



Ano novo, vida nova!

Todo ano, a promessa de conquistar mais qualidade de vida é feita, mas, muitas vezes, não é cumprida, já que o tempo dispensado para cuidar de si mesmo é cada vez mais escasso. Para o equilíbrio do organismo, a manutenção da saúde é o primeiro passo. Esse mês, a Farmacotécnica convidou médicos especialistas para dar dicas sobre como alcançar o bem-estar em 2010. Confira!

"Identificar é o primeiro passo para dar segmento a um tratamento efetivo na cura das alergias. Observe os contextos das crises alérgicas e procure um profissional."

Dr. Alexandre Jorge Aires – Alergista – CRM/DF 2968 – Contato: 3328-2481

"A auto-estima está diretamente ligada à qualidade de vida. Estar feliz com o corpo e com a beleza é fundamental para alcançar o bem-estar. Nos últimos anos, temos observado um aumento crescente de pacientes entre 60 e 70 anos em busca de cirurgia plástica, o que demonstra claramente que os benefícios alcançados por essa intervenção são benéficos e independem da idade."

Dr. Silvio Ferreira – Cirurgião Plástico – CRM 4862 – Contato: 3244-1556

"Ao final de cada dia, pergunte a você mesmo: o que eu fiz hoje para a construção da minha felicidade? Se não tiver feito nada, o caso é urgente! Comece amanhã bem cedo. O corpo agradecerá e dará sinais em forma de beleza e saúde."

Dra. Marisa Bontorin – Dermatologista – CRM 6444 – Contato: 3327-5238

"Sempre ter presente o tripé exercício físico, plano alimentar e suplementação, e descanso, é fundamental para conquistar saúde e beleza."

Dr. Clayton Camargo – Nutricionista – CRN/DF 2970 – Contato: 3039-8207

"Administre o stress do dia-a-dia para ter uma qualidade de vida melhor. Cuide da alimentação e faça atividades físicas regularmente."

Dra. Elisabeth Pederneiras – Dermatologista – CRM/DF 4317 – Contato: 3328-2510

"Ingerir muito líquido ao longo do dia é fundamental para manter a saúde do organismo. Outro detalhe importante é se preocupar com a cor da urina. Se ela estiver transparente, o indicado é ingerir um litro de água. Já se a urina estiver escura, o paciente deve beber dois litros de água. Essa dica evita muitos problemas posteriores seja para homens ou mulheres."

"Saúde é um "ingrediente" importante para a obtenção de qualidade de vida, isto porque ambas noções contemplam bem-estar, disposição e equilíbrio. Em essência, o que todos queremos é nos sentirmos bem e estarmos bem com nosso corpo, mente e ambiente que nos cerca, bem como termos energia/ânimo para as atividades diárias. Uma boa dica é ingerir água e fibras adequadamente; Comer de duas em duas horas (no máximo de três em três horas) e praticar exercícios físicos regularmente."

Dr. Ícaro Alcântara – Homeopata/abordagem ortomolecular em qualidade de vida – CRM/DF 11639

Contato: <http://www.icaro.med.br/>

"Evite utilizar panelas de alumínio e levar papel alumínio ao forno. O alumínio é liberado no alimento e aumenta o risco de várias doenças, inclusive o câncer."

"Coma diversos tipos de alimentos. A alimentação variada é importante para a manutenção da saúde. Quanto mais colorida for a sua alimentação, mais saudável ela será. A escolha variada de frutas, legumes, verduras, carnes e massas garantem o consumo de diversos nutrientes e evita a monotonia alimentar."

Dra. Fernanda Padovani – Nutricionista – CRN/DF 3497 – Contato: 3201-3669

"Todos devem fazer uma consulta urológica. A primeira deve ser feita antes de o indivíduo completar um ano para identificar problemas, outra quando adolescente, e outra já na vida jovem adulto, ou quando iniciar a vida sexual. Para homens a partir dos 45 anos de idade, a consulta deve ser feita regularmente, de preferência no mês do aniversário."

Dr. Diogo Mendes – Urologista – CRM/DF 6439 – Contato: 3345-2020



Gordura que emagrece

O óleo de coco extra virgem possui várias propriedades medicinais e ainda funciona como grande aliado no combate à obesidade

Conhecido e indicado por muitos especialistas como uma maneira saudável de perder gordura, o óleo de coco já é comercializado na Farmacotécnica há algum tempo. A novidade é o óleo na forma de pó para o preparo de cápsulas que pode ser associada a outros componentes de interesse dos prescritores, como por exemplo, vitaminas e minerais.

"O Tocotrienol, por exemplo, que é um excelente antioxidante, se associado ao óleo de coco, é melhor absorvido pelo organismo e, além disso, potencializa o efeito de ambos os componentes", explica a farmacêutica Leandra Sá de Lima.

Por conter vitamina E, o óleo de coco também conta com ação antioxidante. Além disso, reduz o colesterol ruim e promove a elevação do bom, auxiliando na prevenção de doenças cardiovasculares; melhora o sistema imunológico; regula o intestino; estimula o bom funcionamento da tireóide; e proporciona uma sensação de saciedade, diminuindo a compulsão por doces e carboidratos.

O homeopata e especialista em Saúde Pública, Dr. Márcio Bontempo, lançou, em 2008, o livro "O poder medicinal do coco e do óleo de coco extra virgem". Na obra, ele afirma que o óleo aumenta a produção de calor no organismo, queimando as gorduras e auxiliando o emagrecimento. "O óleo ainda estimula o metabolismo e converte as calorias em energia", afirma Bontempo.

Vale lembrar que, para um bom resultado, é necessário associar o consumo de óleo de coco a uma dieta balanceada e a atividades físicas.



Para uma pele saudável

O colágeno produz diversos benefícios à saúde, como o rejuvenescimento e a manutenção da juventude da derme

O colágeno é um componente essencial dos tecidos e do sistema esquelético. Um organismo saudável necessita de colágeno para a manutenção do tônus muscular e de uma pele firme, com uma reposição diária de aproximadamente um grama por quilo de peso corporal.

O Colágeno Sanafit (foto) é uma mistura à base de Colágeno Hidrolisado (CH). Ao chegar no intestino, o CH libera aminoácidos que favorecem o próprio organismo a produzir mais colágeno. Rico em aminoácidos que participam da síntese de colágeno no organismo, o produto possui grande valor alimentar e protéico.

Quando consumido de forma regular, o Colágeno Sanafit melhora a rigidez da pele, além de colaborar com a saúde dos cabelos, das unhas e das articulações com praticidade. Em embalagem de 350 gramas, o produto deve ser consumido com água, sucos, leites ou iogurtes, de acordo com a indicação médica.



Rx Desde 1976.

Jornal da Farmacotécnica
Informativo Bimestral da Farmacotécnica
Ano VII nº 37
Fevereiro / Março de 2010

Farmácia de Manipulação

Especial:

Comece o ano com o pé direito!

Profissionais de saúde dão dicas de como ter mais qualidade de vida em 2010

Leia mais na página 5

05 FARMACOTÉCNICA: 34 ANOS
Conheça a história da 1ª farmácia de manipulação do DF

06 PRODUTOS: CUIDE DA PELE!
O colágeno Sanafit é uma boa pedida para manter a juventude

06 PRODUTOS: EMAGREÇA COM SAÚDE
Óleo de Coco em cápsulas chega à Farmacotécnica

NOSSAS LOJAS

Centro Médico - Matriz

SHLS QD. 716 - CONJ. B- BL. 5 - Lj. 1 / 4 - ASA SUL - Brasília/DF.
Farmacêuticos Responsáveis:
Rogério Tokarski (CRF 21.262) e Regineth Cardoso Soares (CRF/DF 1.644)

Centro Clínico Sul

SHLS QD. 716 - CONJ. L - BL. 1 - 352N - ASA SUL - Brasília/DF. Farmacêutico Responsável: Aline Soares da Silva (CRF/DF 3.310)

102 Sul

SHCS QD. 102 - BL. C - Lj. 27 e 29 - ASA SUL - Brasília/DF. Farmacêutico Responsável: Andrea Saboya Vilar de Carvalho (CRF/DF 2.953)

302 Sul

SHCS QD. 302 - BL. D - Lj. 35 - ASA SUL - Brasília/DF. Farmacêutico Responsável: Luciana Pitta (CRF/DF 1.423)

316 Norte

Homeopatia
SHCN CL. 316 - BL. F - Lj. 13/17/21 - ASA NORTE - Brasília/DF. Farmacêutico Responsável: Danyelle Perez Avila (CRF/DF 2.915)

Centro Clínico Norte

SHLN QD. 116 - BL. L - Lj. 8/56 - Térreo - ASA NORTE - Brasília/DF. Farmacêutico Responsável: Rafael Gottsch (CRF/DF 2.229)

Taguatinga Centro

CB - Lote 11 - Lj. 1 - Taguatinga/DF.
Farmacêutico Responsável: Renata Basso (CRF/DF 2.376)

Taguatinga Norte

CNC3 - Lote 12/14 - Lj. 2 - Taguatinga/DF.
Farmacêutico Responsável: Márcia Maria M. M. da Cruz (CRF/DF 2.492)

Teleatendimento: (61) 3245.7667

www.farmacotecnica.com.br



Editorial

Os cuidados com o corpo são cada vez mais adotados pelas pessoas. Tratamentos cosméticos e acompanhamentos médicos auxiliam nessa busca pela juventude e qualidade de vida. Nesta 37ª edição do **Jornal da Farmacotécnica**, trazemos assuntos especiais, que auxiliam na manutenção da saúde e beleza do organismo.

Na matéria que começa na página 3, médicos dão dicas sobre atitudes que devem ser tomadas para alcançar a meta de viver mais e com saúde, indicando produtos que contribuem para se atingir este objetivo.

Na seção de produtos, conheça o óleo de coco e o colágeno, duas maneiras gostosas de manter a beleza da pele e do corpo. O óleo de coco possui diversas propriedades medicinais e ainda funciona como aliado no combate à obesidade. Já o colágeno, além de muito saboroso, também contribui para o emagrecimento e a firmeza e a manutenção da juventude da pele. Indicados por profissionais e usados corretamente, ambos produtos funcionam como verdadeiros aliados da saúde e bem-estar do organismo.

Em uma seção especial, conheça a trajetória da Farmacotécnica, que completa 34 anos em 5 de fevereiro. Sempre atenta ao mercado, a Farmacotécnica investe em novas tecnologias para a manipulação de medicamentos a fim de melhor atendê-los.

Este é o ano da Copa do Mundo, das eleições e do cinquentenário de Brasília. Aproveite 2010 para se dedicar à saúde, nosso maior patrimônio.

Tenham todos uma ótima leitura!



Rogério Tokarski
Diretor Farmacêutico

EXPEDIENTE

Conselho Editorial: Rogério Tokarski, Romelita Milagres Tokarski, Leandra Sá de Lima e Willana Santos Félix. Edição: Proativa Comunicação. Jornalista Responsável: Flávio Resende - Reg. Prof.: 4903-DF. Redação: Monique Martins. Fotos: Telmo Ximenes e Banco de Imagens (www.iStockphoto.com). Diagramação: Eduardo Grisoni. Contato: proativa@proativa.com.br / Não nos responsabilizamos por ideias e conceitos emitidos em artigos assinados. A publicação reserva-se ao direito, por motivos de espaços e clareza, de resumir cartas, ensaios e artigos. Farmacotécnica - Instituto de Manipulações Farmacêuticas Ltda.

O jornal da Farmacotécnica é uma publicação bimestral da Farmacotécnica - Farmácia de Manipulação.

Farmacotécnica: 34 anos

Em fevereiro, a primeira farmácia de manipulação do DF comemora mais um ano de trabalho, inovação e qualidade

O objetivo da manipulação é personalizar o tratamento médico de acordo com as necessidades de cada paciente e, desde o seu início, a Farmacotécnica priorizou a qualidade e segurança de seus produtos. Por isso, tornou-se líder de mercado, conquistando a credibilidade da população e a confiança dos médicos prescritores.

Em 34 anos de existência, a empresa cresceu muito e, hoje, além das oito lojas no Distrito Federal, todas equipadas com laboratórios de última geração, conta com coligadas nos estados de Goiás, Pernambuco, Paraíba, Minas Gerais, São Paulo, Amapá e Pará.

Conheça os diferenciais da primeira farmácia de manipulação do Distrito Federal:



1976 – Rogério e Romelita Tokarski fundam o Grupo Farmacotécnica.

1977 – Inauguração da Matriz, primeira unidade da farmácia de manipulação, localizada no Centro Médico.

1978 – Inauguração da unidade da Farmacotécnica na 102 Sul.

1981 – Lançamento dos primeiros cosméticos do Grupo Farmacotécnica.

1982 – Inicia-se o cultivo de ervas medicinais na Chácara de Vargem Bonita.

1983 – Inauguração da Botica Renascer, em Taguatinga Centro.

1988 – A Farmacotécnica foi parceira da Secretaria de Agricultura do Governo do Distrito Federal na produção da 2ª edição do livro Remédios Caseiros.

1988 – O Grupo Farmacotécnica cria a indústria, com a finalidade de ampliar a capacidade produtiva de fitocosméticos, bem como a industrialização das ervas medicinais.

1989 – Inauguração da unidade Farmacotécnica na 302 Sul.

1991 – Inauguração das unidades da Farmacotécnica nos Centros Clínicos Sul e Norte.

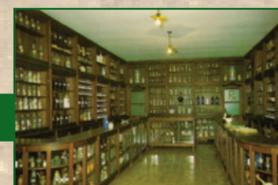
1994 – Silvana Neitzke, atleta de saltos ornamentais, chegou às semifinais das Olimpíadas de Seul com o patrocínio da Farmacotécnica.

1997 – Criação do primeiro Formulário da Farmacotécnica, para a classe de Dermatologistas. Os Formulários são publicações dirigidas à classe médica.

1999 – Rogério Tokarski ganha Prêmio Racine de Qualidade – Farmacêutico do Ano

1999 – Produção do formulário de Cirurgia Plástica.

2000 – Produção do formulário de Cardiologia.



2000 – Fundação do Projeto Preservar, em parceria com o Centro Educacional de Vargem Bonita. A chácara passou a ter visitas regulares acompanhadas pelas crianças da escola, que aprendem sobre as plantas medicinais com profissionais da Farmacotécnica.

2000 – Farmacotécnica ganha o Prêmio Candango de Recursos Humanos, instituído pela Associação Brasileira de Recursos Humanos - Seccional do Distrito Federal - ABRH-DF.

2000 – Farmacotécnica é certificada pelo ISO 9002/94.

2001 – Início do trabalho com hormônios bioidênticos, tanto via oral quanto tópico. Foi a primeira empresa a trazer esse tipo de pesquisa para o Brasil.

2001 – Farmacotécnica recebe Prêmio Racine de Qualidade Farmacêutica

2001 – Segunda edição do Formulário de Gastroenterologia.

2002 – Lançamento de jujubas e pirulitos como veículo de administração de medicamentos para Pediatria.

2002 – Uso do Gel Transdérmico, um produto tópico que permite ao medicamento cair na corrente sanguínea.

2002 – Lançamento do veículo efervescente, mais saborosos e fáceis de tomar.

2003 – Segunda edição do Formulário de Pediatria.

2003 – Farmacotécnica é certificada pelo ISO 9001/2000.

2004 – Produção do formulário de Veterinária.

2004 – Farmacotécnica ganha, por seis anos consecutivos, o Prêmio Top of Mind

2005 – Produção do formulário de Urologia.

2005 – Segunda edição do Formulário de Ginecologia.

2006 – Inauguração da unidade Farmacotécnica na 316 Norte.

2006 – Lançamento da nova versão do hidratante RLMT2, com testes clínicos dermatológicos de comprovação de eficácia.

2006 – Patrocinado pela Farmacotécnica, César Vieira completa a prova Iron Man de Triathlon, em Clearwater, Flórida.

2008 – Credenciamento no Sistema Nacional de Aperfeiçoamento e Monitoramento Magistral (SINAMM).

2009 – Lançamento dos Shakes Nutricionais.

2009 – Lançamento do sabonete RLMT2.

*Agradecemos
a todos que
escrevem essa
história conosco!*

