

Como a
**Suplementação
Nutricional**
Auxilia no
Transtorno de
Déficit de Atenção
e Hiperatividade
TDAH

Revista dirigida ao consumidor.
Exclusiva das farmácias associadas à Ação Magistral.

E Mais:

Combo Inverno em Ação

Sobre a Ação Magistral

Aromaterapia

Hormônios e Suplementos Aliados na Transição da
Menopausa e Envelhecimento

Saúde

em ação



C O M B O

Inverno em ação!

VITAMINA D3 | POLIVITAMÍNICO | VITAMINA C



Prepare-se para o **inverno** com vigor e vitalidade, dê um impulso extra na sua saúde com o nosso combo em **AÇÃO**, reunindo três poderosos aliados: **Vitamina D3, Polivitamínico e Vitamina C**. Descubra como esses elementos essenciais podem fazer a diferença em sua rotina diária:

- ✔ Contribui no metabolismo energético.
- ✔ Promoção do bom funcionamento do organismo.
- ✔ Melhora da imunidade.
- ✔ Ação antioxidante que auxilia na proteção dos danos causados pelos radicais livres.

Expediente

DIRETORIA AÇÃO MAGISTRAL

Paulo Miguel Lemos Vasques (Presidente)
Vera Lucia Bertol Scussel (Vice-Presidente)
Maurice Souza (Diretor Financeiro)
Silvana Zacher (Diretora Administrativa)

DIRETOR EDITORIAL

Maurice Souza

COORDENADORAS DE PRODUÇÃO

Karine D. Freitas
Mariluz Corte

PARTICIPANTE ESPECIAL

Reginalda Russo

Agência: IM Brasil

Colaboradores: Rodrigo Gustavo Klein, Jaqueline Simon Klein, Camila Simon e Alã Schneider.

Foto de Capa: Freepik

Fale Conosco:

contato@acaomagistral.org.br
51 3227 7724
@acaomagistral
www.acaomagistral.org.br

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.

A revista Saúde em Ação, é uma publicação quadrimestral distribuída gratuitamente nas farmácias associadas à Ação Magistral.

Realização: Ação Magistral Associação Farmacêutica

Editorial

Seja muito bem-vindo(a) à edição XXXVII da Revista Saúde em Ação, publicação exclusiva das farmácias de manipulação associadas à Ação Magistral.

Nesta edição, destacamos na capa a matéria sobre como a suplementação nutricional auxilia no transtorno de déficit de atenção e hiperatividade - TDAH. Veja a matéria completa na seção Saúde em Foco.

Na seção Vida Saudável, você terá acesso ao conteúdo sobre hormônios e suplementos aliados na transição da menopausa e envelhecimento, e as evoluções que cercam esse tema.

Na seção Aromaterapia, podemos entender como os aromas agem para melhorar dores crônicas.

A Ação Magistral conta com associados do norte ao sul do Brasil. Procure o mais próximo de você nas últimas páginas dessa edição ou em nosso site www.acaomagistral.org.br.

Para ficar por dentro de diversas dicas e todas as novidades da nossa associação siga nosso perfil no Instagram @acaomagistral.

BOA LEITURA!



MAURICE SOUZA
DIRETOR EDITORIAL

Como a Suplementação Nutricional Auxilia

no Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade - TDAH

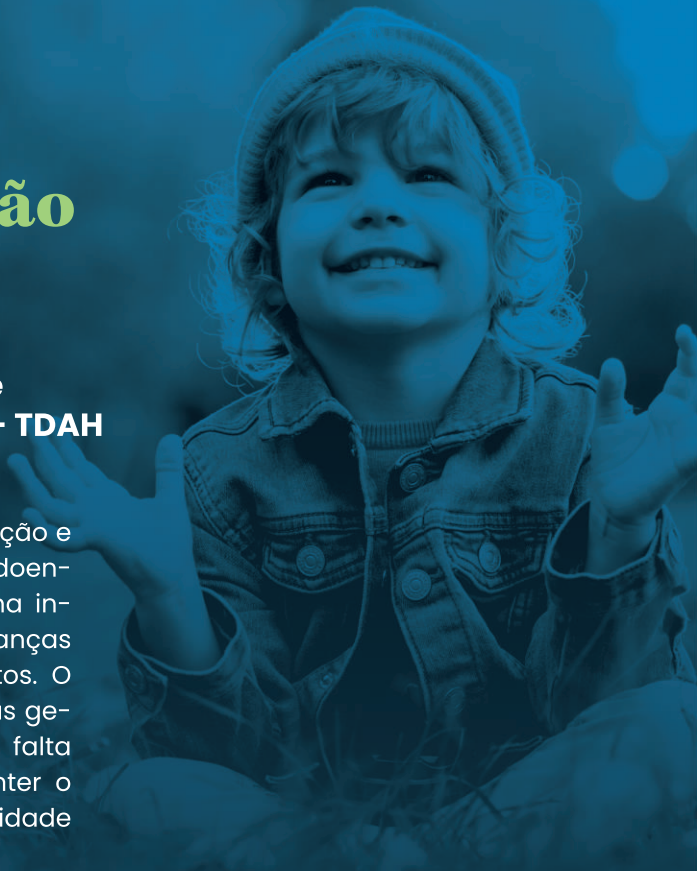
O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é uma das doenças neurológicas mais comuns na infância. Afeta cerca de 5% das crianças e adolescentes e 2,5% dos adultos. O TDAH é caracterizado por sintomas generalizados e debilitantes, como falta de atenção, dificuldade em manter o foco e a concentração, hiperatividade e impulsividade.

Segundo o principal consenso internacional, o fator fisiopatológico envolvido no TDAH é a alteração na transmissão de "catecolaminas" como *dopamina* e *norepinefrina*, levando a um estado de estresse oxidativo e inflamação, juntamente com declínio de antioxidantes. Outro fator presente é a alteração no número e função das mitocôndrias nos neurônios, podendo provocar uma produção descontrolada de espécies reativas.

O foco do tratamento farmacológico são as condições de neurodesenvolvimento, porém, existe uma crescente preocupação com os efeitos à longo prazo dos fármacos utilizados no tratamento em crianças.

A maior parte das opções terapêuticas atua primariamente nas vias das *catecolaminas*, como estimulantes nas sinapses neuronais, aumentando a disponibilidade especialmente de *dopamina* e *norepinefrina*.

Embora o tratamento farmacológico com estimulantes seja efetivo para muitas crianças, levando a uma rápida melhora na atenção e concentração, seu uso a longo prazo nem sempre trata os sintomas ou melhora a performance escolar. Cerca de 20 a 30% das crianças não respondem bem aos fármacos ou não toleram os efeitos adversos, que incluem a diminuição do apetite e transtornos de sono.



Pesquisas indicam que o uso da combinação de alguns suplementos, como vitaminas, minerais e também fitoterápicos, apresentam resultados positivos na redução de sintomas psicológicos, atuando como cofatores em diversas vias e funções metabólicas no cérebro, melhorando a função mitocondrial, a produção de energia e reduzindo a inflamação. A suplementação pode melhorar o equilíbrio emocional e a agressividade em crianças com TDAH.

Magnésio (Mg)

O magnésio é um elemento essencial envolvido em mais de 300 reações metabólicas no organismo, incluindo a síntese de proteínas e a produção de energia. Sua relevância para o TDAH reside em seu papel na renovação das células nervosas. Estudos sugerem que crianças com TDAH podem ter níveis mais baixos de magnésio no sangue.⁽⁸⁾

Combinação de Ferro e Zinco

O ferro é um cofator para a síntese de dopamina e vital para a função cerebral. Já o zinco, desempenha um papel importante na regulação dos neurotransmissores, estudos mostram que crianças com TDAH podem ter níveis mais baixos de zinco e ferritina sérica. O ferro e o zinco apresentam papel protetor, principalmente quando combinados, no controle de sintomas de TDAH, e a deficiência deles está relacionada ao aumento de casos de hiperatividade.

Selênio (Se)

O selênio é um componente de diversas enzimas antioxidantes que protegem contra os danos dos radicais livres, diversos estudos mostram que o

seu consumo diário diminui os riscos de aparecimento de doenças neurológicas.

Vitamina D

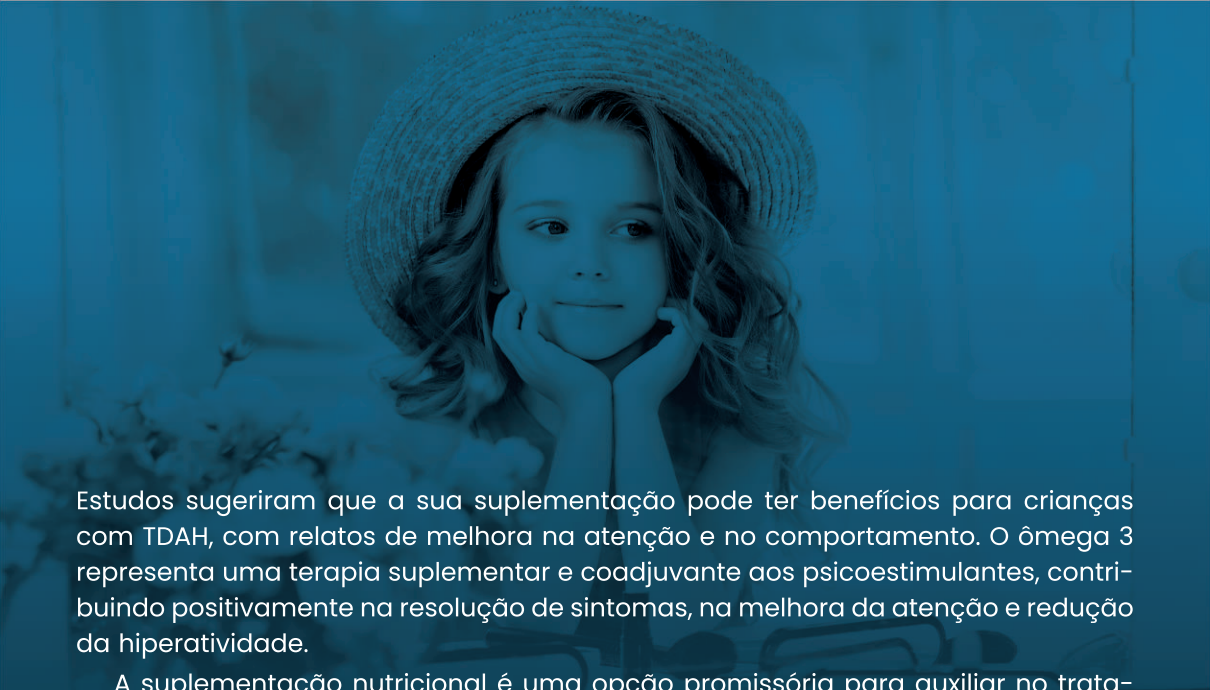
A suplementação de vitamina D pode melhorar sintomas do TDAH, especialmente relacionados à falta de atenção e função cognitiva, evidências demonstraram que pacientes com níveis insuficientes de vitamina D apresentam sinais mais pronunciados destas condições.

Outros micronutrientes

Vitaminas do complexo B, como a piridoxina (B6), a cobalamina (B12) e o ácido fólico (B9), são necessárias para a conversão do triptofano em serotonina. Outros nutrientes, como a tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3) e ácido ascórbico (vitamina C), também desempenham papéis na função cerebral. Podendo a suplementação destas vitaminas influenciar positivamente nos sintomas do TDAH.

Ômega 3

O ômega 3 é constituído por DHA e EPA, que desempenham papéis importantes no desenvolvimento do sistema nervoso central, especialmente durante a gestação e os primeiros anos de vida. Estudos demonstram que uma dieta rica em ômega 3, estimula a renovação da dopamina e serotonina, melhora a atenção e reduz a impulsividade. Ele também possui propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e atua no controle da neuroinflamação. A deficiência, principalmente do DHA, tem sido associada a problemas de desenvolvimento cerebral e sintomas de TDAH.



Estudos sugeriram que a sua suplementação pode ter benefícios para crianças com TDAH, com relatos de melhora na atenção e no comportamento. O ômega 3 representa uma terapia suplementar e coadjuvante aos psicoestimulantes, contribuindo positivamente na resolução de sintomas, na melhora da atenção e redução da hiperatividade.

A suplementação nutricional é uma opção promissória para auxiliar no tratamento do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Diversos estudos demonstraram que a deficiência de certos micronutrientes, está associada ao agravamento dos sintomas e o uso adequado destes pode melhorar a função cerebral, reduzir a intensidade e o estresse oxidativo, além de promover um equilíbrio emocional e reduzir a agressividade.

Embora a suplementação nutricional não substitua os tratamentos convencionais, ela pode ser uma opção complementar aos medicamentos, oferecendo uma alternativa segura e eficaz para o tratamento do TDAH. É importante ressaltar que a suplementação deve ser realizada sob orientação profissional, levando em consideração as necessidades individuais de cada paciente.

(1) Dalrymple RA, Maxwell LM, Russell S., et al.; (2019); NICE guideline review: Attention deficit hyperactivity disorder: diagnoses and management; Arch Dis Child Educ Pract; 0:1-5.
(2) Bijlenga D., Vollebregt M.A., Kooij J.J.S., et al.; (2019); The role of the circadian system in the etiology and pathophysiology of ADHD: time to redefine ADHD?; ADHD; 11:5-19.
(3) Darling K.A., et al. (2019); Mineral treatment associated with remission in attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms and related problems: 1-year naturalistic outcomes of a 10-week randomized placebo-controlled trial; Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology; 1-17.
(4) Caye A., Swanson J.M., Coghill D., et al.; (2018); Treatment strategies for ADHD: na evidence-based guide to select optimal treatment; Molecular Psychiatry.
(5) Lohr WD, Wanta JW, Baker M, et al.; (2021); Intentional Discontinuation of Psychostimulants Used to Treat ADHD in Youth: A Review and Analysis. Front. Psychiatry 12:642798.
(6) Sharma S.R., Ganda X., Tarazi F.I.; (2018); Autism spectrum disorder: Classification, diagnosis and therapy; Pharmacology & Therapeutics; 190:91-104.
(7) Darling K.A., et al. (2019); Mineral treatment associated with remission in attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms and related problems: 1-year naturalistic outcomes of a 10-week randomized placebo-controlled trial; Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology; 1-17.
(8) ROBBERECHT, Harry et al. Magnesium, iron, zinc, copper and selenium status in attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). Molecules, v. 25, n.19, p. 4440, 2020.
(9) Granero R., et al.; (2021); The role of iron and zinc in the treatment of ADHD among children and adolescents: A systematic review of randomized clinical trials; Nutrients, 13, 4059. H
(10) Dehbakri N., et al.; (2018); Effect of vitamina D treatment in children with attention-deficit hyperactivity disorder; World Journal of Pediatrics.
(11) Elshorbagy H.H., et al (2018); The impact of vitamin D supplementation on Attention-Deficit Hyperactivity Disorder in children; Annals of Pharmacotherapy; 1-9.
(12) Kahathuduwa C.N., et al.; (2020); Effects of l-theanine-caffeine combination on sustained attention and inhibitory control among children with ADHD: a proof-of-concept neuroimaging RCT; Scientific Reports; 10:13072.
(13) VIUDES, Dielly Rodrigues; BRECAILO, Marcela Komechen. Nutrição no transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH). REVISTA FUNEC CIENTÍFICA- NUTRIÇÃO-SEM CIRCULAÇÃO, v.2, n.3, p.16-31, 2014.
(14) Bijlenga D., Vollebregt M.A., Kooij J.J.S., et al.; (2019); The role of the circadian system in the etiology and pathophysiology of ADHD: time to redefine ADHD?; ADHD; 11:5-19.
(15) PARVATANENI, Tarun et al. (2020); Perspective on melatonin use for sleep problems in autism and attention-deficit hyperactivity disorder: a systematic review of randomized clinical trials. Cureus, v. 12, n. 5.
(16) Checca-Ros A., et al. (2021); Current evidence on the role of the Gut Microbiome in ADHD pathophysiology and therapeutic implications; Nutrients; 13:249.
(17) Pangrazi L., Balasco L., Bozzi Y.; (2020); Natural Antioxidants: A novel therapeutic approach to autism spectrum disorders?; Antioxidants; 9:1186.
(18) Caye A., Swanson J.M., Coghill D., et al.; (2018); Treatment strategies for ADHD: na evidence-based guide to select optimal treatment; Molecular Psychiatry.
(19) Lee J., et al.; (2020); Efficacy of Omega-3 and Korean Red Ginseng in Children with Subthreshold ADHD: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial; Journal of Attention Disorders 1-11
(20) Mattingly GW, Wilson J, Ugarte L, and Glaser P (2021). Individualization of attention-deficit/hyperactivity disorder treatment: pharmacotherapy considerations by age and co-occurring conditions. CNS Spectrums 26(3), 202-221.
(21) Moghadas M., et al.; (2019); Antioxidant therapies in attention deficit hyperactivity disorder; Frontiers in Bioscience, Landmark, 24, 313-333.

Hormônios e Suplementos Aliados na Transição da **Menopausa e Envelhecimento**

Reginalda Russo
Farmacêutica

“Eu não quero fazer reposição hormonal porque tenho medo de hormônios”

Esta é uma declaração ainda frequente, fruto da escuridão científica sobre a hormoniologia que perdurou por vários anos. Felizmente, esta ciência evoluiu graças a duas décadas de muita pesquisa clínica e da experiência de médicos e pesquisadores atentos a evolução da espécie humana, com olhar na saúde integrativa e personalizada de suas pacientes que vivenciam o sensível momento da transição da menopausa.

Como é possível ter medo justamente dos hormônios que nos trazem à vida e nos mantêm vivos e saudáveis fisicamente, mentalmente e emocionalmente. Infelizmente a falta de compreensão integral do papel dos hormônios no corpo humano em cada etapa da vida é o marcador das controvérsias em torno desse assunto.

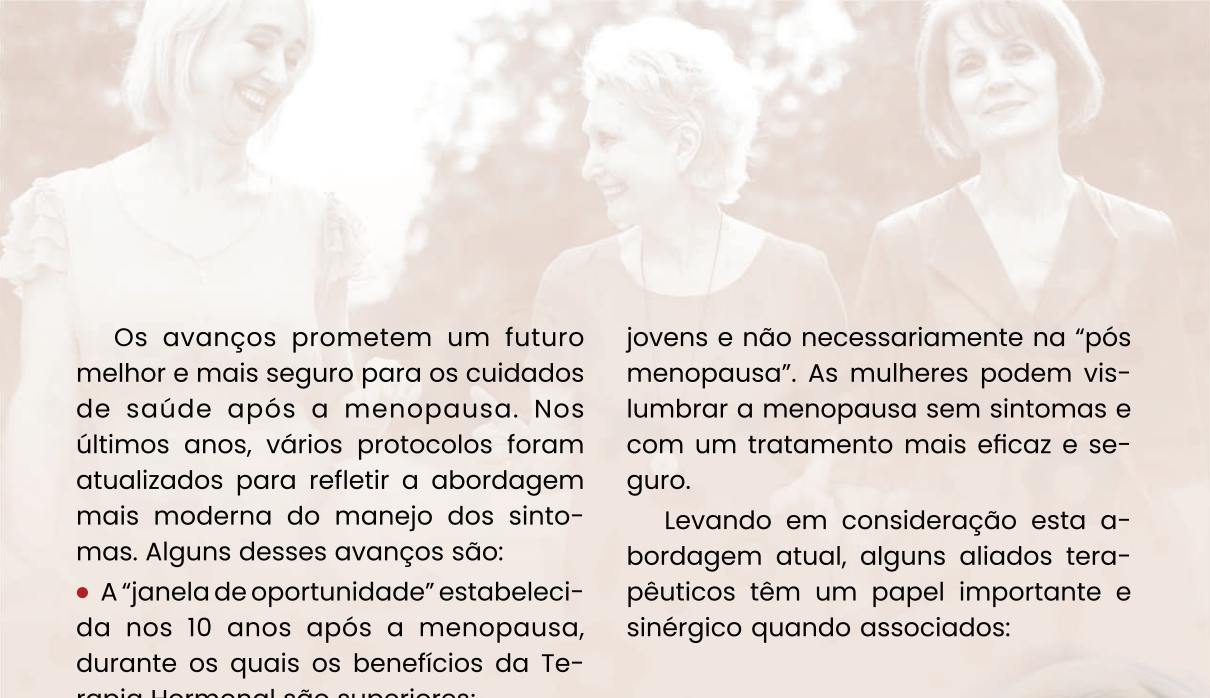
Como os hormônios podem contornar graves problemas de saúde ligados ao envelhecimento.

Que afetam milhões de pessoas, deteriorando a saúde e encurtando a vida.

Os hormônios regulam e coordenam inúmeras funções no organismo e muitas mudanças ocorrem com o avanço da idade, levando ao declínio físico e cognitivo. O estudo dos hormônios é uma área em grande crescimento devido ao envelhecimento da população mundial, as projeções atuais mostram um aumento no número de pessoas com mais de 65 anos de 703 milhões (1 em cada 11 pessoas) para 1,5 bilhões (1 em cada 6 pessoas) em 2050. ⁽¹⁾ Neste contexto, a “Gerociência”, ciência do envelhecimento, emergiu como uma abordagem que examina os mecanismos do envelhecimento e sua interação com as doenças.

Até que ponto as alterações hormonais relacionadas à idade contribuem para o declínio físico e cognitivo ainda não é completamente compreendido, mas o fato é que a Terapia Hormonal da Menopausa (THM) passou por muitas mudanças nos últimos 20 anos.





Os avanços prometem um futuro melhor e mais seguro para os cuidados de saúde após a menopausa. Nos últimos anos, vários protocolos foram atualizados para refletir a abordagem mais moderna do manejo dos sintomas. Alguns desses avanços são:

- A “janela de oportunidade” estabelecida nos 10 anos após a menopausa, durante os quais os benefícios da Terapia Hormonal são superiores;
- O uso de hormônios pela via transdérmica em substituição a via oral reduz muito os riscos;
- O uso de progesterona micronizada por via oral ou intravaginal sem aumento do risco de câncer de mama.

Estas medidas terapêuticas isoladas ou associadas podem prover um tratamento efetivo e seguro para mulheres com sintomas da menopausa e ainda, reduzir a incidência de doenças cardiovasculares e osteoporose.

A terapia é altamente eficaz no alívio dos sintomas e na prevenção da perda de massa óssea. O tratamento dos sintomas promove adicionalmente, a melhora da função sexual e a qualidade de vida geral. O manejo adequado e precoce dos sintomas também provê proteção contra o envelhecimento patológico do cérebro.

Por essas razões, várias pesquisas examinam os benefícios do início da terapia em mulheres ainda mais

jovens e não necessariamente na “pós menopausa”. As mulheres podem vislumbrar a menopausa sem sintomas e com um tratamento mais eficaz e seguro.

Levando em consideração esta abordagem atual, alguns aliados terapêuticos têm um papel importante e sinérgico quando associados:

Saúde Intestinal



A saúde intestinal, é um requisito importante para a adequada metabolização de estrogênios e de fitoestrogênios, garantindo uma terapia mais segura.

É reconhecido o fato que a exposição a substâncias químicas consideradas disruptores endócrinos através de aditivos na alimentação são responsáveis pelo desequilíbrio da microbiota. Por essa razão é fundamental manter a saúde intestinal durante a terapia hormonal, através de alimentos naturais e orgânicos e reduzindo os alimentos processados, além da suplementação com probióticos, sempre que necessário.

Controlar a inflamação

Ao longo da vida, as funções fisiológicas começam a declinar pouco a pouco. O envelhecimento acontece por todo o organismo, entretanto, alguns fatores como a inflamação, afetam fortemente o processo de envelhecimento e são frequentemente associados com doenças crônicas e degenerativas.

O ômega 3 é um poderoso suplemento anti-inflamatório e está relacionado ao aumento dos níveis de neurotransmissores, melhorando quadros de transtornos do sono e alterações de humor.



Envelhecimento Cognitivo

Pesquisas demonstraram que níveis mais elevados de DHA, componente do ômega 3, melhoram os parâmetros da cognição e demência, portanto, a suplementação precoce pode prevenir um declínio cognitivo nas mulheres na transição da menopausa.



Insuficiência de Vitamina D3

Mulheres na transição da menopausa apresentam maior risco de insuficiência de vitamina D. Pesquisas apontam que a sua deficiência é um dos gatilhos para a fisiopatologia dos transtornos de humor. Portanto, a suplementação é benéfica como coadjuvante ao tratamento.



Declínio de Colágeno

O declínio da síntese de colágeno também é considerado um marcador fisiológico da transição da menopausa e as consequências da sua redução são devastadoras para pele, cabelos e unhas. A suplementação, aliada a prática de atividades físicas regulares, é considerada uma estratégia eficaz e segura para melhorar o tônus da pele e reduzir a fragilidade capilar, características do declínio de estrogênios decorrente da menopausa.



Referências

- (1) CAPPOLA A.R., AUCHUS R.J., FULEIHAN G.E., et al.; (2023); Hormones and Aging: An Endocrine Society Scientific Statement The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 00, 1–40.
- (2) DAVEY D.A. (2018); Menopausal hormone therapy: a better and safer future; Climacteric, DOI: 10.1080/13697137.2018.1439915.
- (3) PALACIOS S., STEVENSON J.C., SCHAUDIG K., et al.; (2019); Hormone therapy for first-line management of menopausal symptoms: Practical recommendations Women's Health Volume 15: 1–8.
- (4) SABA A., ZUCCHIRI; (2020); An Update on Vitamin D Metabolism Federica Saponaro *, Int. J. Mol. Sci., 21, 6573
- (5) GÁLVEZ-ONTIVEROS, S PÁEZ, C MONTEAGUDO, et al.; (2020); Endocrine Disruptors in Food: Impact on Gut Microbiota and Metabolic Diseases; Nutrients, 12, 1188
- (6) YOUSSEF, M., AHMED, H.Y., ZONGO, et al.; (2021); Probiotic Supplements: Their Strategies in the Therapeutic and Prophylactic of Human Life- Threatening Diseases. Int. J. Mol. Sci., 22, 11290.
- (7) USUDA, H., OKAMOTO, T., WADA, K. (2021); Leaky Gut: Effect of Dietary Fiber and Fats on Microbiome and Intestinal Barrier. Int. J. Mol. Sci., 22, 7613
- (8) FARRÉ R., FIORANI M., RAHIMAN S.A., et al.; (2020); Intestinal Permeability, Inflammation and the Role of Nutrients; Nutrients, 12, 1185
- (9) BEKTAS A., SCHURMAN S.H., SEM R., et al.; (2018); Aging, Inflammation and the Environment; Exp Gerontol. May; 105: 10–18.
- (10) FOUGRÈRE B., BOULANGER E., NOURHASHÉMI F., et al.; (2016); Chronic Inflammation: Accelerator of Biological Aging; J Gerontol A Biol Sci Med Sci., Vol. 00, No. 00, 1–8.
- (11) FULOP T., WITKOWSKI J.M., OLIVIERI F., et al.; (2018); The integration of inflammaging in age-related diseases; Seminars in Immunology,
- (12) EL KHOUDARY S.R., FAHA G.G., CRAWFORD S.L et al.; (2019); The menopause transition and women's health at midlife: a progress report from the Study of Women's Health Across the Nation (SWAN); Menopause: The Journal of The North American Menopause Society Vol. 26, No. 10, pp. 1213–1227
- (13) BOULKRANE M.S., FEDOTOVA J., KOLODYAZNAJA V., et al.; (2020); Vitamin D and Depression in Women: A Mini-review; Current Neuropharmacology, 18, 288–300.

Aromaterapia na Dor Crônica

O Poderoso Alecrim (Rosmarino)

Aromaterapia se refere ao uso terapêutico de óleos essenciais obtidos de diferentes plantas, com o objetivo de tratamento ou prevenção de numerosos problemas, como transtornos físicos, emocionais e mentais. No manejo da dor, a aromaterapia está entre as práticas integrativas e complementares preconizadas pela OMS e reconhecidas mundialmente.

Na aromaterapia, os óleos essenciais são utilizados na forma de compressas, banhos, massagens ou inalação. No contexto da dor crônica, as massagens com óleos essenciais oferecem o benefício adicional do bloqueio local do estímulo doloroso, pela absorção do óleo através da pele até a corrente sanguínea, influenciando no efeito terapêutico. Para o uso na forma de massagens na pele, os óleos essenciais devem ser diluídos em óleos vegetais ou óleos carreadores, como de girassol ou amêndoas, por exemplo. Os óleos essenciais mais comumente usados são: a Lavanda (*Lavandula angustifolia*), o Wintergreen (*Gaultheria procumbens*), a Camomila romana (*Anthemis nobilis*) e o Alecrim (*Rosmarinus officinalis L.*), que daremos destaque neste artigo.

O alecrim ou rosmarino (*Rosmarinus officinalis L., Lamiaceae*) é frequentemente cultivado como planta ornamental, aromática e para propósitos medicinais. Seu uso medicinal deve-se principalmente a ação estimulante da circulação sanguínea no

sistema cardiovascular e nervoso. Tem propriedades antinociceptivas (redução da percepção da dor), anti-inflamatórias, vasodilatadoras, antidepressivas, estimulante cognitivo e antioxidante. Produz efeito analgésico no alívio da cólica renal e menstrual, e tem sido prescrito topicamente para dor muscular e reumática.

Cerca de 150 compostos químicos foram identificados no óleo essencial de alecrim, a atividade antioxidante previne lesões causadas por espécies reativas da inflamação, sua ação relaxante muscular contribui para a melhora de doenças inflamatórias.

Entre as terapias complementares, a aromaterapia é a mais frequentemente utilizada, considerada uma forma segura de alívio da dor crônica. Uma pesquisa clínica evidenciou a eficácia de massagens com óleo essencial de alecrim combinados com outros óleos essenciais, como o de lavanda e camomila. Este efeito é explicado pelos benefícios que os óleos essenciais trazem na dor neuropática e na qualidade de vida dos pacientes.

(1)CHING-CHU LIAO, SHAO-HUAN LAN, YEA-YIN YEN, et al.(2020): Aromatherapy intervention on anxiety and pain during first stage labour in nulliparous women: a systematic review and meta-analysis. Journal of Obstetrics and Gynaecology. DOI: 10.1080/01443615.2019.1673707

(2)HAWASH M.A.H., ASAL M.G.R., SHAH S.R. (2023): Effect of Aromatherapy Massage with Chamomile Oil versus Lavender Oil on Neuropathic Pain and Quality of Life in Diabetic Patients: randomized controlled clinical trial; Egyptian Journal of Health Care. EJHC Vol. 1

(3)CEREZER M.F., NEDEL S.H.,CHRISTMANN M., et al.; (2021); Lavender essential oil for spinal pain in obese women: a clinical trial; Coluna/Columna. 2021;20(3):192-6

(4)von Schoen-Angerera T., Deckers B., Henesc J., et al.; (2017); Effect of topical rosemary essential oil on Raynaud phenomenon in systemic sclerosis Complementary Therapies in Medicine. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2017.10.012>

(5)BORGES R.S., ORTIZ B.L.S., PEREIRA A.C.M., et al.; Rosmarinus officinalis Essential oil: A review of its phytochemistry, antiinflammatory activity, and mechanisms of action involved. Journal of Ethnopharmacology,

(6)AKBARI J., SAEEDI M., FARZIN D., et al.; (2015); Rosmarinus officinalis on percutaneous absorption of Na diclofenac from topical gel; Pharm Biol, Early Online: 1-6

QUEM SOMOS?

AÇÃO MAGISTRAL quem somos?

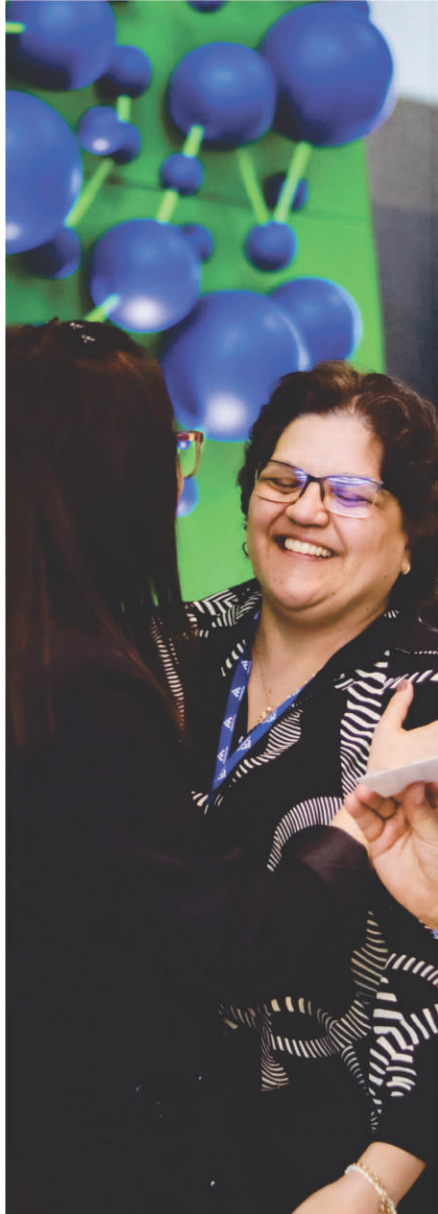
Somos uma rede de mais de 170 farmácias de manipulação, presentes em todo o Brasil. Nosso compromisso é assegurar a qualidade e excelência dos produtos e serviços que proporcionamos a você. Para garantir isso, todas as farmácias associadas à **AÇÃO MAGISTRAL** passam por Auditoria Externa, atestando suas boas práticas de qualidade.

Além disso, investimos no aprimoramento constante das equipes das farmácias, oferecendo um programa abrangente de **educação continuada**. Esse programa abrange temas técnicos, científicos e de gestão, incluindo mentorias e a promoção da troca de experiências entre os farmacêuticos.

Desenvolvemos uma **linha exclusiva de produtos**, respaldada pela garantia de qualidade da **AÇÃO MAGISTRAL**.

Para assegurar produtos com preços competitivos, mantemos uma **Central de Negociações Unificada**. Essa central negocia, em nome de nossas associadas, matérias primas, equipamentos, embalagens e outros itens relacionados ao setor, permitindo-nos oferecer qualidade a um preço acessível.

Descubra a farmácia mais próxima de você nas últimas páginas desta revista! Estamos comprometidos em proporcionar a você o melhor em manipulação farmacêutica com padrões elevados de qualidade e atendimento!





FARMÁCIAS ASSOCIADAS À



ACAO MAGISTRAL

ACRE

Rio Branco

Vitória Régia

68 3224.2880 / ☎68 99943.3634

ALAGOAS

Arapiraca

Ao Farmacêutico

82 3522.5763 / ☎82 99302.8350

Maceió

Ao Farmacêutico

82 3304.4200 / ☎82 993028250

AMAZONAS

Manaus

Bio Estar

92 3342.8858 / ☎92 98473.5751

☎92 99214.8729

BAHIA

Barreiras

Formulart

77 3612.2211

Itabuna

Viapharma

73 3043.8042 / 73 3042.8043

73 3617.7538 / ☎73 99860.8210

CEARÁ

Juazeiro do Norte

Flor de Juá

88 3511.1762 / ☎88 99950.8888

DISTRITO FEDERAL

Brasília

Medicare Norte

61 3962.5033 / ☎61 99205.1331

Medicare Sul

61 3443.5025 / ☎61 99419.4564

Medicare SW - Filial

61 3444.9084 / ☎61 99101.6881

GOIÁS

Anápolis

Naturalis Anápolis

62 3324.9796

Anápolis

Naturalis Anápolis

62 3324.9796

Caldas Novas

Biopharma

64 3453.3335

Catalão

Farma Tartuci

64 3441.4320 / ☎64 99641.1484

Goiânia

Therapeutica

62 3216.6400

Jataí

Natupharma

64 3631.0809 / ☎64 99963.2303

Morrinhos

Biopharma

64 3413.2444

MARANHÃO

São Luis

Facial

98 3235.9278

Facial - Filial

98 3244.2435 / 98 3244.4851

MATO GROSSO

Barra do Bugres

Floral

65 3361.1400 / ☎65 99909.3383

Cuiabá

Hygia Farmácia

65 3624.4070 / ☎65 99237.3015

Nova Olímpia

Floral

65 3332.1001 / ☎65 99926.0741

Primavera do Leste

Ultra Fórmulas

66 3495.0529 / ☎66 98401.2475

Rondonópolis

Vitae Farma

66 3421.5050

Vitae Farma - Filial

66 3422.2976

Sinop

Essência Farma

66 3520.1100

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

Homeopatia Vital

67 3325.5963 / ☎67 99234.0029

Três Lagoas

Farmácia Exata

☎67 3521.8511

MINAS GERAIS

Alfenas

Alfenense

35 3297.3264 / 32974035

Areado

Alternativa

35 3293.1405 / ☎35 99981.1341

Belo Horizonte

BS Pharma

31 3290.0990 / ☎31 99822.2735

Bem Viver

31 3582.8751 / ☎31 99905.6121

Boa Esperança

Pharmacêutica

35 3851.3369 / ☎35 99721.2909

Caeté

Empório Farmacêutico

31 3651.3834 / ☎31 98038.3834

Divinópolis

São Geraldo

37 3221.9040 / ☎37 98812.9105

São Geraldo - Filial

37 3222.0060 / ☎37 98851.7022

Fronteira

Ativos

34 3428.2073 / ☎34 99836.2232

Governador Valadares

Ao Farmacêutico

33 3271.4117 / ☎33 99974.6997

Ipatinga

Harmonize

31 3801.4700 / ☎31 98910.4700

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

32 3212.5644

Monte São

Dynamise

35 3465.2070 / 35 3465.2060

☎35 98815.2050

Montes Claros

Naturefarm

38 3690.3330 / ☎38 98823.9497

Patos de Minas

Divinafarma

34 3821.2552 / ☎34 99196.0413

Patrocínio

Unifarma

34 3831.1800 / ☎34 98825.2000

Piumhi

Barufarma

37 3371.1015 / ☎37 98825.9083

Pouso Alegre

Pharmacia Theriaga

35 3423.3433 / ☎35 99103.3033

Ponte Nova

Farmácia Real Manipulação

31 3817.2323 / ☎31 98978.6528

Farmácia Real

Manipulação - Filial

31 3817.3882 / ☎31 98978.6528

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 / ☎35 99849.0040

Uberaba

Pharmus

34 3321.9000 / ☎34 99922.4438

Acqua Bella

34 3331.0500 / ☎34 99860.0500

Uberlândia

Pharmus

34 3228.1888 / ☎34 99812.9051

Varginha

Bioética

35 3221.3244 / ☎35 98445.9813

PARANÁ

Arapongas

Farmácia Segura

43 3252.0380 / ☎43 98406.7666

☎43 99812.7507

Campo Mourão

Fórmula Ativa

44 3523.1884 / ☎44 99882.6280

Fórmula Exata

44 3523.1333 / ☎44 99906.1333

Cascavel

Farmácia Bioativa

☎45 93036.6450

Cianorte

Ciafórmulas

44 3637.2223

Colombo

Nutriderma

41 3606.4395 / 41 99549.0202

Curitiba

Prepare

41 3013.0333

Foz do Iguaçu

Saúde & Vida

45 3025.5656 / ☎45 98403.2519

Goiore

Manipulare

44 3522.3335 / ☎44 99809-0094

Londrina

Passiphora

43 3323.2201 / ☎43 3024.6464

Arboretum

43 3344.1440 / ☎43 98814.9888

Maringá

Pharmakon

44 3026.2016 / ☎44 99766.2565

Rolândia

Primaflora

43 3255.1818 / ☎43 99656.1280

Umuarama

Manipulare - Filial 1

44 3038.2800 / ☎44 99915.2800

PERNAMBUCO

Gravata

Pharmaviva

81 3533.5385 / ☎81 99817.3579

PIAUI

Teresina

Farmácia Equilíbrio

86 2106.5900

RIO DE JANEIRO

Cabo Frio

Água Viva

22 2646.4313

☎22 99895.4271

Campos dos Goytacazes

Verde Folha

22 2735.1650 / ☎22 99969.4145

Itaperuna

Artpharma

22 3822.1406 / ☎22 99606.7949

Macaé

Água Viva

22 2762.6481 / ☎22 99604.1122

Rio de Janeiro

FHB

21 99363.7266

RIO GRANDE

DO SUL

Alegrete

Farmácia Manipulato - Matriz

55 3421.2329 / ☎55 98428.8746

Bagé

Mistura da Terra

53 3242.2174 / 53 3242.5759

☎53 99935.9595

☎53 99902.0212

Bento Gonçalves

Aromas & Poções

54 3452.6777 / ☎54 99979.0017

Bom Princípio

Hamamélis Bom Princípio

51 3634.1577 / ☎51 98048.3486

Hamamélis Santa Teresinha -

Bom Princípio

51 3534.7538 / ☎51 98048.3486

Camaquã

Argentum

51 3671.0824

Campo Bom

In Corpore

51 3597.3100 / ☎51 98164.7288

Canguçu

Formulare Farmácia

53 3252.4175

Canoas

Rosa Moschetta - Matriz

51 3477.6025 / ☎51 99318.2360

Rosa Moschetta - VRM

51 3465.9014 / ☎51 99318.2753

Carlos Barbosa

Matéria Pura

54 3461.1123 / ☎54 98429.9297

Caxias do Sul

Bellaflarma - Centro

54 2024.0201 / ☎54 99121.4807

Bellaflarma - São Pelegrino

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 / 51 3551.0475

Farroupilha

Bellaflarma

54 3261.2322 / ☎54 99176.5546

Feliz

Hamamélis Feliz - Matriz

51 3637.3455 / ☎51 98048.3486

Hamamélis Feliz - Filial

51 3637.0123 / ☎51 98048.3486

Flores da Cunha

Bella Salute

54 3292.2288 / ☎54 99979.2020

Garibaldi

Dose Diária

54 3462.4054 / ☎54 99661.2184

Farmácia Essência

54 3464.0079 / 54 3462.2632

☎54 99924.8466

Gravataí

Farmácia Essência - Matriz

51 3488.1010 / ☎51 98585.9317

Farmácia Essência - Filial 1 -

Bom Sucesso

51 3488.3278 / ☎51 98585.9319

Guaíba

Farmácia Raízes

51 3491.2562 / 51 3106.5547

☎51 99641.2084

Harmonia

Farmácia Botânica

51 3695.1657 / ☎51 98599.1615

Igrejinha

Qualitá

51 3545.1323 / 51 3545.3123

☎51 99800.4441

Imbé

Multimisturas

51 3627.4353 / ☎51 98583.8043

Ivoti

Sanare

51 3563.6605

Lajeado

Essência de Vida

51 3748.3311 / ☎51 99986.1632

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

☎51 99978.9509

Passo Fundo

Natupharma - Brasil Oeste

54 3313.4243 / ☎54 99669.7175

Natupharma - Uruguai

54 3317.3676

Natupharma - Paissandu

54 3312.2400

Natupharma - Paissandu

54 3312.2400

Natupharma - Morom

54 3317.4200

Natupharma - Uruguai, loja 2

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 Farmathua

51 3342.4266

Dermo Moirhos

51 3314.9999 / ☎51 99552.0648

Dermogral

51 3287.6000 / ☎51 98406.0285

Farmácia Amplo Espectro -

Nilo Peçanha

51 3328.2851 / ☎51 99366.1704

Fitonfarma

51 3023.3333

Matéria Pura

51 3222.0164 / ☎51 98595.1379

Oficinais

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

Homeopatus - Silva Paes

53 3035.2619 / ☎53 99122.2819

Homeopatus - Galeria

53 3035.1850

Santa Cruz do Sul

Dermatologe - Matriz

51 3715.3016 / ☎51 99969.7901

Dermatologe - Filial

51 3715.1448 / ☎51 99996.2719

Santa Vitória

do Palmar

Farma Vida

53 3263.1076

São Gabriel

Farmácia Manipulato - Filial

55 3232.3747 / ☎55 984.288739

São Jerônimo

Florata

51 3651.2562

São Leopoldo

Fármaco Ativo

51 3589.2003 / ☎51 99993.6854

São Sebastião do Caí

Farmácia Botânica

51 3635.1124 / ☎51 98599.1617

Tapejara

Naturativa

54 3344.3000 / ☎54 99921.3290

Taquara

Fracionatta

51 3542.4680 / ☎51 99776.4975

Torres

Sealife

51 3626.1519 / ☎51 99523.4840

Vacaria

Pharma Pura

54 3232.1875 / ☎54 98419.8302

Vale Real

Hamamélis Farmácia
51 3637.0123

Venâncio Aires

Farmácia Bem Ativa
51 3741.1953 / ☎51 98109.5867

Viamão

Fitomisturas - Matriz
51 3485.6061 / ☎51 98332.6061

Fitomisturas - Filial

51 3435.5566 / ☎51 98254.5569

RIO GRANDE DO NORTE

Natal

Farmácia Solui
84 3222.1900 / ☎84 98120.2244

RONDÔNIA

Espigão do Oeste

Phd Fórmula
69 3481.1222

Porto Velho

Rosa Manipulação
69 3223.5626 / ☎69 99325.6742

Vilhena

Americana
69 3321.2323 / ☎69 98434.6328

SANTA CATARINA

Balneário Camburiú

Eficácia Farmácia
47 3367.2553 / ☎47 99903.0420

Biguaçu

Farmácia Biguaçu
48 3285.8080

Farmácia Biguaçu - Filial

48 3066.3232

Blumenau

Dermaestética
47 3322.3066 / ☎47 99145.2341

Brusque

Dermavita
47 3351.1212 / 47 3355.5525

Criciúma

Beladerm
48 3433.0107 / ☎48 99920.9166

Florianópolis

Dermús Pharma
51 3561.8198 / 51 3551.0475

Gaspar

Dermaestética
47 3332.0933 / ☎47 98497.4194

Indaial

Farma Koerich
47 3333.9456 / ☎47 98434.9456

Itajaí

Eficácia Farmácia
47 3241.0100 / ☎47 99903.0420

Itaiópolis

Artepharma
47 3058.1607 / ☎47 99654.2006

Itapema

Eficácia Farmácia
47 3368.9035 / ☎47 99903.0420

Jaraguá do Sul

Exclusivité
☎47 3017.0649

Joinville

Botica do Valle
47 3027.7597 / 47 3432.7403

Mafrá

Artepharma
47 3642.0391 / 47 3642.5152

São Bento do Sul

Biofase
☎47 99715.7796

São Miguel do Oeste

Dermobel
49 3622.1673 / ☎49 98408.0524

Tubarão

Maria Rocha
48 3622.1880 / ☎48 99935.9525

SÃO PAULO

Arthur Nogueira

Farmácia Farmave
19 3827.5092 / ☎19 99804.8037

Americana

Farma Vida
19 3471.4333 / ☎19 99179.4525

Barueri

Biohervas
11 4198.8753 / 11 4789.3130
☎11 97437.2951

Barretos

Manipulart
17 3322.6015 / ☎17 98184.0304

Bragança Paulista

Alquimia
11 4034.4000 / ☎11 99915.5859

Caçapava

Magistral Fórmulas
12 3652.6600 / 12 3653.2198

Campinas

Ao Farmacêutico
19 3254.6966 / ☎19 99471.7641

Cosmópolis

Farmácia Farmave
19 3872.5439 / ☎19 99804.8037

Francisco Morato

Farmácia Khemeia
11 4488.2068 / ☎11 99771.8613

Guaratinguetá

Unifarma
12 3122.6019 / ☎12 99713.6019

Guarujá

Ao Farmacêutico - Leomil
13 3387.6600

Ao Farmacêutico - Vicente De Carvalho

13 3342.8859

Itanhaém

Benetton Fórmulas
13 3427.2929 / ☎13 97403.5380

Itapetininga

Coop Life Fórmulas
15 3271.7220 / ☎15 98837.0005

Itapira

Fórmula Viva
19 3863.5320 / ☎19 97128.9593

Jales

Pharmacia Personna
17 3621.5880 / ☎17 99783.5069

Jundiaí

Art Med
11 4583.1438 / ☎11 97644.3809

Lins

Bio Farma
14 3522.1000

Marília

Orvalho Farmácia
14 3432.3075 / ☎14 99743.0233

Matão

Di Hervas
☎16 3282.3554

Mongagua

Benetton Fórmulas - Filial 1
13 3507.4648 / ☎11 94765.5866

Nova Odessa

Farma Vida
19 3498.2755 / ☎19 99245.7254

Orlândia

Flor de Lis
16 3820.3545 / ☎16 98861.5298

Osasco

Fitofar
11 3699.2025 / ☎11 99585.1108

Piracicaba

Proderma Centro
19 3447.7000 / ☎19 99883.9009

Proderma Vila Rezende

19 3421.2112 / ☎19 99811.3752

Praia Grande

Ao Farmacêutico - Praia Grande
13 3591.5757

Presidente Prudente

Botica Magistral
18 3221.4334 / ☎18 98175.0921

Promissão

Bio Farma
14 3541.7576

Ribeirão Preto

Farmácia Liane
16 3620.7300 / ☎16 98126.0578

Santa Bárbara D' Oeste

Anna Terra
19 3455.1216

Santana de Parnaíba

Biohervas - Filial 1
11 4321-8788 / ☎11 97437.2951

Santos

Ao Farmacêutico - Ana Costa
13 3223.2330

Ao Farmacêutico - Galeão
13 3289.5858

Ao Farmacêutico - Pedro Lessa

13 3271.7200

Ao Farmacêutico - Pinheiro
13 4009.5800

Ao Farmacêutico - Ponta da Praia

13 3261.7707

Ao Farmacêutico - Call Center
13 2104.5858

São Carlos

Farmácia Kalmia
16 3372.8889 / ☎16 99159.4153

São José do Rio Preto

Formulário
17 3211.1800 / ☎17 99665.0294

São Paulo

Beleza e Saúde
11 3624.4670 / ☎11 94051.8191

Dermoffit

Empório Magistral - Vila Mariana
11 5089.5123

Medicativa

11 3666.5577 / ☎11 95737.0138

Natuvita

11 5041.5017

Rhamus

☎11 3034.0949

Saint Germain

11 3675.1962 / ☎11 94056.9197

São Roque

Invita
11 4784.1311 / ☎11 98686.2222

São Vicente

Ao Farmacêutico - Jacob
13 3469.7411

Ao Farmacêutico - Pres. Wilson
13 3467.3770

Sorocaba

Farma Norte
☎15 99845.0486

Ubatuba

Farmarys
12 2132.5614 / ☎12 99628.9278

Vinhedo

Medicatus
19 3876.6411 / ☎19 99802.3483

SERGIPE

Aracaju

Tarja Branca
79 3214.2672 / 79 3241.9488

☎76 99140.4344

☎79 99911.1818

Fórmula Exata
79 3022.0842 / ☎79 99113.1335

Fórmula Exata - Filial 1 - Núcleo Dra. Norma Leite

79 3085.7040

TOCANTINS

Palmas

Suprafarma
☎63 3215.6110



MoroGummy

EXTRATO NATURAL

Descubra os incríveis benefícios do **MoroGummy 500**,
que vão além do seu delicioso sabor!



Gomas sabor tangerina

- ✓ Poderoso aliado do gerenciamento de peso e em evitar o efeito sanfona
- ✓ Auxilia na inibição do acúmulo de gordura;
- ✓ Possui excelente ação antioxidante;
- ✓ Contribui para a redução da esteatose hepática;
- ✓ Favorece o aumento da sensibilidade à insulina;
- ✓ Auxilia na redução significativa dos níveis de triglicérides e colesterol.



Sem açúcar



Sem lactose



Sem glúten

Dose recomendada de apenas **uma ao dia!**