



Desde 1976

# Jornal da Farmacotécnica

Farmácia de Manipulação

Boletim Informativo Bimestral Ano 11 - nº 57 Setembro/Outubro de 2014

## BAIXA UMIDADE

Saiba o que fazer para manter a  
boa saúde de toda a família no  
período mais seco do ano

PÁGS. 4 e 5



### NOVIDADES

Farmacotécnica traz para o Brasil os  
lançamentos em antienvhecimento

PÁG. 6

### PALESTRA

Lair Ribeiro faz palestra sobre  
alimentação saudável, em Brasília

PÁG. 7



**Romelita Milagres Tokarski**

Diretora Farmacêutica da Farmacotécnica

## É TEMPO DE SAÚDE

Chegamos ao segundo semestre! Já se passaram Carnaval, Copa do Mundo, festas juninas e julinas e outras datas que movimentam o calendário brasileiro. Nessa segunda etapa do ano, temos as eleições, outro momento em que o país se volta para um acontecimento importante. Afinal, nosso futuro é influenciado por isto.

Outro fenômeno desta temporada são as baixas umidades. E poucos sofrem tanto com essas mudanças de clima quanto o brasiliense. Por isso, nesta edição do **Jornal da Farmacotécnica** trazemos diversas dicas para que todos possam passar pelo período de seca da melhor forma possível. Não é por menos que os especialistas apontam esta temporada como de atenções redobradas à saúde.

Por fim, mas não menos importante, anunciamos nesta edição uma palestra única que a Farmacotécnica realizará, em Brasília, com o famoso médico Dr. Lair Ribeiro. Na ocasião, o cardiologista e nutrólogo ensinará o passo a passo para uma vida saudável por meio de uma boa alimentação.

O diferencial desse encontro é o público-alvo que são os leigos, além de profissionais da saúde. Convocamos os nossos clientes a comparecer neste evento. Será uma oportunidade única para alinharmos a nossa saúde e da melhor forma: comendo bem.

Uma ótima leitura a todos!

## ONDE ESTAMOS



1..... **CENTRO CLÍNICO NORTE**  
SHLN 116 - Bl. L - Lojas 8 e 56 - Térreo

6..... **102 SUL**  
SHCS 102 - Bl. C - Lojas 27 e 29

2..... **316 NORTE**  
SHCN CL 316 - Bloco F -  
Lojas 13, 17 e 21

7..... **TAGUATINGA CENTRO**  
C 8 - Lote 11 - Loja 1

3..... **CENTRO MATRIZ**  
SHLS 716 - Conj B - Bl. 5 - Lojas 1 a 4

8..... **TAGUATINGA NORTE**  
CNC 3 - Lote 12/14 - Loja 2

4..... **CENTRO CLÍNICO**  
SHLS 716 - Conj L - Bl. 1 - Loja 352N

9..... **CEILÂNDIA NORTE**  
QNN 1 Conjunto B Lote 2 Loja 2 - entre o  
Banco Itaú e o Giraffas

5..... **302 SUL**  
SHCS302 - Bl. D - Loja 35

TELEATENDIMENTO : 61 3245-7667

Farmacêutica Responsável:

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

O Jornal da Farmacotécnica é uma publicação bimestral.

Conselho editorial Rogério Tokarski, Romelita Milagres Tokarski, Romy Tokarski, Rogy Tokarski, Leandra Sá de Lima.

Editor Flávio Resende - RP 4903-DF. Textos Bruno Aguiar - DRT 0010017-DF. Fotos Arquivo Farmacotécnica. Projeto gráfico Proativa Comunicação.

Diagramação Proativa Comunicação - Everton Pinheiro. Revisão Proativa Comunicação.

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 no Twitter e curta nossa página no Facebook: [@rfarmacotecnica](https://twitter.com/rfarmacotecnica) [f](https://www.facebook.com/rfarmacotecnica) Farmacotécnica

# ALIMENTAÇÃO

## no período da seca

*Nutricionistas ouvidos pela Farmacotécnica apontam os cuidados a serem tomados com a alimentação no período de baixa umidade. A quantidade de água indicada a ser tomada ao longo do dia é de 30 ml para cada quilo do peso*

O brasileiro já está acostumado com os longos períodos de seca que atingem a capital todos os anos. Com a baixa da umidade, os lábios começam a rachar, a pele resseca e os olhos ficam secos. Com tantos cuidados importantes a serem tomados, deixamos de lado a preocupação com a alimentação - um descuido que pode custar o seu bem-estar. Com o objetivo de compor um cardápio adequado para esse período, a Farmacotécnica ouviu profissionais especialistas no assunto, como a nutricionista Viviane de Castro, que destaca o cuidado com a água e com as carnes. "Deve ser evitado o consumo de carnes gor-

**"DEVE SER EVITADO O CONSUMO DE CARNES GORDUROSAS E COM GRANDE QUANTIDADE DE SAL, E REFORÇADO O CONSUMO DE ÁGUA DE QUALIDADE E LEGUMES COZIDOS NO VAPOR."**

Viviane de Castro, Nutricionista

durosas e com grande quantidade de sal, e reforçado o consumo de água de qualidade e legumes cozidos no vapor". A nutricionista Denise Samari recomenda evitar uma alimentação pesada nesse período de estiagem. "Os principais componentes das refeições devem ser alimentos leves, nutritivos e ricos em água, pois facilitam a digestão e ajudam os sistemas circulatório e respiratório", reforça.

Com a falta de tempo, as alimentações rápidas feitas próximas ao local de trabalho acabam sendo a única alternativa dos moradores da capital. Para quem tem que se alimentar em lanchonetes, a nutricionista Sandra Janete indica o consumo de sanduíches naturais. "O sanduíche com carne frita deve ser evitado, pois leva a uma digestão lenta e aumenta a sensação de cansaço que o calor já deixa no nosso corpo. Sanduíches naturais são aconselhados para essa situação", afirma. Já na parte da bebida, o refrigerante deve ser evitado e substituído por sucos. A nutricionista indica os sucos detox, que ajudam na desintoxicação, além de auxiliarem na hidratação do corpo.



### O QUE COMER

- Melancia
- Laranja
- Melão
- Espinafre
- Sucos de frutas naturais
- Mirtilo (blueberry)
- Pepino
- Espinafre
- Legumes em geral
- Gelatinas
- Água de coco
- Isotônicos

### O QUE EVITAR

- Bebidas alcoólicas
- Carne seca
- Feijoada
- Bacalhoda
- Alimentos com muito sal
- Carne de churrasco

#### SERVIÇO:

**Viviane de Castro**  
Centro Clínico MedVida  
61 3326-5251

**Denise Samari**  
Clínica AngioVitta  
61 3233-4047

**Sandra Janete**  
Centro de Medicina Integrativa  
61 3346-5241

# Guia da saúde

Quem é de Brasília ou mora na capital sabe que estamos em um momento de atenção maior à saúde. A seca chegou e com ela algumas preocupações extras. Isso acontece porque, com a escassez das chuvas durante o inverno, diminui a umidade relativa do ar, e a baixa umidade do ar contribui para a concentração de poluentes, piorando sua qualidade. Como consequência, começam a surgir sintomas como dor de cabeça, nariz ressecado, sangramento nasal, olhos vermelhos e ressecados, problemas respiratórios e alergias. Estes sintomas atingem todas as faixas etárias e prejudicam a qualidade de vida da população, e para amenizar ou prevenir-se deste quadro, a orientação técnica é fundamental. Pensando nisso, o **Jornal da Farmacotécnica** conversou com alguns especialistas e colheu dicas para que a sua saúde e da sua família possa estar equilibrada neste período. Confira!



## PELE E CABELO

Muitas pessoas redobram os cuidados com a pele e cabelo somente no verão e esquecem que durante o período de baixas umidades os tratamentos devem ser mantidos, uma vez que as baixas temperaturas, o vento e, principalmente, os banhos muito quentes e demorados são fatores que danificam a saúde e a beleza da pele e cabelo.

“O uso de roupas inadequadas também colabora para o ressecamento da pele, alergias, descamações e cabelos desidratados”, conta a dermatologista Monica Piantino. “Nessa época o ideal é evitar água muito quente”, acrescenta.

A especialista aponta a pele do rosto como uma das partes do corpo que mais sofrem com as baixas umidades e o clima mais frio desta

época. “O ideal é limpá-la com água morna e sabonetes suaves. No corpo é permitido abusar dos hidratantes e o melhor é aplicá-lo com a pele ainda úmida para maior absorção. Mesmo no inverno o filtro solar deve ser utilizado de acordo com o tipo de pele. Afinal, não é preciso que você deixe que a pele revele a sua idade”, orienta.

Os cabelos também sofrem com as baixas umidades e, para mantê-los nutridos e bonitos durante este período, deve-se hidratá-los com produtos derivados de vegetais. Os condicionadores e cremes sem enxágue devem ser utilizados da metade para baixo do comprimento dos fios, evitando o contato com o couro cabeludo. Já os secadores de cabelo devem ser utilizados longe dos cabelos para evitar o aquecimento do couro cabeludo e evitar descamações.

---

O ideal é limpar a pele com água morna e sabonetes suaves. No corpo é permitido abusar dos hidratantes e o melhor é aplicá-lo com a pele ainda úmida para maior absorção.

---

## CRIANÇAS

Pais, atenção. As crianças também precisam de cuidados, pois são mais vulneráveis aos problemas de pele. Mas sem pânico! Um protetor solar específico para crianças ajudam a

# na seca



## IDOSOS

Os idosos têm a necessidade de água proporcional a sua idade. É o que explica o clínico-geral e nutrólogo Edison Saraiva. “É ainda mais prejudicial para o idoso deixar as mucosas da boca ficarem secas, pela falta de hidratação. Além disso, a desidratação pode causar ardência nos olhos e dor de cabeça”, orienta.

“Cremes hidratantes são bem-vindos, desde que usados com atenção às formulas para não aplicar algo que agride a pele”, ressalta Edison. Sobre a alimentação diária dos idosos, o especialista sugere que contenha poucos níveis ou a ausência de açúcar, ingerindo alimentos leves e dando preferência a fruta e verduras multicoloridas.

Pessoas idosas precisam também tomar cuidados na hora de praticar atividade física. Devem privilegiar os períodos com sol de menor intensidade e à noite. “A hidroginástica é uma boa opção já que eles sentem mais a baixa umidade por uma questão biológica”, sugere o nutrólogo.



Edison alerta que o idoso precisa beber de 30 a 40 ml por quilo do seu peso total. Sendo assim, uma pessoa com 70kg deve beber em média 2,5L de líquido por dia. “Se não conseguir atingir essa quantidade, ingerir frutas e gelatinas podem ajudar”, aponta.



prevenir esse e outros problemas mais comuns nesta época.

“Com o frio, os lábios ressecam e também precisam de hidratação. Já as unhas podem enfraquecer, quebrar e descamar”, alerta a gastropediatra Marcia Regina. “Uma boa hidratação diária com diversos líquidos e água, roupas leves, refeições com alimentos mais saudáveis e orgânicos e evitar exposição ao sol de 10h às 16h, são os itens essenciais para a saúde da criança no período de seca”, enumera.

Outro alerta é para as mães que amamentam. Como o bebê até seis meses não pode tomar água, toda a sua hidratação depende do leite materno. Assim, a mãe precisa tomar mais cuidado com a sua própria hidratação. Além disso, para os ambientes de convivência da criança, é indicado o uso de umidificadores.

### SERVIÇO:

**Dra. Mônica Piantino**  
Dermatologista  
Instituto de Dermatologia Kalon  
61 3233-8283

**Dra. Marcia Regina**  
Gastropediatra  
Centro de Gastro Pediatría de Brasília  
61 3242-1370

**Dr. Edison Saraiva**  
Clínico Geral e Nutrólogo  
Clínica Dr. Edison Saraiva  
61 3274-8661

# Farmacotécnica lança novidades antienvelhecimento na RADECO 2014



**Aconteceu** em Brasília, de 31 de julho a 2 de agosto, a RADECO 2014 – Reunião Anual dos Dermatologistas do Centro-Oeste, promovida pela Sociedade Brasileira de Dermatologia – Região Distrito Federal (SBD/DF) e que recebeu os maiores nomes do setor nacional. A Farmacotécnica foi uma das apoiadoras do evento e esteve com um estande no Clube do Médico (AMBR), local principal do evento.

“O Espaço Farmacotécnica apresentou as novidades nacionais e internacionais em fórmulas manipuladas de tratamento da pele e antienvelhecimento, como o Bioblanc e Cerasomosides”, conta Naira Nunes, farmacêutica da empresa. Durante a programação, também foi lançado o LumineCense, uma vitamina C para uso tópico, obtida por biotecnologia.

“A molécula da Vitamina C foi ligada quimicamente a glicerina e octanol, o que torna esta vitamina C muito mais eficaz que qualquer outra disponível no mercado. Devido à presença do radical glicerila na sua estrutura, o LumineCense apresenta uma potente capacidade umectante e hidratante para a pele”, esclarece a especialista.

Além disso, outro destaque que a Farmacotécnica levou para a RADECO 2014 foi a Fitase associada ao Citrato de Zinco. Segundo Naira Nunes, esta formulação de uso oral é utilizada por cinco dias para potencializar o efeito e a durabilidade de procedimentos com a toxina botulínica (botox).

“Brasília tradicionalmente é um celeiro de grandes dermatologistas, de reconhecimento internacional. O trabalho cotidiano com as necessidades detectadas por

estes profissionais em seus consultórios nos dá a oportunidade de um desenvolvimento contínuo, mantendo a Farmacotécnica na vanguarda de produtos dermatológicos. Quem mais se beneficia neste contexto são os pacientes, que podem encontrar na cidade alternativas eficazes para seus tratamentos”, ressalta Naira Nunes.

O presidente da SBD/DF e da RADECO 2014, Dr. Lucas Nogueira, conta que evento reuniu mais de 250 dermatologistas. “Nossas palestras contemplaram todas as especialidades da área e, assim, foi um verdadeiro sucesso de atualização para o setor”, comemora.



# FARMACOTÉCNICA TRAZ PALESTRA DE LAIR RIBEIRO PARA BRASÍLIA

Estima-se que, em 2020, 75% das mortes mundiais serão provocadas por doenças relacionadas aos maus hábitos alimentares da população. Para combater essa previsão, a Farmacotécnica traz para Brasília uma palestra do Dr. Lair Ribeiro com o tema **"Mude sua alimentação, mude sua vida"**. A apresentação acontece no dia 25 de setembro, das 19h30 às 22h30, no Teatro Pedro Calmon (Setor Militar Urbano, Quartel General, Bloco J). Com um público estimado em mil pessoas, Lair Ribeiro falará de maneira prática e dinâmica para os leigos como esses podem obter uma vida saudável, diminuindo os riscos à saúde, com uma alimentação adequada e fugindo dos vilões alimentares.

## SERVIÇO:

**O quê:** Palestra "Mude sua alimentação, mude sua vida", com o Dr. Lair Ribeiro

**Quando:** 25 de setembro (quinta-feira), das 19h30 às 22h30

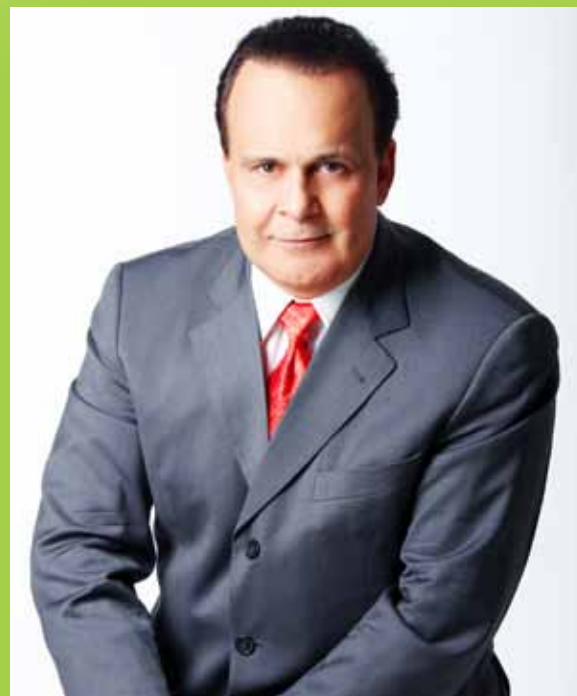
**Onde:** Teatro Pedro Calmon (Setor Militar Urbano, Quartel General, Bloco J)

**Quanto:** R\$ 120. Vagas limitadas (O valor do ingresso está sujeito à alteração sem aviso prévio)

**Onde comprar:** Lojas Farmacotécnica - Matriz 716 Sul, 102 Sul, 302 Sul, Centro Clínico Sul, 316 Norte, Centro Clínico Norte, Taguatinga Centro, Taguatinga Norte, Ceilândia Norte

**Mais informações:** (61) 3346-1158

**Realização:** Farmacotécnica



*Dr. Lair Ribeiro é médico com mestrado em Cardiologia, e nutrólogo. Palestrante internacional, autor de 35 livros, dentre os quais 15 best sellers. Viveu 17 anos nos Estados Unidos, onde realizou treinamentos e pesquisas na Harvard Medical School, no Baylor College of Medicine e na Thomas Jefferson University. Autor de mais de 100 trabalhos científicos publicados em revistas americanas indexadas.*

## COMEÇA O PROJETO PRESERVAR 2014

Idealizado pela Farmacotécnica, o Projeto Preservar utiliza a chácara da farmácia de manipulação, que possui um cultivo de mais de 20 tipos de ervas medicinais, para difundir a sabedoria medicinal dessas plantas. Os monitores do projeto são 31 crianças, alunas escola pública Centro de Ensino Fundamental Vargem Bonita, de sete a 14 anos, que foram treinadas previamente sobre os benefícios desses vegetais e guiarão os visitantes do Preservar, que, em 2014, acontecerá de 15 a 26 de setembro. Além das ervas, as crianças terão contato com o laboratório onde são fabricados produtos como xampus e chás. A chácara fica em Vargem Bonita, zona rural do Distrito Federal. "Hoje vemos uma geração que mais trata patologias do que as previnem. Isso muito nos preocupa e o Preservar foi a forma que encontramos de combater essas estatísticas", explica Rogério Tokarski, diretor da Farmacotécnica e idealizador do projeto. O Projeto Preservar é aberto ao público e as visitas devem ser agendadas previamente por telefone. A iniciativa é realizada pela Farmacotécnica, em parceria com o Centro Educacional da Vargem Bonita, e apoio das marcas Kosmein e Naiak.



Foto: Telmo Ximenes

## SERVIÇO:

**O quê:** Projeto Preservar 2014

**Quando:** De 15 a 26 de setembro, com visitas agendadas

**Onde:** Chácara da Farmacotécnica (Núcleo Rural Vargem Bonita, chácara 21)

**Quanto:** Visitação gratuita e aberta ao público

**Agendamento:** (61) 3346-2273, falar com Nayara ou Juliana

**Agendamento:** Farmacotécnica, em parceria com o Centro de Ensino Fundamental Vargem Bonita e apoio das marcas Kosmein e Naiak

# SAÚDE NA SECA

Produtos especialmente selecionados para o seu bem-estar nesta época do ano



## HIDRATANTE RLMT2

Firmeza e elasticidade para sua pele

**R\$ 40,00**



## SABONETE RLMT2

Limpeza suave sem prejuízo à pele

**R\$ 13,90**

## KIT HIDRATANTE + SABONETE

Você economiza R\$ 4,15

**R\$ 49,75**

## CREME PARA MÃOS E PÉS

Com óleo de purcelim, protegem contra os agentes agressores externos

**R\$ 19,90 cada**



## PROTETOR LABIAL

Evite e trate lábios ressecados e rachados

**R\$ 16,00**



## COLÁGENO HIDROLISADO

O colágeno representa cerca de 25% de toda proteína do organismo humano

**R\$ 53,00**



## CHÁS BRANCO E VERDE

Adoçado com stévia. Rico em vitamina C, Selênio e Zinco

**R\$ 28,00 cada**