

FLOPES INFORMA

| NEWSLETTER FARMACÊUTICA | 31ª EDIÇÃO | MAIO 2025 |

TRIGLICÉRIDOS

Os triglicéridos, tal como o colesterol, são um dos lípidos/gorduras presentes no nosso organismo que devemos controlar.

São essenciais porque fornecem energia, especialmente em jejum ou quando faltam hidratos de carbono. Também ajudam a absorver nutrientes e fornecem ácidos gordos e vitaminas que o corpo não produz.

Podem assim ser obtidos através da alimentação ou podem ser produzidos pelo corpo, nomeadamente pelo fígado, quando existe um consumo energético excessivo.

Quando os níveis de triglicéridos estão dentro dos parâmetros, eles não representam um problema (<150mg/dl). Contudo, quando os valores ultrapassam os recomendados, ocorre um crescimento do risco de desenvolver doenças cardiovasculares e pancreatite.

FATORES DE RISCO

Existem alguns fatores considerados de risco para as alterações nos níveis de triglicéridos, nomeadamente:

- Familiares diretos com valores de triglicéridos e colesterol elevados
- Alimentação desequilibrada
- Doenças: obesidade, diabetes, pancreatite aguda
- Ingestão excessiva de álcool
- Tabagismo
- Sedentarismo

PREVENÇÃO/TRATAMENTO

- Fazer uma dieta mediterrânea, rica em fibras, peixes ricos em ômega 3 e carnes brancas e evitar o consumo de carnes vermelhas, produtos de charcutaria, produtos processados ou ricos em açúcar e gorduras.
- Cessaçãotabágica
- Praticar exercício físico regularmente evitando o excesso de peso e a obesidade

Algumas situações podem necessitar de medicamentos específicos para reduzir os triglicéridos.





A farmácia lopes não podia deixar passar em branco o mês de maio, mês do coração. Desta forma convidamos todos os clientes a participar numa semana repleta de atividades e rastreios gratuitos, que irá decorrer entre 12 a 16 de maio.

Programação:

- 12 de maio - 9H30 - Aula de Funcional organizada pelo Complex Gym
- 13 de maio - 9H às 12H - Rastreio de Nutrição
- 14 de maio - 9H às 12H - Rastreio de Testes Bioquímicos (Tensão arterial, glicemia e colesterol)
- 15 de maio - 9H às 13H - Rastreio de Dermofarmácia
- 16 de maio - 9H às 18H - Rastreio de Cessação Tabágica

Importante: As atividades são gratuitas, mas é necessária inscrição prévia.

Informe-se com a nossa equipa ao balcão, redes sociais, através do telefone 258 972 144, do Whatsapp 967 907 268 ou do e-mail farmacialopes@sapo.pt.

* «Chamada para rede fixa nacional»

** «Chamada para rede móvel nacional»

[#somosfelizesconsigo](https://www.instagram.com/somosfelizesconsigo)

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 Barroelas, 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 Barroelas

geral@flopes.pt

CAMPANHAS

-2€



Desconto de 2€ em PAYLLOGEL FAST. Campanha válida até 30 de junho de 2025. Não acumulável com outras promoções, limitada ao stock existente e número cartões disponíveis.

-50%



Desconto de 50% em SATYLIA PLUS. Campanha válida até 31 de maio de 2025. Não acumulável com outras promoções, limitada ao stock existente.

-20%



Desconto de 20% em ARKOSTEROL, até 31 de maio de 2025.

Não acumulável com outras promoções em vigor, limitado ao stock existente.