



FLOPES INFORMA

| NEWSLETTER FARMACÊUTICA | 48ª EDIÇÃO | OUTUBRO 2026 |

OSTEOPOROSE: PROTEGER OS OSSOS AO LONGO DA VIDA

A osteoporose é uma doença caracterizada pela diminuição da densidade e da qualidade dos ossos, tornando-os mais frágeis e mais suscetíveis a fraturas. Trata-se de uma doença silenciosa, que muitas vezes só é descoberta após a ocorrência de uma fratura.

Em Portugal, estima-se que centenas de milhares de pessoas vivam com osteoporose, sendo as mulheres as mais afetadas. Após a menopausa, a redução dos níveis de estrogénio acelera a perda de massa óssea, aumentando significativamente o risco de desenvolver esta doença. Por esse motivo, a menopausa representa um momento particularmente importante para cuidar da saúde dos ossos.



SINAIS E SINTOMAS

A osteoporose é uma doença silenciosa que, geralmente, só é descoberta após a ocorrência de uma fratura. Os sinais mais frequentes incluem:

- Fraturas após quedas ou traumatismos ligeiros;
- Perda gradual de altura;
- Alterações da postura;
- Dor nas costas associada a fraturas vertebrais.

QUEM TEM MAIOR RISCO?

Embora possa afetar qualquer pessoa, a osteoporose é mais frequente em:

- Mulheres após a menopausa;
- Pessoas com idade avançada;
- Pessoas com história familiar de osteoporose;
- Pessoas com baixo peso corporal;
- Fumadores e consumidores excessivos de álcool;
- Pessoas sedentárias ou com défice de cálcio e vitamina D.

PREVENÇÃO

Existem hábitos que ajudam a proteger a saúde dos ossos e a reduzir o risco de osteoporose:

- Alimentação equilibrada (ingestão adequada de cálcio);
- Vitamina D (importante para a absorção do cálcio);
- Exercício físico regular, incluindo atividades de fortalecimento muscular;
- Evitar o tabaco e o consumo excessivo de álcool.

Em algumas situações, pode ser necessária suplementação de cálcio e/ou vitamina D, especialmente em pessoas com maior risco de deficiência ou perda de massa óssea.

A menopausa é uma fase natural da vida da mulher, mas as alterações hormonais que a acompanham podem acelerar a perda de massa óssea. Com a aproximação do Dia Mundial da Menopausa, assinalado a 18 de outubro, reforça-se a importância de adotar hábitos que contribuam para a saúde dos ossos e para a prevenção da osteoporose.

No âmbito das nossas iniciativas de promoção da saúde e do bem-estar, a Farmácia Lopes convida-o para uma aula gratuita de Ioga e Meditação.

Será uma oportunidade para fazer uma pausa na rotina, respirar, relaxar e dedicar algum tempo a si. Através de exercícios simples de respiração, movimento e atenção plena, poderá experimentar diferentes formas de promover o relaxamento e o equilíbrio entre corpo e mente.

 31 de outubro

 10h30

 Sede do Grupo S. Paulo da Cruz – Passionistas

A participação é gratuita, mas requer inscrição prévia, uma vez que as vagas são limitadas. Reserve o seu lugar e venha viver connosco este momento de tranquilidade e bem-estar.

 Para se inscrever contacte-nos!

Porque cuidar de si também é cuidar da sua saúde.

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 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 Barroselas

geral@flopes.pt

CAMPANHAS

-20%



Aproveite o desconto de 20% na compra de 1 produto da marca DERCOS, até 31 de outubro!

Não acumulável com outras campanhas em vigor, limitado ao stock existente e ao número de vendas disponíveis.

-30%



Usufua do desconto de 30% na compra de 1 produto da marca MUSTELA, incluindo promocionais!

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

-20%



Desconto de 30% na compra de 1 produto da marca AVÈNE!

Campanha válida até 31 de outubro. Exclui formatos de viagem, Stick Cold Cream, Cold Cream Mãos, Stick Labial Cuidados Essenciais, Cicalfate+ Bálsamo Lábios, Cicalfate+ Creme, Cicalfate+ Creme Mãos, Cicalfate Gel Removedor de Cicatrizes, Cicalfate Spray Secante Reparador, Cicalfate+ Emulsão Hidratante Reparadora, Água Termal 50ml e Kits promocionais. Não acumulável com outras campanhas em vigor, limitado ao stock existente e ao número de cartões disponíveis.