

EDIÇÃO N.º 132 | outubro 2026



A Minha SAÚDE & BEM-ESTAR



CUIDADOS
ESPECIAL
CORPO

BARREIRA CUTÂNEA

Três passos-chave
na reparação

QUIZ

Como escolher
o melhor sérum

OUTONO

Ajude a pele a mudar
de estação

Até **65%**
sobre PVPR

Condições no interior
da revista

Epigenética

PODEMOS ENSINAR A PELE
A REJUVENESCEMOS?

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Eucerin

Neutrogena
BEAUTY TO A SCIENCE

Redoxon

URIAGE
EAU THERMALE

Wild

Por PVPR/Preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes no presente folheto são válidos entre 4 de outubro e 3 de novembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/ leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Deo Roll On com Recarga Antitranspirante

20%

em toda a marca

WILD

sobre PVPR

72^{hr}

**Proteção e
Controlo de Odor**

Sem marcas brancas



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



EDITORIAL



Sonhos, ciência e cuidados reais

Sonhar com uma pele eternamente jovem continua a ser exatamente isso, um sonho – se só pensarmos nas vantagens de tal condição –, mas a ciência, aliada à tecnologia, tem alcançado descobertas cada vez mais significativas para elevar os cuidados com a pele a um novo nível. A abordagem mudou. O foco deixou de estar em tapar sinais de idade, para se centrar na compreensão dos mecanismos que levam a pele a envelhecer e na descoberta de soluções para desacelerar esse processo. Juntar esta nova perspetiva àquilo que já se sabia sobre epigenética e tecnologias e inovações recentes tem sido um dos caminhos para abrir um mundo de oportunidades e criar novos ativos que podem de facto influenciar a forma de a pele envelhecer. Nesta edição de *A Minha Saúde & Bem-estar*, desmistificamos este tema e mostramos um pouco do que está a ser feito na cosmética tirando partido da epigenética, que, ao contrário do ADN, pode ser modelada. Convidamo-la a conhecer melhor as necessidades da sua pele num *quiz*, que,

juntamente com as nossas dicas vai ser um bom guia para escolher o melhor sérum, e falamos da importância da barreira cutânea. Já dizia o ditado que a casa não se começa pelo telhado. Nos cuidados de pele, o ideal também é começar pela base.

ESPAÇOS SAÚDE E BEM-ESTAR AO SEU DISPOR:

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

ÍNDICE

- 06** Novidades
- 10** Podemos ensinar a pele a rejuvenescer?
- 14** Reparar a barreira cutânea sem rotinas de 10 passos
- 18** Ativos cosméticos: uma questão de química
- 20** Cinco regras (e um *quiz*) para escolher o sérum ideal
- 26** Ativos avançados chegaram aos cuidados de corpo. Isso é bom?
- 30** A pele também muda de estação
- 33** Chegou o frio, chegaram novas necessidades para a sua pele!
- 36** Voltou a comichão depois do banho!
- 38** A pele do recém-nascido merece mais do que água
- 40** Horóscopo e passatempos
- 44** Clube Auchan e promoções

Por PVPR/preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor.

Os preços constantes no presente folheto são válidos entre 4 de outubro e 3 de novembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente / oferta pode variar de loja para loja / leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

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

Redoxon®



AGRADÁVEL
SABOR A
LARANJA

PVPR
16.46€
13.17€

Redoxon®



EXTRA

DEFENSAS/ DEFESAS*

**TRIPLE ACCIÓN*
TRIPLA AÇÃO***

Ajuda en cambios de estación y momentos de mayor exigencia. Ajuda nas mudançs de estação e momentos de maior exigência.



Sabor naranja/ a laranja
30 comprimidos efervescentes

AYUDA DIARIA AL SISTEMA INMUNITARIO*
AJUDA DIÁRIA PARA O SISTEMA IMUNITÁRIO*

NOVO

PVPR
9.95€
7.96€

Redoxitos®

EXTRA

DEFENSAS/ DEFESAS*



TRIPLE ACCIÓN/ TRIPLA AÇÃO*
Ajuda en cambios de estación y momentos de mayor exigencia. Ajuda nas mudançs de estação e momentos de maior exigência.



Sabor naranja,
fresa y fruta
tropical.
Sabor a laranja,
morango e
fruta tropical.
25 gummies/
gomos.

+4



AYUDA DIARIA AL SISTEMA INMUNITARIO*
AJUDA DIÁRIA PARA O SISTEMA IMUNITÁRIO*



Reforça as tuas defesas

Com Vitamina C

+ Vitamina D + Zinco

20%

em toda a marca
REDOXON
sobre PVPR

**CUIDA
do sistema imunitário**

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

GineCanes Cystil



Do Aiii...

...Ao Bye!

18.00€

NOVO

GineCanes Cystil

**Conforto das Vias
Urinárias**

D-Manose, extrato de Astrágalo e de Dente-de-leão

Ajuda a manter a função do trato urinário*

12+
Anos

Sem
Lactose

Sem
Glúten



14 saquetas
Suplemento alimentar

Sentes desconforto urinário?

4^{em}1 FÓRMULA ÚNICA*



**ELEVADA DOSE
D-MANOSE 2g**



DENTE-DE-LEÃO



ASTRÁGALO



FIBRAS

**PROTEÇÃO E BEM-ESTAR
DAS VIAS URINÁRIAS**

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

GineCanes Cystil é um suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado, equilibrado e de um modo de vida saudável. Contêm Dente-de-leão que ajuda a manter a função do trato urinário e um fluxo urinário normal. *Fórmula única entre os produtos que correspondem a 80% das vendas em valor, no período MAT Dez 2025, no mercado de Sistema Urinário, em Portugal, fonte hmR. CH-20260225-88.



APIFEN[®]



NOVO

Descubra o rápido alívio para a dor de garganta



ATÉ
6H

AÇÃO
PROLONGADA

ATUA EM
2 MIN



Sem açúcar

ATUA EM
5 MIN



**Ação localizada
com aplicador longo**

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

Apifen Spray (flurbiprofeno) 8,75 mg/dose solução para pulverização bucal e Apifen Mel e Limão sem açúcar (flurbiprofeno) 8,75 mg pastilhas. Indicado para o alívio, a curto prazo, dos sintomas de dor de garganta e garganta inflamada, tais como garganta irritada, dor e inchaço, e dificuldade em engolir em adultos com idade igual ou superior a 18 anos. Se não se sentir melhor ou se piorar após 3 dias, tem de consultar um médico. Contraindicado em caso de alergia ao flurbiprofeno ou a qualquer outro componente, se teve asma, pieira ou dificuldade em respirar, nariz com corrimento, inchaço facial ou erupção cutânea tal como comichão (urticária) após tomar ácido acetilsalicílico ou substâncias semelhantes usadas para tratar a dor, inflamação ou reumatismo, chamadas anti-inflamatórios não esteróides (AINEs); se tem ou teve dois ou mais episódios de úlcera no estômago ou intestino, se tem ou teve uma hemorragia ou perfuração no estômago ou no intestino, colite grave (inflamação do intestino) ou doenças do sangue após a utilização de outro AINE; se tem insuficiência cardíaca, hepática ou renal; se está nos últimos três meses da gravidez. Leia atentamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico. Medicamentos não sujeitos a receita médica e não comparticipados. Bayer Portugal, Lda. Avenida Vitor Figueiredo n.º 4 - 4.º piso 2790-255 Carnaxide NIF 500 043 256. CH-20260812-55



NOVIDADES

NOVIDADES

A Minha **SAÚDE**
& **BEM-ESTAR**

Cuidar do cabelo é cuidar bem de si



PVPR: 39,95€
27,97€*

(*Promoção válida de 25/10 a 03/11)

Suplemento Hair Growth FRESHLY 28x25 ml

🌱 Fórmula vegan e sem hormonas, desenvolvida para as necessidades da mulher

👩 Ajuda a reduzir a queda e a estimular o crescimento, a densidade e a espessura do cabelo

🧠 Atua sobre o stress, microbiota intestinal, défices nutricionais e circulação no couro cabeludo

⚡ Com vitaminas B, minerais, aminoácidos e Rhodiola, contribuindo também para ajudar a reduzir o cansaço e a fadiga

💡 Resultados visíveis em 90 dias, para um cabelo mais forte, denso e saudável

Champô Cafeína Cabelo Pintado PLANTUR39 250 ml

☕ Complexo de fito-cafeína que atua nas raízes durante a lavagem

🍷 Especialmente indicado para cabelo pintado e fragilizado, ajudando a suavizar a fibra danificada

🌾 Com proteína de trigo para reforçar o cabelo seco e poroso e provitamina B5 para mais suavidade e brilho

💡 Ajuda a deixar o cabelo mais forte, sedoso e brilhante, enquanto a cafeína é direcionada ao folículo capilar

Preço: 17,99€



Champô C1 Cafeína C1 ALPECIN 250 ml

☕ Com complexo de cafeína, que estimula as raízes durante a lavagem

👩 Ajuda a fortalecer as raízes e a combater a queda de cabelo

🌿 Fórmula com cafeína, zinco, niacinamida e pantenol

Preço desde: 12,99€



Tampões de Ouvidos Earplugs DREAMURA Tam S-L | 1 par

Preço: 14,99€

🔊 Ajudam a reduzir o ruído envolvente, criando um ambiente mais tranquilo para dormir

☁ Silicone macio e design ergonómico para maior conforto durante a noite

📏 3 tamanhos (S, M e L) para um ajuste mais adequado

♻ Laváveis e reutilizáveis, práticos para usar em casa

✈ Compactos e fáceis de transportar, também indicados para viajar ou concentrar-se

Por favor, ler e compreender o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes na página são válidos entre 4 de outubro e 3 de novembro de 2024, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente/ oferta pode variar de loja para loja/leia cuidadosamente as instruções de utilização.

Salonpas®

MARCA Nº 1*
DO MUNDO

TECNOLOGIA
JAPONESA

SUPERE A DOR E SIGA EM FRENTE!



AÇÃO
8a
12
HORAS

Alívio eficaz das dores musculares e articulares

*Em emplastros para a dor e inflamação. Fonte: Euromonitor International, com base no valor anual de vendas a retalho em 2025 e em pesquisas personalizadas realizadas em países que representam mais de 70% de participação no mercado mundial de retalho de emplastros tópicos / anestésicos em 2025. **Salonpas Pain Relief**, 105 mg / 31,5 mg, Emplastro Medicamentoso contém salicilato de metilo e levomentol. **Indicações terapêuticas:** Para o alívio sintomático da dor muscular e das articulações associada a entorses e distensões. **Posologia e modo de administração:** Aplicar 1 emplastro na zona afetada e mantê-lo até 8 a 12 horas. Se a dor reaparecer 8 a 12 horas depois da aplicação do primeiro emplastro, um segundo emplastro pode ser aplicado. Utilizar apenas 1 emplastro de cada vez. Não utilizar mais do que 2 emplastros por dia. Não utilizar mais de 3 dias seguidos. Não é recomendado para utilização em crianças e adolescentes com menos de 18 anos de idade. **Contraindicações:** Alergias às substâncias ativas ou a qualquer outro componente deste medicamento; Alergias ou histórico de alergias ou ataques de asma, especialmente quando toma outros analgésicos, medicamentos para reduzir a febre ou outros anti-inflamatórios não-esteroides (AINEs); Tomar de medicamentos semelhantes para aliviar a dor; Problemas graves de coração; Problemas graves de rins ou de fígado; Úlceras hemorrágicas ou problemas hemorrágicos; Terceiro trimestre de gravidez; Crianças e adolescentes com menos de 18 anos de idade. **Precauções especiais:** Úlcera/hemorragia gástrica ou uma história de úlcera gastrointestinal (do estômago) ou de dispepsia crónica (desconforto após as refeições ou azia); asma; idosos; uso prolongado ou repetido do medicamento. **Data de revisão do texto:** 04/2024. **Medicamento Não Sujeito a Receita Médica.** Leia cuidadosamente as informações constantes do folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, deve consultar o médico ou farmacêutico. **Laboratórios Azevedos - Indústria Farmacêutica, S.A.,** Estrada da Quinta, 148, Manique de Baixo, 2645-436 Alcabideche. NIF 507 474 287. 2607PASAL006

Azevedos

Reumon[®]
MAIS FORTE QUE A SUA DOR



ALÍVIO DA DOR EM CADA MOVIMENTO

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

**Trata a dor
muscular e
articular**

**Penetra
profundamente na pele**

Atua no local da dor

Diminui a inflamação



Bial
Keeping
life in mind

REUMON Creme 10% / Gel 5% / Loção 10% (etofenamato) é um medicamento não sujeito a receita médica. Está indicado nas situações dolorosas localizadas do aparelho locomotor. Aplicar na pele saudável. Não utilizar em crianças, grávidas, em superfícies eczematosas ou feridas abertas, insuficientes renais ou doentes alérgicos à substância ativa, ao ácido flufenâmico, ou a qualquer um dos excipientes, ou a outros anti-inflamatórios não esteroides. **Leia cuidadosamente o folheto informativo. Em caso de dúvida, persistência ou aparecimento de outros sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico.** Data da revisão do texto: Reumon Creme 10% 09/2020; Reumon Gel 5% 06/2019; Reumon Loção 10% 01/2015. Medicamento não sujeito a receita médica. Não comparticipado. Para mais informações deverá contactar o titular da AIM: BIAL - Portela & C^ª, S.A. - À Av. da Siderurgia Nacional - 4745-457 S. Mamede do Coronado - Portugal • NIPC 500220913 • POS-PAI-PRT-PT-26-0001



Ricola

(INSPIRA)DOS NA NATUREZA

REBUÇADOS RICOLA

10%

em toda a marca
RICOLA
sobre PVPR

PVPR
2.59€

2.33€
cada



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

Distribuído por:

dietimport
THE HEALTHY WAY



Rua Dr. Costa Sacadura, nº4 1800-176 • Lisboa
apoio@cliente@dietimport.pt
www.dietimport.pt



COSMÉTICA EPIGENÉTICA

Podemos ensinar a pele a rejuvenescer?

O ADN é imutável, mas a epigenética pode ser reprogramada e é um dos fatores que influenciam o envelhecimento da pele. A investigação na cosmética já está a descobrir como.



Duas pessoas com a mesma idade podem ter a pele com um aspeto muito diferente. Rugas, firmeza, elasticidade e outros sinais de envelhecimento não dependem apenas do ano no cartão de cidadão, nem do ADN.

O ambiente que nos rodeia e o estilo de vida também influenciam a expressão dos nossos genes. Na verdade funcionam como verdadeiros impulsos para ligar ou desligar alguns "interruptores" celulares, com impacto a vários níveis, nomeadamente em processos envolvidos no envelhecimento da pele, como a produção de colagénio, elastina ou ácido hialurónico. A ciência que estuda estas interações é a epigenética, que nos últimos anos se tornou um campo promissor para compreender e agir sobre o envelhecimento da pele. O nosso código genético não

é alterável, mas a forma como alguns genes se expressam pode ser influenciada e a cosmética está mais empenhada que nunca em perceber como.

"Durante muitos anos, os cuidados antienvelhecimento focaram-se sobretudo em minimizar os sinais visíveis da idade. Hoje, procura-se compreender os fatores que influenciam o envelhecimento da pele", como sublinha Mariana Brazão, farmacêutica e *pharmacy training specialist* na Beiersdorf Portuguesa.

"Foi neste contexto que surgiu o conceito de longevidade da pele, uma abordagem que procura



COSMÉTICA EPIGENÉTICA

20%
na gama rosto
EUCERIN®
sobre PVPR

**CREME EUCERIN:
HF EPIGENETIC SPF30**
50 ml
PVPR: 54,19€
43,35€

**CREME NOITE
EUCERIN: HF
EPIGENETIC**
50 ml
PVPR: 56,89€
45,51€

**SÉRUM EUCERIN:
HF EPIGENETIC**
30 ml
PVPR: 60,89€
48,71€

(*Exclui packs e artigos promocionais)

compreender os mecanismos biológicos associados ao envelhecimento cutâneo. A epigenética é uma das áreas que mais têm contribuído para esta nova perspetiva.”

O relógio biológico da pele

A Beiersdorf, casa-mãe da Eucerin, é uma das empresas que têm investido nesta área e está entre as pioneiras no desenvolvimento de tecnologias patenteadas e produtos que procuram influenciar a epigenética da pele.

O desafio é grande: identificar ingredientes capazes de influenciar

mecanismos alterados por fatores externos, incorporá-los em fórmulas seguras, estáveis e eficazes e demonstrar que há uma modulação epigenética real, consistente e relevante para a pele.

Mais de uma década de investigação resultou na criação da Age Clock Technology, “uma tecnologia patenteada capaz de medir a idade biológica da pele”, explica Mariana Brazão. Com este algoritmo, baseado na leitura do padrão epigenético da pele, os investigadores analisaram milhares de marcadores para identificar alterações

associadas ao envelhecimento e testar ingredientes capazes de os influenciar.

Acabaram por chegar ao Epicelline, um ativo patenteado que, segundo a marca, atua diretamente ao nível da epigenética e que é hoje a estrela da gama Eucerin Hyaluron-Filler + Longevity, já com três produtos.

No futuro, podemos sonhar com cremes capazes de manter uma pele eternamente jovem? É pouco provável. O envelhecimento da pele é multifatorial e complexo, mas a investigação em epigenética abre novas portas para compreender e influenciar o processo. É uma área emergente, na qual estudos mais abrangentes serão necessários para consolidar a evidência científica, mas que promete ganhar cada vez mais espaço numa nova geração de cosmética focada na longevidade da pele.

A fórmula epigenética da Eucerin

A gama Eucerin Hyaluron-Filler + Longevity juntou recentemente ao sérum um creme de dia, com SPF 30, e um creme de noite, enriquecido com provitamina B5. Além do Epicelline, as fórmulas incluem “ácido hialurónico de dois tipos, para ajudar na hidratação e preenchimento das rugas, glicina saponina, para estimular a produção natural de componentes essenciais à estrutura da pele e enoxolona, que ajuda a preservar o ácido hialurónico existente”, detalha Mariana Brazão. A marca garante que, em conjunto, os três produtos atuam sobre 12 sinais de envelhecimento⁽¹⁾ e cita estudos clínicos que sugerem uma “reversão da idade biológica da pele em até cinco anos”⁽²⁾.

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

Fontes: Conteúdo técnico elaborado com a colaboração de Mariana Brazão, farmacêutica e pharmacy training specialist na Beiersdorf Portuguesa. ⁽¹⁾Estudo clínico após 2 semanas e 4 semanas com 41 e 56 voluntários respetivamente. | ⁽²⁾Estudo clínico após 8 semanas com 60 voluntários, com aplicação 2x dia do sérum Epigenetic. Idade biológica da pele determinada pela tecnologia Age Clock.

cantabria labs
woman

20%
em toda a marca
ESTROFITO
sobre PVPR

Cheguei à Menopausa. E agora? Escolho viver bem.

Nº1*
NA
MENOPAUSA

PVPR
29.74€
23.79€

PVPR
28.88€
23.10€

- Alteração de peso¹ e sono
- Afrontamentos
- Suores Noturnos

Solução não hormonal



cantabrialabs.pt

ESPECIALISTAS NA SAÚDE DA MULHER

*IQVIA Dez 2024, Valor em € (Suplementos alimentares com isoflavonas de soja no Mercado 12D4 - PRODUTOS PARA MENOPAUSA)

1- Takahashi A, et al. Association of equol with obesity in postmenopausal women. Menopause: The Journal of The North American Menopause Society 2021; Vol. 28, No. 7, pp. 807-810 Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.

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

Eucerin®

REVERTE 12 SINAIS DE ENVELHECIMENTO*

EPICELLINE®

RECOMENDADO POR
DERMATOLOGISTAS

20%
em toda a gama
EPICELLINE
EUCERIN®
sobre PVPR

PVPR
54.19€
43.35€

PVPR
60.89€
48.71€

PVPR
56.89€
45.51€

NOVO

*Estudo clínico após 2 semanas e 4 semanas com 41 e 56 voluntários, respetivamente.

Eucerin®

ROTINA PERSONALIZADA PARA CADA NECESSIDADE DA SUA PELE

20%
em todas as gamas
de rosto
EUCERIN®
sobre PVPR

PVPR
28.79€
23.03€

PVPR
45.95€
36.76€

PVPR
48.09€
38.47€

PVPR
46.30€
37.04€

PVPR
49.99€
39.99€

PVPR
44.95€
35.96€

MANCHAS

ELASTICIDADE

FIRMEZA

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



ROTINAS

Reparar a barreira cutânea sem rotinas de 10 passos

Se a sua pele anda a reagir de forma estranha a produtos habituais, pode estar a precisar de menos e não de mais produtos.



Há uma expressão que entrou definitivamente no vocabulário da cosmética: barreira cutânea. E não é por acaso. Depois de anos a valorizar a sobreposição de ativos como chave para uma pele bonita e saudável, hoje sabemos que, para manter a pele equilibrada, há uma condição básica indispensável: manter a barreira cutânea em equilíbrio.

Esta barreira está na camada mais superficial da pele e funciona como uma espécie de muralha. É constituída por células compactadas e lípidos essenciais – como ceramidas, colesterol e ácidos gordos – que ajudam a proteger a pele das agressões externas, a limitar a perda de água e a preservar as

camadas mais profundas. Vários fatores podem contribuir para fragilizar esta primeira linha de defesa do maior órgão do corpo humano, localizada na camada córnea da epiderme. Entre eles está, curiosamente, o excesso de cuidados. Uma pele bem cuidada não precisa necessariamente de

O que pode fragilizar a barreira cutânea?

- **Esfoliação excessiva e limpezas agressivas.**
- **Sobreposição de ácidos e outros ativos potencialmente irritantes.**
- **Produtos inadequados às necessidades da pele.**
- **Fatores ambientais: exposição solar, frio, vento, poluição, mudanças bruscas de temperatura.**
- **Exposição prolongada a fontes artificiais de calor ou frio.**

uma rotina de 10 passos. Muitas vezes, o problema pode até estar aí, sobretudo quando a combinação inclui vários ativos com potencial para irritar ou sensibilizar a pele. Quando a reação a produtos habituais muda – num dia a pele parece seca e no seguinte mais oleosa, começa a descamar, a ficar vermelha ou mais sensível –, pode estar simplesmente a dizer-lhe que é altura de parar e reavaliar a rotina. Fatores externos também podem contribuir para este desequilíbrio e tornar a pele mais reativa, sobretudo quando já está sujeita a uma rotina de *skincare* intensa.

Um bom teste para perceber se a rotina de *skincare* está a contribuir

Uma alimentação variada, rica em ómega-3, frutos e vegetais, uma boa hidratação, dormir o suficiente e evitar picos de stress também influenciam positivamente a saúde da pele.

Por favor, leia o texto recomendado, deve entender-se a opção de venda sugerida ou recomendada para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes na página são válidos entre 4 de outubro e 3 de novembro de 2026, exceto indicação comunicada ou outro tipográfico. Limitado ao stock existente. Oferta pode variar de loja para loja e/ou de acordo com a rotulagem e as instruções de utilização.



ROTINAS

para fragilizar a barreira cutânea é simplificá-la ao máximo, sem descuidar o indispensável: manter a pele limpa, hidratada e protegida da radiação ultravioleta.

Ingredientes que vale a pena manter

Ceramidas e ácidos gordos são ingredientes preciosos para apoiar a recuperação da função barreira, precisamente porque fazem parte dos lípidos que a constituem. Ativos como a glicerina e o ácido hialurónico ajudam a atrair e reter água na camada superficial da pele, enquanto a niacinamida pode contribuir para melhorar a função barreira e reduzir a perda de água. Já ingredientes como o pantenol e a alantoína contribuem para devolver conforto à pele, ajudando a acalmar e a reduzir a sensação de irritação. Se as alterações na pele forem muito significativas e não derem sinais de melhoria, vale a pena consultar um dermatologista. Outros fatores podem estar a contribuir para o problema.



10%
em todas as marcas de
COSMÉTICA COREANA
sobre PVPR

**ESPUMA LIMPEZA
MISSHA: CREAMY
LATTE CACAU**
172 ml
PVPR: 6,99€
6,29€



30%
numa seleção
de gama rosto
AVÈNE
sobre PVPR

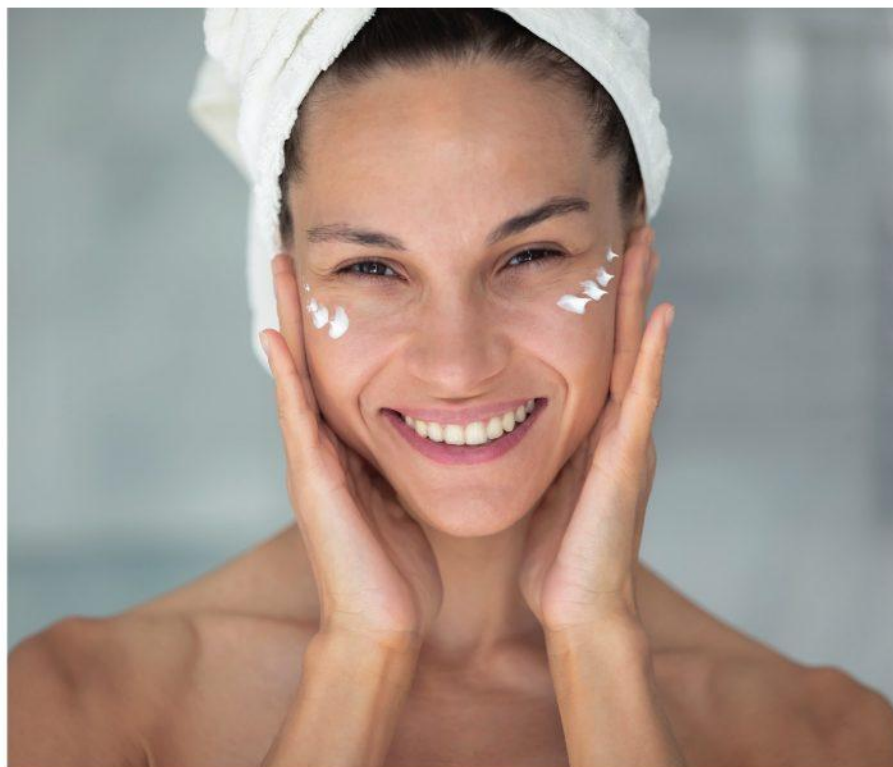
**GEL-CREME
AVÈNE: HYALURON ACT B3**
50 ml
PVPR: 44,00€
30,80€

Três passos essenciais para fazer “reset”

1 **Limpeza suave**
Produto suave + água morna.
Pausa nos ácidos e esfoliantes.
Manhã e noite.

2 **Hidratação inteligente**
Manter a pele hidratada e reforçar a função de barreira.
Ceramidas • ácido hialurónico • glicerina • niacinamida • pantenol
Manhã e noite.

3 **Proteção solar**
Protetor com fator de proteção elevado (UVA/UVB). Adequar ao tipo de pele.
Todos os dias.



30%
na gama Ultra Sheer
NEUTROGENA
sobre PVPR

**FLUIDO
NEUTROGENA:
ULTRA SHEER SPF50**
50 ml
PVPR: 22,90€
16,03€

Por PVPR/Preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes na página são válidos entre 4 de outubro e 3 de novembro de 2026, exceto indicação comunicada ou erro tipográfico. Limitado ao stock existente à data de lançamento da campanha e às instruções de utilização.

Fontes: What to Know About Your Skin Barrier and How to Protect It - Healthline; "Repairing Your Skin Barrier Is the First Step to a Glow, Bright Complexion" - Independent; Função Barreira da Pele: O Que é, Como Cuidar e Evitar Danos - Cantabria Labs; "Menos agressão, mais proteção: porque reparar a barreira da pele tem sido tão comentado?" - Marie Claire.

NOVO

PVPR 17.95€
16.16€



fisiocrem
SPRAY CANNABIS

Sensación de calor
CBD

COMBINAÇÃO EXCLUSIVA

SENSAÇÃO DE CALOR + CBD NA PELE

fisiocrem

SPRAY CANNABIS

10%

em toda a marca
FISIOCREM

sobre PVPR

USO
RECORRENTE

SENSAÇÃO DE CALOR
DURADOURA

SENSAÇÃO DE
ALÍVIO NA PELE



AQUILEA

15%

em toda a gama
AQUILEA VITALS

sobre PVPR

PVPR 19.45€
16.53€



AQUILEA VITAL
VITAMINA D3 + K2
2.000 UI Vitamina D3
75 µg Vitamina K2

PVPR 23.45€
19.93€



AQUILEA VITAL
VITAMINA C + ZINC
1000 mg Vitamina C + 10 mg Zinc/Zinco
Liberação retardada

PVPR 23.45€
19.93€



AQUILEA VITAL
OMEGA 3 FORTE
EFA + DHA + VITAMINA E

PVPR 17.95€
15.26€



AQUILEA VITAL
MAGNESIO MAX
Fuentes/Torres de Mg:
BISGLICINATO + CITRATO
+ Vitaminas B1, B2, B3, B6, B8

NOVO

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



20%

em toda a marca
COLAGÉNIUS*

sobre PVPR

COLAGÉNIUS®

PVPR 24.85€
19.88€



COLAGÉNIUS Beauty
TOTAL gummies | Para Cabelo

PVPR 40.65€
32.52€



COLAGÉNIUS Beauty
TOTAL | Para Cabelo e Pele

PVPR 48.00€
38.40€



COLAGÉNIUS Beauty
TOTAL GOLD | COCKTAIL DE BELEZA

PVPR 43.45€
34.76€



COLAGÉNIUS Beauty
SKIN | ácido hialurónico

PVPR 45.45€
36.36€



COLAGÉNIUS Beauty
SKIN | perfection pro

*Exclui packs promocionais.

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

20%

em toda a marca

DENMAN

sobre PVPR

PVPR
7.99€
6.39€

PVPR
22.99€
18.39€

PVPR
15.99€
12.79€

PVPR
19.99€
15.99€

 **DENMAN®**

A magia está nas ferramentas.

Cabelos extraordinários começam aqui.

Produtos em destaque, da esquerda para a direita: D6 The Shower Brush, D38 The Detangling & Styling Paddle, D3 The Original Curl Definer & Styler, D81M The Style & Shine

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



ATIVOS COSMÉTICOS

Uma questão de química

Misturar ingredientes sem critério pode transformar uma boa rotina de *skincare* num pesadelo. Na maioria dos casos, isto não significa que as combinações destes ativos são proibidas. O que é preciso é saber fazê-las.

Retinol + ácidos esfoliantes (AHA/BHA)

O retinol estimula a renovação celular, enquanto esfoliantes como o ácido glicólico, láctico e salicílico promovem a esfoliação. Sobrepostos, aumentam a pressão sobre a barreira cutânea e o risco de deixarem a pele seca, vermelha, irritada ou a descamar. Vá por partes. Comece com o retinol à noite, duas a três vezes por semana, e aumente gradualmente conforme a tolerância. Quando acrescentar o esfoliante, use-o em noites alternadas.

Vitamina C + ácidos esfoliantes

A vitamina C pura (ácido L-ascórbico), sobretudo em concentrações elevadas, pode causar alguma irritação. Os esfoliantes têm o mesmo potencial, que sobreposto é ampliado, especialmente em peles secas ou sensíveis. A solução pode passar por usar a vitamina C de manhã, e todo o seu poder antioxidante, e reservar os ácidos para a noite.

Vitamina C + ácidos esfoliantes

A vitamina C pura (ácido L-ascórbico), sobretudo em concentrações elevadas, pode causar alguma irritação. Os esfoliantes têm o mesmo potencial, que sobreposto é ampliado, especialmente em peles secas ou sensíveis. A solução pode passar por usar a vitamina C de manhã, e todo o seu poder antioxidante, e reservar os ácidos para a noite.

Retinol + peróxido de benzoílo

Ambos são usados no tratamento da acne e muitas vezes de forma combinada, mas com o par certo: a combinação de peróxido de benzoílo com alguns tipos de retinoides pode alterar a estabilidade deste ativo e causar efeitos indesejados.

O mais prudente é não experimentar combinações indiscriminadas. Usar apenas um, ou seguir indicações médicas.

20%

na gama rosto
EUCERIN*
sobre PVPR

**GEL LIMPEZA
EUCERIN: DERMOPURE
CONCENTRADO
BHA + AHA + PHA**
150 ml
PVPR: 18,90€
15,12€

(*Exclui packs e artigos promocionais)



30%

numa seleção
de gama rosto
AVÈNE
sobre PVPR



**SÉRUM AVÈNE:
VITAMINA ACTIV CG**
30 ml
PVPR: 45,90€
32,13€

10%

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



CREME COSRX: RETINOL 0,3
20 ml
PVPR: 35,90€
32,39€

10%

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



**ESPUMA LIMPEZA SOME
BY MI: AHA-BHA-PHA
30 DAYS MIRAC**
100 ml
PVPR: 13,90€
12,51€

Fontes: "Dermatologists Say You Should Never Combine These Skincare Ingredients" - Women's Health; Skin Care Ingredients You Should Never Mix - Very Well Health.

Por PVPR/Preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes na página são válidos entre 4 de outubro e 3 de novembro de 2026, exceto indicação comunicada ou outro tipográfico. Limitado ao stock existente. Oferta pode variar de loja para loja, localmente e as instruções de utilização.

INOVAÇÃO ANTI-IDADE

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

PVPR
63.95€
44.77€

HYALURON
ACTIV PROCEDURE

SÉRUM
EQUIVALENTE A
3 SESSÕES
DE PEELING*

30%
numa seleção
AVÈNE*
ROSTO
sobre PVPR

EFEITO PELE RENOVADA
DESDE O 1º DESPERTAR



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

ELGYDIUM
SENSIPROTECT
DENTÍFRICO USO DIÁRIO

-90%
SENSIBILIDADE
DENTÁRIA¹

PVPR
7.10€
5.33€

PVPR
8.89€
6.67€

INOVAÇÃO

25%
em toda a marca
ELGYDIUM*
sobre PVPR

1
PASSAR
FITA DENTÁRIA
ELGYDIUM CLINIC
COM FLUÓR

PVPR
6.30€
4.73€



2
ESCOVAR COM
NOVO GEL DENTÍFRICO
SENSIPROTECT + ESCOVA
ELGYDIUM CLINIC SENSITIVE

ALÍVIO IMEDIATO²

PROTEÇÃO DURADOURA¹

1) Estudo clínico, medição da proteção contra o frio, 44 indivíduos, 3 aplicações por dia durante 4 semanas.

2) Estudo clínico, autoavaliação, 44 indivíduos, 3 aplicações por dia durante 4 semanas.

3) IQVIA - estudo de motivação de compra realizado em farmácias em Portugal (31/10/25 a 31/12/25).

Pierre Fabre Dermo-Cosmétique Portugal, Lda. Av. dos Combatentes, Nº 43 e 43-A 6º Piso 1600-042 Lisboa NF: 501 757 635 | PFOC-167-04-26

*Exclui artigos e packs promocionais

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



**A MARCA MAIS
RECOMENDADA
POR PROFISSIONAIS
DE SAÚDE ORAL¹**



CUIDADOS ESPECÍFICOS

Cinco regras (e um quiz) para escolher o sérum ideal

Escolher um bom sérum pode parecer missão de CSI, com tantas opções e termos técnicos à mistura, mas há técnicas para não errar nem desperdiçar dinheiro.

1

Identifique aquilo de que a pele realmente precisa

Em vez de procurar um produto que prometa resolver tudo, identifique a principal necessidade da pele. Os sérums normalmente são mais concentrados em ingredientes ativos do que um creme, com capacidade apurada para “atacar” o problema ao qual se destinam.

2

Menos pode ser mais

Um sérum eficaz para uma necessidade concreta pode fazer mais do que vários produtos que prometem resultados em todas as frentes. Quando mistura muitos produtos para diferentes fins, também aumenta o risco de reatividade da pele.

3

Olhe para fórmula, além da promessa

Consultar a lista de ingredientes (INCI) ajuda a perceber se o ativo em destaque está presente numa quantidade relevante. A concentração ideal varia consoante o ingrediente, muito não é necessariamente bom e vice-versa, mas ajuda a dar uma ideia dos ativos mais destacados e de como se combinam com outros, como conservantes ou fragrâncias.

5

Entenda como os ativos chegam à pele

A forma como os ativos são libertados pode influenciar o desempenho da fórmula. Existem sistemas que ajudam a proteger ingredientes instáveis e a controlar a sua libertação na pele. Lipossomas, nanopartículas lipídicas e sistemas de libertação prolongada são alguns exemplos. Só por si não são uma garantia de eficácia, mas podem ser uma mais-valia com ativos sensíveis a esses aspetos.

4

Dê atenção à embalagem

Um sérum pode ter uma excelente fórmula e perder desempenho se os ingredientes forem sensíveis à luz, ao ar ou ao calor e não estiverem devidamente protegidos. Embalagens opacas e sistemas que limitam o contacto com o ar, como doseadores ou embalagens *airless*, ajudam a preservar a estabilidade da fórmula, sobretudo quando estão em causa ativos mais instáveis.





CUIDADOS ESPECÍFICOS

Quiz

De que tipo de sérum precisa a sua pele?

Escolha as opções que melhor descrevem a sua pele e identifique o tipo de sérum mais indicado para si de acordo com a letra que reuniu maior número de respostas.

1. O que mais gostaria de melhorar?

- A. Hidratação e conforto
- B. Manchas e tom irregular
- C. Linhas finas e perda de firmeza
- D. Brilho, poros e imperfeições

2. Depois de lavar o rosto, a pele fica...

- A. Repuxada ou desconfortável
- B. Normal, com algumas zonas mais escuras
- C. Menos firme e com linhas mais visíveis
- D. Rapidamente oleosa e com imperfeições

3. O que mais nota ao espelho?

- A. Pele seca e sem brilho
- B. Manchas, marcas e tom pouco uniforme
- C. Linhas finas, sobretudo no contorno dos olhos e da boca
- D. Poros dilatados, pontos negros ou borbulhas

4. Se pudesse escolher um único benefício, seria...

- A. Uma pele mais hidratada, preenchida e luminosa
- B. Um tom mais uniforme
- C. Uma pele mais firme e lisa
- D. Uma pele mais equilibrada e com menos imperfeições



Resultados

A – Hidratação

Procure ingredientes hidratantes, como ácido hialurónico, glicerina ou pantenol. São uma boa aposta quando a pele pede mais água, conforto e luminosidade.

25%

numa seleção
VICHY
sobre PVPR

**SÉRUM VICHY:
MINERAL 89**
50 ml
PVPR: 30,20€
22,65€



B – Manchas e luminosidade

Vitamina C, niacinamida ou ácido tranexâmico podem ajudar a melhorar a aparência das manchas e a uniformizar o tom. A proteção solar também é indispensável.

25%

numa seleção
LA ROCHE POSAY
sobre PVPR

**SÉRUM
LA ROCHE POSAY MELA B3**
30 ml
PVPR: 51,10€
38,33€



C – Atenuar sinais de idade

Para linhas finas e perda de firmeza, retinoides, vitamina C ou péptidos podem ser interessantes. Decida com aconselhamento e comece devagar, para avaliar a tolerância da pele e garantir que se integram bem no resto da rotina.

30%

na gama rosto e corpo
NEUTROGENA*
sobre PVPR

**SÉRUM NOITE NEUTROGENA:
RETINOL BOOST INTENSO**
30 ml
PVPR: 39,89€
27,92€



(*Exclui produtos de mãos, pés e lábios)

D – Imperfeições

Ácido salicílico, niacinamida ou ácido azelaico são ingredientes comuns em sérums para peles com tendência à acumulação de gordura, mas a escolha deve ser adequada às características e tolerância da pele.

Até 30%

numa seleção
URIAGE
sobre PVPR

**SÉRUM URIAGE
HYSEAC BOOSTER**
30 ml
PVPR: 31,99€
25,59€



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

Bisolvon®



Especialistas no

ALÍVIO DA TOSSE

15.05€



MNSRM

**TOSSE COM
EXPETORAÇÃO**



MNSRM

**TOSSE
SECA**



Dispositivo Médico

**TODOS OS TIPOS DE TOSSE
E DOR DE GARGANTA**

Opella.

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

Nasorhinathiol®

Liberte-se do
nariz entupido

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

12H de alívio



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

Cetaphil®

Recomendado por
dermatologistas
para pele sensível

20%
em toda a marca
CETAPHIL*
sobre PVPR

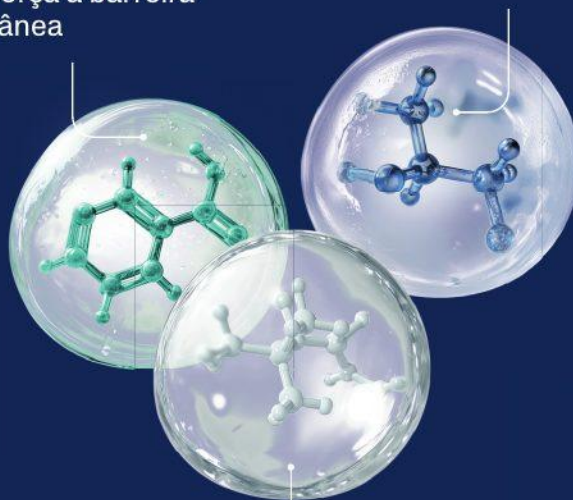
PROTEGE
5
SINAIS
DE PELE SENSÍVEL

Niacinamida
(vitamina B3)

Reforça a barreira
cutânea

Glicerina

Mantém a
hidratação da pele



Pantenol
(provitamina B5)
Apazigua e repara
a pele seca

PVPR
22.21€
17.77€



CNP 7276766

PVPR
21.71€
17.37€



CNP 6952051

PVPR
19.10€
15.28€



CNP 7563536

PVPR
18.59€
14.87€



CNP 7552695

*Exclui artigos e packs promocionais

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

CET.03.2026.144

Olá, outono

- A PELE TAMBÉM MUDA DE ESTAÇÃO. FACILITE!
- VALORIZAR OU NORMALIZAR A COMICHÃO APÓS O BANHO?
- ATIVOS AVANÇADOS BRILHAM NOS CUIDADOS DE CORPO



ESPECIAL CUIDADOS DE CORPO





ESPECIAL CUIDADOS DE CORPO

Ativos avançados chegaram aos cuidados de corpo. Isso é bom?

Os ingredientes-estrela dos cuidados de rosto estão cada vez mais em hidratantes e sérums corporais. É uma boa altura para compreender o que têm para oferecer.



O detalhe dos cuidados de rosto há muito que passou para o cabelo e, aos poucos, tem vindo a chegar ao corpo. Esta *skinificação* dos cuidados corporais está a mudar a forma como olhamos para a pele abaixo do pescoço, levando para cremes, loções e sérums ingredientes e conceitos que, até há pouco tempo, associávamos sobretudo ao rosto. O resultado são produtos mais direcionados, pensados não apenas



**SÉRUM CORPO EUCERIN:
PIGMENT DARK SPOTS
ÁREAS SENSÍVEIS**
75 ml
PVPR: 27,99€
22,39€

luminosidade, manchas, acne corporal, pelos encravados ou queratose pilar (também conhecida como pele de morango) estão entre as preocupações que começam a encontrar respostas mais sofisticadas nos produtos para o corpo.

As novas estrelas dos cuidados corporais

Entre os ingredientes que têm feito este caminho destaque para os retinoides, os ácidos esfoliantes, a niacinamida, a vitamina C e os péptidos, a par de ingredientes associados à hidratação e à proteção da barreira cutânea, como ceramidas, glicerina ou ácido hialurónico.

No caso dos retinoides, em produtos corporais são procurados para melhorar a textura e a uniformidade

25%

em toda a marca
SENSILIS
sobre PVPR

**LOÇÃO CORPO SENSILIS:
GLICOLIC BODY TREAT**
200 ml
PVPR: 34,00€
27,20€



para hidratar, mas para responder a necessidades específicas. A tendência acompanha uma mudança nos próprios consumidores: à medida que se aprende a reconhecer ingredientes no rótulo e a associá-los a determinados benefícios, cresce a procura de soluções corporais com ativos mais específicos. Sinais de envelhecimento, textura áspera e seca, perda de

Por PVPR/Preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes na página são válidos entre 4 de outubro e 3 de novembro de 2026, exceto indicação comunicada ou outro tipográfico. Limitado ao stock existente/oferta pode variar de loja para loja, não cumuladamente a rotulagem e as instruções de utilização.



ESPECIAL CUIDADOS DE CORPO

da pele e ajudar a combater sinais de fotoenvelhecimento. Têm uma longa história de utilização nos cuidados da pele e evidência clínica para alguns benefícios, mas é importante não transpor diretamente os resultados obtidos com determinados retinoides, como a tretinoína (sujeita a receita médica), para qualquer cosmético corporal com retinol. Os resultados dependem da molécula, da concentração, da formulação, etc. Os AHA, tais como os ácidos glicólico e láctico, ajudam a melhorar a textura e suavidade, sendo interessantes em situações de pele áspera ou queratose pilar.

Já o ácido salicílico destaca-se em produtos para aliviar acne corporal e poros obstruídos.

A niacinamida merece também destaque pelo seu potencial para ajudar a reforçar a barreira cutânea e uniformizar o tom da pele, um benefício associado também à vitamina C, igualmente valorizada pelas propriedades antioxidantes.

O corpo não é um rosto gigante

Esta transposição é simples? A resposta objetiva é não. Trazer ativos e os seus benefícios do rosto para o corpo está longe de passar apenas por aumentar o tamanho da embalagem.

Um ativo pode ter evidência de eficácia, mas isso não significa que qualquer produto que o contenha

produza os mesmos resultados. Aspetos como a estabilidade, a concentração ou a tolerabilidade da fórmula podem condicionar essa eficácia, um desafio maior em produtos que vão ser aplicados em áreas extensas, com características e necessidades diferentes.

A *skinificação* do corpo é mais do que uma moda. Traduz uma evolução para cuidados mais específicos e personalizados. Mas ter um ingrediente conhecido no rótulo não chega para garantir resultados. O verdadeiro desafio está em desenvolver fórmulas que consigam tirar partido desses ativos de forma eficaz, segura e adequada à pele do corpo. Um caminho que a indústria está a explorar e que conduzirá a produtos cada vez mais afinados para resultados muito concretos.

20%

na gama Acniben
ISDIN
sobre PVPR

**SPRAY CORPORAL
ISDIN: ACNIBEN**
150 ml
PVPR: 23,90€
19,12€



25%

na gama corpo
FRESHLY*
sobre PVPR

**SÉRUM
CORPORAL
FRESHLY:
AZELAIC ACNE**
100 ml
PVPR: 29,95€
22,46€

(*Promoção válida de 25/10 a 03/11)



20%

em toda a marca
CETAPHIL*
sobre PVPR

**GEL
ESFOLIANTE
CETAPHIL: SA SUAVE**
236 ml
PVPR: 15,90€
12,72€

(*Exclui packs promocionais)



OS SEUS ALIADOS DE BELEZA & CUIDADO

Compeed
SALVA-TE O DIA

Anti-Borbulhas*

PVPR
13.38€
10.70€

20%

na gama
COMPEED
BORBULHAS
sobre PVPR



PVPR
10.29€
8.23€

SOLUÇÃO ESPECIALISTA

PARA REMOVER

AS BORBULHAS¹

Bio-Oil

PVPR
34.28€
27.42€

PVPR
29.08€
23.26€



20%

nos produtos
da imagem
sobre PVPR

Cosmético

CUIDADO ESPECIALISTA DA PELE
**ESTRIAS, CICATRIZES E
HIDRATAÇÃO DA PELE SECA**

LACTACYD
ESPECIALISTA NA HIGIENE ÍNTIMA

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

PVPR
15.75€
11.81€

PVPR
16.28€
12.21€

PVPR
14.70€
11.03€

PVPR
9.24€
6.93€

25%
em seleção
LACTACYD
sobre PVPR

PVPR
15.38€
11.54€



Cosmético

CUIDADO LÍDER, CONFIANÇA DURADOURA

Perrigo

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

*para pontos negros, pontos brancos e imperfeições.

MAT 12 2024 EU Consumption dashboard. *Higiene íntima n.º1 em Portugal: dados HMR, mercado: limpeza íntima mulher, mercado total: farmácia + parafarmácia, dezembro 2025.

1. Hydrocolloid dressings: Benefits and how to use. Medical News Today. Medically reviewed by Cynthia Cobb. Written by Mary West on March 29, 2022.

Bio-Oil® é um cosmético. Para mais informações consulte a cartanagem. "100% Natural para Óleo de Cuidado da Pele (Natural)": Todos os ingredientes utilizados na formulação são naturais, certificados pela ISO 16128. "Vegan para Óleo de Cuidado da Pele (Natural)": não contém nenhum ingrediente de origem animal. **Compeed**® penso anti-borbulhas discreto e **COMPEED**® penso anti-borbulhas limpeza. Não use sobre uma ferida. Não use em imperfeições infetadas. Não volte a usar nem mova depois de aplicado. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Os produtos da gama **Lactacyd**® são cosméticos. Para mais informações consultar a rotulagem. Perrigo® Portugal, Lda., World Trade Center Lisboa, Av. Vitor Figueiredo n.º4-J piso 1B, 2790-255 Carnaxide, NIF: 506 112 233. Data 08/2026.

CEREBRUN® Back to SCHOOL

PACKS
ESTUDANTE

25%
em toda a marca
CEREBRUN
sobre PVPR

PVPR
21.25€
15.94€



PVPR
28.25€
21.19€



PVPR
31.00€
23.25€



PVPR
27.45€
20.59€



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

25%
em toda a marca
DIET LIMÃO
sobre PVPR

Formosura SIM, gordura NÃO

PVPR
16.00€
12.00€



PVPR
30.00€
22.50€

PVPR
33.00€
24.75€



PVPR
24.50€
18.38€



DIET LIMÃO

até **20%**
em toda a marca
STRESSCALM
sobre PVPR

STRESSCALM®
sempre consigo

dia tranquilo

noite calma

PVPR
15.75€
14.18€



PVPR
21.88€
17.50€



PVPR
19.95€
16.96€



PVPR
16.00€
12.80€



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

Os descontos e ofertas comunicados nas embalagens estão incluídos nos preços finais.

NATIRIS 1971
a cuidar da sua saúde



ESPECIAL CUIDADOS DE CORPO

A pele também muda de estação

No outono, surge a sensação de que a pele está mais seca e baça, mesmo mantendo rotinas.

Não é impressão. A pele ressent-se da transição entre estações e precisa de tempo e cuidados extras para se habituar a ela.



A pele, o maior órgão do corpo humano, é a nossa primeira linha de defesa em relação a fatores ambientais. Quando a temperatura, o nível de humidade no ar e até o número de horas de luz num dia se alteram, dá sinal.

O tempo frio e seco do outono e do inverno, em concreto, contribui para agravar um fenómeno fisiológico conhecido como perda transepidermica de água, que acontece sempre, mas com mais incidência nesta altura do ano. O aumento desta perda passiva de água da pele fragiliza a barreira cutânea, que precisa de estar



equilibrada para manter a eficiência do seu escudo protetor assegurada, entre outros, por lípidos essenciais como as ceramidas, os ácidos gordos e o colesterol. Esta é, por isso, uma boa altura para investir num hidratante mais rico, que deve ser aplicado logo a seguir ao banho para ajudar a pele a reter o máximo de água possível. Fórmulas com ceramidas, humectantes como o ácido hialurónico e emolientes como a manteiga de carité, e outros, são boas opções porque ajudam a reforçar a barreira cutânea, a reter água nas camadas superficiais da pele e a prevenir a evaporação.

Evite hábitos que contribuem para secar a pele, como banhos muito quentes e prolongados, muita exposição a ambientes aquecidos artificialmente, ou o uso de produtos agressivos. Prefira um gel de banho suave ou um óleo de banho (pele muito seca ou sensível). Modere as esfoliações e beba muita água.

Fontes: How To Prevent Dry Skin This Winter – Cleveland Clinic; Função Barreira da Pele: O Que é, Como Cuidar e Evitar Danos – Cantabria Labs; "Pele seca no inverno: como cuidar para evitar o ressecamento extremo" – Elle

30%

na gama rosto e corpo
NEUTROGENA*
sobre PVPR



**LOÇÃO CORPO
NEUTROGENA:
REPARAÇÃO INTENSA**
400 ml
PVPR: 15,89€
11,12€

(*Exclui produtos de mãos, pés e lábios)

20%

numa seleção
da gama Atoderm
BIODERMA
sobre PVPR



**CREME BIODERMA:
ATODERM ULTRA**
500 ml
PVPR: 25,95€
20,76€

20%

em toda a marca
CETAPHIL*
sobre PVPR



CREME CETAPHIL: HIDRATANTE
453 gramas
PVPR: 18,59€
14,87€

(*Exclui packs promocionais)



**CREME GORDO AUCHAN SBE:
HIDRATANTE**
1L
12,99€

Por PVPR/Preço recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes na página são válidos entre 4 de outubro e 3 de novembro de 2026, exceto indicação comunicada ou outro tipográfico. Limitado ao stock existente. Oferta pode variar de loja para loja, localmente e a partir de 10€ de compras.

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

Tate
McRae

Neutrogena®

BEAUTY TO A SCIENCE

30%
em toda a gama
NEUTROGENA
Rosto e Corpo*
sobre PVPR

10.84€ (PVPR 15.49€)

11.12€ (PVPR 15.89€)

25.05€ (PVPR 35.79€)

16.02€ (PVPR 22.89€)

O seu cuidado diário
para uma pele saudável

* Exclui Coffrets Faciais, produtos de mãos, pés e lábios.

Acalma o caos da diarreia

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

FÓRMULA ÚNICA**

TRATA

2x
MAIS RÁPIDO
DIARREIA COM
GASES*

Imodium®
rapid

Antidiarreico

comprimidos orodispersíveis

Imodium®
Duoeffect

Cloridrato de loperamida + Simeticona



- ✓ Diarreia aguda associada a:
- ✓ Gases
- ✓ Espasmos do estômago
- ✓ Distensão abdominal

12 comprimidos



**MARCA DE
CONFIANÇA**

há mais de
50 anos*

*Tempo médio até à última defecção não formada em casos de diarreia associada a gases vs Imodium® Rapid. Estudo sobre eficácia da combinação de cloridrato de loperamida e simeticona realizado em 493 pacientes. **Único medicamento que contém a combinação de substâncias ativas loperamida + simeticona comercializado em Portugal, base de dados Informed-Infarmed consultada a agosto de 2026. ***50 anos da marca Imodium®

V02 Imodium® Duoeffect (loperamida + simeticona) e Imodium® Rapid (loperamida). Medicamentos. Imodium® Rapid indicado para > 6 anos no tratamento sintomático das diarreias agudas e crónicas. Após ileostomia, permite diminuir o nº de defecções e volume das fezes e aumentar a sua consistência. Imodium® Duoeffect indicado para > 12 anos no tratamento sintomático da diarreia aguda, associada a desconforto abdominal causado por gases, incluindo distensão abdominal, espasmos ou flatulência. Interromper se surgir obstipação, distensão abdominal ou ileus ou se sintomas persistirem por > 2 dias. Precaução: insuficiência hepática. Leia cuidadosamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. JNTL Consumer Health (Portugal), Lda. PT-IMO-2026-355375. 08/2026.

URIAGE

EAU THERMALE

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

30%

numa seleção
URIAGE
sobre PVPR

NOVIDADE
AGE LIFT R³

PVPR
37.75€

30.20€

PVPR
44.99€
35.99€

AGE LIFT & AGE ABSOLU

CUIDADOS ANTIENVELHECIMENTO

PVPR
37.00€
29.60€



CIÊNCIA DA TRIPLA BARREIRA
PARA REPOR A INTEGRIDADE DA PELE



URIAGE

Chegou o frio, chegaram novas necessidades para a sua pele!

Com a chegada dos meses mais frios, a barreira cutânea é frequentemente sujeita a um conjunto de agressões externas que podem comprometer o seu equilíbrio natural.



Mudou a estação, mudaram as necessidades da sua pele! As baixas temperaturas, o vento, a redução da humidade ambiental e as mudanças bruscas entre ambientes frios e aquecidos favorecem a perda de água e a alteração da barreira cutânea. Como consequência, a pele torna-se mais seca, desidratada e áspera. Nos casos mais acentuados, podem surgir descamação, gretas, vermelhidão e sensação de desconforto. Uma pele saudável depende de uma barreira cutânea íntegra para manter a hidratação e proteger contra agentes externos. Durante o inverno, esta função protetora encontra-se fragilizada, tornando-se essencial reforçar a nutrição, a hidratação e a reparação da pele através de cuidados adequados. Para a pele seca a muito seca, a **gama XEMOSE C8+** foi desenvolvida para atuar de forma global na reparação da barreira cutânea. A sua tecnologia com oito ceramidas biomiméticas contribui para reforçar



INÊS ARAÚJO DINIS

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

a integridade da pele e ajudar a restaurar as suas funções protetoras naturais. Além de nutrir intensamente, ajuda a reduzir a sensação de repuxamento, desconforto e secura, contribuindo para uma pele mais confortável e protegida, adequada para toda a família. As mãos são uma das áreas mais expostas ao frio. Quando a pele perde a sua capacidade de proteção, podem surgir gretas, fissuras e sensação de desconforto. Nestas situações, o **Bariederm Creme Isolante de Mãos** constitui uma solução especialmente adaptada, graças à sua ação isolante e reparadora. A sua fórmula ajuda a proteger a pele das agressões

externas, favorece a reparação cutânea e contribui para restaurar o conforto das mãos secas e fragilizadas.

Também os lábios sofrem frequentemente com o frio, tornando-se mais vulneráveis à desidratação e ao aparecimento de gretas.

O **Bariederm-CICA+ bálsamo de lábios reparador** foi concebido para isolar, reparar e suavizar os lábios fragilizados. A sua textura protetora proporciona conforto imediato e duradouro, ajudando a recuperar os lábios sujeitos às agressões climáticas. Nos bebés e crianças, cuja pele é naturalmente mais delicada e vulnerável, a proteção durante o inverno assume uma importância acrescida. O **Cold Cream** é um cuidado ultranutritivo e protetor que ajuda a nutrir intensamente, proteger e acalmar a pele exposta ao frio. A sua elevada tolerância torna-o adequado para a pele sensível dos mais pequenos, podendo ser utilizado desde o nascimento. Durante o inverno, **é importante adaptar a rotina de cuidados**, privilegiando uma higiene suave, uma hidratação diária e, sempre que necessário, uma nutrição reforçada. A escolha de cuidados especificamente formulados para proteger e reparar a barreira cutânea ajuda a reduzir os sinais de secura, a melhorar o conforto e a manter a pele de toda a família saudável e protegida ao longo da estação fria.

MÁ DIGESTÃO?



Cholagutt® A

À base de extratos de plantas naturais

CÓDIGO CNP



* 7 3 5 6 6 0 0 *



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.
CHOLAGUTT A / F. ARM. 01 - 02/2026

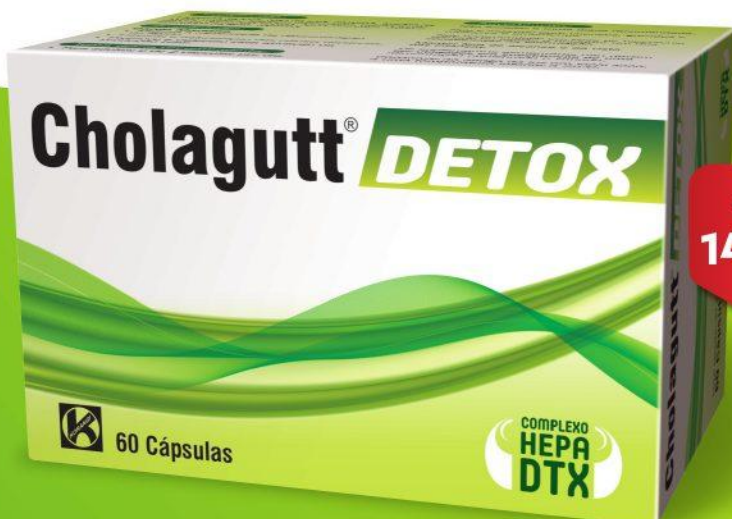
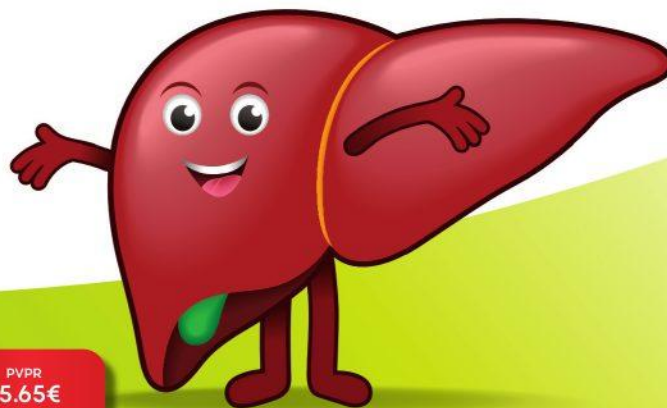


PVPR 6.04€
5.44€



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

Proteção e desintoxicação do FÍGADO*



PVPR 15.65€
14.09€

CÓDIGO CNP



* 7 3 9 4 6 8 4 *



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

* Pela ação dos seus ingredientes: Extrato de cardo mariano - Desintoxicação do fígado; Ácido alfa-lipóico - Proteção do fígado

SUPLEMENTO ALIMENTAR - Os suplementos alimentares não devem ser utilizados em substituição de uma alimentação equilibrada e variada.

CHOLAGUTT DETOX / FARM. 01 - 02/2026



Limitado 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

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: osteoartrite das articulações periféricas e coluna vertebral. Utilizar em pele saudável. Não utilizar na gravidez ou se houver hipersensibilidade. Suspenda se desenvolver erupção cutânea. **Voltaren 24h,** diclofenac sódico. Tratamento local da dor (máx. 7 dias) em distensões agudas, entorses ou contusões das extremidades para >16 anos. Contraindicado em casos de ataque de asma/urticária/rinite aguda após toma de ácido acetilsalicílico/outra AINE; úlcera péptica ativa; pele danificada; 3º trimestre da gravidez. Evitar contacto com olhos/membranas mucosas, exposição solar/radiação de solário após remoção do emplastro. Suspenda imediatamente se desenvolver erupção cutânea. Não usar com medicamentos com diclofenac/outra AINE. **Voltamig** comprimidos revestidos, contém ácido acetilsalicílico, paracetamol e cafeína. Tratamento agudo de cefaleias e enxaquecas com ou sem aura em adultos. A dose varia entre 1 a 2 comprimidos a cada 4-6h, sem exceder 6 comprimidos/dia ou 3-4 dias de uso. É contraindicado em casos de alergias às substâncias ativas e AINEs, úlceras, insuficiências graves, gravidez (3.º trimestre), uso de metotrexato >15 mg/semana, e condições neurológicas potencialmente graves. Deve evitar-se uso concomitante com outros medicamentos contendo paracetamol ou ácido acetilsalicílico. Não tomar > 10 dias/mês por > 3 meses. **Voltaren 25,** cápsulas moles. Medicamento não sujeito a receita médica. Contém 25 mg de diclofenac, indicado no alívio de dores reumáticas, musculares, dores de costas, de cabeça, de garganta e corporais. Não está recomendado em crianças com menos de 14 anos. Precaução em doentes com antecedentes de úlcera péptica/hemorragia ativa ou hemorragia gastrointestinal, se tem ou teve doença cardíaca ou vascular estabelecida, incluindo pressão arterial não controlada, insuficiência cardíaca congestiva, doença cardíaca isquémica, ou doença arterial periférica. Não utilizar no último trimestre de gravidez. Leia cuidadosamente a embalagem e o folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Medicamentos não sujeitos a receita médica. Haeon Portugal, Lda. Alfrapark, Estrada de Alfragide, n.67, Edifício C, Piso 2, 2610-008 Amadora. NIPC 500276994

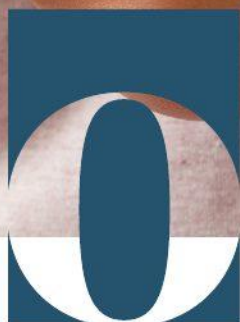
As marcas registadas são detidas ou licenciadas ao grupo empresarial Haeon. © 2026 Haeon ou seu licenciador. PM-PT-VOLT-26-00002 - 01/2026



ESPECIAL CUIDADOS DE CORPO

Voltou a comichão depois do banho!

"Oh, não, outra vez comichão!" Disse esta frase recentemente depois de sair do banho e, mesmo achando que é normal, há uma pontinha de preocupação?



O outono é uma altura do ano que, para algumas pessoas, traz uma companhia desagradável após o banho: uma comichão intensa pelo corpo. Na maior parte dos casos, este sintoma resulta da pele mais seca, que é comum ter nesta época. O primeiro passo para tentar eliminá-la é não descuidar a hidratação da pele, logo a seguir ao banho, quando é mais eficaz, nem os restantes cuidados indispensáveis para ajudar a pele a adaptar-se à mudança de estação. Mas há mais.

Erros comuns a evitar

A fricção da pele é um rastilho para a comichão porque ativa

terminações nervosas na pele. Lembre-se disso ainda durante o banho e não use esponjas ou outros acessórios de limpeza ásperos. E mesmo quando são suaves passe-os na pele delicadamente. A mesma regra vale para a secagem. Use uma toalha de algodão suave e vá tocando na pele, sem esfregar.

O que é normal?

Para a maior parte das pessoas, estes sintomas desaparecem à medida que a estação avança e a barreira cutânea é reequilibrada. Quando isso não acontece, a comichão pode ser um indício de outros problemas e nesse caso deve consultar um médico.

O que não é normal

Quando juntamente com a comichão surgirem lesões na pele, deve ficar alerta. Podem ser um indício de problemas como dermatites, provocadas por algum produto usado no banho, ou com outra origem, mas com sintomas agravados pela água. Menos comuns são condições como o prurido aquagénico ou a alergia à água (urticária aquagénica). Manifestam-se no contacto com todo o tipo de água, e não só no banho, e comichão ao fim de poucos minutos de contacto com a água, mais placas vermelhas, que se espalham pelo corpo, no caso da urticária.

Até **25%**
numa seleção Xémose
URIAGE
sobre PVPR

**CREME URIAGE:
XÉMOSE
RELIPIDANTE C8+**
400 ml
PVPR: 30,99€
23,24€



20%
em toda a marca
A-DERMA
sobre PVPR

**CREME CORPO
A-DERMA: EXOMEGA
CONTROL NOITE**
200 ml
PVPR: 21,82€
17,46€
(*Exclui artigos e packs promocionais)



**CREME CORPO
AUJAN SBE:
PELE ATÓPICA**
500 ml
9,99€

Fontes: Sabe o que é a urticária aquagénica? - CUF; Why is My Skin So Itchy? Causes & How to Soothe Skin - La Roche-Posay; Prurido Aquagénico - Ducray.

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

m

Stelatopia

O abraço que a
pele atópica precisa

**PVPR 15.09€
12.07€**

**PVPR 26.93€
21.54€**

**PVPR 16.90€
13.52€**

20%
Na gama Stelatopia
MUSTELA
sobre PVPR

**PVPR 15.08€
12.06€**

O Stelatopia Intense é um dispositivo médico. A informação neste suporte não dispensa a leitura atenta da rotulagem e do folheto informativo do produto antes da sua utilização. Em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico.
*Promoção válida de 1 de Outubro a 3 de Novembro de 2026 em todos os produtos da gama Stelatopia, incluindo promocionais. Não acumulável com outras promoções.

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



ESPECIAL CUIDADOS DE CORPO

A pele do recém-nascido merece mais do que água

Os cuidados diários tradicionais de limpeza da pele do bebé podiam ser desafiantes até para a pele de um adulto, mas não tem de ser assim, nem devia ser assim.

POR CLÁUDIA XAVIER*



Há uma pergunta que faço há mais de dez anos, em consultas, formações e agora também aqui: se lavássemos o nosso corpo dez vezes por dia só com água, sem sabão, sem cuidado, e depois o envolvéssemos numa fralda descartável antes sequer de estar bem seco – quanto tempo é que a nossa pele aguentaria? É exatamente isto que pedimos, todos os dias, à pele de um recém-nascido.

Porque defendo o linimento desde 2014

A pele do bebé não é uma versão mais pequena da pele adulta. É uma pele imatura, com um manto hidrolipídico mais fino, um pH em processo de acidificação e uma barreira cutânea muito mais permeável. E é precisamente nesta zona vulnerável, que ainda hoje se ensina às famílias que “água chega”, ou toalhetas com 99% de água na composição. E, para completar, cremes-barreira espessos que, aplicados sobre pele húmida, dificultam ainda mais as trocas naturais da pele. Comecei a recomendar o uso de linimento na muda da fralda em 2014, quando ainda não era consensual em Portugal

e muitas colegas olhavam para a sugestão com desconfiança.

O que muda com o Linimento BabyProtect

O que me faz voltar a este tema agora é a chegada do novo Linimento BabyProtect, da Barral, que atualiza a fórmula clássica com um ingrediente que considero particularmente relevante do ponto de vista clínico: o Biolin, um prebiótico dermatológico. Sabemos hoje que a saúde da pele depende também do equilíbrio do microbioma cutâneo. Um prebiótico dermatológico como o Biolin ajuda a reequilibrar essa flora e a reforçar a barreira cutânea – um contributo que vai além da simples limpeza e hidratação, e que se soma à ação do óleo de girassol e do óleo de linhaça (hidratantes e emolientes) e do óleo de jojoba (calmante, com papel na redução da vermelhidão e na regeneração cutânea). O resultado é uma fórmula com 98% de ingredientes de origem natural, testada sob controlo dermatológico, indicada para utilização desde o primeiro dia de vida.

Como uso, na prática

A recomendação que dou às famílias é simples: aplicam-se uma a duas doses de linimento numa compressa de algodão e limpa-se a zona da fralda o número de vezes necessário, sem passar nada a seco no final. A película que o produto deixa na pele não é resíduo a remover, é barreira a preservar. Na prática clínica, isto traduz-se em menos fricção sobre

uma pele já sensível, menos passagens de toalhita ou pano, e uma camada protetora que ajuda a reduzir e prevenir a vermelhidão, sem o efeito oclusivo pesado de alguns cremes-barreira tradicionais.

Talvez seja tempo de atualizar o ensino

Continuamos a ensinar às famílias uma rotina de higiene da zona da fralda que não acompanhou a evolução do conhecimento sobre a pele do recém-nascido, nem a evolução das próprias formulações no mercado. Não é uma crítica, é um convite a que, tal como a evidência em pediatria se atualiza, atualizemos também os gestos mais básicos do cuidado diário. Se há mais de dez anos considere que o linimento devia fazer parte da rotina de muda da fralda, hoje, com fórmulas como a do Linimento BabyProtect, essa recomendação deixa de ser uma opção suave e passa a ser, do meu ponto de vista clínico, quase incontornável. A pele do bebé não pede muito. Pede só que paremos de lhe pedir o que não pediríamos à nossa.



**LINIMENTO BARRAL:
BABYPROTECT**
500 ml
PVPR: 13,99€
11,19€

*Cláudia Xavier é enfermeira especialista em saúde infantil e pediátrica, mais conhecida por Mom, da Mom&BabyCare by Cláudia Xavier, projeto dedicado a descomplicar a maternidade sem a idealizar

Por favor, leia o texto recomendado, deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto definido pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços constantes na página são válidos entre 4 de outubro e 3 de novembro de 2026, exceto indicação comunicada ou outro tipográfico. Limitado ao stock existente, oferta pode variar de loja para loja, leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

barral[®]
Íntima

25%

Toda a gama
sobre PVPR



PVPR
11.69€
9.35€

PVPR
11.69€
8.77€

PVPR
10.76€
8.07€

PVPR
11.53€
8.65€

NOVO • NOVO • NOVO



A PARTIR DOS 2 ANOS

A PARTIR DE IDADE REPRODUTIVA

O CUIDADO QUE ACOMPANHA GERAÇÕES

barral[®]
DermaProtect

25%

Numa seleção
sobre PVPR



PVPR
15.25€
12.20€

PVPR
26.91€
21.53€

PVPR
22.07€
17.66€

PVPR
12.99€
12.99€
2x100ml

SGP/CLABR/2025Q4-24



GAMA DESENVOLVIDA E TESTADA POR
DERMATOLOGISTAS

barral[®]
MotherProtect

20%

Numa seleção
sobre PVPR



PVPR
25.98€
20.78€

PVPR
25.00€
20.00€

PVPR
25.18€
20.14€

NOVO • NOVO • NOVO



GAMA ADEQUADA PARA O CUIDADO E
PREVENÇÃO DAS ESTRIAS

DERMATOLOGICAMENTE TESTADA

barral[®]
BabyProtect

20%

Numa seleção
sobre PVPR



PVPR
13.99€
11.19€

PVPR
19.25€
15.40€

PVPR
20.99€
16.79€

PVPR
12.99€
10.39€

Nova
Fragrância
hipoalérgica



UMA NOVA FRAGRÂNCIA, O MESMO CUIDADO
GAMA TESTADA SOB CONTROLO PEDIÁTRICO,
DERMATOLÓGICO E OFTALMOLÓGICO

SGP/CLABR/2025Q4-40

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



Horóscopo



Aquário

22/01 a 20/02

A ansiedade atinge picos elevados levando a contraturas.



Peixes

21/02 a 19/03

As emoções podem levar para lugares escuros, será importante ter clareza.



Carneiro

20/03 a 20/04

Contarão com energia mental e espiritual.



Touro

21/04 a 21/05

A garganta e o pescoço irão precisar de atenção.



Gêmeos

22/05 a 22/06

Hábitos nefastos antigos são quebrados, gerando mais energia.



Caranguejo

23/06 a 22/07

Exames de rotina aos órgãos reprodutores são aconselhados.



Leão

23/07 a 22/08

O desgaste físico e mental levanta preocupações para o coração.



Virgem

23/08 a 22/09

Irão cuidar do corpo emocional para curar o corpo físico.



Balança

23/09 a 22/10

Tempo de retiro e metamorfose para uma desintoxicação será ideal.



Escorpião

23/10 a 22/11

Atenção aos órgãos reprodutores e rins.



Sagitário

23/11 a 22/12

O físico está apto a exercícios que exijam resistência e durabilidade.



Capricórnio

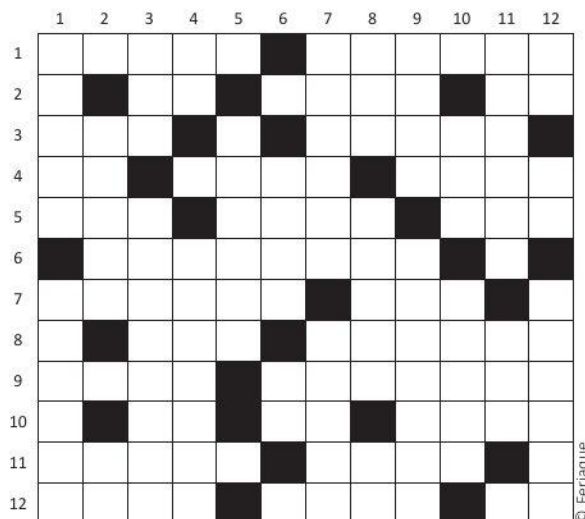
23/12 a 21/01

O stress de cumprir expectativas traz algum esgotamento.

Palavras cruzadas

HORIZONTAIS:

1. A melhor opção é usar a vitamina C de (...), sempre acompanhada de protetor solar, e o retinol à noite. Religioso maometano. 2. Associação de Estudantes (sigla). Ponto para onde converge ou de onde se propaga algo. Pedra de amolar. 3. Vadiagem. O corpo não é um (...) gigante. 4. Prata (s. q.). Palavra onomatopaica relativa à queda de uma moeda. Campo cultivado ou cultivável. 5. Mostrar alegria ou divertimento. Sinal de felicidade (fig.). Baixo. 6. Ato ou efeito de desviar. 7. Estar em decadência. Ginásio Clube Português (sigla). 8. Cada um dos anéis de uma cadeia. Aspirar. 9. As mãos são uma das áreas mais expostas ao (...). Idolatrava. 10. Símbolo de terabyte. Rádio (s. q.). Elemento de formação de palavras que exprime a ideia de imagem. 11. Campo de cereais. Colina de areia amontoada pelo vento à beira-mar e também no interior dos desertos. 12. Tenebroso. Refeição tomada à noite e que é a última do dia. Molibdénio (s. q.).



© Ferlaque

VERTICAIS: 1. A maçã do rosto. A pele, o maior órgão do corpo humano, é a nossa primeira linha de (...) em relação a fatores ambientais. 2. Escudo. Extraterrestre (sigla). 3. Grande embarcação. Prescrever um medicamento. 4. Hélio (s. q.). Que sabe um tanto a sal. 5. Conforto. 6. Causar ódio, mágoa, rancor em alguém ou em si mesmo. Aragem, vento. 7. Uma alimentação variada, rica em ômega-3, frutos e vegetais, uma boa hidratação, (...) o suficiente e evitar picos de stress também influenciam positivamente a saúde da pele. Duas pessoas com a mesma (...) podem ter a pele com um aspeto muito diferente. 8. Repetição de um som reenviado por um corpo duro. Horóscopo. Designa dor, admiração, repugnância (interj.). 9. Cor vermelho-desmaiada. Instrumento musical, de sopro, de forma ovoide e timbre semelhante ao da flauta. 10. Comboio de alta velocidade (sigla, fr.). Chapa, folha de metal mais ou menos espessa. 11. Contrário à moral ou às regras vigentes numa dada época ou sociedade. Centésima parte da pataca. 12. Que é apenas um, único. Alternativa (conj.). Pouco intenso (fogo).

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

ACNE
ADULTO
BANHO
BEBÉ
CALOR

CORPO
CREMES
CRIANÇA
ESTAÇÃO
FRIO

GENES
HIGIENE
JOVEM
LÁBIOS
PELE

RETINOL
RUGAS
SUAVE

SOLUÇÕES

SOPA DE LETRAS
HORIZONTAIS: 1- Molibdénio; 2- Escudo; 3- Grande embarcação; 4- Hélio; 5- Conforto; 6- Causar ódio, mágoa, rancor em alguém ou em si mesmo; 7- Uma alimentação variada, rica em ômega-3, frutos e vegetais, uma boa hidratação, (...) o suficiente e evitar picos de stress também influenciam positivamente a saúde da pele; 8- Repetição de um som reenviado por um corpo duro; 9- Cor vermelho-desmaiada; 10- Instrumento musical, de sopro, de forma ovoide e timbre semelhante ao da flauta; 11- Contrário à moral ou às regras vigentes numa dada época ou sociedade; 12- Que é apenas um, único.
VERTICAIS: 1- Maçã do rosto; 2- A pele, o maior órgão do corpo humano; 3- Escudo; 4- Extraterrestre; 5- Prescrever um medicamento; 6- Causar ódio, mágoa, rancor em alguém ou em si mesmo; 7- Aragem, vento; 8- Repetição de um som reenviado por um corpo duro; 9- Horóscopo; 10- Chapa, folha de metal mais ou menos espessa; 11- Contrário à moral ou às regras vigentes numa dada época ou sociedade; 12- Centésima parte da pataca.



Nascido para ser PERFECT 5

Efeito anti-cólicas comprovado*

20%

numa seleção

CHICCO

sobre PVPR



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

*Estudo de mercado realizado com 450 crianças em Itália, 2019.
Conteúdo gerado por IA.

DOR E FEBRE?

NUROFEN®
DEIXE A DOR CONNOSCO



NUROFEN

IBUPROFENO
QUE É ABSORVIDO

2x MAIS RÁPIDO*

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



*2x mais rápido que Nurofen na forma ácida, no formato comprimidos, com base no RCM.

Nurofen Xpress 200 mg cápsulas moles é um medicamento não sujeito a receita médica indicado no tratamento sintomático de dores ligeiras a moderada, sefaleias, odontalgias, dores menstruais, dores musculares e febre, em adultos e crianças com mais de 12 anos. Não tome se tem e/ou já teve alergia ao ibuprofeno ou aos excipientes, ao AAS ou outros AINEs, hemorragia ou perfuração gastrointestinal ao tomar AINEs, insuficiência cardíaca, renal ou hepática grave ou se está nos últimos 3 meses de gravidez. Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo. Em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. Reckitt Benckiser Healthcare, Unipessoal Lda., Edifício Miraflores Premium 1A, Alameda Fernão Lopes n.º 16, Piso 9, 1495-190 Algés – NIPC 504225910. RT-M-y3FHPH



PROMOÇÕES IMPERDÍVEIS

PROMOÇÃO
até **-65%**
numa seleção de
conjuntos de natal*



*Promoção válida de 04/10 a 03/11. Limitado ao stock existente, oferta varia de loja para loja.



NO CREME AVÈNE CICALFATE 40 ml*

*Campanha válida de 04/10 A 03/11. Passe o seu cupão na caixa de pagamento e receba 40% de desconto imediato no Creme AVÈNE Cicalfate 40ml. Cupão de utilização única, exclusivo para membros do Clube Auchan. Válido apenas em lojas físicas, nos espaços Saúde e Bem-estar.



EM TODA A GAMA AQUAPHOR EUCERIN*

*Campanha válida de 04/10 A 03/11. Passe o seu cupão na caixa de pagamento e receba 30% de desconto imediato em toda a gama Aquaphor EUCERIN. Cupão de utilização única, exclusivo para membros do Clube Auchan. Válido apenas em lojas físicas nos espaços Saúde e Bem-estar.



EM TODA A MARCA DORMINATUR*

*Campanha válida de 04/10 A 03/11. Passe o seu cupão na caixa de pagamento e receba 20% de desconto imediato em toda a marca DORMINATUR. Cupão de utilização única, exclusivo para membros do Clube Auchan. Válido apenas em lojas físicas, nos espaços Saúde e Bem-estar.



EM TODA A MARCA NOVEX*

*Campanha válida de 04/10 A 03/11. Passe o seu cupão na caixa de pagamento e receba 10% de desconto imediato em toda a marca NOVEX. Cupão de utilização única, exclusivo para membros do Clube Auchan. Válido apenas em lojas físicas, nos espaços Saúde e Bem-estar.



ANSIEDADE?

DESPERTA PARA A ANSIEDADE
ANTES QUE TE PESE.

VALDISPERT

É tranquilo.



Não causa habituação.

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

Valdispert 125 mg e Valdispert 450 mg comprimidos revestidos são medicamentos não sujeitos a receita médica indicados para o alívio da tensão nervosa ligeira e das perturbações do sono em adultos e adolescentes de idade superior a 12 anos. Contêm respetivamente 125 mg e 450 mg de extrato seco de raiz de valeriana. Valdispertstress comprimidos revestidos é um medicamento não sujeito a receita médica indicado para o alívio de sintomas ligeiros de stress mental em adultos e adolescentes de idade superior a 12 anos. O produto é um medicamento tradicional à base de plantas para utilização nas indicações especificadas baseando-se exclusivamente no uso estabelecido de longa data e contém extrato de raiz de valeriana e extrato de estróbio de lúpulo. Não é recomendada a utilização em crianças com menos de 12 anos, na gravidez e amamentação. Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem 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: Vemedia Pharma, SA - Rua D. António Ribeiro, n.º 1-A, Miraflores, 1495-049 Algés - infoPT@cooperconsumerhealth.com. VAL-142026