



CUIDADOS DE ROSTO

INSCREVA-SE
**OPEN DAY
GRATUITO**
27 OUTUBRO

**OFERTA DE
AVALIAÇÃO DA
SAÚDE DA PELE**

**AMOSTRAS
GRATUITAS**

**BERNARD
CASSIERE**
PARIS
BEAUTY BY NATURE

Nova linha de cuidados de rosto exclusiva na sua farmácia.

LEMBRETE

Vacinação
Gripe | Covid-19
SUJEITO A MARCAÇÃO

ALIMENTAÇÃO

**ÁGUA É VIDA,
ÁGUA É ALIMENTO.**

16 de Outubro - Dia Mundial da Alimentação

Quais são os 7 grupos da Roda dos Alimentos?

- Cereais e derivados, Tubérculos | 4 a 11 porções
- Hortícolas | 3 a 5 porções
- Fruta | 3 a 5 porções
- Gorduras e Óleos | 1 a 3 porções
- Lacticínios | 2 a 3 porções
- Carnes, Pescado e Ovos | 1,5 a 4,5 porções
- Leguminosas | 1 a 2 porções
- Água | 1,5L

A sua Farmácia pode ajudar com o serviço de nutrição.

Avaliação Gratuita

A água é essencial à vida. Representa mais de 50% do nosso corpo e cobre cerca de 71% da superfície da Terra. Apenas 3% da água é doce, adequada para beber, para a agricultura e a maioria dos usos industriais.



GOOD Diet
Serviço de Nutrição

O Serviço de Nutrição Good Diet é desenvolvido por uma equipa multidisciplinar de especialistas em nutrição, fitoterapia e farmácia, centrada na resposta às necessidades específicas de cada indivíduo, através de fatores chave:

- + Adaptado a cada metabolismo
- + Acompanhamento total
- + Gama completa de produtos

DESAFIO

1 DIA a cumprir a roda dos alimentos



PEG. ALMOÇO

1 cháv. 250ml leite meio-gordo + 2 mãos de cereais milho não açucarados + 1 fruta



LANCHE

Meio pão + 1 iogurte sólido de aroma meio-gordo



ALMOÇO

+1,5L DE ÁGUA
AO LONGO DO DIA

Sopa de legumes 90g de carne + 6 c. de sopa de arroz + 2 cháv. salada + 1 fruta



LANCHE

1 iogurte liq. aroma meio-gordo + 1 pão de mistura com uma fatia de queijo



JANTAR

Sopa de legumes 90g de peixe + 2 batatas cozidas + 1 cháv. hortícolas cozidos + 1 fruta



CEIA

1 cháv. chá de camomila + 4 tostas pequenas

QUEDA DE CABELO

QUEDA DE CABELO NO OUTONO

O regresso ao trabalho e ao ritmo de vida habitual a após as férias de verão pode levar a um pico de stress que se pode refletir na sua saúde capilar.

Causas da queda de cabelo

- Stress;
- Pós-parto;
- Febre;
- Infeções;
- Doenças crónicas graves;
- Intervenções cirúrgicas;
- Dietas rigorosas;
- Doenças endócrinas; (ex. alterações na tiróide)
- Alguns medicamentos.



Quando algum desequilíbrio ocorre no ciclo normal de nascimento, crescimento e queda - de forma excessiva, prolongada ou numa fase imprevista do ciclo - entramos nas quedas de cabelo patológicas, as alopecias.



PREVENÇÃO

Dedique algum tempo ao seu bem-estar e trate bem do seu cabelo diariamente:



LAVAR



MASSAJAR



EVITAR



PENTEAR



HIDRATAR

TRATAMENTO

- **Loção capilar com Minoxidil a 5%:** Ajuda a revitalizar o couro cabeludo, aumentando a irrigação sanguínea e fortalecendo os fios existentes, diminuindo a sua queda;
- **Champôs e loções específicas;**
- **Ampolas;**
- **Suplementos nutricionais;**
- **Medicamentos para queda de cabelo,** orientados pelo dermatologista;
- **Alimentação rica em nutrientes.** Alimentos ricos em ferro, ácido fólico, magnésio, iodo, zinco, vitaminas B e colagénio.

SUGESTÕES



INFORMAÇÕES

Serviços Personalizados

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

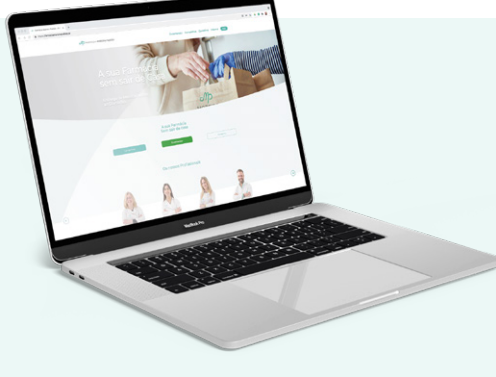
- Fisioterapia;
- Avaliação das características do folículo piloso e qualidade da pele;
- Avaliação de bem estar psicológico;
- Reeducação postural com R.P.G.

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*
*comenda para a rede fixa nacional
enchomendas@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