



# FLOPES INFORMA

| NEWSLETTER FARMACÊUTICA | 35ª EDIÇÃO | SETEMBRO 2025 |

## SISTEMA IMUNITÁRIO

O sistema imunitário (S.I.) defende o corpo de vírus, bactérias e parasitas. Funciona através da resposta inata, presente desde o nascimento, formada por barreiras físicas (pele, muco), fisiológicas (acidez do estômago, temperatura corporal) e celulares (neutrófilos, macrófagos, linfócitos NK), que bloqueiam ou destroem invasores. Quando essa proteção não basta, atua a resposta adaptativa, mais específica e capaz de gerar memória imunológica. Esta pode ser ativa, adquirida por vacinação ou infecção, proporcionando proteção duradoura, ou passiva, obtida de outra pessoa, como no aleitamento. A imunização ativa, embora lenta no início, reduz a gravidade ou evita futuras doenças.

Existem uma série de fatores, genéticos e externos, que podem enfraquecer o sistema imunitário, como por exemplo:

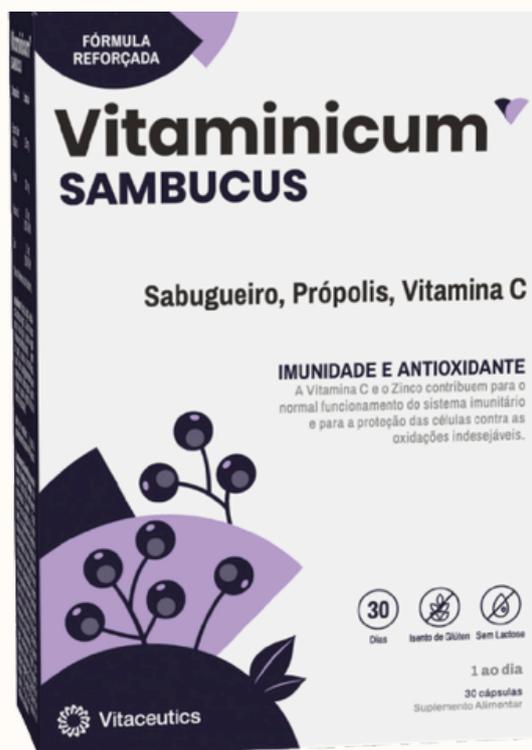
- Infecções recorrentes, como amigdalite, candidíase ou herpes e uso frequente de antibióticos
- Doenças simples que demoram para passar ou que agravam facilmente
- Diarreia prolongada (>2 semanas)
- Cansaço excessivo
- Pele seca, sensível ou com erupções e cicatrização lenta de feridas
- Queda acentuada de cabelo
- Aftas frequentes, feridas ou úlceras na boca ou inflamação na gengiva.

## COMO FORTALECER O S.I.

É possível fortalecer o sistema imunitário com hábitos simples e consistentes:

- Fazer uma boa gestão do stress (praticar ioga, meditar, fazer massagens)
- Dieta rica em fontes de fibras e várias vitaminas e minerais, como vitamina A, C, D e E, ácido fólico, ferro ou potássio, ômega-3, zinco e probióticos
- Hidratação adequada
- Sono de qualidade
- Praticar exercício regularmente
- Não fumar, evitar álcool
- Vacinas em dia
- Evitar a entrada de vírus e bactérias: praticar uma boa higiene das mãos





Vitaminicum Sambucus é um suplemento cuidadosamente formulado para reforçar o seu sistema imunitário e proteger as células contra o stress oxidativo. A sua composição inclui ingredientes reconhecidos como:

- Extrato seco de Sabugueiro – Rico em antioxidantes naturais como as antocianinas que contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário.
- Própolis – Uma substância produzida pelas abelhas, tradicionalmente conhecida pelas suas propriedades antimicrobianas e protetoras. O própolis atua como um escudo natural, ajudando a fortalecer as defesas do organismo e a promover a proteção das vias respiratórias.
- Vitamina C – Nutriente essencial que contribui não só para a função normal do sistema imunitário, mas também para a proteção das células contra oxidações indesejáveis. A vitamina C reduz o cansaço e a fadiga, apoiando a energia e o equilíbrio do dia a dia.

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

-30%



Desconto de 30% em magnesium-ok homem 50+. Campanha válida até 30 de setembro de 2025. Não acumulável com outras promoções, limitada ao stock existente.

-50%



Desconto de 50% em solares de corpo da gama NUXE sun. Campanha válida até 30 de setembro de 2025.

Exclui produtos de rosto, cabelo águas perfumadas, packs promocionais ou coffrets. Limitada ao stock existente.

-20%



Desconto de 20% na compra de 1 produto capilar da marca DUCRAY até 15 de setembro de 2025.

Exclui packs promocionais. Limitada ao stock existente e ao número de cartões disponíveis. Não acumulável com outras promoções em vigor.