

O poder das Ervas Medicinais

Camomila, hortelã, erva cidreira... O poder dessas plantas vai além do chazinho calmante. A flora brasileira é uma fonte inesgotável de saúde, com plantas cheias de propriedades medicinais e terapêuticas. Essas ervas previnem e tratam doenças, reequilibram o organismo e ajudam a manter corpo e mente em harmonia. A Farmacotécnica produz medicamentos extraídos das plantas há mais de 20 anos e hoje é reconhecida, nacionalmente, pelo trabalho com fitoterápicos que realizada no Distrito Federal. Todo ano, na chácara do instituto de manipulação, em Vargem Bonita, são cultivadas 18 espécies de plantas com propriedades medicinais. Conheça algumas:

Espineira Santa



Nome científico: *Maytenus illicifolia*

Nome popular: espineira divina, salva-vidas, espinho de deus, cancerosa.

Indicações: problemas gástricos, principalmente úlcera. Externamente, é indicada para cicatrização de feridas.

Guaco



Nome científico: *Mikania glomerata*

Nome popular: cipó caatinga, coração de Jesus, erva de cobra, guaco liso, guaco de cheiro, guaco trepador, micânia.

Indicações: ácido úrico, afecções do trato respiratório, ansiedade, artrite, asma, bronquite, contusões, coqueluche, dermatites, febre, ferimentos, gota, hemiplegia (paralisia de um lado do corpo), insônia, inflamação de garganta, inflamações intestinais, malária, manchas de pele, micoses, picada de insetos e cobras, reumatismo, sífilis, tosse, úlceras.

Carqueja



Nome científico: *Baccharis trimera*

Nome popular: carqueja, carqueja amara, carqueja amarga, cuchi-cuchi, quinsu-cucho, três espigas, carqueja do mato, carquejinha, condamina, vassoura

Indicações: gastrite, má digestão, azia, cálculos biliares, prisão de ventre, diurético e problemas de fígado.

Cana do Brejo



Nome científico: *Costus spicatus*

Nome popular: caatinga, cana do brejo, cana do mato, cana branca, cana de macaco.

Indicações: infecções da bexiga, uretra e rins. Tem ação anti-inflamatória e antimicrobiana.

Alcachofra

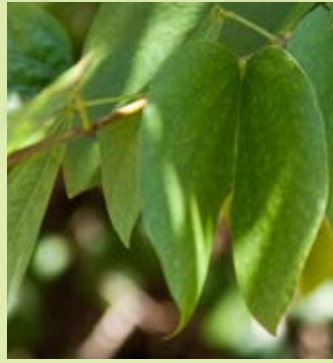


Nome científico: *Cynara scolymus*

Nome popular: alcachofra hortense, cachofra, alcachofra comum, alcachofra de comer.

Indicações: doenças do fígado e da vesícula biliar, males gástricos e renais, taxa de colesterol alta. É diurética, hipoglicemiante e ajuda nos regimes de emagrecimento.

Pata de vaca



Nome científico: *Bauhinia forficata* Link

Nome popular: morroró, pata de boi, pata de burro, pé de boi, unha de anta, unha de boi.

Indicações: diabetes, elefantíase, colesterol alto, insuficiência urinária.

DICAS PARA O CHÁ

Chá de infusão: Despeje água fervente sobre a planta e depois abafe por uns 15 minutos, para que as essências e as propriedades medicinais das ervas não evaporem. Este processo é conhecido como chá por infusão e é bastante utilizado para flores, folhas e ervas aromáticas.

Dosagem: Geralmente, a média é de 20 gramas de ervas medicinais para cada litro de água - ou uma colher de chá para cada xícara. Mas a dosagem pode variar, dependendo do tipo da planta.



A arte de envelhecer

Saúde, alimentação e prevenção são temas de destaque do Programa Melhor Idade

Nascer, crescer, envelhecer. Chegar à terceira idade é uma consequência natural. Tempos atrás, a expectativa de um brasileiro era de 43 anos. Hoje, essa estimativa gira na média dos 70. Sintonizada com essa tendência, a Farmacotécnica realiza, desde junho, palestras voltadas para a velhice e o bem-estar na terceira idade.

Criado em junho, o Programa Melhor Idade debate assuntos de interesse dos idosos, como saúde, alimentação, exercícios físicos e qualidade de vida. Os encontros são gratuitos e acontecem pelo menos uma vez por mês, sempre no auditório da Farmacotécnica, na Asa Sul.

A primeira palestra aconteceu no dia 26 de junho. Na ocasião, o ginecologista Luciano Pina Gois tirou dúvidas das mulheres sobre menopausa, exames periódicos, reposição hormonal, prevenção e tratamento de doenças. Depois foi a

vez da nutricionista Soraya Costa falar sobre a importância do cálcio na alimentação. Ela explicou como incluir o mineral na alimentação, essencial para prevenir doenças como a osteoporose, e como o cálcio atua no organismo.

A última palestra foi a da psicóloga Patrícia Luque, no dia 15 de agosto. Ela mostrou aos idosos que, na terceira idade, as pessoas ainda têm grande potencial de realização, mesmo com as alterações e limitações que o corpo sofre. Uma alimentação correta, aliada à atividade física e a cuidados com a saúde, são fundamentais para se ter longevidade e qualidade de vida.

Os próximos encontros já estão agendados e serão sobre os benefícios da fisioterapia para as mulheres e como envelhecer sustentavelmente. As inscrições para as palestras são gratuitas, mas as vagas são limitadas. Mais informações pelo telefone 3245-7667.

PROGRAMA MELHOR IDADE - Próximas palestras

■ Benefícios da fisioterapia no climatério e na menopausa

Dia: 19/09
Horário: 15h às 16h
Local: Auditório da Farmacotécnica. SHLS, Qd 716, conj L, torre 1, subsolo
Palestrante: Dra. Thais Almeida

■ Envelhecimento e planejamento ambiental

Dia: 31/10
Horário: 10 às 11h
Local: Auditório da Farmacotécnica. SHLS, Qd 716, conj L, torre 1, subsolo
Palestrante: Dra. Ludmila Freitas



ÁLCOOL EM GEL 70%

Lavar corretamente as mãos é uma das formas de prevenção contra a Gripe H1N1, também conhecida como "gripe suína". Além da tradicional limpeza com água e sabonete líquido, a higienização das mãos também pode ser feita com o álcool gel de concentração 70%. Ele

permite a entrada de água pela membrana das bactérias, matando-as com mais facilidade.

O álcool gel 70% deve ser usado principalmente depois de tosse, espirros e contatos com objetos tocados por muitas pessoas, como escadas rolantes, notas de dinheiro e corrimãos de ônibus.

A Farmacotécnica também manipula o álcool gel, que inclusive pode ser personalizado, com a mistura de algum tipo de essência. O produto pode ser encontrado em todas as lojas de atendimento da Farmacotécnica, em embalagens de 90ml, 150ml, 250ml, 500ml e 1l.

Farmacotécnica é Top of Mind mais uma vez



Rogy e Romy Torkaski recebem o prêmio das mãos de Marcos Lombardi, do Jornal de Brasília

A Farmacotécnica recebeu, pelo sexto ano consecutivo, o prêmio Top of Mind. Em 2009, a marca foi, de novo, a mais lembrada pelos consumidores do Distrito Federal no quesito farmácia de manipulação. Com 33 anos de existência e uma rede de oito lojas equipadas com modernos laboratórios, a Farmacotécnica é referência para o consumidor porque o atendimento ao usuário é considerado tão importante quanto os investimentos em tecnologia e pesquisas na área da saúde. "Para nós, a satisfação do cliente é o que mais importa. O nosso compromisso é com a saúde do usuário", avalia o diretor e fundador da Farmacotécnica, o farmacêutico Rogério Tokarski. A pesquisa foi realizada pela Opinião Consultoria, que entrevistou mais de mil consumidores das 29 Regiões Administrativas do DF.



Desde 1976.

Jornal da Farmacotécnica
Informativo bimestral da Farmacotécnica
Ano VI – nº 34
Agosto / Setembro de 2009

PROJETO PRESERVAR

NOVE ANOS LEVANDO A CULTURA DAS PLANTAS MEDICINAIS A MILHARES DE JOVENS NO DF. PÁGINAS 3 e 4



Ervas Medicinais

05

Como as plantas podem melhorar a sua saúde.

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL
Programa Melhor Idade debate temas para idosos. Página 6

06

TOP OF MIND

Farmacotécnica recebe o prêmio mais uma vez.

NOSSAS LOJAS

Centro Médico - Matriz

SHLS QD. 716 - CONJ. B- BL. 5 - LJ. 1 / 4 - ASA SUL - Brasília/DF.
Telefone: (61) 3245-7666
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

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

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. da Cruz (CRF/DF 2492)

Teleatendimento: (61) 3245.7667

www.farmacotecnica.com.br



Editorial

O que você fez nos últimos nove anos? Quantos filhos você teve, quantos livros você escreveu, quantas árvores plantou? Nós, da Farmacotécnica, fizemos tudo isso. Desde 2001, a chácara onde são cultivadas as ervas medicinais da empresa foi visitada por mais de 17 mil crianças e adolescentes, muito conhecimento foi trocado e, sim, milhares de mudas foram plantadas.

A 34ª edição do Jornal da Farmacotécnica comemora todas essas conquistas. São nove anos do Projeto Preservar, uma iniciativa que tenta ensinar a milhares de crianças de escolas públicas e particulares do Distrito Federal como é importante cuidar do meio ambiente e manter a sabedoria popular das ervas medicinais. Cada dia mais sólido, o projeto também mostra à comunidade como funciona o cultivo, a produção e a transformação das plantas em remédios de manipulação. Tudo isso de maneira prática, científica e participativa.

Na matéria principal dessa edição, fazemos um histórico do projeto, contamos como ele funciona, quantas pessoas já atendeu, qual o procedimento para agendar uma visita a nossa chácara. O Preservar acontece uma vez por ano, sempre na época da colheita da camomila. O Centro de Ensino Fundamental de Vargem Bonita e a Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do DF (Emater) são nossos parceiros nessa iniciativa.

Além do Projeto Preservar, esta edição traz uma matéria explicativa sobre as principais plantas usadas no tratamento e na prevenção de vários tipos de doenças. Todas elas são utilizadas nos produtos manipulados da Farmacotécnica, mas também podem ser preparadas em casa, na forma de chá, de preferência com a orientação de um médico ou farmacêutico.

Outra iniciativa que tem sido muito bem recebida é o Programa Melhor Idade. O projeto começou em junho e já está no seu quarto encontro, com palestras gratuitas sobre alimentação, saúde, prevenção, qualidade de vida e outros temas de interesse da terceira idade. Leia mais sobre o programa e confira quais serão as próximas palestras na página 6.

Todos esses projetos e o compromisso da Farmacotécnica com a saúde renderam à empresa o prêmio Top of Mind. Esse é o sexto ano consecutivo que a marca é a mais lembrada pelos consumidores do DF no quesito farmácia de manipulação. É porque a satisfação dos nossos clientes está sempre em primeiro lugar.

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. 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.



Telmo Ximenes

PROJETO PRESERVAR COMPLETA NOVE ANOS

Nesse tempo, mais de 17 mil alunos visitaram a chácara da Farmacotécnica e aprenderam sobre o cultivo de plantas medicinais. Iniciativa melhora rendimento dos estudantes e estimula a preservação



Alunos do Centro de Ensino Fundamental de Vargem Bonita (CEFVB) mostram o processo de produção de xarope aos visitantes.

Em 2001, quando as camomilas floresciam na chácara da Farmacotécnica, no Núcleo Rural de Vargem Bonita, florescia também a ideia de criar um projeto voltado para a preservação do conhecimento. Uma iniciativa que pudesse levar à comunidade informações sobre o cultivo e o poder das ervas medicinais. Hoje, nove anos depois, o Projeto Preservar atingiu esse propósito e solidificou-se como uma iniciativa positiva para o contexto educacional e social do Distrito Federal.

Nesses nove anos de existência, o Preservar já recebeu a visita de mais de 17 mil estudantes e educadores de escolas públicas e particulares do DF. Mais de 1.500 crianças e adolescentes visitaram o projeto só em agosto de 2009, época da colheita da camomila, quando a chácara abre para a visitação. “O melhor é que esses jovens são multiplicadores de conhecimento: o que eles aprendem na nossa chácara, eles repassam em casa”, explica Rogério Tokarski, diretor farmacêutico da Farmacotécnica.

Mas o aprendizado não é só para os visitantes. Quem recebe todo o público e presta informações sobre a

propriedade de cada planta são os próprios alunos do Centro de Ensino Fundamental de Vargem Bonita (CEFVB). Desde o início de julho, 38 estudantes da 8ª série, entre 11 e 15 anos, foram selecionados e treinados para recepcionar os visitantes e repassar o conhecimento aos interessados. Além de explicar como cada erva medicinal pode ser usada, eles também detalham o processo de cultivo, colheita e transformação das plantas em remédios e produtos de manipulação.

No laboratório da chácara, Laiane Dutra, de 15 anos, explica como funcionam as máquinas que lavam e secam as plantas antes de transformá-las em medicamentos. “É muito legal entender esse processo. Você começa a ver as coisas de modo diferente. Eu sempre quis clarear o cabelo, por exemplo, e agora sei que xampu de camomila pode fazer isso”, conta Laiane.

A amiga Lorena França, de 14 anos, também comemora os novos conhecimentos. Em casa, o chá de erva cidreira não é mais preparado aleatoriamente. “Quando minha mãe está com alguma dor, eu sei recomendar qual o chá que vai ser melhor para ela”, explica.

Para o diretor do CEFVB, Mauro Muniz Rocha, a participação no Projeto Preservar melhora o rendimento de todos os alunos. Ao sair da sala de aula, eles colocam em prática toda a teoria vista dentro da escola. “Essa vivência na chácara simplifica as matérias aprendidas em classe. Os alunos começam a entender melhor as lições sobre solo, plantio, preservação. E o entrosamento melhora bastante”, avalia.

Reconhecimento – No lançamento oficial do nono ano do Preservar, no dia 18 de agosto, várias autoridades do DF visitaram a chácara do projeto e ressaltaram a importância de iniciativas como essa para a comunidade. Para o administrador regional do Park Way, Antônio Giroto, o Preservar envolve a comunidade de Vargem Bonita em prol de uma causa nobre: a preservação. “É um projeto maravilhoso, uma forma de conhecer mais nossa região e interagir os moradores com os trabalhos locais”, comentou.

Também presente na ocasião, o subsecretário de Gestão Pedagógica e Inclusão Social, Rubens de Oliveira, ressaltou que o projeto é uma forma atrativa de aprendizado para os alunos. “A iniciativa é, nitidamente, uma maneira de inclusão social. Os alunos da escola local aprendem bastante, se relacionam com o meio em que vivem, e passam o conhecimento dessa tradição aos interessados”, considera.

Em 2003, o Projeto Preservar recebeu o Prêmio Candango de Excelência em Recursos Humanos, conferido pela Associação Brasileira de Recursos Humanos. Três anos depois, a Farmacotécnica aderiu ao projeto Parceiros da Escola, iniciativa do Governo do Distrito Federal que pretende envolver o empresariado brasileiro na educação de crianças e adolescentes. Com isso, iniciativas como o Preservar passam a ser um complemento à grade curricular das redes de ensino, tornando o ensinamento mais prazeroso e lúdico para as crianças.

No lançamento do projeto, Ricardo Noronha, gerente do Projeto Parceiros da Escola, da Secretaria de Educação, também reforçou a importância de iniciativas como o Preservar para os estudantes. “O que a gente escuta das crianças é que essa vivência muda a vida delas e melhora o desempenho nas escolas. Parcerias como essas tornam o ato de estudar mais fácil”.

VISITAÇÃO

Todo ano, na época da colheita da camomila, a chácara do Projeto Preservar fica aberta para visitação do público. Nesse período, escolas e universidades públicas e privadas podem agendar uma visita gratuita. No passeio, os alunos aprendem sobre a tradição do uso de plantas medicinais e como funciona o processo de produção de xampus, condicionadores, xaropes e cápsulas.

Como agendar: O período de visitação em 2009 é do dia 18 a 28 de agosto, a partir das 8h30. Os interessados devem se inscrever pelo telefone 3380-3131, com a farmacêutica Zenilda Brito. As visitas são gratuitas, limitadas a grupos de 100 pessoas e duram cerca de uma hora. A chácara do Projeto Preservar fica no Núcleo Rural da Vargem Bonita, no Núcleo Bandeirante, área especial 5.

CAPA



Ricardo Noronha, gerente do projeto Parceiros da Escola; Rosalina Ponte e Mauro Rocha, vice-diretora e diretor do CEFVB; e Rogério Tokarski celebram o sucesso do Preservar.

Pioneirismo – A produção em Vargem Bonita começou em 1976, quando a Farmacotécnica decidiu cultivar as próprias ervas medicinais, incluindo plantas de desenvolvimento mais difícil no solo e no clima do DF, como a espinheira santa e a camomila. Esta última, por exemplo, é típica da região sul e foi adaptada ao Cerrado pela Farmacotécnica. Hoje a empresa é a única produtora de camomila no Centro-Oeste e se consolidou como referência internacional em técnicas de plantio, colheita e secagem.

Ao todo, a chácara tem plantações de 18 espécies de ervas medicinais, que florescem em diferentes épocas do ano. Embora abra para a visitação só na época da colheita da camomila, o Projeto Preservar continua na vida dos alunos. No Centro de Ensino Fundamental de Vargem Bonita, o que foi aprendido na chácara é usado nas feiras de ciências, em letras de música e apresentações de teatro. Em 2008, o Preservar foi escolhido pela Secretaria de Educação para representar a região do Park Way na Feira de Ciências do Distrito Federal.