



CRANBERRY

Aproveite intensamente o
verão sem se preocupar
com infecção urinária

Pág 4

PILL FOOD

Composto auxilia nos
cuidados com unhas e
cabelos

Pág 3

FOTOPROTEÇÃO ORAL

Complementar ao filtro
solar, protege a pele dos
efeitos nocivos do sol

Pág 6

REPELENTES MANIPULADOS

Proteção eficiente
contra picadas de
insetos

Pág 7



E 2015 está chegando ao fim...
Aproveite esse final de ano para fazer uma reflexão sobre o que passou e trace seus planos para o futuro. Não há época melhor para estabelecer metas para a sua vida. O compromisso da Farmacotécnica é lhe ajudar a viver bem e melhor, cada vez mais. Pensando nisso, a edição nº 62 do nosso jornal traz assuntos que lhe possibilitarão entrar 2016 com o pé direito.

Começando com os cuidados para o verão. Tempo de férias é para relaxar, certo? Mas não esqueça de tomar certas precauções. Isso pode evitar futuras dores de cabeça. Como por exemplo, os danos causados pelo sol. Pele, cabelo e unhas

sofrem com exposição excessiva. Já pensou em prevenir os danos causados pela exposição solar usando um fotoprotetor oral como complemento ao filtro solar? Saiba tudo sobre o assunto na matéria que preparamos para você. E, para fortalecer cabelos e unhas mantendo-os saudáveis, o Pill Food é uma boa indicação, pois contém vitaminas, minerais, aminoácidos, antioxidantes e colágeno.

Destaque ainda para a matéria dos repelentes, produtos bastante procurados pelos brasileiros nessa época do ano pela sua capacidade de evitar a aproximação de mosquitos, como o *Aedes aegypti* - vetor responsável pela transmissão da den-

gue, chicungunya e do Zika vírus. Na Farmacotécnica, desenvolvemos repelentes seguros, atóxicos e hipoalergênicos capazes de proteger toda a sua família.

Queremos aproveitar também para agradecer. Em 2016, a Farmacotécnica completa 40 anos. Durante todo esse tempo, você confiou a nós a saúde da sua família. Fica então o nosso compromisso de, a cada dia, implementar a qualidade de nossos serviços e produtos para atendê-los cada vez melhor.

Que o próximo ano seja repleto de paz, saúde e esperança.

Feliz Natal e um Próspero Ano novo.

TELEATENDIMENTO

61 3245-7667

Farmacêutica Responsável:
Márcia Maria de Melo
Matos da Cruz
CRF/DF: 2,492

Conselho Editorial Rogério Tokarski,
Romelita Milagres Tokarski, Romy
Tokarski, Romy Tokarski, Leandra Sá de
Lima e Juliana Rodrigues

Textos Tríplíce Comunicação

Fotos Arquivo Farmacotécnica

Projeto Gráfico e Diagramação

TALQ Fábrica Criativa

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

farmacotecnica.com.br


/farmacotecnica



@farmacotecnica



@rfarmacotecnica

ONDE ESTAMOS

Visite nossas lojas

**1 CENTRO CLÍNICO NORTE**

SHLN 116 · Bl. L · Lj. 8 e 56

Rita de Kacia Rodrigues, CRF 3.971

2 316 NORTE

SHCN CL 316 · Bl. F

Lj. 13, 17 e 21

Edna Santos de Almeida, CRF/ 4.508

3 302 SUL

SHCS 302 · Bl. D · Lj. 35

Janaína Martins Silva, CRF/DF 4.691

4 102 SUL

SHCS 102 · Bl. C

Lj. 27 e 29

Lucia da Silva Torres, CRF 3.228

5 Centro Médico

SHLS 716 · Conj. B · Bl. 5 · Lojas 1 a 4

Josineide Targino, CRF 2687

6 CENTRO CLÍNICO SUL

SHLS 716 · Conj L · Bl.1 · Lj. 352N

Aiessa Pagliarini Balest, CRF 5.587

7 TAGUATINGA CENTRO C 8 · Lote 11 · Lj. 1

Rafael Gosttsch, CRF/DF 2.229

8 TAGUATINGA NORTE

CNC 3 · Lote 12/14 · Loja 2

Bianca Carolina Bankow, CRF 6042

9 CEILÂNDIA NORTE

QNN 1 Conj. B · Lote 1 · Lj. 2

Luciana Oliveira de Ávila, CRF 5622



PILL FOOD

UM FORTE ALIADO PARA CABELOS, UNHAS E PELE



Queda de cabelo, pele sem viço e unhas fracas. Que mulher não se desespera quando percebe que é vítima desses problemas? A perda de cabelo, conhecida como alopecia, por exemplo, pode ser provocada, entre outras coisas, pelo uso excessivo de química, secador, chapinha, estresse e ansiedade. As unhas frágeis, que descamam ou se quebram facilmente, podem ser a consequência de alimentação equivocada, carência de nutrientes, ou, até mesmo, de hobbies que traumatizam a unha. Apesar de variações hormonais e idade contribuírem para a flacidez e aspecto cansado, a elasticidade e o brilho da pele também dependem de uma dieta saudável.

Um dos maiores aliados nessa luta é o Pill Food, um me-

No cabelo, o Pill Food supre todos os componentes deficitários, reduzindo o enfraquecimento e a queda dos fios fracos e ainda estimulando o crescimento de novos fios fortes, saudáveis e com brilho”
explica Márcia Melo

dicamento que contém vitaminas, minerais e aminoácidos. Em sua composição estão o colágeno (proteína responsável pela formação das fibras que sustentam os tecidos), a biotina (que reúne as vitaminas B8, B7 e H), enxofre, a cistina (proteína do cabelo), a vitamina E, o extrato de milho (que ativa a produção de fibronectina, fundamental para a reorganização das células), a metionina e a cisteína

(aminoácidos antioxidante que contém enxofre) e as vitaminas do complexo B, como o pantotenato cálcio (B5, conhecida como pantenol), a pridoxina (B6) e a riboflavina (B2).

“Juntos, todos esses complementos ajudam a fortalecer fios e unhas, mantendo-os saudáveis da raiz às pontas, além de beneficiar a pele, pois possuem antioxidantes e colágeno em suas composições. No cabelo, o Pill Food supre todos os componentes deficitários, reduzindo o enfraquecimento e a queda dos fios fracos e ainda estimulando o crescimento de novos fios fortes, saudáveis e com brilho”, explica Márcia Melo, farmacêutica responsável pelo Teleatendimento da Farmacotécnica Farmácia de Manipulação.



EVENTOS



DR LAIR RIBEIRO

participará de congresso da
Farmacotécnica em Brasília

Programe-se.

Em fevereiro, Dr. Lair Ribeiro estará em Brasília para participar do **I Congresso da Farmacotécnica em Medicina Preventiva - CONFARMED**. Esta é a única vez, em 2016, que o médico estará fora de São Paulo para esse tipo de evento. Entre os assuntos abordados estão O Câncer

como uma Doença Metabólica, Desintoxificação, Atualização Hormonal, Otimização Cerebral e Nova Abordagem na Prevenção – Tratamento da Doença de Alzheimer.

Inscrições e informações pelo telefone (61) 3346-7984 ou pelo e-mail eventos@rfarmacotecnica.com.br. Não perca essa oportunidade!



CRANBERRY

APROVEITE INTENSAMENTE O VERÃO SEM SE PREOCUPAR COM INFECÇÃO URINÁRIA

Os dias de sol intenso do verão são ideais para se refrescar com banhos de mar, piscina ou cachoeira. Entretanto, permanecer o dia todo de biquíni, sunga e bermuda molhada pode facilitar o aparecimento de infecções urinárias, já que a umidade potencializa a proliferação dos micro-organismos causadores da doença.

A cistite é a infecção mais comum causada por bactérias e atinge a maioria das mulheres. O pico de ocorrência está no início

da atividade sexual, durante a gestação ou após a menopausa. Aproximadamente 40% das mulheres terá, pelo menos, um episódio de infecção urinária ao longo da vida.

Para evitá-la alguns cuidados são essenciais como hidratação constante, esvaziamento da bexiga com periodicidade e higienização genital. “A Farmacotécnica desenvolveu o sabonete íntimo Higiella especialmente para a higiene feminina. Sua fórmula corrige a acidez e proporciona uma agradável sensação de frescor e duradoura de limpeza, o que auxilia na proteção contra bactérias”, explica a farmacêutica Aiessa Balest.





Infecções do trato urinário também estão entre as doenças comuns em recém-nascidos e lactentes, só perdendo para enfermidades respiratórias. Cerca de 30% dos bebês hospitalizados apresentam esse quadro. “Quando a criança está com infecção, às vezes fica irritadiça, sem fome e emagrece facilmente. Ela tem a sensação que precisa urinar com frequência, apesar de não necessariamente estar com a bexiga cheia. Além disso, sente dor

ou ardor no momento da micção, pode ter febre ou calafrios, náusea, diarreia, vômitos, sentir desconforto na região pélvica e no abdômen. A urina fica com uma cor diferente, amarelo escuro ou esverdeada, e pode ter presença de sangue e mau cheiro. Entre os tratamentos profiláticos, sugiro o cranberry, por exemplo, que pode ser consumido ao natural ou em cápsulas manipuladas”, alerta o pediatra e alergista Paulo Eduardo Silva Belluco.

**Na Farmacotécnica
você encontra
o Cranberry em for-
ma de cápsulas ou
xarope. A dose diária
recomendada para
adultos é de 400mg.
Para as crianças, a
dosagem pode ser
personalizada de
acordo com a avalia-
ção do médico.**

De acordo com Aiessa Ballest, estudos mostram que o cranberry tem proantocianidina, 15 a 25 vezes mais potente do que a vitamina E, e pode inibir a aderência de bactérias do tipo *E.coli* na mucosa da bexiga. “A fruta é rica em antioxidantes fenólicos, que ajudam a combater infecções do trato urinário. Uma pesquisa feita em Harvard mostrou que o consumo diário de insumos à base de cranberry, durante um ano, reduziu a incidência de infecções urinárias em 35% dos casos”, ressaltou ela.





CUIDADOS COM CÂNCER DE PELE

DEVEM SER REDOBRADOS EM ÉPOCAS DE CALOR EXCESSIVO

Dermatologista da Clínica Monte Parnaso fala sobre tratamentos e precauções da doença que já possui 190 mil novos casos por ano apenas no Brasil.



Dr^a Ana Regina Trávolo

O câncer de pele é o tipo mais comum da doença. Só nos Estados Unidos, são diagnosticados 3,5 milhões de novos casos por ano. No Brasil, esse número chega a 190 mil. O principal causador da doença é a exposição crônica aos raios solares, mas também é possível contrai-lo devido à predisposição genética, tabagismo e após lesões da pele provocadas por radioterapia.

A dermatologista Dra. Ana Regina Trávolo comenta que o diagnóstico prematuro aumenta consideravelmente as chances de ter um tratamento rápido e pouco agressivo. “Quando detectadas no início, uma cirurgia simples é suficiente para resolver o quadro. Alguns tipos de lesões pré-cancerosas, quando identificadas, podem ser tratadas apenas com cauterizações por radiofrequência ou com nitrogênio líquido, a chamada Crioterapia. As lesões pré-cancerosas chamadas de ceratoses ac-

tínicas e o carcinoma basocelular superficial podem ser tratados com a chamada Terapia Fotodinâmica, que tem como vantagem o menor índice de cicatrizes pós-tratamento”, explica.

Todavia, alguns subtipos específicos de câncer de pele, como o melanoma, normalmente necessitam de um acompanhamento conjunto com o profissional Oncologista. Em alguns casos mais avançados podem ser necessários tratamentos associados, como radioterapia e quimioterapia.

Mas como prevenir para não chegar ao ponto de contrair a doença? Segundo a dermatologista, a principal coisa a fazer é proteger bem a pele dos raios solares. “Deve ser evitada a exposição excessiva ao sol e fazer uso regular do protetor solar com fator de proteção 30 ou superior”, explica. Porém, existem hábitos, como o do cigarro, que prejudicam a pele e a deixa mais vulnerável às ações dos raios ultravioletas. “O tabagismo está associado com uma maior incidência de alguns tipos câncer de pele, como o carcinoma espinocelular labial”, comenta a Dra. Ana.



DICAS

FOTOPROTEÇÃO ORAL

UMA PROTEÇÃO A MAIS PARA A PELE

O sol é a melhor fonte de obtenção da Vitamina D e traz inúmeros outros benefícios, como a melhora do humor, por exemplo. Entretanto, o excesso de exposição ao sol faz com que o organismo reaja como se tivesse sofrido uma agressão e se defende produzindo um excesso de radicais livres.

Este excesso leva a consequências indesejáveis: entre elas a perda de colágeno e o fotoenvelhecimento. A radiação

UV é a grande vilã da radiação solar e pode também estar presente em lâmpadas incandescentes. Por isso, é necessário usar um protetor solar, mesmo que se fique trancado em ambiente fechado. Segundo os especialistas, o ideal é usar filtro no mínimo FPS 30, pelo menos duas vezes ao dia.

Mais recentemente, um novo conceito em fotoproteção tem sido discutido: a fotoproteção oral. Foram estudadas várias substâncias que quando utilizadas demonstram reduzir a intensidade do eritema e prevenir danos ocasionados pela

exposição solar, devido à sua capacidade antioxidante.

“A associação de diferentes vitaminas e minerais demonstrou, através de estudos, a capacidade de favorecer a resistência da pele à exposição às radiações UV. Tal formulação previne os danos da exposição solar através da neutralização dos radicais livres, que agredem as células da pele causando problemas, como vermelhidão, envelhecimento e o câncer de pele. Além disso, torna o bronzeado mais duradouro. Mas é bom consultar um dermatologista para saber sobre ativos, posologia e tempo de uso mais adequados para cada um”, explica a farmacêutica Leandra Sá, assessora técnica da Farmacotécnica.



REPELENTES MANIPULADOS

proteção eficiente contra picadas de insetos

Mosquitos são vetores de doenças para cerca de 700 milhões de pessoas ao ano, especialmente em países tropicais e subtropicais. Recentemente, vários estados no Brasil têm apresentado também o Zika vírus, transmitido pelo *Aedes aegypti*, vetor responsável pela dengue e chicungunya – muito comum no verão. Para ajudar a proteger a sua saúde e da sua família, a Farmacotécnica desenvolveu repelentes seguros, atóxicos e hipoalergênicos.

Manipulado em forma de loção e spray, o Aminopropionato de Etila (IR 3535) é ativo contra moscas, carrapatos, piolhos, vespas, abelhas e mosquitos, inclusive contra o *Aedes aegypti*. Sua ação é totalmente comparável ao DEET, é atóxico e inodoro e pode ser usado por crianças a partir de seis meses de idade e dura aproximadamente quatro horas.

Entre os repelentes naturais estão o *Ledum palustre* e o Citronela com Andiroba. O *Ledum palustre*, também denominado Alecrim silvestre dos pântanos ou Ledo, é rico em óleos essenciais. Apesar de ser o principal remédio das picadas de inseto, também é um poderoso repelente quan-

do utilizado topicamente. É indicado para crianças e adultos com histórico de alergia aos repelentes convencionais. Na Farmacotécnica, é encontrado na forma de gel, creme ou loção. Para pessoas sensíveis é recomendada a utilização da loção hipoalergênica.

Extraído das folhas e caules de diferentes espécies de *Cymbopogon*, o óleo de Citronela é rico em geraniol, citronelol e citronelal, utilizados na fabricação de repelentes de insetos de origem vegetal, aprovado para este fim nos Estados Unidos desde 1948. Já o óleo da Andiroba é obtido a partir da prensagem das sementes, sendo usado popularmente por suas atividades cicatrizantes e repelentes. Estudo realizado pela Unicamp, em 2010, verificou que o óleo de Citronela apresentou um índice de 98,1% de proteção contra picadas de mosquitos e o de Andiroba, 30,4%.

Outra indicação comum é a ingestão de suplementação oral Vitamina B1 que, ao ser eliminada pelo suor, atua como repelente de insetos.

DICAS SOBRE A APLICAÇÃO DE REPELENTES:

- 1 Não use repelentes tópicos em menores de 2 meses de idade. Neste caso, utilizar medidas físicas como proteção – telas e mosquiteiros, por exemplo.
- 2 Não aplique repelentes próximo a produtos alimentícios.
- 3 Mantenha os repelentes fora do alcance de crianças e não permita sua autoaplicação.
- 4 Evite o uso próximo a mucosas (boca, nariz, olhos, genitais) ou em pele irritada ou ferida. Para uso na face, primeiro aplique o produto nas mãos e então espalhe no rosto com cuidado.
- 5 Evite aplicação nas mãos das crianças. Sempre lave as mãos após aplicar o produto.
- 6 Use quantidade suficiente para recobrir a pele exposta e evite reaplicações muito frequentes.
- 7 Não use sob vestimentas.
- 8 Evite usar em conjunto com protetores solares químicos.
- 9 Não durma com o repelente.

DICAS





KIT APRICOT



KIT COLÔNIA



BALA DE COLÁGENO



PROTETOR SOLAR