



## PICADAS DE INSETOS



As picadas ou mordeduras provocam irritação local com vermelhidão, algum inchaço, comichão, aumento da temperatura e dor!



### ALIVIE OS SINTOMAS

- Lave a zona com **água fria**, mantenha-a limpa e evite coçar;
- Aplique um **gel creme calmante** para aliviar a comichão/inflamação;
- Se tiver febre, tome um analgésico e se apresentar comichão excessiva, tome um anti-alérgico.

### SAIBA COMO PREVENIR

- Use **repelentes** nas horas mais críticas (amanhecer e anoitecer);
- Evite deixar as janelas abertas e as luzes acesas, principalmente à noite;
- No exterior, mantenha os alimentos cobertos para não atraírem insetos;
- Se tiver animais de companhia, cumpra os programas de desparasitação.

### PARA OS MAIS NOVOS repelentes | pós-picada



### PARA ADULTOS repelentes | pós-picada

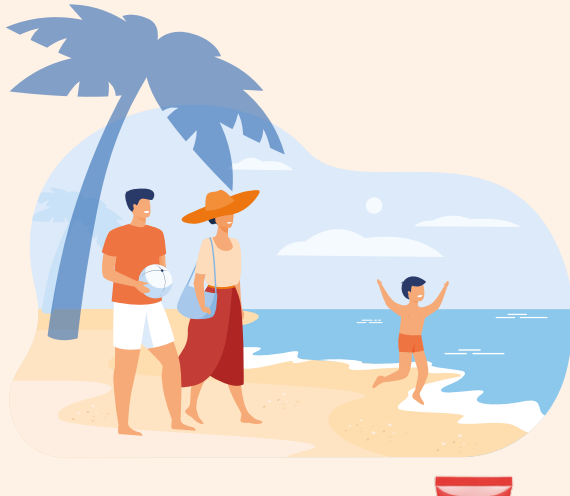


## EXPOSIÇÃO SOLAR

### EXPOSIÇÃO SOLAR? Sim, com moderação!

#### COMO SE PROTEGER DO SOL?

- Use protetor solar com um fator de proteção elevado (FPS 30 a 50);
- Procure a sombra e não se exponha ao sol nas horas de maior calor;
- Proteja a sua pele e olhos, utilizando t-shirt, chapéu e óculos de sol;
- Habitue gradualmente a sua pele ao sol. Evite as queimaduras solares;
- Utilize, de preferência, protetores solares que tenham a inscrição "Largo Espectro";
- Utilize protetores solares resistentes à água;
- Aplique o protetor cerca de 30 minutos antes da exposição ao sol;
- Proteja-se do sol mesmo em dias com nuvens ou nevoeiro.



### SUGESTÕES PARA SE PROTEGER



## + BENEFÍCIOS da exposição solar

- Bem-estar físico e psicológico;
- Ajuda a manter os padrões de sono;
- Contribui para que a pele produza vitamina D, ótima aliada na saúde óssea.



## - PERIGOS da exposição solar

- Envelhecimento precoce, devido aos raios UVA;
- Vermelhidão, queimaduras na pele, aparecimento de sardas e manchas na pele, devido aos raios UVB;
- Aumento do risco de desenvolvimento de cancro e de danos nos olhos.

## ! MELANOMA

### MELANOMA

O melanoma é um **tipo de cancro** que ocorre nas células que produzem o pigmento na pele.

Estas células chamam-se melanócitos e estão localizadas principalmente na camada mais superficial da pele — a epiderme.

#### ! Quais os SINTOMAS?

O primeiro sintoma, e o mais comum, é a **mudança da aparência** de um sinal:

- Tenha em atenção alterações de tamanho ou de cor.

#### ! o DIAGNÓSTICO é importante!

### Os principais FATORES DE RISCO

- **HISTORIAL FAMILIAR DE MELANOMA**  
Cerca de 10% dos doentes com melanoma têm predisposição genética.
- **RADIAÇÃO ULTRAVIOLETA**  
Queimaduras solares com bolhas aumentam o risco de melanoma.
- **MUITOS SINAIS OU SINAIS ATÍPICOS**  
Os sinais são áreas da pele com muita melanina. A existência de um elevado número de sinais (mais de 50), ou com características atípicas, constitui um fator de um risco para melanoma.
- **Estados de Imunosupressão, Síndromes Genéticas, Portadores de Mutações Genéticas Específicas (CDKN2A, CDK4, MITF)**



	A Assimetria	B Bordas	C Cor	D Diâmetro
<b>MALIGNO</b>	Assimétrico	Irregulares	Mais de uma cor	Maior que 6 mm
<b>BENIGNO</b>	Simétrico	Regulares	Apenas uma cor	Menor que 6 mm

## SABIA QUE?

Uma pessoa saudável necessita de **5 a 15 minutos de exposição solar na maioria dos dias, nas mãos, braços e rosto**, para produzir uma quantidade suficiente de **Vitamina D**.

**Durante o Inverno, necessita de 2 a 3 horas semanais.**



## i 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](http://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