

# FLOPES INFORMA

| NEWSLETTER FARMACÊUTICA | 22ª EDIÇÃO | AGOSTO 2024 |

## TABAGISMO

O tabagismo é a dependência física e mental da nicotina, uma substância tóxica existente nas folhas da planta de tabaco que reduz a irrigação sanguínea nos tecidos e no sistema nervoso central.

No entanto, esta é apenas uma das quatro mil substâncias tóxicas e irritantes encontradas no cigarro, sendo setenta delas cancerígenas.

Em Portugal, entre 20 a 26 por cento da população fuma, numa proporção de três homens e meio para cada mulher. Como resultado, cerca de 11.800 pessoas morrem por ano devido a esse hábito.

**Em média, os fumadores vivem menos dez anos do que os não fumadores.**



### SINAIS E SINTOMAS

Os consumidores de tabaco podem sentir:

- Inicialmente, tosse e problemas respiratórios
- Diminuição do paladar e do olfato
- Irritação na garganta e nos olhos
- Aumento do ritmo cardíaco, da frequência respiratória e da pressão arterial

Por se tratar de uma dependência, os consumidores vão adquirindo necessidade de maiores quantidades de nicotina para obter a mesma satisfação

O que acontece se deixar de fumar, após...

- **20 minutos** - A pressão arterial e o ritmo cardíaco normalizam
- **8 horas** - Os níveis de oxigênio no sangue aumentam para níveis normais
- **2 dias** - O paladar melhora e a pressão arterial é estabilizada
- **3 dias** - A respiração melhora e a pele torna-se mais luminosa
- **2-12 semanas** - Caminhar é menos cansativo porque melhora a circulação sanguínea
- **6-9 meses** - Aumento gradual do bem-estar geral
- **5 anos** - O risco de cancro da boca e do esófago reduz-se para metade
- **10 anos** - O risco de cancro no pulmão é 50% inferior ao de um fumador
- **15 anos** - O risco de doença cardiovascular é semelhante ao de um não fumador (do mesmo sexo e idade).



**Xistab** é um medicamento não sujeito a receita médica, de uso oral, que contém 1,5 mg de citisiniclina como substância ativa.

- Permite uma redução gradual da dependência de nicotina e a perda do hábito de fumar, aliviando os sintomas de abstinência de nicotina.
- Uma embalagem de Xistab (100 comprimidos) é suficiente para um tratamento completo.
- A duração do tratamento é de 25 dias.
- O design inovador do blister simplifica a utilização, identificando claramente o número de comprimidos a tomar em cada dia. Assim, torna-se mais fácil cumprir todo o tratamento sem esquecimentos nem trocas.
- O consumo de tabaco deve ser interrompido o mais tardar no 5º dia de tratamento.

O serviço de cessação tabágica que prestamos na Farmácia Lopes é uma iniciativa destinada a ajudar os utentes a parar de fumar.

Oferecemos:

- Apoio personalizado (consultas individuais para avaliar o grau de dependência à nicotina e elaboração de um plano de cessação tabágica personalizado)
- Acompanhamento contínuo (sessões de acompanhamento regulares para monitorizar o progresso com ajustes no plano conforme necessário)
- Acesso a recursos especializados (Informação sobre métodos eficazes de cessação e aconselhamento de terapias de substituição de nicotina ou medicamentos)

Para mais informação entrar em contacto.

Receba os seus medicamentos e produtos de saúde comodamente em sua casa.

Encomendas realizadas até às 16h de segunda a sexta-feira entregues no próprio dia.

Disponível em Barrocelas, Carvoeiro, Mujães, Tregosa, Durrães, Portela-Susã, Vila de Punhe, Fragoso, Balugães e Aguiar.

*Somos felizes consigo desde 1986*

2ª Feira a 6ª Feira: 09h às 13h e das 14h às 20:30h

Sábados: 09h às 12:30h e das 14:30h às 19:30h

Domingos: 9h às 12:30h

☎ 258 972 144 | 967 907 268

🏠 Largo da Feira, nº 430

4905-327 Barrocelas

geral@flopes.pt

# CAMPANHAS



EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**HAPPY SUN**

EAU THERMALE  
**Avène**  
TRÈS HAUTE PROTECTION  
VERY HIGH PROTECTION

Sans effet blanc  
Résistant à l'eau  
No white streaks  
Water resistant

SPF 50+  
Ultra Fluid

Spray

Sensibles - For sensitive skin

**DE 1 DE JULHO A  
31 DE AGOSTO 2024**

**40%  
DESCONTO\***

PROTEJA-SE DO MELANOMA. SAIBA MAIS AQUI

FORMULADO PARA AUMENTAR O VARIACIONO DO ECOSISTEMA MARINHO

\*Promoção válida de 1 de julho a 31 de agosto de 2024 em todos os produtos da gama solar Eau Thermale Avène com exceção dos produtos Avène Refléx Solar 50+ Família 30ml, Stick Lábios SPF50+, Stick Zonas Sensíveis SPF50+ e kits promocionais. Não acumulável com outras promoções em vigor. Limitado ao stock existente e ao número de cartões disponíveis.

Desconto de 40% em produtos da gama solar da marca AVÈNE, até dia 31 de Agosto de 2024, com exceção dos produtos Avène Refléx Solar 50+ Família 30ml, Stick Lábios SPF50+, Stick Zonas Sensíveis SPF50+ e kits promocionais. Não acumulável com outras promoções em vigor. Limitado ao stock existente e ao número de cartões disponíveis.



**-25%**

**-2€**

COM CARTÃO SAÚDA



Desconto 25% na compra de produtos de higiene íntima SAFORELLE. Acumula o desconto de 2€ para detentores do cartão SAÚDA. Campanha válida até dia 31 de Agosto de 2024, limitada ao stock existente. Exclui packs promocionais.



**-20%**

Desconto de 20% na compra de FRESUBIN Protein Powder. Campanha válida até 31 de Agosto de 2024, salvo rutura de stock.