



## DIA DO PAI CUIDADOS DE ROSTO | CORPO | CAPILARES

### O que torna a pele masculina tão especial?

É até 15 a 20% mais espessa, com mais fibras de colagénio e uma aparência mais firme e robusta do que a pele feminina.

### Qual a fraqueza da pele masculina?

É regulada pela testosterona e, por isso, as glândulas sebáceas produzem muito mais óleo.

### BARBEAR Stress para a pele?

O barbear irrita a pele masculina! Use produtos específicos para o efeito e não apenas água.



## ANDROPAUSA

Em alguns homens, as transformações mais óbvias são a queda de cabelo (alopecia) ou um aumento do volume abdominal. Noutros, estas mudanças passam por alterações hormonais que podem ser acompanhadas de irritabilidade, fadiga e ansiedade.

Esta transição masculina acarreta uma alteração das capacidades sexuais (ex. disfunção erétil) e do desejo, perda muscular e óssea, assim como depressão.



## DIA DA MULHER

# DIA INTERNACIONAL DA MULHER 8 MARÇO

A essência da Mulher está no ser.

**Cuide de si todos os dias e sinta-se bem na sua pele!**

### Saiba mais sobre o colagénio

O colagénio é uma proteína de rápida absorção e pode ser encontrada naturalmente no organismo. É a proteína mais abundante no corpo humano e dá a estrutura aos tendões, cartilagem, ossos e tecido conjuntivo.

### Benefícios na saúde

- Força e flexibilidade das cartilagens;
- Evita desgate e dor nos ossos;
- Efeitos anti-aging (pele mais bonita, mais firme e suave, mais luminosa e brilhante e com menos rugas).

### SUGESTÕES



## PÉ DE ATLETA

O pé de atleta é uma micose muito comum e muito contagiosa.

**Uma das principais formas de prevenir o pé de atleta é reduzir a humidade nos pés e nos sapatos e manter os pés bem lavados.**



## DIA MUNDIAL DO RIM

# OS RINS SÃO OS FILTROS DO ORGANISMO!

### Funções

- Eliminar as toxinas resultantes do metabolismo corporal: ureia, creatinina, ácido úrico, etc;
- Manter um constante equilíbrio hídrico do organismo, eliminando o excesso de água, sais e eletrólitos, evitando o aparecimento de edemas e aumento da pressão arterial;
- Atuar como órgãos produtores de hormonas: eritropoetina (formação glóbulos vermelhos), vitamina D e renina (que intervém na regulação de pressão arterial).



### DIÁLISE EM FÉRIAS

**Fazer diálise 3x por semana não significa o fim das viagens e férias no estrangeiro!**

A NephroCare Portugal dispõe de um serviço de "diálise em férias" para o apoiar e que lhe poderá dar essa liberdade.

### Insuficiência renal

**Perda da capacidade do rim de desempenhar o seu papel.** A insuficiência renal crónica é irreversível, e quando chega a estágios avançados, é necessário realizar diálise ou o transplante renal.

### Pedra nos rins ou litíase renal

**Afeta 2-3% população** Consiste na formação de cálculos (pedras) no interior do rim, devido a uma concentração excessiva de certos minerais na urina.

### Sintomas

- Dor na região lombar;
- Náuseas e vómitos;
- Distensão abdominal;
- Sangue na urina;
- Dor a urinar;
- Micção frequente;
- Febre.

### Prevenção

**Ingestão abundante de água; Ajustes na alimentação.**

**EVITAR** Sal; proteínas animais; carnes gordas; produtos lácteos; bebidas alcoólicas; frutos secos; espinafres; peixes gordos.

**PREFERIR** Alimentos diuréticos; limão; avelã; banana; tomate; fibras.

### Sugestão de Tratamento



## INFORMAÇÕES

# Serviços Personalizados

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

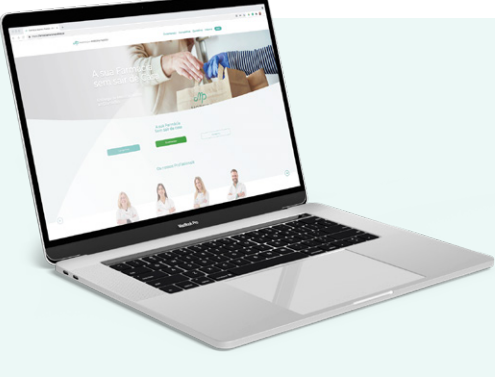
- Fisioterapia;
- Avaliação das características do folículo piloso e qualidade da pele;
- Avaliação de bem estar psicológico;
- Reeducação postural com R.P.G.

## 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;
- Glicéridos;
- Triglicémia;
- 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\*  
\*chamada para a rede fixa nacional  
enchomendas@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