



DOENÇA VENOSA CRÓNICA

Inscriva-se no RASTREIO - 13 Maio

SINTOMAS

- Inchaço das pernas, tornozelos ou pés;
- Sensação de pernas cansadas;
- Dor nas pernas;
- Sensação de pernas pesadas;
- Comichão;
- Dormência nas pernas;
- Cãibras noturnas.

TRATAMENTO

Alterações do estilo de vida:

- Realizar exercício físico;
- Evitar longos períodos de pé ou sentado(a);
- Elevar as pernas;
- Evitar roupa apertada ou saltos altos;
- Prevenir excesso de peso.

Medicamentos venoativos orais

Meia elástica
Escleroterapia


sugestão

Dia da Mãe

COFFRETS | CUIDADOS DE ROSTO | ANTI-AGING



CORAÇÃO

Cuidamos de si de coração

Em que situações o coração faz mais esforço?

 Aumento das batidas cardíacas: **esforços físicos, ansiedade ou stress.**

Nestas situações, quando o organismo precisa de mais alimento e oxigénio, o coração tem a capacidade de se adaptar, bombeando até quatro vezes mais sangue do que em estado de repouso, aumentando temporariamente a pressão arterial.



fatores de RISCO!

 O **stress**, o **tabaco**, o **colesterol**, a **hipertensão** ou a **obesidade** são alguns dos mais importantes fatores de desgaste para o coração e, como tal, representam um maior risco de doença cardíaca.


Requisição de mapa de 48h

Obtenha um relatório pormenorizado:

- Avaliação de Risco Cardiovascular;
- Monitorização ambulatória da pressão arterial de 48 horas.

INSCREVA-SE

Junte-se a nós numa caminhada saudável!

Alterações no seu estilo de vida:

- + Deixar de fumar;
- + Controlar a hipertensão arterial;
- + Seguir um regime alimentar variado e equilibrado;
- + Controlar os diabetes;
- + Reduzir e aprender a gerir os níveis de stress.



1ª CAMINHADA SOLIDÁRIA

22 MAIO | 8H30

OFERTA KIT CAMINHADA
RASTREIOS PRESSÃO ARTERIAL E GLICÉMIA


MÊS DO BEBÉ

feira do bebé

mês de maio

Workshops de Amamentação

 Aconselhe-se com a nossa especialista **Dr.ª Susana Ferreira** Conselheira em Aleitamento Materno.


“Estou a amamentar. Que cuidados devo ter com a alimentação?”

Enquanto amamentar, mantenha os seguintes cuidados com a alimentação:

- + Faça uma alimentação variada, com pouca gordura, muita fruta e verduras;
- + Beba 2 a 3 copos de leite meio gordo ou gordo por dia ou derivados;
- + Beba cerca de 2 litros de água por dia;
- + Não beba bebidas alcoólicas;
- + Evite café, chá e outras bebidas estimulantes;
- + Os medicamentos mais frequentemente receitados às mães lactantes são compatíveis com a lactação, mas se necessitar de fazer medicação, consulte o seu médico.

Cuidados de saúde a ter com o bebé

 É muito importante proteger a saúde do seu bebé. **Há alguns procedimentos a ter em conta logo a seguir ao nascimento:**

- ~ Se o seu bebé não fez o “teste do pezinho” na maternidade, leve-o ao centro de saúde entre o 3^o e o 6^o dia;
- ~ Pode ser necessário vigiar o peso semanalmente até ao 1^o mês ou mais;
- ~ A primeira consulta deve ser agendada, preferencialmente até ao 10^o dia;
- ~ As consultas seguintes são agendadas de acordo com o Programa Nacional de Saúde Infantil no 1^o ano de vida;
- ~ Proceda à vacinação do seu bebé para o proteger de infeções graves;
- ~ Aos 2 meses dará continuidade às restantes vacinas do Programa Nacional de Vacinação.



SUGESTÃO

CÓLICAS, o pesadelo dos pais

1. Alivia cólicas, desconfortos e acalma o bebé;
2. Acalma e alivia espasmos abdominais, proporcionando bem-estar durante a digestão;
3. Os óleos essenciais nutrem e protegem a pele sensível do bebé;
4. Promove a digestão e alivia a agitação do bebé.



INFORMAÇÕES

Serviços Personalizados

- Medição de tensão arterial;
- Controlo de peso;
- Acompanhamento nutricional;
- Aconselhamento dermocosmético;
- Preparação da terapêutica semanal;
- Avaliação da saúde do pé;

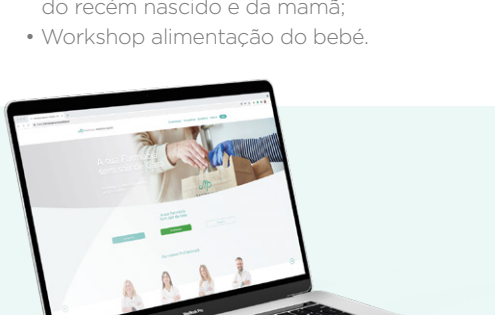
- Fisioterapia;
- Avaliação das características do folículo piloso e qualidade da pele;
- Avaliação de bem estar psicológico;
- Reeducação postural com R.P.G.

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

Novo horário

AGORA ABERTOS TODOS OS DOMINGOS
Semana Normal:
 2ª Feira a 6ª Feira: 08:30h às 21h
 Sábados, Domingos e Feriados: 09h às 21h

Semana de Serviço:
 2ª Feira a 6ª Feira: 08:30h às 22h
 Sábados, Domingos e Feriados: 09h às 22h

Consigo 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