim como leite identificado e datado (caso seja materno).

Um cheirinho de casa

Se o bebé usar chupeta, é importante que, além da que está a uso, mantenha uma de reserva

na mochila. Este é um acessório que se perde com facilidade e que é importante manter à mão para ajudar a dar conforto numa fase de adaptação ao novo espaço. Pela mesma razão, é importante levar para a creche algum objeto que mantenha presente o cheiro de casa e dos pais, como um peluche, um lenço ou uma mantinha. Ajudarão a tornar as sestas mais tranquilas.

Gerir as emoções quando chegar o dia D

No primeiro dia de creche, é importante que faça o papel de adulto na sala, sem perder a sensibilidade para o momento, claro. A despedida deve ser breve. Prolongar o momento de sair ou hesitar à porta vai aumentar a ansiedade do bebé, que sentirá a insegurança dos pais. O choro é normal, mas a maioria das crianças fica bem poucos minutos depois. A adaptação vai ser gradual. Cada bebé terá o seu ritmo e cada mãe e pai também e está tudo bem. Faz parte do processo e deve ser encarado com normalidade e com confiança nas equipas de profissionais da escola. No regresso a casa, haverá tempo para muitos mimos e para matar saudades.



PROMOÇÃO
até **-25%**
numa seleção
MUSTELA



KIT MUDA FRALDA MUSTELA: MOCCA
~~18,49€~~ 13,87€/unid



PROMOÇÃO
até **-25%**
numa seleção de fraldas
BAMBO NATURE

FRALDAS BAMBO NATURE:
4-L 7-14KG
24 unid.
~~10,35€~~ 7,76€/unid

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



BABETE LOVI:
SILICONE PISTACHIO
~~9,77€~~ 8,30€/unid



MOCHILA URIAGE:
MATERNIDADE
3 x 500 ml
~~54,99€~~ 41,24€/unid



lovi

PROMOÇÃO

até **-15%**

em toda a marca
LOVI

NOVIDADE

Prime significa excelência

Combinação perfeita entre
beleza e sucção saudável

 loviportugal

~~€12.81~~
€10.89
(18M+, 2 CHUPETAS/
/UNID.)

CHUPETAS
DINÂMICAS



Toalhitas para bebés recém-nascidos e crianças

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

~~€4.39~~
€3.51

Benefícios das toalhitas WaterWipes™



Clinicamente testadas e aprovadas por dermatologistas



Apenas 2 ingredientes



Ideais para a pele de recém-nascidos



Macias, delicadas e resistentes



Limpam e protegem a pele delicada dos recém-nascidos



As promoções presentes na página são válidas de 2 de setembro a 3 de outubro, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente. / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



PROMOÇÃO
até **-20 %**
em toda a marca
**MOOMIN
BABY**

**Bebé Seco
durante
12 horas**

~~€16.99~~
€13.59
(48 FRALDAS/
/UNID.)



Encaixe perfeito
Os elásticos garantem um ajuste perfeito ao corpo do bebé, prevenindo fugas



Suaves & Respiráveis
Materiais suaves e respiráveis garantem máxima segurança e uma pele seca



Personagens encantadores da Moomin
Para alegrar a muda da fralda



Matérias-primas amigas da pele
Uma seleção de matérias-primas puras e seguras, que garantem máxima proteção da pele sensível do bebé



Máxima Proteção & Segurança
Uma excelente estrutura de absorção distribui a humidade, garantindo uma proteção eficaz e duradoura

MOOMIN BABY

Cuida dos bebés,
cuida da natureza.



ESPECIAL BEBÉ



O bebé deve tomar banho todos os dias

Não há uma contraindicação para a frequência diária do banho nos recém-nascidos, mas também não é um imperativo para manter uma boa higiene. Considere a recomendação do pediatra e a receptividade do bebé para decidir se a frequência deve ser diária, ou entre duas e três vezes por semana.

Os banhos frequentes agravam a dermatite atópica

Não necessariamente, se existirem alguns cuidados básicos. Regule a temperatura da água (temperatura elevada seca a pele e pode ativar erupções cutâneas), use produtos indicados para este tipo de problema, sem fragrâncias, e não prolongue o banho além do necessário.

A pele do bebé só precisa de creme se estiver seca

A barreira cutânea do bebé desidrata rapidamente. A aplicação de creme diariamente previne a desidratação e reforça a camada protetora da pele. Após o banho, o hidratante deve ser logo aplicado, para ajudar a pele a reter a humidade natural.

10 mitos sobre a higiene dos bebés

Tudo no cuidado com um recém-nascido é uma prova de fogo, sobretudo para pais de primeira viagem. Desfazemos 10 mitos que ajudam a evitar erros e dúvidas comuns.

A crosta láctea é um sinal de falta de higiene

Esta forma de dermatite seborreica resulta da produção excessiva de sebo pela pele, perfeitamente normal durante a fase de regulação hormonal do bebé. Não é evitável, nem sinal de falta de higiene, e tende a desaparecer espontaneamente, embora o tratamento possa ser acelerado com os cuidados adequados.



PROMOÇÃO
até **-30%**
numa seleção
URIAGE BEBÉ

LEITE HIDRATANTE
URIAGE:
BEBÉ 1º LEITE
500 ml
21,22€ 14,85€/unid



PROMOÇÃO
até **-25%**
numa seleção
MUSTELA

CUIDADO MUSTELA:
CROSTA LÁCTEA
40 ml
12,31€ 9,23€/unid

O bebé não deve tomar banho enquanto está a fazer a digestão

Como a água deve estar à temperatura corporal (36°-37°), sem risco de choque térmico, o banho pode ser dado a qualquer hora. Algumas referências sugerem evitá-lo após a amamentação. Escolha o melhor período para o bebé e garanta temperatura ambiente de 22°-24°.

As promoções presentes na página são válidas de 2 de setembro a 3 de outubro exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



ESPECIAL BEBÉ

O pó de talco é o melhor aliado para combater assaduras

O pó de talco deixou de ser recomendado para bebés por causa do risco de inalação de micropartículas e de algumas dúvidas sobre a segurança do produto em contextos específicos. A proteção da pele contra as assaduras deve ser feita com cremes-barreira, à base de óxido de zinco, sempre que haja necessidade disso.

Com cuidado, as cotonetes são a melhor forma de limpar os ouvidos

A utilização de cotonetes no canal auditivo é desaconselhada e desnecessária, pois a cera tem função protetora. Além disso, pode criar rolhões ou magoar o bebé. A limpeza dos ouvidos deve limitar-se à parte externa da orelha, com uma compressa limpa ou toalha macia.

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

POMADA HALIBUT:
MUDA FRALDAS
REGENERADORA
45% ZINCO
50 gramas
11,69€ 9,35€/unid



A aplicação de um creme-barreira deve ser feita em cada muda da fralda

Quando não há alterações na cor da pele nem sinais de irritação, o creme-barreira pode ser dispensado ou a aplicação limitada à zona perianal, onde vai haver maior contacto com fezes, de modo a deixar o resto da pele mais livre para respirar.

PROMOÇÃO
até **-20%**
numa seleção
BARRAL BABY PROTECT



CREME DE BANHO
BARRAL: BABYPROTECT
PELE ATÓPICA
500 ml
19,25€ 15,40€/unid

Na lavagem da roupa do bebé deve ser usado amaciador

O amaciador tradicional não é recomendado, porque os componentes químicos e as fragrâncias podem desencadear alergias respiratórias e dermatológicas no bebé. O ideal é optar por um detergente próprio para roupa de bebé (hipoalergénico) e dispensar o uso de amaciadores, especialmente os perfumados.

Limpar o coto umbilical com álcool acelera a cicatrização

As recomendações atuais desaconselham o uso de álcool na limpeza do coto umbilical, porque pode irritar a pele e atrasar a queda natural, em vez de acelerar. Deve limpar a zona com produtos suaves e mantê-la bem seca.

PROMOÇÃO
até **-15%**
em toda a marca
FRIENDLY ORGANIC



DETERGENTE FRIENDLY:
ROUPA SEM PERFUME
1 litro
10,99€ 9,34€/unid

Aero-OM[®]

Na origem do bem-estar gastrointestinal

CÓLICAS, DO BEBÉ?



Aero-OM[®]

105 mg/ml - Emulsão oral
Simeticone

25 ml
Via oral



Sem álcool e corantes

Desde o nascimento | 0 m+

**Alívio
eficaz**

Quando a barriga fala, Aero-OM[®] responde.

 **medinfar**
CONSUMER HEALTH

Aero-OM, 105 mg/ml, emulsão oral, contém 105 mg/ml de simeticone e os seguintes excipientes com efeito conhecido: sacarose - 300 mg/ml; 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. [05/2025] 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 - 2607F_921703

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

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

HALIBUT

muda fraldas®

PROTEÇÃO

~~€7.15~~
€5.72
50G/UNID.

HALIBUT
muda fraldas®
Crème Protetor

Proteção da pele
a cada muda
da fralda

Protecting cream
at every nappy change
to protect your baby's skin

Crème protectrice
Protection de la peau
à chaque changement
de couche



ASSADURA DA FRALDA

~~€11.69~~
€9.35
50G/UNID.

HALIBUT
muda fraldas®
Pomada Regeneradora

Regenera a pele
sensível do seu bebé
Testado em pele atópica

Regenerating Ointment
Regenerates your
baby's sensitive skin
Tested on atopic skin

Pommade Régénératrice
Régénère la peau sensible
de votre bébé
Testée sur peau atopique



**Protege
e regenera
3x mais
rápido.¹**

ÓXIDO
45%
DE ZINCO

ASSADURA DA FRALDA

Com presença de microrganismos

~~€15.90~~
€12.72
50G/UNID.

HALIBUT
muda fraldas®
Pomada Reparadora

Repara a pele na
assadura da fralda

Repairing Ointment
Skin repair in nappy rash

Pommade Réparatrice
Répare la peau irritée
à l'assadura de la couche



COM
AF
MICONAZOL

medinfar
CONSUMOS E SAÚDE

*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).

Oleoban®

Skin First

BANHO E HIDRATAÇÃO PARA O SEU BEBÉ.

PROMOÇÃO
até **-25%**
na gama
**OLEOBAN
BEBE**

DERMATOLÓGICO
controle
PEDIÁTRICO

**Oleoban®
Banho Bebê**

Nutritivo para a
pele do seu bebé
**DESDE
O NASCIMENTO**

~~€13.45~~
€10.09
300ML/UNID.

Oleoban
Skin First

Banho Bebê
Baby Bath

Bainho bébé
Olive de banho
Bainho bébé
Bainho bébé
Bainho bébé
Bainho bébé
Bainho bébé
Bainho bébé



Oleoban
Skin First

Espuma de
Banho Bebê
Body & Hair

Baby Bath Foam
Body & Hair
Mousse de bain bébé
Corps & Cheveux

~~€14.99~~
€11.24

**+25%
GRATIS**

Oleoban
Skin First

Crème Bébé
Baby Cream

Crème bébé
Crème bébé
Crème bébé
Crème bébé
Crème bébé
Crème bébé
Crème bébé
Crème bébé

~~€13.00~~
€9.75

BANHO

HIDRATAÇÃO

medinfar
CONSUMOS E SAÚDE

2607F_92704

As promoções presentes na página são válidas de 2 de setembro a 3 de outubro, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja /leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



BAYER

Muda da fralda: um cuidado simples para proteger a pele do bebê

A pele do bebê é delicada e exige cuidados especiais que fazem uma enorme diferença no conforto diário e que são importantes para evitar problemas de pele.



A muda da fralda é um momento importante para cuidar da pele delicada do bebê. Como esta zona está frequentemente exposta à humidade, urina e fezes, pode surgir **vermelhidão, irritação e desconforto**, uma situação conhecida como **assadura** ou **eritema da fralda**.^{1,2}

Felizmente, alguns cuidados simples podem ajudar a manter a pele protegida:¹

Troque a fralda regularmente: quanto menor for o tempo de contacto da pele com a humidade, menor será o risco de irritação. Troque a fralda sempre que estiver molhada ou suja.

Limpe a pele com suavidade: utilize água morna e um pano macio ou toalhetas adequadas para bebés.

Evite esfregar a pele e prefira produtos sem álcool ou fragrâncias. **Deixe a pele respirar:** sempre que possível, deixe o bebê alguns minutos sem fralda. Este simples hábito ajuda a arejar e a secar naturalmente a pele.

Aplique uma pomada-barreira: uma pomada-barreira ajuda a criar uma camada protetora entre a pele e a humidade, contribuindo para manter a pele confortável e protegida.

Bepanthen Baby na rotina da muda da fralda³⁻⁵

Bepanthen Baby ajuda a proteger a pele delicada do rabinho do bebê em cada muda da fralda. A sua

fórmula com dexpanthenol ajuda a regenerar a pele e cria uma **barreira protetora transparente e flexível** contra a humidade, permitindo que a pele respire. Além disso, é **fácil de aplicar e remover**, evitando irritação adicional da pele do bebê, tornando o momento da muda mais confortável.

Pequenos gestos... com grande impacto

A pele do bebê é sensível e merece cuidados diários. Uma rotina simples de higiene adequada, mudança frequente da fralda e proteção da pele pode ajudar a prevenir o desconforto associado à assadura da fralda e contribuir para o bem-estar do bebê.

Bepanthen Baby é um dermocosmético. CH-20260714-99

Referências: 1. Atherton DJ et al. Infant diaper dermatitis: Best practice management. SelfCare 2015;6(S1):1-11. 2. Rocha, N., Selores, M. Dermite das fraldas. Nascere e Crescer - Revista do hospital de crianças Maria Pia. 2004, Vol. XIII, n.º 3. 3. Proksch E et al. Topical use of dexpanthenol: a 70th anniversary article. J Dermatolog Treat 2017;28:766-773. 4. Putet G et al. Effect of Bepanthen® Ointment in the prevention and treatment of diaper rash on premature and full-term babies. Réalités Pédiatriques 2001;63:33-38. 5. Putet G et al. Effect of Bepanthen® Ointment in the prevention and treatment of diaper rash on premature and full-term babies. Open pilot study. Réalités Pédiatriques 2000;52:21-28.

As promoções presentes na página são válidas de 2 de setembro a 3 de outubro, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Bepanthen[®] Baby

Pomada para a Muda da Fralda

• Proteção e regeneração diária da pele do rabinho do bebé

100g



€11.14
€9.47

O melhor amigo
da muda da fralda

Marca N°1
na Europa para a
MUDA DA FRALDA



*IQVIA CH Customized Insights, class 88B2 BABY CREAMS AND PASTES, ranking based on IQVIA PEC Int Brand, sales in value (Euro on public price level) and volume in all available European countries for the period Calendar Year 2025. Bepanthen Baby[®] é um dermocosmético. CH-20260714-44

Feridas, cortes
ou arranhões?



Bepanthen[®] Plus 50 mg/g + 5 mg/g
Creme

Dexpantenol +
Cloridrato de cloro-hexidina

Feridas



• Desinfeta e cicatriza a pele

30g

Desinfeta e Cicatriza num só gesto sem arder e sem manchar



Bepanthen Plus: medicamento não sujeito a receita médica com dexpantenol e cloro-hexidina, para o tratamento de feridas e queimaduras superficiais quando existe risco de infeção. Contraindicado no caso de alergia aos componentes e no tímpano perfurado. Evitar contacto com ouvidos e mucosas. Não pode entrar em contacto com os olhos. Se surgirem sintomas de reações alérgicas, interromper imediatamente o uso e contactar o médico. 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, nº 4, 4º Piso, 2790-255 Carnaxide, pessoa coletiva nº 500 043 256. CH-20260714-42



mustela®

Cuidamos de **toda a família** a começar pela **pele** ✨



As promoções presentes na página são válidas de 2 de setembro a 3 de outubro, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

*Campanha válida de 2 de setembro a 3 de outubro de 2026 em toda a marca Mustela, exceto Solares e Óculos Mustela.



ESPECIAL BEBÉ

À descoberta da massagem Shantala

Há saberes que atravessam séculos sem perder atualidade, a massagem Shantala é um exemplo, e um legado do poder da simplicidade.



Aliviar cólicas e gases, estimular o sistema imunitário, promover relaxamento e facilitar um sono tranquilo e prolongado são alguns dos benefícios associados à massagem Shantala, uma prática milenar na Índia.

Embora seja conhecida no Ocidente desde a década de 70 do século passado, a Shantala está a ser redescoberta por ser uma técnica natural com provas dadas e uma forma simples de estimular o vínculo afetivo entre pais e bebés, graças ao contacto pele com pele que estimula a libertação de ocitocina (a chamada hormona do amor). A massagem deve ser feita com óleos ou cremes hipoalergénicos



PROMOÇÃO
até **-25%**
em toda a gama
AVEENO BABY

**LOÇÃO AVEENO BABY:
CALMING COMFORT**
150 ml
9,99€ 7,49€/unid

É importante que o ritmo da criança seja sempre respeitado, mantendo atenção aos sinais. Deve parar a massagem se o bebé mostrar desconforto e evitar fazê-la logo após as refeições.

adequados para a idade, previamente aquecidos nas mãos, percorrendo todo o corpo do bebé com sequências de movimentos suaves e rítmicos.

Começa com movimentos circulares da palma da mão no peito do bebé, insiste na zona abdominal, com diferentes movimentos que ajudam na digestão e aliviam cólicas e gases e segue para membros superiores e inferiores.

Pode ser aplicada a partir do primeiro mês de vida, depois de o coto umbilical estar cicatrizado e há quem faça dela uma rotina de afeto e relaxamento diário do bebé antes de dormir.

Se o seu bebé tiver alguma condição de saúde específica, estiver doente ou for prematuro, deve confirmar com o pediatra se a massagem é recomendada. Aconselhe-se também em relação à intensidade adequada dos movimentos e à técnica.



NOVIDADE!

**DISPOSITIVO
WHITE NOISE
ROCKIT WOOSHH**
34,99€/unid



**ÓLEO KLORANE:
BEBÉ MULTIUSOS
BIO**
200 ml
12,95€/unid

Fontes: Massagem Shantala – Federação Portuguesa de Yoga; Shantala – como fazer massagem no bebé – Mustela Brasil (video); “Shantala: The Touch to Improve the Quality of Life in Babies Attending a School in the Midwest of Santa Catarina” – International Journal of Medical Science and Clinical Research Studies.



Made in
Denmark

BAMBO® Nature

Because you care

As promoções presentes na página são válidas de 2 de setembro a 3 de outubro, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

até
-25%
na marca
Bambo® Nature
Exceto toalhitas e fraldas 1 e 2

~~€10.18~~
€7.64



€7.41

**LEVE 3
PAGE 2**

Nas Fraldas
Tamanhos 1 e 2

€10.56

~~€14.88~~
€11.16

**LEVE 3
PAGUE 2**
Nas Toalhitas



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

PHILIPS AVENT

ATÉ
20%
PROMOÇÃO
EM TODA A MARCA



*Promoção válida de 4 de setembro a 3 de outubro de 2026. Limitada ao stock existente. Não acumula com outras promoções em vigor.

Friendly
organic®

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

~~€10.99~~
€9.34

~~€7.64~~
€6.49

~~€9.49~~
€8.07



As promoções presentes na página são válidas de 2 de setembro a 3 de outubro, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



ESPECIAL BEBÉ

Cárie de biberão: o inimigo silencioso da noite

Nem só da proibição de doces se faz
a proteção da saúde oral do seu bebé.
O maior risco está presente todos os dias.



A maioria dos pais foca atenções nos doces quando o tema é proteger a saúde oral das crianças, e não estão errados, mas muitas vezes ignoram outro perigo silencioso, ligado a um hábito de conforto. A “cárie de biberão” é uma ameaça agressiva e até mais presente, que compromete os dentes de leite e não só.

O que acontece durante a noite

O leite, seja materno ou fórmula, contém açúcares naturais como a lactose. Se a criança adormece com o biberão na boca, ou sem lavar os dentes após a última refeição, o líquido estagna e não é completamente deglutido. As bactérias da boca fermentam esse açúcar, produzindo ácidos que desmineralizam o esmalte. O processo acelera à noite, quando a produção de saliva diminui e com isso se reduz a defesa natural da boca para neutralizar ácidos e limpar resíduos. Os dentes da frente por norma são os primeiros alvos. O alerta surge na

forma de manchas esbranquiçadas junto à gengiva, que evoluem rapidamente para cavidades profundas e escuras.

A regra de ouro do sono

Nem o biberão nem a mama devem ser “chupetas”. A higiene oral noturna é inegociável, mesmo perante o cansaço extremo. Antes de surgir o primeiro dente, limpe as gengivas com uma gaze húmida diariamente, de preferência à noite. Quando nascer o primeiro dente, avance para a escova e para a pasta dentífrica.

A ideia de que “são só dentes de leite” é simplista. Esta dentição é importante para o desenvolvimento da fala e da mastigação e guarda o espaço da dentição definitiva. Sendo uma infeção, uma cárie num dente de leite pode inclusive afetar o dente permanente em formação. Proteger o sorriso do bebé começa nas rotinas da noite.

PROMOÇÃO

até **-20 %**
em toda a marca
DR. BROWN'S

ESCOVA DENTES
DR. BROWN'S:
AZUL 0-3A
1 unid
7,65€ 6,12€/unid



PROMOÇÃO

até **-25 %**
em toda a gama
baby, kid e junior
ELGYDIUM

GEL DENTRÍFICO
ELGYDIUM: BABY 6M-2A
30 ml
7,56€ 5,67€/unid



PROMOÇÃO

até **-15 %**
em toda a marca
BRUSH BABY

ESCOVA ELÉTRICA
BRUSH-BABY: WILD ONES
TIGRE C/ 3 RECARGAS
39,99€ 33,99€/unid

(*Promoção válida de 03 a 17/09)



PROMOÇÃO
até **-20%**
em toda a marca
DR BROWN'S

DrBrown's

natural flow®

A cuidar da saúde oral desde
os primeiros dentinhos



Pasta de dentes
natural de 0 a 3 anos



Escova de dentes
para bebês
(0 a 3 anos)



Biberão anticólicas
270 ml tetina nível 1



Reduz as cólicas,
gases, arrolos e
vômitos do refluxo



Fluxo contínuo
simulando a
amamentação



Alimentação sem
vácuo para dormir
melhor

As promoções presentes na página são válidas de 2 de setembro a 3 de outubro, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

www.drbrownsportugal.com

VIDA
SAUDÁVEL

Auchan

RECEITA

Salada de lentilhas e morangos

Auchan

Ingredientes

130 g lentilhas cozidas
80 g espinafres crus
80 g morangos (5 a 6 unidades)
80 g pepino cru (1/2 unidade)
10 g amêndoa sem pele
5 g hortelã fresca
1 c. de sopa de vinagre balsâmico
1 c. de sopa de azeite

Preparação

1. Cortar os morangos e o pepino em pedaços pequenos e juntar numa taça.
2. Escorrer bem as lentilhas e juntar ao morango e ao pepino.
3. Tostar e picar as amêndoas e juntar na taça.
4. Temperar com a hortelã picada, o vinagre balsâmico, o azeite e uma pitada de sal. Envolver bem.
5. Preparar uma base de espinafre, e pôr por cima a mistura de lentilhas, morango e pepino.
6. Polvilhar com um resto de amêndoa torrada e hortelã.



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

DICA DO NUTRICIONISTA

O bom desempenho cerebral depende de uma hidratação correta, fornecimento contínuo de energia e do consumo de um conjunto de nutrientes específicos. Esta salada tem os ingredientes certos para o seu cérebro, ora veja:

- Lentilhas: aminoácidos essenciais, que são precursores de neurotransmissores;
- Espinafres e morangos: os espinafres são fonte de ferro, necessário para o transporte de oxigénio ao cérebro, e os morangos são ricos em vitamina C, essencial para uma melhor absorção do ferro, e também têm capacidade antioxidante;
- Amêndoa: rica em zinco e magnésio que participam na modulação dos neurotransmissores;
- Azeite: ácidos gordos monoinsaturados e polinsaturados que desempenham um papel crucial na estrutura e função dos neurónios.

PROMOÇÃO

até **-10 %**

em toda a marca
HOLLE
(Exclui Leites 1)



Holle
Desde 1934

Alimentação Infantil Biológica



1-3+
Jahre/ans

Süßes nur
aus Früchten
naturellement
sucré grâce
aux fruits

Holle
Bio

**LAMA
LOOPS**

CRISPY CEREALS

mit Hafer, Mais, Apfel und Erdbeere
à l'avoine, au maïs, à la pomme
et à la fraise



~~€3.01~~
€2.71

~~€4.59~~

€3.95

NEU

Holle
Organic

Cereals with Milk

Scout

less sweet*

~~€1.89~~

€1.70



~~€1.99~~

€1.79

Holle
Bio-Organic

Crunchy Snack

Hofe-Himbeere
Avoine-Framboise
Oat-Raspberry

Contains 100% gluten-free flour

100% Bio

5+

100% Bio

100% Bio

100% Bio

100% Bio

100% Bio

100% Bio

100% Bio

100% Bio

100% Bio

100% Bio

100% Bio

100% Bio

100% Bio

100% Bio

100% Bio

100% Bio

~~€13.99~~
€12.59

Holle
Eco-Bio

Leche de continuación
Leite de transição
Latte di proseguimento

Contiene | Contient | Contém

Vitamines C y D* | Vitamine C et D*

MISMA | MESMA | STESSA

FORMULA

Importante: La lactancia materna es la mejor
nutrición para el bebé. Es importante el desarrollo
del sistema digestivo y el sistema inmunitario del bebé.
El lactante debe recibir la lactancia materna y la
lactancia artificial.

6 o mas
meses

100% Bio

100% Bio

100% Bio

100% Bio

100% Bio

100% Bio

100% Bio

100% Bio

100% Bio

100% Bio

100% Bio

100% Bio

100% Bio

100% Bio

100% Bio

100% Bio

100% Bio

Leites ★ Papas ★ Boiões ★ Purés saqueta ★ Snacks

Com ingredientes biológicos e receitas simples, a Holle oferece alimentos
de qualidade para bebés e crianças jovens



Distribuído por:

dietimport

THE HEALTHY WAY





Horóscopo



Aquário

22/01 a 20/02

O foco está em alinhar o bem-estar físico com o mental.



Peixes

A ansiedade interfere com o sono, exigindo soluções ao nível cognitivo.



Carneiro

20/03 a 20/04

A tensão irá provocar cansaço extremo.



Touro

21/04 a 21/05

O desconforto com a autoimagem afeta a autoestima.



Gêmeos

22/05 a 22/06

A ansiedade irá exigir autoconhecimento.



Caranguejo

23/06 a 22/07

A necessidade de disciplina e a energia disponível estão em desequilíbrio.



Leão

23/07 a 22/08

O investimento nas rotinas de saúde mostra agora resultados.



Virgem

23/08 a 22/09

A fase é a ideal para eliminar maus hábitos, limpar a casa e começar uma nova dieta.



Balança

23/09 a 22/10

O reforço do sistema imunitário físico e social deve ser feito.



Escorpião

23/10 a 22/11

Será necessária atenção à saúde digestiva.



Sagitário

23/11 a 22/12

Há energia e vitalidade a rolos, mas cuidado com lesões.



Capricórnio

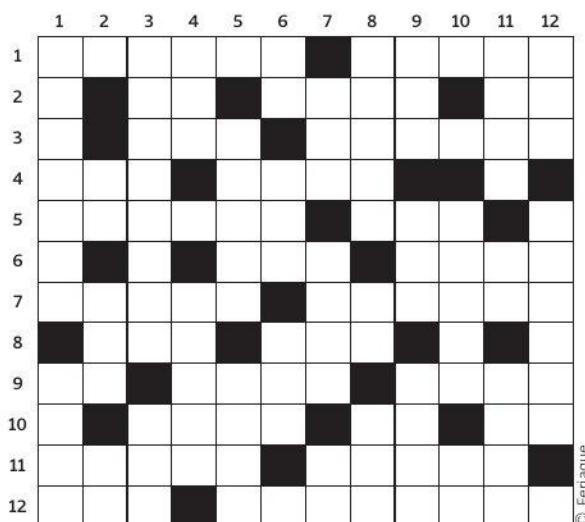
23/12 a 21/01

A intensa pressão no sistema nervoso diminui a vitalidade.

Palavras cruzadas

HORIZONTAIS:

1. Em períodos de maior (...) é comum saltar refeições. Condimento indiano em pó. **2.** Indica lugar, tempo, modo, causa, fim e outras relações (prep.). Estação de Tratamento de Águas Residuais (sigla). Rádio (s. q.). **3.** Regra. Sobrecarregar com ônus. **4.** Deseje. Gravação realizada para demonstração de produto de áudio ou vídeo, ou programa de computador, com fins promocionais. **5.** Dormir bem é essencial para a saúde física e (...). Associação (abrev.). **6.** Sofrimento físico ou moral. Série de coisas na mesma direção. **7.** Pessoa que perdeu o uso da razão. Ir em socorro. **8.** Período. Rezo. **9.** Assisti. Bosque. Nem o biberão nem a (...) devem ser "chupetas". **10.** Idónea. Contr. da prep. a com o art. def. o. Outra coisa (ant.). **11.** Declarar como testemunha. Lugar de muita areia. **12.** Agência Espacial Europeia (sigla). Aprovar.



© Feraque

VERTICAIS: **1.** Doença febril eruptiva muito contagiosa, caracterizada por manchas vermelhas na pele e que é provocada por um vírus. A esperança de (...) tem aumentado, mas viver mais nem sempre significa viver melhor. **2.** A mim. Título de nobreza mais alto de um reino. Editores (sigla). **3.** Amolecer com humidade. Associação Portuguesa de Escritores (sigla). **4.** Nome da letra M. Cobertura. **5.** Os NOLT são a geração 60+ que recusa resignar-se à ideia de abrandar o ritmo só porque atingiu determinada (...). Tenebroso. **6.** Selénio (s. q.). Cada um dos anéis de uma cadeia. Base aérea portuguesa. **7.** Modo de dizer. Algo que é incomum, extraordinário, pouco frequente ou de grande valor devido à sua escassez (fem.). Ástato (s. q.). **8.** Pequena embarcação. Cobalto (s. q.). Argola. **9.** Unidade de medida agrária equivalente ao decâmetro quadrado. Relativo a ele. Reduzir a pó por meio de moinho ou outro instrumento parecido. **10.** Vinho de maçãs. Prata (s. q.). **11.** Causar ódio, mágoa, rancor em alguém ou em si mesmo. Planta liliácea da China. Parte de um veículo ligeiro destinada ao transporte de bagagens. **12.** Superfície do forno de pão. Numa situação fisiológica (...), caem 50 a 100 cabelos diariamente.

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	E	X	P	M	Ç	A	F	R	Q	P	T	Ç	J	O	T	A	L	C	O	Q
2	A	R	F	I	L	H	O	S	E	A	P	R	L	L	R	P	O	R	H	S
3	O	S	T	D	C	J	R	Z	S	P	X	I	T	D	E	N	T	E	S	B
4	B	T	N	A	D	V	Ç	U	L	E	T	M	C	U	I	A	T	C	V	G
5	F	R	I	D	H	F	A	M	I	L	I	A	H	V	N	Q	G	H	D	B
6	P	E	L	E	U	A	I	B	Ç	D	G	S	O	N	O	F	S	E	A	E
7	L	S	G	E	O	C	P	D	O	C	E	S	D	F	H	N	V	D	C	B
8	Q	S	A	U	D	E	M	L	N	J	S	A	M	I	G	O	S	F	G	E

AMIGOS
BEBÉ
CRECHE
DENTES
DOCES

FACE
FAMÍLIA
FILHOS
FORÇA
IDADE

MASSA
PAPEL
PELE
SAÚDE
SONO

STRESS
TALCO
TREINO

SOLUÇÕES

SOPA DE LETRAS
HORIZONTAIS: 1. Talco; 2. Filhos; 3. Dentes; 4. Amigos; 5. Família; 6. Pele; 7. Doces; 8. Saúde; 9. Massa; 10. Bebê; 11. Creche; 12. Amigos; 13. Saúde; 14. Filhos; 15. Dentes; 16. Amigos; 17. Família; 18. Massa; 19. Bebê; 20. Creche.

VERTICAIS: 1. Stress; 2. Em; 3. Let; 4. Amigo; 5. Mental; 6. Dor; 7. Corte; 8. Era; 9. Vi; 10. Moto; 11. Depor; 12. AEE; 13. Outorgar; 14. Sarampo; 15. Vida; 16. Me; 17. Real; 18. APE; 19. Eme; 20. Tempo; 21. Sida; 22. Moer; 23. Ag; 24. Normal; 25. Are; 26. Seu; 27. Moer; 28. Ag; 29. Sida; 30. Normal; 31. Are; 32. Seu; 33. Moer; 34. Ag; 35. Sida; 36. Normal; 37. Are; 38. Seu; 39. Moer; 40. Ag; 41. Sida; 42. Normal; 43. Are; 44. Seu; 45. Moer; 46. Ag; 47. Sida; 48. Normal; 49. Are; 50. Seu; 51. Moer; 52. Ag; 53. Sida; 54. Normal; 55. Are; 56. Seu; 57. Moer; 58. Ag; 59. Sida; 60. Normal; 61. Are; 62. Seu; 63. Moer; 64. Ag; 65. Sida; 66. Normal; 67. Are; 68. Seu; 69. Moer; 70. Ag; 71. Sida; 72. Normal; 73. Are; 74. Seu; 75. Moer; 76. Ag; 77. Sida; 78. Normal; 79. Are; 80. Seu; 81. Moer; 82. Ag; 83. Sida; 84. Normal; 85. Are; 86. Seu; 87. Moer; 88. Ag; 89. Sida; 90. Normal; 91. Are; 92. Seu; 93. Moer; 94. Ag; 95. Sida; 96. Normal; 97. Are; 98. Seu; 99. Moer; 100. Ag; 101. Sida; 102. Normal; 103. Are; 104. Seu; 105. Moer; 106. Ag; 107. Sida; 108. Normal; 109. Are; 110. Seu; 111. Moer; 112. Ag; 113. Sida; 114. Normal; 115. Are; 116. Seu; 117. Moer; 118. Ag; 119. Sida; 120. Normal; 121. Are; 122. Seu; 123. Moer; 124. Ag; 125. Sida; 126. Normal; 127. Are; 128. Seu; 129. Moer; 130. Ag; 131. Sida; 132. Normal; 133. Are; 134. Seu; 135. Moer; 136. Ag; 137. Sida; 138. Normal; 139. Are; 140. Seu; 141. Moer; 142. Ag; 143. Sida; 144. Normal; 145. Are; 146. Seu; 147. Moer; 148. Ag; 149. Sida; 150. Normal; 151. Are; 152. Seu; 153. Moer; 154. Ag; 155. Sida; 156. Normal; 157. Are; 158. Seu; 159. Moer; 160. Ag; 161. Sida; 162. Normal; 163. Are; 164. Seu; 165. Moer; 166. Ag; 167. Sida; 168. Normal; 169. Are; 170. Seu; 171. Moer; 172. Ag; 173. Sida; 174. Normal; 175. Are; 176. Seu; 177. Moer; 178. Ag; 179. Sida; 180. Normal; 181. Are; 182. Seu; 183. Moer; 184. Ag; 185. Sida; 186. Normal; 187. Are; 188. Seu; 189. Moer; 190. Ag; 191. Sida; 192. Normal; 193. Are; 194. Seu; 195. Moer; 196. Ag; 197. Sida; 198. Normal; 199. Are; 200. Seu; 201. Moer; 202. Ag; 203. Sida; 204. Normal; 205. Are; 206. Seu; 207. Moer; 208. Ag; 209. Sida; 210. Normal; 211. Are; 212. Seu; 213. Moer; 214. Ag; 215. Sida; 216. Normal; 217. Are; 218. Seu; 219. Moer; 220. Ag; 221. Sida; 222. Normal; 223. Are; 224. Seu; 225. Moer; 226. Ag; 227. Sida; 228. Normal; 229. Are; 230. Seu; 231. Moer; 232. Ag; 233. Sida; 234. Normal; 235. Are; 236. Seu; 237. Moer; 238. Ag; 239. Sida; 240. Normal; 241. Are; 242. Seu; 243. Moer; 244. Ag; 245. Sida; 246. Normal; 247. Are; 248. Seu; 249. Moer; 250. Ag; 251. Sida; 252. Normal; 253. Are; 254. Seu; 255. Moer; 256. Ag; 257. Sida; 258. Normal; 259. Are; 260. Seu; 261. Moer; 262. Ag; 263. Sida; 264. Normal; 265. Are; 266. Seu; 267. Moer; 268. Ag; 269. Sida; 270. Normal; 271. Are; 272. Seu; 273. Moer; 274. Ag; 275. Sida; 276. Normal; 277. Are; 278. Seu; 279. Moer; 280. Ag; 281. Sida; 282. Normal; 283. Are; 284. Seu; 285. Moer; 286. Ag; 287. Sida; 288. Normal; 289. Are; 290. Seu; 291. Moer; 292. Ag; 293. Sida; 294. Normal; 295. Are; 296. Seu; 297. Moer; 298. Ag; 299. Sida; 300. Normal; 301. Are; 302. Seu; 303. Moer; 304. Ag; 305. Sida; 306. Normal; 307. Are; 308. Seu; 309. Moer; 310. Ag; 311. Sida; 312. Normal; 313. Are; 314. Seu; 315. Moer; 316. Ag; 317. Sida; 318. Normal; 319. Are; 320. Seu; 321. Moer; 322. Ag; 323. Sida; 324. Normal; 325. Are; 326. Seu; 327. Moer; 328. Ag; 329. Sida; 330. Normal; 331. Are; 332. Seu; 333. Moer; 334. Ag; 335. Sida; 336. Normal; 337. Are; 338. Seu; 339. Moer; 340. Ag; 341. Sida; 342. Normal; 343. Are; 344. Seu; 345. Moer; 346. Ag; 347. Sida; 348. Normal; 349. Are; 350. Seu; 351. Moer; 352. Ag; 353. Sida; 354. Normal; 355. Are; 356. Seu; 357. Moer; 358. Ag; 359. Sida; 360. Normal; 361. Are; 362. Seu; 363. Moer; 364. Ag; 365. Sida; 366. Normal; 367. Are; 368. Seu; 369. Moer; 370. Ag; 371. Sida; 372. Normal; 373. Are; 374. Seu; 375. Moer; 376. Ag; 377. Sida; 378. Normal; 379. Are; 380. Seu; 381. Moer; 382. Ag; 383. Sida; 384. Normal; 385. Are; 386. Seu; 387. Moer; 388. Ag; 389. Sida; 390. Normal; 391. Are; 392. Seu; 393. Moer; 394. Ag; 395. Sida; 396. Normal; 397. Are; 398. Seu; 399. Moer; 400. Ag; 401. Sida; 402. Normal; 403. Are; 404. Seu; 405. Moer; 406. Ag; 407. Sida; 408. Normal; 409. Are; 410. Seu; 411. Moer; 412. Ag; 413. Sida; 414. Normal; 415. Are; 416. Seu; 417. Moer; 418. Ag; 419. Sida; 420. Normal; 421. Are; 422. Seu; 423. Moer; 424. Ag; 425. Sida; 426. Normal; 427. Are; 428. Seu; 429. Moer; 430. Ag; 431. Sida; 432. Normal; 433. Are; 434. Seu; 435. Moer; 436. Ag; 437. Sida; 438. Normal; 439. Are; 440. Seu; 441. Moer; 442. Ag; 443. Sida; 444. Normal; 445. Are; 446. Seu; 447. Moer; 448. Ag; 449. Sida; 450. Normal; 451. Are; 452. Seu; 453. Moer; 454. Ag; 455. Sida; 456. Normal; 457. Are; 458. Seu; 459. Moer; 460. Ag; 461. Sida; 462. Normal; 463. Are; 464. Seu; 465. Moer; 466. Ag; 467. Sida; 468. Normal; 469. Are; 470. Seu; 471. Moer; 472. Ag; 473. Sida; 474. Normal; 475. Are; 476. Seu; 477. Moer; 478. Ag; 479. Sida; 480. Normal; 481. Are; 482. Seu; 483. Moer; 484. Ag; 485. Sida; 486. Normal; 487. Are; 488. Seu; 489. Moer; 490. Ag; 491. Sida; 492. Normal; 493. Are; 494. Seu; 495. Moer; 496. Ag; 497. Sida; 498. Normal; 499. Are; 500. Seu; 501. Moer; 502. Ag; 503. Sida; 504. Normal; 505. Are; 506. Seu; 507. Moer; 508. Ag; 509. Sida; 510. Normal; 511. Are; 512. Seu; 513. Moer; 514. Ag; 515. Sida; 516. Normal; 517. Are; 518. Seu; 519. Moer; 520. Ag; 521. Sida; 522. Normal; 523. Are; 524. Seu; 525. Moer; 526. Ag; 527. Sida; 528. Normal; 529. Are; 530. Seu; 531. Moer; 532. Ag; 533. Sida; 534. Normal; 535. Are; 536. Seu; 537. Moer; 538. Ag; 539. Sida; 540. Normal; 541. Are; 542. Seu; 543. Moer; 544. Ag; 545. Sida; 546. Normal; 547. Are; 548. Seu; 549. Moer; 550. Ag; 551. Sida; 552. Normal; 553. Are; 554. Seu; 555. Moer; 556. Ag; 557. Sida; 558. Normal; 559. Are; 560. Seu; 561. Moer; 562. Ag; 563. Sida; 564. Normal; 565. Are; 566. Seu; 567. Moer; 568. Ag; 569. Sida; 570. Normal; 571. Are; 572. Seu; 573. Moer; 574. Ag; 575. Sida; 576. Normal; 577. Are; 578. Seu; 579. Moer; 580. Ag; 581. Sida; 582. Normal; 583. Are; 584. Seu; 585. Moer; 586. Ag; 587. Sida; 588. Normal; 589. Are; 590. Seu; 591. Moer; 592. Ag; 593. Sida; 594. Normal; 595. Are; 596. Seu; 597. Moer; 598. Ag; 599. Sida; 600. Normal; 601. Are; 602. Seu; 603. Moer; 604. Ag; 605. Sida; 606. Normal; 607. Are; 608. Seu; 609. Moer; 610. Ag; 611. Sida; 612. Normal; 613. Are; 614. Seu; 615. Moer; 616. Ag; 617. Sida; 618. Normal; 619. Are; 620. Seu; 621. Moer; 622. Ag; 623. Sida; 624. Normal; 625. Are; 626. Seu; 627. Moer; 628. Ag; 629. Sida; 630. Normal; 631. Are; 632. Seu; 633. Moer; 634. Ag; 635. Sida; 636. Normal; 637. Are; 638. Seu; 639. Moer; 640. Ag; 641. Sida; 642. Normal; 643. Are; 644. Seu; 645. Moer; 646. Ag; 647. Sida; 648. Normal; 649. Are; 650. Seu; 651. Moer; 652. Ag; 653. Sida; 654. Normal; 655. Are; 656. Seu; 657. Moer; 658. Ag; 659. Sida; 660. Normal; 661. Are; 662. Seu; 663. Moer; 664. Ag; 665. Sida; 666. Normal; 667. Are; 668. Seu; 669. Moer; 670. Ag; 671. Sida; 672. Normal; 673. Are; 674. Seu; 675. Moer; 676. Ag; 677. Sida; 678. Normal; 679. Are; 680. Seu; 681. Moer; 682. Ag; 683. Sida; 684. Normal; 685. Are; 686. Seu; 687. Moer; 688. Ag; 689. Sida; 690. Normal; 691. Are; 692. Seu; 693. Moer; 694. Ag; 695. Sida; 696. Normal; 697. Are; 698. Seu; 699. Moer; 700. Ag; 701. Sida; 702. Normal; 703. Are; 704. Seu; 705. Moer; 706. Ag; 707. Sida; 708. Normal; 709. Are; 710. Seu; 711. Moer; 712. Ag; 713. Sida; 714. Normal; 715. Are; 716. Seu; 717. Moer; 718. Ag; 719. Sida; 720. Normal; 721. Are; 722. Seu; 723. Moer; 724. Ag; 725. Sida; 726. Normal; 727. Are; 728. Seu; 729. Moer; 730. Ag; 731. Sida; 732. Normal; 733. Are; 734. Seu; 735. Moer; 736. Ag; 737. Sida; 738. Normal; 739. Are; 740. Seu; 741. Moer; 742. Ag; 743. Sida; 744. Normal; 745. Are; 746. Seu; 747. Moer; 748. Ag; 749. Sida; 750. Normal; 751. Are; 752. Seu; 753. Moer; 754. Ag; 755. Sida; 756. Normal; 757. Are; 758. Seu; 759. Moer; 760. Ag; 761. Sida; 762. Normal; 763. Are; 764. Seu; 765. Moer; 766. Ag; 767. Sida; 768. Normal; 769. Are; 770. Seu; 771. Moer; 772. Ag; 773. Sida; 774. Normal; 775. Are; 776. Seu; 777. Moer; 778. Ag; 779. Sida; 780. Normal; 781. Are; 782. Seu; 783. Moer; 784. Ag; 785. Sida; 786. Normal; 787. Are; 788. Seu; 789. Moer; 790. Ag; 791. Sida; 792. Normal; 793. Are; 794. Seu; 795. Moer; 796. Ag; 797. Sida; 798. Normal; 799. Are; 800. Seu; 801. Moer; 802. Ag; 803. Sida; 804. Normal; 805. Are; 806. Seu; 807. Moer; 808. Ag; 809. Sida; 810. Normal; 811. Are; 812. Seu; 813. Moer; 814. Ag; 815. Sida; 816. Normal; 817. Are; 818. Seu; 819. Moer; 820. Ag; 821. Sida; 822. Normal; 823. Are; 824. Seu; 825. Moer; 826. Ag; 827. Sida; 828. Normal; 829. Are; 830. Seu; 831. Moer; 832. Ag; 833. Sida; 834. Normal; 835. Are; 836. Seu; 837. Moer; 838. Ag; 839. Sida; 840. Normal; 841. Are; 842. Seu; 843. Moer; 844. Ag; 845. Sida; 846. Normal; 847. Are; 848. Seu; 849. Moer; 850. Ag; 851. Sida; 852. Normal; 853. Are; 854. Seu; 855. Moer; 856. Ag; 857. Sida; 858. Normal; 859. Are; 860. Seu; 861. Moer; 862. Ag; 863. Sida; 864. Normal; 865. Are; 866. Seu; 867. Moer; 868. Ag; 869. Sida; 870. Normal; 871. Are; 872. Seu; 873. Moer; 874. Ag; 875. Sida; 876. Normal; 877. Are; 878. Seu; 879. Moer; 880. Ag; 881. Sida; 882. Normal; 883. Are; 884. Seu; 885. Moer; 886. Ag; 887. Sida; 888. Normal; 889. Are; 890. Seu; 891. Moer; 892. Ag; 893. Sida; 894. Normal; 895. Are; 896. Seu; 897. Moer; 898. Ag; 899. Sida; 900. Normal; 901. Are; 902. Seu; 903. Moer; 904. Ag; 905. Sida; 906. Normal; 907. Are; 908. Seu; 909. Moer; 910. Ag; 911. Sida; 912. Normal; 913. Are; 914. Seu; 915. Moer; 916. Ag; 917. Sida; 918. Normal; 919. Are; 920. Seu; 921. Moer; 922. Ag; 923. Sida; 924. Normal; 925. Are; 926. Seu; 927. Moer; 928. Ag; 929. Sida; 930. Normal; 931. Are; 932. Seu; 933. Moer; 934. Ag; 935. Sida; 936. Normal; 937. Are; 938. Seu; 939. Moer; 940. Ag; 941. Sida; 942. Normal; 943. Are; 944. Seu; 945. Moer; 946. Ag; 947. Sida; 948. Normal; 949. Are; 950. Seu; 951. Moer; 952. Ag; 953. Sida; 954. Normal

STADA

Mitosyl®

Proteção para o

“Rei,”

Bebé



A FÓRMULA EXPERT PARA **RABINHOS FELIZES**

Mitosyl® Pomada Protetora é um produto cosmético e de higiene corporal para o cuidado diário das zonas delicadas e para proteção contra irritações da pele do bebé. Stada, Lda - Quinta da Fonte, Ed.D.Amélia - Piso 1 Ala B 2770-229 Paço de Arcos. 045_MITO_SET25

As promoções presentes na página são válidas de 2 de setembro a 3 de outubro, exceto indicação comunicada. Limitada ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

barral
MotherProtect

ATÉ **20%**
PROMOÇÃO
Seleção
MOTHERPROTECT



€25.18
€20.14

€25.98
€20.78

€25.00
€20.00



GAMA ADEQUADA PARA O CUIDADO E
PREVENÇÃO DAS ESTRIAS
DERMATOLOGICAMENTE TESTADA

barral
DermaProtect

ATÉ **20%**
PROMOÇÃO
Seleção
DERMAPROTECT



€15.25
€12.20

€16.65

€22.07
€17.66



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

barral
BabyProtect



€13.99
€11.19



€10.41
€8.33



barral
BabyProtect

ATÉ **20%**
PROMOÇÃO
Seleção
BABYPROTECT

€12.99
€10.39



LIMPEZA SUAVE
1º PASSO

PROTEÇÃO DIÁRIA
2º PASSO

REPARAÇÃO DA ASSADURA
com INFEÇÃO FÚNGICA

PREVENÇÃO E PROTEÇÃO DAS ASSADURAS
DO RABINHO DO BEBÉ



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



€23.53
2 X 800g/unid



€11.95

€10.76



€20.75

€18.68



€23.95

€21.56



€20.12

€18.11



€11.52

€10.37



€13.55

€12.02



€20.95

€18.86





PROMOÇÕES IMPERDÍVEIS

10% DESCONTO IMEDIATO

EM COMPRAS
SUPERIORES A 35€
EM DERMOCOSMÉTICA
E MAQUILHAGEM*

Clube
Auchan



*Campanha exclusiva para membros do Clube Auchan, válida nos espaços e lojas A Minha Saúde e Bem-estar, de 02/09 a 03/10. Consulte as condições em auchan.pt.

Clube
Auchan

2€ DESCONTO IMEDIATO

NO CREME
BARRAL
DERMAPROTECT
HYDRA+ 1KG*



*Campanha válida de 02/09 a 03/10. Passe o seu cupão na caixa de pagamento e receba 2€ de desconto imediato em compras no produto mencionado. 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 CERAVE*



*Campanha válida de 02/09 a 03/10. Passe o seu cupão na caixa de pagamento e receba 15% de desconto imediato em toda a marca CERAVE. 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

NA COMPRA
DE 3 OU MAIS PASTA
DENTÍFICA COUTO
60 ML*



*Campanha válida de 02/09 a 03/10. Passe o seu cupão na caixa de pagamento e receba 10% de desconto imediato em compras superiores a três unidades no produto mencionado. 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 SUPRADYN*



*Campanha válida de 02/09 a 03/10. Passe o seu cupão na caixa de pagamento e receba 10% de desconto imediato em toda a marca SUPRADYN. Cupão de utilização única, exclusivo para membros do Clube Auchan. Válido apenas em lojas físicas nos espaços Saúde e Bem-estar.