

Farmácia libia

A Farmácia Líbia foi fundada em 1948 tendo como localização o bairro de Alvalade perto da Igreja São João de Brito. Caracterizada por farmácia de bairro, com um serviço próximo do utente onde impera a ética profissional, a dedicação e a constante inovação de serviços.

Serviços:

- Testes Checksaúde: Glicémia, Colesterol, Triglicéridos, Pressão Arterial, Peso, INR, outros
 - Administração de Vacinas (não incluindo o PNR) e Injectáveis
 - Desinfecção de feridas e elaboração de penso
 - Teste de gravidez
 - Homeopatia
 - Dermocosmética
 - Puericultura
 - Ortopedia
 - Ostomia
 - Entregas ao domicílio
- E ainda...

Consultas de Nutrição:

Semanalmente com a Dra. Alina Baldé (Custo:10€)

- Avaliação do peso, IMC, Perímetro Abdominal, Massa gorda.
- Elaboração de Plano Alimentar.

Consultas de Podologia:

Mensalmente com a Dra. Raquel Soares (Custo: 40€)

- Com o objectivo de prevenção, diagnóstico e tratamento do pé.
- Indicado em casos de: Calos ou Calosidades, Verrugas (cravos), Gretas ou fissuras, Micose de unhas (onicomicose), Unhas encravadas, Joanetes, Neuromas de Morton, Transpiração excessiva (Hiperhidrose), Pé de risco (diabetes ou problemas circulatórios).

Programa Farmácias Portuguesas



Troque aqui os pontos do seu cartão por produtos.



Cuidados com o Sol...



Apesar dos conhecidos benefícios do sol, a exposição prolongada tem riscos associados.

Há dois tipos de radiações solares:

UVB - responsáveis pelas queimaduras solares à superfície da pele (escaldão);

UVA - actuam mais profundamente na pele, sendo causadoras de danos celulares a longo prazo.

Riscos da exposição solar:

Escaldão; Fotosensibilização; Envelhecimento precoce da pele; Manchas (hiperpigmentação); Cancros de pele (vários tipos), outros.

Aconselhe-se com o seu Farmacêutico sobre:

Qual o factor de protecção mais indicado para o seu fototipo?

Que tipo de factores de protecção são mais indicados para as características da sua pele? Químicos ou Físicos?

Que tipo de formulação usar? Creme, Leite, Spray, Óleo?



Medidas preventivas:

- Aplicar o protector **30 min** antes de ir para a praia e renovar a aplicação a cada 2h;
- Evitar a exposição solar entre as **11h e 16h**;
- Proteger-se com **chapéu, t-shirt** (de algodão, escura, evitar estar molhada em permanência) e **óculos de sol**;
- Evite a desidratação bebendo **água** regularmente;
- Redobre os cuidados quando o ambiente potenciar os raios UV: barco, areia, neve, montanha ou nevoeiro.
- Redobre os cuidados com as **crianças** e evite exposição ao sol em idades inferiores a 3 anos;

Faça o teste...



A menopausa é causada por uma alteração no equilíbrio hormonal do corpo da mulher, que ocorre geralmente entre os 45 e 55 anos de idade. A Hormona Folículo-Estimulante (FSH) é uma hormona que aumenta durante a menopausa. O Teste de Menopausa detecta a presença da FSH na urina quando esta atinge uma concentração igual ou superior a 25 mIU/ml.



Conheça os sintomas...

- Ciclos menstruais irregulares;
- Afrontamentos e suores;
- Variações de humor, depressão, ansiedade;
- Fadiga;
- Perturbações do sono;
- Secura da pele e mucosas;
- Diminuição progressiva de colagénio e ácido hialurónico;
- Incontinência urinária;
- Alteração da massa óssea.

Previna os riscos...

Faça *check-ups* regulares:

- peso;
- glicémia;
- tensão arterial;
- colesterol/triglicéridos;
- massa óssea;
- vigilância mamária e ginecológica.

O nosso conselho...

- Mantenha uma **alimentação saudável**, mantendo o peso adequado e os parâmetros bioquímicos normais;
- **Beba água** para manutenção da hidratação do seu corpo, bem como da função renal, da tensão arterial;
- **Pratique exercício físico**, fundamental para manutenção da massa muscular e da estrutura óssea;
- **Cuide a sua pele** com os produtos adequados;
- **Aconselhe-se com o seu farmacêutico** sobre os **suplementos adequados** a cada sintoma e preocupação.

