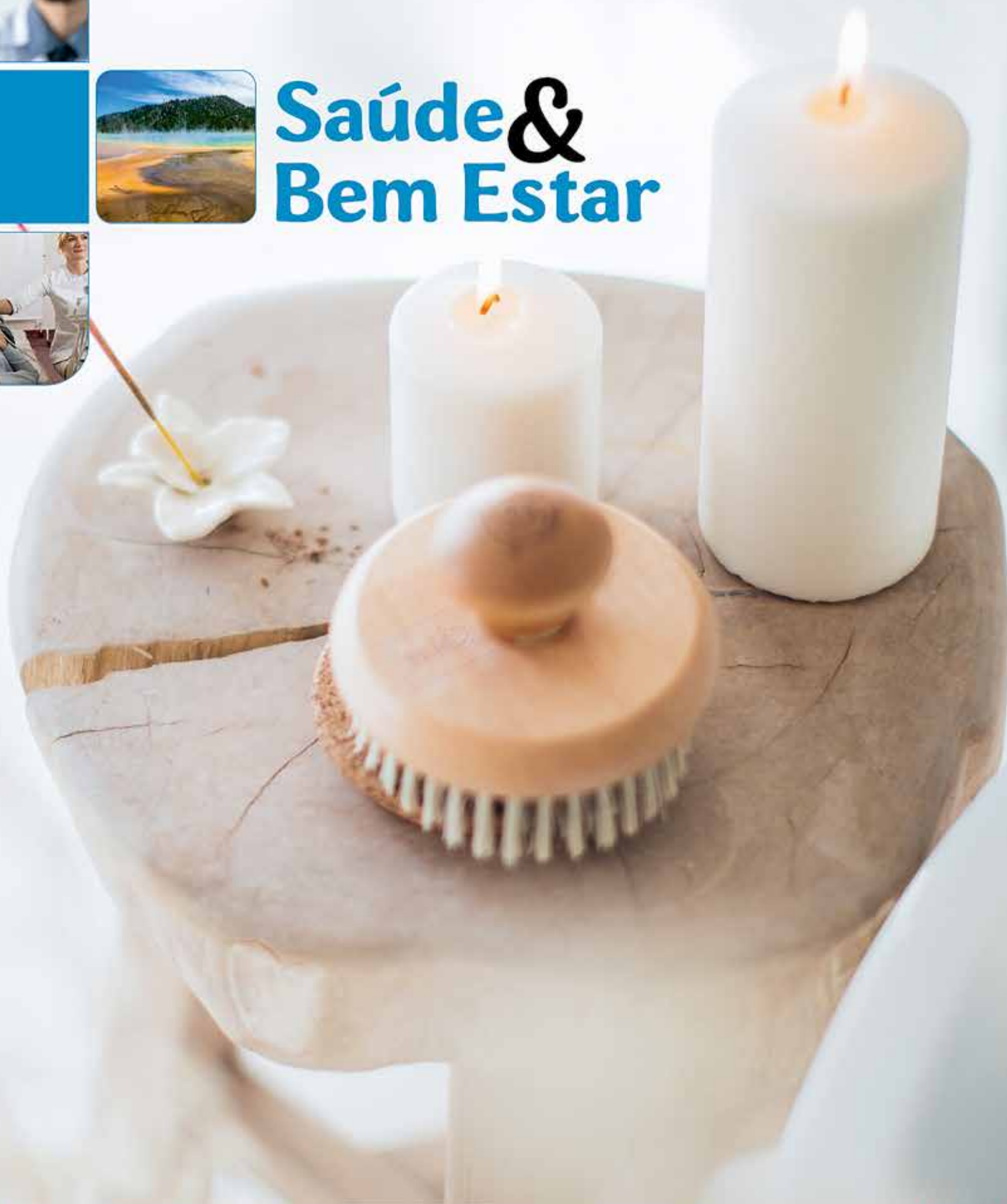




# Saúde & Bem Estar



*Anabela Vergueiro*

ESTETICISTA - MANICURE - PEDICURE

Av. João da Cruz n.º 84, 3.º andar - 5300-001 B - T. 937 615 452



AVA™

ESSILOR INNOVATION

**AVA (Advanced Vision Accuracy),  
uma solução integrada para  
profissionais de saúde ocular**

**CONFORTO POSTURAL E VISUAL IDEAL**

Lentes que melhoram seu conforto visual e postural  
ao usar um tablet, PC ou televisão.

Sabia que os olhos podem reconhecer até 200 tons de azul?

É por isso que a Essilor desenvolveu AVA™  
(Advanced Visual Precision).

Um avanço na experiência de visualização.

**VISÃO REAL**

Sinta-se seguro sempre que usar seus óculos

**FLUIDEZ VISUAL**

Transições suaves entre as zonas de visualização

**EXCELENTE VISÃO**

Distorções de imagem reduzidas  
em todas as áreas de visualização

**VISÃO CONFORTÁVEL**

Conforto desde o momento em que você coloca seus óculos



ESSILOR

SEEING THE WORLD BETTER

GG

Óptica Galilei



Dr. Cláudio Santos

**Dr. Claudio Santos sabemos que integra a melhor rede de óticas do país?**

É verdade, fazemos parte da rede restrita vision leaders da maior companhia do mundo Essilor International.

**Pela primeira vez, esta tecnologia de refração inovadora, com inteligência artificial em Trá-os-Montes?**

Representa um grande avanço nas técnicas de refração da visão, que permaneceram inalteradas por quase um século. Este novo avanço apresenta um novo padrão de precisão, ao mesmo tempo que mantém uma refração eficiente e consistente.

**O que é isto de "inovar para melhorar vidas melhorando a visão"?**

É o resultado de anos de investigação a nível mundial, culminando em técnicas e produtos que são o melhor que a humanidade tem.

**Só a Óptica Galilei é que representa a Varilux AVA?**

Temos representação única na Óptica Galilei, reúne uma equipa interdisciplinar para proporcionar a melhor experiência de visão. Oferecemos um poder de refração de passos de 0,01D e mudanças instantâneas em tempo real para uma precisão incomparável. O resultado é que os pacientes obtêm todo o potencial da sua visão.

AVA™





## CLÍNICA MÉDICA E DENTÁRIA

Dr. Cláudio Correia Alves

MEDICINA DENTÁRIA | ESPECIALIDADES | FISIOTERAPIA | LABORATÓRIO DENTÁRIO | FORMAÇÃO



A boca é a porta de entrada para o nosso corpo. A saúde da sua boca está directamente relacionada com a saúde e bem-estar de todo o organismo, tal como muitas doenças que se manifestam com sintomatologia na cavidade oral.

A boca é também um local propício à acumulação de bactérias, que podem ser prejudiciais à saúde do organismo.

O melhor exemplo para esta situação são as infecções por endocardite bacteriana, uma doença cardíaca que pode ser o resultado da disseminação de bactérias da boca, acumulando-se nas válvulas do coração, originando uma infecção local.

Pessoas com problemas crónicos, gengivites ou periodontites, têm maior risco de desenvolver estas doenças bacterianas. Assim, uma boa higiene oral é fundamental para prevenir muitas manifestações de outras doenças mais graves.

Nos doentes diabéticos existe também uma maior relação entre a presença de periodontite e um maior risco de infecções.

Durante a gravidez torna-se indispensável uma boa saúde oral. Nos casos em que são identificados problemas relacionados com a periodontite, estão associados riscos, tal como parto prematuro, baixo peso do bebé e, em alguns casos, pré-eclampsia.

Além disso, nestes casos, são encontrados vestígios das bactérias presentes na boca da mãe no cordão umbilical.

### Como prevenir doenças e melhorar a sua saúde oral:

- Escovar os dentes, no mínimo, duas a três vezes por dia, valorizando a escovagem antes de se deitar.
- Substituir a sua escova de 3 em 3 meses.

- Utilizar acessórios complementares de higienização: escovilhão, elixir, fio dentário.
- Fazer refeições equilibradas, com diminuição da frequência e quantidade de açúcares ingeridos.
- Restringir o consumo de tabaco e álcool.
- Visitar regularmente o seu dentista.

A manutenção de uma boa saúde oral ajuda a melhorar a qualidade de vida, a evitar doenças e, até, a melhorar a sua postura.

Na Clínica Dentária Dr. Cláudio Correia Alves, temos uma equipa dinâmica, empenhada em cuidar de si, das suas necessidades e da sua saúde, com equipamentos de diagnóstico especializado, acordos com programas de promoção de saúde oral e diagnóstico de cancro oral.

Dr<sup>a</sup> Ana Sofia Felício  
Médica Dentista

 clinicadrclaudio@gmail.com

 Rua D. Aleixo de Miranda, nº3  
5300-081 Bragança

 @drclaudioalves

 273 332 818  
926 797 909



# Cryoslim - peelings químicos



A Cryoslimclinic, clínica de estética avançada, nutrição e criosauna, foi concebida com o objetivo de ajudar as nossas clientes a sentirem-se mais bonitas e saudáveis, e assim aumentar a sua autoestima. Com experiência e know-how na área da saúde e da estética, trabalhamos caso a caso de forma exclusiva. Cada cliente é único e especial para nós.

Temos ao dispor vários procedimentos da estética avançada para combater patologias estéticas faciais e corporais como, crioterapia, ultrason, hifu, microneedling, peelings químicos e enzimáticos, lipolaser, radiofrequência, mesoterapia homeopática e intradérmica, etc, entre outros muitos serviços na área da estética.

Assim como também possuímos serviço de depilação definitiva com laser diodo, massagens e nutrição.

Um dos tratamentos que mais se destacam na estética avançada são os peelings químicos pela sua simplicidade de aplicação e sobretudo pela grandeza dos seus resultados.

## O que é?

Do inglês “descascar” ou “descamar”, a palavra Peeling, expressa na dermatologia a remoção de algumas camadas da pele, que pode ir da parte mais superficial (epiderme) até a derme, dependendo do produto utilizado e da profundidade que ele atinge. Podem ser químicos, físicos ou até mesmo realizados com máquinas de laser. Os mais comuns são os peelings químicos, onde se utilizam diferentes tipos de ácidos, conforme a indicação terapêutica.

## Para que serve o Peeling?

Ao promover a descamação, a pele renova as suas células e “nasce” de novo, o que leva a estimulação do colágeno. Portanto, o peeling traz ao paciente uma importante renovação celular, podendo atuar no rejuvenescimento, em cicatrizes, manchas, estrias, acne, melasma e para melhorar a

textura da pele.

Qual a diferença entre os tipos de Peeling que existem?

A principal diferença entre os tipos de peeling existentes é as camadas de pele que eles atingem. Assim, podemos dividi-los em:

1. Muito superficiais: atingem somente a camada mais superficial da epiderme, ou seja, uma profundidade de apenas 0,06 mm. Um peeling físico, por exemplo, é classificado como muito superficial, como a microdermoabrasão – que é técnica a mais comum – e geralmente é associado a um peeling químico, para ter um melhor efeito.

2. Superficiais: provocam a esfoliação total da epiderme, atingindo 0,45mm de profundidade. São peelings que causam uma descamação fina e clara da pele, não alterando a rotina do paciente. Apresentam um melhor resultado se as aplicações forem seriadas e não apenas em uma única execução. São bons para tratamento da acne, clareamento de manchas e atenuação de rugas finas.

3. Médios: são peelings que chegam até a primeira metade da derme – a derme papilar –, ou seja, atingem até 0,6mm de profundidade. Causam uma descamação espessa e mais es-

curecida no paciente, que precisa de 7 a 15 dias para retornar às suas atividades habituais. É utilizado para tratar queratoses actínicas (lesões pré-cancerígenas) e para rugas mais pronunciadas.

4. Profundos: raramente são utilizados, pois são peelings muito agressivos, que atingem a totalidade da derme (cerca de 0,8mm de profundidade). Formam crostas espessas, muitas vezes precisam de curativos e até internação hospitalar. O paciente pode demorar até 3 meses para se recuperar. Entretanto, os resultados são melhores: trazem uma renovação importante da pele e ajudam a diminuir rugas profundas.

O que é preciso saber antes de realizar um peeling?

Para realizar um peeling, é essencial que o terapeuta tenha acesso a algumas informações do paciente, e realizar uma avaliação completa antes de executá-lo. Dados como exposição ao sol, histórico de herpes simples, tendência para formação de queloides, oleosidade da pele, grau de envelhecimento, infecção ativa, gravidez, fototipo do paciente, tabagismo e doenças cardíacas ou sistêmicas são extremamente relevantes para evolução do procedimento. Muitas vezes em pacientes com herpes re-

corrente é necessário ser feita prevenção com aciclovir, pois o procedimento é agressivo e pode levar a um herpes grave, além disso, pacientes tabagistas ou com doenças sistêmicas têm um comprometimento do suprimento sanguíneo, o que retardará a cicatrização da pele e, já na gravidez, o procedimento não deverá ser realizado.

Há diferença entre os tipos de ácido a serem utilizados no peeling químico?

Existem inúmeros tipos de ácidos a serem utilizados, mas o mais importante para o técnico e para o paciente, é saber que profundidade vai atingir, pois conforme a concentração do ácido na solução, a sua profundidade na pele muda, variando de superficial a profundo.

Também, é importante ressaltar quanto a remoção do peeling, que dependendo do tipo de ácido, a forma de retirá-lo é diferente. Alguns o paciente pode ir para casa com a aplicação e remover após algum tempo com água e sabão, já outros devem ser imediatamente neutralizados em consultório após a aplicação.

**Sónia Jornalo**

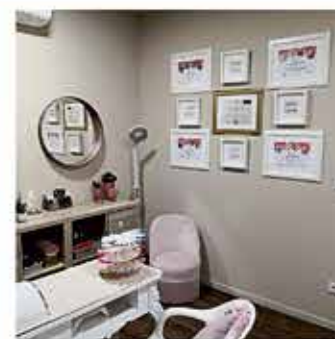
**Nutricionista**

**Master em estética avançada**



**CryoslimClinic**

CENTRO DE NUTRIÇÃO, CRIOSAUNA E ESTÉTICA



Estética Avançada, Tratamentos Corporais e Faciais, Massagens, Depilação Definitiva, Nutrição e Criosauna.

Rua de Montesinho, Nº 5, r/c Dir. (Vale D'álvaro perto do Jardim da Braguinha) ☎ 934 571 294





# TERMAS DE VIMIOSO

SAÚDE E BEM ESTAR NA NATUREZA

## TRATAMENTO AO NÍVEL OSTEOARTICULAR

- JATO ESCOCÊS
- VAPOR MÃOS E PÉS
- BERTHOLAIX
- VAPOR À COLUNA
- VICHY
- BANHEIRA DE HIDROMASSAGEM
- DUCHE CIRCULAR
- MANILÚVIO E PEDILÚVIO

## TRATAMENTO RESPIRATÓRIO

- NEBULIZAÇÃO QUENTE
- IRRIGAÇÃO NASAL
- DUCHE NASAL MICRONIZADO
- AEROSSOL SÓNICO
- AEROSSOL TERMAL

## PISCINA TERMAL

Piscina animada com sistema de hidromassagem sequencial, cascata, pescoço de cisne, geysir e natação contracorrente. Permite o relaxamento geral, trabalho específicos e personalizados e aulas de hidroginástica em grupo.



Telefone: 273 511 381

e-mail: [termasdevimioso@cm-vimioso.pt](mailto:termasdevimioso@cm-vimioso.pt)

[www.cm-vimioso.pt](http://www.cm-vimioso.pt)



*pinta*

PARQUE IBÉRICO DE  
NATUREZA E AVENTURA  
DE VIMIOSO



**CENTRO  
EXPOSITIVO  
DA REDE  
NATURA  
2000**



**CENTRO  
DE ATIVIDADES  
LÚDICO-PEDAGÓGICAS  
(CALP) DO BURRO DE  
MIRANDA**



**PORTA DA ROTA  
DA TERRA FRIA  
TRANSMONTANA**



O **PINTA** dispõe de um conjunto de atividades relacionadas com várias temáticas dedicadas à divulgação dos patrimónios natural e cultural do concelho de Vimioso.

- Sessões de sensibilização
- Jogos didáticos/tradicionais
- Oficinas educativas
- Saídas de campo
- Visitas (Centro Expositivo, Estábulo do Burro de Miranda)
- Passeios com burros
- Atividades assistidas por burros

Dispõe ainda de um **SERVIÇO EDUCATIVO** com atividades direcionadas para o público escolar.

Todas as atividades funcionam com marcação ou solicitação prévia e estão sujeitas à disponibilidade de agenda e a um número mínimo de participantes.

Para mais informações, preços e marcações:

+351 273 511 254  
+351 968 941 042

[reservas@valesdevimioso.pt](mailto:reservas@valesdevimioso.pt)

[www.valesdevimioso.pt](http://www.valesdevimioso.pt)



NORTE2020

PORTUGAL 2020





# Outubro - Mês de prevenção do cancro da mama

Outubro é o mês dedicado à prevenção do cancro da mama, denominando-se por “Outubro Rosa”. Este movimento surgiu nos Estados Unidos, na década de 1990, para sensibilizar a população sobre a importância da prevenção no combate ao cancro da mama. Nesse contexto são promovidas diversas acções durante este mês para sensibilizar e mobilizar a sociedade para a luta contra o cancro da mama.

Sabe-se que o cancro da mama é a segunda causa de cancro em Portugal. É uma doença mais comum nas mulheres (excetuando o cancro de pele), mas que também afecta os homens cujos casos representam cerca de 1% de todos os cancros da mama. É uma doença com um impacto muito importante na sociedade, não só por ter uma frequência elevada, mas por representar uma agressão à imagem de um órgão cheio de simbolismo na maternidade e na feminilidade.

Por ser uma doença multifatorial, já estão identificados vários fatores que aumentam o risco de desenvolver o cancro da mama, no entanto a presença de um ou mais fatores não significa que o cancro irá aparecer, assim como a ausência não elimina o risco. Inclui-se a maioria das mulheres que desenvolvem cancro da mama não tem história familiar importante, nem fortes fatores de risco.

A doença pode manifestar-se com sinais e sintomas muito variados. No entanto, é importante referir que algumas mulheres podem não apresentar nenhum sinal, até porque nos estágios iniciais, a doença é assintomática. Como tal, é fundamental um diagnóstico precoce da doença, que aumentará as hipóteses de sucesso no tratamento. Por esse motivo, o exame de rotina tem a finalidade de encontrar o tumor antes do mesmo causar sintomas.

É importante que cada mulher conheça as suas mamas, sem tabus e tenha o hábito de palpar para poder reconhecer alterações que pos-



sam alertar o médico. Nas mulheres que ainda apresentem a menstruação regular, que chamamos de período fértil ou pré-menopausa, a melhor época para procurar alterações nas mamas será alguns dias após a menstruação, quando as mesmas já estarão menos inchadas. Já nas mulheres que não tem mais o ciclo menstrual ou em pós-menopausa, podem fazer o autoexame da mama a qualquer altura do mês.

A mamografia permanece a principal ferramenta de rastreio populacional, tendo demonstrado eficácia na redução da mortalidade e na realização de tratamento conservador, e associado as ecografias mamárias diagnosticam perto de 95% dos casos. Alterações como as microcalcificações agrupadas, somente são evidenciadas na mamografia e que em boa parte dos casos são os sinais mais precoces, frequentemente numa fase pré-nódulo.

A ecografia complementa a mamografia sendo mais eficiente na diferenciação entre áreas sólidas e quísticas.

A idade ideal para realização da primeira mamografia é aos 40 anos, no entanto em casos específicos, podem ser antecipados. A ressonância magnética pode ser necessário em caso de mamas extremamente densas, ou caso de hereditariedade importante.

Estes exames indicam a necessidade de uma eventual biopsia, que consiste na retirada de um fragmento do nódulo (tecido mamário suspeito) e posteriormente submetido a um estudo histopatológico, que irá revelar o diagnóstico definitivo, os seus aspetos biológicos, agressividade da doença e em conjunto com outros fatores indicará a conduta terapêutica. Com a confirmação do diagnóstico é fundamental fazer o estadiamento, entendendo a extensão da doença nos linfonodos axilares e em outros órgãos. Pa-

ra isso pode ser necessário a realização de exames como tomografias, ecografias, cintigrafia óssea, e demais exames necessários para a compreensão da doença.

De uma forma geral, a base do tratamento desta doença passará pela cirurgia, que pode consistir na retirada de toda a mama, chamada de mastectomia radical ou parte dela que chamamos de tumorectomia ou quadrantectomia. Há ainda a abordagem dos linfonodos pode ser realizada por pesquisa do gânglio sentinela ou por esvaziamento axilar

homolateral. Para além disso pode ser prevista a realização de quimioterapia antes da cirurgia (neoadjuvante) ou após a cirurgia (adjuvante). O tratamento por radioterapia e hormonoterapia complementam o tratamento desta patologia. De ressaltar que o tratamento é individualizado e resultará de um trabalho multidisciplinar de vários especialistas, baseado nas características do tumor em cada paciente, por esse motivo a complexidade destas modalidades não se aplicam a todos os casos.

É importante reforçar que o cancro da mama tem cura, sendo que o seu tamanho e sua agressividade são fatores importantes para definir o tratamento. Por essa é fundamental que se realizem exames de rotina anuais.

No Hospital Terra Quente, disponibilizamos a valência de oncologia, sendo uma resposta diferenciada para a região, tanto no diagnóstico como no tratamento desta doença.

Saiba mais através do site [www.htq.pt](http://www.htq.pt) ou através do contacto 278 400 400

“Porque saúde é cuidar, e cuidar é ser próximo”.

**Dra. Rosa Vallinoto,**  
médica oncologista no  
Hospital Terra Quente







**FVazDental**  
laboratório de prótese dentária

ASSISTÊNCIA TÉCNICA E MANUTENÇÃO DE CLÍNICAS DENTÁRIAS

Laboratório de prótese dentária

Flávio Vaz  
Protésico

**FVazDental, na vanguarda das novas tecnologias.**

O laboratório de prótese dentária FVazDental obedece aos mais altos padrões actuais de estética dentária, utilizando a robótica para alcançar resultados de excelência.

A prótese dentária em zircónio garante durabilidade e estética incomparáveis.

O Zircónio é um material altamente resistente e versátil, apresentando-se como a melhor solução nos tratamentos mais exigentes. Esta é a solução mais actual e a escolha preferencial entre os dentistas nos casos em que nenhum outro tipo de prótese dentária consegue resolver.

Horário de funcionamento e contactos

09H00 - 12H30 / 14H00 - 18H30 | pfvaz@gmail.com | Tlm. (+351) 913 986 235 Tel. (+351) 273 098 193 | Bragança - Portugal

# Alzheimer:

## Como manter o cérebro saudável?

Cuidar da nossa saúde mental nunca foi tão importante quanto agora. Com o gradual aumento da esperança média de vida e o impacto que alguns comportamentos têm na nossa qualidade de vida – como a falta de exercício físico, o consumo de álcool em excesso, tabagismo, obesidade, hipertensão, diabetes e depressão – o risco de desenvolver algumas doenças tende a ser maior. É o caso da doença de Alzheimer.

Perda de memória, mudanças na personalidade, dificuldades em realizar tarefas habituais ou perda da noção de tempo são alguns dos sintomas mais comuns desta doença. Face à previ-

são do aumento do número de casos de demência – 347 mil portugueses em 2050, segundo a associação Alzheimer Europe – é fundamental apostar na prevenção para diminuir o risco de desenvolvimento da doença e também no diagnóstico precoce para retardar os sintomas e a sua evolução.

Com isto em mente, o Mundo Z da Zurich apresenta-lhe duas estratégias que pode colocar em prática para minimizar o risco de desenvolvimento de demência ou para atrasar o aparecimento dos sintomas da doença de Alzheimer.

**Mente sã | Mantenha o cérebro ativo.** Segundo vários estudos, manter o cé-

rebro ativo pode atrasar o aparecimento da doença de Alzheimer em cinco anos. E isso é possível através de simples hábitos como ler e escrever, ou fazer jogos que ajudam a estimular as células cerebrais e a diminuir o risco de declínio cognitivo. Para além disso, estimular uma vida social ativa também ajuda a reduzir o risco de demência. Diversos estudos apontam para a importância da manutenção dos contactos e das interações sociais – como, por exemplo, encontros regulares com um grupo de amigos – na redução do risco de demência.

**Corpo sã | Adote hábitos de vida saudáveis.**

Fumar e consumir álcool em excesso são considerados fatores de risco. Como tal, ao evitar estes hábitos, apostando num estilo de vida saudável e ativo e mantendo boas rotinas de sono, estará a dar um passo na direção certa para reduzir o risco associado ao desenvolvimento da doença de Alzheimer. Uma alimentação equilibrada também tem um papel importante na manutenção de um cérebro saudável. Nesse sentido, importa apostar em alimentos ricos em ácidos gordos ómega 3 e micronutrientes – como as vitaminas do complexo B, vitaminas E, C e D – pelo seu efeito positivo sobre os

neurónios. Exemplos destes alimentos são os peixes gordos – como o salmão, a cavala, a sardinha ou o atum –, as leguminosas e cereais, as frutas e legumes ricos em antioxidantes e os frutos secos oleaginosos – avelãs, amendoins, pinhões e nozes.

Apesar dos fatores de risco que não são controláveis, existem sempre bons hábitos que estão ao alcance de todos e que podem ajudar a prevenir o aparecimento da doença de Alzheimer. Comece já hoje a adotar rotinas mais saudáveis para manter o seu cérebro saudável.

*Mundo Z da Zurich*





Rua João XXI, nº 2, R/C Esq.  
5300-435 Bragança • Portugal

Tel +351 273 328 637  
geral@cmeb.pt