

# A MINHA FARMÁCIA

NEWSLETTER PRIMAVERA 2017



Horário: 2ª a 6ª feira das 8h30 às 20h, Sábados, Domingos e Feriados das 10h às 19h  
Morada: Rua do Ouro nº 228-230, 1100-065 Lisboa  
Tlf: 213 241 360 / Fax: 213 241 369 E-mail: [farminternacional@yahoo.com](mailto:farminternacional@yahoo.com)  
[www.farmaciaiinternacional.pt](http://www.farmaciaiinternacional.pt) [f /FarmaciaInternacionalLisboa](https://www.facebook.com/FarmaciaiInternacionalLisboa)

Direção Técnica:  
Dra. Eunice Maria Marques da Cruz

Desenvolvido pela Wings Consultoria de Marketing e Gestão para Farmácias - [www.wings.pt](http://www.wings.pt)



URIAGE  
EAU THERMALE

CREME DE ÁGUA HIDRATANTE

A Água Termal que se transforma em creme

URIAGE, ÁGUA TERMAL DOS ALPES FRANCESES





## Fitoterapia

## A SUA SAÚDE EM BOAS MÃOS



Os meios de comunicação como a TV, a Internet e a Imprensa são importantes fontes de informação e constituem também uma forma de distração, sobretudo para os que passam mais tempo em casa. No entanto, há quem os utilize de forma menos correta para vender produtos de qualidade duvidosa e com promessas exageradas de efeitos quase milagrosos. As Autoridades de Saúde e outras entidades credíveis da nossa sociedade têm vindo a alertar as populações para os cuidados a ter na compra e consumo de produtos sobre os quais há pouca informação e que são fortemente publicitados, principalmente

junto dos mais idosos, mas não só. Para cuidar da sua saúde há entidades fiáveis a quem os Cidadãos podem recorrer sempre, evitando riscos sérios para si e para os seus familiares. Um dos serviços à sua disposição é por exemplo o Saúde 24 em que o atendimento é efetuado por enfermeiros qualificados e devidamente formados para dar o melhor aconselhamento e encaminhamento e ajudar os Cidadãos em caso de necessidade. O recurso ao Médico de Família no seu Centro de Saúde ou, em caso de urgência dirigindo-se ao serviço de atendimento permanente em hospitais públicos proporciona uma pres-

tação de cuidados por médicos e técnicos de saúde competentes. E claro, a sua farmácia, onde encontra sempre farmacêuticos e técnicos de farmácia disponíveis para o receber e dar um apoio imediato, quer seja através do conselho e recomendação terapêutica quer por via de um encaminhamento para outros serviços de saúde. Peça informações sobre estes e outros serviços à sua disposição junto do seu Médico de Família e na sua Farmácia e goze uma Primavera em tranquilidade e segurança.

Para uma ação  
drenante evoluída  
**Lynfase**  
Mais do que  
um simples drenante



Complexo molecular  
natural

Complexo molecular à base  
de extratos liofilizados para:

- o bem-estar vascular  
(linfático e venoso)  
de Trigo Sarraceno e Gilbarteira
- a drenagem de líquidos  
corporais de Dente-de-leão,  
Vara-de-Ouro e Chá-de-Java

100%  
natural

gluten  
free

Fabricante: Aboca S.p.A. Sede: Azzurro - Loc. Aboca, 2007 - 20077 Sarneghe (MI) - Itália - [www.aboca.com](http://www.aboca.com)  
Distribuidor em Portugal: Farmacêutica, Lda - Altopark, Edifício II, Pte 1 Altopark 2610-000 Amadora Portugal - [www.aboca.com](http://www.aboca.com)

## Jardim de Saúde

## Alcachofra

*Cynara scolymus*

Parte utilizada: folhas

Conhecida pela ação colerética (aumento da secreção de bile), a alcachofra facilita a digestão e alivia os sintomas da insuficiência hepática.



## Chá-verde

*Camellia sinensis*

Parte utilizada: botão e folhas

Os vários tipos de chá verde e preto derivam da mesma planta com processos diferentes de secagem e de preparação. O chá verde contém cafeína e polifenóis que promovem a termogênese (gasto de calorías) e a redução dos níveis de colesterol na corrente sanguínea.

## Valeriana

*Valeriana officinalis*

Parte utilizada: raiz

Na Europa medieval a Valeriana era conhecida pela planta "cura-tudo". A ação sinérgica dos seus constituintes produz um efeito sedativo e relaxante importante para a melhoria da qualidade do sono e para o alívio da ansiedade para quem quer deixar de fumar.



## Isoflavonas de soja

*Glycine max*

Parte utilizada: sementes

Os fitoestrogénios (substituto hormonal dos estrogénios) presentes na soja reduzem os sintomas mais frequentes da menopausa, nomeadamente os afrontamentos, retenção de líquidos, secura e irritação vaginal, ansiedade, nervosismo e irritabilidade.

Dra. Eunice Cruz

## O que é natural não faz mal?

Medicamentos sintéticos são misturas de substâncias produzidas através de meios químicos cujos principais componentes ativos não são encontrados na natureza. A principal diferença entre os medicamentos naturais e sintéticos é que os naturais são extraídos da natureza, ao contrário dos sintéticos que são normalmente produzidos em laboratórios com várias outras substâncias. A medicina natural tem vindo a ganhar cada vez mais adeptos em Portugal. Com raízes na

chamada medicina tradicional, o uso de produtos naturais para aliviar certos sintomas é hoje uma prática comum. Mas é muito importante saber quais são os produtos que são eficazes e seguros e distinguir os que são recomendados por médicos e por farmacêuticos dos restantes. Uma forma de selecionar estes produtos é exactamente procurar o conselho junto de profissionais de saúde credenciados e por isso recomendamos o recurso ao seu Médico e a visita à sua farmácia.

Os produtos naturais são por vezes melhor tolerados que os sintéticos devido à sua origem e propriedades. Mas isso não significa que possam ser usados de forma indiscriminada e sem supervisão de profissionais de saúde qualificados.

“Na sua farmácia encontrará produtos de qualidade, com as dosagens adequadas e com informação fidedigna para uma utilização racional.”

COMO PREFERE AS SUAS VITAMINAS,  
DE ORIGEM NATURAL OU QUÍMICA?

Arkovital® Pura Energia é a 1ª associação de 9 vitaminas e 5 minerais de origem 100% vegetal. Provenientes exclusivamente de frutas e plantas, sem ingredientes químicos adicionados, as vitaminas e os minerais de Arkovital® Pura Energia são melhor reconhecidas pelo organismo, permitindo uma ótima absorção.

Suplemento alimentar. Não exceder a toma diária recomendada. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Manter fora do alcance das crianças. Não tomar em caso de alergia conhecida a algum dos ingredientes. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

**ARKOVITAL**  
PURA ENERGIA  
MULTIVITAMINAS











## Os portugueses podem comer bem

Se conseguirem resistir às influências dos estrangeiros.

## "Aveia Adormecida"

Num frasco junta flocos de aveia ao leite e deixa repousar uns minutos. Sobre a aveia coloque a fruta a gosto de modo a formar uma camada uniforme. Misture o iogurte com sementes (linhaça, chia, sésamo) e uma raspa de lima. Envolva bem e coloque por cima dos frutos. Tape o frasco e leve ao frigorífico durante a noite. De manhã, basta juntar alguns frutos secos e misturar tudo. Tenha um "Bom dia" cheio de saúde.

A Dieta Mediterrânica é considerada Património Imaterial da Humanidade pela UNESCO e está intimamente ligada ao estilo de vida dos povos do Mediterrâneo, no qual se inclui Portugal pelo seu clima, geografia, economia, cultura e forma de vida dos portugueses. Com base na promoção da Dieta Mediterrânica, a Direção Geral de Saúde recomenda a "cozinha simples" tendo como base as preparações que protegem os nutrientes (sopas, cozidos, ensopados e caldeiradas), o consumo de azeite como principal fonte de gordura e a utilização de ervas aromáticas para temperar como substituto do sal. Por sua vez, refere também a importância da escolha dos alimentos de origem vegetal (produtos hortícolas, fruta,

cereais integrais, leguminosas secas e frescas e frutos oleaginosos) em detrimento dos alimentos de origem animal. A Dieta Mediterrânica representa um modelo alimentar completo e equilibrado com inúmeros benefícios para a saúde, longevidade e qualidade de vida dos portugueses. Para além das diretrizes para um estilo de vida saudável, a Dieta Mediterrânica promove o espírito de convívio nas refeições e da arte de bem viver dos povos que a partilham.



## Receita Saudável

## WRAPS DE ESPINAFRES COM CAMARÃO

## PREPARAÇÃO

- 1 Para os crepes, coloque todos os ingredientes numa picadora ou num robot de cozinha e triture até obter uma mistura líquida.
- 2 Aqueça uma frigideira anti-aderente e verta ½ concha de sopa do preparado dos wraps.
- 3 Vire assim que comecem a ficar dourados na parte inferior e deixe alourar mais um pouco do outro lado. Repita até terminar o líquido e reserve.
- 4 Triture, depois, os camarões juntamente com o iogurte, o alho em pó, o sumo de lima e o endro.
- 5 Descasque a papaia e a cebola em fatias finas.
- 6 Coloque o recheio de camarão por cima de um crepe, junte umas fatias de papaia e cebola e enrole.

Receita cedida por Nestlé e disponível em: [www.nestlecozinhier.pt](http://www.nestlecozinhier.pt)

## INGREDIENTES

## PARA OS WRAPS:

2 ovos  
25g de folhas verdes à escolha  
25g farinha de aveia integral  
60ml leite  
1 c. chá alho em pó  
sal e pimenta q.b.

## PARA O RECHEIO:

10 camarões cozidos  
1 iogurte natural  
1 c. chá alho em pó  
1 c. sopa endro picado  
1 lima  
sal e pimenta q.b.  
2 fatias de papaia  
1/2 cebola roxa

DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ/2000 kcal)



## SLIM EXCELL Dren&amp;Burn

É uma fórmula Ultra-Concentrada composta por extratos de plantas rigorosamente selecionadas:

Chá verde  
+ Guaraná  
+ Mate  
+ Cola que ajudam a queimar gorduras

Dente de leão  
ajuda a  
destoxificar o  
organismo

Ótimos  
sabores:  
Groselha e  
Maça-Kiwi

TIRA DE TI  
O QUE NÃO ÉS TU



Suplemento alimentar. Não exceder a toma diária recomendada. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Manter fora do alcance das crianças. Não tomar em caso de alergia conhecida a algum dos ingredientes. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

## Gases?

Dulcogas® atua rápida e eficazmente para um alívio imediato dos gases através da sua tripla ação:

- ✓ favorece a eliminação dos gases;
- ✓ combate a sensação de inchaço abdominal;
- ✓ ajuda a prevenir a flatulência.

As suas saquetas são práticas e discretas, com uma agradável sabor a mentol e dissolvem-se rapidamente na boca sem precisar de água. Pode ser tomado por adultos, incluindo grávidas\*, e crianças a partir dos 6 anos e doentes diabéticos.



Código ANF: 6303800

\*Para esta população, recomenda-se aconselhamento médico previamente à utilização de Dulcogas®.

Dulcogas é um dispositivo médico para o alívio de problemas gastrointestinais causados pelo excesso de gás. Instruções de utilização: a partir de 14 anos: 1-2 saquetas, até 3 vezes por dia; 6-14 anos: até 3 saquetas distribuídas ao longo do dia. Não é indicado no caso de alergia ao simeticona ou a qualquer outro ingrediente. Contém sorbitol e aroma de mentol. Consulte o seu médico se tiver problemas de estômago persistentes e inexplicáveis. Leia com atenção a rotulagem e instruções de utilização. Responsável pela promoção: Sanofi Produtos Farmacêuticos, Lda. (2.0) SAPT.DULC10.17.03.0125, Março 2017.

DÁS O MÁXIMO



FAZ RESTART

guronsan®  
e estás de volta

www.guronsan.pt  
facebook.com/guronsan

Guronsan®, medicamento não sujeito a receita médica, indicado para tratamento sintomático das artérias funcionais: intoxicações endógenas e exógenas (tabagismo, etilismo); intoxicações medicamentosas; anorexia. Não utilizar em caso de alergia à substância ativa ou a qualquer dos excipientes. Conter álcool e pode provocar irritação. Ler cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consultar o médico ou farmacêutico. Jbna Recardis, S.A. Lagoas Park, Ed. 5, Torre C, Piso 2, 2740-245 Porto Salvo, Portugal • Tel: 21 432 95 00 • Fax: 21 915 19 20 • www.jbna-recardis.pt • Capital social de 2.000.000,00 Euros • Contribuinte n.º 593492967 matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Cascais sob o mesmo número. Ref:053.2017

ENERGIZA  
REVITALIZA  
DESINTOXICA

## DIETA EASYSLIM®

EFICÁCIA E SEGURANÇA NA PERDA DE PESO

PERCA 6KG EM 30 DIAS

ACOMPANHAMENTO SEMANAL  
COACHING NUTRICIONALMARQUE  
AGORA  
A SUA SESSÃO









Hugo Pulavério

## Saúde

Oica o seu coração

**Alimentação equilibrada e exercício ajudam a prevenir problemas mais graves.**

O nosso coração é um fiel, discreto e sempre presente amigo. Bate 70 a 80 vezes por minuto, não pára quando dormimos e responde prontamente a todas as nossas necessidades.

Então, se o coração é um órgão tão importante porque não o ouvimos?

O colesterol e triglicéridos elevados, o açúcar em excesso, a hipertensão arterial, o excesso de peso e o consumo excessivo de tabaco e bebidas alcoólicas são os piores inimigos do coração.

Todos estes fatores contribuem para a formação de placas nas artérias (aterosclerose) que vão gradualmente aumentando e que no limite bloqueiam a passagem de nutrientes e oxigênio até às células do coração.

Este distúrbio fisiológico resulta no aparecimento de doenças cardiovasculares como o Enfarte do Miocárdio e o AVC (Acidente Vascular Cerebral), que são a principal causa de morte em Portugal.

Para respeitar o nosso coração a receita é simples, basta manter uma alimentação saudável, realizar uma caminhada de pelo menos 30 minutos diários e monitorizar os alertas do coração (pressão arterial, colesterol, triglicéridos e glicemia). Na sua farmácia encontrará uma equipa de profissionais qualificados para avaliar todos estes parâmetros e ajudá-lo(a) a manter um coração companheiro para toda a vida.

**Crataegus**

Planta "amiga do coração",

possui propriedades cardiotônicas,  
vasodilatadoras e hipotensivas

## Tosse na Primavera?

**Bisoltussin®**  
Alivia a tosse secca e irritativa

[illegible]

CADA VEZ QUE DISSER  
**NÃO A UM CIGARRO**

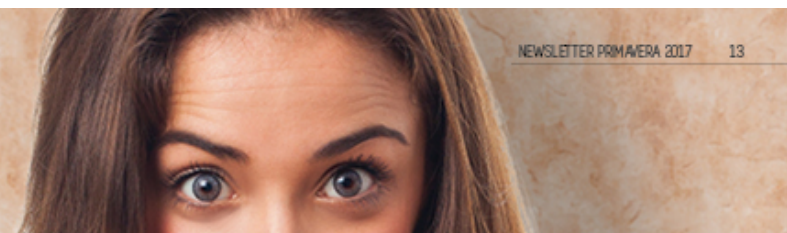


**CELEBRE UMA PEQUENA VITÓRIA**

 AJUDA A DEIXAR DE FUMAR  
EFICAZMENTE. AO SEU RITMO.

**NiQuitin.**[illegible]

## Saúde Oral



## PROBLEMAS DA BOCA

**HERPES LABIAL:** Infecção provocada pelo vírus Herpes Simplex que se manifesta inicialmente através de um formiguelo que pode evoluir para feridas e acometer a outras regiões da boca.

**CÁRIES:** As bactérias presentes à superfície dos dentes reagem aos açúcares provenientes dos alimentos e produzem ácidos que atacam e enfraquecem o esmalte do dente. A erosão do esmalte dentário deixa os dentes desprotegidos, o que favorece o desenvolvimento de cáries.



**AFTAS:** São pequenas feridas de cor esbranquiçada que geralmente afetam o interior da boca, lábios, língua e garganta. Existem vários produtos na Família Internacional que o podem ajudar a aliviar o desconforto associado às aftas. Peça conselho ao seu farmacêutico.

**HALITOSE:** O mau hálito é normalmente consequência da ingestão de determinados alimentos, hábitos tabágicos, má higiene oral e da toma de determinados medicamentos.

**TÂRTARO:** Resulta da placa bacteriana que se forma na superfície dos dentes. O desenvolvimento de tártaro nos dentes pode ser evitado com uma higiene oral diária que inclua uma pasta dentífrica adequada e o uso de fio dental.

**GINGIVITE:** Inflamação das gengivas que geralmente provoca edema, vermelhidão, dor e mau hálito. A prevenção passa por uma higiene oral correta e pelo uso de dentífricos e colutórios anti-placa.

## Oral-B Vitality CrossAction

A escova de dentes essencial para a limpeza dentária de todos os dias.

A tecnologia superior 2D Cleaning Action de oscilação e rotação remove até mais 100% de tártaro do que uma escova de dentes manual normal.

A cabeça CrossAction, inspirada em equipamento profissional, envolve cada dente para uma limpeza de precisão dente a dente.



## ELGYDIUM

**CUIDADOS DE HIGIENE ORAL  
PARA TODA A FAMÍLIA HÁ MAIS DE 40 ANOS.**



Uma boa higiene oral diária é essencial para a saúde dos dentes e gengivas. Siga os 3 passos fundamentais Elgydium:

1. Escovagem dos dentes - remoção da placa bacteriana que está na origem da maior parte dos problemas orais.
2. Dentífrico adequado às necessidades.
3. Complementar a higiene oral com acessórios (escovilhões ou fita/fio dentário) e/ou colutório pós-escovagem.





Dra. Telma Mangerico

## Beleza

# Bonita como sempre

O seu cabelo merece mais do que um champô vulgar.

É comum que, entre os 40 e os 58 anos, o corpo da mulher sofra alterações devido à redução da atividade dos ovários, que deixa de libertar óvulos mensalmente e começa a reduzir gradualmente a produção de hormonas como o estrogénio e progesterona. Normalmente, nesta fase da vida da mulher, o período menstrual deixa de existir e a mulher perde a capacidade de engravidar. O início da menopausa provoca, frequentemente, períodos menstruais

irregulares, afrontamentos (sensação súbita de calor), dificuldade em adormecer, problemas urinários e alterações de humor, memória e concentração. Com todas estas alterações no corpo da mulher, o cabelo também sofre com a diminuição considerável dos níveis de estrogénio. Nesta fase da vida, o cabelo perde densidade capilar e torna-se mais desidratado, o que favorece a sua queda. Para manter um cabelo saudável,

mais do que nunca será imprescindível recorrer a produtos revitalizantes, ricos em vitaminas e aminoácidos, ter uma alimentação saudável, praticar exercício físico e evitar tratamentos que danifiquem a estrutura capilar. A equipa da Farmácia Internacional tem formação para avaliar qual a marca e produto mais indicado para o seu tipo de cabelo.

Venha visitar-nos!



## Pernas e Pés

# CONTROLE A CELULITE

Os resultados dependem de si.

Apesar de não ser uma doença, a celulite é um problema que afeta e incomoda a maioria das mulheres.

Com a subida da temperatura começamos a usar roupas mais frescas, o que nos leva muitas vezes a olhar com mais atenção para o nosso corpo e a repararmos na inestética celulite.

Falando de uma forma científica, a celulite resulta da acumulação de gordura nos adipócitos (células que armazenam gordura) que, por vários motivos, deixam de expulsar a gordura, o que afeta a microcirculação e, consequentemente, o processo de drenagem.

As fibras da pele também se tornam mais rijas e perdem a elasticidade o que leva ao habitual aspeto "casca de laranja". Há vários fatores que condicionam o aparecimento de celulite, nomeadamente, a predisposição genética, alterações hormonais, má circulação, stress, alimentação desequilibrada, idade, oscilações de peso e um estilo de vida sedentário.

O tratamento da celulite passa em primeiro lugar pela alteração dos hábitos de vida, que terá um efeito sinérgico com a aplicação de um creme lipoactivo que facilita a eliminação de gordura pelos adipócitos.

Em casos mais graves poderá ser necessário recorrer a tratamentos estéticos.

Na nossa farmácia, encontrará diversos produtos para a ajudar a "ganhar esta batalha" contra a celulite e a sentir-se bem e bonita.



“Quando os fungos atacam

A sua farmácia protege.

A onicomicose é uma infeção provocada por fungos que penetram pelas fissuras microscópicas da unha e pelos tecidos situados nas partes laterais da unha.

À medida que a infeção avança, a unha torna-se irregular, quebradiça, pode descolar e provocar dor.

A primavera é a altura indicada para iniciar o tratamento das onicomicoses para que possa disfrutar de uns pés bonitos no próximo verão.

Na sua farmácia está a decorrer um rastreio gratuito aos fungos das unhas.

Esperamos por si!



# TRICOVEL

NOVA IMAGEM

de Biogenia

PROTEGE A BARRICA DO Cabelo

+3X

+57,8%

redução da queda

# TANGLE TEEZER

GET YOUR YEAH HAIR™

# 1, 2, 3 ... CONSIGA UM CABELO PERFEITO

1 PREPARAR



Tangle Teezer Original desembaraça sem dor, todos os tipos de cabelo, e reduz os danos da escovagem.

2 SECAR



Tangle Teezer Blow-Styling permite uma secagem com secador mais rápida, sem danificar o cabelo, conseguindo resultados profissionais em casa.

3 FINALIZAR



Tangle Teezer Ultimate escova de finalização ideal para pentear cabelo seco, incluindo cabelo com extensões.

# SVR

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

# XÉRIAL PEEL

A 1ª MÁSCARA MEIA ULTRAESFOUANTE PARA UM EFEITO DE PELE RENOVADA INOVAÇÃO DERMATOLÓGICA

PÉ RENOVADO SEM ESFORÇO!

1H



Forte na sua experiência enquanto especialista no cuidado dos pés, SVR trouxe uma forte INOVAÇÃO para os pés secos e inestéticos: XÉRIAL PEEL é uma meia fácil e prática de calçar, que se adapta a todos os tamanhos e a todos os pés para eliminar calosidades e rugosidades em menos de 2 semanas.

Simples e eficaz em apenas 1 aplicação

# CUIDE DO QUE É INTIMAMENTE SEU.

# LACTACYD

cuidado e proteção íntima todos os dias



USO DIÁRIO

OMEGA FARMACIA





## PERGUNTAS & RESPOSTAS

Os medicamentos genéricos têm na sua constituição a mesma quantidade de substância ativa (responsável pelo efeito terapêutico), a mesma forma farmacêutica e estão indicados para as mesmas situações que o medicamento de marca.

Os medicamentos genéricos são sujeitos aos mesmos critérios de qualidade que os medicamentos de marca e a sua eficácia e segurança é demonstrada através de inúmeros estudos validados pelo INFARMED (Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde).

Os genéricos são lançados quando a patente do princípio ativo do medicamento de marca expira após 20 anos de utilização exclusiva pela marca.

Os medicamentos genéricos são iguais aos medicamentos de marca, exceto no nome e nos excipientes (substâncias sem efeito terapêutico). Os excipientes podem variar dos medicamentos de marca para os genéricos, nunca comprometendo a sua eficácia e segurança.

Os medicamentos genéricos são identificados pela sua Denominação Comum Internacional (nome científico da substância ativa) e pela sigla "MG" na embalagem.

Acesso ao medicamento pelo utente de uma forma mais económica

Se o médico prescrever por princípio ativo autorizando a troca, ou não referindo nada contra a troca, é possível fazer a substituição pelo medicamento genérico na farmácia. Se o seu médico não autorizar a troca, tente perceber as suas razões referindo o preço mais baixo do medicamento genérico. Estas razões podem ter um fundamento terapêutico.

Não, mas já existem medicamentos genéricos para mais de 200 princípios ativos. O médico e o farmacêutico deverão informá-lo(a) sobre a hipótese de substituir o seu medicamento de marca para um genérico compartilhado pelo Serviço Nacional de Saúde.



Uma das estações mais leves e belas do ano chegou, aproveite-a para cuidar da sua saúde. Também a Zentiva, a marca de genéricos da multinacional farmacêutica Sanofi, trabalha diariamente, para melhorar a saúde de todos os portugueses, disponibilizando medicamentos de qualidade, eficácia e segurança a preços acessíveis. Um dos mais recentes lançamentos da Zentiva é uma estatina de elevada intensidade indicada em doentes de elevado risco cardiovascular.

**Informe-se junto do seu farmacêutico sobre esta inovação na área da hipertensão.**

**ZENTIVA**  
UMA COMPANHIA SANOFI



O primeiro domingo de cada mês tem sempre coisas boas para nos dar. O A.TI. TUDO é um mercado onde só faltam malabaristas.

**ONDE?**  
Parque de Jogos 1º De Maio  
**QUANDO?**  
Domingo 7 de Maio às 10h00  
Domingo 4 de Junho às 10h00

Todos ao CCB, que nem só de concertos, exposições e lojas se faz este centro cultural. No primeiro domingo de cada mês as lojas viram pequenos stands de roupa vintage, discos.

**ONDE?**  
Centro Cultural de Belém

**QUANDO?**  
Domingo 7 de Maio pelas 10h00  
Domingo 4 Junho pelas 10h00

O mercado alternativo para quem quer abraçar um estilo de vida mais saudável.

Há bancas de produtos naturais, dos alimentos biológicos à cosmética, mas também demonstrações de terapias alternativas, oficinas de aproveitamento de materiais, guerreiros japoneses, yoga, feng shui e muito mais.

**ONDE?**  
Museu de Lisboa - Palácio Pimenta  
**QUANDO?**  
Domingo 30 de Abril pelas 10h00  
Domingo 28 de Maio pelas 10h00

**ONDE?**  
Arco Triunfal da Rua Augusta  
**QUANDO?**  
9h-20h (15 de Abril a 15 de Maio)

9h-21h (16 de Maio a 31 Agosto)  
**QUANTO?**  
 2,50€ (público em geral)  
 e grátis (crianças até 5 anos)

A artista Manuela Marques apresenta pela primeira vez ao público, na Galeria do Piso inferior do Museu Calouste Gulbenkian, um conjunto de fotografias, trabalho resultante de vários meses de deambulações pelo Palácio de Versalhes.

**ONDE?**  
Centro Cultural de Belém

**QUANDO?**  
Até 22 de Maio (encerra às terças)

**QUANTO?** 3€



PERNAS **PESADAS**  
**INCHADAS**  
**DOR VARIZES**



**NED-FARMACÉUTICA, SA** - Av. D. João II, Lote 1.02.2.1 D-2º • 1990-090 Lisboa • Tel.: 21 430 83 00  
Fax: 21 430 83 06 • Contribuinte Nº. 500 201 129 • Sociedade Anónima Matriculada na Conservatória do  
Registo Comercial de Lisboa sob o mesmo número • Capital Social registado: 1.426.103.656

**VENOPAIN®** é um medicamento não sujeito a receita médica. **INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS:** Alívio sintomático da dor associada a lesões nos tecidos musculares superficiais, inclusive lesões ocorridas na prática dos esportes. Tratamento das manifestações funcionais das insuficiências venosas crônicas e agudas. **ADVERTÊNCIAS E PRECAUÇÕES ESPECIAIS DE UTILIZAÇÃO:** Aplicar apenas sobre a pele íntegra. Na presença de soluções de continuidade da pele, aplicar apenas na área circundante. **Leia cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo.** Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico.

P-OTC00717

Se sofre com fezes duras, evacuar pode ser difícil. Mas uma pequena ajuda pode resolver este problema. Dulcosoft® amolece as fezes, para que sejam evacuadas sem esforço. Dulcosoft® pode até ser tomado por grávidas e crianças\* desde os 2 anos. Experimente este alívio suave e deixe de fazer força para ir à casa de banho.

**DulceSoft** Sensação natural de alívio.

**"Universidade São Paulo (USP)"**



## Jogos

### SUDOKU

		1					7	
7			3	8		1		
6		2			7	3		
		5		9		2	1	
9	1							
8				7	5			
				6			4	
	4	3		5		6		
		8	7			5	2	

Complete as equações com os números de 1 a 16. Cada número deve ser usado só uma vez e os cálculos devem ser efetuados sequencialmente.

	X		-		+		26
X		+		+		X	31
	+		/		+		116
-		X		+		+	8
	X		+		+		
-		+		+		-	
	+		/		-		
88	79	21	153				

Peça as soluções ao balcão da sua farmácia.

### Proteção de feridas, para miúdos e graúdos

Com os pensos Aqua Block da SALVELOX® todas as tarefas e brincadeiras são mais seguras, mesmo que existam pequenas feridas! Os pensos Aqua Block da SALVELOX® são tão finos que quase nem se vêem, são impermeáveis mas deixam a pele respirar, aceleram a cicatrização e reduzem o risco de infeção ou cicatriz. Dê mais movimento à sua Primavera graças à proteção máxima dos pensos SALVELOX®!

Pensos para proteção de feridas. Precauções: Limpe a ferida cuidadosamente e assegure-se que não está infecionada antes de aplicar o penso. Mudar o penso e limpar a ferida diariamente. Conservar em local limpo, seco e fresco. Dispositivo médico. Leia atentamente a embalagem e instruções de utilização. PUBLICIDADE. Divulgação junto público em geral. 03/2017



## Espaço Veterinário

### SAÚDE DE 4 PATAS

Os animais são os nossos melhores amigos.

Um dos cuidados básicos de saúde a ter com o seu cão e gato é a desparasitação. Os cães podem ser infestados com vários tipos de parasitas: os externos (ectoparasitas) como as pulgas, carraças, ácaros e piolhos e os parasitas internos (endoparasitas) que se alojam, principalmente, no tubo digestivo.

A melhor maneira de evitar que o seu cão e gato tenham parasitas é prevenir e para isso deverá:

- manter o local onde o seu cão e/ou gato habita em boas condições de higiene;
- realizar uma desparasitação externa contra pulgas durante todo o ano e contra carraças e mosquitos, geralmente, de Março a Setembro (dependendo da zona geográfica);
- visitar regularmente o veterinário para garantir a desparasitação interna no mínimo de 4 em 4 meses ou de 6 em 6 meses (de acordo com o do grau de risco do animal).

Desparasitar o seu "amigo de quatro patas" é fundamental, não só pela saúde do seu animal, mas também pela sua, pois muitos destes parasitas podem contaminar o seu lar.

Na sua farmácia encontrará o espaço veterinário dedicado à saúde do seu fiel amigo de quatro patas.

#### Ginkgo biloba

Parte utilizada: folhas  
Graças às suas propriedades vasodilatadoras e antioxidantes, o Ginkgo é particularmente eficaz no tratamento de problemas circulatorios e na melhoria da memória e da aprendizagem, principalmente nas alterações cognitivas associadas ao envelhecimento.



Medição da Tensão Arterial



Medição do Colesterol Total



Medição da Glicemia



Determinação dos Triglicéridos

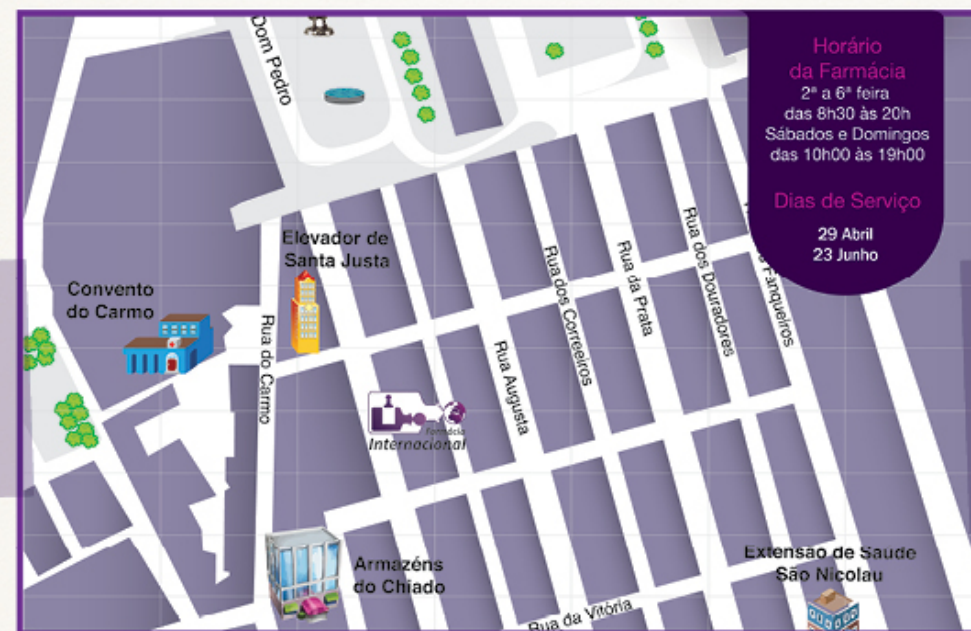


Administração de Vacinas



Entregas ao Domicílio

## OS NOSSOS SERVIÇOS



**Horário da Farmácia**  
2ª a 6ª feira  
das 8h30 às 20h  
Sábados e Domingos  
das 10h00 às 19h00

**Dias de Serviço**  
29 Abril  
23 Junho



**Veroyal®**  
Testes de autodiagnóstico

Saiba mais em: [www.veroyal.pt](http://www.veroyal.pt)





**APROVEITE  
ESTAS  
PROMOÇÕES  
ESPECIAIS  
PARA SI**



**ACOMPANHE AS NOVIDADES  
E PROMOÇÕES NO NOSSO FACEBOOK**



**-1€**  
TROCA

**1€ na troca  
de escovas de dentes da marca Elgydium**  
Promoção válida de 1 a 30 de Abril (excepto promocionais).\*



**20%**  
DESCONTO

**20% de desconto  
nos Hidratantes Uriage do Rosto & Corpo**  
Promoção válida de 1 a 30 de Abril.\*



**20%**  
DESCONTO

**20% de desconto  
nos produtos Excilor**  
Promoção válida de 1 a 30 de Abril.\*



**25%**  
DESCONTO

**25% de desconto  
no produto Halibut Creme 150g**  
Promoção válida de 1 a 30 de Abril.\*



**50%**  
DESCONTO

**50% de desconto  
na gama de produtos Barral Baby Protect**  
Promoção válida de 1 a 31 de Maio.\*



**50%**  
DESCONTO

**50% de desconto  
nos produtos Neurozan**  
Promoção válida de 1 a 31 de Maio.\*

\*Todas as promoções são limitadas ao stock existente e não acumuláveis com outras promoções ou descontos.