



Desde 1976

Jornal da

# Farmacotécnica

Boletim Informativo Bimestral  
Ano 13 - nº 60 - Junho-Julho-2015

Farmácia de Manipulação



## E O INVERNO CHEGOU!

Estação perfeita para curtir a dois, mas sem esquecer dos cuidados especiais que o período da seca exige



SECA

Cuidados especiais  
com a pele  
no clima seco



OCITOCINA

Conheça um pouco sobre a Ocitocina, o hormônio do amor, que é exclusivo de prescrição médica



## Os desafios do nosso “deserto” particular

Falar de seca em Brasília seria “chover no molhado” se não fosse a reincidência dos mesmos problemas ano após ano. A estiagem começa a chegar com o inverno e só vai embora quando a primavera, ignorando a falta de água, colore a cidade. No período, que intercala temperaturas frias (cada vez menos frias) e quentes (cada vez mais quentes), a sensação de ressecamento é inevitável. Mas como não estamos dispostos a deixar essa cidade que escolhemos para viver e abrir o nosso negócio precisamos nos adaptar a qualquer época do ano. Então vamos a alguns cuidados que temos que ter nesse período que se apresenta. A capital tem grande vocação para o esporte e isso é excelente, mas não necessariamente saudável, dependendo das condições em que a pessoa escolher para praticar seu esporte preferido. Entre 10 e 17:00h, a proteção solar para o praticante da atividade física é fundamental, lembrando de repetir a aplicação a cada hora. Para além das questões estéticas de prevenção de rugas e manchas, está o câncer de pele e isso é um assunto muito sério. Ingerir muita água e também líquidos, na forma de sucos, sucos e chás, também ajuda a atravessar a fase com mais frescor e sabor. Um organismo bem hidratado, por si só, já evita muitos problemas. Pessoas que sofrem muito com esse clima devem considerar com os seus médicos o uso de emolientes nasais e lubrificantes oculares, por exemplo. O ressecamento das mucosas pode causar muito incômodo, vermelhidão e até sangramentos. Também não é hora de descuidar da hidratação da pele. Mas nada de exageros. Aquilo que a pele precisa ela absorve, o resto é desperdício. Imprescindível é fazer uso de um produto indicado para cada tipo de pele.

Nessa edição temos uma entrevista com o dermatologista Pedro Zancanaro, que fala sobre os cuidados necessários no clima seco. A ocitocina, conhecida como hormônio do amor e a D Ribose, carboidrato que repõe energia, também são alguns dos temas abordados no nosso jornal. Boa Leitura!

**Rogério Tokarski**  
Diretor Farmacêutico da Farmacotécnica

## Lotio Alba

Dermatologista pela Sociedade Brasileira de Dermatologia desde 1974, mestre e doutora em dermatologia e pós-doutora em imunodermatologia, a professora e pesquisadora associada da Universidade de Brasília e colaboradora do serviço de dermatologia do HUB, tem como uma de suas fórmulas preferidas a Loção Alba. “Aprendi a usá-la há 43 anos, ainda na residência médica na Santa Casa de Misericórdia do Rio de Janeiro e ainda hoje a indico aos meus pacientes. Sempre com excelentes resultados.

Ela conta que no início dos anos 1970 a indústria farmacêutica no Brasil era muito incipiente e os tratamentos dermatológicos, em sua maioria, se davam por meio de fórmulas manipuladas. “Eu fazia treinamento em serviço e participava do ambulatório de acne coordenado pelo saudoso prof. Dr. Guilherme Quintaes. Ele usava com muita frequência a Loção Alba no tratamento das acnes comedonianas e nas inflamatórias também, como rosáceas. Como os resultados eram muito bons, passei a fazer o uso na minha clínica diária aqui, quando voltei como professora do Hospital Universitário de Brasília em Sobradinho”, relembra a médica.

Nesse mesmo período, a Farmacotécnica inaugurou seu laboratório farmacêutico em Brasília e passou a fornecer as fórmulas que só conseguíamos na drogaria Granada, no Rio de Janeiro e Viado de Ouro, em São Paulo. A Farmacotécnica foi a primeira a nos dar assistência, com seus apaixonados farmacêuticos, para formular e a estudar as medicações que necessitávamos.

Vale lembrar que passados mais de 40 anos continua ao nosso lado, suprimindo as nossas necessidades com substâncias novas, mas se empenhando em dar continuidade às fórmulas consagradas como Loção Alba.

A Loção Alba é uma fórmula muito antiga composta de sulfureto de potássio e sulfato de zinco. A formulação exige que seja feita de forma adequada para que ocorra a liberação de enxofre livre no ato de preparação, tornando-a mais potente. O enxofre atua nas diferentes doenças de pele e seborreia devido a sua ação queratolítica, queratoplástica e antiparasitária e regula a secreção sebácea. É um excelente ativo para produtos usados no tratamento de oleosidade excessiva da pele e dos cabelos. O zinco tem seus diferentes sais, com ação adstringente e protetora tópica cicatrizante. Inclusive, recentes estudos demonstram que o sulfato de zinco apresenta ação clareadora da pele.

Além de tudo isso, é uma fórmula de baixo custo, em que todos os pacientes dos diferentes níveis econômicos podem ter acesso. É indicado o uso nos casos de acne e rosácea, associado a outros medicamentos tanto no início como na manutenção.

## Professora e Dra. Rosicler Rocha Aiza Alvarez (CRM-DF: 1924)

O Jornal da Farmacotécnica é uma publicação bimestral  
Conselho editorial Rogério Tokarski, Romelita Milagres Tokarski, Romy Tokarski, Rogy Tokarski, Leandra Sá de Lima e Juliana Rodrigues

Editora: Kátia Turra Textos: Maura Charlotte.

Fotos: Arquivo Farmacotécnica

Projeto Gráfico: Tátika Comunicação

Diagramação: Tátika Comunicação - Joheser Pereira

Farmacotécnica - Instituto de Manipulação Farmacêutica Ltda.

[www.farmacotecnica.com.br](http://www.farmacotecnica.com.br)

Siga-nos no Twitter, no Instagram e na nossa página no Facebook



/farmacotecnica



@farmacotecnica



@farmacotecnica

# D-RIBOSE

Mais energia e disposição para o seu dia a dia



D-Ribose é um açúcar de cinco carbonos (pentose) de origem natural, presente em todas as células. É a base para formação do RNA, DNA e ATP (quando ligada à adenina). Apresenta reconhecimento diferente, com utilização para o trabalho vital de produção energética para o músculo, cérebro, coração e outros tecidos. Pode ser convertida também em piruvato e entrar no circuito do metabolismo energético, no organismo e, dessa forma, exerce um papel importante na formação de energia corporal. É utilizado para aumentar os níveis de energia, resistência durante a prática de exercícios e produção de energia.

A aplicabilidade mais conhecida da D-Ribose é na suplementação do atleta, pois produz energia rápida, favorecendo a capacidade energética, ou mesmo na recuperação pós-treino. Diferentemente de outros compostos utilizados em pré-treinos, a D-Ribose não apresenta os efeitos indesejáveis dos altos níveis de cafeína comumente encontrados e leva ao fornecimento de ATP, a molécula, verdadeiramente fornecedora, de energia. Existem ainda outras aplicabilidades:

Estudos realizados demonstraram que a D-ribose tem sido utilizada como coadjuvante no tratamento de doenças associadas à deficiência energética, tais como a fibromialgia e a insuficiência cardíaca congestiva, uma vez que demonstrou aumentar a síntese de ATP no coração e na musculatura esquelética. Segundo os resulta-

dos de estudos, ao aumentar a produção de ATP, pode auxiliar na melhora dos sintomas, com melhora do quadro. Além disso, é importante ainda na manutenção de energia para qualquer indivíduo que tenha uma rotina intensa e que necessite de manter níveis adequados de rendimento físico.

Teitelbaum et al. (2006) conduziram um estudo clínico que teve como objetivo avaliar a eficácia da suplementação de D-ribose em pacientes com fibromialgia e fadiga crônica. No estudo com 41 pacientes com fibromialgia ou fadiga crônica por três semanas, foram observados:

- Melhora significativa nos níveis energéticos, padrão de sono, clareza mental, intensidade da dor e bem-estar;

- 65,7% dos pacientes apresentaram melhora significativa, com aumento médio de energia e melhora no bem-estar geral;

- A melhora iniciou em 12 dias.

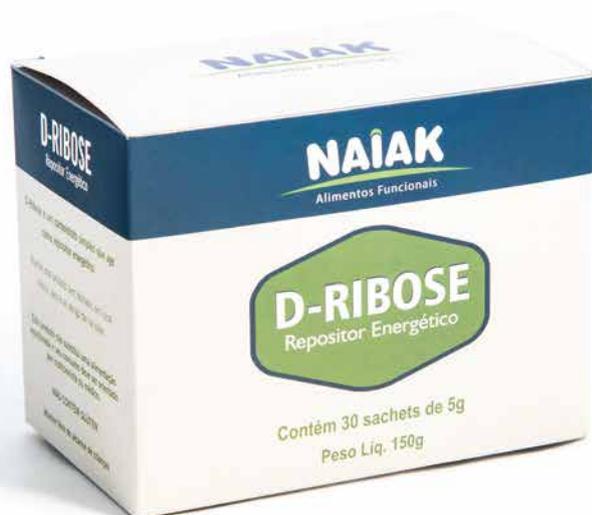
A D-ribose também tem sido utilizada amplamente no manejo de doenças cardiovasculares, especialmente no tratamento coadjuvante da insuficiência cardíaca congestiva (ICC). Segundo Pauly et al. (2003) e Wagner et al. (2009), a isquemia miocárdica produz depressão dos níveis energéticos no tecido cardíaco, com comprometimento do miocárdio. A D-ribose tem demonstrado capacidade em restabelecer esse déficit energético, podendo, consequentemente, melhorar a função do coração.

Embora todas as células

sejam capazes de produzir a D-Ribose, muitas vezes perdem a capacidade de repor rapidamente os estoques quando o corpo passa por situações de aumento de demanda de energia. Em todas as formas de cardiopatias, as células ficam incapazes de produzir a D-Ribose. Nesses casos a D-Ribose rapidamente restaura os níveis de energia. "Na minha prática clínica, eu utilizo a D-Ribose como um suplemento diário, a depender do grau de perda de energia e cansaço cotidiano relatados, uma queixa muito frequente no nosso dia-a-dia", finaliza o médico.



**D-RIBOSE – DR. WELLINGTON ALVES EPAMINONDAS**  
Urologista e Andrologista  
Membro Titular da Sociedade Brasileira de Urologia – TISBU  
Membro American Society of Andrology  
Hospital Home/ Urobrasil  
CRM-DF 14.325





## OCITOCINA

E no mês em que se comemora o Dia dos Namorados, o jornal da Farmacotécnica conversou com a psicóloga Sheyla Aguiar sobre a ocitocina, mais conhecida como a “hormônio do amor”

### **1- Qual a opinião da senhora sobre a ocitocina, também chamada de “hormônio do amor” ou “droga do amor”?**

Há uma “luta” entre a química e a emoção. Um questionamento sobre se é o cérebro o responsável pelos sentimentos, ou se os sentimentos regulam o cérebro. Defende-se que a ocitocina tem o poder de tornar os parceiros mais interessantes. E, sim, é sabido que ela age na libido. Mas, interessante, mesmo, foi um estudo feito pelo psiquiatra Dr René Hurlmann, da universidade de Bonn, na Alemanha, sobre o sistema de recompensa cerebral e de liberação de ocitocina.

Realmente, sua atividade torna os parceiros mais atrativos, com um simples olhar. Mas detalhe, entre pessoas que, realmente se amavam. Mas essa luta entre a química e o sentimento sempre vai existir. Acredito que a química pode favorecer o desejo, mas o amor ainda é preponderante nessa equação. Entretanto, no caso de uma separação do casal, a terapia hormonal pode aumentar o sofrimento e o anseio pela pessoa amada. (Psicólogo Dirk Schule, autor do estudo).

### **2- Sabemos que, para manter um relacionamento, muitas “nuances” devem ser consideradas. Na sua opinião qual a “fórmula” para que um relacionamento a dois seja mantido?**

Há alguns pontos-chave: a confiança desenvolvida ao longo da interação do casal é fundamental, a boa comunicação na qual se possa falar com franqueza e liberdade, sobre sentimentos, investir no afeto através do toque, de abraços, beijos e carícias, usar palavras gentis e notar o outro, de verdade. E é claro, também saber ouvir. A realização de “boas brigas”, ou seja, aquelas em que existem as divergências de ideias e opiniões, mas que não ofende ou magoa. Ao final dessas boas brigas, o casal consegue elevar o seu humor e se torna ainda mais unido.

As pessoas acreditam em

amor à primeira vista. Paixão, ok, mas o amor é construído, ele não acontece instantaneamente. Erick Fromm falava que para se amar o outro, é preciso conhecer a pessoa, cuidar, compreender, respeitar e se responsabilizar pela relação e esse processo leva tempo.

### **3- Quais são os problemas mais recorrentes que os casais levam para o seu consultório?**

Infidelidade, problemas financeiros, situações dramáticas de abuso, como agressões verbais ou físicas, falta de companheirismo, intrometimento da família extensa, falta de comunicação, problemas com filhos, falta de tempo para o prazer e para a mulher. O homem se alimenta do mundo e a mulher se alimenta do homem e a mulher sente muito quando há falta de atenção. Enfim, são muitas as questões que incomodam o casal.

### **4- A abordagem à terapia de casal costuma ser feita por homens ou mulheres, normalmente?**

Curiosamente, até uns 10 anos atrás, a mulher que procurava mais. Mas esse quadro mudou. Muitos maridos têm tomado a iniciativa e se preocupado como o futuro da relação. Mas eles sempre chegam juntos. Essa dinâmica é importante para que eles adquiram confiança em mim ao mesmo tempo.

### **5- As pessoas estão dispostas a tentar manter o relacionamento, ou nesses tempos de “velocidade máxima”, os casais preferem se separar e partir para outra?**

Elas ainda estão preocupadas com a relação. Apesar do grande número de separações, meu trabalho tem sido mais solicitado hoje em dia do que no passado. As pessoas têm mais consciência de que há formas de melhorar a relação e ficam mais à vontade em procurar ajuda. Mas às vezes a separação é inevitável. E nesse caso, não há meias palavras e abordo

essa saída com clareza. Há casos de traição em que a pessoa traída não consegue perdoar, casos de loucura, alcoolismo... Normalmente são situações como essas em que o casal não consegue contornar, e busca a separação. Costuma dizer que é preferível estar só, do que mal acompanhado. Eu fiz uma alteração nessa sentença: “é preferível estar só e mal, do que estar acompanhado e pior ainda”.

### **6- Algumas dicas básicas para se ter um bom relacionamento?**

Criar uma intimidade emocional através de um comprometimento da relação. Honestidade, fidelidade, respeito, consideração são pilares. Obviamente, o amor. Com todos esses elementos pode se falar em relacionamento saudável.

### **7- Quem lida melhor com traição, homem ou mulher?**

A mulher, claro. O homem está desorientado com essa emancipação feminina, não está sabendo lidar com isso não. Existe esta crença cultural de que o homem trai por desejo sexual e mulher por amor ou vingança, o que muito se comprova, apesar de que a mulher moderna está desejando mudar isto, o que complica ainda mais as relações amorosas. Contudo, as pessoas sofrem muito com traições e, para o homem, costuma ser ainda mais difícil a superação.



**Sheyla Aguiar (CRP – 01/03411)  
Aguiar & Aguiar Psicólogos  
Centro Clínico Metrópolis sala 133  
1º andar Tel 61- 32428239**



## Ocitocina, o hormônio da sociabilidade

Há um mês, tivemos em Brasília, o 1º. Seminário Internacional de Fisiologia Humana, a visita do Dr. Thierry Hertoghe, o mais profícuo autor mundial nos campos da reposição hormonal e da fisiologia do envelhecimento, ainda considerada um tabu para alguns segmentos da medicina convencional.

O Dr. Hertoghe fundou duas sociedades médicas internacionais - a World Society of Anti-Aging Medicine, com mais de 7000 médicos e pesquisadores no campo da prevenção e tratamento das doenças ligadas à velhice, e a International Hormone Society- com contínuos programas de informação no campo da reposição hormonal; ambas as sociedades têm programas de treinamento para médicos.

No tocante ao Dr. Hertoghe, o conheci desde que frequentei um dos seus cursos ministrados nos EUA, na cidade de San Francisco, no século passado, em junho de 1994. Nossa aproximação culminou com outros contatos na Europa, incluindo a visita e permanência em Brasília da sua assistente, Dra Marie François, que ao longo de 15 dias, concluiu no nosso trabalho conjunto, vários projetos.

No congresso de Brasília,

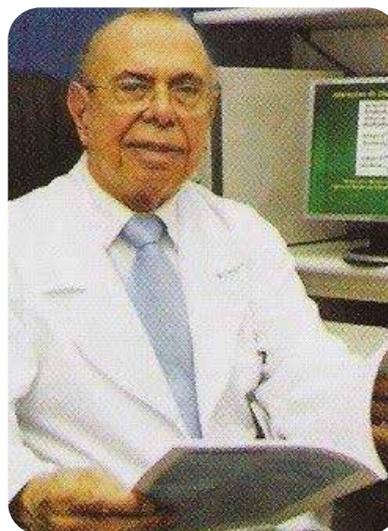
houve razão de sobra para saber das novidades trazidas pelo Dr. Hertoghe ao longo dessas duas décadas. O destaque foi um incrível estudo sobre a ocitocina.

Uma indicação interessante foi o uso da ocitocina no tratamento da fibromialgia, segundo o trabalho pioneiro de outro pesquisador, Dr. Jorge Flechas. A ocitocina, também pode ser usada no tratamento auxiliar de dependência de drogas, como a morfina e heroína, e em inúmeras outras indicações clínicas, como prevenção de diferentes tipos de câncer, e coadjuvante no controle da pressão arterial. A ocitocina é fundamental para a lactação, sendo secretada no processo de sucção do mamilo pelo bebê.

A terapêutica com a ocitocina, feita a partir da avaliação médica, favorece a sociabilidade e, melhora das relações sentimentais. Em transtornos em que houver déficit na interação social – como autismo e esquizofrenia- trabalhos demonstraram o papel da ocitocina como terapêutica auxiliar. Favorece também a libido.

No homem, a ocitocina pode desenvolver características muito apreciadas pelas mulheres como a sociabilidade, amizade e afeto,

fazendo-o mais cooperativo nos trabalhos domésticos e mais ligado ao lar, à esposa e aos filhos.



**Dr. Arnaldo Velloso da Costa**  
(CRM-DF 211)  
Fone: 61 3245-1768



## PARCERIA EM PROL DO CONHECIMENTO

Sempre atenta às novidades que acontecem no segmento médico, a Farmacotécnica faz questão de estar presente, com sua marca e produtos, nos eventos de relevância para os médicos brasileiros.



Dr. Henrique Freire Soares ministrando aula aos nutricionistas.

Nos últimos meses participou de dois deles. Promoveu no auditório do Conjunto Nacional, no mês de março curso Suplementação Nutricional Funcional para Otimização Metabólica com o nutricionista Henrique Freire Soares (CRN 1446-DF), mestre em Nutrição Humana e referência no assunto, que fez questão de compartilhar seu conhecimento e as pesquisas

mais recentes sobre o tema com cerca de 170 pessoas, entre estudantes de nutrição e nutricionistas, já inseridos no mercado, que participaram do encontro.

“Os participantes são muito focados e trazem sempre perguntas pertinentes. Encontros como este são excelentes, pois há sempre uma troca muito positiva entre nós. São trazidos casos muito interessantes e podemos debatê-los à luz das descobertas científicas”, afirmou o nutricionista, na ocasião. Um dos pontos de maior interesse do curso referiu-se as prescrições de dietas “da moda”, com restrição de lactose, lembrou o palestrante. “As vezes não é

necessário suprimir a lactose. Há suplementações capazes de fazer o intestino voltar a produzir a lactase e digerir a lactose”, explicou.

### Evento internacional

Outro evento que movimentou o setor médico da capital federal foi a vinda do médico belga Thierry Hertog, um dos grandes nomes mundiais em fisiologia da longevidade humana. Realizado nos dias 10 e 11 de abril, o I Seminário Internacional de Fisiologia Humana, reuniu mais de 2 mil médicos no Hotel Royal Tulip para ouvir as novidades desse médico considerado uma sumidade quando o assunto é longevidade. O Seminário foi organizado pelo Grupo Longevidade Saudável e a Farmacotécnica esteve presente com um stand da marca onde produtos como o Magnésio Di-Malato e o Magnésio Infusion tiveram destaque entre outros ingredientes inovadores que favorecem os tratamentos funcionais a partir da avaliação médica.



Dra. Romelita Milagres Tokarski, Dr. Charles Tokarski, Dra. Rogy Milagres Tokarski e Dr. Thierry Hertog.

## PSIQUIATRIA ORTOMOLECULAR

### Dr. Juarez Callegaro ministra curso em Brasília

Especialista em medicina e psiquiatria ortossistêmica, o Dr. Juarez Callegaro ministrou nos dias 23 e 24 de maio um curso para um numeroso grupo de médicos em evento promovido pela Farmacotécnica. Ele, que foi presidente da Associação de Hipnologia Médica do Rio Grande do Sul e Vice-Presidente da Associação Brasileira de Cibernética e Sistemas Gerais, é considerado um grande nome brasileiro na medicina mundial pela sua abordagem nutricional nos transtornos psiquiátricos. Especializado em nutrição cerebral, foi pioneiro em nutrologia cerebral no Departamento de Nutrologia da Associação Médica Brasileira – AMB. No curso em Brasília, ao lado do Dr. Arnoldo Velloso,

compartilhou seus conhecimentos e abordagens com a distinta plateia.

Na ocasião, abordou a importância da suplementação nutrológica no tratamento psiquiátrico e na prevenção e tratamento de doenças como autismo, Alzheimer, Parkinson, esquizofrenia, Síndrome do Pânico e bipolaridade. “Para o tratamento de distúrbios emocionais, a dieta e aspectos individualizados de cada paciente devem ser considerados. Podemos inserir nutrientes em doses adequadas para obter melhores respostas dos pacientes”, comentou.



# SECA

O dermatologista Pedro Zancanaro dá algumas dicas preciosas para o período



Os meses mais secos em Brasília também são os mais frios. Logo, nessa época, incidem dois fatores que agem contra a hidratação da pele. Uma é a redução da umidade relativa do ar, aumentando a secura da pele, pois as escamas de células mortas, que servem como escudo da nossa pele, se soltam com mais facilidade. Além do aspecto trincado da pele, é comum haver prurido e fissuras (rachaduras) nas área de pele mais grossa (cotovelos e joelhos, palmas e plantas).

Nos casos mais severos, a pele pode se inflamar, com formação de placas avermelhadas arredondadas nos membros (eczema numular). Pacientes de pele morena podem desenvolver manchas mais claras nos braços e no rosto devido à secura (ptíriase alba). Portadores de psoríase e dermatite atópica costumam ter

uma importante piora nesses meses secos e precisam de atenção redobrada nos cuidados.

Portanto seguem alguns cuidados básicos que devem ser seguidos para que a pele não sofra tanto na seca de Brasília:

- Tomar líquidos na quantidade adequada (40 ml/kg/dia);
- Utilizar hidratantes, especialmente nos braços e pernas, usar sabonete suaves durante os banhos e reduzir o número de banhos a no máximo, dois por dia, dando preferência para uso de água menos quente, se tolerada;
- As novidades giram em torno de novos ativos hidratantes e na popularização do BB e CC creams, que têm emolientes em sua composição;
- Evitar a prática rotineira de exercícios físicos sobaltas temperaturas, de forma desprotegida, pois

isso gera desidratação, fadiga muscular precoce, além de acelerar a produção de radicais livres;

- Nesse período observamos um risco aumentado de queimaduras solares e envelhecimento precoce, portanto é imprescindível o uso de protetor solar. Não só na época da seca, mas todos os dias;

- Para crianças e idosos que têm, naturalmente, pele mais fina e desprotegida, as recomendações acima descritas se tornam indicações terapêuticas.

**Pedro Zancanaro (CRM 13579-DF)**  
**Médico Dermatologista**  
**Título de Especialista pela Sociedade Brasileira de Dermatologia**  
**Research Fellow Johns Hopkins**  
**Dermatology**  
**[www.vivadermatologia.com.br](http://www.vivadermatologia.com.br)**



# HIDRATAÇÃO DIFERENCIADA



RLMT2 - Creme  
Hidratante  
R\$ 43,00



Protetor Labial  
R\$ 16,00



Porta cápsula  
R\$ 20,00

## SABOR E SAÚDE EM BAIXAS TEMPERATURAS



Chá de Camomila  
R\$ 7,80



Chá de Boldo  
R\$ 6,85



Chá de Carqueja  
R\$ 6,60



**316 Norte** - SHCN CL 316- Bloco F- Lojas 13,17 e 21

**Centro Clínico Norte**: SHLN 116 - Bl. L- Lojas 8 e 56- Térreo

**102 Sul** - SHCS 102- Bl.C- Lojas 27 e 29

**302 Sul** - SHCS 302- Bl. D- Loja 35

**Centro Clínico SHLS 716** - Conj L- Bl. 1- Loja 352N

**Centro Matriz** - SHLS 716- Cohnj B- Bl.5- Lojas 1 a 4

**Taguatinga Centro** - C8- Lote 11- Loja 1

**Taguatinga Norte** - CNC 3-Lote 12/14- Loja 2

**Ceilândia Norte** - QNN 1 Conjunto B Lote 2 Loja 2 - entre o Banco Itaú e o Giraffas



(61) 3245-7667



WWW.FARMACOTECNICA.COM.BR