

Temporada de seca

Começou o período de estiagem e, com ele, o aumento dos cuidados com a saúde do corpo. Hidratação da pele e ingestão de líquidos são algumas recomendações básicas

A capital do país tem um clima que se caracteriza pela elevada altitude (1.171 metros acima do nível do mar), pela grande luminosidade e por duas estações bem definidas: um período de chuvas, geralmente, de setembro a abril; e outro de seca intensa, de maio a outubro. A seca é caracterizada pelos baixos índices de umidade relativa do ar e a concentração de névoa seca. Essas características são provocadas por fatores climáticos, como a grande distância do Distrito Federal do litoral e a influência de massa de ar frio que atinge a região Centro-Oeste.

Com a seca já instalada, os brasilienses sentem na pele, nos olhos e nas vias respiratórias os danos anuais causados pela estação. A pele resseca, descama e coça. Os olhos ficam mais sensíveis e respirar, muitas vezes, torna-se difícil. Por isso, é importante tomar algumas medidas preventivas para enfrentar o período sem grandes complicações.

Alguns cuidados básicos, como o uso diário de hidratante, deve ser continuado, podendo ser usado na forma de loções híbridas, que hidratam e fazem a fotoproteção da pele ao mesmo tempo. Além disso, é necessário ingerir bastante líquido e diminuir o uso de sabonete. Durante o banho, evite água quente. Opte por uma ducha fria ou morna. Outra dica importante é evitar exposição ao sol, principalmente nos horários de maior incidência de raios ultravioleta, das 10h às 16h.

O uso de emolientes nasais livres e descongestionantes também evita o ressecamento das narinas e mantém a umidade das fossas nasais, reduzindo os sintomas típicos das rinites. Em época de seca, a pele perde muita água, dentre as regiões mais afetadas estão as pernas e os braços, mas pode envolver toda a superfície cutânea. As áreas secas lavadas continuamente atingem um ponto que a barreira epidérmica não pode mais manter sua integridade, vindo a apresentar rachaduras e fissuras.

Outra medida que deve ser tomada é o cuidado com a alimentação, que deve ser sempre equilibrada e é essencial para a obtenção do equilíbrio de nutrientes indispensáveis para satisfazer as necessidades fisiológicas e psicológicas de um indivíduo. O Óleo de Prímula, por exemplo, é rico em ácidos graxos, responsável pela manutenção da saúde epitelial. Já o Óleo de Linhaça, rico em Ômega 3, diminui o risco de desenvolver a Síndrome do Olho Seco, doença que fica agravada na época de seca.

O sol quente pede o uso contínuo de protetor solar. Já os lábios precisam de hidratação reforçada. Só para se ter uma ideia, os batons feitos exclusivamente com manteiga de cacau, além de não prolongar a hidratação, quando saem da boca deixam a região ainda mais ressecada.

A Farmacotécnica possui anos de experiência em períodos de seca acentuada, tomando-se especialista em desenvolver produtos adequados a diversos tipos de pele, ideais para otimizar tratamentos de diversas doenças caracterizadas pela pele seca.

Medidas de autoproteção:

- Aumentar a ingestão diária de líquidos, independente de apresentar sede ou não (em média, ingerir 2L de água diariamente);
- Evitar os banhos prolongados com água quente e o uso excessivo de sabonete para não eliminar totalmente a oleosidade natural da pele;
- Diminuir o uso de ar-condicionado, pois eles retiram ainda mais a umidade do ambiente;
- Colocar toalhas molhadas e bacias com água nos quartos durante todo o dia, o que manterá o ar do ambiente mais úmido;
- Trajar roupas adequadas às condições do tempo. No calor, usar roupas leves e se possível de algodão;
- Evitar exercícios físicos no período das 11h às 17h. Neste período, a insolação e evaporação atingem seus índices máximos;
- Fazer exercícios leves, incluindo frutas e verduras na alimentação.

A Kosmein desenvolveu para as suas mãos e seus pés o mais moderno e eficiente sistema de proteção e hidratação.



CREME PARA AS MÃOS - KOSMEIN

Promove uma hidratação contínua. Elimina o ressecamento e confere às mãos um aspecto mais jovem e saudável.



CREME PARA OS PÉS - KOSMEIN

Sua ação hidratante proporciona conforto e bem-estar para os seus pés. Evita o ressecamento que origina a formação de calos, descamação e rachaduras.



102 Sul

Centro Médico Sul

Centro Clínico Norte

Taguatinga Norte

TELEATENDIMENTO: 3245-7667

302 Sul

Centro Clínico Sul

316 Norte - Homeopatia

Taguatinga Centro

Benefícios além da pele

RLMT2, loção hidratante da Kosmein Institute, possui alto poder de hidratação e é ideal para climas secos, pois protege a pele das agressões causadas pelo clima

A pele representa 16% do peso do corpo humano. Seu brilho, cor e maciez mostram muito do bem-estar e da condição física das pessoas. Flexível e resistente, ela é responsável por regular a temperatura do corpo; impedir a perda excessiva de água; proteger o organismo contra agentes externos; e eliminar toxinas. Para a realização adequada dessas funções, a água desempenha um papel fundamental, especialmente no controle da lubrificação e da temperatura corporal.

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.

O RLTM2, da Kosmein Institute, foi criado especialmente para atender a essas necessidades. Sua fórmula é baseada em um sistema hidratante multiprotetor, rico em emolientes e agentes hidratantes. Além de manter o nível adequado de hidratação, o produto ajuda a combater os danos causados à pele pelo meio ambiente. "Principalmente nesta época do ano, pois a baixa umidade do ar em Brasília causa sérios ressecamentos na pele", explica a diretora farmacêutica da Farmacotécnica, Romelita Milagres Tokarski.

O sistema hidratante multiprotetor conserva a pele hidratada por 24 horas, após uma única aplicação; impede a evaporação da água das camadas da pele para o ambiente, por meio da formação de um filme protetor; aumenta a elasticidade da pele - por garantir o teor hídrico adequado; preserva o equilíbrio da cutis e mantém a barreira cutânea adequada, o que resulta em uma pele preservada e em estado ideal. "Com o uso diário, os resultados são aprimorados e a pele tende a permanecer cada vez mais saudável e protegida. Outro fator importante é que o RLMT2 não é irritante", orienta Romelita.

O produto foi testado e avaliado por médicos e dermatologistas e por um instituto certificado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Além de ter sido submetido a vários testes que comprovaram a sua eficiência no fortalecimento da barreira cutânea e no restabelecimento do manto lipídico, evitando assim, uma significativa perda de água transepidermal.

"Os resultados desses testes revelaram que o RLMT2 é um hidratante ideal para climas secos, pois protege a pele das agressões ambientais, conserva e aprimora a integridade da pele, diminui a sensação de repuxamento da cutis, ajuda no combate ao ressecamento e tem uma textura agradável, com ótimo espalhamento", finaliza a farmacêutica.

VOCÊ ENCONTRA O HIDRATANTE RLMT 2 em todas as lojas Farmacotécnica.



Nova opção em preparação de suplementos nutricionais

Farmacotécnica lança nova linha de shakes. Compostos atuam em diversas necessidades específicas, promovendo a qualidade da saúde de cada paciente

Atualmente, um profissional que já atua no mercado há bastante tempo vem ganhando visibilidade: o nutricionista. Importantes por planejarem e executarem ações de orientação alimentar, os nutricionistas se destacam, ainda, por sua atuação na prevenção da obesidade e no combate a uma série de doenças, como diabetes e hipertensão.

Os motivos que levaram a profissão a ganhar mais destaque são as mudanças socioculturais e o ritmo acelerado da vida moderna, por exemplo. Tais mudanças vêm acompanhadas de progressos científicos, mas também de inúmeros transtornos alimentares. A obesidade infantil cresce progressivamente no Brasil, atingindo 15% das crianças brasileiras, segundo a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (Abeso), ao mesmo tempo em que também crescem os níveis de desnutrição, mesmo nas classes favorecidas.

Com as mudanças ocorridas no estilo de vida das pessoas, cada vez mais há uma tendência em se ingerir muitas calorias vazias sem o devido aporte de nutrientes. Pensando neste paradigma, a Farmacotécnica desenvolveu uma nova linha de shakes, disponíveis para a prescrição nutricional que podem atuar em diversas necessidades específicas.

Prescritos pelos profissionais devidamente qualificados, os shakes são opções que podem ser totalmente personalizadas de acordo com a necessidade de cada paciente. Em potes com copos dosadores ou em envelopes, podem ser efervescentes ou não efervescentes, com sabores a escolha do paciente.

Vantagens dos shakes da Farmacotécnica

Mascara bem os sabores de substâncias desagradáveis;

É prático, pois pode ser dispensado em envelopes e levados para qualquer lugar;

Garante a exatidão de nutrientes e calorias, impossível de se medir precisamente quando se trabalha apenas com os alimentos.

"Criamos uma gama de possibilidades, que agem de acordo com as necessidades específicas. Temos opções interessantes para pacientes imunodeprimidos (por radioterapia, quimioterapia ou desnutrição - por exemplo); para pacientes que não conseguem ganhar peso ou massa muscular; pacientes nefropatas; pacientes pneumopatas; para o tratamento da constipação intestinal ou diarreias; para auxiliar no controle das dislipidemias (colesterol alto); para vegetarianos que precisam suprir suas necessidades em proteínas; para atletas e para idosos", explica a farmacêutica Leandra Sá de Lima.

Para todas as opções desenvolvidas, está disponível a tabela com as informações nutricionais, para que a nutricionista possa verificar exatamente o atendimento das necessidades de seus pacientes. "Cada pessoa em diferentes fases da vida requer tratamentos, alimentação e cuidados diferenciados. Consulte um nutricionista para mais informações", aconselha Leandra.



Jornal da

Farmacotécnica

Informativo bimestral da Farmacotécnica

Ano VI - nº 33

Junho / Julho de 2009

Desde 1976.

Farmácia de Manipulação

PELE SAUDÁVEL o ano inteiro

HIPERPIGMENTAÇÕES: NOVOS CONCEITOS EM TRATAMENTO. PÁGINAS 3 e 4

Período de seca

05

Cuidados com a saúde devem ser redobrados durante a temporada.

SHAKES

Conheça a nova linha desses produtos da Farmacotécnica. Página 6

06

RLMT2

A loção hidratante é ideal para proteger a pele por 24 horas.

NOSSAS LOJAS

Centro Médico - Matriz

SHLS QD. 716 - CONJ. B- BL. 5 - LJ. 1 / 4 - ASA SUL - Brasília/DF.
Telefone: (61) 3245-7656
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. Telefone: (61) 3245-1018
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. Telefone: (61) 3226-2032 | Farmacêutico Responsável: Andrea Saboya Vilar de Cavalho (CRF/DF 2.953)

302 Sul

SHCS QD. 302 - BL. D - LJ. 35 - ASA SUL - Brasília/DF. Telefone: (61) 3223-2838 Farmacêutico Responsável: Luciana Pitta (CRF/DF 1.423)

316 Norte

SHCN CL. 316 - BL. F - LJ. 13/17/21 - ASA NORTE - Brasília/DF. Telefone: (61) 3447-1007 | Farmacêutico Responsável: Danyelle Perez Avila (CRF/DF 2.915)

Centro Clínico Norte

SHLN QD. 116 - BL. L - LJ. 8/56 - Térreo - ASA NORTE - Brasília/DF. Telefone: (61) 3272-4833 | Farmacêutico Responsável: Rafael Gottsch (CRF/DF 2.229)

Taguatinga Centro

CB - Lote 11 - LJ. 1 - Taguatinga/DF. Telefone: (61) 3351-3044 | Farmacêutico Responsável: Renata Basso (CRF/DF 2.376)

Taguatinga Norte

CNC3 - Lote 12/14 - LJ. 2 - Taguatinga/DF. Telefone: (61) 3351-7161
Farmacêutico Responsável: Márcia Maria M. M. da Cruz (CRF/DF 2492)

Teleatendimento: (61) 3245.7667

www.farmacotecnica.com.br



Editorial



Telmo Ximenes

Uma das maiores preocupações com a beleza é a pele manchada. As causas são variadas, como problemas hormonais, excesso de exposição ao sol, lesões, envelhecimento, entre outros. Pensando em resolver este problema que, atualmente, acomete homens e mulheres, a Farmacotécnica disponibiliza aos prescritores diversas opções de ativos despigmentantes, que podem ser associados para otimizar os resultados de seus pacientes. Todos os detalhes dos despigmentantes e os cuidados básicos que todos devem ter com a pele estão registrados nesta edição do Jornal da Farmacotécnica.

Brasília é marcada pelo clima semi-seco. Por isso, a atenção com a saúde deve ser redobrada. A pele é uma das partes do corpo que mais sofre com o período da seca, pois é uma das regiões que perde muita água. Alguns hábitos sempre preconizados já colaboram para diminuir os efeitos do período sobre o organismo: beber muita água, evitar banhos quentes prolongados e usar um bom hidratante. Além disso, há o cuidado com a alimentação, que deve ser sempre balanceada. Conheça mais dicas para cuidar da sua saúde na página 5.

E, por falar em seca, o RLMT2 é rico em emolientes e agentes hidratantes que, além de manter o nível adequado de hidratação, ajuda a combater os danos causados pelas mudanças climáticas. Desenvolvido em Brasília, o produto atende às necessidades dos brasilienses. A nossa farmacêutica Romelita Milagres Tokarski fala, na página 6, das principais propriedades do produto e dos demais benefícios que ele apresenta.

Sempre preocupada com a saúde e o bem-estar das pessoas, a Farmacotécnica acaba de lançar uma linha de shakes disponíveis para a prescrição nutricional, que podem atuar em diversas necessidades específicas de cada paciente. Com sabores variados, eles são práticos, pois podem ser dispensados em envelopes e levados para qualquer lugar. Oferecemos opções para pacientes imunodeprimidos; para quem não consegue ganhar peso ou massa muscular; para nefropatas; para pneumopatas; para vegetarianos que precisam suprir suas necessidades em proteínas; para idosos, entre outros.

Até a próxima edição e boa leitura!

Rogério Tokarski
Diretor Farmacêutico

EXPEDIENTE

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

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. 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.

Dê fim às manchas da pele

A cor da pele, cabelos e pelos é geneticamente programada. Os principais responsáveis pela pigmentação são os melanócitos, células localizadas na epiderme, no bulbo folicular e na parede folicular do cabelo, que sintetizam um pigmento chamado melanina. As alterações da coloração e da pigmentação da pele se traduzem por um aumento ou uma diminuição da sua cor natural.

As hiperpigmentações, as conhecidas manchas, são alterações na pele devido ao excesso de produção ou acúmulo de melanina. Brasília, devido à alta luminosidade e seu clima peculiar, favorece o surgimento deste tipo de alteração de pele. A mais comum delas, o melasma, embora não ofereça riscos à saúde, incomoda bastante devido à sua aparência inestética. Outras causas para o surgimento dos melasmas são a gravidez, o uso de anticoncepcionais e disfunções hormonais.

Prevenção - "Infelizmente, até o momento, não existe cura para as hiperpigmentações. Porém, o que muitos não sabem é que o uso de medicações tópicas, mudança nos hábitos de vida e alguns procedimentos dermatológicos podem amenizar e até fazer com que as manchas desapareçam", explica o dermatologista Dr. Helbert Abe.

Outra medida preventiva é a proteção solar. "Devido à grande exposição que sofre a pele, é recomendável o uso de um bom protetor solar, aplicado a cada quatro horas, mesmo em ambientes fechados ou em dias nublados. Se possível, também orientamos a troca do anticoncepcional hormonal por outro método contraceptivo", orienta o dermatologista, ressaltando que, geralmente, todo tratamento para hiperpigmentações é longo e necessita de disciplina do paciente, seguindo devidamente as recomendações médicas.

Tratamento - Seguindo as tendências científicas atuais, a Farmacotécnica disponibiliza aos prescritores uma gama de ativos despigmentantes que podem e devem ser associados para otimizar os resultados de seus pacientes.

A formação de uma mancha é precedida de uma série de reações no organismo. A combinação de diferentes ativos que atuem em cada uma das etapas da pigmentação permite um resultado mais eficaz e duradouro. "A combinação de diferentes princípios, cada um atuando em uma fase, só é possível a partir de produtos manipulados, onde o médico avalia o paciente e elabora para ele uma formulação personalizada. Existem ativos despigmentantes de última geração que trouxemos com exclusividade para o Brasil, a fim de contribuir para o tratamento proposto pelo médico", explica a farmacêutica Leandra Sá de Lima.

Outra novidade é a possibilidade de utilizar produtos de uso oral que atuam reduzindo as manchas enquanto incrementam a proteção da pele frente aos raios solares (fotodano), de dentro para fora. "A estratégia de utilizar o tratamento combinado, uso oral e tópico favorece o sucesso do tratamento, tanto em rapidez quanto em eficácia", observa a farmacêutica. Depois de tratado o paciente, caso este tenha uma tendência natural à hiperpigmentação, deverá ser mantido um tratamento para evitar recidivas.

O Dr. Helbert Abe ainda destaca outras medicações que apresentam eficácia comprovada no que se refere ao tratamento dos melasmas, como a hidroquinona, o mequinol, o ácido azelaico, o ácido kójico e o arbutin.

O arbutin é o princípio ativo da Uva Ursi e tem sido uma boa opção nos pacientes intolerantes a hidroquinona, principalmente pelo menor potencial irritativo. Geralmente, é associado a outros clareadores e ácidos, devido ao seu efeito sinérgico. "O ácido kójico é outro inibidor da tirosinase, porém menos eficaz que a hidroquinona. Assim como o arbutin, recomenda-se o uso associado com outras medicações, pois quando usado isoladamente possui baixa eficácia", aponta o dermatologista.

O ácido azelaico apresenta um efeito antiproliferativo e citotóxico contra os melanócitos, além de inibir competitivamente a tirosinase. Seu uso é mais indicado quando existe a associação de acne com melasma, pois a medicação também apresenta um efeito antibacteriano. Outras vantagens no seu uso são a baixa sensibilização a luz solar, podendo ser usado pela manhã. A sua aplicação em gestantes também é segura.

Estudos recentes demonstram a eficácia do extrato de liquorice, por meio do aumento na dispersão da melanina e na remoção do pigmento na epiderme. Apresenta pouco efeito irritativo e sua eficácia em comparação com os outros despigmentantes ainda precisa ser avaliada.

"São inúmeras as opções terapêuticas que podem ser utilizadas isoladamente ou associadas para o tratamento do melasma. Em todos os casos, é imprescindível consultar sempre um especialista em Dermatologia, pois ele é o profissional mais habilitado para indicar qual o tratamento mais indicado para a sua pele e se será necessário associar procedimentos como peelings ou lasers. Além disso, a proteção solar é fundamental", finaliza Dr. Helbert Abe.

Dicas para manter a pele saudável

Usar sempre protetor solar, fator igual ou superior a 15, reaplicando-o periodicamente a cada 4 horas;

Uma camada muito fina de filtro solar pode não ser suficiente para fornecer uma boa fotoproteção. Portanto, não se deve economizar fotoprotetor;

Utilizar, sempre que possível, chapéus, bonés ou viseiras;

Evitar exposição ao sol no período entre 10 horas e 16 horas;

Proteger sempre a face, lugar mais comum dos cânceres de pele;

Procurar um dermatologista periodicamente para acompanhamento, especialmente se forem notadas alterações em lesões pré-existentes;

Seguir o tratamento prescrito pelo dermatologista de forma disciplinada.

Serviço:

Dr. Helbert Abe Rodrigues / CRM-DF 11997

Membro Efetivo da Sociedade Brasileira de Dermatologia

Endereço: Centro Clínico Via Brasil, 710-9105, sala 246 - Telefones: 3442-8246/3442-8296



Dr. Helbert Abe, dermatologista