

Nutrição e Farmácia unidas na preservação da saúde



Nutrição

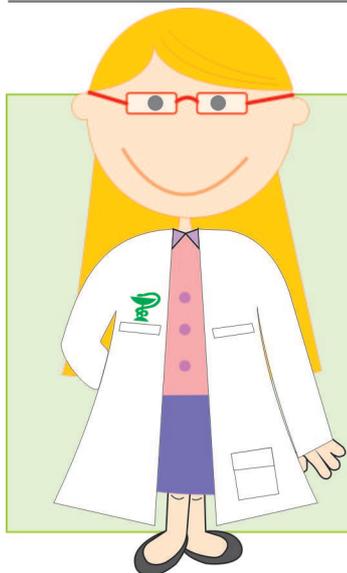
&



Farmácia

No dia cinco de agosto foi comemorado o dia da Farmácia. Assim, a equipe de Nutrição da CST realizou uma parceria com o Serviço de Farmácia do Nust para desenvolver este boletim, pois os medicamentos em algumas situações interagem com os alimentos, podendo intensificar as reações adversas ou reduzir os efeitos terapêuticos comprometendo o tratamento e interferindo na manutenção do estado nutricional.

Por dentro da **Direh**



Farmácia do Nust

O Serviço de Farmácia no Nust foi implantado em setembro de 2009, através da farmacêutica Karla Tesch, com vistas às necessidades de adequação da instituição ao processo de Acreditação de Qualidade. A gestão do serviço desde então vem sendo realizada, bem como

o gerenciamento dos medicamentos que são necessários ao atendimento do trabalhador. Assistência farmacêutica é prestada ao trabalhador, não só no que diz respeito à gestão técnica do medicamento, mas no que se refere à atenção farmacêutica ao trabalhador quando necessária durante seu atendimento, e veiculação de material informativo.

Fitoterápicos que podem auxiliar na redução da ansiedade no ambiente de trabalho

Viver ansiosamente passou a ser considerada uma condição do homem moderno. Para reduzir a ansiedade e ter um melhor desempenho durante a realização de suas atividades no trabalho, procure utilizar esses fitoterápicos. Segue a dica!

Valeriana: planta de sabor aromático e pouco amargo. Combate à depressão leve; à agitação; pode ser usada no controle da pressão arterial e possui ação relaxante.

Maracujá: efeito calmante através

da infusão de folhas, flores e da polpa dos frutos, além de ação antiinflamatória, depurativa, vermífuga e analgésica.

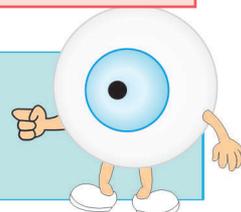
Melissa: ação tranquilizante, indutora do sono, alivia as cólicas abdominais, ansiedade e insônia.



Camomila: ajuda a tratar problemas provocados por tensão nervosa, como insônia, dores de cabeça, efeito calmante e ação anti-inflamatória.

Fique de Olho

Prefira sempre ingerir o medicamento com água, a menos que receba outra orientação do profissional da saúde



Interações entre medicamentos e bebidas alcoólicas

As associações entre medicamentos com bebidas alcoólicas podem levar a efeitos indesejados graves, inclusive com risco de morte. O álcool pode tanto potencializar os efeitos de um medicamento, quanto neutralizá-lo. Então, não realize ingestão de bebida alcoólica com medicamentos!



Medicamentos para emagrecer. Cuidado!

Remédio para emagrecer! Os medicamentos para emagrecer, chamados anorexígenos, facilitam a perda de peso porque são medicamentos que suprimem ou moderam o apetite.

Sabe aquela gordura em excesso, tomar um simples medicamento e se livrar dela é um tanto quanto tentador. Mas será que resolve? Eles agem diminuindo o apetite, facilitando a perda de peso por um tempo.

Os anorexígenos são produtos de alto risco porque podem desenvolver dependência e a retirada brusca pode ser acompanhada de fadiga (cansaço), sonolência ou depressão.

Por isso são medicamentos controlados por lei e somente os médicos podem prescrever-los com a finalidade emagrecedora.

E, logo depois que parar de utilizar, se continuar com o hábito alimentar inadequado, ganha novamente todo o peso perdido durante o tratamento, é o chamado "efeito sanfona". Muitas pessoas não só recuperam o peso como adquirem mais gordura do que antes. A reeducação nutricional é a melhor opção. Pare e pense sobre isso.



Os perigos ambientais na gravidez e durante a amamentação

O início da gravidez, principalmente nos 3 primeiros meses, é um período de especial importância porque o feto está se desenvolvendo. E a exposição a alguns compostos no ambiente de trabalho podem colocar em risco a saúde da mãe e do bebê. Mulheres que trabalham com solventes e vapores, presentes em tintas, pesticidas, colas, verni-

zes, agentes de limpeza, gasolina e aerossóis, não devem ficar muito tempo expostas a esses produtos. Também contaminam o leite materno e alguns diminuem a sua produção e prejudicam a alimentação do recém-nascido. Somente aqueles indispensáveis devem ser utilizados neste período, após avaliação pelo profissional da saúde.

Anorexígenos proibidos pela Anvisa

Segundo Conselho Regional de Farmácia de São Paulo, a diretoria da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) publicou oficialmente a Resolução RDC 52/11, que dispõe sobre a proibição do uso das substâncias anfepramona, femproporex e mazindol, e medidas de controle da prescrição e dispensação de medicamentos que contenham a substância sibutramina.