

JORNAL DA FARMACOTÉCNICA

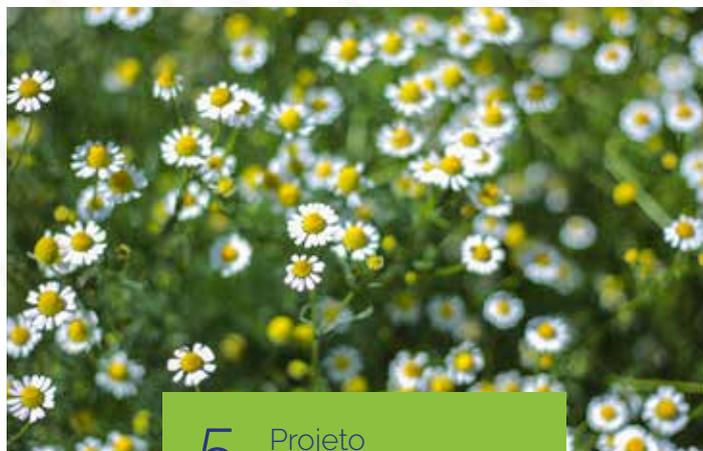
Número 4 • Ano 1 • Setembro/Outubro • 2017



3 Própolis
diminui insônia



6 Interação
Médico Paciente



5 Projeto
Preservar

JORNAL DA FARMACOTÉCNICA

Número 4 • Ano 1 • Setembro/Outubro • 2017

Nossas Lojas

1. Matriz

SHLS 716 • Cj. B • Bl. 5 • Lj. 1 a 4
Asa Sul - Brasília/DF
anaína Martins Silva, CRF/DF 4.691

2. Centro Clínico Sul

SHLS 716 • Cj. L • Bl. 1 • Lj. 348L
1º Subsolo | Asa Sul - Brasília/DF
Aiessa Pagliarini Balest, CRF 5.587

3. 102 Sul

SHC/SUL QD. 102 • Bl. C • Lj. 27 e 29
Asa Sul - Brasília/DF
Lúcia da Silva Torres, CRF 3.228

4. 302 Sul

SHC/SUL QD. 302 • Bl. D • Lj. 35
Asa Sul - Brasília/DF
Camila Borges Vargas CRF 2.509

5. Centro Clínico Norte

SHL/Norte • Bl. L • Lj. 8 e 56 Térreo
nº 43, Sala 111 Asa Norte - Brasília/DF
Rita de Kacia Rodrigues, CRF 3.971

6. 316 Norte

SHCL 316 • Bl. F • Lj. 13, 17 e 21
Asa Norte - Brasília/DF
Edna Santos de Almeida, CRF 4.508

7. Taguatinga Centro

C 8 • Lt. 11 • Lj. 1
Taguatinga Centro - Brasília/DF
Rafael Gottsch, CRF 2.229

8. Taguatinga Norte

CNC 01 • Lt. 03 • Lj. 1
Taguatinga Norte - Brasília/DF
Luciana Oliveira de Ávila, CRF 5.622

TELEATENDIMENTO: (61) 3245-7667

Horário de funcionamento: 2ª a 6ª, das 08:00 às 20h,
e aos sábados, das 8h às 14h.

Farmacêutico responsável: Grazielle de Castro Carneiro - CRF: 3785
Asa Sul/Matriz

CONSELHO EDITORIAL

Rogério Tokarski, Rogy Tokarski,
Bruna Bastos e Leandra de Sá Lima.

REDAÇÃO

Tríplice Comunicação

FOTOS

Arquivo Farmacotécnica, Shutterstock

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

RBM comunicação



@farmacotecnica



/farmacotecnica



@farmacotecnica



61 3245 • 7667

PRÓPOLIS VERDE ESTIMULA PRODUÇÃO DE MELATONINA E DIMINUI INSÔNIA.

Vida cheia de compromissos, estresse, ansiedade...Tudo isso anda refletindo na qualidade do sono do brasileiro. Segundo estimativa da Associação Brasileira do Sono, aproximadamente 73 milhões de brasileiros sofrem com a insônia. A falta de sono pode provocar mau humor, perda de memória e redução da capacidade de concentração, ao passo que uma noite bem dormida é essencial para repor a energia do corpo e do cérebro.

Dormir bem exige mudanças no comportamento, como adotar uma rotina de exercícios físicos e fazer uma reeducação alimentar. No entanto, pesquisas demonstraram que o própolis verde – composto natural com propriedades antibióticas produzido pelas abelhas – também pode contribuir, e muito, para um sono reparador.

“Atualmente, o própolis verde vem sendo associado concomitantemente ao uso de chás mais calmantes como camomila, mulungu e folhas de maracujá, que melhoram a produção de melatonina e, conseqüentemente, a qualidade do sono. O uso frequente antes de dormir apresenta resultados extremamente positivos”, diz a nutricionista

Jamile Romão. E os benefícios do produto vão bem além de uma noite tranquila. *“Como é fonte de fitoquímicos (flavonóides) antioxidantes, estimula o sistema imunológico, auxilia no controle de LDL (colesterol ruim), modula a perda de peso e ainda possui diversos compostos bioativos com ações anti-inflamatórias”,* ressalta Jamile.



SAÚDE

A assessora farmacêutica da Farmacotécnica, dra Leandra Sá de Lima, explica que existem dois tipos de própolis verde: o aquoso e o alcoólico. Apesar de possuir maior concentração de fitoquímicos, o própolis na forma alcoólica não deve ser utilizado por gestantes, crianças, pessoas com cirrose hepática e esteatose hepática grave (gordura no fígado). De acordo com a farmacêutica, nesses casos, o mais apropriado é o aquoso. Outro ponto a ser considerado na hora de definir o produto a ser consumido é a concentração. *“Em relação ao extrato líquido, observe no rótulo*

se a porcentagem é acima de 10% do volume. Já o extrato seco possui uma concentração que pode chegar a 35% do volume, podendo ser manipulado e equivaler até ao dobro de concentração quando comparado com o extrato aquoso”, comenta a profissional. Leandra, no entanto, faz um alerta. *“A forma e a dosagem a ser ingerida deve ser definida pelo médico e/ou nutricionista, conforme a faixa etária e o objetivo a ser atingido”*.





Estudante do 4º ano
da Escola Classe Ipê



PROJETO PRESERVAR 2017.

Com a floração da camomila, foi aberta oficialmente a 15ª edição do Projeto Preservar, iniciativa de educação ambiental da Farmacotécnica que tem como principal objetivo a preservação e o cultivo de fitoterápicos. Destinado a alunos de escolas públicas e particulares – fundamental e médio – e estudantes universitários da área de Saúde, o projeto é realizado na chácara da empresa, no Núcleo Rural Vargem Bonita, no Park Way e, este ano, contou com a parceria da Escola Classe Ipê, que fica na Área Especial Granja do Ipê.

Os alunos da instituição – 24 estudantes do 4º ano – participaram de aulas especiais com as farmacêuticas do projeto sobre a utilidade e as propriedades das mais de 30 espécies produzidas na chácara desde 1976, com objetivo de atuar como monitores nas visitas guiadas do projeto. *“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. As crianças aprendem na nossa chácara e acabam repassando para os amigos e familiares”, afirma o farmacêutico Rogério Tokarski, fundador e diretor da Farmacotécnica.

A abertura oficial contou com a presença de autoridades, vips e estudantes. Convidada pela marca Nayak, a nutricionista Bruna Vilela – que cuida de famosos como a atriz Fernanda Sousa e o cantor Thiaguinho – participou de um bate-papo descontraído com os convidados. Bruna falou sobre os benefícios das ervas medicinais, chás e a importância de manter uma alimentação saudável. *“O que realmente faz bem a saúde é o que encontramos na feira livre, o que vem da terra, sem embalagem, mas não existe milagre, para ser saudável é preciso equilíbrio entre alimentação, exercícios físicos e a mente”, disse.*



Dermatologista Alice Hilbert:

A INTERAÇÃO MÉDICO PACIENTE

POR: LEANDRA DE SÁ LIMA

O tratamento médico é uma parceria com o paciente, assim se constrói uma relação de confiança. Em uma consulta é muito importante que o paciente relate todo o histórico da doença, acompanhamento por outros profissionais, por quanto tempo e quais produtos já utilizou. Por outro lado, devemos estar disponíveis para que o paciente possa tirar qualquer dúvida sobre a conduta que recomendamos.

É importante respeitar a prescrição, o tempo de tratamento e o tempo de retorno ao consultório. Quando fazemos uma prescrição, na verdade estabelecemos uma estratégia que precisa de acompanhamento. Podemos ter começado com um produto mais potente que depois deverá ser substituído ou o contrário, ter dado à pele

algum suporte inicial para depois realizar o tratamento que precisamos.

A personalização de fórmulas é um recurso muito importante para o sucesso do tratamento. Podemos de acordo com o perfil e a necessidade de cada pele, montar propostas que favorecerão o resultado do paciente. E, em diferentes momentos do ano, de acordo com o clima ou com o tipo de reação da pele ao produto, vamos revendo e ajustando os componentes e o veículo necessário. Uma mesma pessoa apresenta a pele de formas diferentes ao longo da vida (idade, hormônios em alta ou em baixa, nível de stress), ou mesmo ao longo do ano.

SAÚDE

Em Brasília, com nosso clima característico, a pele normalmente se apresenta mais reativa no período da seca e, nessa hora, precisamos reajustar. Vejamos os casos de pacientes com acne. Mesmo com pele oleosa, muitas vezes precisamos inserir na formulação componentes que favoreçam a hidratação da pele, ou alterar o gel para gel creme ou loção oil free. Essas mudanças evitam que a pele resseque demais com o clima e tenhamos até uma piora do quadro de acne. Mas, quando a chuva volta, podemos precisar alterar novamente...

Falemos do melasma. As manchas de pele costumam ter resolução lenta e requer disciplina e acompanhamento contínuo. A rotação dos produtos favorece o atingimento ou a manutenção dos resultados. Na época da seca, também é necessário reavaliar, pois a desidratação da pele associada à alta incidência solar do período pode agravar as manchas.

Num paciente com dermatite, antes do período da seca começar, precisamos tomar medidas que mantenham a pele em bom estado, usando ativos anti-irritantes e reestruturantes pela via externa, ou recorrendo até mesmo à suplementação oral de vitaminas, minerais, fitoterápicos que possam manter a integridade dessa pele.

Enfim, essa é uma relação que precisa ser cativada por ambos os lados. Não existe milagre em saúde, mas existem muitas formas de atingirmos os melhores resultados.



Alice Hilbert - CRM-DF 3980

Atende na AEPIT (61) 3364-4104



PRODUTOS

NA MEDIDA CERTA PARA SUA SAÚDE E BELEZA



RLMT2 CREME HIDRATANTE
R\$ 59,90



CREME HIDRATANTE PARA MÃO OU PÉS
R\$ 25,00 cada um



HIDRATANTE LABIAL
R\$ 18,50



MÁSCARA DE COPAÍBA KOSMEIN
R\$ 50,00

Máscara facial especialmente elaborada para pele oleosa e acneica. Feita à base de argila bentonita, que tem ação secativa e cicatrizante, ajuda a controlar o excesso de oleosidade, e copaíba, com suas propriedades antimicrobianas, antissépticas, cicatrizante, emoliente e estimulante, pode ser usada duas vezes na semana, após a higienização completa. Imediatamente após a remoção da máscara, já é possível observar diminuição da oleosidade da pele, com redução dos poros e da inflamação. A copaíba também pode ser utilizada em shampoos, máscaras faciais e capilares personalizadas através da manipulação.