



ESTÔMAGO E INTESTINOS

SABIA QUE O INTESTINO É CONSIDERADO O NOSSO 2º CÉREBRO?

- Tem **mais neurónios** que a espinha dorsal e age independentemente do sistema nervoso central;
- **70% das células** do nosso sistema imunitário vivem no intestino;
- Quanto mais diversificada a dieta, mais diversificado é o microbioma;
- Está **ligado aos seus níveis de stress**.



CONSELHOS ÚTEIS

- ✓ Siga uma dieta variada para diversificar o microbioma intestinal;
- ✓ Reduza o nível de stress, fazendo meditação, relaxamento ou ioga;
- ✓ Evite álcool, cafeína e comidas apimentadas;
- ✓ Tente melhorar os seus padrões de sono.

Prevenir é importante!

Preencha juntamente com um elemento da nossa equipa o questionário que temos preparado para si com o objetivo de:

- Identificar fatores de risco;
- Elaborar o seu **mapa do bem-estar gastrointestinal**;
- Dar-lhe **conselhos úteis e adequados ao seu problema!**

SAÚDE DO HOMEM

MÊS DA ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE DO HOMEM

Em Novembro são realizadas diversas iniciativas visando a **prevenção da doença e melhoria da saúde do homem**.

Estas campanhas procuram sensibilizar o homem para a necessidade de adoção de hábitos de vida saudáveis e da procura de cuidados médicos regulares.

O que trata o urologista?

- **Cancro da próstata**
- **Disfunções sexuais**
- **Hiperplasia Benigna da Próstata**
- **Cancro do testículo**



AUTOEXAME TESTICULAR

Os homens devem, regularmente, palpar e procurar ajuda imediata se detetarem nódulos, massas, endurecimentos ou aumento de volume bem como se existir desconforto.

SINTOMAS

Se tem alguns destes sintomas procure o seu médico ou farmacêutico!

- Problemas urinários ou desconforto a urinar;
- Necessidade frequente de urinar, principalmente durante a noite;
- Dor frequente na zona lombar, nas ancas ou na zona superior das coxas.

Campanha **HALLOWEEN**

-20% Babé

Campanha válida até 30 Novembro

DIABETES

DIA MUNDIAL DA DIABETES

14 DE NOVEMBRO

Tipo 1 | Tipo 2 | Gestacional

APOSTE NUMA DIETA EQUILIBRADA E SAUDÁVEL

- Nunca dispense o pequeno-almoço;
- Planeie 6 a 7 refeições diárias;
- Consuma legumes e hortaliças em grandes quantidades;
- Evite óleos, gorduras e alimentos gordos;
- Diminua o consumo de sal e doces/sobremesas;
- Limite o consumo de bebidas alcoólicas e gaseificadas;
- Prefira métodos de culinária simples e saudáveis, tais como cozidos e grelhados, entre outros.



CONSEQUÊNCIAS DA DIABETES

Pé Diabético
Lesões nervosas, problemas de circulação e infeções nos pés.

Retinopatia Diabética
No agravamento da diabetes tipo 2, podem ocorrer lesões oculares irreversíveis.

SUGESTÃO PLANO ALIMENTAR PARA DIABÉTICOS!

PARA UM **ACONSELHAMENTO PERSONALIZADO** PARA CUIDAR DA SUA ALIMENTAÇÃO, DISPOMOS DE **CONSULTAS DE NUTRIÇÃO!** Sob marcação na sua farmácia.

- | | | |
|--|---|---|
| <p>PEQ. ALMOÇO</p> <p>240ml leite magro + 10 c. de sopa de cereais de milho</p> | <p>LANCHE</p> <p>4 bolachas de água e sal + 1 peça de fruta</p> | <p>ALMOÇO</p> <p>Sopa de legumes 90g de carne + 6 c. de sopa de arroz + salada + 1 fruta</p> |
| <p>LANCHE</p> <p>1 iogurte magro aroma + 1 pão (50g) com pouca manteiga</p> | <p>JANTAR</p> <p>Sopa de legumes 90g de peixe + 2 batatas médias + hortaliça + 1 fruta</p> | <p>CEIA</p> <p>1/2 cháv. de leite magro + 2 tostas de trigo simples</p> |

INFORMAÇÕES

Serviços Personalizados

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

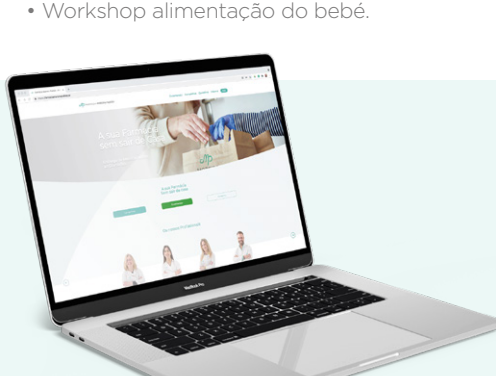
- Fisioterapia;
- Avaliação das características do folículo piloso e qualidade da pele;
- Avaliação de bem estar psicológico;
- Reeducação postural com R.P.G.

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