

# SUMÁRIO

**4** BEM ESTAR  
Dicas

**12** CORPO  
Atividade física

**8** VIVA MELHOR  
Manchas da pele



**14** CIDADANIA  
Assédio moral no trabalho



**10** CORPO  
LER/DORT

**20** LANÇAMENTOS  
Produtos na Melhor Preço



 Farmácias  
**Melhor Preço**

[www.farmaciasmelhorpreco.com](http://www.farmaciasmelhorpreco.com)

acesse nosso site

Facebook, Twitter, Pinterest, YouTube icons

## EXPEDIENTE

**Saúde & Beleza**

ANO I - Nº 3 - Novembro de 2013



A revista Saúde & Beleza é uma publicação periódica da rede de farmácias Melhor Preço.

**Jornalista Responsável:** Saulo Andrade - DRT/SE 1842

**Marketing:** Délio Matos - DRT/SE 60

Avenida Acrísio Cruz, 450 • Salgado Filho • Aracaju/SE • Tel: (79) 3022-8808

Os produtos anunciados na publicidade são de responsabilidade das empresas anunciantes.



Joselito Miranda - DRT/SP 014509  
Tel: (79) 9131-7653

Impressão



# Cuide da **alimentação**

## e tenha um verão saudável



**C**omo na estação das flores os dias são mais quentes, opte por uma dieta com **muitas frutas**, legumes e folhas, além de cereais integrais e líquidos para manter uma boa hidratação. Os alimentos típicos desta época do ano são os mais coloridos, como vermelho, laranja, roxo e verde, sendo os grandes hits a abóbora, a berinjela, a beterraba, o **morango** e a **cenoura**.

Uma alimentação leve é mais indicada para esse período, uma vez que o organismo necessita de menos calorias para manter o corpo com a temperatura equilibrada.

Dicas simples para uma dieta saudável e benéfica à saúde

- Apostar em uma dieta equilibrada, rica em frutas, legumes, verduras e fibras
- Evitar os alimentos gordurosos
- Ingerir cerca de dois litros de líquidos ao dia, que podem aumentar de acordo com a atividade física
- Comer **frutas com casca** e semente para aumentar a ingestão de fibras
- Aliar reeducação alimentar e exercícios físicos.



# Proteja a pele



*O verão exige um plano rigoroso para proteger a pele e o corpo contra os efeitos nocivos do sol*

Use protetor solar, especialmente formulado para o rosto, especialmente se você tem a pele sensível ou oleosa. Protetor solar deve ser usado no rosto durante todo o ano. Não se deixe enganar pelas temperaturas

confortáveis na primavera, porque o sol ainda está emitindo raios nocivos a cada segundo.

Beba muita água! Água torna-se cerca de 60% ou mais do corpo humano e o sol pode esgotar o corpo de fluidos valiosos e nutrientes neces-

sários para os processos corporais.

Depois de ser exposta ao sol na primavera ou no verão, é importante limpar bem a pele e aplique um bom hidratante. Isso ajudará a evitar coceira, desconforto e envelhecimento prematuro.

## Chás que acalmam

Diferentemente dos fitoterápicos que apresentam concentração da planta, os chás são feitos através de infusões de plantas medicinais. Quando as crises são brandas funcionam como ótimos calmantes naturais, uma vez que seus princípios ativos estão em menores concentrações, diminuindo assim a probabilidade de causar complicações.

Entre os chás calmantes os mais comuns são:

- **Melissa:** também chamadas como erva cidreira possui óleos essenciais que acalmam levemente, podendo ser bebida ainda por meio de infusão de suas folhas. Pode ser utilizada em caso de perturbação do sono, nervosismo e ansiedade.

- **Camomila:** tem efeito calmante, sendo que das suas folhas e flores pode-se preparar infusões, também ajuda na cicatrização e é antiespasmódica.

- **Passiflora:** espécie de maracujá que ajuda a controlar as crises de ansiedade e depressão, induzindo o



sono e relaxando os músculos. Também possui ação analgésica, hipotensora e sedativa.

- **Valeriana:** melhora o sono e suas propriedades são extraídas da raiz, é bastante amarga mas também pode ser bebida através de infusões. É indicada para combater agitação, insônia, fobia e ansiedade.

- **Alface:** suas propriedades calmantes auxiliam o corpo a relaxar e a ter um sono melhor, ela pode ser consumida como salada ou no preparo de chás com suas folhas e talos.

# Melasma

## Manchas na pele que precisam de atenção



**DRA. LARISSA SOBRAL**  
**Dermatologista**  
Clínica Sônia Santana  
Dermatologia e Estética  
(79) 3043-0407 / 3214-6040  
[www.clinicasoniasantana.com.br](http://www.clinicasoniasantana.com.br)

Melasma é hiperpigmentação adquirida comum e crônica que ocorre com exclusividade em áreas fotoexpostas, em especial a face e, ocasionalmente pescoço e antebraços. As manchas apresentadas neste quadro são provocadas a partir da maior produção de melanina nestas áreas, decorrentes principalmente de fatores genéticos e fatores hormonais, como gravidez e uso de anticoncepcionais, todos influenciados pela radiação solar. Afeta sobretudo mulheres e tem considerável influência na qualidade de vida dos pacientes acometidos. As manchas apresentam variação de cor, entre o marrom a marrom-escuro e até mesmo manchas acinzentadas. Sua classificação tem importância prognóstica e na

busca da adequação terapêutica, visto que os melhores resultados terapêuticos são normalmente alcançados no melasma epidérmico (superficial) e os resultados menos satisfatórios no melasma dérmico (profundo). Entre os diversos tratamentos propostos, o mais utilizado é a hidroquinona tópica sendo sua combinação com tretinoína e corticoesteróide considerada o padrão ouro. Acrescentando como ajuda importante no tratamento domici-



liar pelo paciente, há procedimentos dermatológicos como peelings de ácido retinoico ou glicólico, e até mesmo tratamento à laser (normalmente laser não ablativo).

A forma mais importante de prevenção desta patologia, tão comum na nossa região, é a

proteção solar, com alta proteção para raios ultravioletas. Estes podem apresentar cor ou não, a depender da pele de cada paciente. Atualmente pode-se também ser utilizado alguns tipos de antioxidantes orais, como reforço de proteção solar.

Portanto, o melasma é uma patologia extremamente temida na população pela sua cronicidade e por alterar a estética dos pacientes, sendo a região nordeste, devido a condições climáticas, de extrema propensão para novos casos.

## NA NECESSAIRE

Fotos: Delo Matos



### Cetaphil Dermacontrol Fps30 Hidratante

É um hidratante e protetor solar com FPS 30, especialmente formulado para pele oleosa. Ele hidrata rapidamente e contribui para a manutenção da barreira cutânea graças a tecnologia com ceramidas. Contém Zinco, que é um agente matificante que ajuda a controlar o brilho da pele. Apresenta ampla proteção contra raios UV, ajudando a combater os efeitos nocivos dos raios UVA e UVB. Ajuda a controlar o brilho. Não acnegênico e não comedogênico.



### RoC Minesol Oil Control FPS 70

Protege a pele contra os efeitos danosos dos raios ultravioleta, garantindo muita alta proteção contra UVA e UVB, enquanto proporciona hidratação. Reduz e controla a oleosidade da pele. Previne o envelhecimento cutâneo prematuro ou fotoenvelhecimento (rugos e pigmentações cutâneas)

### Isdin - Isdin Fps40 Compact Base

Trata-se de um pó compacto que uniformiza a pele, porém ele tem algumas substâncias diferenciadas que atuam controlando a oleosidade da pele. Pode ser utilizado por todos tons de pele por não ter uma cobertura muito intensa.



### Sunmax Acqua Oil Control

Alta proteção contra as radiações UVB (FPS 30) e UVA/PPD (16). Ideal para peles com tendência a acne. Hipoalergênico e não comedogênico. Gel-creme com textura leve.



### Fotoprotetor Isdin Ultra fusionfluid fps100+

É o único fotoprotetor fator 100 que se funde na pele e protege ao máximo. Está formulado com Vitamina E (ativo antioxidante e antifotoenvelhecimento) e ácido hialurônico (efeito hidratante e prevenção de rugas). Possui uma fotoproteção UVB e UVA Muito alta proteção para prevenção da hiperpigmentação.

# Assédio moral

## no trabalho



SULAMITA BARBOSA  
VIEIRA

*Advogada*

OAB/SE 7530

O artigo 136-A do novo Código Penal Brasileiro institui que assédio moral no trabalho é crime, com base no decreto - lei nº 4.742, de 2001. O Congresso Nacional então decreta, no artigo 1º - O decreto lei nº 2.848, de 07 de dezembro de 1940, que no artigo 136- A, depreciar, de qualquer forma, e reiteradamente, a imagem ou o desempenho de servidor público ou empregado, em razão de subordinação hierárquica funcional ou laboral, sem justa causa, ou trata-lo com rigor excessivo, colocando em risco ou afetando sua saúde física ou psíquica pode acarretar uma pena de um a dois anos de reclusão. Ainda no mesmo artigo consta que desqualificar, reiteradamente, por meio de palavras, gestos ou atitudes, a autoestima, a segurança ou a imagem do servidor público ou empregado em razão de vínculo hierárquico funcional ou laboral pode causar a detenção de três meses a um ano e multa.

Assédio moral é a exposição dos trabalhadores e trabalhadoras a situações humilhantes e constrangedoras, repetitivas e prolongadas durante a jornada de trabalho e no exercício de suas funções, sendo mais comuns em relações hierárquicas autoritárias e assimétricas, em que predominam condutas negativas,

relações desumanas e aéticas de longa duração, de um ou mais chefes dirigida a um ou mais subordinado(s), desestabilizando a relação da vítima com o ambiente de trabalho e a organização, forçando-o a desistirem do emprego.

### CARACTERÍSTICAS

Caracteriza-se pela degradação deliberada das condições de trabalho em que prevalecem atitudes e condutas negativas dos chefes em relação a seus subordinados, constituindo uma experiência subjetiva que acarreta prejuízos práticos e emocionais para o trabalhador e a empresa. A vítima escolhida é isolada do grupo sem explicações, passando a ser hostilizada, ridicularizada, inferiorizada, culpabilizada e desacreditada diante dos pares. Estes, por medo do desemprego e a vergonha de serem também humilhados associado ao estímulo constante à competitividade, rompem os laços afetivos com a vítima e, frequen-



