



REFORÇO DO SISTEMA IMUNITÁRIO

Com a chegada do outono é essencial reforçar os cuidados com a saúde, para evitar gripes e constipações.

NUTRIENTES ALIADOS DO SISTEMA IMUNITÁRIO

- Laranja, limão e quiwi (vitamina C)
- Cogumelos (antioxidantes, selénio e vitaminas do complexo B)
- Sementes de abóbora (zinco)
- Amêndoas (vitamina E e B3)
- Iogurte (bactérias que combatem doenças inflamatórias do intestino)
- Alho (combate bactéria associada à gastrite, úlceras e neoplasia do estômago)
- Espinafres (folato, fonte de fibras, antioxidantes e vitamina C)
- Batata doce (betacaroteno e vitamina A)

A vacinação contra a gripe é fortemente recomendada!

- Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos;
- Doentes crónicos e imunodeprimidos (a partir dos 6 meses de idade);
- Grávidas;
- Profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados (ex.: lares de idosos).



MENOPAUSA

DIA MUNDIAL DA MENOPAUSA
18 DE OUTUBRO

Que sintomas acompanham a idade da menopausa?

- **Afrontamentos** surgem poucos meses antes da menopausa e prolongam-se durante um ou dois anos. Um afrontamento pode durar uma hora ou um dia inteiro. É como uma transição entre a menstruação e menopausa.
- **Formigueiro e câibras**
- **Mudanças de humor, irritabilidade ou depressão**
- **Dor muscular ou das articulações**
O exercício regular pode ajudar a manter a agilidade e a fortalecer a musculatura.
- **Problemas sexuais** desinteresse pelo sexo, secura vaginal, dor durante o ato sexual.
- **Osteoporose** perda da densidade óssea, os ossos tornam-se mais fracos.



DERMOCOSMÉTICA NA MENOPAUSA

Há cremes formulados para dar resposta às necessidades das peles maduras, antes, durante e após a menopausa. Estes cuidados reativam, visivelmente, a pele restabelecendo firmeza, luminosidade e elasticidade à tez.

SUGESTÕES



- + Aumenta lubrificação vaginal fisiológica;
- + Aumenta sensibilidade na zona genital e aumenta a sensação de prazer.

O Óleo de Onagra é extremamente rico em ácidos gordos ómega 6, (GLA). Crucial para suportar a função hormonal geral do organismo feminino.

HIGIENE ORAL

Prevenção de doenças orais, educação e promoção de bons hábitos de saúde oral para a manutenção de um sorriso saudável.

QUANDO MARCAR A 1ª CONSULTA DE ORTODONTIA?

Todas as crianças devem ter a sua 1ª consulta de ortodontia, com o seu médico dentista, por volta dos 6-7 anos de idade, após a erupção dos primeiros dentes definitivos, para avaliar a necessidade de tratamento.



SABE QUANDO DEVE MUDAR A SUA ESCOVA DE DENTES?

A cada 3 meses e para não se esquecer: Nova estação, nova escova na mão, no Outono, no Inverno, na Primavera e no Verão.

TRUQUE PARA MANTER OS SEUS DENTES SAUDÁVEIS

TÉCNICA 2 X 2 X 2

- 2 vezes por dia
- 2 minutos de escovagem
- 2 horas de escovagem à escovagem e às refeições principais.



SUGESTÃO PASTA DE DENTES BRANQUEADORA

As propriedades absorventes do carvão ativado removem as manchas à superfície do esmalte dentário, sem a utilização de agentes abrasivos ou branqueadores.

INFORMAÇÕES

Serviços Personalizados

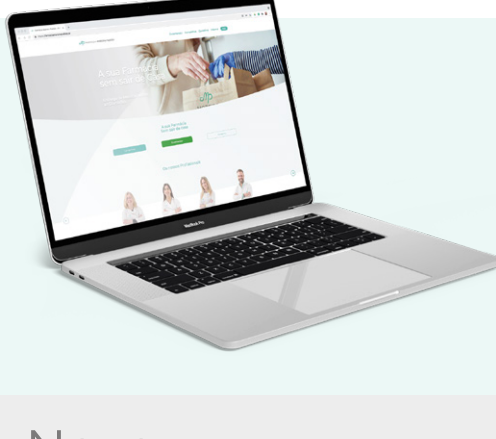
- Medição de tensão arterial;
- Controlo de peso;
- Acompanhamento nutricional;
- Aconselhamento dermocosmético;
- Preparação da terapêutica semanal;
- Avaliação da saúde do pé;
- Fisioterapia;
- Avaliação das características do folículo piloso e qualidade da pele;
- Avaliação de bem estar psicológico;
- 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