



FLOPES INFORMA

| NEWSLETTER FARMACÊUTICA | 47ª EDIÇÃO | SETEMBRO 2026 |

REGRESSO ÀS AULAS: O QUE PODE AFETAR O RENDIMENTO ESCOLAR DAS CRIANÇAS

O regresso às aulas traz novos desafios e aprendizagens. Para ajudar as crianças a manter a atenção, a memória e a capacidade de aprendizagem, é fundamental adotar hábitos saudáveis. O sono, a alimentação e a atividade física têm um papel importante na concentração e no sucesso escolar.

DORMIR BEM PARA APRENDER MELHOR

Durante o sono, o cérebro organiza e consolida as informações aprendidas ao longo do dia. Uma higiene do sono inadequada pode traduzir-se em dificuldades de atenção, irritabilidade e menor capacidade de aprendizagem.



A ALIMENTAÇÃO TAMBÉM INFLUENCIA A CONCENTRAÇÃO

O cérebro necessita de nutrientes específicos para funcionar corretamente. Uma alimentação equilibrada contribui para uma melhor atenção, memória e capacidade de aprendizagem.

Nutrientes importantes para a concentração:

- Ómega-3 – Importante para o desenvolvimento e funcionamento cerebral (peixes gordos, nozes e sementes).
- Proteínas – Essenciais para a produção de neurotransmissores ligados à atenção e aprendizagem (ovos, peixe, carne, laticínios e leguminosas).
- Ferro – Fundamental para o transporte de oxigénio ao cérebro (carne, leguminosas e vegetais de folha verde).
- Vitaminas do complexo B – Contribuem para o metabolismo energético e o funcionamento do sistema nervoso (cereais integrais, ovos, laticínios e leguminosas).

MEXER O CORPO PARA ESTIMULAR O CÉREBRO

A atividade física regular melhora a circulação sanguínea, reduz o stress e favorece a concentração.

Mesmo pequenas atividades, como brincar ao ar livre, andar de bicicleta ou caminhar, podem trazer benefícios para o desempenho escolar.



Quando a alimentação pode não ser suficiente?

Em algumas situações, como períodos de maior exigência escolar, alimentação pouco variada ou necessidades específicas, poderá ser útil complementar a dieta com suplementos adequados à idade da criança. Aconselhe-se junto da equipa da Farmácia Lopes para encontrar a solução mais adequada.

PEDIKID® Ómega 3 Gummies é um suplemento alimentar especialmente desenvolvido para crianças a partir dos 3 anos. Rico em ómega 3 de origem vegetal, vitaminas A, B5, B6 e E, e zinco, ajuda a apoiar as funções cognitivas, como a concentração, a memória e a aprendizagem, particularmente importantes durante o período escolar. A sua fórmula em gomas com sabor a limão torna a toma simples e agradável para as crianças. Além disso, não contém gelatina, glúten, lactose, conservantes nem corantes artificiais.

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

-20%



Desconto de 20% na compra de 1 produto da gama Exomega Control, Exomega Allergo de corpo e A-DERMA indispensáveis.

Campanha válida até 15 de outubro. Exclui packs promocionais, Não acumulável com outras campanhas em vigor, limitado ao stock existente e ao número de cartões disponíveis.

-20%



Aproveite o desconto de 20% na compra qualquer escova de adulto Elgydium e Elgydium Clinic.

Campanha limitada ao stock existente e ao número de cartões disponíveis. Não acumulável com outras promoções em vigor.

Até -40%



Usufrua do desconto de 20% na compra de 1 produto ou 40% na compra de 2 produtos com 1 cuidado obrigatório*, da gama quinina da marca Klorane.

*Sérum acelerador de crescimento com quinina, cuidado Fortificante Intenso Antiqueda com Quinina, Cápsulas Antiqueda suplemento alimentar de 90 unidades e Keratincaps sup. alimentar de 30 e 90 unidades)

Campanha válida de 15 de setembro até 15 de outubro. Limitado ao stock existente. Exclui packs promocionais.