



Saúde na terceira idade

Com palestras mensais, a Farmacotécnica colabora com a qualidade de vida desse público

Desde junho, a Farmacotécnica promove palestras voltadas para a qualidade de vida e o bem-estar na terceira idade. Trata-se do Programa Melhor Idade, iniciativa que debate assuntos voltados para os idosos e para pessoas interessadas em discutir e aprender sobre saúde, alimentação, exercícios físicos e qualidade de vida. Os encontros são gratuitos e acontecem uma vez ao mês, sempre no auditório da Farmacotécnica, na Asa Sul.

“Envelhecer Sorrindo”, “Aspectos psicológicos do envelhecimento”, “Benefícios da fisioterapia no climatério e na menopausa” e “Planejamento de ambientes na prevenção de quedas” foram os assuntos trazidos para o público. Para completar a programação, em celebração ao Dia do Idoso, as oito lojas da rede de farmácias receberam doações de alimentos não perecíveis. Durante 15 dias foram arrecadados 176 quilos de alimentos. As arrecadações foram repassadas ao Lar dos Velhinhos em Taguatinga Sul e ao Lar dos Velhinhos, no Park Way.

No dia 12 de dezembro, a Farmacotécnica espera você com uma palestra sobre o tema “Alimentação na Terceira Idade”. Ministrada pela nutricionista Sandra Janete Lohmann, a atividade acontece no SHLS 716 Conjunto L Bloco 1 Centro Clínico Sul – Loja da Farmacotécnica. As inscrições, gratuitas, podem ser feitas pelo telefone (61) 3245-7667.

Pioneirismo e sucesso na capital federal

Federação do Comércio do DF homenageia empreendedores que contribuíram com a construção de Brasília

No dia 25 de novembro, o Clube do Exército foi palco do prêmio Mercador Candango, promovido pela Fecomércio/DF. Em sua 4ª edição, o prêmio prestigiou 12 empresários que contribuíram, pioneiramente, com o desenvolvimento de Brasília.

Massae Tominaga, Olavo Pinto David, Gilvan Farah, Ennius Muniz, Edson Rezende, Hilton Pinheiro Mendes, Francisco Marinho, Gilberto Amaral, Pantelis Gean Gorgalas, Dilson Fernando Barbosa e Euzébio Pires de Araújo (in memorian), foram os grandes homenageados pela federação, juntamente com o diretor-presidente da Farmacotécnica, Rogério Tokarski.

Acreditando no sonho de JK, os 12 homenageados vieram para o cerrado erguer a capital federal. “Brasília é uma cidade maravilhosa, que nasceu bem no coração do país. Aqui, gente de todo o Brasil se reúne em uma mistura de raças e ideais. O pioneirismo faz parte da capital e é um privilégio receber esse reconhecimento pelo trabalho realizado ao lado de pessoas fortes e importantes para a capital federal”, pontua Rogério Tokarski.



Farmacotécnica manipula fotoprotetor oral

Cápsulas que combinam vitaminas e minerais são usadas para contribuir com a proteção solar, reduzindo o impacto dos efeitos nocivos do sol

Em 1998, seguindo os passos da nova vertente de se aliar tratamentos tópicos aos tratamentos orais para se obter beleza e saúde, surgiram os primeiros estudos sobre o uso da vitamina C associada à vitamina E, como uma forma de proteção solar. Foi constatado que a combinação, se usada na forma de cápsulas, exerce ação fotoprotetora e reduz as reações de queimaduras do sol.

Com a chegada do verão, a exposição ao sol será ainda mais frequente na vida de homens, mulheres e crianças. Atenta às tendências dos resultados das pesquisas científicas publicadas, e buscando sempre se atualizar, a Farmacotécnica manipula um fotoprotetor oral, indicado também para nutrição e proteção da pele. O produto, feito para atuar em sinergia com os protetores solares em creme ou gel, é uma associação de vitaminas e minerais.

Dentre as substâncias que compõem o fotoprotetor oral estão as vitaminas C e E, selênio, beta-caroteno, licopeno, zinco e silício. O produto protege as células dos efeitos causados pela ação dos radicais livres e reduz os processos degenerativos associados ao envelhecimento, contribuindo para cicatrização. O fotoprotetor pode ser consumido no dia a dia, uma vez que suas doses são seguras e atuam favorecendo a saúde e a beleza da pele. As cápsulas manipuladas devem ser administradas de acordo com a recomendação médica. A ingestão deve ser iniciada 48 horas antes da exposição solar intensa.



Proteção solar

Para agir em parceria com o fotoprotetor oral, a Farmacotécnica oferece várias opções de protetor solar. Um deles é o Hidrasun. Com fator de proteção 30, o produto é dermatologicamente testado e sua fórmula, indicada para todos os tipos de pele, pode ser usada diariamente.

Para peles muito oleosas, a Farmacotécnica disponibiliza o Filtro Solar 30 gel (foto), que protege sem sobre-engordurar a pele. Para os mais resistentes ao sol, a empresa oferece o Protetor Solar Hidratante FPS 15. E quem pensa que a proteção solar só é necessária no verão, está enganado, pois a irradiação é nociva mesmo em dias chuvosos e frios. Por isso, o produto é indicado para o uso contínuo e diário, pois protege a pele contra o envelhecimento precoce, manchas e câncer de pele.



Medicamentos especiais

Para facilitar a administração de medicamentos para as crianças, a Farmacotécnica manipula remédios de sabor adocicado e aparência que remete a pirulitos e jujubas, indicados especialmente para pacientes com dificuldade de deglutição de cápsulas e comprimidos. “É uma maneira fácil de colaborar com a saúde do público infantil”, afirma Aline Gregório, farmacêutica da Farmacotécnica.

Apesar de adocicadas, essas fórmulas farmacêuticas não contêm açúcar e há sempre um gosto residual de remédio no produto, deixado propositalmente para que a criança não queira comer o produto como se fosse um doce. “Os pais devem lembrar que é fundamental que o remédio seja mantido longe do alcance das crianças e prescrito por um médico”, recomenda Aline.



Especial:

Descubra como viver mais e melhor!

Página 3

05 PROGRAMA MELHOR IDADE

Acompanhe esse projeto que promove qualidade de vida e bem-estar

05 MERCADOR CANDANGO 2009

Doze brasilienses foram homenageados pela Fecomércio/DF

06 NOVIDADE!

Para completar a proteção solar no verão, conheça o fotoprotetor oral

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

SHLS 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 Ávila (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

C8 - 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. da Cruz (CRF/DF 2.492)

Teleatendimento: (61) 3245.7667

www.farmacotecnica.com.br



Editorial

Mais um ano chega ao fim e as lembranças ficam em seu lugar. Vitórias e derrotas, alegrias e tristezas enchem nossas mentes e corações de saudades. Levamos as lições que aprendemos para o novo ano e mais sonhos, promessas, trabalhos e conquistas surgem.

A Farmacotécnica está aqui para proporcionar saúde e qualidade de vida para você nesse novíssimo ano. Para começar com o pé direito, a 36ª edição do **Jornal da Farmacotécnica** traz assuntos muito interessantes para você.

Na matéria principal, a ginecologista, sexóloga e especialista em medicina anti-envelhecimento e ortomolecular, Valéria Campos, propõe uma nova maneira de cuidar da saúde. Essas especialidades médicas cuidam do organismo como um todo, prevenindo o surgimento de doenças.

A ideia é cuidar do corpo e da mente com elementos naturais, como vitaminas e minerais, a fim de proporcionar o bem-estar e a qualidade de vida a longo prazo. É uma forma simples e, ao mesmo tempo, inovadora que pode ser adotada por pessoas de todas as idades.

Dando continuidade ao assunto longevidade, o Programa Melhor Idade, iniciado em junho deste ano, trouxe seis palestras com temas diversos voltados especialmente para esse público. Para fechar a programação com chave de ouro, a Farmacotécnica promoveu a arrecadação de alimentos não perecíveis destinados a duas unidades do Lar dos Velinhos. Muitos de nossos clientes se mobilizaram com essa ação e conseguimos arrecadar 176 quilos de alimentos. Obrigado a todos que se dispuseram a ajudar!

Para o verão, a Farmacotécnica indica uma novidade muito prática. O fotoprotetor oral contém vitaminas C e E, selênio, beta-caroteno, licopeno, zinco e silício. Pode ser utilizado como complemento do filtro solar na proteção dos males causados pelo sol.

Outras propostas muito práticas são os pirulitos e as jujubas medicamentosas. Com gosto e forma de doces, os fármacos manipulados nesse processo são mais fáceis de administrar para crianças ou pessoas com dificuldade de deglutição. Mas lembre-se: todo medicamento deve ser prescrito por um médico!

Tenham todos uma ótima leitura, um ótimo final de ano e um 2010 excelente!



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.stockxpert.com). Diagramação: Eduardo Grisoni. Contato: proativa@proativacomunicacao.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.



Corpo e mente em equilíbrio

Além de ser um compromisso que fazemos a cada novo ano, existem medidas que, orientadas por um especialista, podem nos levar a atingir este objetivo

A Organização Mundial da Saúde (OMS) prevê um aumento da expectativa de vida do ser humano. Hoje, o tempo de vida médio do brasileiro é de 72,7 anos. Estima-se que chegaremos a 77,3 anos em 2029. Não é mais ficção científica. Estamos envelhecendo mais e precisamos envelhecer melhor.

Nos dias atuais, fatores como estresse, poluição e exposições prolongadas ao sol aumentam as chances de ocorrer falhas durante os processos do corpo. O organismo começa a não funcionar corretamente e, principalmente, na fase dos 30 anos, outras questões começam a interferir na saúde do corpo. O peso das responsabilidades financeiras, familiares e sociais fica mais evidente nessa época e, associados à carência hormonal, já comum nesse período, algumas doenças como o estresse chegam rapidamente.

Quando os problemas de saúde começam a aparecer, a maioria das pessoas procura especialistas e dá início a tratamentos médicos, adotando medicamentos que atuam somente nas consequências das doenças e não contribuem para qualidade de vida. A fim de unir saúde à longevidade,

há 20 anos, um grupo de 12 médicos americanos criou a *anti-aging medicine* ou medicina anti-envelhecimento.

Por meio de uma estratégia inteligente e diferenciada, essa área da medicina provou que pode atuar na vida das pessoas de forma preventiva, antes que as patologias (doenças) se manifestem. Má alimentação, sedentarismo e poucas horas de sono são algumas das causas principais de sintomas incômodos, como dores de cabeça, cansaço exagerado, insônia e perda da libido. O novo conceito atua diretamente nas causas das doenças, promovendo a longevidade saudável.

A especialidade alia conhecimentos e terapias já existentes no mercado à biotecnologia, genética, nutrição, modulação hormonal e atividade física, aliando qualidade à quantidade de vida. O ajuste dos parâmetros biológicos, metabólicos e hormonais aos de um indivíduo de 25 a 30 anos é a proposta da medicina *anti-aging*. O tratamento feito a partir deste conceito retarda o envelhecimento biológico e promove o bem-estar do paciente.

Equilibrando corpo e mente, o conceito de medicina anti-envelhecimento é adotado por 102 mil médicos em

104 países. No Brasil, a especialidade, que colabora com o organismo oferecendo práticas saudáveis de vida, ainda não é muito conhecida. A médica Valéria Campos, especialista em *anti-aging*, afirma que o resultado do tratamento é muito vantajoso, e que a tendência é ser adotado por muitos.

“Esse novo enfoque da medicina propõe a atenção à saúde e ao funcionamento do corpo, cuidando do ser humano por completo. A partir desses cuidados, é possível prevenir doenças e envelhecer com qualidade, o que é a vontade de muita gente”, explica Valéria.

Na medicina anti-envelhecimento, o tratamento supre a falta de alguns hormônios no organismo. “Na *anti-aging*, indicamos hormônios bioidênticos, que são aqueles com a mesma estrutura molecular dos já existentes no organismo, sendo uma maneira leve, tranquila e saudável de cuidar da saúde”, pontua Valéria Campos.

Além da medicina anti-envelhecimento, outra especialidade que também segue a proposta de cuidar do ser humano por completo, prometendo qualidade de vida a longo prazo, é a medicina ortomolecular. Para restabelecer o equilíbrio químico do organismo, a ortomolecular faz uso de elementos naturais como vitaminas, minerais, aminoácidos e metais.

Além de proporcionar o reequilíbrio do corpo, essas substâncias neutralizam os efeitos tóxicos dos radicais livres* e proporcionam melhor qualidade de vida. “Com a medicina *anti-aging* e a ortomolecular, o paciente é encarado como um todo e, a partir dessa visão global do organismo, o tratamento encontra a origem dos processos patológicos”, afirma Valéria.

De acordo com a médica, os medicamentos manipulados são os mais indicados para este tipo de tratamento, porque cada pessoa necessita de uma substância específica. “Quando fazemos a análise clínica, identificamos as disfunções do organismo do paciente e indicamos o tratamento mais adequado, a partir de fórmulas manipuladas, exclusivas para aquela pessoa”, diz.

Radicais livres

O organismo utiliza cerca de 98% do oxigênio que consumimos para produzir energia. A pequena parcela que sobra não participa do processo, formando as espécies tóxicas reativas do oxigênio: os radicais livres. Estes átomos são muito reativos e combinam com as várias estruturas celulares do corpo, o que resulta em destruição e, conseqüentemente, em enfermidades.



Valéria Campos Coelho atende:

Centro Clínico de Longevidade Golden SPA - SHTN Trecho 1
Lt 2 Bl G Te - Brasília-DF - Tel.: 61 - 3306-1003

Centro Clínico Sudoeste - CHSW Blocos 3 e 4 e 5 sala 261 - Setor Sudoeste
Tel.: 61 - 32347828

Quanto antes o acompanhamento regular com profissionais da medicina preventiva for iniciado, maior é a chance de prevenção de doenças. Entre estas, podem ser citadas o câncer e doenças cardiovasculares. “Como são extraídos de elementos naturais, os medicamentos utilizados no tratamento podem ser utilizados desde a infância até a velhice”, relata Valéria.

O primeiro passo para adotar esse conceito em saúde é marcar uma consulta, em que serão analisadas as atividades diárias e costumes do paciente. Após a análise clínica e de resultado de exames, são encontradas a carência e a deficiência do organismo do paciente. A partir daí, os medicamentos são indicados em doses fisiológicas, que são aquelas iguais as de um organismo em ótimo funcionamento. Dentre os produtos indicados estão a linhaça, o cártamo, o ômega 3, o iodo e o cromo.

A principal proposta da “medicina da longevidade”, como alguns chamam, é levar a consciência de que, para suportar o peso do envelhecimento, da vida, a pessoa necessita de ajuda, e que existe uma especialidade da medicina pronta para colaborar. Para esses especialistas, a atitude de se cuidar deve ser tomada o

quanto antes, já que o tratamento consegue proporcionar longevidade aliada à qualidade de vida.

Os tratamentos restabelecem o equilíbrio do corpo e, lentamente, os hábitos vão se adequando. “O corpo e a mente ‘pedem’ saúde, e o paciente quer se sentir bem. Sono, energia, humor, peso, sexualidade e funcionamento cerebral são organizados. O resultado é lento porque não tratamos um sintoma específico, mas o bom funcionamento completo do organismo”, esclarece Valéria Campos.

Médicos de todas as áreas podem se especializar nesse tipo de medicina. Valéria foi ginecologista durante 15 anos e, hoje, faz pós-graduação no Centro da Longevidade Saudável, em São Paulo.