



Os cuidados com o lar dos mais velhos

Fisioterapeuta Ludmila Freitas

Segundo pesquisa divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) no início deste ano, a expectativa de vida do brasileiro cresceu de 67 para 72,57 anos, desde 1991. Pode-se, então, afirmar que chegar à terceira idade está cada vez mais certo. Para garantir tranquilidade e a qualidade de vida desse público, os cuidados devem ser diferenciados. Pensando nisso, a Farmacotécnica promove o Programa Melhor Idade, com palestras gratuitas. As inscrições podem ser feitas pelo telefone 3245-7667 e as vagas são limitadas.

Dia 17 de outubro, a fisioterapeuta Ludmila Freitas ensina como adaptar a casa do idoso para que ele tenha independência funcional. A palestra "Planejamento de ambientes para a prevenção de quedas" aconteceu das 10h às 11h, no auditório da Farmacotécnica. Em entrevista para o Jornal da Farmacotécnica, Ludmila comenta alguns temas abordados na ocasião:

Jornal da Farmacotécnica: Como a família pode adaptar a casa para garantir a mais segurança para as pessoas mais velhas e evitar possíveis quedas e acidentes?

Ludmila Freitas: As adaptações podem ser simples e baratas, deixando o idoso independente, ao mesmo tempo, seguro. Retirar tapetes, móveis muito baixos, trocar maçanetas, deixar uma lanterna no criado-mudo do quarto e colocar sensores de presença são algumas dicas do que pode ser feito na casa.

JF: Há algum cômodo na casa que demanda mais cuidado?

LF: O banheiro, com certeza, é onde acontece a maioria das quedas. Ele deve ser espaçoso para não dificultar a entrada. A altura do vaso sanitário deve ser verificada, barras de segurança instaladas, e banheiras devem ser muito bem adaptadas, ou retiradas.

JF: Em ambientes externos da casa, como quintal e piscina? O que pode ser feito?

LF: O quintal e a piscina, por serem ambientes externos, longe da casa, exigem mais cuidado também. Observar se há buracos no grama e se há objetos no chão que possam fazer o idoso tropeçar é fundamental. Na piscina, são necessárias escadas com degraus mais largos, adaptadas com corrimão e com faixa antiderrapante. Tem que ser fácil para entrar e também para sair.

JF: Quanto aos objetos, quais podem provocar mais acidentes e devem ser evitados pela casa?

LF: Tapetes sem antiderrapantes são itens que devem ser proibidos na casa de qualquer pessoa, principalmente se for mais velha. Se existir um quadro de demência, espelhos devem ser retirados. Caso ele use decadeira derodas, o objeto deve ser colocado em um ângulo de 10°, para que ele possa vê-lo. Móveis comquinas também devem ser afastados de onde o idoso passa ou fica a maior parte do tempo.

JF: Em edição especial, no dia 21 de novembro, a Farmacotécnica realiza uma sessão de cinema exclusiva, com direito a massagem nos pés com bolinhas anti-estresse. Quais os pontos que serão trabalhados? Como será a sessão de relaxamento e como os pontos dos pés interferem no bem-estar?

LF: A massagem será feita em uma dinâmica, depois da sessão de cinema. Consistirá em uma massagem nos pés, com uma bolinha de propriocepção que ativa os pontos reflexos da coluna, estômago, pulmões, entre outros pontos que o idoso sinta a necessidade de estimular agora. Esse estímulo traz efeitos positivos para o organismo, restabelece as funções do corpo, além de aliviar dores e tensões nas cadeias musculares. A reflexologia nos pés é a mais conhecida, mas existem ainda pontos reflexos nas mãos, nas orelhas, muito usados na auriculoterapia, no abdômen e na face. Existem pontos de correspondência do corpo nessas áreas específicas.

Serviço: Ludmila Freitas atende no Espaço Santé, Shopping Deck Lago Norte Telefone: 3202-1229



Benefícios além da pele

Depois do sucesso da loção hidratante RLMT2 chega ao mercado o sabonete RLMT2. A novidade vem para completar a ação do hidratante, evitando a sensação de repuxamento da pele após o banho

O sabonete RLMT2 é formulado em base 100% vegetal, obtido a partir de fontes renováveis, além de possuir menor potencial de irritabilidade. Sem conservantes, tensoativos agressivos e amida, o sabonete não possui potencial alergênico e promove limpeza suave, sem prejuízo à pele seca e delicada. O produto contém ômega 3, 6 e 9, que hidratam, regeneram, protegem e reestruturam a pele. O componente C12-13 Alquil Lactato, presente no sabonete RLMT2, combate a hiperqueratose e proporciona hidratação com liberação prolongada.

Todas as pessoas, com os mais variados tipos de pele, podem usar o sabonete. O produto não substitui o hidratante RLMT2, mas potencializa seus resultados. A manteiga vegetal que compõe o sabonete apresenta propriedade emoliente, regeneradora, protetora e reestruturante, reforçando a barreira cutânea e ajudando, assim, a manter a hidratação e homeostasia da pele.

Proteja-se do sol



Filtro Solar 30 gel

A estação mais esperada do ano está chegando, e os cuidados com a pele já devem ser iniciados. Indicado para todas as pessoas, o Hidrasun é uma ótima pedida para quem quer se proteger do sol

Na época mais quente do ano, praias e regiões com rios e cachoeiras ficam lotadas. Com a exposição excessiva ao sol, problemas como insolação, queimadura e envelhecimento precoce podem se agravar durante o verão. Uma das regras que não deve ser descumprir é o uso do protetor solar. Dermatologicamente testado e com fator de proteção 30, o Hidrasun é uma ótima opção, por ser indicado para todos os tipos de pele.

O Hidrasun é o primeiro protetor solar manipulado do Distrito Federal testado in vivo, em Laboratório Analítico habilitado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Isso significa que o usuário terá um produto com proteção UVA e UVB correto e garantido. Sua fórmula hidrata a pele sem deixar a pele oleosa. Equivale a uma proteção solar só é necessário no verão, está enganado, pois a radiação é nociva mesmo em dias chuvosos e frios. Por isso, o produto é indicado para uso contínuo diário, pois protege a pele contra o envelhecimento precoce, manchas e câncer de pele.

Para peles muito oleosas, a Farmacotécnica disponibiliza o Filtro Solar 30 gel, que protege sem sobre-engordurar a pele. Para os mais resistentes ao sol, a empresa oferece o Protetor Solar Hidratante FPS 15.



PREPARE-SE: o verão vem aí!

SAÚDE E BOA FORMA NO VERÃO

03

Como manter a forma no período que antecede o verão

ENTREVISTA

Aprenda a planejar os ambientes da casa do idoso na palestra ministrada pela fisioterapeuta Ludmila Freitas
Página 5

06

PRODUTOS

Hidrasun: proteção solar garantida para adultos

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 Carvalho (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

Homeopatia
SHCNCL 316 - BL. F - LJ. 13/17/21 - ASANORTE - 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 - ASANORTE - Brasília/DF. Telefone: (61) 3272-4833 | Farmacêutico Responsável: Rafael Gottsch (CRF/DF 2.229)

Taguatinga Centro

C8 - 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)

Teletendimento: (61) 3245.7667

www.farmacotecnica.com.br



Editorial

Overão se aproxima e, com ele, chegam as viagens, os passeios e os programas de família. As movimentações para essa estação já são iniciadas por muitas pessoas, lares e empresas. Na 35ª edição do Jornal da Farmacotécnica, trazemos diversas informações para ajudar você a se preparar para aproveitar o verão, mantendo sua saúde e bem estar.

Na matéria principal, conheça todos os benefícios de um novo produto disponível na Farmacotécnica. As cápsulas de Óleo de Cártamo são indicadas por muitos especialistas, quando o objetivo do paciente é perder peso de forma saudável. A nutricionista Paolla Schietti ensina como aliar o produto a prática saudável e devida e obter um resultado satisfatório.

O protetor solar Hidrasun também é apresentado como uma excelente opção de se proteger dos perigos dos raios UVA e UVB. Com fórmula manipulada cuidadosamente, ele é indicado para todos os tipos de pele.

Para completar o processo de proteção e preparação para o verão, o Sabonete RLMT2 como opção hidratante desodorante. Combinado à conhecida loção hidratante RLMT2, o sabonete elimina a sensação de repuxamento da pele e potencializa o efeito da hidratação.

Não vale esquecer de se alimentar bem, comendo muitas frutas e verduras, e tomar bastante água durante esse período. Os cuidados com o corpo otimizam o sucesso da mente.

Outro destaque desta edição do Jornal da Farmacotécnica é a próxima palestra do Programa Melhor Idade. No final do mês de outubro, a fisioterapeuta Ludmila Freitas ensina como a família das pessoas que já chegam na terceira idade pode adaptar a casa às necessidades desse público.

Até a próxima edição e boa leitura!

Rogério Tokarski
Diretor Farmacêutico

EXPEDIENTE

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. Redação: Monique Martins. 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 espaço, de cancelar, reescrever, alterar ou não publicar artigos. Farmacotécnica - Instituto de Manipulações Farmacêuticas Ltda.

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



Saúde e boa forma no verão

Cápsulas de Óleo de Cártamo, além de colaborar com o emagrecimento, promovem maior disposição energética sem causar riscos à saúde

Durante todo o ano, muitas pessoas procuram medidas para emagrecer. Quando o verão se aproxima, essa meta passa a ser prioridade, e muitos se tornam adeptos de dietas malucas. O efeito sanfona acompanha a pressa em perder peso.

“Emagrecer corretamente sem sofrer com o efeito sanfona é emagrecer lentamente, pois, assim, o metabolismo se acelera gradativamente e se acostuma com o novo estilo de alimentação. Por isso, a importância de procurar um profissional,” explica a nutricionista Paolla Schietti.

A definição do corpo é caracterizada pela sobreposição da gordura corporal ao músculo. Quanto menor o percentual da gordura, maior será a definição dos grupos musculares. Para o equilíbrio do organismo, os valores de gordura e massa muscular devem estar balanceados, pois o acúmulo de gordura pode causar diversos males para a saúde e aumentar os riscos de problemas cardiovasculares.

Segundo Paolla, para manter a forma física de uma maneira saudável, além da dieta prescrita pelo nutricionista,

é necessário praticar esportes ou fazer algum tipo de atividade física regularmente. “Além de se exercitar, é importante beber, pelo menos dois litros de água por dia, comer frutas, legumes e verduras, que concentram grande quantidade de vitaminas e minerais, para não engordar”, pontua a nutricionista.

Para contribuir com o emagrecimento saudável, a Farmacotécnica lançou, em agosto, as cápsulas de Óleo de Cártamo. O produto aumenta o catabolismo de ácidos graxos, diminuindo o estoque de gordura do corpo e, assim, provoca o emagrecimento.

A novidade, extraída da planta *Carthamus tinctorius* (também conhecida como Safflower), é manipulada em cápsulas oleosas. Aliado à prática de atividades físicas e a uma dieta balanceada, o produto cria um ambiente propício para a redução das reservas lipídicas e para o emagrecimento, por meio da utilização da gordura corporal como fonte de energia.

Além disso, essa ação fornece o suporte necessário para uma perda de peso mais rápida e promove maior

disposição e facilidade para adquirir definição muscular. “O Óleo de Cártamo é uma opção saudável para quem quer perder peso e ganhar qualidade de vida. Vale lembrar que a avaliação clínica e a prescrição por um nutricionista é indispensável”, diz Leandra Sá de Lima, farmacêutica da Farmacotécnica.

O Cártamo contém o ácido linoléico, conhecido como Ômega 6, que já foi objeto de vários estudos clínicos. Definiu-se a influência positiva desse produto nos fatores relacionados à redução de gordura corporal e contribuições sobre o metabolismo dos lipídios. “Por ser um alimento natural, o óleo de Cártamo não apresenta risco à saúde”, completa Leandra.

Para completar sua funcionalidade, estudos comprovam que a novidade reduz os níveis de triglicerídeos e de colesterol LDL, pode estimular a circulação sanguínea e o ácido linoléico que beneficia a integridade da mucosa intestinal. “O Óleo de Cártamo auxilia na

redução de gorduras, combate o envelhecimento, previne a arteriosclerose e acelera o metabolismo. É um produto bastante rico”, afirma Paolla.

O produto é bastante indicado para pessoas que praticam atividades físicas, mas os sedentários também podem fazer uso. “A atividade física é importante para a saúde e fundamental para o melhor funcionamento do Óleo de Cártamo. Os indivíduos que não praticam esportes podem utilizar o produto, desde que o paciente apresente alguma alteração das taxas de colesterol”, fala a nutricionista.

O produto é encontrado em todas as oito unidades da Farmacotécnica.

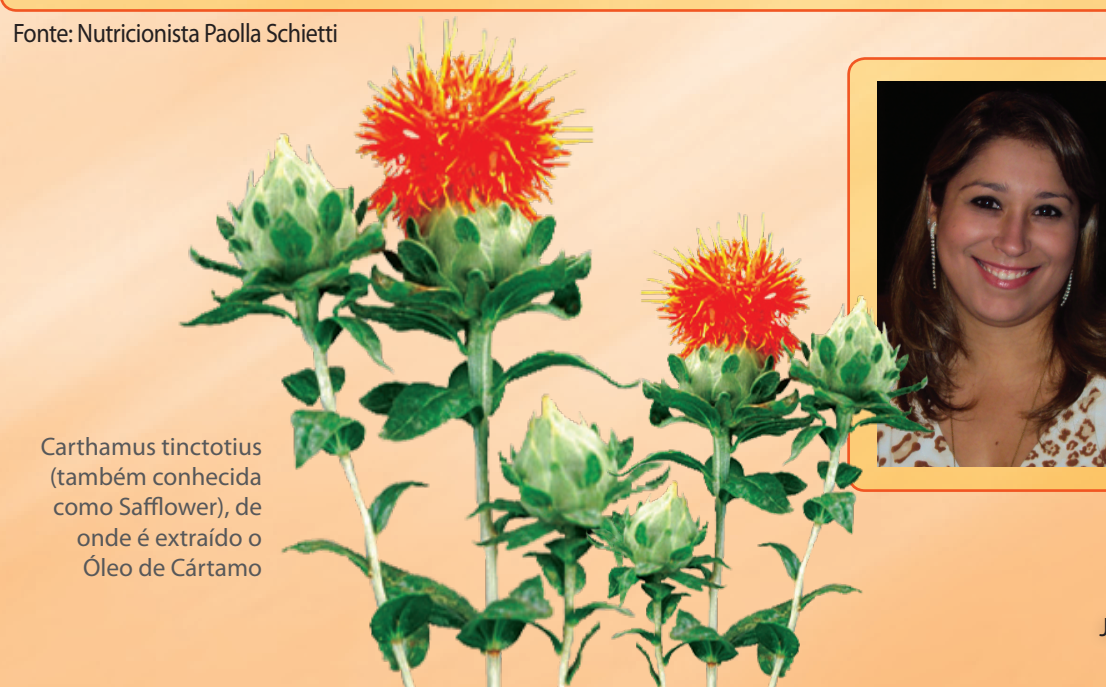
Dicas para quem quer usar o Óleo de Cártamo:

- 1) Procurar um nutricionista para fazer o acompanhamento da perda de peso;
- 2) Praticar uma atividade física regular;
- 3) Aliar o consumo do produto com uma dieta balanceada, rica em vitaminas e minerais;
- 4) Ingerir as cápsulas conforme orientação.

Dicas para emagrecer de forma saudável:

- 1) Evitar doces, massas e pães;
- 2) Preferir mais alimentos integrais;
- 3) Praticar atividades físicas;
- 4) Beber muita água;
- 5) Solicitar acompanhamento de um nutricionista.

Fonte: Nutricionista Paolla Schietti



Carthamus tinctorius (também conhecida como Safflower), de onde é extraído o Óleo de Cártamo

Paolla Schietti
atende nas clínicas:

Medical Prime
3202-3141

Centro Médico Conic
2107-0505

Fênix
3346-9058