



# Saúde

*em ação*

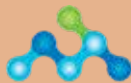
## Home office sem dor

APRENDA EXERCÍCIOS SIMPLES  
PARA INCLUIR NA SUA JORNADA DE  
TRABALHO E AJUDAR SEU CORPO A  
ENFRENTAR AS TAREFAS NO ESCRITÓRIO



## MIX DE VITAMINA C

- **Antioxidante** que auxilia na proteção dos danos causados pelos **radicais livres**.
- Auxilia na absorção de ferro dos alimentos;
- Promove o bom funcionamento do **sistema imune**
- Atua na formação do **colágeno**;
- Auxilia na regeneração da forma reduzida da **vitamina E**;
- Contribui no **metabolismo energético** e no metabolismo de proteínas e gorduras.



AÇÃO MAGISTRAL

[www.acaomagistral.org.br](http://www.acaomagistral.org.br)

COMPRE NAS FARMÁCIAS SÓCIAS

## Expediente

### DIRETORIA AÇÃO MAGISTRAL

Gilberto Biegelmeier  
(Presidente)

Paulo Miguel Lemos Vasques  
(Vice-Presidente)

Miriam Rosa Moschetta  
(Diretora Administrativa)

Juliana Pavinato Zasso  
(Diretora Financeira)

### COORDENAÇÃO EDITORIAL

Juliana Pavinato Zasso

### TEXTOS

Valérie Sória

### COLABORADOR

Gilberto Biegelmeier

### ATENDIMENTO

Rua Santa Catarina, 40 / Sala 705  
Santa Maria Goretti • Porto Alegre-RS  
[www.acaomagistral.org.br](http://www.acaomagistral.org.br)

### PRODUÇÃO EDITORIAL

Coomunica Editora • Porto Alegre-RS  
☎ (51) 98947.9065  
[coomunicaeditora@gmail.com](mailto:coomunicaeditora@gmail.com)

Jornalista Responsável  
Andréa Pelc Prestes (MTB 8914)

Projeto gráfico e diagramação  
Ingrid Müller

Capa

©Diego Vito Cervo | Dreamstime.com

Opiniões e ideias transmitidas por artigos assinados não refletem necessariamente nossa opinião.

Esta publicação destina-se à mera leitura informativa e não deve ser usada como base para prescrições de medicamentos. Consulte sempre seu médico e peça orientações ao seu farmacêutico. Lembre-se dos riscos da automedicação.

Nunca tome medicamentos ou suplementos sem a orientação de um médico, farmacêutico ou nutricionista.

## Editorial

Seja muito bem-vindo à primeira edição de 2021! Desejamos que seja um ano de energias renovadas rumo a um mundo de saúde e de paz para todos!

Para contribuir, nós da **Revista Saúde em Ação** queremos cada vez mais trazer dicas práticas e informações úteis para o seu dia a dia, como a nossa matéria de capa. Trabalhar em casa pode trazer dores e desconfortos. Mas além deste alerta, também vamos mostrar uma sequência de exercícios de ginástica laboral que podem te ajudar a proteger seu corpo.

Em pleno verão, também precisamos de proteção contra o sol! É aí que entram os produtos No-Red, que nos atendem tanto na linha de protetores solares como na praticidade do autobronzeador. Para completar, podemos investir na proteção solar de dentro para fora com cápsulas de Licopeno, Luteína e Betacaroteno. Saiba mais no Especial Verão.

Na página Saúde, conheça toda a potência do Resveratrol, antioxidante que você pode incluir na sua dieta com mais frequência!

Com foco na saúde e mobilidade das articulações, a linha Puris traz uma nova formulação para as cápsulas de Colágeno tipo II. Descubra todos os detalhes e benefícios desta novidade na seção Produto em Destaque.

Nossa estrela desta edição da Série Aromaterapia é a lavanda. Confira como utilizá-la no ambiente e no corpo, para acalmar e até combater a insônia!

A Ação Magistral conta com sócios de norte ao sul do Brasil. Procure o mais próximo de você no [www.acaomagistral.org.br](http://www.acaomagistral.org.br) e fique por dentro de dicas e novidades no Instagram: [@acaomagistral](https://www.instagram.com/acaomagistral)



JULIANA ZASSO  
Coordenação Editorial

# Sem dor, por favor!

COM A PANDEMIA,  
UMA DAS MUDANÇAS  
QUE NOS VIMOS  
OBRIGADOS A  
ENFRENTAR FOI  
A ADAPTAÇÃO  
PARA TRABALHAR  
EM CASA. O  
HOME OFFICE, JÁ  
ADOTADO POR  
MUITAS PESSOAS,  
GANHOU AINDA MAIS  
FORÇA DURANTE  
O ISOLAMENTO  
E MILHARES  
DE EMPRESAS  
ADOTARAM ESTA  
MODALIDADE  
PARA GARANTIR A  
SEGURANÇA DE SEUS  
COLABORADORES.

ALESSANDRO GONÇALVES  
Educador Físico CREF 5863-G/RS  
www.alessandrogoncalves.com.br

Ocorre que, na grande maioria dos casos, o processo se deu num certo improviso e não foi possível garantir em casa condições semelhantes àquelas que se tinha na empresa.

O mobiliário ergonomicamente adequado é muito importante para preservar a integridade das estruturas físicas do corpo humano. A médio e longo prazo, é possível sentir efeitos negativos quando se trabalha em posturas inadequadas por períodos prolongados.

Neste contexto, estão entre os maiores prejuízos a falta de circulação sanguínea nos membros inferiores, uma vez que a inatividade prolongada impede o adequado retorno venoso. Consequências como o entupimento de vasos sanguíneos e o desenvolvimento de varizes podem surgir.

Outro problema decorre da elevada pressão nos discos intervertebrais da coluna, gerando inicialmente dores e desconfortos, e podendo evoluir para complicações maiores como hérnias de disco.

Dores nos ombros e pescoço são muito comuns e também decorrem da baixa mobilidade durante a jornada de trabalho. Em geral, ocorre uma sensação de queimação, decorrência de um fenômeno denominado hipóxia muscular: falta de oxigênio no músculo. Para evitar isso tudo, uma boa estratégia é realizar exercícios ao longo da jornada de trabalho. Para serviços administrativos, recomenda-se pelo menos duas vezes ao dia (meio da manhã e meio da tarde) em sessões de cinco a quinze minutos.

A prática regular de exercícios durante a jornada de trabalho favorece a oxigenação e a nutrição celular permitindo ainda um alinhamento das fibras musculares, preparando o corpo para ficar menos propenso aos impactos negativos do desempenho das tarefas diárias.

Para contribuir neste sentido, selecionamos quatro exercícios que vão ajudar na proteção do seu corpo:

## Alongamento de glúteos e coluna lombar

### POSIÇÃO INICIAL

Sentado, com os pés afastados na linha do quadril, coluna ereta, braços ao longo do corpo.

### EXECUÇÃO

Flexionar o joelho de apoio, apoiando um pé sobre a coxa, manter a coluna reta. Apoiar um cotovelo sobre a perna de cima e o outro braço passar pelo meio, levando a mão em direção ao chão.

Manter nesta posição de 10 a 15 segundos, cada lado.



## Inclinação de coluna cervical

### POSIÇÃO INICIAL

Sentado com os pés afastados na linha do quadril, coluna ereta, braços ao longo do corpo.

### EXECUÇÃO

Apoiar uma mão embaixo do assento, inclinar o tronco ao lado, inclinar a coluna cervical, olhar à frente, com a mão contrária puxar a cabeça em direção ao ombro.

Manter nesta posição de 10 a 15 segundos, cada lado.



## Alongamento de tríceps e coluna vertebral



### POSIÇÃO INICIAL

Em pé, coluna ereta, com os pés afastados na linha do quadril, braços ao longo do corpo.

### EXECUÇÃO

**Passo 1:** elevar os braços acima da cabeça, flexionar o cotovelo e com a outra mão puxá-lo para trás da cabeça.

**Passo 2:** fazer a flexão lateral da coluna.

Manter nesta posição de 10 a 15 segundos cada lado.

## Alongamento da musculatura posterior dos ombros



### POSIÇÃO INICIAL

Em pé, coluna ereta, com os pés afastados na linha do quadril, braços ao longo do corpo.

### EXECUÇÃO

Elevar um braço à frente, fazer uma adução horizontal do ombro. Apoiar a outra mão no cotovelo fazendo uma leve pressão contra o corpo.

Manter nesta posição de 10 a 15 segundos cada lado.

PRODUTO EM DESTAQUE

# Saúde das articulações

DESFRUTE A VIDA PLENAMENTE SEM DORES NAS ARTICULAÇÕES E COM FACILIDADE NOS MOVIMENTOS COM A NOVA FORMULAÇÃO DA LINHA PURIS QUE CONTA COM VÁRIOS ATIVOS ATUANDO EM SINERGIA



## Conheça os principais ativos

### Colágeno tipo II

Principal proteína estrutural na cartilagem, responsável pela sua resistência, tração e firmeza. Derivado de cartilagem de frango, age juntamente com o sistema imunológico para manter as articulações saudáveis, promovendo sua mobilidade e flexibilidade, prevenindo e reduzindo casos de inflamações e lesões.

### Metilsulfonilmetano (MSM)

Uma forma natural de enxofre orgânico, necessário à síntese de colágeno. O MSM é um potente anti-inflamatório, age diminuindo os níveis de citocinas inflamatórias presentes no corpo.

### Ácido Hialurônico

Auxilia a evitar a degradação das cartilagens e a diminuir dores articulares.

### Extrato seco de alho (Alicina)

Atua como preventivo na degeneração articular além de ser um excelente modulador da inflamação.

### Ácido Ortossilícico (Silício orgânico)

Além do seu papel na fixação do cálcio, é essencial para a síntese dos glicosaminoglicanos (os GAG) que se encontram em abundância nas cartilagens.

## Principais Benefícios

Atua como anti-inflamatório;

Melhora a mobilidade e a flexibilidade corporal;

Controla a dor articular;

Auxilia na manutenção e integridade das articulações, tendões e cartilagens;

Contribui para a regeneração das articulações e atua evitando a degradação cartilaginosa;

Funciona como adjuvante no tratamento de artrite, osteoartrite, artrose e osteoartrite.

**⚠ O produto é recomendado para todas as pessoas que praticam esportes ou não, sentem dores articulares, e que já estão com idade avançada. Lembrando que, antes do consumo, é importante consultar com um médico e/ou nutricionista.**

ESPECIAL VERÃO

# Bronzeado protegido

SABIA QUE VOCÊ PODE SE PROTEGER DO SOL TANTO “POR DENTRO” QUANTO “POR FORA”? CONFIRA OS PRODUTOS EXCLUSIVOS DA AÇÃO MAGISTRAL QUE PODEM SER NOSSOS ALIADOS NESTE VERÃO

## Autobronzeador NoRed [bronzeado sem sol]

Com o Autobronzeador NoRed você consegue um bronzeado natural sem os danos que a radiação solar causa à pele.

### Diferenciais

- Bronzeado bonito e uniforme
- Hidrata a pele
- Tonalidade aparece de 5 a 7 horas após aplicação
- Pode ser usado no rosto e corpo e dura por até 7 dias
- Dermatologicamente testado
- Hipoalergênico
- Verifique na embalagem o modo correto de utilizar



## NoRed 30 [facial e corporal]

### Proteção e hidratação

Formulação diferenciada combinada a filtros solares de altíssima qualidade que tem por finalidade proporcionar fotoproteção contra as radiações UVA e UVB. Produto de fácil aplicação, propicia proteção, reparo e regeneração da pele.

### Componentes ativos

**Ácido hialurônico:** proporciona hidratação e firmeza da pele, contribuindo para manter e restaurar a elasticidade.

**Alistin:** ação dermorreparadora contra os danos causados pelos radicais livres, protegendo o DNA.

**Vitamina E (Alfa Tocoferol):** ação antioxidante que evita os danos da radiação solar.

**Alfa Bisabolol:** ação anti-irritante e anti-inflamatória e acelera o processo de cicatrização.

**Pantenol:** acelera o processo de regeneração celular auxiliando na cicatrização.

### Diferenciais

- Previne o envelhecimento celular
- Dermatologicamente testado
- Hipoalergênico e não comedogênico (não obstrui os poros)
- Toque seco e rápida absorção
- Resistente à água



## Fotoproteção In & Out

A exposição à radiação dos raios solares está associada a uma variedade de efeitos negativos causados ao organismo humano, entre eles, pode se destacar, danos ao DNA, alterações químicas, envelhecimento precoce, cataratas e carcinogênese. A pele apresenta defesa limitada contra os efeitos da radiação UV, tornando-se indispensável recursos à fotoproteção.

Os protetores solares, de uso tópico, possuem a finalidade de bloquear o efeito da radiação solar sobre a pele. Eles são os produtos mais utilizados pela população para prevenção e proteção contra os danos produzidos pelo sol.

Os carotenoides, como por exemplo, o Betacaroteno, o Licopeno, a Luteína e a Zeaxantina são compostos antioxidantes que atuam contra os radicais livres induzidos pela radiação UV, de forma a proteger a pele do envelhecimento precoce e de doenças relacionadas a radiação. Desta forma, podem ser utilizados de forma sinérgica ao protetor tópico garantindo maior eficiência na proteção.



# Resveratrol poderoso antioxidante

NAS ÚLTIMAS DÉCADAS, A MUDANÇA DO ESTILO DE VIDA, ESPECIALMENTE NO QUESITO PADRÃO ALIMENTAR, TEM DEMONSTRADO SER DE SUMA IMPORTÂNCIA NO TRATAMENTO E PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS, COMO DOENÇAS CARDIOVASCULARES, CÂNCER, OBESIDADE E DIABETES, DENTRE OUTRAS. OS POLIFENÓIS TÊM EMERGIDO COMO COMPOSTOS NATURAIS COM VÁRIOS EFEITOS BENÉFICOS CONTRA ESTAS DOENÇAS.

KELLER VERUSCHKA MATOS BRITO SANTANA  
Farmacêutica CRF-BA 2338  
Viapharma Farmácia de Manipulação

O Resveratrol é um polifenol natural encontrado em várias plantas, como frutas vermelhas, romã, cacau, amendoim, uva e seus produtos derivados, como o vinho tinto. Amplamente estudado, tem demonstrado a capacidade de promover a saúde, possui características antioxidantes, fortalecendo as defesas celulares contra agressões externas. Também possui ação anti-inflamatória, cardioprotetora, anti-diabetes, anticancerígeno, quimiopreventivo, neuroprotetor, lipotoxicidade, efeitos protetores renais e prevenção de doenças associadas ao envelhecimento, pois age diretamente no DNA da célula. O resveratrol ainda combate os radicais livres, contribuindo assim no combate ao envelhecimento biológico, reduzindo o avanço das rugas e a perda de firmeza da pele.

O envelhecimento do organismo é um processo natural e inevitável, que afeta não só a pele, mas todos os órgãos. Com o passar dos anos, a pele começa a sofrer gradualmente com a diminuição da produção de elastina e colágeno. Somando a ação dos radicais livres — graças a poluição e radiação solar, por exemplo — aí já podemos dar as boas-vindas ao envelhecimento precoce.

Este processo está relacionado com enzimas chamadas de sirtuínas, que controlam processos celulares como o silenciamento de genes, a sobrevivência e morte celular. Em mamíferos, foram identificadas sete tipos diferentes de sirtuínas, que são reguladores importantes de uma ampla variedade de processos celulares e fisiológicos, tais como proliferação celular, diferenciação, resposta ao estresse, estabilidade do genoma, sobrevivência celular, metabolismo e homeostasia energética, inflamação e processo de envelhecimento. Além disso, existem evidências de que as ações das sirtuínas estejam associadas com fragilidade, redução de massa de gordura e diabetes

mellitus.

Avanços também têm ocorrido no conhecimento atual sobre as funções das sirtuínas, mais especificamente a SIRT-1, no sistema cardiovascular. Estudos recentes mostraram o possível papel das sirtuínas em várias doenças cardiovasculares como hipertrofia cardíaca, insuficiência cardíaca, disfunção endotelial e aterosclerose.

O resveratrol é um ativador de SIRT-1 por mimetizar os efeitos da restrição calórica em seres humanos. Evidências mostram os efeitos positivos do resveratrol com ativação SIRT-1 em vários distúrbios relacionados à idade, incluindo diabetes tipo 2, doença cardiovascular, neurodegeneração e inflamação. O resveratrol reduz os níveis de citocinas inflamatórias e suas ações sobre SIRT-1, mediado em grande parte pela inibição da via  $\text{NF}\kappa\beta$  possui atividade de suprimir a inflamação. A modulação de sirtuínas fornece uma estratégia terapêutica promissora para proteger as funções biológicas contra a deterioração, retardando ou reduzindo o risco de muitas doenças relacionadas à idade tratando o processo de senescência.

Você pode utilizar o extrato seco de resveratrol em cápsulas, mas recomendamos que preferencialmente consulte seu médico/nutricionista para doses específicas. Procure um farmacêutico das farmácias sócias da Ação Magistral para mais informações.



# Acalma e desestressa

É o óleo essencial mais consumido e tradicional do mundo, famoso por suas propriedades contra o estresse e na melhora do sono. Mas, primeiramente, precisamos esclarecer a diferença entre o óleo essencial proveniente da Lavanda francesa (*Lavandula angustifolia* /*Lavandula Officinalis*) e o da Lavanda brasileira (*Lavandula dentata*).

Ambas apresentam papel no controle da ansiedade e estresse. No entanto, a primeira, francesa, apresenta propriedades excelentes na melhora da qualidade e indução do sono, diferente da brasileira, considerada mais tônica e menos sonífera, proporcionando um estímulo mental e revitalizante dentro do relaxamento, assim como também possui propriedades descongestionantes e expectorantes.

## Dicas de como usar

### Para insônia (*Lavanda Francesa*)

Uma gota do óleo essencial no travesseiro.

### Uso no ambiente

Aplicar 10 gotas do óleo no difusor com água. Deixe agir por 3 horas no ambiente (proporciona paz, harmonia e aconchego. Equilibra o ambiente após eventos tumultuados e conturbados por discussões e brigas).

### Uso no corpo

Deve ser diluído em óleo vegetal na proporção de 1 gota de óleo essencial para 2ml de óleo vegetal ou creme neutro, variando conforme a parte do corpo a que se destina a aplicação (trata dores originadas por tensão, excesso de esforço físico, torcicolos, espasmos musculares, tendinites, dores nos pés e nas costas).

### Propriedades

Antisséptico, cicatrizante, regenerador celular, calmante e tranquilizante.

### Aplicação olfativa

Calmante, tranquilizante e, no caso da Lavanda Francesa, sonífera.

⚠ *Em caso de dúvidas a respeito dos Óleos Essenciais de Lavanda ou algum outro, venha conversar com nossos farmacêuticos em uma das farmácias Ação Magistral!*

### MAURICE SOUZA

Farmacêutico CRF-RS 18779  
Homeopaths Farmácia de Manipulação

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FERNANDO AMARAL. Manual técnico "Bem estar, Saúde e Beleza. Cuidados naturais da cabeça aos pés" 9ª Edição



ACAO MAGISTRAL

## Farmácias sócias da Ação Magistral

### ACRE

Rio Branco  
Vitória Régia  
68 3224.2880

### ALAGOAS

Arapiraca  
Ao Farmacêutico  
82 3522.5763  
82 99302.8350

### Maceió

Ao Farmacêutico  
82 3304.4200  
82 99302.8250

### BAHIA

Barreiras  
Formulart  
77 3612.2211

### Itabuna

Viapharma  
73 3043.8042  
73 3043.8043  
73 3617.7538  
☎ 73 99860.8210

### CEARÁ

Brejo Santo  
Sagrado Coração  
88 3531.2529  
☎ 88 99837.9127

### Crato

Flor de Juá  
88 3521.4934  
☎ 88 99950.8888

### Juazeiro do Norte

Flor de Juá  
88 3511.1762  
☎ 88 99950.8888

### DISTRITO FEDERAL

#### Brasília

Medicare  
61 3962.5033  
61 3962.5031

Medicare  
61 3443.5025

#### Medicare

61 3344.9084

Medicare Sul

61 3443.5025

Medicare Sul - filial

61 3444.9084

### GOIÁS

#### Anápolis

Naturalis Anápolis  
62 3324.9796

#### Caldas Novas

Biopharma  
64 3453.3335

#### Catalão

Farma Tartuci  
64 3441.4320  
☎ 64 9641.1484

Farma Tartuci - Filial  
64 3442.4321

#### Goiânia

Therapeutica  
62 3216.6400

#### Jataí

Pharmacia Jatayah  
64 3631.4441  
☎ 64 99908.4441

#### Morrinhos

Biopharma  
64 3413.2444

### MARANHÃO

#### São Luis

Facial

98 3235.9278

Facial - Filial

98 3244.2435

98 3244.4851

### MATO GROSSO

#### Barra dos Bugres

Floral

65 3361.1400

65 99909.3383

#### Cuiabá

Hygia Farmácia

65 3624.4070

#### Nova Olímpia

Floral

65 3332.1001

65 99926.0741

#### Rondonópolis

Vitae Farma

66 3421.5050

Vitae Farma - Filial

66 3422.2976

#### Sorriso

Fórmula Certa

66 3544.0043

66 99639.0348

### MATO GROSSO DO SUL

#### Campo Grande

Homeovitae

67 3321.1242

☎ 67 98403.8049

Homeovitae

67 3327.0909

☎ 67 98403.8229

### MINAS GERAIS

#### Alfenas

Alfenense

35 3297.4035

#### Belo Horizonte

BS Pharma

31 3290.0990

#### Boa Esperança

Pharmacêutica

35 3851.3369

#### Coatê

Empório Farmacêutico

31 3651.3834

31 98038.3834

#### Fronteira

Ativos

34 3428.2073

#### Ipatinga

Harmonize

31 3801.4700

Harmonize

31 3822.8727

Santa Terezinha

31 3822.1934

31 98630.3325

#### Juiz de Fora

Homeopatia Santos

32 3215.9645

Homeopatia Santos -

São Mateus

32 3236.1578

Homeopatia Santos -

Centro

32 3212.5644

#### Montes Claros

Naturefarm

38 3690.3330

38 988239497

#### Patrocínio

Unifarma

34 3831.1800

34 98825.2000

#### Piumhi

Barufarma

37 3371.1015

#### Pouso Alegre

Pharmacia Theriaga

35 3423.3433

35 99103.3033

#### São Lourenço

São Lucas

35 3332.8480

35 98898.2569

#### Três Corações

Néctar

35 3231.3471

35 98873.0382

#### Três Pontas

Pharmacêutica

35 3265.9252

#### Uberaba

Pharmus

34 3321.9000

34 99922.4438

#### Uberlândia

Pharmus

34 3228.1888

34 99812.9051

#### Varginha

Bioética

35 3221.3244

### PARÁ

#### Belém

Reinafarma

91 3244.2625

91 98111.3533

### PARANÁ

#### Campo Mourão

Fórmula Ativa

44 3523.1884

#### Cianorte

Ciaformúlas

44 3637.2223

#### Curitiba

Prepare

41 3013.0333

#### Foz do Iguaçu

Saúde Vida

45 3025.5656

45 98403.2519



**Maringá**  
Pharmakon  
44 3026.2016

## PIAUI

**Terezina**  
Farmácia Equilíbrio  
86 2106.5900

## RIO DE JANEIRO

**Campos dos Goytacazes**

**Verde Folha**  
22 2735.1650  
☎ 22 99969.4145

**Itaperuna**

**Artpharma**  
22 3822.1406

**Rio de Janeiro**  
FHB

21 993637266

## RIO GRANDE DO SUL

**Alegrete**  
Farmácia Manipulato  
55 3422.5815

**Arroio do Sal**  
Sealife  
51 3687.1528

**Bagé**  
Mistura da Terra  
53 3242.2174  
53 99935.9595

**Bento Gonçalves**  
Aromas & Poções  
54 3452.6777  
54 99979.0017

**Aromas & Poções filial**  
54 3702.6777

**Bom Princípio**

**Hamamélis Farmácia**  
51 3634.1577

**Hamamélis Farmácia**  
51 3534.7538

**Camaquã**

**Argentum**  
51 3671.0824

**Campo Bom**

**In Corpore**  
51 3597.3100  
☎ 51 98164.7288

**Canguçu**

**Formulare Farmácia**  
53 3252.4175

**Canóas**

**Rosa Moschetta**  
51 3465.8983

**Rosa Moschetta**  
51 3477.6025

**Carlos Barbosa**

**Matéria Pura**  
54 3461.1123  
54 98429.9297

**Caxias do Sul**  
Bellafarma - Matriz  
54 3022.7700  
☎ 54 99127.3564

**Bellafarma - Filial**  
54 3022.7700  
☎ 54 99176.7174

**Charqueadas**

**Florata**  
51 3658.2562

**Cruz Alta**

**Sulfarma**  
55 3322.6025  
☎ 55 98477.6025

**Erechim**

**Natupharma - Rua Itália**  
54 3321.5016  
☎ 54 99658.3962

**Estância Velha**

**Sanare**  
51 3561.8198  
**Sanare**  
51 3551.0475

**Farrroupilha**

**Bellafarma**  
54 3261.2322  
☎ 54 99176.5546

**Feliz**

**Hamamélis Farmácia**  
51 3637.3455  
**Hamamélis Farmácia - Filial**  
51 9889.3455

**Flores da Cunha**

**Bella Salute**  
54 3292.2288  
54 99979.2020

**Garibaldi**

**Dose Diária**  
54 3462.4054  
54 3462.1700

**Farmácia Essência**  
54 3464.0079

**Gravatá**

**Fórmula Farmácia**  
51 3488.1720  
☎ 51 99883.1093

**Guaiíba**

**Farmácia Raizes**  
51 3403.1543

**Harmonia**

**Farmácia Botânica**  
51 3695.1657

**Igrejinha**

**Qualitá**  
51 3545.1323  
51 3545.3123

**Imbé**

**Multimisturas**  
51 3627.4353  
51 98583.8043

**Ivoti**

**Sanare**  
51 3563.6605

**Lajeado**

**Essência de Vida**  
51 3748.3311

**Montenegro**

**Farmácia Montenegro**  
51 3632.2622

**Farmácia Montenegro - Filial**  
51 3632.3351

**Não-Me-Toque**

**Farmácia Santa Júlia**  
54 3332.3110  
☎ 54 99923.3110

**Novo Hamburgo**

**Proderma**  
51 3595.3397  
51 3035.3397

**Passo Fundo**

**Natupharma - Brasil Oeste**  
54 3313.4243  
☎ 54 99669.7175

**Natupharma - Uruguai**  
54 3317.3676

**Natupharma - Paissandu**

54 3312.2400  
54 3313.2668

**Natupharma - Morom**

54 3317.2464  
**Natupharma - 10 de abril**  
54 3311.2571

**Pelotas**

**Botica Pelotense**  
53 3229.1313  
☎ 53 98134.6263

**Uso Indicado**  
53 3225.2221  
☎ 53 98126.5455

**Uso Indicado Uni**

53 3227.2202  
☎ 53 98135.4384

**Portão**

**Antiqua Pharmacia**  
51 3562.2393

**Porto Alegre**

**A Farmathuia**  
51 3342.4266

**Derma Moinhos**

51 3314.9999  
51 99552.0648

**Dermogral - Centro**

51 3287.6000  
☎ 51 98505.1896  
☎ 51 98406.0285

**Dermogral - Zona Norte**

51 3287.6000  
☎ 51 98406.9553

**Farmácia Amplo Espectro -**

**Nilo Peçanha**  
51 3328.2851  
51 99366.1704

**Farmácia Amplo Espectro -**

**João Pessoa**  
51 3219.9788

**Fitonfarma**

51 3023.3333

**Matéria Pura**

51 3222.0164

51 985951379

**Officinalis**

51 3028.0414

☎ 51 99986.8274

**Pharmacus**

51 3222.8544

☎ 51 98144.1164

**Spengler**

51 3311.3314

51 3311.5669

☎ 51 99922.4743

**Rio Grande**

**Homeopathus - Silva Paes**

53 3035.2619

☎ 53 99122.2819

**Homeopathus - Galeria**

53 3035.1850

**Santa Cruz do Sul**

**Dermatologe Matriz**

51 3715.3016

**Dermatologe Filial**

51 3715.1448

**Santa Vitória do Palmar**

**Farma Vida**

53 3263.1076

**Santo Antônio**

**da Patrulha**

**Multimisturas**

51 3662.3026

51 98607.2084

**São Gabriel**

**Farmácia Manipulato**

55 3232.3747

**São Jerônimo**

**Florata**

51 3651.2562

**São Leopoldo**

**Fármaco Ativo**

51 3589.2003

**São Sebastião do Caí**

**Farmácia Botânica**  
51 3635.1124

**Tapejara**

**Naturativa**

54 3344.3000

54 99921.3290

**Taquara**

**Fracionatta**

51 3542.4680

☎ 51 99476.4975

**Torres**

**Sealife**

51 3626.1519

**Vacaria**

**Pharma Pura**

54 3232.1875

**Vale Real**

**Hamamélis Farmácia**

51 3637.0123

**Venâncio Aires**

**Farmácia Bem Ativa**

51 3741.1953

**Viamão**

**Fitomisturas**

51 3045.1636

**Fitomisturas**

51 3435.5569

## RONDÔNIA

**Espigão do Oeste**

**Phd Fórmula**

69 3481.1222

## SANTA CATARINA

**Balneário Camboriú**

**Eficácia Farmácia**

47 3367.2553

☎ 47 99903.0420

**Biguaçu**

**Farmácia Biguaçu**

48 3285.8080

**Blumenau**

**Dermaestética**

47 3322.3066

☎ 47 99145.2341

**Brusque**

**Dermavita**

47 3351.1212

47 3355.5525

**Criçúma**

**Beladerm**

48 3433.0107

☎ 48 99920.9166

**Florianópolis**

**Dermús Pharma**

48 3027.7700

**Gaspar**

**Dermaestética**

47 3332.0933

☎ 47 98497.4194

**Itajaí**

**Eficácia Farmácia**

47 3241.0100

☎ 47 99903.0420

**Itapema**

**Eficácia Farmácia**

47 3368.9035

☎ 47 99903.0420

**Joinville**

**Botica do Valle**

47 3027.7597

**Botica do Valle**

47 3432.7403

**Mafrá**

**Artepharma**

47 3642.0391

47 3642.5152

**São Miguel do Oeste**

**Dermobel**

49 3622.1673

49 984080524

**Tubarão**

**Maria Rocha**

48 3622.1880

☎ 48 99935.9225

## SÃO PAULO

**Americana**

**Farma Vida**

19 3471.4333

☎ 19 99179.4525

**Barretos**

**Manipulart**

17 3322.6015

**Bragança Paulista**

**Alquimia**

11 4034.4000

11 99915.5859

**Caçapava**

**Magistral Fórmulas**

12 3652.6600

12 3653.2198

**Guarujá**

**Ao Farmacêutico - Leomil**

13 3387.6600

**Itapetininga**

**Coop Life Fórmulas**

15 3271.7220

☎ 15 98837.0005

**Itapira**

**Fórmula Viva**

19 3863.5320

**Jundiaí**

**Art Med**

11 4583.1438

☎ 11 97644.3809

**Lins**

**Bio Farma**

14 3522.1000

**Matão**

**Di Hervas**

16 3282.3554

**Nova Odessa**

**Farma Vida SP**

19 3498.2755

☎ 19 99245.7254

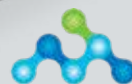
**Osasco**



# CUIDE DO SEU CORPO E DA SUA PELE

Filtro ideal para a prática de atividades físicas ao ar livre.

- Fotoprotetor com filtros minerais
- Hipoalergênico (provoca poucas reações alérgicas) e não comedogênico (não obstrui os poros)
- Estimulador das defesas da pele
- Resistente à água
- Toque seco e rápida absorção



AÇÃO MAGISTRAL

[www.acaomagistral.org.br](http://www.acaomagistral.org.br)

COMPRE NAS FARMÁCIAS SÓCIAS