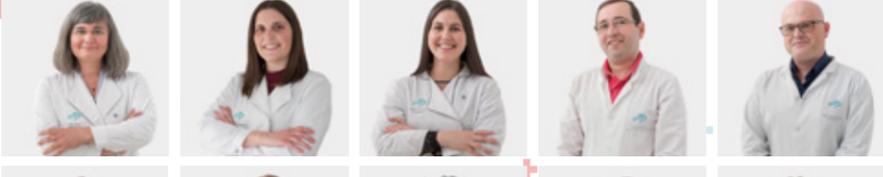
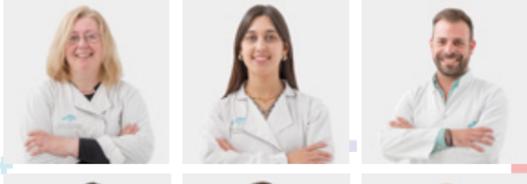




## DIA NACIONAL DO FARMACÊUTICO

26 DE SETEMBRO



## DIA MUNDIAL DA CONTRACEÇÃO

26 DE SETEMBRO

Diferentes métodos contraceptivos:

- Implante;
- DIU/SIU;
- Esterilização feminina;
- Esterilização masculina;
- Pílula combinada;
- Pílula sem estrogéneos;
- Adesivo;
- Anel vaginal;
- Injeção;
- Coito Interrompido;
- Gestão do período fértil;
- Preservativo.

## SONO

### GERIR O STRESS E ANSIEDADE

Como voltar à rotina depois das férias?

- Horário para dormir - dará o ritmo que necessita para se ajustar à rotina;
- Organize os seus pertences;
- Planeie;
- Cuide da sua alimentação;
- Lembre-se de relaxar.



Contribui para um **sono natural** e para a manutenção de uma **boa qualidade de sono** graças à Valeriana, útil também para **apoiar o relaxamento e o bem-estar mental**. A Griffonia inclui 5-HTP que, no organismo, é transformado naturalmente em serotonina e melatonina.

**SONO SERENO**

### Gerir o stress naturalmente

Conheça as soluções na sua Farmácia!

#### NOVIDADES NA GAMA DO STRESS

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



**SPRAY BUCAL STRESS**  
Ajuda a gerir o stress emocional  
Facilita o tom intelectual  
Promove a serenidade  
5 óleos naturais  
Sabor natural



**INALADOR STRESS**  
Proporciona relaxamento  
Alivia stress e nervosismo  
Uso diário  
Efeito imediato  
5 óleos naturais



**ROLL-ON STRESS**  
Liberta a tensão  
Acalma a mente  
Uso diário  
Efeito imediato  
A partir dos 7 anos

## SAÚDE ARTICULAR

### CUIDE DAS ARTICULAÇÕES E PREVINA DORES



- + **Alimentação saudável** - O **excesso de gordura no organismo sobrecarrega as articulações**, favorecendo o seu desgaste e a ocorrência de lesões
- + **Movimento** - Faça pausas durante o trabalho para se alongar e andar. Faça atividades que **exercitem a sua mobilidade**.
- + **Fortalecer músculos** - Procure atividades (natação, hidroginástica, por exemplo) que **favoreçam a massa muscular**, praticando com segurança e respeito pelas possíveis limitações.
- + **Estado emocional** - Emoções negativas como o **stress e ansiedade favorecem a tensão e desgaste das articulações**.
- + **Postura** - Mantenha a coluna direita e apoiada ao sentar, permanecendo com os dois pés apoiados no chão.



- Curcuma Longa - Anti-inflamatória; efeito analgésico; protetor gástrico; impede degradação da cartilagem.
- Extrato Boswellia Serrata - Anti-inflamatório; protege cartilagem.
- Vitamina D - Manutenção muscular

**SUGESTÃO**

### Saúde Articular

- **Magnésio** - Ajuda no normal funcionamento dos músculos;
- **Vitamina C** - Ajuda na normal formação do colagénio e contribui para o normal funcionamento dos ossos, das cartilagens e da pele;
- **Cálcio** - Contribui para a manutenção de ossos saudáveis;
- **Colagénio** - Parte integrante da cartilagem que compõem as articulações. É a cartilagem que protege os ossos, impedindo que haja contacto entre estes e, assim, o seu desgaste.



## INFORMAÇÕES

### Serviços Personalizados

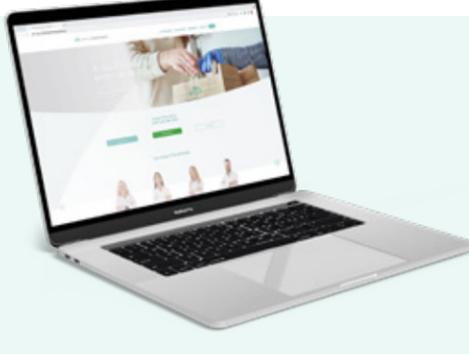
- Medição de tensão arterial;
- Controlo de peso;
- Acompanhamento nutricional;
- Aconselhamento dermocosmético;
- Preparação da terapêutica semanal;
- Avaliação da saúde do pé;
- Fisioterapia;
- Avaliação das características do folículo piloso e qualidade da pele;
- Avaliação de bem estar psicológico;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