

Novidade Terapêutica

Manipulados pela Farmacotécnica, os chocolates terapêuticos são adjuvantes farmacêuticos no combate à obesidade e na saciedade do desejo por doces

A maioria das pessoas adora chocolates e acredita que eles são apenas saborosos e calóricos. Muitos não sabem que esse alimento é descrito nos clássicos da literatura farmacêutica por oferecer diversos benefícios à saúde. Há um mês, a Farmacotécnica comercializa o chocolate terapêutico, que colabora com o emagrecimento e sacia a vontade de comer doces. Trata-se de uma nova forma de administrar componentes ativos, entre eles adjuvantes no tratamento da obesidade.

Sem açúcar e lactose, o produto contém 54% de cacau, que é excelente para a saúde do organismo. Para dar o sabor adocicado, são acrescentados maltitol e sucralose, substâncias utilizadas em produtos light e diet. “Os chocolates terapêuticos são ótimas opções para veicular produtos com sabor desagradável, pois mascaram o gosto residual. É muito indicado para os chocólatras, pois sacia o desejo pelo doce e colabora com a perda de peso”, explica Luciana Zanetti Rocha Pita, farmacêutica da Farmacotécnica.

De acordo com o homeopata Francisco Vieira, o maior erro no consumo do chocolate é o excesso. “O chocolate pode, inclusive, fazer parte de uma dieta equilibrada, desde que seja consumido em quantidades moderadas”, comenta.

O consumo do chocolate é capaz de gerar uma sensação importante de prazer, podendo levar ao vício. Há “chocólatras” que ingerem grandes quantidades e depois sentem culpa e remorso. Essa situação não é saudável e deve ser tratada com cuidado para evitar prejuízos para o corpo.

No caso dos “chocólatras”, o homeopata explica que essa compulsão e desejo excessivo pelo chocolate estão relacionados à ansiedade, angústia, depressão, bem como à síndrome pré-menstrual. “O chocolate é capaz de modular o humor e aumentar a liberação de serotonina e endorfina, que produz a sensação de prazer que as pessoas procuram”, comenta. O homeopata sugere que as pessoas saudáveis consumam até uma barra pequena de 25g de chocolate amargo por dia.

Benefícios do Cacau

Estudos divulgados em 2006 mostram que, a longo prazo, a ingestão de cacau pode fornecer fotoproteção à pele, evitando a vermelhidão e irritação causada pela exposição solar. Além disso, o consumo do produto aumenta o fluxo sanguíneo dos tecidos cutâneos e subcutâneos; melhora a hidratação da pele, diminuindo a aspereza e a descamação; reduz a perda de água; e aumenta a espessura e a densidade da epiderme.

“A atividade antioxidante do cacau é comparável à do café e superior à dos chás herbais, incluindo o chá verde”, diz Luciana, lembrando que o cacau possui, ainda, atividade antiinflamatória e varredora de radicais livres.

Mas não só para emagrecer os chocolates podem ser usados. No emagrecimento, eles contribuem para tirar a vontade de doces e até para quebrar um pouco a monotonia e a sensação de “proibido” que sentimos ao aderirmos a uma dieta. Mas também pode ser usados como veículos para minerais e vitaminas, beneficiando até mesmo as crianças.

Hidratação Completa

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.

No inverno, a tendência é a pele ser mais atingida por variações térmicas. Nessa época, áreas ressecadas, chegando a apresentar rachaduras e, em alguns casos, até sangramento, são comuns a muitas pessoas. Quem tem rugas tende a sofrer um pouco mais nessa época do ano porque elas aparecem mais, devido ao ressecamento natural da pele no período de frio.

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. “Com o uso diário, os resultados são aprimorados e a pele tende a permanecer cada vez mais saudável e protegida. Os resultados são imediatamente percebidos e melhoram com o uso contínuo. Outro fator importante é que o RLTM2 não é irritante”, orienta a diretora farmacêutica da Farmacotécnica, Romelita Milagres Tokarski.

Semana em prol da Saúde

Com o objetivo de oferecer informações para uma melhor qualidade de vida e conscientizar a população quanto à importância da prevenção, a Farmacotécnica — Instituto de Manipulações Farmacêuticas promoverá, de 18 a 21 de maio, a III Semana da Saúde. O evento acontece sempre nas unidades da empresa e passará a fazer parte do calendário da empresa, acontecendo sempre na última semana de cada mês.

Por meio de várias atividades realizadas por nutricionistas, farmacêuticos, enfermeiros e profissionais ligados à saúde, os clientes terão a oportunidade de receber dicas importantes para se prevenir de doenças e manter a qualidade da saúde. Os profissionais irão prestar esclarecimentos sobre alimentação saudável, verificar peso e Índice de Massa Corporal (IMC);

teste de glicemia para diabéticos e idosos; aferição de pressão; esclarecer sobre medicamentos e orientações importantes sobre os serviços da Farmacotécnica.

“Nossa expectativa é de que mais de duas mil pessoas visitem as nossas unidades para tirar dúvidas e receber dicas fundamentais para a manutenção de uma vida saudável”, explica Romy Tokarski, diretora da Farmacotécnica.

A proposta da empresa é promover a qualidade de vida e alertar o público quanto à importância da prevenção. “Nosso intuito é mostrar que estes especialistas são importantes para todos e como algumas práticas saudáveis ajudam no bem-estar e a saúde das pessoas”, afirma Romy.

Programação:

18/05 – 302 Sul: Bl. D Lj. 35 (Rua das Farmácias)

19/05 – Taguatinga Centro: C8 Lote 11 Loja 1 (em frente à Praça do Relógio)

20/05 – Centro Clínico Sul: SHLS Qd. 716 Conj. L Bloco 1

21/05 – Centro Clínico Norte: Qd. 116 Norte Bloco L - Térreo

O evento é gratuito. Horário: das 9h às 17h
Informações: (61) 3245-7667



Jornal da Farmacotécnica
Informativo Bimestral da Farmacotécnica
Ano VIII nº 38
Maio / Junho de 2010

Saúde e qualidade de vida

Descubra o segredo dos chás!

05 CHOCOLATE TERAPÊUTICO

Saiba como ele pode auxiliar no combate à obesidade e na saciedade do desejo por doces

06 SEMANA DA SAÚDE

Acompanhe esse projeto que promove qualidade de vida e bem-estar

06 RLTM2

Os produtos da linha são ideais para proteger a pele por 24 horas

ONDE ESTAMOS

Centro Médico - Matriz

SHLS 716 Conjunto B Bloco 5 Lojas 1 a 4
Asa Sul Brasília-DF
Farmacêuticos responsáveis:
Rogério Tokarski (CRF 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
Farmacêutico responsável: Aline Soares da Silva
(CRF/DF 3.310)

102 Sul

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

302 Sul

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

316 Norte

SHCN CL 316 Bloco F Lojas 13,17 e 21
Asa Norte Brasília-DF
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
Farmacêutico responsável: Rafael Gottsch (CRF/DF 2.229)

Taguatinga Centro

C 8 Lote 11 Loja 1
Taguatinga –DF
Farmacêutico responsável: Renata Basso (CRF/DF 2.376)

Taguatinga Norte

CNC 3 Lote 12/14 Loja 2
Taguatinga – DF
Farmacêutico responsável: Márcia Maria M. M. da Cruz
(CRF/DF 2496)

Teleatendimento: (61) 3245.7667

www.farmacotecnica.com.br



Editorial

Este é, definitivamente, um ano especial para nós. Após muitas conquistas e inúmeras iniciativas promissoras realizadas no ano passado, temos um motivo a mais para comemorar: o aniversário de 34 anos da nossa empresa e os 50 anos de Brasília. Ao longo desse tempo, observamos e participamos diretamente do crescimento econômico da região. Nesta 38ª edição do **Jornal da Farmacotécnica**, há uma matéria sobre os benefícios dos chás, que auxiliam na manutenção da saúde.

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. Veja nossas dicas para cuidar da sua saúde na página 5.

E, por falar em seca, na seção “Produtos”, trouxemos uma reportagem sobre o produto RLMT2, que é rico em emolientes e agentes hidratantes. Além de manter o nível adequado de hidratação, ele ajuda a combater os danos causados pelas mudanças climáticas. Desenvolvido especialmente para o clima de Brasília, ele conserva a pele hidratada por 24 horas, após uma única aplicação.

Sempre preocupada com a saúde e o bem estar das pessoas, a Farmacotécnica acaba de lançar o projeto “Semana da Saúde” cujo objetivo é promover a qualidade de vida e alertar o público quanto à importância da prevenção. Conheça mais sobre o projeto na página 6.

Até a próxima!



Rogério Tokarski
Diretor Farmacêutico

EXPEDIENTE

O Jornal da Farmacotécnica é uma publicação bimestral da Farmacotécnica.

Conselho editorial: Rogério Tokarski, Romelita Milagres Tokarski, Romy Tokarski, Romy Tokarski, Leandro Sá de Lima e Willana Santos Félix.
Edição: Proativa Comunicação. **Jornalista responsável:** Flávio Resende Reg. Prof.: 4237-DF. **Redação:** Siula Valentim **Fotos:** Telmo Ximenes e Arquivo Farmacotécnica. **Diagramação e editoração:** Eduardo Grisoni. Contatos: proativa@proativacomunicacao.com.br / Não nos responsabilizamos por idéias 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.



O Poder dos Chás

O poder dos chás vai além do que conhecemos em relação às propriedades dos “chazinhos calmantes” que faziam as nossas avós. A flora brasileira é uma fonte inesgotável de saúde, com plantas ricas em 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 realiza no Distrito Federal.

Os benefícios das chamadas “drogas vegetais” passam de geração em geração. Quase todo mundo já ouviu falar de alguma planta, folha, casca, raiz ou flor que ajuda a aliviar os sintomas de um resfriado ou mal-estar. Unindo ciência e tradição, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) quer popularizar esse conhecimento, esclarecendo quando e como as drogas vegetais devem ser usadas para se alcançar efeitos benéficos. A medida faz parte da RDC 10, que regulamenta o uso das drogas vegetais.

Segundo o farmacêutico especialista em Fitoterapia, Nilton Luz Netto, uma das vantagens da regulamentação da Anvisa diz respeito ao modo correto de preparo das

drogas vegetais, que possuem formas específicas de uso. A ação terapêutica é totalmente influenciada pela forma de preparo. “O alho é um famoso expectorante e muita gente tem o hábito de usá-lo com água fervente. No entanto, para aproveitar melhor as propriedades terapêuticas, o ideal é deixá-lo descansar em água à temperatura ambiente”, afirma.

Segundo ele, algumas substâncias degradam em altas temperaturas e por isso devem ser maceradas. Já as cascas, raízes, caules, sementes e alguns tipos de folhas precisam ser preparados em água quente. Frutos, flores e grande parte das folhas passam pelo processo de infusão, caso em que se joga água fervente sobre o produto, tampando e aguardando um tempo determinado para a ingestão.

Conhecedor das propriedades das plantas há mais de 30 anos, o farmacêutico e diretor da Farmacotécnica, Rogério Tokarski, cultiva em sua chácara, localizada em Vargem Bonita, insumos para a manipulação de medicamentos à base de plantas. Cerca de 80 espécies são cultivadas na propriedade e processadas em uma área especialmente projetada para este fim, com equipamentos de última geração. Na chácara, são cultivadas, inclusive, espécies que não são típicas do Cerrado e que foram

climatizadas para se adaptar ao clima da região central do país. “Um exemplo é a espinheira-santa, uma planta nativa da Região Sul, e que, até então, não se adaptava a outros ambientes fora de seu habitat natural. A espinheira-santa é utilizada para o tratamento de gastrite e úlcera. Sua primeira climatização, mantendo o mesmo teor de princípios ativos, foi realizada na chácara de Vargem Bonita, no Park Way”, afirma a farmacêutica da Farmacotécnica, Luciana Zanetti Pitta.

Outra planta também adaptada para a região foi a camomila, que também é típica do sul do país. Atualmente, o cultivo da flor no Cerrado, considerada uma das favoritas pelos consumidores de chá, detém a maior concentração de princípios ativos. Estima-se que existam no Brasil cerca de três mil espécies com características fitoterápicas, mas a sua utilização exige muito cuidado.

Entre as 80 espécies cultivadas na chácara da empresa, está o capim santo, o guaco, a camomila, a carqueja, a hortelã e a stêvia. Além de serem utilizadas no preparo de medicamentos, as plantas são usadas para a produção de cosméticos. Por tudo isso, a Farmacotécnica tornou-se referência internacional em técnicas de plantio, colheita e secagem.

Para o farmacêutico especialista em Fitoterapia, o papel do farmacêutico será de extrema importância para cumprimento das Boas Práticas de Fabricação, para evitar que ocorra, por exemplo, contaminação durante o processo que vai da coleta, na natureza, até a embalagem para venda. “As embalagens dos produtos



Plantação de camomila na chácara de Vargem Bonita, da Farmacotécnica

deverão conter, dentre outras informações, o nome, CNPJ e endereço do fabricante, número do lote, datas de fabricação e validade, alegações terapêuticas comprovadas com base no uso tradicional, precauções e contra indicações de uso, além de advertências específicas para cada caso”, conclui.

Drogas vegetais e fitoterápicos - As drogas vegetais não podem ser confundidas com os medicamentos fitoterápicos. Ambos são obtidos de plantas medicinais, porém elaborados de forma diferenciada. Enquanto as drogas vegetais são constituídas da planta seca, inteira ou rasurada (partida em pedaços menores) utilizadas na preparação dos populares “chás”, os medicamentos fitoterápicos são produtos tecnicamente mais elaborados, apresentados na forma final de uso (comprimidos, cápsulas ou xaropes).

Segundo Luciana Zanetti Pitta, todas as drogas vegetais aprovadas na norma são para o alívio de sintomas de doenças de baixa gravidade, porém, devem ser rigorosamente seguidos os cuidados apresentados na embalagem desses produtos, de modo que o uso seja correto e não leve a problemas de saúde, como reações adversas ou mesmo toxicidade. “Se usado na forma correta, com as doses preconizadas e com orientação profissional habilitado, possivelmente o usuário terá todos os benefícios. Todavia, o uso sem orientação, nas doses acima da segurança, podem acarretar efeitos tóxicos, como qualquer medicamento”, conclui.

Conheça mais sobre os Chás:

Despeje água fervente sobre a planta e depois abafe por uns 10 minutos, para que o óleo essencial das plantas não evapore e as propriedades medicinais das ervas não se percam. Este processo é conhecido como chá por infusão e é bastante utilizado para flores, folhas e ervas aromáticas.

Chá por decocção:

Coloque a planta para ferver junto com a água. Este método é mais utilizado para partes duras da planta, como raízes, sementes e cascas.

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.

