

**EVENTOS DO MÊS**
**Dia Mundial da Audição 3 de Março**
**Rastreios auditivos gratuitos**  
 Casa Sonotone. Próxima data: 7 Maio

**Dia Mundial da Obesidade 4 de Março**
**Alerta à população:** Crianças com excesso de peso serão adultos com excesso de peso.

**Recomendação Moreira Padrão:**
**GOOD Diet**  
 Serviço de Nutrição

**Dia Internacional da Mulher 8 de Março**

Aproveite campanhas exclusivas e especiais na sua Farmácia!

**Dia Mundial do Glaucoma 12 de Março**

Por ser diagnosticado tardiamente, é uma das principais causas de cegueira a nível mundial.

Em Portugal, o glaucoma atinge cerca de 100mil pessoas.

 Deve **fazer o rastreio a partir dos 40 anos** e em caso de dúvida contactar o seu médico oftalmologista.

**Dia do Pai 19 de Março**
**Sugestão de Coffrets:** Papillon, Lierac Homem, Vichy Homem, Àvene, Nuxe Homem, Depot.

**CONSELHOS DE MARÇO**

- ★ **14 Março**  
Avaliação **Saúde do Pé**
- ★ **21 Março**  
Conselho **Apivita**
- ★ **22 Março**  
Open Day **Bernard Cassière**

 Inscreva-se em [www.farmaciamoreirapadrao.pt](http://www.farmaciamoreirapadrao.pt)
**DADOR DE SANGUE**
**27 DE MARÇO DIA NACIONAL DADOR DE SANGUE**
**Para ser potencial Dador de Sangue**

- Tomar a decisão
- Sentir-se com saúde e ter hábitos de vida saudáveis
- Ir ao exame médico e responder com sinceridade às perguntas colocadas
- Dar sangue
- Tomar uma curta refeição

**PRECISA DE TER:**

- ✓ Pelo menos 50kg
- ✓ Idade igual ou superior a 18 anos
- ✓ Ser saudável


**CUIDADOS A TER NA DÁDIVA DE SANGUE**
**ANTES**

- Reforçar a hidratação com líquidos como água ou chá no dia anterior e no próprio dia
- Evitar grandes períodos de exposição solar
- Tomar sempre o pequeno almoço; não fazer uma refeição abundante previamente à dádiva.

**APÓS**

- Continuar a hidratação
- Evitar grandes períodos de exposição solar
- Evitar o exercício físico no dia da dádiva

|          |    | COMPATIBILIDADE |    |    |    |    |    |
|----------|----|-----------------|----|----|----|----|----|
|          |    | DADOR           |    |    |    |    |    |
| RECEPTOR | O- | AB+             | O+ | B- | B+ | A- | A+ |
|          | O+ | AB-             | O+ | B- | B+ | A- | A+ |
|          | B- | A+              |    |    |    |    |    |
|          | B+ | A-              |    |    |    |    |    |
|          | A- | A+              |    |    |    |    |    |
|          | A+ | O+              |    |    |    |    |    |


**MEDULA ÓSSEA**
**O que é a Medula Óssea?**

A medula óssea é um tecido esponjoso que preenche o interior de vários ossos, como os da bacia. É nesse tecido que existem células progenitoras, ou seja, com capacidade para se diferenciarem e dar origem a qualquer célula do sangue periférico, as chamadas células estaminais. Estas células renovam-se constantemente mantendo um número relativamente constante em qualquer momento.

**Como ser potencial Dador de Medula Óssea**

- ✓ Ter entre 18 e 45 anos
- ✓ Ter no mínimo 50kg e 1,50m de altura
- ✓ Ser saudável
- ✓ Nunca ter recebido uma transfusão de sangue, desde 1980.

**DORES DE CABEÇA**
**CONHEÇA OS TIPOS DE DORES DE CABEÇA**

**DOR DE CABEÇA TENSIONAL**

A dor é como uma faixa que aperta a cabeça

 Sensação de pressão/aperto na cabeça, **causada por stress e tensão muscular.**

 O seu tratamento é feito através de analgésicos (paracetamol ou ibuprofeno) e também podem ser recomendadas **atividades que relaxem os músculos**, como massagens ou fisioterapia.

**ENXAQUECA**

Dor forte que causa náuseas e alterações visuais

 Dor de cabeça latejante que normalmente afeta **apenas um dos lados da cabeça**. Como é incapacitante, recomenda-se repouso num local escuro e silencioso. Para além de analgésicos, o médico pode indicar valproico ou propranolol, a ingestão de líquidos e atividades que promovam o bem-estar.

**SINUSITE**

Dor atrás do osso do supercílio e/ou maçãs do rosto

 Dor que afeta a face, e acompanha a **região ao redor do nariz/olhos** e acompanhada de sintomas como secreção nasal amarelada, nariz entupido, tosse e febre. Para o seu tratamento, o médico pode indicar a lavagem nasal com soro fisiológico, **descongestionantes nasais** e medicamentos analgésicos, como o paracetamol.

**CEFALEIA**

Dor dentro e/ou em torno de um olho

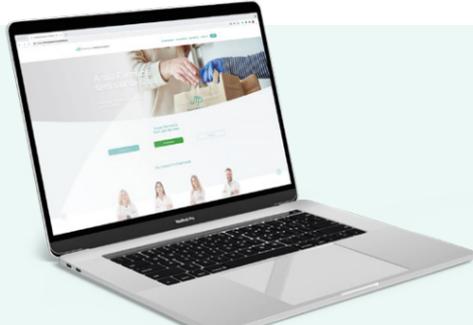
 Dor de cabeça na região de um dos olhos ou órbitas. No mesmo lado em que está a dor, também surgem outros **sintomas como nariz a escorrer, inchaço da pálpebra e lacrimejamento do olho**. O tratamento passa pela inalação de oxigénio a 100%. O médico também pode recomendar verapamil ou lítio, para evitar o retorno de crises.

**INFORMAÇÕES**
**Testes Sanguíneos**

- Perfil Lipídico:  
Colesterol Total  
Colesterol HDL  
Triglicéridos
- Glicémia
- Ácido Úrico

**Recolha de medicamentos (Valormed), seringas e agulhas (Agulhão).**
**Serviços Personalizados**

- Administração de vacinas e injetáveis;
- Preparação individualizada da terapêutica semanal;
- Apoio ao doente hipertenso;
- Acompanhamento nutricional;
- Aconselhamento dermocosmético;
- Avaliação da saúde do pé;
- Avaliação das características do folículo piloso e qualidade da pele;
- Aconselhamento em aleitamento materno;
- Reeducação postural global.


**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](mailto: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 21h  
 Sábados, Domingos e Feriados: 09h às 21h

**Consigo desde 1974**
**Videochamada**  
 Aconselhe-se por videochamada com os nossos profissionais de saúde  
**Redes Sociais**  
[facebook.com/moreirapadraofarmacia](https://facebook.com/moreirapadraofarmacia)  
[instagram.com/moreirapadraofarmacia](https://instagram.com/moreirapadraofarmacia)  
**Morada**  
 R. Nossa Sra. do Caminho 26A, 2440-121 Batalha