

**Diretor:** PAULO SÉRGIO DOS SANTOS (paulo.santos@impala.pt)  
**Chefe de Redação:** ANA GOMES OLIVEIRA (ana.margarida@impala.pt)  
**Editoras:** DIANA WONG CASCALHO (diana.wong@impala.pt),  
 MAGDA PENAS (magda.penas@impala.pt)  
**Redação:** LUÍS MARTINS (grande repórter), ALEXANDRA FERREIRA  
 e NEUZA GOMES (redatoras principais),  
 ANABELA PEREIRA FERNANDES, EUNICE GASPARI,  
 FILIPE CARVALHO, LARA RAQUEL SILVA,  
 LÍDIA BELOURICO, LURDES DE MATOS, SANDRA DIOGO,  
 SORAIA TEIXEIRA, TIAGO MIGUEL SIMÕES,  
 VASCO VENTURA, MÓNICA SOARES (Brasil)  
**Arte:** PATRÍCIA JEREMIAS, coordenadora;  
 VALÉRIA GALVEIA, subcoordenadora;  
 GABRIELA BORGES e RUI TIGELEIRO;  
 Edições Especiais: HUGO COSTA (hugo.costa@  
 impala.pt) e CARLA MOELAS (carla.moelas@impala.pt)  
**Revisão e copydesks:** LURDES PROENÇA  
**Sec. de Redação:** BEATRIZ ANDRÉ (beatriz.andre@impala.pt)  
**Fotografia:** Lisboa - ILÍDIO TEIXEIRA (editor); PEDRO DUARTE  
 (editor-adjunto); MARIA JOÃO FERREIRA (secretária);  
 FILIPE BRITO, HELENA MORAIS, JORGE FIRMINO,  
 MARCO FONSECA, NUNO MOREIRA,  
 PAULA ALVENO, TITO CALADO  
 e ZITO COLAÇO (fotógrafos);  
 Porto - CARLOS A. TAVARES (editor)  
**Departamento de Produção e Fotografia:**  
 LUÍS GAMBICA (diretor);  
 PATRÍCIA SANTOS (secretária de Redação);  
 JOSÉ MANUEL MARQUES (editor fotográfico);  
 LILIANA SILVA; BRUNO PERES,  
 LUÍS BALTAR e PAULO LOPES (fotógrafos);  
 ELISABETE GUERREIRO; SÓNIA REIS;  
 MANUEL MEDEIRO e ROMÃO CORREIA (produtores)  
**Centro de Documentação e Arquivo:**  
**Morada:** Rua da Impala, n.º 33-A - Abrunheira,  
 S. Pedro de Penaferrim, 2710-070 Sintra  
**Telefone:** 219 238 130  
**Fax:** 219 238 197  
**E-mail:** novagente@impala.pt  
 PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL, MESMO MENCIONADA A SUA ORIGEM  
 Compra e venda de direitos: CRISTINA MAESO (cristina.maeso@impala.pt  
 - 219 238 139), diretora

## CIDADE

**Lisboa - Diretor:** LUÍS MONTEIRO PEREIRA (interino)  
 (luis.monteiro.pereira@impala.pt - 219 238 083)  
**Contactos:** JOÃO ALLEN  
 (joao.allen@impala.pt - 219 238 021),  
 SÓNIA COSTA  
 (sonia.costa@impala.pt - 219 238 020)  
 e VIRGÍNIA ALDONSO  
 (virginia.alonso@impala.pt - 219 238 027)  
**Planeadora:** SUSANA FRANCISCO  
**Morada:** Rua da Impala, n.º 33-A - Abrunheira,  
 S. Pedro de Penaferrim, 2710-070 Sintra  
**Fax:** 219 238 042  
**Porto - Diretor:** JORGE REAL  
 (jorge.real@impala.pt - 220 304 400)  
**Morada:** Av. da Boavista, n.º 1679, 6.º, salas 6.1 e 6.2,  
 4100-132 Porto  
**Contactos:** ELIANA MORIM,  
 (eliana.morim@impala.pt - 220 304 410)

## DISTRIBUIÇÃO ELETRÓNICA E PRÉ-IMPRESSÃO

descobrirPRESS Serviços editoriais e gráficos, SA

## DISTRIBUIÇÃO

**SOGAPAL** Sociedade Gráfica do Paí, Lda,  
 Av. dos Cavaleiros, 35-35-A, Portela da Ajuda,  
 2795-626 Carnaxide, tel.: 217 347 100

**Distribuição:** VASP - DISTRIBUIDORA DE PUBLICAÇÕES, S.A.  
**Morada:** Lisboa - Quinta do Grajal, Venda Seça,  
 2739-511 Aguaiã-Oaçém; tel.: 214 337 000;  
**E-mail:** geral@vasp.pt

**Assinantes:** www.impala.pt

**E-mail:** assinaturas@impala.pt

**Tel.:** 219 238 218

**Fax.:** 219 238 463

**Pedidos (edições atrasadas):** 219 238 219

**Morada:** Rua da Impala, n.º 33-A - Abrunheira,  
 S. Pedro de Penaferrim, 2710-070 Sintra  
 Remessa Livre n.º 154, 2714-971 Sintra

ASSINATURA SEMESTRAL COM 20% DE DESCONTO  
 Nacional: € 28,08; Europa: € 101,92; Resto do Mundo: € 162,76  
 ASSINATURA ANUAL COM 20% DE DESCONTO  
 Nacional: € 56,16; Europa: € 201,76; Resto do Mundo: € 325,52  
 ASSINATURA BIANUAL COM 20% DE DESCONTO  
 Nacional: € 112,32; Europa: € 403,52; Resto do Mundo: € 651,04

ASSISTÊNCIA DIRETA AO AGENTE: 219 238 227

Tiragem média do mês de março de 2013: 131 400 exemplares  
 Registo ERC N.º 104 585. Depósito Legal 1343/83

**Propriedade do título:** JACQUES RODRIGUES  
**Domicílio do editor:** Rua da Impala, n.º 33-A - Abrunheira,  
 S. Pedro de Penaferrim, 2710-070 Sintra

**descobrirPRESS**  
 Serviços editoriais e gráficos, SA

**Conselho de Administração:** JACQUES RODRIGUES (PRESIDENTE),  
 PAULA RODRIGUES e LUCÍLIA SIMÕES  
**Direção-geral de Publicações:** CARLOS VENTURA MARTINS  
**Diretor-geral de Publicidade:** LUÍS MONTEIRO PEREIRA  
**Coord./Faturação de Publicidade:** PAULO GUERREIRO  
**Diretor do Departamento Financeiro:** JOSÉ TOMÁS  
**Direção de Produção:** LUÍS CASQUILHO e FRANCISCO PINTO  
**Diretor de Informática:** ALEXANDRE OLIVEIRA  
**Direção de Controlo de Qualidade:** JORGE CALAIA e NUNO CIPRIANO  
**Direção de Marketing:** TERESA SIMÕES

Empresa do Grupo



## Consultório dentário

por Dr. Pedro Ferreira Lopes

### Atenção aos branqueamentos dentários

A cor dos dentes varia de pessoa para pessoa mas existem substâncias que acentuam a cor amarelada dos mesmos. Os refrigerantes em demasia podem provocar manchas nos seus dentes, outro dos maiores culpados é o café. Se bebe café e quer dentes mais brancos, recomendo que reduza o consumo de café. Os fumadores têm tendência a ter dentes muito amarelos, castanhos mesmo. A nicotina dos cigarros causa manchas e descoloração dos dentes.

O branqueamento consegue clarear os seus dentes, podendo ser realizado no consultório (pelo médico-dentista), em casa (através de um gel que é mantido em contacto com os dentes numa moldeira de silicone individualizada, durante um determinado tempo do dia ou noite), ou em ambos, devendo obviamente a escolha ser baseada na opinião especializada do dentista. Durante o tratamento e nos dias seguintes ao mesmo deve evitar fumar e procurar ter um cuidado especial com a alimentação, não ingerindo alimentos que possam pigmentar os dentes.

Independentemente do método de tratamento escolhido, este deverá ser sempre supervisionado por um médico-dentista de modo a garantir a sua segurança, a qualidade do tratamento executado bem como o resultado do mesmo.

O peróxido de hidrogénio, conhecido popularmente como "água oxigenada", substância utilizada nos branqueamentos dentários, pode afetar a sua saúde se não for aplicada corretamente. Para se obterem resultados num branqueamento dentário profissional, o peróxido de hidrogénio tem de ter uma concentração substancialmente superior a 0,1 por cento e, neste caso, apenas pode ser utilizado por um médico-dentista devidamente habilitado, sendo que atualmente a concentração máxima de peróxido de carbamida permitida por lei é de 16%.

As pessoas com lesões nas gengivas, cáries dentárias e lesões pré-malignas não podem ser tratadas com esta substância. As autoridades estão muito atentas à venda livre destes produtos, tendo sido encontrados, no decorrer de fiscalizações recentes, casos de publicidade enganosa ao material vendido. Segundo as mesmas, a venda destes branqueadores "é um negócio florescente em cabeleireiros, centros de estética, SPAS, etc.". E acrescentam que "as pessoas vão ao engano e não se apercebem que o uso destes produtos constitui um perigo para a saúde pública".

Envie as suas questões para:  
 geral@primeclinic.net ou Prime Clinic, Travessa  
 da Fábrica das Sedas, n.º 22 A, Lisboa  
 - Tel.: 213 833 444/5/83

