

Revista dirigida ao consumidor • Exclusiva das Farmácias Associadas à Ação Magistral
Distribuição gratuita • Edição XXXI/2020

Saúde

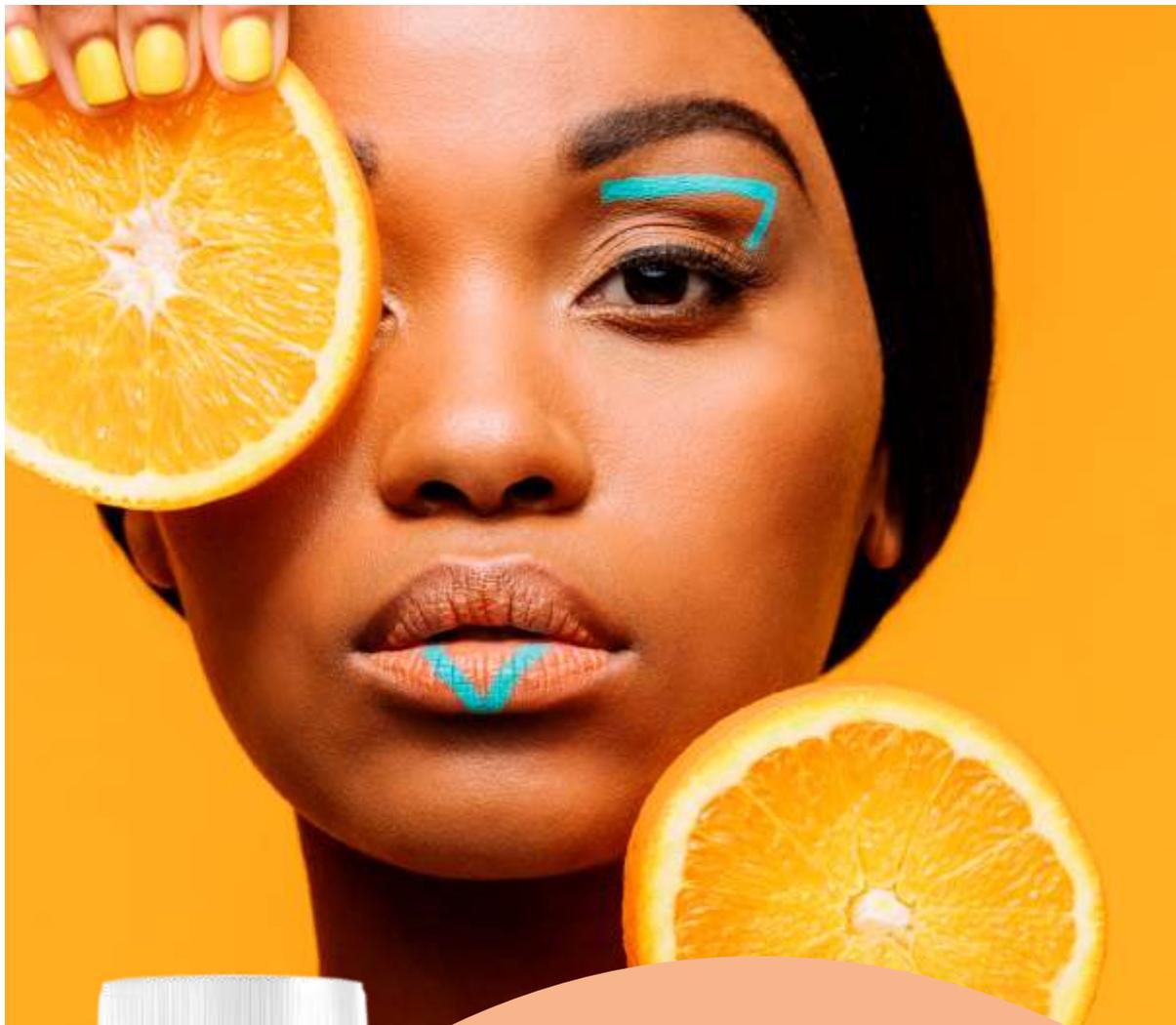
em ação



Home office sem dor

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

E mais: Resveratrol • Proteção Solar In & Out • Colágeno Tipo II para articulações • Óleo Essencial de Lavanda



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.



Expediente

DIRETORIA AÇÃO MAGISTRAL
Gilberto Biegelmeyer
(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 Biegelmeyer

ATENDIMENTO
Rua Santa Catarina, 40 / Sala 705
Santa Maria Goretti • Porto Alegre-RS
www.acaomagistral.org.br

PRODUÇÃO EDITORIAL
Coomunica Editora • Porto Alegre-RS
(51) 98947.9065
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 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 imprevisto 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

DEFRUTE 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 osteoartrose.

⚠ 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.



SAÚDE

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. E 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 NFκβ 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
Homeopatus Farmácia de Manipulação

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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



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

Goianá

Therapeutica
62 3216.6400

Jatá

Pharmacia Jataya
31 3651.3834
31 98038.3834

☎ 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

Caeté

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

Plumhi

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

PIAUÍ

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

Canoas
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

Farroupilha
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 Raízes
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 3317.4200
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

Dermo 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

Officinais
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

Criciúma
Beladern
48 3433.0107
☎ 48 99920.9166

Florianópolis
Fármaco 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 Pharmacêutico - Leomil
13 3387.6600

Itapetininga
Coop Life Fórmulas
15 3271.7220
☎ 15 98837.0005

Itapira
Fórmula Viva
19 3863.5320

Jundiá
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
Fitofar
11 3699.2025
11 99585.1108

Pederneiras
Zanqui
14 3283.9334
14 98107.0065

Piracicaba
Proderma-SP
19 3447.7000
19 3421.2112

Praia Grande
Ao Pharmacêutico -
Praia Grande
13 3591.5757

Promissão
Bio Farma
14 35410.7576

Ribeirão Preto
Liane
16 3620.7300
☎ 16 98132.1553

Santa Bárbara d'Oeste
Anna Terra
19 3455.1216

Santos
Ao Pharmacêutico -
Ana Costa
13 3223.2330

Ao Pharmacêutico - Galeão
13 3289.5858
Ao Pharmacêutico -
Pedro Lessa
13 3271.7200

Ao Pharmacêutico - Pinheiro
13 4009.5800
Ao Pharmacêutico -
Ponta da Praia
13 3261.7001

Ao Pharmacêutico -
Call Center
13 2104.5858

São José do Rio Preto
Formulário
17 3211.1800

São Paulo
Dermofit
11 2985.9219
Empório Magistral -
Vila Mariana
11 5089.5123

Medicativa
11 3666.5577
11 95737.0138

Natuvida
11 5041.5017
Rhamus
11 3034.0949

São Vicente
Ao Pharmacêutico - Jacob
13 3469.7411
Ao Pharmacêutico -
Pres. Wilson
13 3467.3770

Vinhedo
Medicatus
19 3876.6411

SERGIPE

Aracaju
Tarja Branca
79 3214.2672
79 3214.9488
☎ 76 99140.4344

TOCANTINS

Palmas
Suprafarma
63 3215.6110

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



COOP life
Fórmulas



AÇÃO MAGISTRAL

www.acaomagistral.org.br

COMPRE NAS FARMÁCIAS SÓCIAS