

ACONSELHAMENTO AO VIAJANTE

FARMÁCIA DE VIAGEM

O QUE NÃO PODE FALTAR NA SUA

- Cópia das receitas da sua medicação habitual;
- Medicamentos habituais;
- Analgésicos/antipiréticos;
- Anti-histamínicos e/ou corticóides tópicos;
- Antiméticos para enjoos e vômitos;
- Antidiarreicos e laxante;
- Repelente de insetos e creme pós picada;
- Protetor solar;
- Creme Hidratante pós-solar;
- Kit 1^o Socorros (Desinfetante para feridas e cortes, soro fisiológico, cotonetes, pinça e tesoura pequena, termómetro, compressas, ligaduras e pensos rápidos)

DICAS

- ✔ Se viajar para a Europa, faça o **cartão europeu de saúde**;
- ✔ Se tomar muita medicação, pode usufruir do **Serviço de Preparaçao da Medicaçao (PIM)** na sua farmácia.
- ✔ Beba sempre **água engarrafada**.
- ✔ Se andar de avião e **tem problemas de ouvidos**, use um spray descongestionante nasal.

CONSELHOS DE AGOSTO

22 Agosto
Avaliação da **Saúde do Pé**

Campanhas Solares
Aproveite as **promoções**

OTITES

OTITES DE VERÃO

LIMPEZA E SINTOMAS

A bactéria mais frequentemente causadora da otite de verão de forma isolada é a *Pseudomonas Aeruginosa* em quase 40% dos casos.

SINTOMAS

- 📍 **Dor** ou sensação do ouvido a latejar;
- 📍 **Febre**;
- 📍 **Antecedentes de constipação**, com presença de secreções no nariz e garganta;
- 📍 **Prurido** (comichão);
- 📍 **Diminuição da audição** por bloqueio do canal (raramente).

EVITE O USO DE COTONETES

Para tentar **limpar ou coçar os ouvidos**, pode provocar pequenas escoriações na pele que, por sua vez, servem de **porta de entrada para bactérias** causadoras da otite.



SABIA QUE...

A cera dos ouvidos é um importante mecanismo de defesa do ouvido?

Tem propriedades bactericida, antifúngica e repelentes de insetos, lubrifica a pele e impermeabilizar o canal auditivo e ajuda na limpeza do ouvido, não sendo necessário o uso de cotonetes.



COMO PREVENIR

3 FORMAS

- ✔ **Não tocar** - Não fazer remoção de cera de ouvido, a não ser que sintamos obstrução, pois este tem um efeito protetor e não coçar o ouvido: se sentir prurido (comichão) consultar um médico.
- ✔ **Tampões de ouvido** - Uso de tampões de ouvido adaptados ao seu ouvido. Caso o tampão não esteja adaptado a si pode dar uma falsa sensação de segurança.
- ✔ **Evitar entrada de água** - No caso de otites externas de repetição, é necessário arranjar soluções que vão repelir a água, como 2-3 gotas de óleo de amêndoas doces ou vaselina antes de ir para o banho.



SEGURANÇA NA PRAIA

PICADA DE PEIXE ARANHA

Os peixes-aranha escondem-se na areia e, por isso, não é fácil vê-los quando vai para o mar. Além disso, nem sempre a água está transparente e nas zonas onde há pé, onde quase sempre acontecem as picadas, a rebentação levanta a areia dificultando ainda mais a visibilidade.

O QUE SE SENTE QUANDO SE É PICADO?

Quando é picado pelo peixe-aranha pode não reparar porque inicialmente é uma dor suave, mas que evolui quase imediatamente para **uma dor intensa**, difícil de suportar e a **zona fica vermelha e inchada**.

O QUE FAZER APÓS A PICADA?

- ✦ Coloque a zona picada perto de uma **fonte de calor** (água quente, areia quente, etc)
- ✦ Pode **tomar analgésicos** para a dor;
- ✦ **Desinfete** a picada;
- ✦ **Retire os espinhos** com uma pinça.



O que nunca deve fazer após a picada de peixe aranha:

- Não utilize anestésiantes locais;
- Não coloque gelo sobre a picada;
- Não toque na ferida com as mãos;
- Não cubra a zona ferida;
- Não tente remover os espinhos com as mãos.

A dor da picada do peixe-aranha pode durar entre 2 horas e 24 horas, sendo que a maioria das pessoas picadas por peixes-aranha não percebe de ser observada por um médico.

DEVE PROCURAR AJUDA MÉDICA SE SENTIR:

- **Dor intensa e permanente**, após tratamento com imersão em água quente e medicação oral;
- **Febre persistente** após as primeiras 24 horas;
- Enjoos, vômitos, tonturas, dores de cabeça;
- Incapacidade em **remover espinho** visível na pele;
- Picada no **rosto ou zona genital**.



SE PRECISAR DE AJUDA

800 250 250

Contacte a Linha do Centro de Informação Antivenenos

INFORMAÇÕES

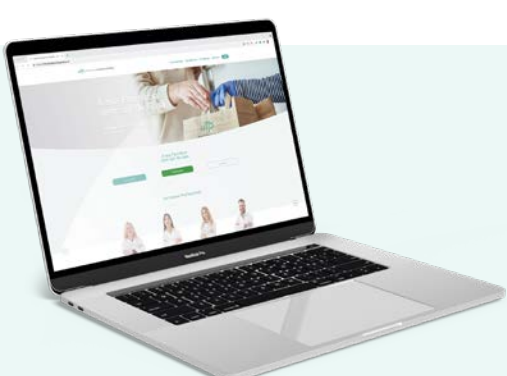
Testes Sanguíneos

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

Recolha de medicamentos (Valormed), seringas e agulhas (Aguilhão).

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
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 20h
Semana de Serviço:
2ª Feira a 6ª Feira: 08:30h às 21h
Sábados, Domingos e Feriados: 09h às 21h
Feriados Religiosos: Encerrado

Consigo desde 1974

Videochamada
Aconselhe-se por videochamada com os nossos profissionais de saúde

Redes Sociais
[facebook.com/moreirapadraofarmacia](https://www.facebook.com/moreirapadraofarmacia)
[instagram.com/moreirapadraofarmacia](https://www.instagram.com/moreirapadraofarmacia)

Morada
R. Nossa Sra. do Caminho 26A, 2440-121 Batalha