

# Mudanças de hábitos, saúde em alta

As facilidades e a agitação da vida moderna trouxeram consigo o estresse, a ansiedade e o cansaço. O trânsito, a instabilidade no emprego, a violência, entre outras coisas, fazem com que recebamos doses diárias de prejuízos à saúde. Mas pequenas mudanças de hábitos, atenção redobrada e acompanhamento médico são medidas preventivas que podem reverter esta situação.

Pensando em contribuir para a promoção da saúde e do bem-estar dos nossos clientes e leitores, a Farmacotécnica preparou diversas dicas elaboradas por especialistas no assunto. Aproveitem as indicações e comecem, a partir de hoje, a levar uma vida mais saudável e feliz.

"Quanto mais cedo as pessoas se prevenirem, buscarem um acompanhamento médico, terem uma alimentação saudável e praticarem exercícios físicos, maiores são as chances de não desenvolverem doenças cardiovasculares, endócrinas ou ósseas."

**Dra. Célia Maria Cals Vasconcelos - Geriatra** ☎(61) 3351-3410

"Um bom sorriso relaxa as artérias, melhora a circulação e beneficia a reação imunológica. A risada ainda estimula a produção de adrenalina, o que ocasiona mais irrigação nos tecidos, que recebem mais oxigênio, trazendo diversos benefícios. Uma atitude simples, capaz de combater a depressão, o estresse, a ansiedade e outros problemas tão comuns nos dias de hoje."

**Patrícia Libano - Terapeuta e Consultora de Saúde Integral** ☎(61) 3248-1342

"Mesmo com todas as alterações e limitações que o corpo sofre, considerar o processo de envelhecimento como um período ainda rico em experiências ajuda a encarar a vida de forma construtiva. Cuidar da saúde, fazendo exercícios e se alimentando corretamente, mas sobretudo aceitando essa nova etapa representa um grande passo para quem deseja ter longevidade e qualidade de vida."

**Patrícia Luque – Psicóloga** ☎(61) 8177-0119

"O ser humano, na sua preocupação com o corpo, tem de estar alerta para o fato de que saúde e longevidade devem vir acompanhadas de qualidade de vida. A atividade física é uma aliada imprescindível para alcançar uma boa forma física e sua prática deve ser desenvolvida de uma forma prazerosa e contínua ao longo de toda a vida. A preocupação em promover e manter a saúde devem ser ressaltadas para a população mundial, que, cada vez mais, necessita, em sua rotina diária, da prática de exercícios físicos regulares para combater os efeitos nocivos da vida sedentária."

**Wilson Santana – Educador Físico** ☎(61) 3301-7809

"A hidratação do corpo deve vir de dentro para fora. Além da alimentação, a ingestão de líquidos é fundamental para manter o bom funcionamento do organismo. Pele seca e sede refletem que o corpo não está bem hidratado. As pessoas precisam mudar os hábitos e perceber que a ingestão de bebidas não deve acontecer somente nos dias quentes ou quando a sede aperta."

**Nadja Camargo de Bem - Dermatologista** ☎(61) 3443-9036

## Creme para as mãos

Desenvolvido com óleo de purcelim, o hidratante cria um filme protetor sobre a pele, protegendo suas mãos contra os agentes agressores externos, como os detergentes, cloro e sabões. Promove uma hidratação contínua, eliminando o ressecamento e dando às mãos maciez e um aspecto jovem e saudável.



## Creme para os pés

Elaborado com uréia composta e derivados vegetais, evita o ressecamento que origina a formação de calos, descamações e rachaduras. Sua potente ação hidratante proporciona conforto e bem-estar.

## Sabonete Íntimo Higiella

A mucosa vaginal feminina necessita de um nível de acidez ótimo, para que microorganismos oportunistas não se instalem. Em duas versões, com ou sem mentol, o Higiella é sucesso entre as consumidoras, que garantem a sua eficácia. O produto promove uma higiene íntima eficaz e contribui para a manutenção do equilíbrio da flora bacteriana vaginal normal.



## Sabonete Hamamélis

Feito a partir do extrato da planta, o produto é ideal para o verão, pois diminui a oleosidade da pele, além de ser revigorante, adstringente, tônico e anti-séptico.

## Máscara Copaíba

Regulariza a oleosidade da pele, desimpedi os poros e promove uma higienização eficaz que evita a formação de acne, além de ser altamente adstringente. O ideal é usá-lo duas vezes por semana.



## Máscara de mel e pólen de flores

Nutre e hidrata a pele madura, sensível e ressecada. Possui efeito imediato, favorecendo a manutenção da elasticidade da pele por sua ação profundamente nutritiva e revitalizante.

## CURIOSIDADES

### Medicamentos manipulados

Você sabia que os medicamentos manipulados oferecem diversas vantagens? Confira algumas vantagens desta medicação:

- Trazem economia, pois sua utilização é feita na quantidade exata para o tratamento, evitando sobras, desperdícios e a automedicação;
- Permite que os remédios sejam colocados em cápsulas de cores diferenciadas para evitar erros na hora da ingestão;
- Os medicamentos seguem as normas de Boas Práticas de Manipulação determinadas pela Anvisa, ou seja, a qualidade das matérias-primas, dos materiais de embalagens utilizados e do processo de manipulação é rigorosamente controlada;
- O rótulo do medicamento manipulado contém informações que evitam problemas, como a troca ou o consumo inadequado por outras pessoas;

- A farmácia magistral proporciona a manipulação dos medicamentos sem aditivos que provocam alergias ou algum outro efeito colateral;
- Na manipulação, há o ajuste de dosagens de acordo com as características de cada paciente, como idade, altura e peso; e
- Podem ser manipulados com um gosto especial, que agrada o paladar do paciente.

### O que é homeopatia?

A homeopatia é uma especialidade médica e farmacêutica que consiste em ministrar aos doentes doses mínimas do medicamento. O processo é feito de acordo com a lei dos semelhantes, cujo intuito é evitar a agravação dos sintomas e estimular a reação orgânica na direção da cura. Os medicamentos são preparados a partir de produtos dos três reinos da natureza: vegetal, mineral e animal. Eles são preparados por meio de técnicas próprias que diluem substâncias terapêuticas, tornando-os menos agressivos ao ser humano.

**Qual é a sua dúvida? Nós queremos saber!** Entre no site [www.farmacotecnica.com.br](http://www.farmacotecnica.com.br) e clique no serviço Fale Conosco

**Rx** Desde 1976.

**Jornal da Farmacotécnica**  
 Informativo Bimestral da Farmacotécnica  
 Ano IX nº 40  
 Setembro/Octubre de 2010  
**Farmácia de Manipulação**

# O poder do Magnésio

Um dos maiores especialistas do assunto no país, Dr. Arnaldo Velloso da Costa (foto), lança, em outubro, livro para explicar os benefícios que o Magnésio, principal componente da cadeia bioquímica, pode proporcionar ao corpo humano, promovendo a saúde da população mundial

Página 3

## 04 VERÃO

Confira quais são os cuidados que devemos ter com o corpo para curtir a estação mais quente do ano sem complicações

## 05 DICAS DE SAÚDE

Profissionais de diversas áreas dão conselhos de como manter a saúde em alta, mesmo com todos os transtornos causados pelo cotidiano

## 06 CURIOSIDADES

Este mês, esclarecemos algumas dúvidas que partem dos clientes em nossos balcões de atendimento

## ONDE ESTAMOS

### Centro Médico - Matriz

SHLS 716 Conjunto B Bloco 5 Lojas 1 a 4  
Asa Sul Brasília-DF  
Telefone: (61) 3245-7656  
Farmacêuticos responsáveis:  
Rogério Tokarski (CRF/DF 21.262) e  
Regineth Cardoso Soares (CRF/DF 1.644)

### Centro Clínico Sul

SHLS 716 Conjunto L Bloco 1 Loja 352N  
Asa Sul Brasília-DF  
Telefone: (61) 3245-1018  
Farmacêutico responsável: Aline Soares da Silva  
(CRF/DF 3.310)

### 102 Sul

SHCS 102 Bloco C Lojas 27 e 29  
Asa Sul Brasília-DF  
Telefone: (61) 3226-2032  
Farmacêutico responsável:  
Andrea Saboya Vilar de Carvalho (CRF/DF 2.953)

### 302 Sul

SHCS 302 Bloco D Loja 35  
Asa Sul Brasília-DF  
Telefone: (61) 3223-2838  
Farmacêutico responsável: Luciana Pitta (CRF/DF 1.423)

### 316 Norte

SHCN CL 316 Bloco F Lojas 13,17 e 21  
Asa Norte Brasília-DF  
Telefone: (61) 3447-1007  
Farmacêutico responsável:  
Danyelle Perez Ávila (CRF/DF 2.915)

### Centro Clínico Norte

SHLN 116 Bloco L Lojas 8 e 56 - Térreo.  
Asa Norte Brasília-DF  
Telefone: (61) 3272-4833  
Farmacêutico responsável: Rafael Gottsch (CRF/DF 2.229)

### Taguatinga Centro

C 8 Lote 11 Loja 1  
Taguatinga - DF  
Telefone: (61) 3351-3044  
Farmacêutico responsável: Renata Basso (CRF/DF 2.376)

### Taguatinga Norte

CNC 3 Lote 12/14 loja 2  
Taguatinga - DF  
Telefone: (61) 3351-7161  
Farmacêutico responsável:  
Márcia Maria M. M. da Cruz (CRF/DF 2.496)

Teleatendimento: (61) 3245.7667

www.farmacotecnica.com.br



# Editorial



Cobranças, congestionamentos, horas intensas de trabalho, correria e má alimentação são algumas das situações vividas por pessoas no mundo inteiro cotidianamente. Estas, quando perguntadas sobre como cuidam da saúde, geralmente, respondem que não tem tempo para se alimentar bem ou praticar alguma atividade física. Mas até que ponto a saúde deve ficar em segundo plano no dia a dia das pessoas?

Investir em saúde e bem-estar requer tempo e dedicação. Assim como nos dedicamos horas a fio ao trabalho, podemos reservar um tempo do nosso dia para cuidarmos de nós mesmos. As pessoas estão adoecendo mais pelo simples fato de não se cuidarem.

Para suprir um pouco dessa necessidade, a Farmacotécnica investe em pesquisas para trazer aos clientes o que há de melhor no ramo da Ciência para a promoção da saúde. Além disso, oferecemos cursos, palestras e *workshops* com personalidades do setor, como é o caso do encontro com o Dr. Lair Ribeiro, que acontecerá nos dias 4 e 5 de dezembro em Brasília e que será apoiado pela empresa.

Ainda como incentivadora de ações que primam pela qualidade de vida da população, a Farmacotécnica é uma das colaboradoras da nova publicação do renomado médico ortomolecular Dr. Arnoldo Velloso da Costa. O livro – destinado para leigos e especialistas – traz um estudo completo sobre a ação benéfica do magnésio no organismo.

Voltada para busca de um diferencial competitivo constante, a Farmacotécnica inova ano após ano, na aquisição e elaboração de novos produtos, no atendimento e na assistência profissional ao médico e ao paciente, em tecnologia e em modernização. Hoje, a empresa destaca-se pela manutenção de produtos de difícil aquisição, importação direta, processo de estocagem, especialização no atendimento médico-farmacêutico de alta complexidade e iniciativas que visam o bem da sociedade brasiliense.

Prova disso é que, em 2010, pelo sétimo ano consecutivo, a Farmacotécnica foi agraciada com o prêmio Top of Mind. Recebemos esta premiação com muito orgulho, afinal o prêmio é fruto do trabalho que realizamos para oferecer os melhores serviços e produtos para o público, por meio das prescrições médicas.

Até a próxima edição e boa leitura!

**Rogério Tokarski**  
Diretor Farmacêutico

## EXPEDIENTE

O Jornal da Farmacotécnica é uma publicação bimestral da Farmacotécnica.  
**Conselho editorial:** Rogério Tokarski, Romelita Milagres Tokarski, Romy Tokarski, Leandra Sá de Lima e Willana Santos Félix. **Edição:** Proativa Comunicação. **Jornalista responsável:** Flávio Resende Reg. Prof.: 4237-DF. **Redação:** Carol Sales **Fotos:** Telmo Ximenes e Arquivo Farmacotécnica. **Diagramação e editoração:** Eduardo Grisoni. **Contatos:** proativa@proativacomunicacao.com.br / 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.

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



# Magnésio: a energia do corpo humano

**Médico especialista no assunto lança livro para explicar a origem do mineral, como ele atua no organismo e qual a sua importância para a promoção da saúde e do bem-estar**

alimentar mal, levando uma dieta rica em gordura, sal e açúcares. “Estes costumes causam prejuízos enormes, pois as pessoas acabam não se alimentando da forma como deveriam, ingerindo poucos nutrientes, principalmente, o magnésio, que é fundamental para a saúde”, avalia o especialista.

## Benefícios da ingestão

O magnésio faz parte da molécula de energia celular e corporal do organismo, o ATP. O mineral atua em cerca de 300 reações bioquímicas que o organismo realiza por dia. Entre as mais importantes atuações estão o metabolismo das enzimas, sendo que sem ele, as enzimas orgânicas não podem ser produzidas ou ativadas; faz antagonismo ao cálcio no sistema cardiovascular; aumenta a capacidade de defesa do organismo; entre outros.

A ingestão diária de magnésio depende da necessidade de cada pessoa. O médico revela que problemas como insônia, enxaqueca e variações dos níveis de açúcar no sangue são sintomas que denotam a falta do mineral no organismo. Por outro lado, quem tem disposição, consegue dormir bem, tem a saúde equilibrada, possui capacidade física melhor e melhor disposição física e mental está consumido a substância na medida certa.

O resultado destes 28 anos de pesquisa, juntamente com materiais de outros especialistas no assunto, estará disponível no livro “Incrível Magnésio e sua série: Cálcio, Zinco, Vitaminas e Nutrientes Antioxidantes”. A publicação, editada pela Thesaurus Editora, é voltada tanto para leigos no assunto quanto para médicos e demais profissionais da área de Saúde interessados pelo tema.

Mais do que preciosas informações, a publicação reúne relatos de tantos anos de pesquisa e de trabalho do Dr. Arnoldo Velloso da Costa, emérito médico brasileiro de renome internacional. O livro será lançado em outubro e estará disponível nas unidades da Farmacotécnica e nas principais livrarias da cidade.

## Clínica Nutricional

Edifício Medical Center - SHLS 716, Conjunto N,  
Bloco A, Sala 104 - Brasília, DF - Telefone: (61) 3245-1768

# Altas temperaturas exigem cuidados especiais

**Além de produtos que deixam o corpo em forma para o verão, Farmacotécnica oferece cosméticos que promovem a saúde antes, durante e depois da estação**

Todos os anos, nos meses que antecedem o verão, um pensamento toma conta da mente de muitas pessoas, principalmente, das mulheres: como me livrar dos quilos a mais e ficar em forma para o verão? O metabolismo de nosso corpo é sensível às estações do ano e o verão é a época ideal para iniciar uma dieta e perder o excesso de peso.

Além da dieta e dos exercícios físicos, alguns fitoterápicos colaboram com o processo de emagrecimento. Chá branco, chá verde, chá vermelho e a *Caralluma fimbriata* são algumas opções. Esta última, aliada ao faseolamina e ao *Citrus aurantium*, age no organismo e contribui para reduzir o apetite, acelerar o metabolismo e impedir parte da absorção dos carboidratos.

Mas, para curtir o verão em paz, é preciso manter o corpo hidratado. A hidratação da pele é imprescindível para manter a integridade fisiológica da cutis, pois a manutenção do conteúdo de água adequada na derme e na epiderme garante o equilíbrio das camadas da pele, favorecendo reações metabólicas, controle térmico, além de permitir uma aparência saudável.

## Medidas preventivas

“Abusar da ingestão de água é fundamental. Evite banhos demorados e altas temperaturas, pois a água quente resseca a pele”, diz a dermatologista Nadja Camargo de Bem. O hidratante e o sabonete RLMT2, da Kosmein, foram criados especialmente para atender a essas necessidades. Suas fórmulas são baseadas em um sistema hidratante multiprotetor, ricos em emolientes e agentes hidratantes. “Além de manter o nível



Produtos como o sabonete RLMT2 e o filtro solar em gel colaboram para a manutenção da saúde da pele

adequado de hidratação, o produto ajuda a combater os danos causados à pele pelo meio ambiente”, explica a diretora farmacêutica da Farmacotécnica, Romelita Milagres Tokarski.

Em nosso país tropical, com a chegada do verão, a exposição ao sol será ainda mais frequente na vida de homens, mulheres e crianças. Pensando em atuar em sinergia com os protetores solares em creme ou gel, a Farmacotécnica manipula um fotoprotetor oral, indicado para nutrição e proteção da pele. O produto é uma associação de vitaminas e minerais que reduzem o impacto do sol e os danos que as radiações UVA e UVB causam à pele.

“Essas substâncias são medidas adicionais de proteção do filtro solar, portanto, é importante ressaltar que o fotoprotetor oral não substitui a atuação do protetor solar corporal”, explica a farmacêutica Leandra Sá. 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.

## Precauções gerais

- Use filtro solar, sempre;
- Evite ficar exposto ao sol, procure caminhar pela sombra;
- Prefira uma alimentação leve;
- Beba muita água;
- Use óculos escuros com proteção UVA e UVB;
- Facilite a transpiração: use roupas folgadas, de tecidos leves e claros;
- Tenha um cuidado ainda maior com bebês e crianças, maiores de 65 anos e pessoas doentes - especialmente cardíacos ou com pressão alta.



“A pele tende a ficar mais sensível nesta época, necessitando de mais cuidados”, Romelita Tokarski, diretora da Farmacotécnica