



**DESPORTO**
**DIA MUNDIAL  
DA ATIVIDADE FÍSICA  
6 DE ABRIL**
**BENEFÍCIOS**

- Melhora a **capacidade de raciocínio e a memória;**
- Faz bem ao **coração e aos vasos sanguíneos;**
- **Diminui o risco** de vários tipos de cancro;
- Previne o **excesso de peso;**
- **Fortalece os ossos**, reduzindo o risco de osteoporose.

A combinação do **óleo essencial de Gualtéria e do Óleo vegetal de Arnica** tem excelentes propriedades restaurativas.

**ESFORÇO MUSCULAR**

Recomendado para **atletas** (antes e depois do exercício) e para pessoas que sofrem de **dor muscular**.

**Não esquecer!**

O **protetor solar** é o melhor amigo de todos os desportistas!



**ALERGIAS**

## ALERGIAS SAZONAIS

**SAIBA COMO PREVENIR**

A alergia é uma **resposta exagerada do nosso sistema imunitário** à presença de um corpo estranho no organismo, o denominado **alergénico**.

Apesar de não ter cura, a **alergia pode ser controlada** através de:

- **Medicação oral** à base de antihistaminicos;
- **Sprays nasais;**
- **Vacinas** que minimizam os efeitos das reações alérgicas.

**CONSEQUÊNCIAS**

Podem provocar dificuldade em **dormir, cansaço e dificuldade de concentração**, afetando o rendimento quer no trabalho, quer na escola.


**PREVENÇÃO**
**Alimentos**

- **Maçã, cebola, chá, vinho tinto** possuem características anti-histaminicas;
- **Ananás** reduz os sintomas nasais, como a comichão e os espirros;
- **Gengibre e hortelã-pimenta** aliviam os sintomas ao reduzir a inflamação das fossas nasais;
- **Alimentos ricos em vitamina C** contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário.


**SUGESTÃO DE TRATAMENTO**


**CANÁBIS MEDICINAL**

## CANÁBIS MEDICINAL

**CONHEÇA OS BENEFÍCIOS**

O Óleo de Sementes de Cannabis reduz o risco de **doenças cardiovasculares, hipertensão e doenças autoimunes e inflamatórias**.

- ⊕ Ajuda a **melhorar a cognição;**
- ⊕ Ajuda a **reduzir a perceção de dor;**
- ⊕ Promove a **renovação da pele;**
- ⊕ Auxilia no **funcionamento do coração;**
- ⊕ Atua como **relaxante muscular;**
- ⊕ Auxilia o **sistema imunitário**.



Em caso de dúvida, informe-se junto da nossa Farmacêutica Dra. Anaísa, membro do Conselho Consultivo Científico do Observatório Português de Cannabis Medicinal.

**Sabia que...**

Em média, o **consumo diário de sódio** deveria rondar as **5 gramas** (cerca de 13 gramas de sal)? A maioria das pessoas acaba por ingerir 4 a 5 vezes mais, desencadeando uma retenção excessiva de água e prejudicando o nosso organismo a vários níveis.


**Opte por soluções naturais:**


Degustação  
de produtos  
**12 e 19 de Abril**

**GOOD Diet**

Serviço de Nutrição


**INFORMAÇÕES**

## Serviços Personalizados

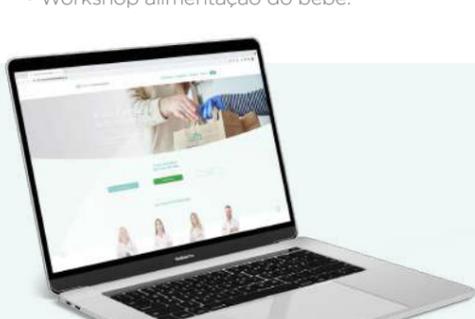
- Medição de tensão arterial;
- Controlo de peso;
- Acompanhamento nutricional;
- Aconselhamento dermocosmético;
- Preparação da terapêutica semanal;
- Avaliação da saúde do pé;
- Fisioterapia;
- Avaliação das características do folículo piloso e qualidade da pele;
- Avaliação de bem estar psicológico;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

\*chamada para a rede fixa nacional

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