Jornal Online - Ano 1 ▪ Nº 1 ▪ Jan/Fev 2017

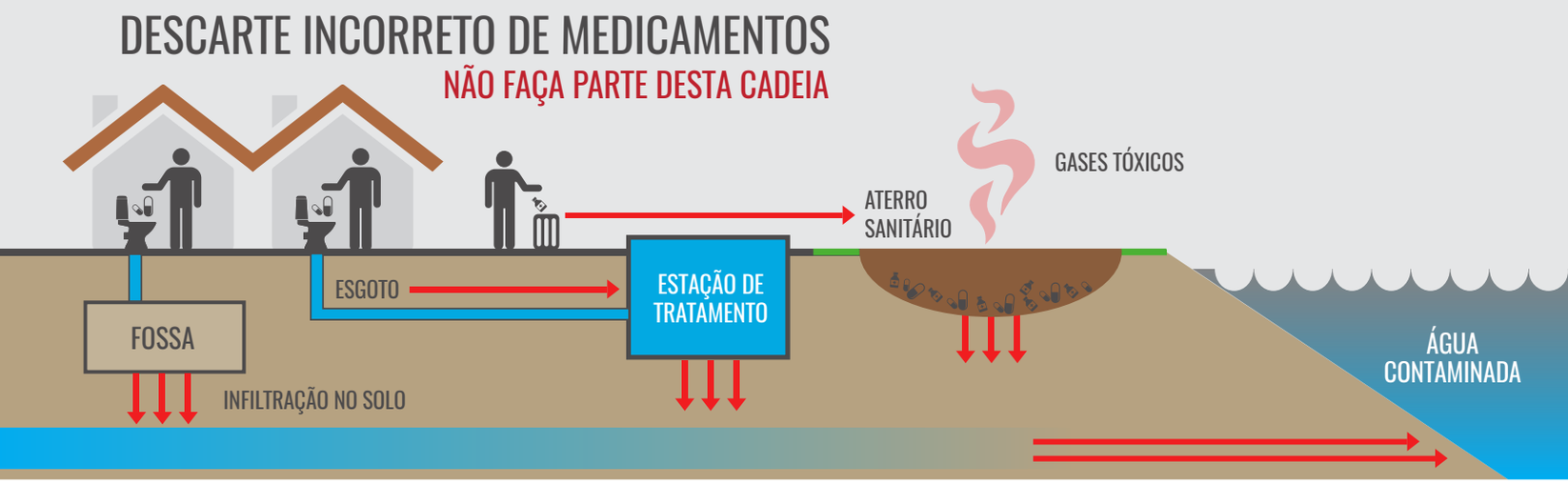
Desde 1976
Farmacotécnica
Farmácia de Manipulação

Nosso jornal agora é digital, uma grande notícia a favor da sustentabilidade

FARMACOTÉCNICA IMPLANTA POSTO DE COLETA PARA RESÍDUOS DE MEDICAMENTOS

Loja da 302 sul está preparada para receber o descarte da população do DF

O que você faz com aquele medicamento vencido, o frasco vazio ou a embalagem de um remédio? Sabia que não se deve, simplesmente, jogar no lixo comum ou no esgoto doméstico? Restos de medicações sem o destino correto podem ser utilizados por outras pessoas e causar uma intoxicação. Além disso, pode contaminar água, o solo, os animais e outros seres humanos, já que muitas dessas substâncias chegam aos rios e córregos locais e, como o nosso sistema de tratamento de esgoto não está preparado para eliminar todas as propriedades químicas, podem infectar a água que bebemos.



Foi pensando nisso que a Farmacotécnica lança o projeto **#destino certo**. A partir de agora, qualquer pessoa que tiver um remédio sem utilidade em casa poderá descartá-lo no coletor instalado da Farmacotécnica da 302 sul, que será facilmente identificado pela população. Os resíduos ali depositados serão transferidos para um local restrito, onde será recolhido por uma empresa certificada, a qual dará o destino correto à medicação.

E esse é apenas o primeiro posto de coleta. Em breve, o **#destino certo** será implantado em outras unidades da empresa para que todos do DF se beneficiem com a novidade. “Queremos desenvolver essa consciência nos brasilienses e estamos fazendo a nossa parte para colaborar com a nossa cidade. Esse é um compromisso da Farmacotécnica com o meio ambiente e com a sociedade”, afirma Rogy Tokarski, diretora da Farmacotécnica.

FIQUE **PROTEGIDO** CONTRA O

AEDES AEGYPTI

Diante dos inúmeros casos de doenças transmitidas pelo mosquito Aedes aegypti, como a Dengue, Zika, Chikungunya e o vírus Mayaro, que tem sintomas similares aos da dengue e da febre chikungunya, surgem muitas dúvidas sobre qual o tipo de repelente é o mais indicado. É preciso estar atento e tomar os devidos cuidados para evitar a infestação. Dados da Secretaria de Saúde do DF, de novembro de 2016, confirmou 17.797 casos de dengue em residentes no Distrito Federal, ao longo deste ano. Para ajudar a proteger dessa e de outras doenças relacionadas ao Aedes aegypti, a Farmacotécnica desenvolveu repelentes seguros, atóxicos e hipoalergênicos.

Há três principais tipos de repelentes de insetos à venda no Brasil: à base de Icaridina, DEET e IR3535. Manipulado em forma de loção e spray, o Aminopropionato de Etila (IR 3535) é ativo contra o Aedes aegypti, como também moscas, carrapatos, pio-

lhos, vespas, abelhas e mosquitos. 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, devendo ser reaplicado no máximo três vezes ao dia.

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 quando 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

Você sabe a forma correta de aplicar os repelentes?

- *Não aplicar nas mãos de crianças;*
- *Não aplicar próximo aos olhos, boca e nariz;*
- *Evite usar em conjunto com protetores solares químicos;*
- *Não aplique mais de três vezes ao dia, pode causar intoxicação;*
- *Aplicar na pele exposta e por cima das roupas, nunca por baixo;*
- *Crianças menores que seis meses de idade não podem usar repelentes;*
- *Gestantes podem utilizar repelentes, se for em spray borrife por cima da roupa;*
- *Lave as mãos após a aplicação e não durma com o repelente (tome um banho antes de dormir);*
- *Independente do repelente da sua escolha, sempre observe o*

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%.

tempo de ação e o número de reaplicações que devem ser feitas;

- *Maquiagem, hidratantes e filtros solares devem ser aplicados antes do repelente, cerca de 15 minutos antes. O repelente é sempre o último a ser aplicado.*

MENTE SÃ, CORPO SÃO

Em entrevista, a NutriFitCoach Dra. Patrícia Torsani explica como a alimentação pode turbinar a saúde do cérebro e do corpo

O cérebro é a máquina perfeita do corpo humano. Principal órgão e centro do sistema nervoso, além de servir como estrutura física subjacente da mente, é ele quem controla nossos comportamentos e movimentos, permitindo uma interação melhor com o meio em que vivemos. É o centro da inteligência e aprendizado, responsável ainda pela nossa cognição, memória e emoções. Por isso, cuidar do cérebro é muito importante e requer conhecimento de uma série de dicas que devem ser aplicadas no dia a dia, como hábitos alimentares saudáveis, práticas de exercícios físicos, descanso, socialização e ótima estimulação cognitiva para mantê-lo jovem e funcionando a todo vapor. “Cuidar do cérebro pode ser o meio mais interessante de descobrir o que você realmente precisa, pois para que ele esteja bem, é necessário que a pessoa esteja no comando de uma vida equilibrada em todos os sentidos”, afirma a Dra. Patrícia Torsani, nutricionista funcional e NutriFitCoach, que desde 2003 vem investindo intensamente na nutrição e nos diversos benefícios para o sistema nervoso. Em meio ao caos de um mundo cada vez mais individualizado e estressante, ela acredita que tudo aquilo que possa nutrir o sistema nervoso pode contribuir no desenvolvimento e na restauração da vitalidade deste órgão, ponto-chave para o bem estar geral.

Qual o primeiro passo para construirmos um modelo de vida favorável à saúde cerebral?

Compreender que o cérebro é um órgão físico com demandas específicas para que possa exercer suas funções de forma adequada e contínua é, sem dúvida, o começo para desenharmos um modelo de vida que possibilite resultados positivos, que vão desde o bom humor, a redução das compulsões, aumento da vitalidade, da satisfação geral pela vida, melhora cognitiva e melhor qualidade do sono, até a redução de desconfortos, como baixa memória e alguns tipos de tremores.

Quais alimentos podem piorar a memória? E os melhores para nutrir o sistema nervoso?

Se a memória acontece exclusivamente no cérebro e este é um órgão físico, qualquer coisa que possa abalar a sua composição e o seu funcionamento poderia ser ilustrado aqui. O cérebro é 60% composto por gordura, um órgão extremamente irrigado, tem altíssima demanda por glicose (estável e não em picos com grandes oscilações), necessita dos aminoácidos precursores dos neurotransmissores, de eletrólitos para o funcionamento adequado dos neurônios, regulação hídrica e o sono restaurador. Entre os vilões para o seu bom funcionamento está o açúcar, alimento que o corpo nunca precisou. Nós somos heranças de pessoas que nunca tiveram acesso a ele. Porém, como tem um impacto direto no sistema nervoso, facilitando a elevação do neurotransmissor que desencadeia a sensação imediata de

O álcool, a partir de uma certa quantidade, eleva as toxinas e ainda os pró-oxidantes, deixando o órgão gorduroso exposto às oxidações e inevitáveis agressões. Gorduras poliinsaturadas e trans também não devem ser consumidas.

bem estar (serotonina) é natural que o seu contato desperte sensação de alegria, mas que deve ser evitado ao máximo, assim como o álcool. Este, a partir de uma certa quantidade, eleva as toxinas e ainda os pró-oxidantes, deixando o órgão gorduroso exposto às oxidações e inevitáveis agressões. Gorduras poliinsaturadas e trans também não devem ser consumidas.

Por outro lado, alguns alimentos e nutrientes são capazes de cuidar do órgão e de melhorar a memória, como a gema do ovo, que é rica em colina – acetilcolina, neurotransmissor responsável pela memória; o óleo de krill, fonte de ômega 3, astaxantina e colina; além de peixes, como sardinha, salmão e atum; e frutas como o abacate, que tem se mostrado excelente aliado para a saúde cerebral. Ginkgo biloba e o açafrão (com o poder antioxidante da curcumina) são capazes de proteger o cérebro contra as possíveis agressões. Também destacamos o açaí, outro poderoso antioxidante, e o azeite de oliva, rico em polifenóis protetores.

O que é o óleo de Krill?

Os ácidos graxos essenciais são os omegas 3 e 6. Ou seja, são aqueles que precisamos adquirir pela dieta, pois não conseguimos produzí-los a partir de outra fonte ou substrato. O óleo do krill é fonte do omega 3, mas tem uma grande vantagem, pois ao contrário dos óleos de peixes, que são ricos em triglicerídeos, o de krill é rico em fosfolipídeo, portanto muito mais facilmente absorvido, transportado e aproveitado pelas membranas e pelo cérebro. Ainda é fonte de astaxantina, um carotenoide antioxidante e protetor.

Para você, qual é a receita da longevidade?

O envelhecimento é um processo natural, mas que, dependendo dos fatores ambientais, pode ser acelerado e desenvolvido com diferentes resultados. Uma célula inserida num ambiente hostil certamente se desenvolverá de forma diferente de outra célula idêntica, mas desenvolvida num outro ambiente. **Sendo assim, pelo modo que vejo a saúde e, certamente influenciada pelas escolas que me abastecem, simplificaria em uma "receita" para uma longevidade com saúde e bem estar:**

- Descubra o que te motiva e tenha um propósito para viver. Ele justificará e será forte o suficiente para mantê-lo em contato com os elementos valiosos que o corpo e a mente precisam para ficar saudáveis.
- Estruture um programa que exponha você à socialização, às coisas, pessoas, ambientes, nutrientes, enfim, estímulos coerentes ao seu desejo. Isto facilita e aumenta a chance de sucesso e do reforço positivo.
- Seja flexível. Pois seguir à risca o projeto (por mais interessante e importante que ele possa ser) expõe às adversidades que nem sempre dependem da própria pessoa. É importante ser fiel ao desejo, mas também compreender que o sucesso pode ser alcançado com 85% da prática e não somente com o 100%.
- Experimente. Mesmo que seja pra dizer que não gostou. Estímulos novos mantém o cérebro interessado e com motivos pra permanecer vivo e ativo.

Em resumo, o que mais me motiva como pessoa e profissional é o projeto em si. O combustível e o desenvolvimento estrutural podem ser vistos como grandes aliados desse projeto. E ser saudável pode ser o meio mais interessante de reduzirmos as distrações e os desconfortos para potencializarmos as experiências e alegrias.

COSMÉTICOS ORGÂNICOS E VEGANOS SÃO **DESTAQUES DO VERÃO**

A onda vegana chegou ao mundo dos cosméticos. Isso mesmo. A mensagem agora é que, além de uma alimentação saudável, sem conservantes ou agrotóxicos, é preciso pensar o corpo em sua totalidade. Para isso, saber o que a pele está recebendo é fundamental para a boa saúde, já que muitos produtos de beleza possuem vilões que podem chegar até a corrente sanguínea, causando alterações na boa função de todo o corpo. É o caso do parabeno, por exemplo, embora ainda em fase de discussão, investiga-se se o conservante bastante comum entre os produtos de beleza, ao alcançar a corrente sanguínea, pode causar alterações hormonais. Para evitar riscos como este, a dica é escolher cosméticos orgânicos, que ainda chamam atenção por serem veganos, sem ingredientes de proveniência animal e cruelty-free, não testados em animais.

Essa tendência é uma das novidades da empresa francesa Novexpert, que chega a Brasília com exclusividade pela Farmacotécnica, oferecendo para o consumidor o que há de mais avançado em tecnologia e segurança na produção de cosméticos. A nova linha traz produtos cosmecêuticos elaborados com fórmulas biodegradáveis, 0% químicos, 0% conservantes, 0% sintético e hipoalergênica. "Nossa pele nunca esteve tão vulnerável e danificada porque estamos, cada vez mais, usando diferentes tipos de produtos que estão agredindo nosso corpo, matando nossas células e bactérias de defesa. Por isso, é preciso reagir. Escolher um produto sem substâncias sintéticas, que agridem menos o corpo é fundamental para a boa saúde, bem-estar e longevidade", ressalta a farmacêutica Romelita Milagres Tokarski, diretora da Farmacotécnica.

De acordo com a embaixadora da Novexpert no Brasil, a cosmetóloga Joyce Quenca, a Novexpert é a única no mercado brasileiro que produz cos-mecêuticos 100% naturais e orgânicos. “Um dos principais benefícios dos nossos produtos é que eles possuem na sua formulação, principalmente, plantas e ingredientes biodegradáveis. Além disso, não contêm substâncias derivadas do petróleo, que possuem um alto potencial alergênico. Ou seja, nossas fórmulas têm menos chances de causar reações alérgicas mesmo nas peles mais sensíveis, o que significa que não apresentam contraindicações”, garante a cosmetóloga.

Entre os produtos da Novexpert que podem ser encontrados na Farmacotécnica, em Brasília, estão o Sérum Lifting Instantané com Ácido Hialurônico, indicado para homens e mulheres a partir de 25 anos, promovendo a suavização das rugas, brilho duradouro no rosto, com resultado instantâneo; o Booster Serum com ácido hialurônico, com tecnologia 3D skin care, que atua nas três camadas da pele (epiderme, derme e hipoderme), auxiliando no preenchimento de rugas, linhas de expressão e suavização da pele cansada; e o Booster com concentração 25% de vitamina C, que além de combater o fotoenvelhecimento, protege a pele contra rugas profundas e machas.

ONDE ESTAMOS
Visite nossas lojas

1 **CENTRO CLÍNICO NORTE**
SHLN 116 · Bl. L · Lj. 8 e 56
Rita de Kacia Rodrigues, CRF/DF 3.971

2 **316 NORTE**
SHCN CL 316 · Bl. F
Lj. 13, 17 e 21
Edna Santos de Almeida, CRF/DF 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
Lúcia da Silva Torres, CRF/DF 3.228

5 **CENTRO MÉDICO**
SHLS 716 · Conj. B · Bl. 5 · Lojas 1 a 4
Josineide Targino, CRF/DF 2687

6 **CENTRO CLÍNICO SUL**
SHLS 716 · Conj L · Bl.1 · Lj. 352N
Aiessa Pagliarini Balest, CRF/DF 5.587

7 **TAGUATINGA CENTRO**
C 8 · Lote 11 · Lj. 1
Rafael Gottsch, CRF/DF 2.229

8 **TAGUATINGA NORTE**
CNC 3 · Lote 12/14 · Loja 2
Luciana Oliveira de Ávila, CRF/DF 5622

9 **CEILÂNDIA NORTE**
QNN 1 Conj. B · Lote 1 · Lj. 2
Bianca Carolina Bankow, CRF/DF 6042

(61) 3245-7667
www.farmacotecnica.com.br

São 9 lojas em todo o DF!
Encontre a mais perto de você.

farmacotecnica
farmacotecnica