# FLOPES INFORMA

| NEWSLETTER FARMACÊUTICA | 33ª EDIÇÃO | JULHO 2025|

## EXPOSIÇÃO SOLAR

O sol é uma fonte essencial de energia para a vida na Terra e exerce um papel fundamental na manutenção da saúde humana e animal.

A sua luz e calor são indispensáveis para o equilíbrio dos ecossistemas, além de contribuírem diretamente para processos biológicos vitais. Da mesma forma, os animais também se beneficiam dos raios solares, seja na regulação da temperatura corporal, na absorção de nutrientes ou no comportamento reprodutivo.

Embora o sol traga muitos benefícios, é essencial entender que a exposição excessiva pode causar prejuízos à saúde.

### BENEFÍCIOS DA EXPOSIÇÃO SOLAR:

- **Aumento da produção de Vitamina D** (prevenção de doenças como a osteoporose)
- **Redução do risco de depressão** (estimula a liberação de hormonas responsáveis pela sensação de bem-estar e bom humor)
- **Melhoria na qualidade do sono** (regula o ciclo circadiano, melhorando os padrões de sono e reduzindo a insónia)
- **Fortalecimento do sistema imunitário** (prevenção de infeções comuns)
- **Proteção natural contra radiação** (a produção de melanina aumenta com a exposição solar, ajudando a proteger a pele contra a radiação UVB)
- **Prevenção de doenças cardiovasculares** (Estudos apontam que bons níveis de vitamina D podem reduzir o risco dessas doenças, inclusive durante a gestação, diminuindo também o risco de parto prematuro)

### MALEFÍCIOS DA EXPOSIÇÃO SOLAR:

- **Curto prazo:** Queimaduras solares graves, insolação e desidratação, reativação de infeções como herpes labial
- **Médio prazo**: Envelhecimento precoce da pele, com perda de elasticidade, rugas e manchas
- **Longo prazo:** Aumento do risco de cancro de pele, como carcinomas e melanomas

# A NOSSA SUGESTÃO

Para aproveitar os benefícios do sol com segurança, é essencial adotar medidas de proteção que minimizem os riscos à saúde:

- Escolha os horários certos (antes das 10h e após as 16h, quando a radiação UV é mais fraca e os riscos são menores)
- Use sempre protetor solar (aplique protetor com FPS 30 ou superior, mesmo em dias nublados. Reaplique a cada 2 horas, após nadar ou transpirar)
- Evite a exposição prolongada (mesmo com proteção, não fique longos períodos ao sol direto)
- Utilize vestuário protetor apropriado (chapéus de abas largas, óculos de sol com proteção UV e roupas leves de manga comprida ajudam a proteger a pele.)
- Hidrate-se constantemente (beba bastante água ao longo do dia para manter a pele e o corpo hidratados)
- Cuidado com medicamentos (alguns medicamentos aumentam a sensibilidade da pele à luz solar. Aconselhe-se connosco.

Este Leite Solar FPS 50 para rosto e corpo oferece proteção de amplo espetro contra os raios UVA e UVB e apresenta caratrísticas interessantes:

- Formulação reforçada contra os raios UVA, prevenindo o fotoenvelhecimento precoce e o surgimento de manchas
- Não comedogénico e indicado para todos os tipos de pele
- Textura aveludada, sem deixar resíduos visíveis, hidrata intensamente e proporciona uma sensação imediata de conforto
- Fragrância irresistível, com notas de Laranja Doce, Flor de Tiaré e Baunilha

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

*Somos felizes consigo desde 1986*

2ª Feira a 6º 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 Barroselas
geral@flopes.pt

# CAMPANHAS

Desconto de 25% na compra de 1 produto da marca KLORANE ou na compra de 2 produtos, oferta do terceiro de menor valor.
Campanha válida até 31 de agosto de 2025.
Não acumulável com outras promoções, limitada ao stock existente.

## -25%

Desconto de 25% na marca PREVIPIQ
Campanha válida até 31 de agosto de 2025.
Não acumulável com outras promoções, limitada ao stock existente.

## -25%

Desconto de até 25% na marca NUXE SUN até 31 de julho de 2025.

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