

Saúde *em ação*

Distribuição Gratuita Edição XXXVIII - 2024

Lipedema |

Bio Ômega-3 |

O Uso do
Óleo de Lavanda
no Alívio da Dor |

TEA

Transtorno do Espectro Autista



AÇÃO MAGISTRAL

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

LANÇAMENTO

RESVERATROL

RESVERATROL é um suplemento alimentar a base de óleo de semente de uva (*Vitis vinifera L.*), trans-resveratrol, ácido hialurônico, coenzima Q10, vitaminas B3, B12, biotina e zinco.



O consumo de resveratrol oferece **diversos benefícios para a saúde**, incluindo:

Proteção da Pele, Cabelo e Unhas:

Contribui para a manutenção da pele, cabelo e unhas, junto com a vitamina B3, biotina e zinco.

Metabolismo Saudável:

Auxilia no metabolismo de proteínas, carboidratos e gorduras, devido à presença de vitaminas B3, B12, biotina e zinco.

Suporte ao Sistema Imunológico:

Ajuda no funcionamento do sistema imune e no processo de divisão celular, graças ao zinco e à vitamina B12.

Energia e Metabolismo:

Contribui para o metabolismo energético, junto com as vitaminas B3 e B12, além da biotina.

Saúde das Mucosas:

Auxilia na manutenção das mucosas, em conjunto com a vitamina B3 e biotina.

Proteção Antioxidante:

Atua como antioxidante, protegendo contra os danos causados pelos radicais livres, assim como o zinco.

Visão e Saúde Óssea:

Promove a saúde ocular, auxilia no metabolismo da vitamina A, na síntese de proteínas e na manutenção óssea, devido à presença de zinco.

Formação de Células Sanguíneas:

Auxilia na formação de células vermelhas do sangue e no metabolismo da homocisteína, como a vitamina B12.

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
Maurice Souza
Gabriel Bastos

AGÊNCIA:

Botlender Design

COLABORADORES:

Betânia Moser e William Botlender

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.

EDITORIAL

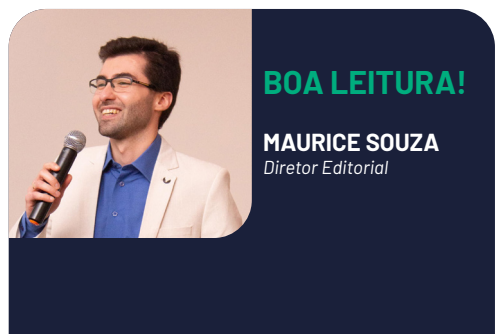
Seja muito bem-vindo à edição XXXVIII da Revista Saúde em Ação, publicação exclusiva das farmácias de manipulação associadas à Ação Magistral.

Nesta edição, na seção Saúde em foco, está em destaque o artigo sobre o Transtorno do Espectro Autista (TEA) e como a intervenção nutricional tem auxiliado no tratamento desses pacientes.

Na seção Vida saudável abordaremos um tema bastante atual: o lipedema. Vamos falar sobre suas características e as opções mais atuais de tratamento existentes no mercado. Ainda na mesma seção, vamos falar sobre um importante suplemento que é o Bio Ômega-3 e como ele auxilia na manutenção da saúde de diferentes áreas do corpo humano. O uso do óleo de lavanda foi o assunto escolhido para ser tratado na seção Aromaterapia, e como ele tem sido utilizado para o tratamento de alívio da dor.

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](https://www.instagram.com/acaomagistral).



BOA LEITURA!

MAURICE SOUZA
Diretor Editorial



TEA Transtorno do Espectro Autista

Por: Maurice Souza

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é uma condição complexa relacionada ao neurodesenvolvimento. Caracterizada por deficiências na comunicação social, alguns comportamentos e interesses, o TEA refere-se a um grupo de transtornos de neurodesenvolvimento que incluem o autismo e a síndrome de Asperger, por exemplo.

O novo critério de diagnóstico e classificação, foca em dois critérios principais: deficiências de comunicação e restrição de interesse e/ou comportamento repetitivo. Cerca de 75% dos pacientes com TEA apresentam outras comorbidades neurológicas ou condições psiquiátricas, que podem acabar dificultando o diagnóstico. Entre as mais comuns estão: a depressão, transtorno de ansiedade, transtorno bipolar, síndrome de Tourette e transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH).

A prevalência de TEA tem crescido consideravelmente nos últimos 20 anos e afeta 1 em cada 36 crianças, sendo 4 vezes mais prevalente em meninos (segundo National Health Center Statistics em 2016).

Tratamentos

O tratamento farmacológico inclui várias classes de medicamentos, focando no alívio dos sintomas, como irritabilidade, agitação e melhora dos aspectos comportamentais. Além disso, os tratamentos farmacológicos são limitados pela ocorrência de efeitos adversos. Evidências atuais sugerem um aumento nos tratamentos não farmacológicos, com uso de suplementos nutricionais coadjuvantes e alternativas suplementares.

O Estresse Oxidativo

O estresse oxidativo pode ser o elo entre os diferentes sistemas afetados. Crianças com TEA apresentam baixos níveis de glutatona, uma enzima antioxidante, podendo levar a um aumento do estresse oxidativo no cérebro em desenvolvimento, contribuindo para danos neuronais nas crianças. Além disso, diversos estudos científicos sugerem efeitos benéficos dos antioxidantes no TEA.

Intervenção Nutricional

Deficiências nutricionais são comuns no autismo e as intervenções demonstram aumentar níveis de glutatona e melhorar sintomas comportamentais impactados no TEA, sendo que intervenções mais precoces demonstraram melhorar as habilidades sociais dessas crianças.

Suplementos nutricionais e fitoterápicos usados como coadjuvantes à terapia farmacológica e o tratamento comportamental apresentam melhora significativa nos sintomas.

A suplementação de vitaminas e minerais é benéfica para o status nutricional e metabólico das crianças autistas, reduzindo o estresse oxidativo.

Estudos clínicos demonstraram que grupos que receberam suplementação tiveram melhora significativa, o que sugere que a suplementação é uma opção coadjuvante que deve ser considerada para crianças e adultos autistas.

Psicobióticos

O eixo microbiota-intestino-cérebro foi recentemente reconhecido como modulador chave da saúde neuropsiquiátrica. Probióticos, recentemente nomeados psicobióticos, podem modular a atividade e função cerebral e melhorar o perfil de comportamento em crianças com TEA.

TEA e Transtornos de Sono

Transtornos de sono são comuns em crianças com TEA, com prevalência entre 50 e 80%, a principal queixa é a insônia. Está comprovado que transtornos de sono pioram os sintomas do autismo e, portanto, a melhora da qualidade do sono é muito importante.

A melatonina, derivada da serotonina, tem entre suas várias funções biológicas, propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, e a regulação do ritmo circadiano de sono e vigília.

A melatonina é frequentemente utilizada para crianças e adolescentes autistas com transtornos de sono, como indutor de sono, administrada de 30 a 60 minutos antes de dormir.

O uso de fitoterápicos como alternativa de tratamento para transtornos de sono também é bastante difundido pela acessibilidade e elevado perfil de segurança destes fitoterápicos. Alguns dos fitoterápicos com propriedades sedativas mais estudados: *Matricaria recutita* (Camomila), *Melissa officinalis*, *Passiflora incarnata* e *Lavandula sp.* Além destes, o Brocophanus® demonstra potencial clínico em doenças neurodegenerativas e melhora dos sintomas comportamentais em crianças autistas.

Mas não esqueça, em caso de dúvidas, venha conversar com nossos farmacêuticos em uma das farmácias Ação Magistral! É importante ressaltar que estas informações não substituem a orientação de um médico ou nutricionista. Sem dúvidas, estes irão auxiliar na busca pelos melhores resultados.



Lipedema

Por: Reginalda Russo

O que é, características e sintomas

O lipedema é uma doença crônica e progressiva caracterizada pelo acúmulo anormal de tecido adiposo subcutâneo, especialmente nos membros inferiores, causando desproporção corporal e dor. Afeta quase exclusivamente mulheres e está frequentemente associada a períodos de flutuação hormonal, como puberdade, gravidez e menopausa, além de poder ser hereditária. Muitas vezes, o lipedema é confundido com obesidade ou linfedema, o que leva a diagnósticos incorretos e subdiagnóstico. Estima-se que afete cerca de 11% das mulheres, embora este número possa ser subestimado.

Os principais sintomas incluem dor, facilidade para formar hematomas e edema ortostático, que contribuem para a sensação de peso nas pernas e fadiga. Em estágios avançados, o lipedema pode levar à obesidade severa, aumentando os riscos de complicações metabólicas. A fisiopatologia do lipedema ainda não está completamente esclarecida, mas envolve fatores hormonais, genéticos, microvasculares e linfáticos. O lipedema é classificado em cinco tipos, de acordo com a distribuição da gordura, e quatro estágios, que variam de um aumento leve do tecido adiposo até a coexistência com linfedema.

Tratamento

O tratamento do lipedema visa controlar os sintomas, melhorar a funcionalidade e prevenir a progressão da doença. As abordagens incluem controle do IMC, atividade física, terapia de compressão, manejo da dor e suporte psicológico. Suplementação nutricional também é uma parte importante do tratamento, com compostos como o resveratrol, ácido hialurônico e CoQ10, que ajudam a reduzir a inflamação, melhorar a mobilidade e promover o equilíbrio hormonal.

A suplementação nutricional é uma aliada à estratégia alimentar adequada, contorna a resistência a dieta e o gerenciamento do peso, reduz o acúmulo de tecido adiposo, aumenta massa muscular, reduz a dor, melhora a mobilidade, controla estresse oxidativo e a inflamação.¹

A eficácia de suplementos foi demonstrada por vários estudos, e as opções incluem: diuréticos, flavonoides anti-inflamatórios, selênio, estimulantes energéticos com cafeína e catequinas como café, chá mate, chá verde, cacau.^{1,2,3}



Resveratrol Plus

Um Suplemento Nutricional Valioso no Manejo do Lipedema

Suplemento alimentar a base de óleo de semente de uva (*Vitis vinifera L.*), trans-resveratrol, ácido hialurônico, coenzima Q10, vitaminas B3, B12, biotina e zinco em uma cápsula softgel de rápida absorção

Trans-resveratrol é um componente fitoquímico encontrado em casca de uvas e outros vegetais, que tem recebido muita atenção na última década, graças às suas reconhecidas propriedades como antioxidante, anti-inflamatório, antitumoral, neuroprotetor, citoprotetor, modulador mitocondrial e modulador da microbiota intestinal e atividade hormonal.

Com estrutura química semelhante ao 17 β -estradiol, o trans-resveratrol é capaz de:

- Melhorar função endotelial e cerebrovascular;
- Melhorar resistência à insulina;
- Reduzir dor crônica em osteoartrite associada a melhora na função circulatória;
- Favorecer o metabolismo estrogênico em mulheres acima do peso;
- **Lipedema: Corrige o desequilíbrio do acúmulo de tecido adiposo via sinalização estrogênica e reduz inflamação.**

Ácido hialurônico é um mucopolissacarídeo amplamente distribuído pelo tecido conjuntivo, especialmente na pele e articulações. É responsável pelo equilíbrio hídrico e manutenção da estrutura cutânea. No lipedema, o ácido hialurônico auxilia a remodelação estrutural do tecido conjuntivo melhorando a aparência e a vascularização da pele e auxilia no manejo da dor nas articulações.

Coenzima Q10 (CoQ10), é um antioxidante sintetizado pelo organismo humano a partir da tirosina. Ela atua na neutralização de radicais livres, inibição da peroxidação lipídica na membrana celular, regeneração das formas reduzidas da vitamina E, proteção do DNA celular e proteção contra danos oxidativos. Tem importante papel na síntese energética celular e por isso é encontrada em elevada concentração em tecidos com alta atividade metabólica como coração, rins, fígado e músculo,

juntamente com a biotina melhora a densidade dérmica e a aparência da pele.

A deficiência de CoQ10 pode levar a condições de estresse oxidativo que pode ser relacionado a várias doenças crônicas degenerativas, incluindo lipedema,

Vitamina B3, B12, Biotina e Zinco, outros suplementos, como vitaminas do complexo B e zinco, são recomendados para melhorar a função mitocondrial e a saúde da pele.

Referências:

- ARENAS-JAL M., SUÑÉ-NEGRE J.M., GARCÍA-MONTOYA E., (2020); Coenzyme Q10 supplementation: Efficacy, safety, and formulation challenges, *Compr Rev Food Sci Food Saf.*; 19:574-594.
- BONETTI G., HERBST K.L., DHULI K.J. et al. (2022); Dietary supplements for lipedema; *J Prev Med Hyg*; 63(suppl. 3): e169-E173
- BUSO G., DEPAIRON M., TOMSON D., et al.; (2019); Lipedema: A Call to Action! *Obesity*; 27, 1567-1576.
- ERNST, A.M.; BAUER, H.; BAUER, et al.; (2023); Lipedema Research—Quo Vadis? *J. Pers. Med.* 13, 98.
- FORNER-CORDERO I, FORNER-CORDERO A, SZOLNOKY G.; (2021); Update in the management of lipedema. *Int Angiol*; 40:345-57.
- GRINAN-FERRÉ C., BELLVER-SANCHISA A., IZQUIERDO V., et al.; (2021); The pleiotropic neuroprotective effects of resveratrol in cognitive decline and Alzheimer's disease pathology: From antioxidant to epigenetic therapy; *Ageing Research Reviews* 67; 101271
- KATZER, K.; HILL, J.L.; MCIVER, K.B.; et al.; (2021); Lipedema and the Potential Role of Estrogen in Excessive Adipose Tissue Accumulation. *Int. J. Mol. Sci.* 22, 11720
- MORGADO-CARRASCOA D., GIL-LIANESA J., JOURDAINBY E., et al.; (2023); Tratamiento mediante suplementación oral o fármacos sistémicos del envejecimiento cutáneo. Revisión narrativa de la literatura; *ACTAS Dermo-Si Ilogrà cas* 114; 114-124
- POOJARI, A.; DEV, K.; RABIEE, A.; (2022); Lipedema: Insights into Morphology, Pathophysiology, and Challenges. *Biomedicine*, 10, 3081.
- SANCHEZ-DE LATORRE Y., WADEEA R., ROSAS V., et al.; (2017); Lipedema: friend and foe; *Biol Clin Investig.*; 33(1).
- WONG CW., (2015); Vitamin B12 deficiency in the elderly: is it Worth screening?; *Hong Kong Med J* 2015; 21:155-64.

Ômega-3:

UM NUTRIENTE ESSENCIAL PARA A SAÚDE

Entenda a Importância da Suplementação

Por: Gabriel Bastos

Hoje, vamos explorar um tema cada vez mais relevante no mundo da saúde e nutrição: os benefícios do ômega-3. Como profissional da área, tenho acompanhado de perto os avanços científicos sobre esse nutriente vital e quero compartilhar com você porque ele é tão essencial para o nosso bem-estar.

Primeiramente, o que são essas famosas cápsulas de ômega-3? O ômega-3 é um tipo de gordura essencial que o nosso corpo não pode produzir em quantidades suficientes. Por isso, é necessário obtê-lo através da alimentação ou suplementação. Os principais tipos de ômega-3 que abordaremos hoje são o ácido eicosapentaenoico (EPA) e o ácido docosahexaenoico (DHA), encontrados principalmente em peixes de água fria e algas marinhas, mas que também estão disponíveis em suplementos (Mozaffarian & Wu, 2011).

Mas por que deveríamos nos preocupar com o ômega-3? Vamos começar pelos seus efeitos no coração. A suplementação de ômega-3 pode ser um grande aliado na manutenção da saúde cardiovascular.



Estudos indicam que o consumo regular desse nutriente pode reduzir significativamente o risco de doenças cardíacas, ajudar a controlar os níveis de triglicérides e contribuir para uma pressão arterial mais saudável (Siscovick et al., 2017). Não é impressionante como algo tão simples pode ter um impacto tão profundo?

Além dos benefícios para o coração, o ômega-3 também desempenha um papel crucial na saúde cerebral. O DHA é um componente essencial das membranas celulares do cérebro, e pesquisas associam níveis elevados de ômega-3 a um menor risco de declínio cognitivo relacionado à idade. Estudos sugerem que a suplementação de DHA pode melhorar a memória e as funções cognitivas, especialmente em adultos mais velhos (Zhang et al., 2016).

Outro aspecto importante é o impacto do ômega-3 na saúde mental. Pesquisas apontam que ele pode ajudar a reduzir os sintomas de depressão e ansiedade, e até mesmo ser um complemento eficaz no tratamento de transtornos de humor (Grosso et al., 2016).

Você já ouviu falar das propriedades anti-inflamatórias do ômega-3? Elas são potentes e podem ajudar a combater a inflamação crônica de baixo grau, associada a diversas doenças crônicas. Além disso, o ômega-3 pode fortalecer o sistema imunológico, ajudando o corpo a combater infecções de forma mais eficiente (Calder, 2015).

Para quem se preocupa com a saúde óssea e articular, o ômega-3 traz ainda mais benefícios. Pesquisas recentes sugerem que ele pode aumentar a densidade mineral óssea,

o que é crucial na prevenção da osteoporose, especialmente em mulheres na pós-menopausa. Suas propriedades anti-inflamatórias também ajudam a aliviar os sintomas de condições como a artrite reumatoide (Feehan et al., 2022; Albertazzi & Coupland, 2002).

Como você pode ver, os benefícios da suplementação de ômega-3 são vastos e impactam praticamente todos os sistemas do corpo. Contudo, é importante lembrar que a suplementação deve ser parte de uma dieta equilibrada e um estilo de vida saudável. A dosagem e a duração do uso são fatores críticos para alcançar os benefícios ideais (Bilgundi et al., 2024). Ao escolher seu suplemento de ômega-3, opte por aqueles com maior concentração de EPA e DHA e consulte um farmacêutico para ajudá-lo na seleção.

Espero que este artigo tenha esclarecido a importância do ômega-3 para a sua saúde. Lembre-se, cuidar de si é um investimento no seu bem-estar presente e futuro. Uma alimentação equilibrada, exercícios regulares, sono adequado e gerenciamento do estresse são igualmente fundamentais.

Então, o que acha? Está pronto para considerar a adição de mais ômega-3 à sua dieta ou conversar com seu médico sobre a suplementação? Pequenas mudanças podem trazer grandes resultados ao longo do tempo.



Referências:

- BILGUNDI, K. et al. Docosahexaenoic Acid and Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Association with Improved Maternal and Fetal Health. *Nutrition Research*, v. 128, p. 82-93, 2024.
- CALDER, P. C. Marine omega-3 fatty acids and inflammatory processes: Effects, mechanisms and clinical relevance. *Biochimica et Biophysica Acta (BBA) - Molecular and Cell Biology of Lipids*, v. 1851, n. 4, p. 469-484, 2015.
- Feehan O, Magee PJ, Pourshahidi LK, Armstrong DJ, Slevin MM, Allsopp PJ, Conway MC, Strain JJ, McSorley EM. Associations of long chain polyunsaturated fatty acids with bone mineral density and bone turnover in postmenopausal women. *Eur J Nutr*. 2023 Feb;62(1):95-104. doi: 10.1007/s00394-022-02933-9. Epub 2022 Jul 30. PMID: 35908118; PMCID: PMC9899733.
- GROSSO, G. et al. Omega-3 fatty acids and depression: scientific evidence and biological mechanisms. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, v. 2014, p. 313570, 2014.
- MOZAFFARIAN, D.; WU, J. H. Omega-3 fatty acids and cardiovascular disease: effects on risk factors, molecular pathways, and clinical events. *Journal of the American College of Cardiology*, v. 58, n. 20, p. 2047-2067, 2011.
- SISCOVICK, D. S. et al. Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acid (Fish Oil) Supplementation and the Prevention of Clinical Cardiovascular Disease: A Science Advisory From the American Heart Association. *Circulation*, v. 135, n. 15, p. e867-e884, 2017.
- ZHANG, Y. et al. Intakes of fish and polyunsaturated fatty acids and mild-to-severe cognitive impairment risks: a dose-response meta-analysis of 21 cohort studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*, v. 103, n. 2, p. 330-340, 2016.

O Uso do Óleo de Lavanda NO ALÍVIO DA DOR

Por: Reginalda Russo

O óleo essencial de lavanda, extraído da planta *Lavandula angustifolia*, é amplamente reconhecido por suas propriedades calmantes e relaxantes. Além de seu uso popular no tratamento da ansiedade e insônia, o óleo de lavanda tem mostrado grande eficácia no alívio da dor, tornando-se uma opção natural cada vez mais procurada por quem busca tratamentos complementares ou alternativos aos medicamentos tradicionais.

Propriedades Analgésicas e Anti-inflamatórias da Lavanda

As propriedades terapêuticas do óleo de lavanda são atribuídas aos seus componentes principais, como o linalol e o acetato de linalila. Estes compostos possuem ação anti-inflamatória e analgésica, o que ajuda a reduzir a dor e o desconforto associados a uma variedade de condições, desde dores musculares e articulares até dores de cabeça e cólicas menstruais.

O linalol e linalyl acetate, componentes do óleo essencial da lavanda, já foram documentados como estimulantes do sistema nervoso parassimpático, linalol como sedativo e o linalyl acetate como narcótico.

Alavanda (*Lavandula angustifolia*), pertencente à família Lamiaceae, é a mais comumente usada na aromata.



Além das propriedades bacteriostáticas e fungicidas, a lavanda é reconhecida pelo efeito benéfico em uma variedade de condições como transtornos de sono, ansiedade, estresse, agitação e dor, sem efeitos negativos significativos.

Os resultados de um estudo clínico indicam que a lavanda na forma de massagem, utilizada diluída a 3% em óleo de amêndoas e inalação de uma gota, reduz a dor cervical e lombar em mulheres obesas.



APLICAÇÕES NO ALÍVIO DA DOR

O óleo de lavanda pode ser utilizado de várias maneiras para o alívio da dor, dependendo da natureza e da localização do desconforto. Aqui estão algumas das formas mais comuns de aplicação:

Massagem: Uma das formas mais eficazes de usar o óleo de lavanda para dor é através da massagem. Ao diluir o óleo essencial em um óleo carreador, como o óleo de amêndoas ou coco, e aplicá-lo em áreas doloridas, é possível aliviar tensões musculares, dores nas articulações e até mesmo reduzir o desconforto de cólicas menstruais.

Inalação: A inalação do óleo de lavanda também pode ser útil no tratamento de dores de cabeça e enxaquecas. Adicionar algumas gotas de óleo em um difusor ou inalar diretamente de um lenço pode proporcionar um alívio rápido e eficaz.

Compressas: Para dores localizadas, como lesões ou inflamações, compressas com óleo de lavanda podem ser uma boa opção. Misture algumas gotas de óleo em água morna e aplique a compressa na área afetada. Isso pode ajudar a reduzir a inflamação e proporcionar conforto imediato.

Banho: Adicionar algumas gotas de óleo de lavanda a um banho quente pode ser uma excelente forma de relaxar e aliviar dores corporais generalizadas. A água morna ajuda a liberar os compostos voláteis da lavanda, permitindo que eles sejam absorvidos pela pele e inalados, oferecendo um alívio duplo.

Estudos clínicos têm demonstrado a eficácia do óleo de lavanda no alívio da dor. Um estudo em pacientes que inalaram óleo de lavanda durante procedimentos dentários relatou uma redução significativa na dor pós-operatória em comparação ao grupo que não utilizou a aromaterapia. Outro estudo, realizado com pacientes em pós-operatório de cirurgias, mostrou que a aplicação de óleo de lavanda em compressas reduziu a necessidade de analgésicos, indicando seu potencial como uma abordagem complementar no manejo da dor.

O óleo essencial de lavanda se destaca como uma alternativa natural para o alívio da dor, oferecendo uma abordagem complementar aos tratamentos convencionais. Suas propriedades analgésicas e anti-inflamatórias, combinadas com a versatilidade de aplicação, fazem dele um recurso valioso no manejo de diversas condições dolorosas. Como qualquer tratamento, é essencial que seu uso seja guiado por boas práticas e, quando necessário, sob orientação profissional para maximizar os benefícios e garantir a segurança.



Referências:

- 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
- 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.
- 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
- 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>
- 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
- 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

FARMÁCIAS ASSOCIADAS À



AÇÃO 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 99302.8250

AMAZONAS

Manaus

Bio Estar

92 3342.8858 / ☎ 92 98473.5751

BAHIA

Barreiras

Formulart

77 3612.2211

Itabuna

Viapharma

73 3043.8042 / ☎ 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 Sul - Filial

61 3444.9084 / ☎ 61 99101.6881

ESPÍRITO SANTO

Vila Velha

Higia Pharma

☎ 27 3077.3003

Vitória

Carpe Diem

27 3227.9000 / ☎ 27 99263.0323

GOIÁS

Anápolis

Naturalis

62 3324.9796

Caldas Novas

Biopharma

64 3453.3335

Catalão

Farma Tartuci

64 3441.4320 / ☎ 64 99641.1484

Goiânia

Therapeutica

62 3216.6400 / ☎ 62 99910.6991

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 99909.3383

Cuiabá

Higia Farmácia

65 3624.4070 / ☎ 65 99237.3015

Nova Olímpia

Floral - Filial

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 - Filial

67 3327.0909 / ☎ 67 98403.8229

Homeopatia Vital

67 3325.5963 / ☎ 67 99234.0029

Três Lagoas

Farmácia Exata

☎ 67 3521.8511

MINAS GERAIS

Alfenas

Alfense

35 3297.3264 / 32974035

Andradas

La Bella Fórmula

35 3731.3823 / ☎ 35 99841.8623

Areado

Alternativa

35 3293.1405 / ☎ 35 99981.1341

Barbacena

Farma Vitae

32 3331.7229 / ☎ 32 99983.2222

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

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

Mongaguá

Benetton Fórmulas - Filial

13 3507.4648 / 📞 11 94765.5866

Mogi Guaçu

Bio Pharmus

19 3818 0157 / 📞 19 99622.9194

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

19 3447.7000 / 📞 19 99883.9009

Proderma - Filial

19 3421.2112 / 📞 19 99811.3752

Praia Grande

Ao Farmacêutico

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

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

Concept Manipulação

11 2951.1345 / 📞 11 98202.2120

Dermofit

11 2985.9219

Empório Magistral

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 - Filial 7

13 3469.7411

Ao Farmacêutico - Filial 6

13 3467.3770

Sorocaba

Farma Norte

15 3232.3366 / 📞 15 99845.0486

Ubatuba

Farmarys

12 2132.5614 / 📞 12 99628.9278

Vinhedo

Medicatus

19 3876.6411 / 📞 19 99802.3483

SERGIPE

Aracaju

Tarja Branca

📞 76 99140.4344

Tarja Branca - Filial

79 3214.9488 / 📞 79 99807.4545

Fórmula Exata

79 3022.0842 / 📞 79 99113.1335

Fórmula Exata - Filial

79 3085.7040

TOCANTINS

Palmas

Fórmula Mais

63 3214.4465 / 📞 63 99989.4577

OMEGAMEMO

Memória e saúde cognitiva ao seu alcance!



BENEFÍCIOS COMPROVADOS:

- **Melhora da memória**
- Redução do risco de **doenças neurodegenerativas**
- Suporte no **tratamento de transtornos de atenção** (TDAH) e concentração
- Ação **anti-inflamatória e antioxidante**
- Prevenção de **doenças crônicas degenerativas**



Softgel
Cápsulas de
rápida absorção



**Zero glúten,
zero lactose**
e sem adição
de açúcares



Sem estimulantes
Apenas
ingredientes
naturais

Ingerir conforme orientação de um profissional da saúde.