

InfoFarma

Eventos Dezembro:

Dia da Bolacha

5 de Dezembro

Novembro 2016

5ª EDIÇÃO



FARMÁCIA ABREU
O seu bem estar é a nossa prioridade
Farmácia Ramos

Nesta edição:

Função Cerebral e Desempenho Mental 1

Eventos futuros 1

A Diabetes em Portugal 1

Novidades:

Poderá visitar o site da Farmácia Abreu e estar sempre atualizado:

- Promoções;
- Farmácia de serviço;
- Eventos.

farmacia-abreu24.webnode.pt

Na próxima edição:

Constipações e Tosse
(doenças de Inverno)

FUNÇÃO CEREBRAL E DESEMPENHO MENTAL

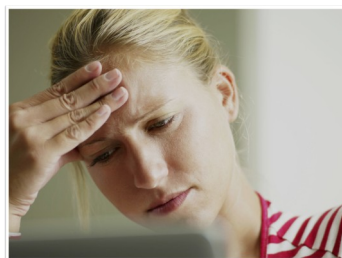
Em Portugal a doença mental atinge uma taxa muito alta de INCAPACIDADE e MORTALIDADE, sobretudo devido ao suicídio.

O que afeta a função cerebral?

A nossa função cerebral pode ser abalada por eventos que ocorrem no nosso dia-a-dia. Entre eles:

- **Alta exigência diária** (profissões exigentes, época de exames);
- **Vida acelerada e elevados níveis de stress;**
- **Estímulos intelectuais constantes** (querer sempre fazer melhor).

Por vezes são pequenos estímulos diários, mas que ao longo do tempo vão degradando a nossa função cerebral, levando ao cansaço e até ao esgotamento.



Como reconhecer o cansaço mental:

Devemos estar sempre alerta para os seguintes sinais que o nosso corpo e a nossa mente tende a mostrar:

- **Diminuição da energia e**

vitalidade física (atenção ao cansaço físico e a falta de vontade em realizar certas tarefas);

- **Falta de concentração e défice de atenção** (por vezes temos de pensar em fazer uma pausa no trabalho ou no estudo);

- **Dificuldade em realizar certas tarefas comuns do quotidiano.**

Como prevenir?

Tentar manter sempre a nossa vida, quer pessoal quer profissional em níveis saudáveis e saber quando devemos fazer uma pausa.

Tem tratamento?

Obviamente que sim. Antes de qualquer tratamento com medicamentos devemos sempre tomar medidas não farmacológicas como por exemplo:

- **Praticar exercício físico** (ajuda também a libertar maus pensamentos);
- **Eliminar o consumo de tabaco e de álcool** (ambos fazem mal, especialmente quando estamos a sentir-nos doentes);
- **Relaxar e dormir comodamente** (podemos eventualmente fazer umas aulas de yoga ou uma massagem de relaxamento);
- **Melhorar os hábitos alimentares** (faz sempre bem à nossa saúde).

Por vezes estes meios não são suficientes e necessitamos de suplementos alimentares à base de **Vitaminas e Minerais** tais como:

- **Zinco, Ferro e Iodo** (contribuem para uma normal função cognitiva);
- **Vitamina B12, B6 e C** (contribuem para a redução da fadiga mental);
- **Acido pantoténico** (é um neutralizante e estimulante dos neurotransmissores)



Nunca esquecer!!!

Ninguém melhor que nós sabe como é duro estar cansado mentalmente e não ter vontade de fazer certas tarefas.

A eficácia do tratamento depende de nós e da nossa vontade em querermos estar BEM.

PODERÁ SEMPRE CONTAR COM A AJUDA DO SEU FARMACÊUTICO

Sabendo que Portugal é o 3º país a nível mundial com maior consumo de antidepressivos a manutenção da nossa função mental é essencial para evitar a evolução para um estado grave de doença mental.

Dr. Aurélio Abreu
(Farmacêutico)

A DIABETES EM PORTUGAL

Como no dia **14 de Novembro** se comemora o **Dia Mundial da Diabetes** a nossa farmácia irá realizar um rastreio para todas os diabéticos e pessoas com antecedentes diabéticos na família.

A Diabetes afeta cerca de 1 milhão de portugueses. É uma **doença silenciosa na maioria dos casos e que tem muitas COMPLICAÇÕES associadas.**

A DIABETES NÃO TEM CURA

Mais uma vez afirmamos que o nosso objetivo é sempre prevenir o aparecimento de qualquer doença.

- Tente saber um pouco mais sobre a doença;
- Adote uma alimentação saudável e equilibrada;
- Pratique exercício físico de forma regular.

Se já é diabético além do descrito acima deve também:

- Controlar periodicamente os níveis de glicemia no sangue;
- Tomar a medicação corretamente quando prescrita pelo médico.

Já sabe que da parte do seu farmacêutico estamos sempre ao seu lado para o ajudar

Dr. Aurélio Abreu
(Farmacêutico)