


FARMÁCIA

DIA NACIONAL DO FARMACÊUTICO

26 de Setembro

Dia de São Cosme e São Damião, os santos padroeiros da profissão.


VACINAÇÃO

MARQUE A SUA VACINAÇÃO

A DGS quer começar a campanha de vacinação contra o Covid-19 e a Gripe na segunda quinzena de Setembro. Faça a sua marcação com a nossa equipa.


EVENTOS DE AGOSTO

CONSELHOS

 • **17 Setembro**
 Conselho **SVR**

 • **23 Setembro**
 Conselho **Apivita**

09 Setembro
 Workshop **Amamentação**

12 Setembro
 Avaliação da **Saúde do Pé**

REGRESSO ÀS AULAS

PIOLHOS COMO COMBATÊ-LOS?

O piolho pode alojar-se em diversos locais tais como o couro cabeludo, o corpo, as pestanas ou até na região púbica.

Sabia que os piolhos não voam de cabeça em cabeça?

Os piolhos não têm asas, por isso, a infestação resulta, principalmente, do contacto próximo entre cabelos ou através da partilha de objetos infestados.

PARA EVITAR A INFESTAÇÃO DEVE:

- ✓ Seguir as instruções de aplicação dos produtos.
- ✓ Repetir o tratamento pelo menos **1 vez após 7 a 10 dias** (pois é o tempo que uma lêndea demora a nascer. A 1ª aplicação mata os piolhos. A 2ª aplicação mata os piolhos que, entretanto, saíram das lêndea);
- ✓ Depois do tratamento, **pentear o cabelo com pente apropriado**;
- ✓ Realizar uma **lavagem cuidadosa** e com água quente e substituir o vestuário e roupa. As peças que não puderem ser lavadas podem ser colocadas em sacos plásticos hermeticamente fechados por duas semanas para matar os piolhos.


**100%
ORIGEM
NATURAL
100%
EFICÁCIA**


REGRESSO ÀS AULAS

Como voltar à rotina depois das férias?

Ajuste um horário para dormir. Esta dica é muito importante, pois dará o ritmo que precisa para ajustar-se à rotina;

Organize e planeie as suas tarefas;

Cuide da sua alimentação;

Lembre-se de relaxar.

SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR NO REGRESSO ÀS AULAS

Os suplementos alimentares podem ser aliados importantes para os estudantes que enfrentam a correria do regresso às aulas porque fornecem nutrientes essenciais.

DEVE TOMAR SUPLEMENTAÇÃO PARA REPOR:

 A **vitamina D** (ossos e sistema imunitário);

 A **vitamina A** (visão, ossos, pele e mucosas);

 E a **vitamina E** (cognição e desenvolvimento do cérebro).

No entanto, são também difíceis de obter na sua totalidade através da alimentação diária, sendo a suplementação uma boa alternativa.



PODIOLOGIA

PORQUE DEVEMOS CUIDAR DOS NOSSOS PÉS

 Os nossos pés, apesar de frequentemente descurados, têm um **papel de extrema importância** na manutenção da saúde e na boa execução de movimentos. Estes passam a maior parte do tempo cobertos e estão sujeitos a pressão constante pelo que são naturalmente mais queratinizados e mais propensos a alterações cutâneas.

ESTES FATORES PODEM LEVAR AO APARECIMENTO DE:

Calosidades, Pele Seca e Descamativa, Gretas e Fissuras, Micoses, Verrugas plantares, Transpiração Excessiva, Feridas e Úlceras.

5 PASSOS PARA CUIDAR CORRETAMENTE DOS PÉS

- **1. Observação:** Devemos fazer uma observação regular dos nossos pés para que consigamos identificar alterações;
- **2. Higiene:** Os pés devem ser cuidadosamente lavados todos os dias de forma a eliminar resíduos de transpiração e sujidade que possam remanescer na pele;
- **3. Secagem:** Após lavagem, é crucial secar bem os pés, principalmente entre os dedos, já que são zonas com acumulação de calor e humidade;
- **4. Hidratação:** Para evitar a pele seca, as gretas e as fissuras devemos priorizar cuidados específicos à base de ingredientes queratolíticos, hidratantes e oclusivos como a ureia, o pantenol e a glicerina. É importante hidratar os pés todos os dias!;
- **5. Calçado:** Andar descalço deve ser evitado e deve-se usar calçado confortável e adequado ao tipo de pé.


CONSULTAS DE PODIOLOGIA

 Com a **Dra. Edite Machado**

mensalmente

Sujeito a marcação

prévia.



ATENÇÃO

 Se tem **diabetes** tem um maior risco de lhe aparecerem úlceras nos pés. A sua pele pode estar mais seca, pode sentir comichão ou até ter uma perda de sensibilidade na zona.

 A sua pele fica fragilizada como consequência da xerose e da falta de circulação, podendo surgir fissuras e gretas. Estes sintomas da diabetes podem derivar em complicações como **úlceras, infeções e, em casos graves, em risco de amputação.**

É importante que observe regularmente a saúde dos seus pés.



INFORMAÇÕES

Testes Sanguíneos

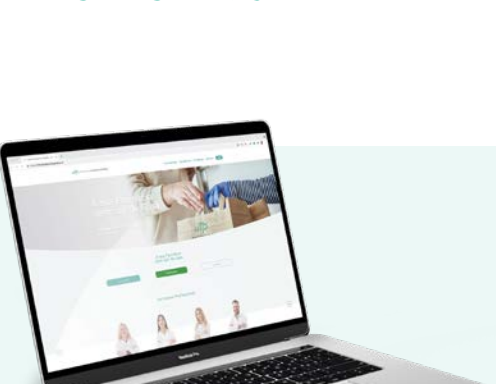
 • Perfil Lipídico:
 Colesterol Total
 Colesterol HDL
 Triglicéridos

 • 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
 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

instagram.com/moreirapadraofarmacia

Morada

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