

ÉPOCA DE SECA

Redobre os cuidados com a hidratação



14ª EDIÇÃO PROJETO PRESERVAR

Contribuindo para o
meio ambiente

Pág 3

E-BOOK FARMACOTÉCNICA

Dicas para a saúde dos
autistas e pessoas com Down

Pág 6

MANIPULADOS SAUDÁVEIS

Sopas, iogurtes e shakes
são aliados da boa forma

Pág 7



EDITORIAL

Em Brasília, o período de seca exige mais cuidados com a pele. Para minimizar a desidratação, alguns hábitos são fundamentais, como beber muita água, evitar banhos quentes e usar um bom hidratante como o RLMT2. Desenvolvido pela Farmacotécnica especialmente para atender às necessidades dos brasilienses, o produto é rico em emolientes que ajudam a combater os danos causados pelas mudanças climáticas. Outra sugestão é a nova Aqua Mask noturna, que promove uma restauração intensa e uma pele macia e luminosa. Essas e outras dicas estão em nossa matéria principal, nas páginas 4 e 5.

Nessa época, as pessoas costumam abusar de alimentos calóricos. E

isso pode ser prejudicial à saúde. Para lhe ajudar a manter uma rotina saudável, a Farmacotécnica oferece uma variedade de produtos como chás, iogurtes, shakes e sopas que, além de funcionais, são práticos e muito saborosos. Para você desfrutar de todos esses benefícios, convidamos a nutricionista Viviane de Castro a dar uma receita simples utilizando como base nossa sopa de legumes. Consulte a página 7 e delicie-se!

Você ainda vai conhecer duas iniciativas que temos muito orgulho de estar à frente: o Projeto Preservar e a publicação Síndrome de Down e Autismo - Alimentação e suplementação baseado em evidências. O projeto preservar, que este ano chega ao 14ª

ROGÉRIO TOKARSKI
Diretor Farmacêutico
da Farmacotécnica



edição, tem como objetivo estimular o cuidado com o meio ambiente e resgatar o conhecimento popular sobre os benefícios das ervas medicinais. Milhares de pessoas já foram impactadas por essa ideia. Já o livro, disponibilizado gratuitamente no site da Farmacotécnica, compartilha as pesquisas que demonstram que uma alimentação direcionada e suplementação personalizada podem melhorar a qualidade de vida e prevenir danos futuros à saúde dos autistas e indivíduos com Down. Confira todas as informações nas páginas 3 e 6. Até a próxima edição e boa leitura!

61 3245-7667

Farmacêutica Responsável:

**Márcia Maria de Melo
Matos da Cruz**
CRF/DF: 2.492

Conselho Editorial Rogério Tokarski, Romelita Milagres Tokarski, Romy Tokarski, Rogy Tokarski, Leandra Sá de Lima e Juliana Rodrigues

Textos Tríplíce Comunicação

Fotos Arquivo Farmacotécnica

Projeto Gráfico e Diagramação

TALQ Fábrica Criativa

Não nos responsabilizamos por ideias e conceitos emitidos em artigos assinados. A publicação reserva-se o direito, por motivos de espaço e clareza, de resumir cartas e artigos.

Farmacotécnica – Instituto de Manipulação Farmacêutica LTDA

SIGA-NOS
farmacotecnica.com.br

f /farmacotecnica
i @farmacotecnica
t @farmacotecnica

ONDE ESTAMOS

Visite nossas lojas



1 CENTRO CLÍNICO NORTE

SHLN 116 · Bl. L · Lj. 8 e 56

Rita de Kacia Rodrigues, CRF/DF 3.971

2 316 NORTE

SHCN CL 316 · Bl. F

Lj. 13, 17 e 21

Edna Santos de Almeida, CRF/DF 4.508

3 302 SUL

SHCS 302 · Bl. D · Lj. 35

Janaína Martins Silva, CRF/DF 4.691

4 102 SUL

SHCS 102 · Bl. C Lj. 27 e 29

Lúcia da Silva Torres, CRF/DF 3.228

5 CENTRO MÉDICO

SHLS 716 · Conj. B · Bl. 5 · Lojas 1 a 4

Josineide Targino, CRF/DF 2687

6 CENTRO CLÍNICO SUL

SHLS 716 · Conj L · Bl.1 · Lj. 352N

Aiessa Pagliarini Balest, CRF/DF 5.587

7 TAGUATINGA CENTRO

C 8 · Lote 11 · Lj. 1

Rafael Gottsch, CRF/DF 2.229

8 TAGUATINGA NORTE

CNC 3 · Lote 12/14 · Loja 2

Luciana Oliveira de Ávila, CRF/DF 5622

9 CEILÂNDIA NORTE

QNN 1 Conj. B · Lote 1 · Lj. 2

Bianca Carolina Bankow, CRF/DF 6042



FARMACOTÉCNICA PROMOVE MAIS UMA EDIÇÃO DO PROJETO PRESERVAR

Criado pela Farmacotécnica em 2001, o projeto Preservar estimula o cuidado com o meio ambiente e resgata o conhecimento popular sobre as ervas medicinais. Nos últimos 15 anos, a Chácara Farmacotécnica, no Núcleo Rural Vargem Bonita, Park Way, vem recebendo estudantes e educadores das redes pública e privada, profissionais da área de Saúde e também a comunidade do Distrito Federal, para ensinar a importância do manejo, cultivo, colheita, armazenamento e transformação dessas plantas. *“Além de promover a cultura brasileira mantendo a tradição do uso das ervas medicinais, a ideia é conscientizar sobre o valor do meio-ambiente para a nossa saúde. O melhor é que essas pessoas são multiplicadoras de conhecimento: os que aprendem na nossa chácara acabam repassando para os amigos e familiares”*, afirma o farmacêutico Rogério Tokarski, diretor da Farmacotécnica.

O Preservar acontece sempre na época da colheita da camomila, entre os meses de agosto e setembro. Durante este período, os visitantes andam por entre canteiros de ervas e conhecem os laboratórios onde são feitas demonstrações das fases de processamento e secagem, e da preparação de produtos oriundos

de algumas plantas. À frente da 14ª edição do projeto estão as farmacêuticas Luciana Ávila, Aiessa Balest e Zenilda Brito que, ao lado de alunos da escola pública de Vargem Bonita, atuam como os guias do passeio. Para exercer tão importante função, por meses os adolescentes e pré-adolescentes foram treinados pelas especialistas da Farmacotécnica e aprenderam os benefícios e propriedades das espécies criadas na chácara. *“Com isso, as informações teóricas ganham uma dimensão real, o que possibilita um aprendizado ainda mais rico”*, ressalta Tokarski.

O plantio das ervas na Vargem Bonita iniciou-se em 1976. Hoje, são cerca de 30 variedades como capim santo, guaco, camomila, carqueja,

hortelã e stévia, entre outras. As ervas também são usadas para a produção de cosméticos. Há também espécies que não são típicas do Cerrado, mas foram adaptadas ao clima da região central do país – como a espinheira-santa, planta nativa da região sul que, até então, não crescia em outros ambientes fora de seu habitat natural. O Projeto Preservar é uma proposta tão ousada e original que, em 2003, o recebeu o Prêmio Candango de Excelência em Recursos Humanos, conferido pela Associação Brasileira de Recursos Humanos (ABRH-DF).

Este ano, o Projeto Preservar acontecerá em setembro. Para conhecer é necessário agendar previamente no telefone (61) 3346-1158.





HIDRATAÇÃO É FUNDAMENTAL

A capital federal tem duas estações bem definidas, com chuvas de outubro a abril e um período intenso de estiagem de maio a setembro, caracterizado pelos baixos índices de umidade relativa do ar. Com o tempo úmido, o corpo retém mais água; quando fica mais seco, tende-se a perder mais líquido. *“Quando há uma perda excessiva de água, a pele fica áspera, descama, repuxa, fica opaca e com falta de elasticidade. Uma pele desidratada não tem capacidade de se regenerar adequadamente, o que acelera o envelhecimento e a perda das funções de proteção possibilitando, inclusive, o surgimento de alergias. Por isso, é fundamental o uso de hidratantes para repor o que o corpo não consegue mais produzir adequadamente”,* afirma Leandra Sá, assessora técnica da Farmacotécnica.

Esse ano, o Congresso da Academia Americana de Dermatologia (AAD) - um dos maiores da área - mostrou que, atualmente,

a tendência é que os produtos funcionais atuem, primeiramente, com foco na hidratação. Com base nesse conceito, a Farmacotécnica desenvolveu uma formulação magistral de toque extremamente hidratante e ave-ludado que reforça a capacidade de hidratação da pele: o AQUA MASK NOTURNA*. Os resultados são imediatamente visíveis. A máscara noturna é aplicada antes de dormir, aproveitando o ciclo do sono para promover uma restauração intensa. A consequência é uma pele mais luminosa, visivelmente macia e hidratada pela manhã. *** Fale com o seu farmacêutico e peça para que ele manipule a formulação criada pela Farmacotécnica.**

Além dos produtos manipulados, a Farmacotécnica também disponibiliza a linha RLMT 2, que amacia e mantém a umidade, favorecendo o reequilíbrio da pele. Enquanto o RLMT 2 corporal consegue elevar o nível de hi-

dratação da pele imediatamente, com eficácia comprovada 24 horas após uma única aplicação, o sabonete em barra RLMT 2, desenvolvido para limpar sem agredir a pele, maximiza o resultado do hidratante.

Extremamente fina e delicada, a pele dos lábios também costuma ser muito afetada nessa época. O Hidratante Labial, elaborado com ceras naturais com alto poder hidratante, tem ação emoliente e suavizante, auxilia nos cuidados com os lábios e impede o ressecamento e a descamação. Mãos e pés também sofrem com a secura, chegando até a criar rachaduras. Para evitar esses incômodos, que podem levar a graves infecções - uma vez que a pele ferida favorece a entrada de bactérias -, recorra aos cremes para Mãos e Pés, que forma uma película protetora invisível, proporcionando um toque suave e protegendo contra as agressões externas.



8 dicas para não sofrer com a secura!

1

Beba muito líquido

2

Vista roupas leves

3

Faça refeições leves

4

Não saia de casa sem protetor solar

5

Evite a prática de esportes nos horários mais quentes do dia

6

Passa o hidratante com a pele úmida para garantir uma melhor absorção

7

Evite banhos quentes e não use buchas, pois tiram a oleosidade natural da pele

8

Abuse de hidratantes para o corpo inteiro, sem esquecer partes como lábios, mãos e pés



FARMACOTÉCNICA LANÇA E-BOOK

The e-book cover features a green heart shape on the left containing the text 'Autismo e Síndrome de Down'. To the right, a blue background contains the title 'Alimentação e Suplementação na Síndrome de Down e no Autismo' and the subtitle 'Baseado em evidências científicas'. A circular badge indicates the content is for 'profissionais de saúde, cuidadores e pais'. A photo of Dr. Andreia Torres, PHD, is shown with the text 'Acesse gratuitamente conteúdos exclusivos'.

Ter uma alimentação equilibrada e saudável desde cedo é fundamental para o bom desenvolvimento dos pequenos. No entanto, quando se trata de nutrição, crianças portadoras de Síndrome de Down ou Transtorno do Espectro Autista necessitam de uma maior atenção de seus pais ou responsáveis. Nos últimos anos, estudos mostram que adotar estratégias mais direcionadas na alimentação, acompanhadas de uma suplementação personalizada, atuam de forma eficiente na evolução dessas crianças.

Para contribuir na divulgação desses benefícios, a Farmacotécnica lançou o livro digital *Alimentação e Suplementação na Síndrome de Down e Autismo* – que reúne uma ampla pesquisa bibliográfica sobre o avanço da genômica nutricional realizada por Andreia Torres - PHD, especialista em Nutrição Clínica e Funcional, com estágio doutoral na Faculdade de Saúde Pública de Harvard – convidada pela empresa especialmente

para este trabalho. A obra traz ainda sugestões de suplementação, elaboradas pela farmacêutica Leandra Sá, assessora técnica da Farmacotécnica. *“É um trabalho emocionante. Nosso objetivo é contribuir com os profissionais da saúde, cuidadores e pais que buscam a saúde e o bem-estar de suas crianças”,* destaca Leandra.

Entre os vários aspectos abordados, destacam-se a importância da suplementação de zinco para melhorar o sistema imune (*linfócitos, neutrófilos*) e reduzir quadros infecciosos, além dos cuidados com o aleitamento materno em crianças com Síndrome de Down. *“O leite é o alimento mais indicado até os seis meses de vida para todas as crianças. No entanto, o atraso no desenvolvimento de bebês com Síndrome de Down e as alterações anatômicas ou estruturais (boca pequena, menor produção de saliva, língua protusa, dificuldades de sucção ou deglutição) podem gerar dificuldades de aleitamento entre o nascimento e o terceiro ano de ida-*

de. Caso o problema esteja em sugar o leite, utilizar colher, copo ou sonda para oferecer o alimento é uma boa solução”, ressalta a dra. Andreia.

Sobre o autismo, o livro aponta que a variedade de suas apresentações é tão grande que não se encontram duas pessoas autistas com as mesmas dificuldades e habilidades. Destacam-se, todavia, a dificuldade na interação social e comunicação, interesse restrito e/ou repetitivo e comportamentos estereotipados. *“Nosso foco é a alimentação e suplementação. Contudo, sabemos que as intervenções são múltiplas e envolvem uma equipe multidisciplinar, que além das correções em carências nutricionais, trabalharão aspectos diferentes para o melhor desenvolvimento da criança”,* pondera Leandra.

Nos últimos 40 anos, houve um crescimento do número de Síndrome de Down em crianças nascidas de mulheres jovens, bem como um aumento de 10 vezes de casos de crianças diagnosticadas com Transtorno do Espectro Autista (TEA). No Brasil, de acordo com o Ministério da Saúde, a cada 600 / 800 nascimentos, uma criança tem síndrome de Down, resultante da trissomia do cromossomo 21 - independentemente de etnia, gênero ou classe social. Quanto ao TEA, estima-se que o país possua cerca de dois milhões de autistas, atualmente.

Para obter o livro gratuitamente, basta acessar o site www.farmacotecnica.com.br, realizar o cadastro e fazer o download em formato pdf ou e-pub.





Viviane Teixeira
Nutricionista



Sopas, iogurtes, shakes e cappuccinos manipulados Poderosos aliados da Saúde e da Boa forma

Comer bem e corretamente é fundamental para a manutenção da saúde e da forma física. E com o verão a apenas quatro meses, controlar a alimentação, a partir de agora, se torna imprescindível. A dica, então, é se entregar a um cardápio leve, mas que garanta saciedade e bem estar.

Os chás são uma boa escolha, já que hidratam e ajudam na diurese. Entre as diversas opções, destacamos o chá verde, que auxilia na diminuição do colesterol ruim e é excelente fonte de antioxidantes, importantes no combate aos radicais livres que favorecem o envelhecimento precoce e o aparecimento de doenças; o de hortelã, com seu efeito digestivo; o de camomila, que apresenta ação antiespasmódica, anti-inflamatória, calmante, sedativa e diurética.

Outra sugestão são os sachês de iogurtes - sem glúten e sem lactose - que ao serem complementados com lactobacilos ajudam na regulação da flora intestinal, auxiliando no emagrecimen-

to. Se adicionados a Lisina, Vitamina B, Zinco Quelado e Magnésio Quelado fortalecem a imunidade, o que reduz ou até mesmo previne os sintomas de gripes e resfriados, tão comuns nessa época. Os shakes e cappuccinos em pó também podem ser bastante eficazes, caso misturados adequadamente a outros suplementos, como o picolinato de cromo, por exemplo, que diminui a resistência à insulina e reduz a vontade de comer doces.

Sopas, iogurtes, shakes e cappuccinos da Farmacotécnica são excelentes veículos para combinar com outros princípios ativos e facilitar na conquista de objetivos específicos."

Já as sopas de baixo valor calórico da Farmacotécnica, com apenas 52,48 kcal por envelope, são livres de glúten, sódio, lactose, glutamato, corantes e conservantes artificiais. Não tem colesterol, gordura insaturada e gordura trans. Com excelente textura, saborosas e rápidas para preparar, as sopas da Farmacotécnica são ideais para preparos pós-treino, pré-treino, fórmulas revigorantes, estimulantes, calmantes, repositoras de minerais e outras suplementações. Basta manipular a formulação com substâncias como Verisol, Nutricolin, Whey Protein (WPI), Glutamina, Carnitina, Glucomanan, HTP, Theanina para obter ótimos resultados.

Para demonstrar a versatilidade dos produtos Farmacotécnica, convidamos especialista em nutrição clínica funcional, Viviane de Castro para elaborar uma receita fácil e deliciosa com a nossa sopa. O resultado? Um prato saboroso, funcional e nutritivo, para comer com prazer, mas sem sair da dieta.



Sopa de Cebola e Legumes

Ingredientes:

- 1 colher de café de azeite ou óleo de coco;
- 1 cebola bem grande ou duas pequenas em rodelas;
- 200ml de água;
- 1 sachê da sopa de legumes;
- 1 pitada de açafrão Naiak
- Cheiro verde, coentro e salsa á gosto.

Modo de preparo

Em uma panela, coloque o azeite ou óleo de coco, mas não deixe esquentar. Junte a cebola em rodelas, refogue um pouco, mexendo sempre, sem deixar escurecer. Adicione 200 ml de água fervendo, deixe cozinhar em fogo brando por aproximadamente 15 minutos. Dissolva a sopa em 50ml de água fria e misture devagar, mexendo sempre; quando ferver estará pronta. Coloque o açafrão e finalize com o cheiro verde.

*Consulte um nutrólogo ou nutricionista para incluí-la as sopas em sua dieta.



RLMT2 CREME HIDRATANTE KOSMEIN

R\$48,50



CREME RESTAURADOR KOSMEIN

R\$175,50



CREME PÉS & MÃOS KOSMEIN

R\$ 20,00 CADA



HIDRATANTE LABIAL KOSMEIN

R\$ 16,80