

OUTUBRO/NOVEMBRO 2020 # EDIÇÃO 06



**FITOTERÁPICOS NO
EMAGRECIMENTO
SAUDÁVEL**

Livia Azevedo



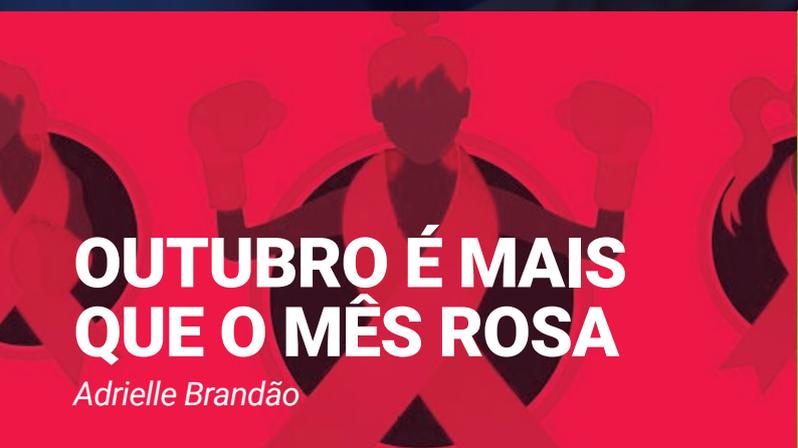
**PROBIÓTICOS
TÓPICOS**

Julia Weber



HISTÓRIAS DE FISCALIZAÇÃO

Kennya Macedo



**OUTUBRO É MAIS
QUE O MÊS ROSA**

Adrielle Brandão



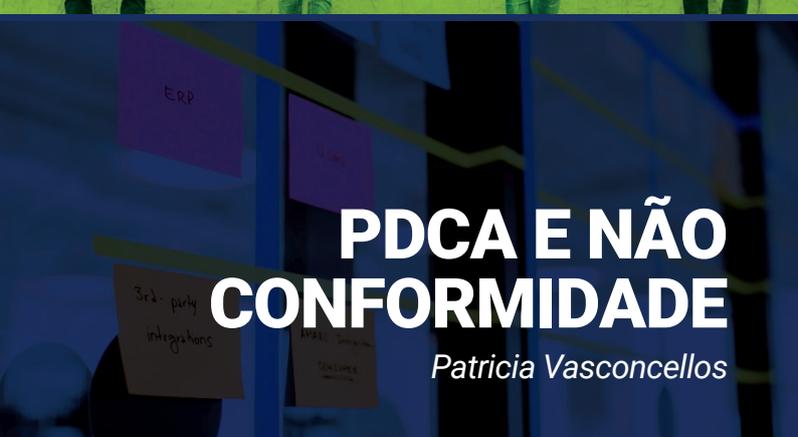
**UM MEME PRA
CHAMAR DE MEU**

Gelza Rúbia



**O CONTROLE DA
DOR CRÔNICA**

Reginalda Russo



**PDCA E NÃO
CONFORMIDADE**

Patricia Vasconcellos

O MERCADO MAGISTRAL

Por Jorge Mariano

O que não pode faltar na sua farmácia.

As mudanças recentes afetaram o comportamento do consumidor e trouxeram novas demandas para a farmácia de manipulação. Apuramos 3 ações que não podem faltar na farmácia para manter o crescimento.

1 – Marketing – Investimentos em marketing são necessários, seja para uma ação de pós venda, uma ação pré venda, ou mesmo a manutenção do cliente, empresas que não fizerem ações de marketing perderão espaço.

2 – Tecnologia – Investir em sistemas de gestão, principalmente voltado para o atendimento ao cliente, atualmente temos sistema que ajudam no cliente remoto, que servem para gerir melhor o relacionamento e para definir indicadores de resultado.

3 – Capacitação – Treinar a equipe, já era necessário, mas agora virou obrigatório, treinamento não somente de produtos, mas de atendimento, uso de novas ferramentas devem estar na agenda da farmácia como prioridade.

Quer saber mais sobre este assunto nos envie um email:

jorge@jmariano.com.br

Sugestões enviem para:

maginews@jmariano.com.br

QUEM SOMOS

Por Editor

Nossa missão é desenvolver conteúdo de qualidade, entregando em cada edição: inovação, soluções, conteúdos

científico e técnico, além de ideias que favoreçam o gestor magistral na tomada de decisões.

Nossa visão é estabelecer um canal de comunicação que conecte farmácias, médicos, prescritores e profissionais

envolvidos ao mercado magistral.

Nossos valores são ética, respeito, comprometimento, qualidade, colaboração, integridade.

Nosso diferencial é contar com colunistas que escrevem de forma livre e independente, buscando a fundo entender

os desafios do setor magistral, assim entregando artigos de excelência em suas colunas. Seja bem vindo, será um

prazer compartilhar conhecimento e informação com você.

Seja você também um colunista Maginews envie seu e-mail para:

maginews@jmariano.com.br

O USO DE FITOTERÁPICOS NO EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL



Por Livia Azevedo

Como farmacêutica e estudante de plantas medicinais, posso afirmar que diversas pessoas buscam por produtos naturais. Falando de emagrecimento, uma queixa frequente são os efeitos colaterais que as medicações anorexígenas podem causar. O nome pode assustar, mas anorexígeno, anorético ou anormirineronético são medicamentos com a finalidade de induzir a anorexia - aversão ao alimento falta de apetite, ou seja, são os famosos remédios para emagrecer. Geralmente são anfetaminas, metanfetaminas e similares, mesma classe de drogas da cocaína e crack. Assusta? Por isso a importância de um farmacêutico para lhe auxiliar com suas medicações.

A palavra fitoterapia origina dos termos Phytion, que significa "vegetal", e Therapeia,

que significa "terapia". Dessa forma, fitoterapia é a terapêutica que utilizam medicinais com efeitos farmacológicos medicinais, alimentícios, coadjuvantes técnicos ou cosméticos. Para se obter efeito farmacológico pode-se utilizar as folhas, caule, flores, raízes e frutos das plantas medicinais

Para o processo de emagrecimento, faz-se necessária a diminuição da ingestão de alimentos calóricos e prática de exercício físico, entretanto é preciso um grande esforço e ter uma dieta equilibrada, o que leva muitos a procurarem alternativas, para facilitar este método. Nessas alternativas que nós farmacêuticos ganhamos espaço.

A Fitoterapia tem como funções importantes no complemento do tratamento nutricional podem usar vários tipos de extratos naturais,

que podem atuar acelerando o metabolismo.

Os mais prescritos por mim são:

A *Camellia Sinensis* (chá verde) pertence à família Theaceae, nativa da China, é uma árvore que pode chegar a vários metros de altura. As folhas são ricas em compostos polifenólicos, ou seja, apresentam propriedades que conseguem reduzir e neutralizar os radicais livres, principalmente as epicatequinas são apontados como substâncias antioxidantes e inibem as enzimas. O chá verde ajuda na queima do excesso de gordura, possibilita o controle do colesterol e aceleração do metabolismo, sob tais condições conseguimos queimar as gorduras localizadas, dessa forma, auxilia na digestão e reduz as taxas do colesterol ruim, entretanto são alguns de vários outros benefícios.

A *Garcinia Cambogia* pertence à família Boraginaceae, nativa do sul do sudeste da Ásia, é uma planta que tem capacidade de controlar e diminuir o peso corporal, por meio de aceleração da utilização de gordura pelo próprio corpo. Esta planta é bastante utilizada na Índia para a preparação de temperos, portanto deixa um sabor diferente nos pratos o motivo para qual proporciona este sabor é o ácido hidroxicátrico que é encontrado na casca do fruto, além disso, o



ácido hidroxicátrico promove a inibição do apetite e a redução do colesterol.

A Cavalinha é uma herbácea pertencente à família Equisetaceae, é uma planta utilizada principalmente como diurética para tratamento de inflamações no trato urinário, apresenta componentes ricos em sais minerais bem como, potássio, magnésio e silícios, devido ao seu alto teor em sua composição, que fortalece e ajudar a combater o relaxamento dos tecidos.

Além de todos os benefícios citados, podemos destacar que os preços são mais acessíveis do que os industrializados se ainda contamos com a praticidade de manipular vários ativos em uma única cápsula.

Fiquem tranquilos em relação à comprovação científica e sobre a comprovação de sua eficácia, pois são devidamente regulados pela ANVISA, a qualidade, os efeitos terapêuticos e segurança. Contudo, seu uso inadequado requer grandes preocupações por ser consumidos indiscriminados, ocasionando a automedicação, para isso consulte sempre seu farmacêutico. Estou à disposição.

Referências

<https://abfit.org.br/><Acesso em 24 de setembro de 2020>

Miranda AS. A Utilização do Chá Verde Para Emagrecimento: Uma Breve Revisão. [Monografia]. Ariquemes (RO): Faculdade de Educação e Meio Ambiente/FAEMA; 2013.

Murer CC, Chagas EMM, Cássia Marson J, Paiva LR, Custódio VC, Soares VCG. Efeitos da suplementação com *Garcinia Cambogia* em desportistas. *Journal of Health Sciences*, 2008.



Livia Azevedo

Farmacêutica Clínica e Magistral
21 98326-4730
[@liviaazevedo.farmaceutica](https://www.instagram.com/liviaazevedo.farmaceutica)

PROBIÓTICOS TÓPICOS



Por Julia Weber

Nosso microbioma da pele é formado no momento em que nascemos principalmente. Estudos comprovam que cada indivíduo tem o seu microbioma – único e específico –, sendo este influenciado pela alimentação, etnia, ambiente, condições climáticas, parte do corpo e consumo de antibióticos.

A pele é o escudo protetor do organismo frente aos diferentes exossomas – poluição, radiação UV, nutrição, estresse, tabaco e qualidade do sono. Quando tal escudo está em desequilibrado, microrganismos oportunistas podem agir favorecendo o surgimento de desordens cutâneas. Para garantir o funcionamento íntegro desta barreira é necessário que o ecossistema de microrganismos que compõe o corpo esteja equilibrado, além da manutenção do grau de

hidratação e ph da pele.

Há um bom tempo os estudos vêm mostrando a importante conexão “intestino – cérebro – pele”, visto que a disbiose intestinal influencia na resposta imunológica e no desenvolvimento de doenças metabólicas, inflamatórias e auto-imunes.

A suplementação oral de probióticos é amplamente divulgada e utilizada pelos seus efeitos locais, como a modificação do ph do local que irá favorecer a proliferação de bactérias benéficas e criar um ambiente negativo para patógenos. Contudo, efeitos sistêmicos também são observados após o uso de probióticos como a melhor absorção de certos nutrientes, estímulo à mobilidade intestinal, redução do colesterol, minimização dos sintomas de intolerância a lactose,

entre outras.

O que nos chama atenção são, também, os efeitos positivos quanto às desordens cutâneas. Devido à ingestão de probióticos estimular a produção de anticorpos e de substâncias peptídicas antimicrobianas, beneficiarem o sistema imune e aumentarem a secreção de interferon-gama (IFN γ) em pacientes alérgicos ao leite e atópicos.

Sabendo da importância do cuidado IN & OUT, hoje já existem cosmeceuticos constituídos de microrganismos vivos (probióticos) e prebióticos auxiliam na modulação da microbiota cutânea, recompondo e equilibrando o ecossistema de microrganismos da pele.

Os probióticos viabilizam a formação de diversas substâncias essenciais para a

manutenção da barreira cutânea, defesa contra patógenos e estruturação da pele. Já existem no Brasil ativos dermocosméticos baseados em cepas probióticas, a linha Skinbiotics (SB): Bifido[®], Lacto B[®], Strep C[®] e KopYeast.

Os SB têm a capacidade de melhorar a saúde da pele a partir da ativação da produção de substâncias ácidas e bacteriocinas, as quais são as responsáveis pela manutenção da integridade da pele, estímulo antimicrobiano natural e inibição de patógenos. A aplicação diária destes ativos nos auxiliará na hora da prescrição e indicação de fórmulas tópicas para tratamento de doenças como a acne, dermatite, psoríase, rosácea, terapias vaginais, entre outras.

O SB Bifido[®] é a cepa do Bifidobacterium





lisada, indicado para peles sensíveis, acneicas e rejuvenescimento. Tal indicação se deve a este SB favorecer a produção de substâncias ácidas (ácido láctico e acético) que inibem os patógenos, por interferirem nas principais funções das células microbianas e reduzir o pH intracelular. Também, o SB Bidifo® promove a produção de compostos bioativos como a esfingomielinase, o ácido hialurônico, o peptidoglicano e o ácido lipoteicoico, que são capazes melhorar a elasticidade da pele.

Estudos mostraram que o uso do SB Bifido® foi efetivo contra a acne, devido reduzir a contaminação pela P. acnese por minimizar a inflamação induzida pela produção sebácea e o estresse. Ainda a sua ação antiinflamatória foi muito eficaz para pele sensíveis por atenuar o edema, de granula-

ção de mastócitos e liberação de TNF- α .

O SB Lacto B® é a forma lisada do Lactobacillus e pode ser utilizada em atopias, rinossinusite, reparação da função de barreira e hidratação da pele. Sua capacidade em modular os níveis de peptídeos antimicrobianos e inibir a adesão de S.aureus pele, foi confirmada na avaliação de indivíduos com dermatite atópica. Além de afirmarem que o SB Lacto B® favoreceu a imunidade inata, consequentemente afetando a colonização de S. aureus.

A funcionalidade da barreira cutânea é garantida pelo uso do SB Lacto B® devido esse produzir alto nível de ácido láctico a qual ativa a produção de ceramidas pelos queratinócitos e por modular a atividade antimicrobiana frente aos patógenos. Por fim, o efeito anti-inflamatório deste SB foi

avaliado em pacientes com rinossinusite crônica e os resultados mostraram uma redução dos marcadores inflamatórios (citocinas inflamatórias como IL-6, IL-8, TNF- α).

O SB Strep C® é o *Streptococcus* lisado e a sua principal indicação é para a recuperação da barreira cutânea. Isso ocorre devido à presença de esfingomielinase que induz o aumento dos níveis de ceramidas, a qual é a molécula responsável pela retenção de água no espaço extracelular da camada córnea. Resultado que favorecerá a hidratação cutânea. Além disso, os esfingolipídios das ceramidas favorecem a atividade antimicrobiana e antiinflamatória frente a bactéria da acne.

O SB Kopyeast® é o *Saccharomyces cerevisiae* lisado, seu uso é principalmente indicado para o rejuvenescimento cutâneo. Naturalmente, o SB Kopyeast® produz ácido hialurônico que irá aumentar a proliferação de queratinócitos bem como melhora a reposição homeostática de superfícies epiteliais, o que favorecerá a reparação tecidual, hidratação e elasticidade cutânea.

Além deles, hoje, temos a disposição no mercado um ativo prébiotico tópico que favorecerá a modulação da flora cutânea, conhecido por Fensebiome. Os estudos realizados com ele mostraram a sua efetiva capacidade em alterar a microbiota da pele por promover maior a diversificação de microrganismos, sendo um aumento considerável de bactérias saudáveis para a pele. Como consequência os estudos mostraram uma melhora na reparação de barreira, aumento de ceramidas e maior expressão gênica relacionada com as junções intracelulares, o que garante uma maior coesão e menor perda de água transepidermal.

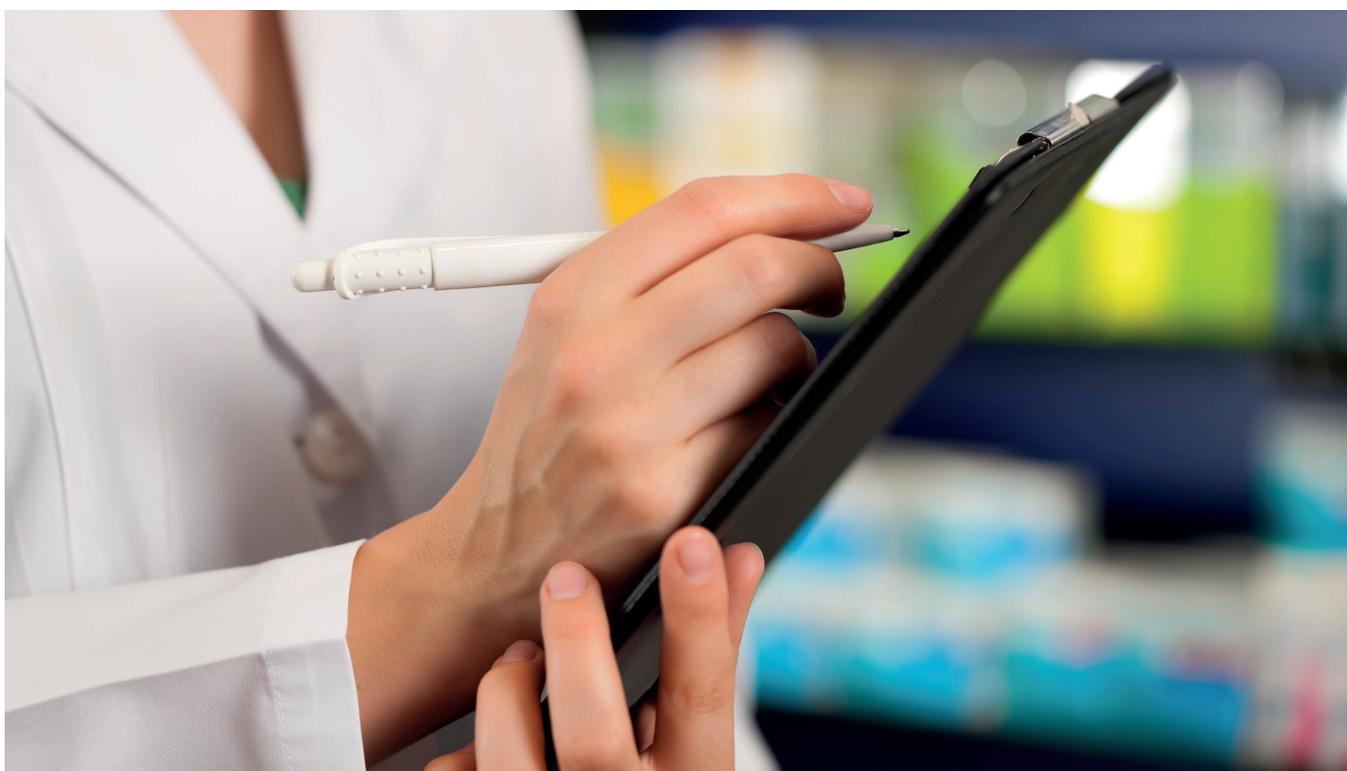
Estes ativos vieram para revolucionar o olhar quanto a saúde da pele, no momento

em que passamos a observar a influência do meio em que vivemos e como a exposição aos diferentes exossomas modifica a condição da pele. Por isso a importância e a relevância de mantermos o equilíbrio total do organismo.

**Julia Weber**

Dra. em ciências farmacêuticas
(055) 9948-5310
[@drajuliaweber](#)

HISTÓRIAS DE FISCALIZAÇÃO: PORQUE É ESSENCIAL CONHECER A LEGISLAÇÃO E COMO UTILIZAR ESSE CONHECIMENTO A FAVOR DO SEU NEGÓCIO.



Por Kenya Macedo

Levar a cabo a decisão de narrar aqui situações que são ouvidas rotineiramente tanto de farmacêuticos-proprietários quanto de farmacêuticos responsáveis não é de todo uma surpresa, pois como farmacêutica, desde a graduação, sei que a matéria de deontologia é uma das mais odiadas. Para uns é considerada desnecessária, pois no final na visão destes não trata do aspecto técnico necessário para que se exerça a profissão e para outros é tida tão somente como chata, como tantas outras matérias que exigiam um pouco mais da nossa capacidade de interpretação de texto, por assim

dizer. É fundamental para que possamos entender nosso lugar como profissionais, o que se espera de nós, e o que nos será requerido conhecer a legislação que norteia a nossa ação dentro da manipulação, assim como a que norteia os demais atores como, por exemplo, os profissionais que nos fiscalizam. Todos conhecem histórias de fiscalizações que acabaram mal, de detalhes que inviabilizaram a emissão de alvarás sanitários, de infrações sanitárias que poderiam facilmente ter sido evitadas, mas não foram por puro desconhecimento. Muitos, por falta de tempo, e sinceramente não há quem não

seja sensível a esse aspecto, relegam a advogados que não necessariamente são especializados em direito sanitário o conhecimento da legislação que norteia a atividade do farmacêutico ou pior e mais assustador ainda, se aconselham com seus contadores, que tem ainda menos conhecimento na questão ou ainda utilizam de informações recebidas dos distribuidores que nem sempre tem as informações corretas, dado que o contato geralmente é feito geralmente é feito com um consultor de vendas, não técnico e cujo o principal interesse é a venda, o que geralmente cria um viés desfavorável à farmácia de manipulação. E esses equívocos partem também de quem fiscaliza, tornando tudo mais complicado e fazendo com que muitos profissionais tenham que 'equilibrar pratos' por assim dizer para demonstrar o equívoco sem criar um entreviro maior.

A primeira situação é de um cliente que estava buscando obter o alvará da polícia civil para a comercialização de produtos controlados por ela, no estado de São Paulo. Antes de narrar essa história, devo abrir um

parêntese importante pois até hoje alguns distribuidores sequer fazem essa exigência. Usemos como exemplo o manitol, que aparece dentro da lista da polícia civil e que uma leitura desavisada leva a crer que ele é fiscalizado somente pela a categoria 7, que é a polícia federal. Ora, se temos uma lista de tudo que é fiscalizado pela Polícia Civil dentro do estado de São Paulo e além desse órgão, existe outro órgão que faz a fiscalização desse mesmo item, no caso a Polícia Federal a leitura a ser feita não é OU um órgão ou outro órgão e sim E, ou seja é fiscalizado tanto pela Polícia Civil, repito, no estado de São Paulo, exclusivamente, e pela Polícia Federal. Lendo o Diário Oficial de 9 de Agosto de 2003, lê textualmente: "Produtos de categoria de controle 7 necessitam, também, de licença expedida pelo Departamento de Polícia Federal". Diariamente somos comunicados de farmácias que são induzidas a erro de análise e acabam por serem autuadas por conta dos equívocos na análise realizada pelo vendedor de seu distribuidor, que, como já havia dito anteriormente tem viés da venda a qualquer custo o que



pode colocar sua farmácia em risco. Aproveito aqui para destacar o bom trabalho que o Sincofarma do Estado de São Paulo, entidade ligada a Fecomercio SP, tem feito para orientar e auxiliar as farmácias de manipulação nesse sentido pois não são todos os municípios do estado que tem delegacias com divisão de produtos químicos. E nesse sentido eles tem servido como consultoria confiável para muitos clientes com os quais conversamos. No final, deixarei o link da página deles para que possam obter, caso desejem, informações adicionais. Além disso, deixarei também o link da página do CRF SP sobre o mesmo assunto.

Voltando ao caso do cliente, ao ser fiscalizado pela Polícia Civil, o responsável pela fiscalização fez uma solicitação de compra de equipamento que não estava descrito em nenhuma legislação conhecida pelo cliente. Tampouco o responsável pela fiscalização soube dizer qual a lei a essa exigência se referia. Disse apenas que era uma exigência e que outras farmácias da cidade já haviam atendido sem pestanejar. Esse cliente, que é uma pessoa extremamente esclarecida, não se conformou com essa justificativa, apesar de ter conversado com outras farmácias que já tinham adquirido o equipamento sem questionamento algum e foi ler minuciosamente a RDC 67/07 e a RDC 87/08. Depois, para dirimir qualquer dúvida, ele entrou em contato com a vigilância sanitária da sua cidade para ratificar o seu entendimento e munido dessas informações, agendou uma conversa com o responsável pela fiscalização munida não só da legislação e de seu entendimento sobre ela, mas também balizado pela vigilância sanitária de sua cidade que corroborava com sua visão. E pautado em fatos, economizou quase mil reais na compra de um equipamento que absolutamente não era necessário e nem ao menos requerido oficialmente para exercício de suas atividades na manipulação.

Qual a lição que fica nessa situação? Que o

conhecimento da legislação que rege a atividade do farmacêutico é essencial tanto para a segurança e eficácia do que é ali manipulado resguardando tanto a população quanto o próprio negócio em si, que muitas vezes ocorrem erros de interpretação da legislação o que acarreta em alguns casos, aquisições desnecessárias e que quando conhecemos quais são essas diretrizes e utilizamos esse conhecimento poupamos aborrecimentos e em última análise, poupamos desgastes com os organismos que nos fiscalizam e com nosso próprio bolso.

Fica aqui o alerta e o chamado para que estejamos atentos e para que chamemos para nós, profissionais farmacêuticos a responsabilidade, inclusive de dirimir dúvidas e evitar equívocos para o bem do nosso segmento e do nosso próprio negócio.

Referências:

CONSELHO REGIONAL DE FARMÁCIA DO ESTADO DE SÃO PAULO. Fiscalização Parceira: Disponível em: <<http://www.crfsp.org.br/noticias/7734-fiscalizacao-parceira-5.html>>. Acesso em 20 Out 20

SÃO PAULO. DIÁRIO OFICIAL DO ESTADO DE SÃO PAULO: Lista de controlados pela Polícia Civil no estado de SP. Disponível em:<http://i-gc.usp.br/wp-content/uploads/2018/09/Comunicado_-_DOU_09082003_Produtos_Controlados_Policia_Civil.pdf>. Acesso em 20 Out 20.

SINCOFARMA ESTADO DE SÃO PAULO. Alvará de polícia. Disponível em: <<https://sincofarma.org.br/servicos/licencas/https-sincofarma-org-br-download-folha-de-rostro-mapas-policia-civil-wpdmdl25298masterkey5e1db78f45236/>>. Acesso em 20 Out 20



Kenya Macedo
Farmacêutica
(011) 99406-0050
[@kennya_macedo_10](https://www.instagram.com/kennya_macedo_10)

O ATENDIMENTO AO CLIENTE NO CENÁRIO PÓS PANDEMIA



Por Fábio de Mattos

Com a reabertura do comércio, mesmo com as restrições como a obrigatoriedade do uso de máscaras, horário reduzido, número de pessoas limitadas conforme o espaço e algumas questões relativas a cada segmento, o mercado vai voltando ao “normal” nesse novo formato de atendimento.

As vendas pelo canal digital, que vinham em uma crescente nos últimos anos, teve uma explosão desde março desse ano e agora dita os rumos do atendimento em segmentos que eram tidos como absolutamente ou essencialmente analógicos. E na farmácia magistral não foi diferente... o que se viu desde o início da pandemia foi uma mudança de comportamento que deve mudar a maneira como as pessoas se relacionam com as farmácias de manipulação, indepen-

dente da cidade ou região do país.

O início da pandemia foi uma verdadeira avalanche no setor magistral, que viveu sentimentos dos mais diversos como a explosão da procura pelo álcool em gel em todo país. Acabou tudo, de embalagens a insumos para a produção do álcool 70%... ser criativo foi um meio que muitas farmácias encontraram para atender a população e seus clientes, tendo um papel fundamental durante esse período.

Mas, por nem todos conhecerem como funciona o setor magistral e como funciona a sua formação de preço, foram inúmeras as farmácias que receberam a visita dos órgãos de proteção ao consumidor para entender o valor praticado nas farmácias e aí, os órgãos do setor tiveram papel fundamental junto à

imprensa orientando e disponibilizando conteúdo e conhecimento para explicar o modelo de negócio e como o preço de uma formulação é construído.

Outra grande preocupação era como cuidar dos colaboradores que precisavam continuar trabalhando e oferecer segurança no deslocamento até o trabalho e no contato com os clientes nas estações de atendimento, entregas e envios. Começava ali um movimento com a implantação de totens com Álcool nas lojas, separador de atendimento em acrílico e orientações junto aos entregadores sobre como efetuar as entregas com segurança utilizando máscaras, luvas e a assepsia com álcool em gel das mãos antes e depois de cada entrega.

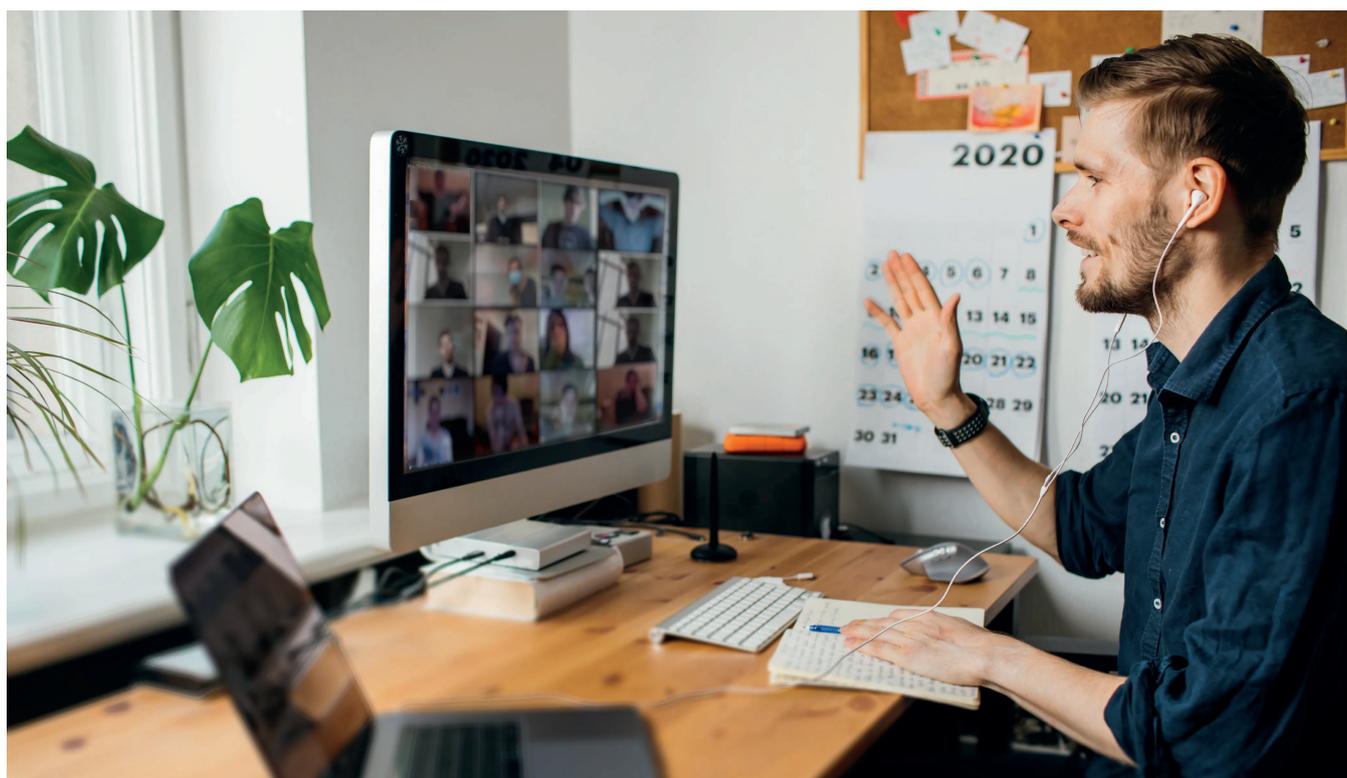
Com a desaceleração, reflexo da redução do atendimento presencial dos prescritores, a insegurança e apreensão eram evidentes nas reuniões e discussões durante esse período, e o que aconteceria com o mercado era algo nebuloso afinal, até quando vai essa pandemia? Quanto tempo ficará isolado? Como a ciência vai lidar com isso? E a

política? Eras muitas perguntas... e olha que algumas delas, ainda hoje, permanecem sem resposta.

Eu inclusive construí inúmeros materiais para contribuir com as ações que poderiam ser adotadas durante aquele período... teve aula no Youtube (que ainda está lá), Live(s) no Instagram, muito conteúdo e reuniões online. Era preciso entregar ao mercado alternativo para garantir a sobrevivência do setor e todos os esforços eram muito bem vindos.

Fomos obrigados (eu, inclusive) a aprender a utilizar melhor as ferramentas de vídeo conferência; As aulas online agora eram uma rotina diária, bem como a visita aos prescritores no formato digital. A entrega de conteúdo nas redes sociais foi potencializada e, naquele momento, se percebeu de modo mais claro a importância da relevância e audiência nos canais não presenciais de atendimento.

Confesso que muitas das reuniões que fazia na época era para discutir alternativas e





minha preocupação era, especialmente, com as farmácias menores que são mais vulneráveis a esse tipo de oscilação no mercado. Algumas idéias eram “fora da casinha”, outras bastantes assertivas... ainda bem e aquele período de dúvidas e incertezas se dissipou.

E o que fez o mercado magistral disparar tendo em julho, muito provavelmente, o melhor mês de sua história? A resposta é o reflexo dos efeitos do isolamento social e suas consequências.

Muitas coisas aconteceram com as famílias e crianças durante esse período. Problemas como a ansiedade, insônia, ganho de peso, problemas de saúde e emocional reflexo de todas as incertezas. Como será que a economia iria reagir? Será que o emprego está garantido? Como honrar os compromissos com jornada de trabalho reduzida e redução de salário foram algumas das questões que assombrava as pessoas enquanto se isola-

vam em casa.

Os problemas de auto estima também trouxeram um impacto nas relações familiares com um aumento expressivo no número de divórcios e outras questões familiares como a presença dos filhos em tempo integral dentro de casa e que, agora, precisavam fazer suas aulas em casa utilizando ferramentas de vídeo conferência.

O número de clientes buscando ajuda para lidar com os problemas do isolamento começaram a fazer parte do cotidiano da farmácia em um ritmo frequente. Os prescritores presenciaram um aumento na demanda por cuidados pessoais e emocionais disparar e tudo veio em sequência.

Surge agora, reflexo dessa transformação, um novo perfil de cliente nas farmácias de manipulação. Uma pessoa mais ansiosa, com mais “pressa” para ser atendido já que, como reflexo do isolamento, fortaleceu as relações de consumo com as compras

online que acontecem 24h por dia, 7 dias por semana. Hoje, aguardar 4 horas para o retorno de uma mensagem é algo inaceitável para esse tipo de consumidor, ele quer tudo pra “ontem” ou o concorrente pode ser o destino de escolha dele.

Com a ansiedade a flor da pele, o stress e a irritação são mais visíveis, o que pode aumentar o atrito entre o cliente e a equipe de vendas de sua farmácia. Compreender o perfil desse cliente e atender de modo mais assertivo pode ser decisivo para garantir uma experiência de compra positiva, bem como a recomendação do cliente que hoje se expressa muito mais utilizando as redes sociais, seja de modo positivo ou negativo.

Durante o isolamento, a busca por informações online sobre produtos, medicamentos ou tratamentos disparou. É possível encontrar praticamente de tudo na internet e hoje o cliente que faz contato com seu time de vendas pode saber até mais do que os vendedores, obrigando nossos profissionais a buscar ainda mais informações para uma oferta de valor assertiva e que atenda as expectativas do cliente.

A crise econômica atingiu uma grande parte da população em todo país e agora, com a internet e os meios digitais à disposição, o cliente usa o seu conhecimento e as “novas” habilidades no uso mais frequente e assertivo da internet para buscar alternativas mais competitivas de produtos e farmácias de manipulação; A cotação aumentou e as distâncias desapareceram, a concorrência agora é global.

Dicas para melhorar a experiência do novo perfil do cliente magistral:

Trabalhe o fluxo do atendimento digital visando reduzir o tempo de espera para o cliente aguardar o atendimento;

Treine o caminho da venda dos produtos e como abordar as necessidades e oportunidades;

Entregue informação para fortalecer a venda de valor dos produtos e serviços disponível em sua farmácia;

O cliente está mais disponível e suscetível a receber ligações, use isso a seu favor e fortaleça conexões;

Humanize as experiências de atendimento e entrega com gestos simples, mas que impactam de modo positivo nosso “novo” cliente;

Convide o cliente a compartilhar a experiência de compra em sua farmácia, use hashtag para facilitar a localização dessas postagens;

O futuro já chegou e as transformações desse 2020 devem ecoar durante os próximos anos em tudo o que pauta a experiência do cliente no atendimento, comportamento de compra e consumo cada vez mais consciente... precisamos estar preparados.

Um forte abraço magistral e conte comigo. Dale!

Conteúdo disponível em: <http://pharma360.com.br/2020/10/29/o-atendimento-ao-cliente-no-cenario-pos-pandemia/>



Fábio de Mattos
Consultor Magistral
(019) 98125-9384
[@fabiomagistral](#)

OUTUBRO É MAIS QUE O MÊS ROSA

Por Adrielle Brandão

Você certamente sabe da existência dessa Campanha, ou pelo menos, já ouviu a respeito. Mas a pergunta que não quer calar é: O que você sabe mesmo sobre ela? Onde, quando, por que e como surgiu? O que há além das publicações que exibem as muitas tonalidades de cor rosa nas mídias? Tenho quase certeza que, pelo menos para uma destas questões, sua resposta foi negativa. Então, vamos lá! Até porque, essa história merece ser contada.

Onde, quando, por que e como surgiu?

Tudo começou nos Estados Unidos (EUA) na década de 90, quando a Fundação Susan G. Komen for the Cure criou e distribuiu um laço cor de rosa aos participantes da primeira Corrida pela Cura, realizada em Nova York; e o desde então, o evento passou a ser reprisado anualmente. As ações visavam a conscientização da prevenção pelo diagnóstico precoce do Câncer de mama e assim permanecem até hoje.

Inicialmente e com o intuito de sensibilizar a população, as cidades se enfeitavam com os laços rosa, especialmente nos locais públicos. Logo depois, surgiram diversas outras ações como desfiles de modas com pessoas que haviam vencido o Câncer (de mama), corridas e etc. Ainda no início, muitas cidades e Estados tinham ações realizadas de

formas isoladas no mês de outubro; mas após uma aprovação do Congresso Americano, Outubro tornou-se o mês nacional de prevenção do Câncer de mama. E em 1997, outras entidades do país começaram a impulsionar novas ações voltadas a prevenção deste tipo de Câncer e, assim “nasceu” o famoso ‘Outubro Rosa’.

O movimento ganhou força!

Para o ato de iluminar de rosa os prédios públicos, os teatros e demais monumentos, não há um registro oficial de quando e de quem foi a idéia. Entretanto, a ação foi uma forma prática de atingir a população cada vez mais, e rapidamente ultrapassou as fronteiras norte-americanas, motivando e unindo nações em prol da causa, ganhando sempre um grande e bonito destaque, de forma elegante e feminina. Assim, a iluminação em rosa passou a ter um papel de extrema importância, pois se tornou uma leitura visual e que pode ser compreendida em quaisquer partes do mundo.

E no Brasil, quando começou?

A iniciativa originou de um grupo de mulheres que, apoiadas por uma empresa de cosméticos europeia, renomada e simpaticante com a causa do Câncer de mama, iluminou de rosa o monumento Mausoléu do Soldado Constitucionalista, também





conhecido como o Obelisco do Ibirapuera e localizado em São Paulo-SP, durante a comemoração dos 70 Anos do Encerramento da Revolução, em 02 de outubro de 2002.

Em Maio de 2008, um Instituto sediado em Santos-SP – o Neo Mama de Prevenção e Combate ao Câncer de Mama, iluminou de rosa a Fortaleza da Barra, um Museu Histórico da região; tendo como um dos objetivos, alertar e incentivar as mulheres da cidade sobre a causa do Câncer de mama e assim, levá-las a participarem do mutirão de mamografias, realizado pelo Governo do Estado de São Paulo. Aos poucos, mas ainda no mesmo ano, foram iluminados de rosa, outros monumentos das principais capitais do país: São Paulo-SP, Rio de Janeiro - RJ, Porto Alegre-RS, Brasília-DF, Salvador-BA, Teresina-PI e etc.

Atualmente, as ações relativas ao Outubro Rosa vem crescendo ao redor do mundo; promovendo a conscientização sobre a doença, proporcionando ainda mais acesso aos serviços de diagnóstico, tratamento e contribuindo significativamente para a redução da mortalidade.

Conceitos e estatísticas da doença

De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA), a doença é causada pela

multiplicação desordenada de células da mama. Tal processo gera células anormais que se multiplicam, formando um tumor.

Há vários tipos de Câncer de mama. E a doença pode progredir de diferentes formas; enquanto uns crescem lentamente, outros têm um desenvolvimento rápido. E essa variação pode variar de acordo com cada tumor. Vale citar que o Câncer de mama pode acometer homens também, entretanto é raro, representando apenas 1% do total de casos da doença, mas podendo desencadear-se de forma bem agressiva.

Ainda segundo dados do INCA, este tipo de Câncer é o segundo que mais acomete brasileiras e representa cerca de 25% de todos os cânceres que afetam o sexo feminino. No Brasil, em 2019 foram estimados 59.700 casos novos de Câncer de mama, com um risco estimado de 56 casos a cada 100 mil mulheres. Até Agosto de 2020, a estimativa de novos casos atingiu o número de 66.280.

Pesquisas apontam que a incidência do Câncer de mama tende a crescer progressivamente a partir dos 40 anos, bem como a mortalidade devido a essa neoplasia. Em mulheres com a faixa etária a partir de 60 anos, o risco é 10 vezes maior, se comparado à faixa etária abaixo de 40 anos, na qual, ocorrem menos de 10 óbitos a cada 100 mil mulheres.

Principais causas

Muitos são os fatores relacionados ao desenvolvimento da doença entre as mulheres, como:

- História reprodutiva/endócrinos/, isto é, idade da menarca* e/ou entrou na menopausa; ter tido filhos ou não; e ter ou não amamentado;
- Questões genéticas / hereditárias;
- Envelhecimento - quanto maior a idade, maior o risco do desenvolvimento da doença;
- Fatores comportamentais / ambientais como: excesso de peso consumo de álcool, atividade física insuficiente e exposição à radiação ionizante.

Principais sintomas

- Aparecimento de nódulo (caroço) no seio ou na axila. Os nódulos podem apresentar dor ou não, ser duros e irregulares ou macios e redondos;
- Podem surgir mudanças na cor e textura da pele, abaulamentos ou retrações;
- Dor ou alterações no bico do peito, como inversões (mamilo);
- Saída espontânea de líquido de um dos mamilos;
- Em casos mais adiantados, pode aparecer uma ulceração na pele com odor desagradável.

Diagnóstico

Conforme um nódulo ou outro sintoma suspeito nas mamas é detectado, a investigação será realizada através do exame clínico das mamas e exames de imagem, como mamografia, ultrassonografia ou ressonância magnética podem ser recomendadas.

A confirmação diagnóstica só será feita através da biópsia, exame que consiste na retirada de um fragmento do nódulo ou da lesão suspeita por meio de punções (extra-

ção por agulha) ou de uma pequena cirurgia; esse material retirado é analisado por um patologista, para que o diagnóstico possa ser definido.

Tratamento

O tratamento pode incluir cirurgia, radioterapia, quimioterapia, hormônio terapia e terapia biológica (terapia alvo), mas dependerá da fase em que a doença se encontra e do tipo do tumor. Daí, a importância de diagnosticar a doença no início, pois o tratamento tem maior potencial curativo. Caso a doença já possua metástases, isto é, quando o Câncer já se espalhou para outros órgãos, o tratamento visa prolongar a sobrevivência e melhorar a qualidade de vida do paciente.

O tratamento... Dependerá da fase em que a doença se encontra e do tipo do tumor. Daí, a importância de diagnosticar a doença logo no início.

Evite fazer parte das estatísticas – PREVINA-SE!

O auto cuidado é crucial para manter a saúde em dia. E dentre muitas medidas essenciais, podemos destacar:

- Alimentação saudável;
- Evitar o consumo de álcool e cigarros;
- As práticas acima, associadas à realização de atividades físicas, favorece a manutenção de um peso adequado, pois a obesidade pode estimular as células da mama e gerar um tumor, uma vez que, a gordura periférica do corpo pode ser transformada em hormônio feminino e a estimulação pelo hormônio produzido pelo próprio corpo, pode aumentar as chances de estimular esse crescimento irregular da célula;
- A amamentação, além de ser benéfica ao bebê, também pode ser considerada um fator protetor. De acordo com especialistas: mulheres que amamentam, têm menor risco de desenvolver diabetes, colesterol alto, doenças cardíacas e o próprio Câncer de mama;



Para as mulheres de 50 a 69 anos, recomenda-se a realização do exame de mamografia de rastreamento a cada dois anos;

O autoexame precisa fazer parte da rotina da mulher, pois o hábito de palpar suas mamas regularmente pode deixá-la em alerta, caso detecte o aparecimento de quaisquer alterações. Lembrando que, o autoexame não substitui o exame regular realizado pelo médico e nem a mamografia. Sendo este o método mais recomendável e eficaz para detectar nódulos ainda muito pequenos, não perceptíveis pelo toque. Isto porque, o Câncer da mama inicial geralmente é assintomático; você não perceberá nenhum sintoma ou sinal e ele só pode ser detectado através de exames mais complexos - mamografia, ultrassom ou ressonância magnética;

Manter os exames em dia é um grande aliado do auto cuidado. Em mulheres a partir de 40 anos, é ideal que a doença seja diagnosticada precocemente. Daí a necessidade da realização anual da mamografia. Para mulheres que tenham um histórico familiar de Câncer de mama, recomenda-se iniciar a realização do exame, 10 anos antes da idade que a parente tinha ao detectar o tumor.

Mas diante de toda esta discussão, fica a pergunta à você mulher:

Você está se auto cuidando como merece? Seus exames estão em dia?

E você, homem? Que convive com grandes

mulheres, sabiam de tudo isso? Vocês conversam sobre isso com suas mães, filhas, amigas e afins?

Pergunto, porque hoje em dia, é muito comum a mulher que possui uma rotina agitada no dia-a-dia, postergar não só a realização de exames periódicos, mas muitas vezes também, não conseguir cuidar de si como deveria.

E todas estas informações que foram mencionadas aqui, podem parecer simples e irrelevantes, mas podem salvar vidas. Não só de pessoas próximas ou conhecidas, mas também das que são muito importantes para nós: que colorem as nossas vidas não só de rosa, mas com todas as outras cores.

Além disso, o Câncer não faz distinção entre classes, credo, cor ou afins e muito espera. Por isso, tenha tempo e olhos para você. Cuide-se e faça o mesmo com quem você ama!

*Primeiro ciclo menstrual, ou primeiro sangramento menstrual em mulheres.

Referências:

<https://www.gov.br/saude/pt-br#:~:text=0%20-c%20%20C%20%20n%20c%20e%20r%20de%20mama%20n%C3%A3o,ambientais%20e%20fatores%20gen%C3%A9ticos%20heredit%C3%A1rios.>

<https://www.inca.gov.br/>

https://www.ggbs.gr.unicamp.br/rosa_azul/#rosa

<https://www.pink-october.org/>

<http://www.ms.gov.br/outubro-rosa-2019-tem-foco-na-prevencao/>

<https://www.reuters.com/article/health-breastfeeding-idUSL4E7M21VX20111102>



Adrielle Brandão
Especialista de Produto
(011) 99505-2120
[@morenabrandao1](#)

UM MEME PRA CHAMAR DE MEU...



Por Gelza Rúbia

Hoje é praticamente impossível estar ausente de alguma das redes sociais ou aplicativos de mensagens sob pena de se tornar invisível. Este fato acaba nos levando a participar de grupos e acompanhar algumas páginas, que mesmo quando tratam de temas e interesses diferentes tem um traço comum: o uso dos chamados “memes”, imagens divertidas com frases marcantes, sejam ou não formas de humor.

Dias atrás tropecei num deste memes e o estalo foi imediato. A frase era a seguinte:

“Falhou tá falhado, não se falha mais nisso”

O efeito “UAU” foi imediato (risos).

Lidando com processos e produção há algum tempo, dá para fazer uma idéia de

como a palavra FALHA, erro, não conformidade ou qualquer equivalente mexe com os nervos de farmacêuticos e demais colaboradores nas farmácias.

Muito mais que constatar as falhas, que frequentemente são apontadas pelos nossos clientes /consumidores (o que não é legal) ou ainda por algum fiscal (o que é ainda menos legal), é importante que nosso esforço e gasto de energia sejam direcionados para a segunda parte da frase: não se falha mais nisso.

Como virar a chave do estado de frustração do reconhecimento da falha para a sensação de realização de ter conseguido mapear as causas e realizar tanto uma correção efetiva como estabelecer ações preventivas que eliminarão a recorrência da falha? Precisamos organizar algumas etapas para chegar

ao resultado esperado.

- Manter um canal eficiente de comunicação com clientes/consumidores onde as queixas sejam rapidamente identificadas, registradas e encaminhadas para análise pelo setor responsável (comercial ou técnico).
- Executar avaliações periódicas no sistema de garantia da qualidade com foco no aperfeiçoamento de registros e rastreabilidade de informações.
- Incentivar a equipe a relatar qualquer evento diferente do habitual relacionado às características de insumos, embalagens ou fórmulas.

Com o fluxo de comunicação estabelecido, passamos a definir um método de avaliação das reclamações ou observações, para que a forma de análise seja compreendida pelos envolvidos e as medidas adotadas para resolução imediata evoluam para aperfeiçoamento de procedimentos, temas de treinamento e redução de riscos de reincidência.

Negar a existência de uma falha é, em última análise, desperdiçar a chance de

evitar que aconteça novamente.

Cada vez que uma falha é corretamente tratada o processo é aperfeiçoado, possibilitando uma evolução no conhecimento da equipe, com impacto direto nos índices de satisfação dos clientes/consumidores e redução de retrabalho.

Concluindo nosso papo, um lembrete: segundo um provérbio chinês, a oportunidade é um careca com uma trança na testa – ou você pega de frente, ou não terá como segurar.

E não se falha mais nisso!

Conteúdo disponível em: <http://pharma360.com.br/2020/10/29/um-meme-para-chamar-de-meu/>



Gelza Rubia
Consultora Farmacêutica
(021) 99103-5294
@gelzarubia



ANTIFRÁGIL - COISAS QUE SE BENEFICIAM COM O CAOS

NASSIM NICOLAS TALEB

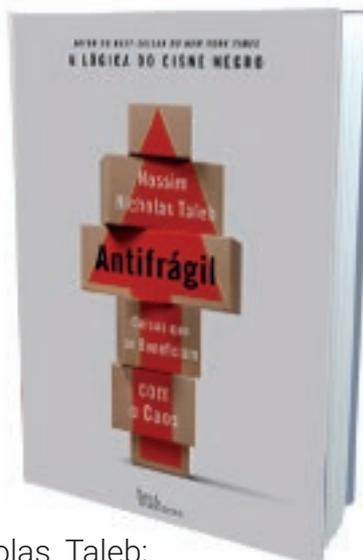


Por Andreia Assumpção

O frágil anseia por tranquilidade, o robusto não se importa muito, enquanto o antifrágil cresce mesmo na desordem, estando além da resiliência e robustez.

Você já viu grandes ideias ou organizações aparentemente-sólidas falharem devido a algum evento aleatório ou choque inesperado?

A antifragilidade é um neologismo – o que há de novo na mesma palavra - proposto pelo ensaísta e pesquisador libanês radicado nos EUA, Nassim Nicolas Taleb; ela seria o exato oposto da fragilidade,



quase sinônimo de “ileso”, estando além do resiliência ou da robustez.

Enquanto o resiliente resiste aos choques e ao tempo, permanecendo o mesmo, o antifrágil fica melhor.

ANTIFRÁGIL

esta propriedade estaria por trás de muitas coisas que mudaram com o tempo, desde ideias até mesmo a própria existência do ser humano como espécie.

Antifragile: Things That Gain From Disorder - é um livro cujo original em inglês foi publicado em 2012. Taleb complementa o tema de suas obras anteriores proclamando a incer-



teza como algo presente e desejável. O autor defende que aprendendo os mecanismos de antifragilidade, o conceito principal do livro, pode-se tomar melhores decisões sem a ilusão de ser capaz de prever o próximo grande acontecimento.

A antifragilidade é inerente a todos os sistemas naturais e complexos que sobreviveram ao longo do tempo; suprimindo a volatilidade e a aleatoriedade em nossa economia, nossa saúde, nossa educação ou nossa vida política, o que torna esses sistemas mais frágeis.

Não podemos prever, mas podemos determinar qual objeto ou sistema é mais frágil do que outro. A vida socioeconômica e o corpo humano podem realmente ser prejudicados pela intervenção, deixando o todo mais frágil a choques e incertezas. Os sistemas frágeis são os que não gostam de volatilidade, aleatoriedade ou erros.

Tempo é volatilidade. A verdadeira educação, do tipo que forma caráter, gosta de desordem; educação orientada a rótulos não prospera. O erro faz com que algumas coisas quebrem, mas outras não; algumas

teorias desmoronam, mas outras não. Assim a inovação ganha com a incerteza.

A palavra "volatilidade" vem do latim volare que significa "voar". Quando privamos os sistemas políticos e outros de volatilidade, por meio de uma tentativa equivocada de intervenção, os prejudicamos e impedimos que eles realmente decolem.

A aleatoriedade distribuída é uma necessidade! Sem momento de revira volta agudos e periódicos, seremos mais fracos, não mais fortes, precisamos de uma certa medida de aleatoriedade e desordem para prosperar.

O antifrágil é o oposto de frágil, é algo que adora aleatoriedade e incerteza e é fortalecido por um choque.

Nossa civilização moderna tem a intenção de reduzir a volatilidade e a aleatoriedade, mas quando compreendemos a importância da antifragilidade, percebemos que nossa abordagem moderna realmente causa danos. Sem stress, sistemas complexos se tornam fracos e até morrem.

No conceito de antifrágil, todos os seres vivos são fortalecidos pelo caos (até certo ponto, muito estresse pode matar! Prestem atenção!). Para a evolução, por exemplo, quanto mais ruídos e distúrbios no sistema, mais a reprodução das mutações mais adequadas e aleatórias ajudará a definir a próxima geração, ajudando a espécie como um todo a sobreviver...

Para que a economia seja antifrágil e evolua, as empresas individuais, frágeis e expostas à ruptura ensinam o caminho. A melhor solução seria ter um sistema em que nenhuma falha de uma empresa possa arrastar outras para baixo. Mitigando os danos que podem resultar para os muito fracos. Em nosso mundo moderno, entender a antifragilidade nos deixará com menos riscos.

Segundo o autor ser pequeno é menos frágil, principalmente no mundo dos negócios. Ser grande em tempos difíceis é um problema real. Quanto maior o projeto, pior o resultado final; quanto maior o projeto, maior o custo de um atraso como proporção do orçamento final. A sugestão é que alguns projetos podem ser divididos em partes menores (cultura muito abordada por gestores de projetos), de modo que o tamanho do segmento seja mais importante que o tamanho do projeto geral. Não podemos dizer com certeza que um choque ou evento específico ocorrerá, mas podemos determinar qual objeto ou estrutura é mais frágil que outro, se o evento ocorrer.

Em vez de falar sobre riscos, deveríamos falar sobre essa noção de fragilidade: aquilo que não gosta de volatilidade, aleatoriedade, erros ou estressores.

FICA O CONVITE!



Andreia Assumpção

Mestre Administração, Gestora
Empresarial, Enfermeira
(011) 94164-3865
[@andrea_assumpcao](https://www.instagram.com/andrea_assumpcao)

OBESIDADE E MICROBIOMA INTESTINAL: POTENCIAL TERAPÊUTICO DOS PROBIÓTICOS



Por Francine Schütz

A obesidade é uma patogênese multifatorial complexa com mecanismos socioeconômicos, hormonais e neuronais, estilo de vida pouco saudável e fatores genéticos e epigenéticos envolvidos. Em 2035, estima-se que 39% da população adulta mundial se tornarão obesa, de acordo com a Organização Mundial de Saúde.

Evidências têm proposto que a obesidade e os distúrbios metabólicos associados estão correlacionados a alterações na função e composição da microbiota intestinal, as quais têm um papel crucial na modulação do metabolismo energético do hospedeiro. De fato, dados publicados recentemente

sublinharam o papel determinante chave da microbiota intestinal na homeostase metabólica do hospedeiro e no aparecimento de distúrbios.

Na verdade, a microbiota intestinal têm uma infinidade de efeitos biológicos, impactando a fisiologia e patologia humana: influenciando a homeostase epitelial intestinal; desenvolver a imunidade do hospedeiro; modular o estado nutricional do hospedeiro e a absorção de energia através, por exemplo, da produção de vitaminas e da fermentação de fontes dietéticas não digeríveis; proteção contra patógenos; e promoção do metabolismo de fármacos.

Microbiota intestinal e obesidade

Resumidamente, a obesidade deriva do desequilíbrio positivo entre a ingestão e o gasto de energia, levando a uma doença metabólica crônica ligada à inflamação de baixo grau. O aumento da prevalência de obesidade tem sido principalmente relacionado a fatores socioeconômicos, estilo de vida sedentário e hábitos alimentares pouco saudáveis.

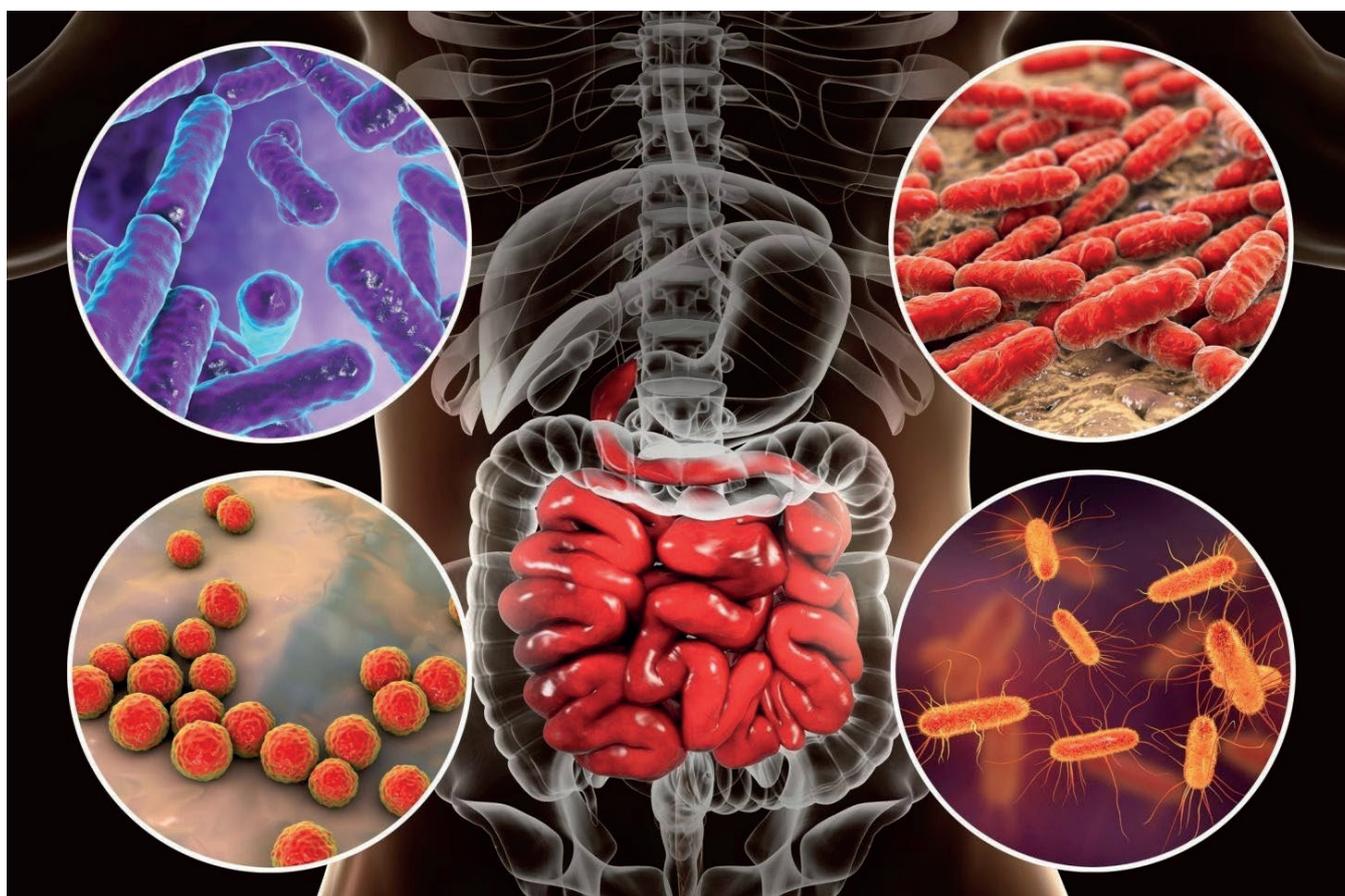
No entanto, o conhecimento recente demonstrou que a microbiota intestinal também está envolvida na promoção da função imunológica de um hospedeiro, na atividade metabólica e também parece ter um papel fundamental no aparecimento de alguns distúrbios. De fato, dado que a microbiota intestinal tem um impacto fundamental no funcionamento normal da função imunológica e metabólica, como consequência, a disbiose (desequilíbrio da composi-

ção da microbiota intestinal) é um possível fator relacionado a doenças metabólicas e auto-imunes.

Numerosos estudos recentes esclareceram a associação entre a manutenção do peso corporal e a microbiota intestinal demonstraram que as alterações do microbioma intestinal diminuem o peso corporal e a massa gorda e melhoram a sensibilidade à insulina.

Em 2006, pesquisadores utilizam um modelo genético de obesidade, revelaram que quando camundongos livres de germes (germ free) foram colonizados com a microbiota de animais geneticamente obesos (ob/ob), os camundongos apresentaram massa gorda e peso corporal elevados. Na verdade, as alterações na composição do microbioma intestinal em indivíduos obesos têm favorecido uma maior captação de energia dos alimentos e o desenvolvimento de adiposidade.

Entre os mecanismos capazes de melhorar a



capacidade do hospedeiro de extrair energia da dieta está relacionado à capacidade da microbiota de quebrar fontes alimentares não digeríveis, formando ácidos graxos de cadeia curta (AGCC) e gases. Como consequência, os AGCC são capazes de promover maior secreção de GLP-1 no intestino, estimulando a liberação de insulina do pâncreas, retardando o esvaziamento gástrico e, assim, promovendo saciedade e perda de peso. Além disso, o butirato, um tipo de AGCC, como principal fonte de energia para os enterócitos, também está envolvido na regulação da diferenciação e proliferação celular e promove a produção de GLP-2, reduzindo a permeabilidade intestinal e aumentando o transporte intestinal de glicose, reduzindo em última instância inflamação e dano oxidativo.

Em 2005, um grupo renomado de pesquisadores demonstraram que a obesidade altera a composição da microbiota intestinal. Comparando a composição da microbiota intestinal em camundongos geneticamente obesos com seus homólogos magros, os autores declararam uma redução de 50% em *Bacteroidetes* e um aumento proporcional na abundância de *Firmicutes*. Além disso, o aumento do número de espécies Gram-negativas na microbiota intestinal também tem sido relatado como consequência de dietas ricas em gorduras, promovendo maior absorção intestinal de lipopolissacarídeos (LPS), cujo aumento é definido como “endotoxemia metabólica”. De fato, alguns estudos em modelos animais demonstraram que a endotoxemia leva à hiperglicemia e hiperinsulinemia em jejum, ganho de peso corporal, semelhante ao encontrado em ratos alimentados com alto teor de gordura.

Por outro lado, a endotoxemia metabólica tem sido correlacionada com um baixo nível de inflamação intestinal, devido à interação entre o sistema imunológico do hospedeiro e as bactérias luminais. De fato, há estudos destacando o importante papel da inflama-

ção nos principais fatores fisiopatológicos que levam à resistência à insulina e, consequentemente, ao diabetes tipo 2. Além disso, dietas ricas em gordura têm demonstrado promover o crescimento de patobiontes, desencadeando uma resposta inflamatória imuno mediada inata, que culmina com a produção de citocinas pró-inflamatórias ou compostos tóxicos.

Além dos efeitos descritos acima, esses mecanismos também aumentam a permeabilidade intestinal, a translocação de moléculas microbianas e a inflamação sistêmica. Da mesma forma, os ácidos graxos saturados, altamente frequentes em dietas obesogênicas, também promovem a permeabilidade intestinal por induzir a expressão e ativação de receptores imunes inatos e fluxo e proliferação de linfócitos.

Em humanos, vários estudos também demonstraram a relação entre as variações na composição da microbiota intestinal e a obesidade, onde alterações específicas na estrutura da microbiota intestinal levam a um aumento proporcional de *Firmicutes* e à diminuição do filo *Bacteroidetes*. Além disso, outros estudos mostraram que indivíduos com baixa riqueza bacteriana têm níveis mais elevados de proteína C reativa e leptina, dislipidemia, resistência à insulina, ganham mais peso e têm maior adiposidade e fenótipo inflamatório em comparação aqueles com alta contagem de genes bacterianos.

Em geral, os dados revelaram que indivíduos obesos têm uma microbiota intestinal caracterizada por diminuição nas bactérias anti-inflamatórias e um aumento nos patógenos. Essas mudanças desencadeiam uma diminuição pronunciada na produção de AGCC, o que acaba prejudicando a integridade da barreira intestinal e aumentando o potencial de degradação do muco.

Probióticos como alvo terapêutico na obesidade

O impacto dos probióticos na promoção da



saúde tem sido cada vez mais evidente, ao mesmo tempo em que aumenta o número de estudos que focam seu potencial terapêutico em determinadas doenças. Na verdade, seu potencial para estimular o sistema imunológico tem sido muito apreciado, assim como sua capacidade de exercer um efeito competitivo contra certos patógenos, além de muitos outros efeitos benéficos para o hospedeiro.

Rajkumar e colaboradores usando uma mistura de alta dose de cepas probióticas dos gêneros *Lactobacillus*, *Bifidobacterium* e *Streptococcus* junto com a suplementação de ácido graxo ômega-3 declararam uma melhora acentuada na composição da microbiota intestinal, lipídios plasmáticos, sensibilidade à insulina e marcadores de inflamação em adultos com sobrepeso. Além disso, o grupo que recebeu o probiótico isolado apenas demonstrou alteração positiva na microbiota intestinal, enquanto o ômega-3 isolado não apresentou nenhuma alteração.

Em indivíduos com obesidade abdominal, a suplementação de *B. animalis* subsp. *lactis*

CECT 8145 (células viáveis ou mortas pelo calor - paraprobótico) por 3 meses melhorou significativamente o IMC, a circunferência da cintura e a relação cintura/altura.

Resultados positivos na redução da massa gorda corporal também foram declarados após o tratamento com *Bifidobacterium breve B-3* em adultos pré-obesos após 12 semanas. Concomitantemente, as melhorias nos parâmetros relacionados à inflamação e à função hepática também foram listadas. Esses resultados foram corroborados em outro estudo em indivíduos pré-obesos saudáveis, onde *Bifidobacterium breve B-3* levou à redução da gordura corporal. Desse modo, Kondo e colaboradores, na intenção de descrever os possíveis mecanismos anti-obesidade de *Bifidobacterium breve B-3* sublinharam que eles foram desencadeados pela melhora da função de barreira intestinal, metabólitos derivados de B-3 (ácidos linoléico acético e conjugado) e produção de adiponectina e pró-glucagon.

Em crianças obesas com hepatopatia, a suplementação com altas doses de *Lactobacillus rhamnosus* GG juntamente com inter-

venção no estilo de vida por 8 semanas levou a uma redução acentuada da hipertransaminasemia. Da mesma forma, outro estudo em crianças obesas com doença esteatose hepática não alcoólica (NAFLD) afirmou que a administração de uma mistura probiótica composta por *Lactobacillus rhamnosus* DSMZ 21690 *Lactobacillus acidophilus* ATCCB3208, *Bifidobacterium bifidum* ATCC SD6576 e *Bifidobacterium lactis* DSMZ 32269 por 12 semanas proporcionou diminuição dos níveis de aspartato transaminase, alanina aminotransferase, triglicerídeos, colesterol total, LDL-C e circunferência da cintura.

Cada vez mais estudos mostram os efeitos benéficos do consumo de probióticos na manutenção do índice de massa corporal, peso corporal, massa gorda, circunferência da cintura, perfil lipídico e estado inflamatório. Juntos, esses dados apontam para novos horizontes em relação à intervenção na obesidade e distúrbios metabólicos relacionados, apesar de mais estudos serem necessários para avaliar de forma assertiva o efeito de uma infinidade de cepas probióticas ou preparações simbióticas para promoção e tratamento da saúde.

Referências:

- Ahn HY, Kim M, Chae JS, et al. Atherosclerosis. 2015; 241(2):649-656.
- Cani PD, Delzenne NM. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2007;10(6):729-734.
- Cerdó T, García-Santos JA, G Bermúdez M, Campoy C. Nutrients. 2019; 11(3): 635.
- Famouri F, Shariat Z, Hashemipour M, Keikha M. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2017; 64(3): 413-417.
- Festi D, Schiumerini R, Eusebi LH, Marasco G. World J Gastroenterol. 2014; 20(43): 16079-16094.
- Gomes AC, de Sousa RG, Botelho PB, Gomes TL, Prada PO. Obesity (Silver Spring). 2017;25(1):30-38.
- Kadooka Y, Sato M, Imaizumi K, et al. Eur J Clin Nutr. 2010;64(6):636-643.

Kondo S., Xiao J., Satoh T., Odamaki T., Takahashi S., Sugahara H., Yaeshima T., Iwatsuki K., Kamei A., Abe K. Biosci. Biotechnol. Biochem. 2010;74:1656-1661.

Ley RE, Bäckhed F, Turnbaugh P, Lozupone CA, Knight RD, Gordon JI. Proc Natl Acad Sci U S A. 2005;102(31):11070-11075.

Minami J, Iwabuchi N, Tanaka M, et al. Biosci Microbiota Food Health. 2018;37(3):67-75.

Minami J, Kondo S, Yanagisawa N, et al. J Nutr Sci. 2015;4:e17. Published 2015 May 4.

Pedret A, Valls RM, Calderón-Pérez L, et al. Int J Obes (Lond). 2019;43(9):1863-1868.

Rajkumar H, Mahmood N, Kumar M, Varikuti SR, Challa H. Mediators Inflamm. 2014;2014:348959.

Saklayen MG. Curr Hypertens Rep. 2018;20(2):12. Published 2018 Feb 26.

Salehi B, Dimitrijević M, Aleksić A, Neffe-Skocińska K, Zielińska D, Kołożyn-Krajewska D, Sharifi-Rad J, Stojanović-Radić Z, Prabhu SM, Rodrigues CF, Martins Crit Rev Food Sci Nutr. 2020 May 13:1-14.

Santacruz A, Collado MC, García-Valdés L, et al. Gut microbiota composition is associated with body weight, weight gain and biochemical parameters in pregnant women. Br J Nutr. 2010;104(1):83-92.

Sharifi-Rad J, Rodrigues CF, Stojanović-Radić Z, Dimitrijević M, Aleksić A, Neffe-Skocińska K, Zielińska D, Kołożyn-Krajewska D, Salehi B, Milton Prabhu S, Schutz F, Docea AO, Martins N, Calina D. Medicina (Kaunas). 2020 Aug 27;56(9):E433.

Turnbaugh PJ, Bäckhed F, Fulton L, Gordon JI. Cell Host Microbe. 2008;3(4):213-223.

Turnbaugh PJ, Ley RE, Mahowald MA, Magrini V, Mardis ER. Nature. 2006;444(7122):1027-1031.

Vajro P, Mandato C, Licenziati MR, et al. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2011;52(6):740-743.

World Health Organ Tech Rep Ser. 2000;894:i-253



Francine Schütz

Doutoranda em medicina
em Portugal
(048) 9991-5120
@francineschutz

ÁCIDO AZELÁICO PROPRIEDADES MULTIFUNCIONAIS



Por Márcio Guidoni

Atua como antibacteriano contra o *Staphylococcus epidermidis* e o *Propionibacterium acnes*, é anti-inflamatório e sebo-normalizante.

Estudo mostrou que gel de ácido azelaico 15% provou ser tão eficaz como peróxido de benzoíla e clindamicina com redução da lesão inflamada (pápulas e pústulas) de 70% e 71% respectivamente. O gel de ácido azelaico foi bem tolerado, os efeitos secundários (ardência local e irritação) foram claramente menos do que com peróxido de benzoíla, mas mais pronunciado do que com clindamicina.

Rosácea, Psoríase, Dermatite Seborréica

Ácido azelaico modula a resposta inflamatória em queratinócitos humanos normais através da ativação PPARgamma.

Dois estudos multicêntricos, duplo-cego, randomizado, de grupos paralelos, controlados por veículo estudos foram conduzidos utilizando modelos de estudo idêntico,

paciente-seleção e pontos finais de eficácia. 329 pacientes foram incluídos no estudo 1 e 335 pacientes no estudo 2. Os resultados destes dois estudos controlados demonstram que ácido azelaico gel, usado duas vezes por dia, é eficaz, seguro e bem tolerado para o tratamento de rosácea pápulo3.

Outro estudo avaliou a eficácia do gel de ácido azelaico tópico versus placebo no tratamento da psoríase vulgar. Os resultados mostraram que o gel de ácido azelaico 15% foi eficaz na redução de descamação e hiperqueratose das placas de psoríase.

Antioxidante

O ácido azelaico é capaz de inibir a função metabólica de neutrófilos e a liberação de ROS.

Os resultados de estudo in vitro revelaram que a quimiotaxia de neutrófilos e fagocitose, bem como ROS gerados em um sistema xantina-xantina-oxidase não foram significativamente alterados na presença de ácido azelaico. No entanto, ácido azelaico diminuiu acentuadamente O₂-e OH gerados por neu-

trófilos. Pode-se concluir que a eficácia clínica relatada de ácido azelaico é, em parte, devido à sua ação inibitória sobre neutrófilos gerado ROS, levando a uma redução tanto na lesão tecidual oxidativa em locais de inflamação e na formação de melanina.

Sebonormalizante

Ácido azelaico reduz os níveis de ácidos graxos livres no sebo, ao mesmo tempo em que reduz o número de Propionobacterium e Micrococciintrafoliculares, sem interferir na produção sebácea normal. Este efeito se deve à inibição competitiva da 5-alfa-redutase, bloqueando a conversão da testosterona a diidrotestosterona (DHT).

Antiqueratinizante

O ácido azelaico é um agente antiqueratinizante devido ao seu efeito antiproliferativo sobre os queratinócitos.

Despigmentante

Possui ação despigmentante inibindo a síntese de melanina no melanócito anormal ou hiperativo, sendo indicado para lentigo maligno, hiperpigmentação pós-inflamatória e hiperpigmentação fotoquímica.

Estudos clínicos de pacientes com melasma têm mostrado que a aplicação tópica de ácido azelaico a 20% é superior a hidroquinona 2% e tão eficaz quanto a hidroquinona 4%, sem os efeitos colaterais indesejáveis da hidroquinona. O efeito do ácido azelaico pode ser atribuída à sua capacidade de inibir a produção de energia e /ou síntese de DNA em melanócitos hiperativos, além de sua atividade antitirosinase.

Antifúngico

Estudo in vitro mostrou que o ácido azelaico tem ação antimicótica em formulações com pH entre 4,8 e 5,5. Ácido azelaico mostrou efeito inibitório sobre Scopulariopsis brevis-



caulis, Candida albicans, Candida glabrata e Pityrosporum ovale.

Antiproliferativo e Citotóxico sobre o melanócito maligno

Resultados preliminares indicam que ele pode deter a progressão do melanoma maligno cutâneo.

A atividade citotóxica in vitro do ácido azelaico foi estudado com 25 culturas de melanoma humano primário e com 5 linhas celulares estabelecidas caracterizada por diferentes conteúdos de pigmento melânico. Um efeito dose-dependente antiproliferativo foi observado em ambos os sistemas experimentais, apesar de linhagens celulares ter mostrado maior susceptibilidade para o composto. A interferência precoce de ácido azelaico sobre o metabolismo de ácidos nucléicos foi investigado adicionalmente com 15 culturas de melanoma humano primário. Houve inibição significativa da síntese de RNA e DNA em uma porcentagem notável de tumores, nas concentrações mais elevadas do composto.



Marcio Guidoni
Dr. em Farmácia
(027) 99986-5700
[@marcioguidoni](#)

O CONTROLE DA DOR CRÔNICA E A TERAPIA MULTIMODAL



Por Reginalda Russo

Começamos com um Pouco de História...

Durante grande parte da história da humanidade, a dor foi vista como uma punição divina e uma forma de purificar a alma, nesse tempo, ainda não se cogitava que poderia ser um sinal de que algo não estava bem e de que o funcionamento de alguma parte do corpo estava comprometido.

A própria origem da palavra deixa isso claro, o termo em inglês é "Pain", originado do latim: "poema" que significa pena ou punição ou do grego pain-e que significa pagamento, pena ou recompensa.

Imagine então, caro leitor, que quanto mais devastadora e excruciante a dor suportada com bravura e passividade, mais valorizado e nobre era aquele indivíduo, e caso sobrevivesse, era considerado abençoado e tocado pela Graça Divina. A dor era rodeada por

misticismo e não o sinal de alerta que de fato é. Um sinal que quando negligenciado, só um milagre mesmo para salvar do pesadelo e manter a sanidade mental de um indivíduo com dor.

É verdade que as plantas com poder sedativo e analgésico já eram conhecidas e utilizadas pelas antigas civilizações, como Egito e Roma, já na Europa da Idade Média, essas plantas eram associadas a práticas ocultistas e usava-se o vinho para aliviar as dores.

Foi Paracelso que voltou a utilizar o ópio como analgésico e foi ele também que introduziu o éter como anestésico pela primeira vez.

Porém, somente em 1803 a morfina foi isolada a partir do ópio extraído da papoula e então começamos a vencer a guerra e a dor humana começou a ser de fato controlada ou quase...

Definindo a Dor

Apesar dos grandes avanços no desenvolvimento dos analgésicos e anestésicos e do conhecimento sobre os mecanismos de estímulo e inibição da dor, o controle destes mecanismos ainda é desafiador para a medicina.

Segundo a definição da IASP (International Association of Study of Pain), publicada em 2020 (a primeira definição era de 1979 e foi recentemente revisada):

“A dor é uma experiência sensitiva e emocional desagradável, associada, ou semelhante àquela associada a uma lesão tecidual real ou potencial”

Ou seja, não se trata apenas de um sintoma físico, um padrão emocional e psicológico

está sempre associado a dor e a lesão real nem sempre está presente, o que deixa o quadro mais complexo de entender e resolver.

Aprendemos a reconhecer a dor com base em experiências e memórias adquiridas ao longo da vida. A dor é uma experiência pessoal, que é influenciada por fatores biológicos, psicológicos e sociais. Todo o relato de pacientes deve ser respeitado e levado em consideração pelo profissional de saúde, pelos familiares e círculo social.

A “Declaração de Montreal”, documento desenvolvido durante o Primeiro Encontro Internacional de Dor em setembro de 2010, declara que o “acesso ao tratamento da dor é um direito humano fundamental!”



Como a Dor Pode Ser Classificada

A dor pode ser aguda, neste caso, é de curta duração, com localização e caráter bem definidos, desaparece espontaneamente ou quando sua causa é tratada. Está associada a uma lesão tecidual, tem função de proteção, defesa e alerta. A dor aguda é sempre acompanhada de sintomas de hiperatividade autonômica como taquicardia, hipertensão, sudorese e dilatação das pupilas.

A dor também pode ser crônica, com duração superior a 3 meses (6 meses em algumas referências), nem sempre tem localização bem definida e nem sempre está associada a uma lesão real, pode estar separada de seu evento causador e perdeu a função de alerta fisiológico. Com a adaptação do sistema nervoso autônomo, os sinais de hiperatividade desaparecem.

Do ponto de vista fisiopatológico, a dor pode ser nociceptiva ou neuropática.

A dor nociceptiva é gerada por uma lesão tecidual, os receptores periféricos são ativados e não está associada a lesão na inervação periférica ou central. Este quadro responde bem a analgésicos e anti-inflamatórios.

A dor neuropática está associada a lesão ou disfunção da inervação periférica, ativação de receptores periféricos e centrais por consequência das alterações geradas pela lesão original ou pelo processo de sua reparação. Responde mal a analgésicos e pode ser bem mais difícil de tratar.

A dor crônica também pode levar a alterações imunológicas e provocar distúrbios de sono, quadros de ansiedade depressão.

Esta interação entre a dor, ansiedade e depressão está bem estabelecida pela literatura científica e muitos autores já se dedicam à compreensão desta tríade.

Compreender o prejuízo que as limitações físicas acarretam ao indivíduo é um dos aspectos mais importantes para a preven-



ção e o manejo adequado da dor crônica.

Por esses aspectos, a tendência atual é considerar a dor crônica não mais como um sintoma, mas como a própria doença.



Prevalência no Mundo e no Brasil

De maneira geral, a dor crônica acomete entre 30 e 50% de pessoas ao redor do mundo. Nos grupos investigados estatisticamente, geralmente as mulheres representam mais de 50%. Em grupos acima dos 65 anos, este número pode ser superior a 50 % e chegar a mais de 70%.

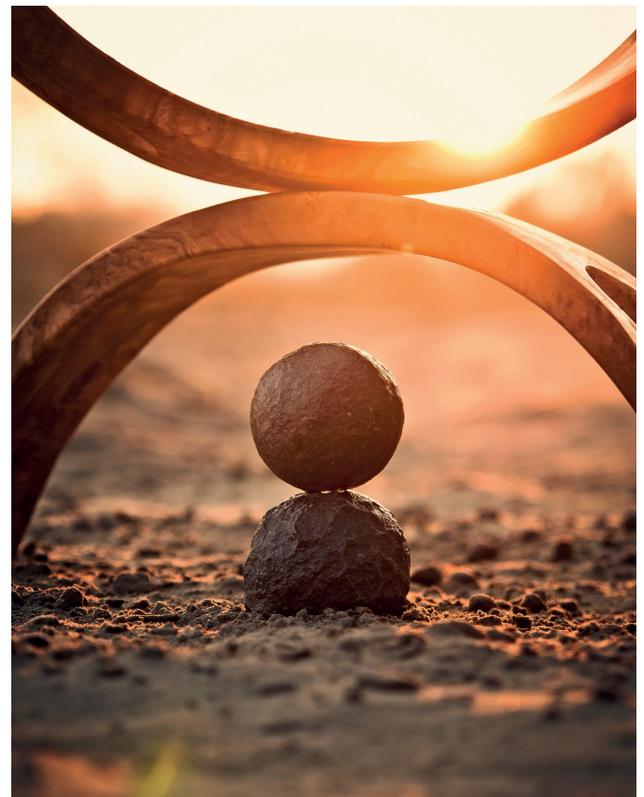
No Brasil, não é diferente do que ocorre com os números na Europa ou EUA e ainda há pouco consenso em relação à carga da dor crônica para o sistema de saúde.

Em uma pesquisa, publicado em 2017, a prevalência de dor crônica no Brasil era 39% com idade média dos pacientes de 41 anos. A predominância entre as mulheres representou 56%. A maior incidência concentra-se nas regiões Sudeste e Sul, 84% dos pacientes encontram-se nessas duas regiões.

O dado mais intrigante foi que 49% dos participantes se declararam insatisfeitos com os tratamentos já utilizados. Muitos permanecem com dor por mais de 12 horas por dia.

Em um outro estudo conduzido no Brasil em 2018, onde metade dos participantes tinha mais de 65 anos, a prevalência da dor crônica foi de 76%. A dor lombar ficou em primeiro lugar nesse ranking, seguida por joelhos, mãos e ombros.

Uma Luz no Fim do Túnel...A Terapia Multimodal



Apesar das dificuldades enfrentadas pelos pacientes e pelos profissionais de saúde envolvidos neste processo, uma boa notícia é que muitos profissionais de saúde, médicos, farmacêuticos, nutricionistas, fisioterapeutas têm buscado estudar esta área e se especializar. Cada vez em maior número, especialistas em dor estudam e se preparam para ajudar seus pacientes a vencer a dor e a carga de complicações físicas e emocionais que estão sempre associadas.

Atualmente, estes profissionais de saúde já sabem, antes de tudo que o tratamento não é fácil e nem rápido, porém que é possível lançar mão de vários recursos, em conjunto, uma forma de terapia que tem sido chamada de terapia multimodal.

A terapia multimodal no manejo da dor crônica, envolve a associação de vários tipos de tratamentos simultaneamente. Mas perceba que nem todo tratamento é farmacológico.

O primeiro passo é sempre ajustar o estilo de vida do paciente, alimentação adequada, prática de atividade física e ritmo de vida. Estes fatores já são remédio para dor e precisam fazer parte do tratamento. A prática de atividade física regular e acompanhada, por exemplo, já está contemplada como opção terapêutica nos principais Guidelines de manejo da dor crônica.

Os profissionais de saúde também estão cada vez mais familiarizados com Práticas Integrativas Complementares (PIC). A SBED (Sociedade Brasileira de Estudo da Dor) mantém inclusive um comitê especial para Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (COMPICS).

Muitas PICs são eficazes no manejo da dor e contam com comprovação científica de qualidade. Dentre as mais conhecidas e utilizadas estão: suplementação com fitoterápicos e nutracêuticos, aromaterapia, terapia com florais, acupuntura, técnicas de meditação, técnicas de massagem, pilates e yoga.

Por fim, a abordagem farmacológica também é importante, pois estes quadros não se resolvem sem o uso de farmacoterapia.

O conhecimento sobre analgésicos, anestésicos e outras classes farmacológicas efetivas no controle da dor também evoluiu, demonstrando sua eficácia e segurança quando utilizados de forma adequada.

A farmacoterapia por via oral e tópica aliada

às práticas integrativas complementares (PIC), sempre, após ajustar o estilo de vida, podem de fato trazer resultados mais rápidos e duradouros no controle da dor e melhorar muito a qualidade de vida dos pacientes.

“Comprimidos aliviam a dor, mas só o amor alivia o sofrimento.”

Patch Adams

Referências

RAJAA S.N., CARRB D.B., COHENC M., et al.; Definição revisada de dor pela Associação Internacional para o Estudo da Dor: conceitos, desafios e compromissos Autores da Força Tarefa da Associação Internacional para o Estudo da Dor (IASP): Tradução para a língua portuguesa da definição revisada de dor pela Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor. Disponível online em 13 de julho de 2020.

AZEVEDO A.C.P., MENDONÇA L., DIAS C.C., et al.; Epidemiology of Chronic Pain: A Population-Based Nationwide Study on Its Prevalence, Characteristics and Associated Disability in Portugal; The Journal of Pain, 2012; Vol 13, No 8: 773-783.

SOUZA, E. G. ,PERISSINOTTI D.M., OLIVEIRA, J.O., et al.; Prevalence of Chronic Pain, Treatments, Perception, and Interference on Life Activities: Brazilian Population-Based Survey; Pain Research and Management, 2017.

CARVALHO R.C., MAGLIONI C.B., MACHADO G.B., et al. ; Prevalence and characteristics of chronic pain in Brazil: a national internet-based survey study; Br J Pain., 2018 ;1(4):331-338.

LEON-CASASOLA O. A.; Multimodal Approaches to the Management of Neuropathic Pain: The Role of Topical Analgesia; Journal of Pain and Symptom Management; 2007; 33; 3.

BRENNAN F., OBS D. CARR D.B. et al; Pain Management: A Fundamental Human Right Pain Medicine, 2007; 105; 1.

BREIVIK H., COLLET B., VENTAFRIDDA V., ET AL; Survey of chronic pain in Europe: Prevalence, impact on daily life, and treatment; European Journal of Pain; 2006; 10; 287-333.



Reginalda Russo
Consultora Farmacêutica
(011) 97481-3560
@regirusso

FUI AUDITADO E TENHO NÃO CONFORMIDADES. O QUE FAZER?



Por Patricia Vasconcellos

Na edição anterior falamos sobre a importância das auditorias internas, externas e até a visita da Vigilância Sanitária. Então, o que devemos fazer quando for detectada alguma não conformidade?

Uma não conformidade é o resultado indesejável de um trabalho. Todas as organizações e empresas possuem problemas que privam de obter melhor qualidade e produtividade de seus produtos e serviços.

Primeiramente devemos lembrar que essa é a oportunidade de corrigir e ajustar os processos, garantindo assim uma maior qualidade e eficácia do produto final. Para corrigir as não conformidades podemos seguir as etapas:

- identificar qual é o problema;
- Identificar causas do problema;
- criar alternativas de solução para este problema;

- Selecionar/priorizar a(s) solução(ões), definir qual será a ordem adotada;
- Colocar em prática o que foi decidido com um prazo definido;
- Verificar se o problema continua a existir;
- Se o problema foi resolvido então:
 1. Padronizar esta solução para que outros casos sejam resolvidos rapidamente.
 2. Se não foi resolvido, então é preciso saber a razão e determinar novas ações.

O que fizemos foi colocar o PDCA em prática.



(Plan) Planejar

Entender o problema – identificar qual é o problema – Identificar causas – criar alternativas de solução – Selecionar/priorizar a(s) solução(ões)

(Do) Fazer

Colocar em prática o que foi decidido

(Check) Checar

Verificar se o problema continua a existir

(Act) Agir

Então se o problema foi resolvido padronizar esta solução para que outros casos sejam resolvidos rapidamente. Se não foi, então é preciso saber a razão e determinar novas ações.

Após definir e organizar o projeto de solução de problemas, e realizar a jornada de diagnóstico para identificar as causas primárias (fundamentais) do problema, devemos escolher qual ou quais alternativas devem ser adotadas.

Com o conhecimento dos sintomas (efeitos) e das causas primárias, é importante também conhecer as diferenças entre os tipos de ações que podem ser tomadas:

Ação reativa: CORREÇÃO MOMENTÂNEA

- Trata o efeito, não assegura que ele não possa re-ocorrer. Apenas dispõe sobre o que fazer com o efeito indesejado. É uma decisão tipicamente operacional, não requerendo análise por times de trabalho.

Ação corretiva:

- Elimina a causa real ou minimiza a influência de uma causa isolada sobre o efeito indesejado. Sua atuação no processo tem como objetivo impedir a re-ocorrência do problema ou melhorar os índices de desempenho planejados.

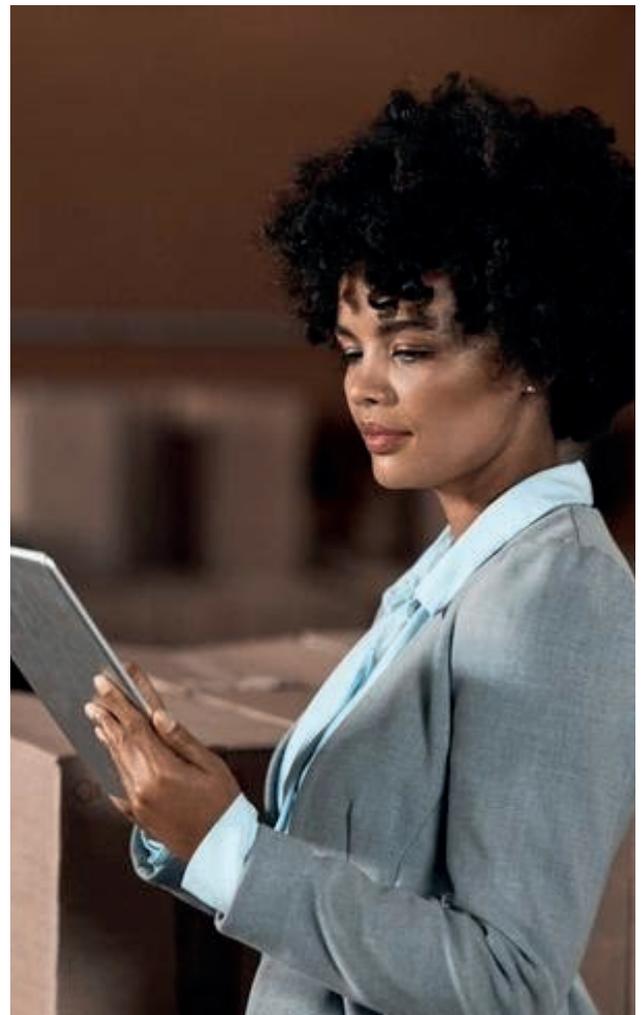
Ação preventiva:

- Leva em consideração todas as causas potenciais que possam influenciar direta ou indiretamente no problema, em maior ou menor intensidade. Atua no sistema como um todo para bloqueio das causas potenciais, não apenas em um processo do sistema.

Devemos observar alguns pontos importantes durante a implantação dos processos para a correção das não conformidades:

1) Tempo para implementação

Devemos ter um prazo estipulado para a implantação das ações necessárias. Para cada solução determinada, é necessária a identificação de pessoas envolvidas e suas necessidades: Aquelas que farão parte da



solução; Aquelas que revisarão os processos; Aqueles que serão servidos pela solução.

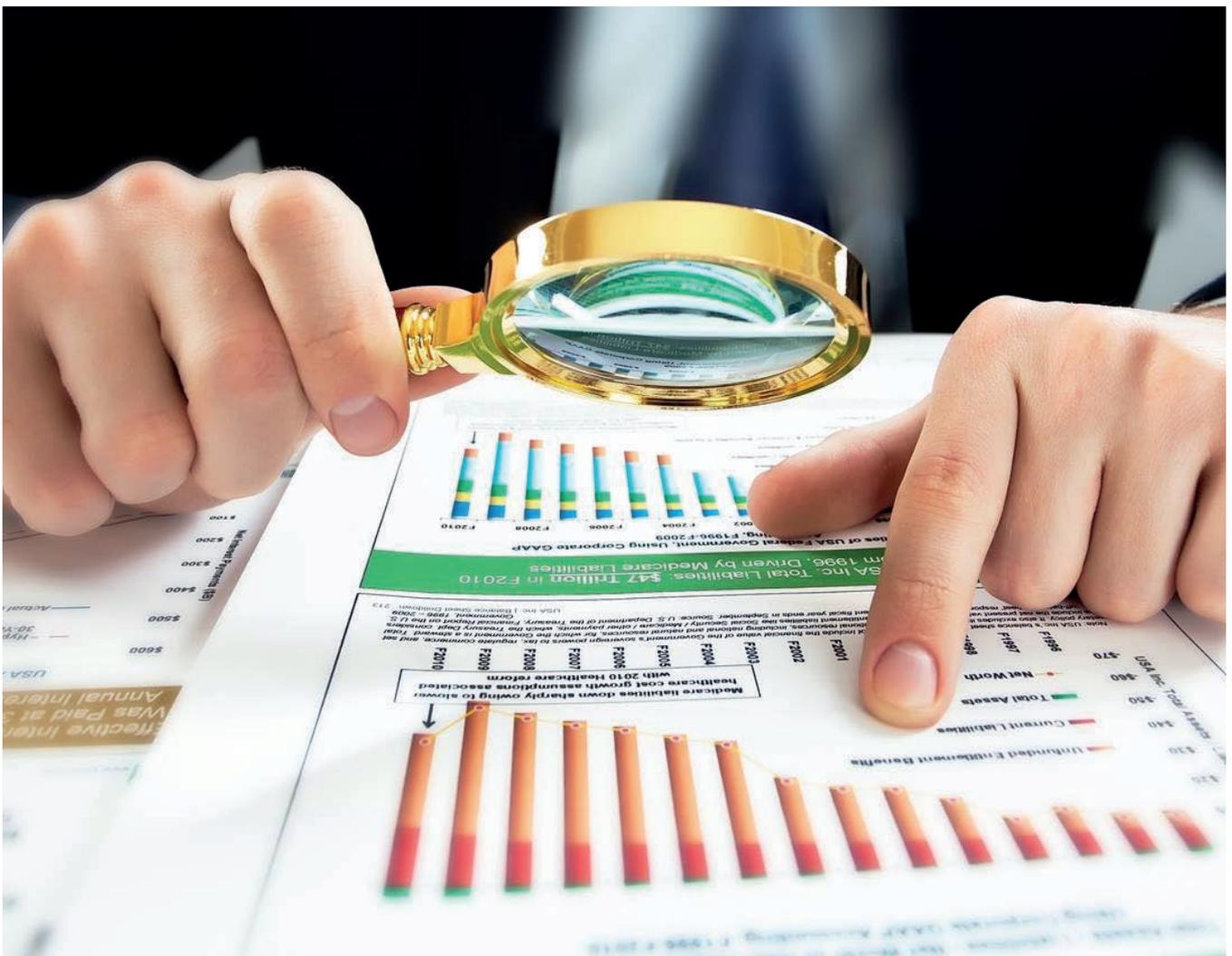
É necessária ainda, para a implantação da solução, a alocação de determinados recursos que devem ser previstos: pessoal, material, tempo e dinheiro.

Não se pode esquecer de estabelecer os procedimentos para assegurar o controle do processo dentro das novas condições de operação: Determinar itens de controle da qualidade e itens de verificação; Prover medições necessárias ao longo do processo; Tratar corretamente os dados e resultados do processo; Estabelecer novos padrões para aferição dos itens de controle e itens de verificação; Estabelecer de forma clara o que fazer caso o processo não esteja

sob controle ou não alcance o padrão pré-definido; Estabelecer informações necessárias às pessoas que irão aferir e controlar o processo dentro das novas condições de operação. É preciso incorporar a “solução” na nova forma de fazer para se alcançar a eficiência necessária.

2) Identificar Resistências às Mudanças

Um dos maiores problemas na implantação de novos processos é: Falta de vontade do usuário para modificar as rotinas; é a lei da inércia, natural em todos os sistemas; Falta de habilidades específicas para atender às novas condições; pode ser difícil, trabalhoso; Falta de vontade de adotar a solução por “não ter sido gerado aqui”; ameaça ao poder estabelecido; Negação ao reconhecer que o problema existe; Custos elevados para a



solução.

Identificar as barreiras e os facilitadores da solução do problema é uma forma de saber como lidar com essas resistências.

3) Implementação do novo processo em si ou ajuste

A implementação de uma solução requer planejamento. A regra básica é: Toda solução deve ser validada antes de ser implementada, para comprovar sua eficácia.

A participação da gerência é fundamental para auxiliar o Time de Trabalho nas seguintes decisões: Qual o teste ou ensaio a ser desenvolvido?; Quanto tempo deve durar o teste; Como o teste deve ser aplicado?; Quais as limitações existentes?

Comprovada a eficácia dos resultados, em relação às metas estabelecidas na missão, deve então ser estabelecido um plano de ação para implantação definitiva da solução.

Para atender a implantação definitiva da solução devemos: Conscientizar, envolver e educar as pessoas ligadas aos problemas; Estabelecer com clareza os novos padrões através de documentação que se torne base para avaliação confiável; Definir com clareza autoridade e responsabilidade daqueles envolvidos no processo; Identificar a adequação dos equipamentos, dos materiais, do ambiente de trabalho; Monitorar os resultados.

4) Monitorar o Sistema de Controle

Tem por objetivo assegurar o controle efetivo, em “tempo real”, permitindo ação imediata caso ocorram desvios. O processo deve ser re-avaliado constantemente para análise de problemas remanescentes ou verificação da possibilidade de obtenção de níveis de desempenho mais audaciosos. É preciso buscar sempre o aprimoramento, a melhoria contínua.

5) Projeto para avaliação do Desempenho

Em todos esses estágios de controle de processos, existe a necessidade de se seguir e analisar dados para avaliação do desempe-

nho do produto e do processo. Esta necessidade dá origem a ainda outras áreas de planejamento do processo: Inspeção e teste: metodologia de amostragem; Controle da medição: definição dos sensores e níveis de atuação; Análise e interpretação de dados: conhecer o que realmente está acontecendo com o processo – Controle Estatístico do Processo e conhecer a significância estatística.

A implantação de um processo de não conformidade requer tempo e dedicação, devemos ter em mente a importância deste passo dentro do crescimento da Empresa. Nem sempre este processo é implantado de forma eficaz e rápida, necessitando de vários ajustes até se alcançar o objetivo final.

“Só fazemos melhor, aquilo que repetidamente insistimos em melhorar. A busca da excelência não deve ser objetivo. E sim um hábito”. Desse pensamento que surge o Kaizen e os Seis Sigmas atuais.

Referências:

- Szacher, M. L. PQS - Programa de Qualidade Simão • A Metodologia de Análise e Solução de Problemas. Equipe Grifo. 2. ed. São Paulo: Pioneira, 1997.
- SHIBA, Shoji. TQM: quatro revoluções na gestão da qualidade. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.
- SLACK, Nigel et al. Administração da Produção. São Paulo: Atlas, 1999.
- JURAN, J. M. A qualidade desde o projeto: novos passos para o planejamento da qualidade em produtos e serviços. 1. ed. São Paulo: Pioneira, 2001, SINAMM Monitoramento 2011, Plano de Ações Corretivas e Preventivas Pós Inspeções Sanitárias, Consultor Mauricio Luiz Szacher .



Patricia Vasconcelos

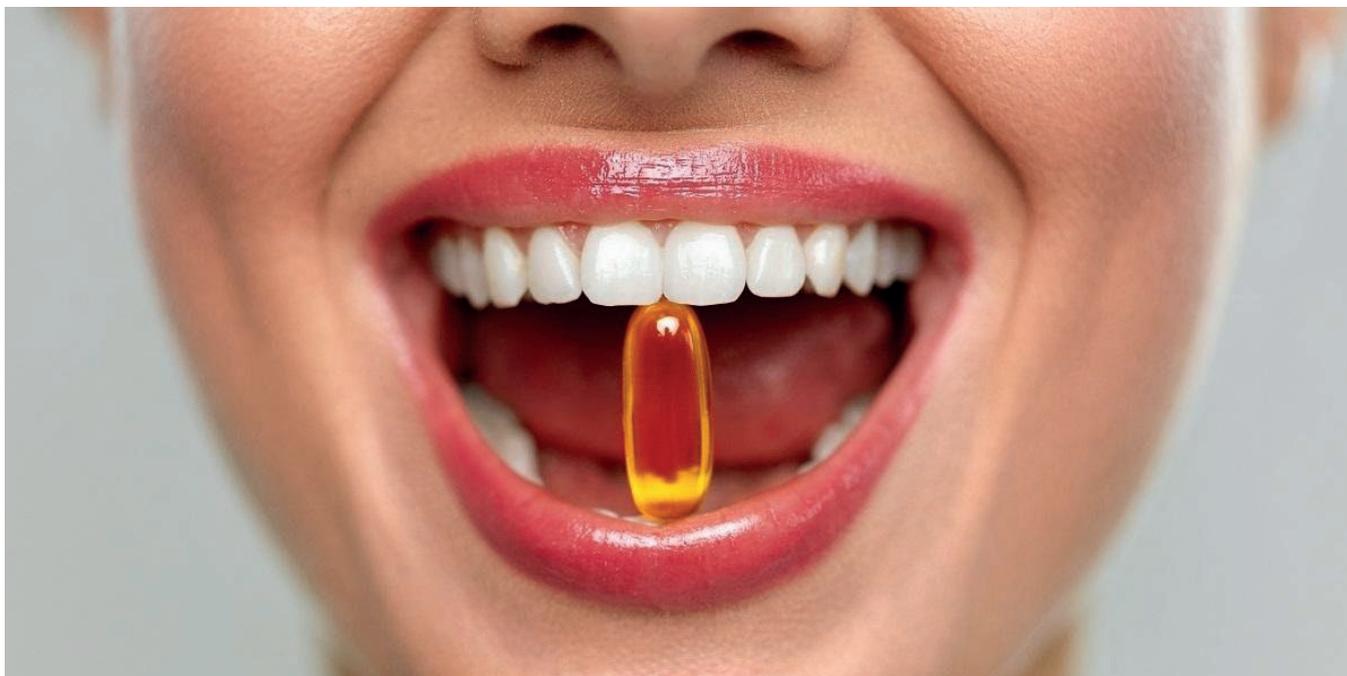
Consultora Farmacêutica e

Treinamentos

(021) 97028-8533

@drapatricivasconcellosfarma

NUTRICOSMÉTICOS NA ESTÉTICA



Por Isabela Ferreira

A nutrição Estética está voltada para a implementação de um cuidado nutricional que, além dos requisitos fundamentais da aplicados à prevenção ou ao tratamento de doenças, como: alopecia e obesidade atenda também às “necessidades estéticas” das pessoas.

Sabemos que alimentos saudáveis refletem em pele, cabelos e unhas saudáveis. Até quanto nosso organismo responde de forma positiva ao que ingerimos? Pois bem, muito ouve falar sobre os nutricosméticos, que são compostos bioativos como: vitaminas, minerais, fitoterápicos, aminoácidos, metabólicos, extratos ou combinações dos princípios ativos. Estes compostos têm a finalidade de nutrir o organismo, proporcionando benefícios de dentro para fora. A nutrição voltada à estética está em expansão, e consolidando-se como uma das áreas em que o nutricionista pode contribuir tanto para saúde da mulher, quanto para sua beleza.

Os estudos científicos cada dia mais

evoluindo tem contribuído muito nesta área, para redução de queixas típicas como acne e melasma, prevenção do envelhecimento cutâneo, melhora da aparência de estrias e celulites, na redução da queda de pelos e cabelos, no fortalecimento das unhas e na diminuição de medidas, resultando, assim, na melhora da auto estima e qualidade de vida do paciente. Nesse contexto, o nutricionista tem como ferramenta principal a prescrição dietética e de nutracêuticos realizando suplementação individualizada e que atuarão de forma coadjuvante na prevenção e minimização dos sintomas. Com aumento expressivo no mercado da beleza, um dos aspectos mais relevantes da nutrição estética diz respeito ao contexto de vida equilibrada, e não somente ao uso isolado de certo alimento e/ou suplemento. Assim, a ciência tem mostrado como a orientação nutricional embasada e específica é capaz de trazer resultados significativos aos indivíduos. A atuação do nutricionista vai desde em clínicas de estética (na forma individual ou por meio de parcerias); em consultórios e atendi-



mentos domiciliares; no pré e pós-operatório de cirurgias estéticas (com equipe multidisciplinar); prestar consultoria para empresas e indústrias de nutracêuticos e/ou nutricosméticos; até bem como atuar na área acadêmica relacionada ao tema.

Tanto os nutracêuticos quanto os nutricosméticos costumam ser indicados pelos nutricionistas como um suplemento natural, mas sempre devemos levar em consideração hábitos e alimentação equilibrada.

Uma laranja por dia, por exemplo, garante o suprimento necessário de vitamina C. Outras frutas cítricas e verduras também têm a substância. O licopeno, tão em evidência atualmente, é uma substância que dá cor avermelhada aos alimentos, como tomate, melancia, etc., e é um antioxidante que, quando absorvido pelo organismo, ajuda a prevenir os radicais livres.

Assim, alimentos nutritivos e funcionais apresentam propriedades benéficas além das nutricionais básicas, sendo apresentados na forma de alimentos comuns, basta sabermos ajustar as quantidades diárias necessárias. Além disso, temos que contar com a capacidade do corpo de absorver bem todos os nutrientes ingeridos, o que nem sempre é possível. Para garantirmos que todos os ingredientes que consumimos serão absorvidos pelo organismo.

Portanto, é importante salientar que suplementos alimentares devem sempre ser indicados por um profissional capacitado a analisar as reais necessidades de cada

indivíduo. Quando trabalhado em parceria com esteticista, a indicação adequada feita pelo nutricionista colabora nos tratamentos, sendo fundamental uma boa nutrição para potencializar eficazes resultados.

Dentre quais, os mais prescritos do mercado magistral estão: Glisodin, Morosil, Exsynutrimet, Minerais: zinco quelato, Magnésio Quelato, Vit.C, Vit.A, Vit.E, Vit.D, B6, B12, Probióticos e prebióticos, Dimpless, fosfolipídeos de Caviar, Osteosil, Glycoxil, Serenzo, Saffrin, PQQ, CQ10, Nutricolin, Licopeno, L-Theanina, CactiN, entre outros.

Em destaque: O ENXOFRE, **O MINERAL DA BELEZA**

MSM (Metil Sulfonil Metano) é o suplemento alimentar com o enxofre necessário para manter a síntese do colágeno, prevenindo rugas e cicatrizes na pele. O enxofre é considerado o “mineral do alto astral devido à sua importância sobre o bom humor e sensação de bem-estar; a capacidade de adaptação ao stress; o entusiasmo pela vida; o estado de alerta mental etc. A sua fama de “mineral da beleza” vem do seu poder de ação sobre a qualidade com que as fibras de proteína, incluindo a queratina, são sintetizadas e unidas.

Os nutracêuticos e nutricosméticos apresentam-se eficaz no tratamento complementando de forma mais prática para dia a dia da rotina.

Pois na correria diária nem sempre é possível ingerir na alimentação o suficiente para o organismo, sendo assim, há necessidade de potencializar através da suplementação, com praticidade de se levar na bolsa.



Isabela Ferreira
Visitadora e Nutricionista
(031) 8363-0020
[@eficacia.isabela](#)

CAPITAL HUMANO, APRENDIZADO E PLANEJAMENTO

Por Francieli Pagliari

As empresas devem cuidar de sua gente como valor e não como custo.

Nos últimos anos, vínhamos passando por uma revolução em tecnologias que impactavam as empresas ao mesmo tempo que surgiam novas culturas e comportamentos. Aí apareceu a covid-19. Muitas empresas já buscavam alternativas para adaptar-se às evoluções digitais e comportamentais, e a crise fez com que elas acelerassem esse processo para sobreviver e adequar-se à nova realidade.

O que não podemos esquecer é que no topo das prioridades das organizações deverá estar sempre o capital humano. A atenção especial deve ser dada ao principal valor da

empresa: as pessoas. As rápidas mudanças que o mundo vivencia impactam o emocional e o comportamental e passam a merecer mais atenção principalmente dos líderes.

“Encoraje as pessoas a serem melhores e não perfeitas”.

Muitos indivíduos das gerações não tecnológicas se empenharam em atualizar seus conhecimentos. Para isso, é necessário integrar proativamente e promover aprendizados e o desenvolvimento de habilidades que conduzam o processo de mudança dessas pessoas, afinal o conhecimento só faz sentido se compartilharmos.

É possível demonstrar que você se importa com os desafios de um funcionário, reconhe-



cendo suas dificuldades, redobrando seus esforços para ajudá-lo a ter sucesso e dando o exemplo, afinal produzir por produzir não nos leva a lugar nenhum - é preciso agir e criar hábitos que possuam coerência com os nossos sonhos.

1 – Observe onde você está e saiba onde quer chegar.

2 – Ajuste o que pode ser redirecionado e crie estratégias: o que preciso desistir, o que preciso insistir.

3 – Honre e agradeça tudo o que viveu.

4 – Cuide de você: nada é mais importante do que a sua saúde mental, emocional, espiritual e corporal. Saiba pedir ajuda se precisar.

As pessoas estão diante de uma forma de trabalho diferente daquela à qual estavam acostumadas e é sempre bom lembrá-las de que o sucesso coletivo pertence a todos e não somente a uma pessoa, nem tampouco apenas ao chefe. A maior contribuição para aqueles que são liderados é sempre ajudá-los a serem melhores, demonstrando solidariedade, especialmente agora, e encorajando-os a descobrir o caminho certo para si.

As decisões devem ser tomadas com as pessoas e não por elas. Não as diga o que fazer ou como fazer. De acordo com a minha experiência os resultados mais efetivos na resolução de adversidades é convidar as pessoas envolvidas a participarem das tomadas de decisão. Perguntas como: "O que você mudaria se pudesse?" ou "O que podemos aprender com isso" para instigar o desenvolvimento do colaborador e sinalizar que você confia em sua capacidade e comprometimento.

Essa forma de encarar o lado humano do capital deixará os verdadeiros líderes mais próximos do seu pessoal, usando adequadamente seu empoderamento. Muitas pes-

soas quebraram paradigmas e passaram a refletir antes de agir nesse novo momento e motivar equipes a adotarem essa mudança de atitude estimula o espírito de inovação interno de cada um, juntamente com as inovações do mercado.

Em outras palavras: futuro = planejamento. Este ano nos impôs a urgência de adaptar com rapidez, mas o planejamento é o futuro! Ele deverá ser intensificado para orientar gestores e equipes quanto ao caminho a percorrer e o objetivo final.

Toda empresa é um organismo vivo, em constante mudança, e todos os envolvidos terão que mudar junto com ela. Por exemplo, antes da pandemia, as videochamadas eram pouco comuns, hoje são uma ferramenta de trabalho plenamente incorporadas no dia a dia.

Precisamos estar atentos às necessidades individuais específicas e com isso investir no aprendizado individual para que todos evoluam – do colaborador à empresa – e juntos atinjam seu melhor potencial. O mundo que passamos a vivenciar fará os profissionais dedicarem mais tempo a adquirir conhecimento, ampliando-o em variados temas que impactam seus próprios resultados e os da empresa: processo de gestão, tecnologias, mercado, meio ambiente e muitos outros. Podemos e devemos despertar o potencial de todos, pois assim beneficiamos qualquer ambiente de trabalho.

A vida é feita de decisões. Para onde você está indo?



Francieli Pagliari

Gerente de Trade Marketing

(011) 98657-7250

@franpagliari

UM NOVO NORMAL: O FOCO ESTÁ NA ESTRATÉGIA.



Por Jorge Mariano

2020 começou com sonhos, projetos, e com a esperança de que teríamos um ano melhor do que o anterior. Infelizmente esse desejo não se confirmou, em 26 de fevereiro o Ministério da Saúde notificou o primeiro caso de COVID-19 no Brasil, muitas mudanças ocorreram de lá pra cá, passamos por um período de adaptação e transformação intenso que nos trouxe há uma nova realidade, o tão famoso “NOVO NORMAL”.

Essa transição teve impacto direto nos indivíduos, nas empresas e na sociedade o “NOVO NORMAL” quebrou paradigmas, trouxe novas possibilidades, acelerou o tempo de implantação de muitos serviços e projetos, alterou a relação de trabalho e colocou em prática o que talvez não ocorresse nos próximos cinco anos, como por exemplo: o trabalho a remoto e a telemedicina.

Podemos afirmar que estamos presenciando em tempo real a mudança cultural da sociedade e do mundo. As organizações estão se reinventando para atender as demandas de seus clientes e para que isso aconteça é necessário entender que: o foco agora está na estratégia.

Mas as empresas sempre pensaram nas estratégias?

O isolamento social mostrou que NÃO, muitas empresas quebraram durante este período de quarentena, justamente pela falta de estratégia, um plano de ação que pudesse ser utilizado neste novo cenário.

O que vimos foi o contrário, algumas continuaram atuando da mesma forma que vinham anteriormente, acreditando que tudo iria se normalizar em poucos dias, com isso, foram notando seu faturamento diminuir dia

após dia e suas reservas acabarem até fecharem as portas em definitivo.

No mercado magistral não tivemos muitos registros de empresas que fecharam por conta da COVID-19, mas ocorreram casos de queda de faturamento de diversas farmácias, e mesmo aqueles que tiveram recordes de faturamento, não tinham uma estratégia definida, parte do sucesso em vendas está associado à venda de álcool gel no primeiro momento, posterior a isso a hidroxiquina e por um último Ivermectina.

Mas e agora como manter estes números? E a resposta está nas estratégias.

- Como montar uma boa estratégia?
- Como começar o planejamento?
- Como implantá-las?

Muitas perguntas surgem na cabeça quando falamos em estratégia, mas o segredo está em realizar um planejamento simples, sabe aquela frase “o feito é melhor que perfeito”.

Esta frase encaixa bem com o conceito de estratégia nos tempos atuais, pois se você esperar ter o conhecimento adequado, o time perfeito, a estrutura ideal ou os recursos que imagina ser necessário para alavancar seu negócio, você nunca irá conseguir montar uma estratégia adequada, pois sempre irá faltar algo.



Tentarei responder as questões acima, de forma que você consiga montar sua estratégia para os próximos meses, potencializando seus resultados.

Uma forma de montar uma boa estratégia é realizando uma análise ambiental, ou seja, olhar as oportunidades externas que o mercado apresenta, e equilibrar com as ferramentas e recursos internos disponíveis para isso você pode utilizar a metodologia do SWOT. Quantas mais pessoas de departamentos diferentes mais ricas ficarão suas análises.

Como começar o planejamento, em administração encontramos algumas ferramentas que facilitam o planejamento estratégico, uma delas é o CANVAS, o SEBRAE disponibiliza esta ferramenta on-line que direciona etapas importantes para auxiliar seu negócio.

A implantação é o momento crucial da estratégia, se possível identifique dentro da equipe líderes que possam cuidar de cada passo elaborado no CANVAS, estipule metas de curto prazo, crie indicadores e acompanhe semanalmente com reuniões de alinhamento quinzenalmente.

Mesmo sabendo que na prática sua empresa possa encontrar desafios para realizar o planejamento e implantar as estratégias, afirmo que sempre valerá à pena.

Caso não consiga, sua empresa pode recorrer a uma consultoria especializada ou amigos de outras empresas do setor. LEMBRE-SE O FUTURO DA SUA EMPRESA É CONSTRUÍDO HOJE.



Jorge Mariano

Consultor Magistral, Diretor comercial J Mariano e Diretor Maginews
(011) 96193-4732

Livia Azevedo

Farmacêutica Clínica e Magistral
21 98326-4730
[@liviaazevedo.farmaceutica](#)

Julia Weber

Dra. em ciências farmacêuticas
(055) 9948-5310
[@drajuliaweber](#)

Kennya Macedo

Farmacêutica
(011) 99406-0050
[@kennya_macedo_10](#)

Fábio de Mattos

Consultor Magistral
(019) 98125-9384
[@fabiomagistral](#)

Adrielle Brandão

Especialista de Produto
(011) 99505-2120
[@morenabrandao1](#)

Andreia Assumpção

Mestre Administração, Gestora
Empresarial, Enfermeira
(011) 94164-3865
[@andreia_assumpcao](#)

Gelza Rubia

Consultora Farmacêutica
(021) 99103-5294
[@gelzarubia](#)

Diagramação:

Fernanda Müller

Diretora de arte | Videomaker
(027) 997267210

Francine Schütz

Doutoranda em medicina
em Portugal
(048) 9991-5120
[@francineschutz](#)

Marcio Guidoni

Dr. em Farmácia
(027) 99986-5700
[@marcioguidoni](#)

Reginalda Russo

Farmacêutica
(011) 97481-3560
[@regirusso](#)

Patricia Vasconcelos

Consultora Farmacêutica
e Treinamentos
(021) 97028-8533
[@drapatriciavasconcelosfarma](#)

Isabela Ferreira

Visitadora e Nutricionista
(031) 8363-0020
[@eficacia.isabela](#)

Francieli Pagliari

Gerente de Trade Marketing
(011) 98657-7250
[@franpagliari](#)

Jorge Mariano

Consultor Magistral, Diretor comercial
J Mariano e Diretor Maginews
(011) 96193-4732
[@_jorgemariano](#)