



# FLOPES INFORMA

| NEWSLETTER FARMACÊUTICA | 39ª EDIÇÃO | JANEIRO 2026 |

## ANSIEDADE

A ansiedade é uma resposta natural ao perigo ou ao stress do dia a dia, sendo frequente em situações como dificuldades no trabalho, antes de realizar um exame ou ao tomar decisões significativas.

Em excesso, provoca angústia, afeta negativamente a habilidade de realizar as atividades diárias e causa sofrimento físico e/ou emocional.

As evidências demonstram que 20% a 25% da população portuguesa tem algum tipo de transtorno de ansiedade, sendo as mulheres o género mais afetado.

Em alguns casos, a causa é facilmente identificada; em outros, o paciente não a reconhece, o que agrava a situação. Assim, um dos elementos essenciais no tratamento é a identificação das causas que a desencadeiam.



### SINTOMAS

A ansiedade pode manifestar-se de diversas formas, por exemplo:

- Sintomas psíquicos incluem medo, agitação e mudanças na concentração ou atenção.
- Sintomas físicos incluem boca seca, dificuldade para engolir, desconforto abdominal, náusea, flatulência, mudanças no trânsito intestinal, taquicardia, palpitações, sensação de opressão no peito, alterações no sistema urinário, disfunção sexual, tensão muscular, dor de cabeça, transpiração excessiva e insónia.

### PREVENÇÃO/TRATAMENTO

Pequenas alterações no quotidiano podem diminuir ou mesmo eliminar os sintomas:

- Técnicas de relaxamento: respiração lenta e controlada, abstração dos pensamentos (visualizar uma imagem relaxante como a praia favorita)
- Meditação e yoga: aumentam a capacidade de auto controlo e autoconhecimento
- Exercício: reduz hormonas relacionadas com o stress
- Alimentação: evitar estimulantes (cafeína e álcool) privilegiando alimentos ricos em ómega-3
- Sono adequado
- Tratamento farmacológico: pode ser necessário usar medicamentos, sempre sob a orientação de um médico. Recorrer a ajuda psicológica é fundamental para um bom tratamento.



Arkorelax Stress Control pode ser uma das soluções para o ajudar a controlar a ansiedade.

É um suplemento alimentar à base de plantas que contém:

- *Rhodiola rosea* - ajuda a melhorar a resistência às exigências físicas e intelectuais
- *Eleutherococcus senticosus* - auxilia no bem-estar físico e emocional
- Magnésio e a vitamina B6 contribuem para a diminuição do cansaço e da fadiga

A toma de suplementos deve ser sempre adaptada a cada situação individual, idealmente com a vigilância de um farmacêutico. É importante lembrar que este tipo de produtos não é adequado para todas as pessoas, pois pode interagir com determinados medicamentos ou condições de saúde. Por isso, o aconselhamento farmacêutico antes de iniciar qualquer suplemento é essencial para garantir a sua segurança e eficácia.

Queríamos aproveitar para informar os nossos utentes que a Farmácia Lopes celebra, no próximo dia 20 de fevereiro, 40 anos de existência.

Temos todo o gosto em festejar esta data especial convosco.

Fiquem atentos às nossas redes sociais – será por lá que iremos revelar todas as surpresas que preparamos para esta comemoração.

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*

2<sup>a</sup> Feira a 6<sup>º</sup> 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@flopess.pt

# CAMPANHAS

-50%



Desconto de 50% em produtos da marca THERMACARE.

Não acumulável com outras promoções, limitada ao stock existente.

ATÉ -30%



ATÉ -70%



Na compra de 1 produto da marca NEUTROGENA, obtenha 30% de desconto ou na compra de 2 produtos, 70% de desconto no produto de menor valor. Inclui packs promocionais.

Campanha válida até 31 de janeiro. Limitado ao stock existente e ao número de cartões disponíveis.

Aproveite o desconto de 20% (na compra de um produto) ou 30% (na compra de dois produtos) da marca AVÈNE (inclui coffrets). Campanha válida até 31 de janeiro, para produtos de Rosto Eau Thermale Avène.

Exclui formatos de viagem, Stick Cold Cream, Stick Labial Cuidados Essenciais, Cicalfate+Bálsamo lábios e Água Termal 50ml. Não acumulável com outras promoções em vigor.

Limitado ao stock existente e ao número de cartões disponíveis