

FLOPES INFORMA

| NEWSLETTER FARMACÊUTICA | 43ª EDIÇÃO | MAIO 2026 |

HIPERTENSÃO

A hipertensão arterial, também conhecida como “pressão alta”, é uma doença crónica caracterizada pelo aumento da pressão do sangue nas artérias. Isto significa que o coração tem de fazer mais esforço para bombear o sangue, o que pode levar a complicações graves se não for controlado.

A hipertensão é conhecida como “doença silenciosa” porque, na maioria dos casos, não apresenta sintomas durante anos. Quando surgem, podem incluir dores de cabeça, tonturas, zumbidos e palpitações, geralmente em fases mais avançadas ou com complicações.

CAUSAS

Na maioria dos casos, a hipertensão não tem uma causa única identificável.

No entanto, está fortemente associada a fatores como:

- Excesso de peso e obesidade
- Consumo elevado de sal
- Sedentarismo
- Tabagismo e álcool
- Stress
- Predisposição genética

Em alguns casos, pode resultar de outras doenças (como problemas renais ou hormonais).

SINTOMAS

A hipertensão não se sente — mede-se.

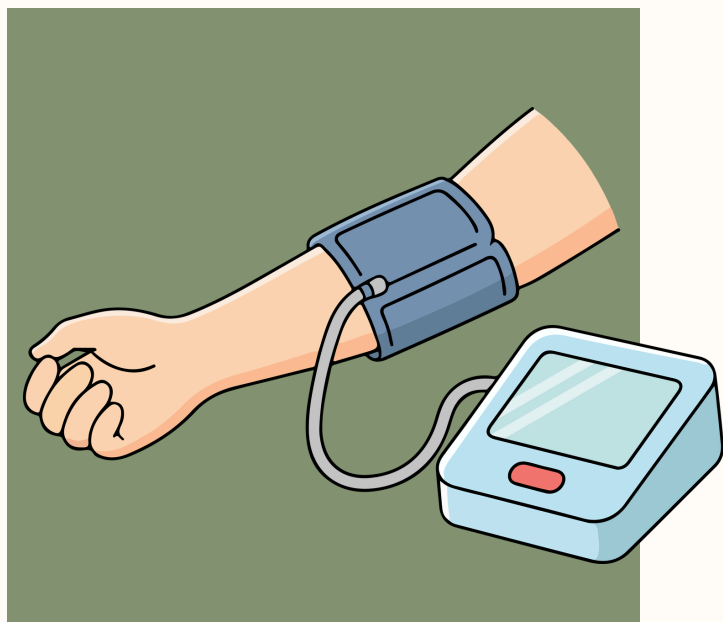
O diagnóstico é feito através da medição da pressão arterial em diferentes momentos.

Podem ainda ser realizados exames complementares para avaliar causas ou possíveis complicações.

PREVENÇÃO/TRATAMENTO

O tratamento depende da gravidade e pode incluir:

- Mudanças no estilo de vida
- Medicação: Quando necessário, o médico pode prescrever fármacos para controlar a pressão arterial.



Sabia que cerca de 90% dos casos de hipertensão estão ligados aos hábitos de vida? Pequenas mudanças no dia a dia podem fazer uma grande diferença na sua prevenção e controlo. Prevenir é sempre o melhor caminho – por isso, deixamos algumas dicas simples para ajudar a evitar e controlar a hipertensão:

- Alimentação equilibrada (reduzir o consumo de sal, evitar alimentos processados, aumentar o consumo de frutas, legumes e fibras e optar por alimentos com baixo teor de gordura, especialmente gorduras saturadas)
- Controlo do peso
- Atividade física regular (praticar exercício moderado, como caminhar, pelo menos 30 minutos, na maioria dos dias)
- Evitar tabaco (fumar contribui para o endurecimento das artérias e aumento do risco cardiovascular)
- Moderação no álcool (reduzir o consumo de bebidas alcoólicas, pois podem aumentar a pressão arterial)
- Gestão do stress (o stress pode contribuir para o aumento da pressão arterial. Técnicas como relaxamento, respiração ou atividades de lazer podem ajudar)
- Monitorização regular da pressão arterial)

No mês de maio, dedicado ao coração, a Farmácia Lopes convida todos os seus utentes a participar num conjunto de atividades e rastreios gratuitos, pensados para promover a saúde e o bem-estar.

Teremos na farmácia várias iniciativas focadas no cuidado do coração e na avaliação da sua saúde. Aproveite esta oportunidade para participar, esclarecer dúvidas e adotar hábitos mais saudáveis.

Programação:

- 18 de maio – 10H - Aula de Funcional organizada pelo Complex Gym
- 18 de maio - 9H às 12H - Rastreio de Testes Bioquímicos (Tensão arterial, glicemia e colesterol)
- 19 de maio - 9H às 12H - Rastreio de Nutrição
- Durante todo o mês de maio - Rastreio de Cessaçã Tabágica

Importante: As atividades são gratuitas, mas é necessária inscrição prévia. Não deixe de garantir o seu lugar e cuidar da sua saúde!

Pode inscrever-se diretamente na nossa farmácia, através dos nossos contactos habituais!.

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

-25%



Desconto de 25% em produtos da marca NUXE SUN.

Válido até 31 de julho. Não acumulável com outras campanhas. Exclui packs promocionais. Limitado ao stock existente.

Até -35%



Aproveite o desconto de 25% na compra de 1 produto ou 35% na compra de 2 produtos de solares Eau Thermale Avène.

Exclui Avène Reflexe Solar SPF50+ 30ml, Stick Labial SPF50+, Stick Zonas sensíveis SPF50+ e Kits promocionais.

Campanha válida até 15 de setembro. Limitado ao stock existente e ao número de cartões disponíveis.

Até -60%



Aproveite o desconto de 25% na compra de 1 produto de solares (óculos de sol excluídos) ou 60% na compra da 2ª unidade (válido para solares ou óculos de sol-todas as idades).

Inclui packs promocionais. Campanha válida até 31 de agosto.

Campanha limitada ao stock existente. Não acumulável com outras promoções em vigor.