



## MÊS DO CORAÇÃO

### 7 Fatores de risco para doenças Cardiovasculares

1. Tabagismo;
2. Sedentarismo;
3. Hipertensão;
4. Obesidade;
5. Diabetes;
6. Dislipidémias;
7. Stress.

**Pratique desporto com frequência e mantenha uma alimentação saudável, o seu coração agradece!**

**EXAMINAR, IDENTIFICAR, PREVENIR. RASTREAR!**

## INFO

### Qual a importância de medir a tensão arterial?

- Em Portugal, a hipertensão é o mais importante fator de risco de acidentes vasculares cerebrais (AVC) e infartos do miocárdio.
- Este fator deve-se à elevada percentagem de doentes cuja hipertensão não é controlada nem corrigida.



## COSMÉTICOS NATURAIS

### Saiba quais os benefícios da Própolis na dermocosmética!

Produzida pelas abelhas, contém mais de 300 substâncias com propriedades antioxidantes, vitaminas do grupo B, sais minerais, taninos e outras substâncias benéficas.

Os seus efeitos regeneradores já eram apreciados pelos antigos egípcios.

**APIVITA é uma organização responsável que oferece soluções de beleza naturais para:**

- rosto, corpo e cabelo;
- derivadas dos valiosos produtos das abelhas e da singular flora grega.



*Sabia que os óleos essenciais podem ser utilizados na sua rotina de beleza?*

## Sugestão

### Diluídos em óleo-base vegetal

- Recomenda-se utilizar em média 1 gota do óleo essencial para 3 gotas de óleo vegetal.

### Em conjunto com produtos de uso diário

- Algumas gotas do óleo essencial nos produtos de uso diário.

### Máscaras

- Colocar 2 gotas do óleo essencial na máscara facial, misturar e aplicar no rosto

### Comprensas para dores musculares e articulares

- Coloque 5 gotas numa toalha, pressionar e deixe atuar 15 minutos na zona lesada.



## ALIMENTAÇÃO BIO

### Saiba como fazer comida deliciosa com ingredientes naturais!



**Há alternativas de leite à base de plantas deliciosas e saudáveis.**

**Sugestão:**

- Leite de arroz, cálcio e aveia.

*Temos disponíveis produtos repletos de proteínas vegetais, vitaminas e cálcio tornando-os perfeitos para um estilo de vida saudável.*



### Gordura vegetal de côco refinada sem odor biológica

Ideal para saltear, assar, ou usar em pastelaria. Pode também ser usado em cuidados de pele e cabelo



### Sal-gema

Oriundo das profundezas das montanhas dos Himalaias, no Paquistão



### Xarope de Agave

Podemos adoçar as suas bebidas, ou qualquer outro tipo de alimento naturalmente com este produto

## Já conhece a nossa seleção de chás?

**São feitos com mais de 140 especiarias exóticas e vegetais.**

Os chás são propositadamente misturados para obterem um sabor delicioso e benefícios saudáveis.



## INFORMAÇÕES

### Serviços Personalizados

- Medição de tensão arterial;
- Controlo de peso;
- Consulta de Nutrição;
- Aconselhamento dermocosmético;
- Preparação da terapêutica semanal;
- Consulta de Podologia;
- Fisioterapia/Osteopatia;
- Depilação definitiva a laser

### Mamã e bebé

- Aconselhamento aleitamento materno;
- Massagem infantil;
- Workshop amamentação;
- Workshop de cuidados a ter com a pele do recém nascido e da mamã;
- Workshop alimentação do bebé.

### Testes e Exames

- Colesterol Total, HDL,LDL;
- Triglicéridos;
- Glicémia;
- Hemoglobina;
- Ácido Úrico
- Vacinas e injetáveis



### A sua farmácia sem sair de casa

**Receba os seus medicamentos e produtos de saúde comodamente em sua casa.**

**Encomendas:** 244 765 449  
 encomendas@farmaciamoreirapadrao.pt  
[www.farmaciamoreirapadrao.pt](http://www.farmaciamoreirapadrao.pt)

### Novo horário

**AGORA ABERTOS TODOS OS DOMINGOS**

**Semana Normal:**

2ª Feira a 6ªFeira: 08:30h às 21h

Sábados, Domingos e Feriados: 09h às 21h

**Semana de Serviço:**

2ª Feira a 6ªFeira: 08:30h às 22h

Sábados, Domingos e Feriados: 09h às 22h

### Consigno desde 1974

**Videochamada**

Aconselhe-se por videochamada com os nossos profissionais de saúde

**Redes Sociais**

facebook.com/moreirapadraofarmacia

instagram.com/moreirapadraofarmacia

**Morada**

R. Nossa Sra. do Caminho 26A, 2440-121 Batalha