



# Newsletter

Regresso à Rotina



Vol 3 Edição 23



## TECNILOR NA VANGUARDA

No passado dia 1 de Julho a Tecnilor marcou presença em mais um grande evento. Em campo, num dia quente de Verão, participaram 36 equipas - 72 jogadores, que encheram o percurso do Axis Golfe Ponte Lima de cor azul claro, para a realização do Charme Eleven Summer Trophy by Lusitania Seguros | Aparecida Seguros.

A equipa Tecnilor, muito bem representada pelo Dr Rui Pinto e pelo Dr Moura Gonçalves, demonstrou que a atividade física é uma das nossas motivações.

Obrigado Axis Ponte de Lima e Charme Eleven pelo convite!



## MOVITROSE MOVIMENTO SEM LIMITES

Estudos recentes sugerem que a **glucosamina** pode estimular a produção de proteínas construtoras da cartilagem e que a **condroitina** pode inibir a produção de enzimas destruidoras desta estrutura e também combater a inflamação. Ensaios em humanos revelaram que qualquer um destes compostos pode aliviar a dor e a rigidez da artrite com menos efeitos colaterais do que os medicamentos convencionais para a patologia. Cada vez mais começam a surgir ensaios comparativos sobre a vantagem comparativamente à medicação estabelecida como paracetamol, AINEs tradicionais ou inibidores seletivos de Cox-2.



São horas de regressar à rotina...

## SÃO HORAS DE REGRESSAR À ROTINA

Regresso ao trabalho?

Depois de um longo período de descanso e sem responsabilidades, o regresso à rotina de trabalho pode ser angustiante. No limite, pode conduzir à designada “depressão pós-férias”. A **fadiga**, o **sono alterado**, a **falta de motivação** e **irritabilidade** são alguns dos sintomas. Para combater esta sensação, o ideal é saber antecipar e fazer uma transição calma.

Pode promover este regresso à rotina com a toma de **Dipress** que o ajudará a enfrentar a falta de motivação e iniciar uma nova etapa cheio de energia.

## Vitamina D Porque precisam os portugueses?

Estudos recentes concluíram que a **prevalência de determinados polimorfismos genéticos** ligados ao metabolismo da vitamina D é superior na população portuguesa, quando se compara com a população europeia (uma maior vulnerabilidade para a deficiência de vitamina D).

A nossa alimentação é cada vez mais pobre em gordura e vitamina D encontra-se nos alimentos “na fase lipídica”.

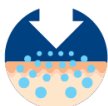
Um estudo com crianças portuguesas entre os 2 anos e meio e os 16 anos revelou a carência de vitamina D em 26% da população estudada e constatou que 80% não atingiam os níveis ideais.



DE ACORDO COM INVESTIGADORES PORTUGUESES, ALTERAÇÕES GENÉTICAS ESPECÍFICAS SÃO RESPONSÁVEIS PELO FACTO DE BEM MAIS DE 60% DA POPULAÇÃO PORTUGUESA TER NÍVEIS BAIXOS DE VITAMINA D NO SANGUE.

# O NOVO CREME LÁ DE CASA

Nova fórmula que permite a regeneração dos tecidos lesionados e enriquecida com ingredientes que permitem resultados visíveis em situações como queimaduras, escoriações, feridas pouco profundas, escaras, pós-cirúrgico...



Rápida absorção



Uso cutâneo



Cicatrizante



Não mancha a pele, nem a roupa



POSOLOGIA:  
2 a 3 Vezes / Dia



## Triticum Vulgare

Com fitoestimulinas que agem sobre os fibroblastos e estimulam a capacidade fibroblástica de sintetizar fibras de colagénio e glicosaminoglicanos<sup>1</sup>

## Óxido de zinco

Na cicatrização participa na regulação do equilíbrio entre fatores pró e antitrombóticos que são libertados pelas plaquetas e endotélio.<sup>2</sup>

## Óleo de rosa mosqueta

Com elevado teor em ácido trans-retinóico (vitamina A) atua na fase de remodelação da ferida, estimulando a síntese de colagénio e a regeneração tecidual. Os seus tocoferóis pela sua ação anti-inflamatória e antioxidante evitam a formação de cicatrizes.<sup>3</sup>

## Pantenol

É uma forma estável de vitamina B5. É conhecido pelas suas propriedades hidratantes, apaziguantes e reparadoras.<sup>4</sup>

## Óleo de Neem

Ajuda na redução da pele inflamada e acelera a cicatrização da pele. Confere mais elasticidade e hidratação.<sup>5</sup>

## Óleo de Borragem

Mantém a humidade da pele, promove a sua elasticidade e combate a inflamação em lesões ou doenças de pele crónicas.<sup>6</sup>

### Composição:

INGREDIENTS: AQUA, GLYCERIN, AZADIRACHTA INDICA SEED OIL, BORAGO OFFICINALIS SEED OIL, ROSA CANINA FRUIT OIL, ZINC OXIDE, PANTHENOL, TRITICUM VULGARE GERM OIL, THYMUS VULGARIS EXTRACT, CARTHAMUS TINCTORIUS FLOWER EXTRACT, CHAMOMILLA RECUTITA (MATICARIA) FLOWER EXTRACT, HIBISCUS SABDARIFFA FLOWER EXTRACT, OCIMUM BASILICUM FLOWER / LEAF / STEM EXTRACT, SPIRULINA MAXIMA EXTRACT, CETRARIA ISLANDICA EXTRACT, SODIUM POLYACRYLATE, PHENOXYETHANOL, HYDROGENATED POLYDECENE, SODIUM HYDROXIDE, TRIDECETH-6, ETHYLHEXYLGLYCERIN, MALTODEXTRIN, POTASSIUM SORBATE, SODIUM BENZOATE.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. SOLÓRZANO, O.; REYNA, H.; VELÁZQUEZ, L.; AGUILAR, J.; VALENCIA, M. Efecto resipitalizante Del Triticum vulgare em el ectropión cauterizado del cérvix. Revista de La Facultad Medicina-UNAM.v.43,n.3,p.84-86,2000
2. Tubek S, Grzanka P, Tubek I. Role of Zinc in Hemostasis: A Review. Biological Trace Element Research. 2008; 121(1):1-8.
3. Casanova, R., Orfila, A. (2017). Evidencias para el empleo del aceite de rosa mosqueta en heridas y cicatrices cutáneas. Revista de Fiterapia 17(2), 133-143.
4. Heise R, Skazik C, Marquardt Y, et al. Dexamphenol modulates gene expression in skin wound healing in vivo. Skin Pharmacol Physiol. 2012; 25(5): 241-248. doi: 10.1159/000341144
5. Jayalakshmi, Muthu. (2020). Effect of neem leaves extract irrigation on the wound healing outcome in nurse managed diabetic foot ulcers. National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology. 11. 1. 10.3455/njppp.2021.10.0928202008090200.
6. Michalak, M., Zagorska-Dziok, M., Klimczak-Szczytkiewicz, M.; Szopa, A. Phenolic Profile and Comparison of the Antioxidant, Anti-Ageing, Anti-Inflammatory, and Protective Activities of Borago officinalis Extracts on Skin Cells. Molecules 2023, 28, 868. https://doi.org/10.3390/molecules28020868
7. PZEGEL, S. B. et al. (2018). "Equivalence of a Single Dose (1000 Mg) Compared to a Three-Time a Day Dose (400 Mg) of Chondroitin 4&6 Sulfate in Patients with Knee Osteoarthritis: Results of a Randomized Double Blind Placebo Controlled Study." Osteoarthritis and Cartilage / OARS, Osteoarthritis Research Society 21 (1) (January): 22-7.
8. Hochberg MC, Marel-Pelletier J, Moirfort J on behalf of the MOVES Investigation Group, et al. Combined chondroitin sulfate and glucosamine for painful knee osteoarthritis: a multicentre, randomised, double-blind, non-inferiority trial versus celecoxib. Annals of the Rheumatic Diseases 2016;75:67-74.
9. ESTUDO VITACOV - A VITAMINA D E A INFECÇÃO COVID-19, O PAPEL DA GENÉTICA DOS PORTUGUESES, HeartGenetics, Genetics and Biotechnology, em https://www.youtube.com/watch?v=QXkuwW7wZg
10. Cabral, M., Araújo, J., Lopes, C., Barros, E., Guimarães, J., Severo, M., & Ramos, E. (2018). Relationship between dietary vitamin D and serum 25-hydroxyvitamin D levels in Portuguese adolescents. Public Health Nutrition, 21(2), 325-332. doi:10.1017/S1368895017000804
11. Monteiro T - Caringia de vitamina D, Acta Pediatr Port 2009;40(2):49-52



GERAL@TECNILOR.PT



AV. MESTRE CID, 8 - 1º.ESQ.  
2070-012 CARTAXO



WWW.TECNILOR.PT

# SETEMBRO O MÊS DOS RECOMEÇOS

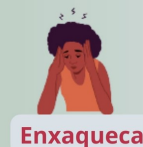
Prevenção é a solução

Já estava com  
saudades de  
um sono  
reparador?



## Sinais que está com falta de MAGNÉSIUM

Alto teor em Magnésio • Vitaminas



Enxaqueca



Cãibras



Obstipação