


STRESS E ANSIEDADE
PROBLEMAS SILENCIOSOS!

Um aperto no peito, o coração a bater a mil à hora, insónias, cansaço, esquecimento, tristeza, medo, insegurança ou angústia!

Principais perturbações de ansiedade:

- Fobia específica;
- Perturbação de pânico;
- Agorafobia;
- Perturbação de ansiedade generalizada.

- Manifestações físicas características de hiperatividade do sistema nervoso;
- Preocupação/receio intenso relativo ao dia-a-dia;
- Irritabilidade e dificuldade de concentração;
- Tensão muscular/dores musculares;
- Insónias, pesadelos e sono não reparador.

! Estima-se que 20% a 25% da população tenha alguma perturbação de ansiedade. !

Estratégias para reduzir/gerir o STRESS

- Estabeleça objetivos realistas e concretizáveis;
- Encare as dificuldades como oportunidades de aprendizagem;
- Partilhe o que sente;
- Seja tolerante consigo e reconheça as suas competências;
- **Pratique exercício físico**, mantenha uma **alimentação cuidada** e um **sono reparador**;
- Reserve tempo para atividades lúdicas e de lazer.


PERTURBAÇÕES DO SONO
O QUE É SONO DE QUALIDADE OU SONO SAUDÁVEL?

- ✓ **Duração**
A duração do sono deve ser suficiente para que a pessoa consiga descansar e manter-se desperta no dia seguinte.
- ✓ **Continuidade**
Os períodos de sono devem ser contínuos, sem interrupções.
- ✓ **Profundidade**
O sono deve ser suficientemente profundo para ser reparador.

➤ Quase **45% da população mundial vive com uma perturbação do sono** que, na maior parte dos casos, **é tratável**.


SUGESTÃO


¹Adequado para uso prolongado. Não contém hormonas, **não cria dependência** e **não causa sonolência diurna**.

CATEGORIAS DE DISTÚRBIOS DO SONO

- **Perturbações do ritmo circadiano**
Problemas relacionados com a inconsistência ou desalinamento dos horários de deitar e acordar;
- **Hipersónias**
Distúrbios relacionados com sonolência excessiva;
- **Distúrbios do movimento**
Problemas com movimentos indesejáveis, antes ou durante o sono;
- **Parassónias**
Experiências indesejáveis ao adormecer ou ao acordar.

SUPLEMENTAÇÃO INFANTIL
A IMPORTÂNCIA DA SUPLEMENTAÇÃO NO REGRESSO ÀS AULAS!

A falta de certos nutrientes-chave pode comprometer o crescimento, o desenvolvimento cognitivo e o sistema imunitário da criança.

QUANDO SUPLEMENTAR?

- Complemento diário para crianças;
- Funcionamento do sistema imunitário;
- Mudanças de estação e novas etapas escolares;
- Períodos de convalescência;
- Falta de apetite;
- Crescimento e desenvolvimento ósseo;
- Baixo rendimento escolar;
- Débil exposição solar;
- Acuidade visual;
- Funcionamento do sistema imunitário.



RECOMENDAÇÕES: Vitamina D | Vitamina A | Ferro | Zinco | Ómega3 | Geleia real

O SEU FILHO NÃO COME BEM? TEMOS A SOLUÇÃO!

- Carências nutricionais e energéticas;
- Falta de apetite;
- Perda de peso acentuada;
- Período de convalescência;
- Fraqueza e debilidade física;
- Dificuldade em deglutir sólidos.


PREVINA GRIPE E CONSTIPAÇÕES!

Reforce o sistema imunitário antes da escola começar!

SUGESTÕES

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.

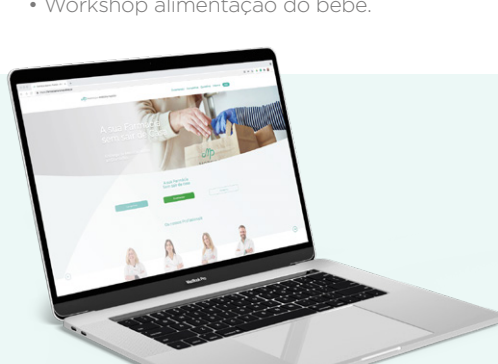
Testes e Exames

- 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