

D R O G A R I A S

TAMOIO

REVISTA DE OFERTAS

ANO 1 • Nº 10 • JANEIRO DE 2011

Confiança é a nossa receita

TAMOIO

INFORMA

**Uma nova revista
com um canal de
informação e várias
ofertas para você!**

Pág. 12



Farmacêutico

Parabéns pelo seu dia!

20 de Janeiro - Dia do Farmacêutico



AQUI TEM



FARMÁCIA
POPULAR

ESPAÇO DO CLIENTE

O que você quer ler no Tamoio Informa?

Sou a favor de que haja mais informações sobre os produtos que a rede vende, principalmente a diferença entre alguns que são semelhantes e desconhecidos pelos consumidores.

Bianca Fernandes



Um assunto interessante seria a gama de produtos para idosos, alguns disponíveis na Tamoio.

Zizelda Ruiz



Seria interessante que fossem abordados mais temas sobre prevenção de doenças e dicas de qualidade de vida para os maiores de 50 anos.

JB Veloso



Gostaria que trouxesse mais informações sobre bronquite asmática e hipertensão. Esses temas ainda são pouco comentados, apesar de acometerem várias pessoas, como é o meu caso.

Madalena Flores



Este é o seu espaço. Aproveite.

Envie sua sugestão de matéria:
revista@redetamoio.com.br

Críticas e sugestões para melhorar nosso atendimento:
sac@redetamoio.com.br





PREVINA-SE CONTRA AS PICADAS DE MOSQUITO

Além do perigo da dengue, feridas podem se tornar marcas indesejáveis na pele

Verão é a estação do sol, da praia, do corpo bronzeado, mas também do mosquito. É nesta época do ano que eles atacam e deixam nossa pele cheia de picadas. As mordidas, se não tratadas corretamente, acabam se tornando marcas desagradáveis, das quais ninguém gosta.

De acordo com o dermatologista Leonardo Abraham, o melhor é evitar as picadas usando repelentes e tomando alguns cuidados básicos. Entretanto, se não for possível, aconselha fazer compressa de água gelada no local para amenizar a coceira e procurar um especialista, que irá prescrever o medicamento certo para tratá-las em casos mais graves. É o ato de coçar que provoca as marcas. Portanto, não coce.

Os repelentes são de grande ajuda nesta época, mas existem particularidades. Por exemplo, gestantes e

crianças entre 0 e 2 anos de idade não devem usá-los. Para elas, o mosquiteiro e as roupas são a melhor forma de proteção.

A dermatologista Maria Fernanda Gavazzoni chama a atenção para o fato de que a maioria dos repelentes contém dietiltoluamida, substância não recomendada para menores de 12 anos quando a concentração for acima de 10%. Para uso em bebês de até 2 anos, o repelente deve possuir em sua fórmula a icaridina. Em ambos os casos, os produtos só devem ser utilizados, no máximo, três vezes ao dia.

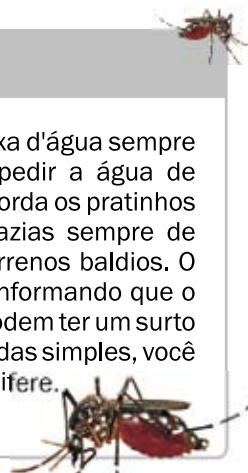
Aqui vão mais algumas dicas: não aplique o repelente em regiões cobertas por roupas; não utilize se a pele estiver irritada ou lesionada; evite contato com os olhos, boca e narinas; e sempre lave as mãos com água e sabão após o uso. ■



MOSQUITO DA DENGUE: O vilão da estação

A dengue é uma doença infecciosa transmitida pela picada do mosquito *Aedes Aegypti*. Em geral, se inicia de maneira silenciosa, como um forte resfriado. A pessoa sente cansaço, dores no corpo e na cabeça, febre, entre outros sintomas. Porém, é extremamente perigosa e pode levar à morte. As epidemias, geralmente, ocorrem no verão, durante ou logo após períodos chuvosos, pois o inseto só se reproduz em locais com água limpa e parada. A única forma de eliminar a transmissão da dengue é acabando com o mosquito. Por isso, é preciso tomar alguns cuidados para

evitar sua proliferação, como manter a caixa d'água sempre fechada, remover tudo o que possa impedir a água de circular pela calha, encher de areia até a borda os pratinhos de vasos de planta, guardar garrafas vazias sempre de cabeça para baixo e não jogar lixo em terrenos baldios. O Ministério da Saúde já emitiu um alerta informando que o Rio de Janeiro está entre os estados que podem ter um surto da doença. Portanto, tomando essas medidas simples, você pode ajudar a impedir que a dengue se prolifere.



PROTEJA SEU FILHO DOS EFEITOS DO SOL

Queimaduras na infância aumentam as chances de câncer no futuro

Nesta época do ano, é preciso tomar muito cuidado com a exposição ao sol, principalmente com bebês e crianças. Você sabia que episódios de queimadura solar durante a infância aumentam consideravelmente os riscos de se desenvolver melanoma (câncer de pele) na fase adulta? Sabendo disso, é hora de redobrar a atenção com seus filhos.

De acordo com o dermatologista e especialista em proteção solar Sérgio Shalka, mais de 50% da radiação que recebemos em toda nossa vida nos é transmitida até os oito anos de idade. Essa fase também é decisiva quanto ao grau de envelhecimento que a pessoa irá atingir no futuro.

O especialista recomenda que bebês de até seis meses não sejam expostos ao sol de maneira intencional, como levá-los para praias e piscinas. A partir dos sete

meses, o protetor é indispensável, inclusive quando a criança for brincar ao ar livre.

Na hora de comprar um filtro solar, os pais devem procurar pelos infantis, que são de composição física e não química. O fator de proteção solar (FPS) deve ser sempre superior a 30, aumentando de acordo com a pele do usuário. “Quanto mais clara for a criança maior deve ser o FPS. Além disso, é preciso lembrar de aplicar novamente o produto depois de algumas horas ou muito tempo na água”, orienta o especialista.

Somente o uso do protetor não é suficiente para uma total proteção. É necessário usar sempre boné, roupas leves e não se expor ao sol entre 10 da manhã e 3 da tarde, quando ele costuma ser mais forte, e a radiação, mais prejudicial à saúde. ■

LIVRE OS BEBÊS DAS ASSADURAS

Elas são um dos grandes vilões da estação

As dermatites de fralda, conhecidas popularmente como assaduras, são o tipo de lesão mais comum em crianças pequenas, principalmente nesta época do ano, quando aumenta o calor. Por isso, os pais devem ficar atentos e tomar cuidado redobrado com os bebês.

As assaduras estão diretamente ligadas à higienização na troca da fralda, ao tipo de fralda utilizada e ao uso da calça plástica, que facilita o aparecimento do problema. De acordo com o pediatra Peter Liquornik, membro do Departamento Científico de Pediatria Ambulatorial da Sociedade Brasileira de Pediatria, uma boa dica é não poupar a quantidade de fraldas descartáveis, trocando-as sempre que possível.

O pediatra explica que essas dermatites são inflamações cutâneas causadas por reações às substâncias químicas das fezes e da urina, aliadas ao acúmulo de calor concentrado dentro da fralda, causando irritação e vermelhidão à pele. Algumas vezes, também poderá aparecer inchaço e ulcerações superficiais.

Liquornik diz que o ideal é limpar o bebê a cada troca, e, em seguida, aplicar o creme protetor contra assaduras, assim como faz a cliente da Tamoio Luciana Silva, de Cachoeiras de Macacu, que curou as assaduras do filho Miguel com Hipoglós. “Uso a pomada diariamente e, desde então, Miguel nunca mais teve problemas. Ela é mesmo muito boa”, garante Luciana. ■

EVITE A DESIDRATAÇÃO

Beba muito líquido e use hidratante diariamente neste verão

A maior parte do nosso corpo é constituída de água, mas, com o passar do tempo, a quantidade de líquido no organismo tende a diminuir. Um bebê, por exemplo, possui, em média, 80% de água em seu corpo, enquanto em um idoso esse percentual cai para cerca de 50%, fazendo com que ele seja fisiologicamente desidratado.

De acordo com a presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Sílvia Pereira, no verão, o excesso de calor faz com que a desidratação se torne ainda mais comum. É preciso, por exemplo, tomar muito líquido para manter os rins saudáveis. “O ideal é consumir diariamente dois litros de água. A ingestão de sucos, refrigerantes, sorvetes, gelatinas e frutas aquosas também é válida”, garante a especialista.

Os idosos tendem a beber menos água. Como possuem temperatura corpórea um grau abaixo da do ambiente e pouca gordura subcutânea, os idosos não sentem tanto calor quanto as crianças e os adultos. Por isso, ingerem pouco líquido, o que aumenta as chances de desidratação nessa época do ano.

Mas não é para exagerar. Beber muita água pode prejudicar o organismo, porque acabamos urinando demais. A especialista explica que, ao urinar, além do líquido excedente, também são eliminados eletrólitos importantes, como sódio e potássio, essenciais ao corpo humano. “A falta dessas substâncias provoca desequilíbrio e deixa a pessoa fraca e desidratada”, alerta Sílvia.

A geriatra dá uma dica para o idoso saber se está ou não desidratado: “Passe o dedo indicador na parte interna do lábio inferior. Se o dedo não sair úmido, é melhor procurar um médico”. ■

Hidratantes ajudam a manter a boa aparência da pele

A pele do idoso costuma ser mais ressecada e frágil por causa da baixa quantidade de água encontrada nas células. Por isso, é preciso ter cuidados especiais e hidratá-la diariamente. De acordo com a dermatologista Isabel Martinez, existem dois tipos de hidratante: os que umedecem e hidratam a pele, denominados umectantes, como a glicerina, a ureia e o ácido lácteo; e os oclusivos, que agem como uma barreira protetora, retendo a água na pele, como é o caso do óleo mineral e da vaselina. Isabel

aconselha quem tem pele seca a utilizar os dois. “O ideal é passar o óleo antes e o hidratante após o banho”, orienta a especialista. E ainda recomenda: “Ao usar cremes, os idosos devem tomar muito cuidado para não escorregarem. Se passarem nos pés, aconselho esperar penetrar na pele para minimizar os riscos de escorregões”, alerta a dermatologista.

Para hidratar, a Tamoio recomenda: Hidratante Nívea, Óleo Paixão, Sabonete Barra Glicerina Granado e Creme Nutraplus.

