MAGI
news.com.br

O conteúdo que você esperava no setor magistral

SETEMBRO 2020 # **EDIÇÃO 05**

CHECKLIST NUTRICIONAL

Graciana Neumann

VISITAÇÃO MÉDICA HÍBRIDA

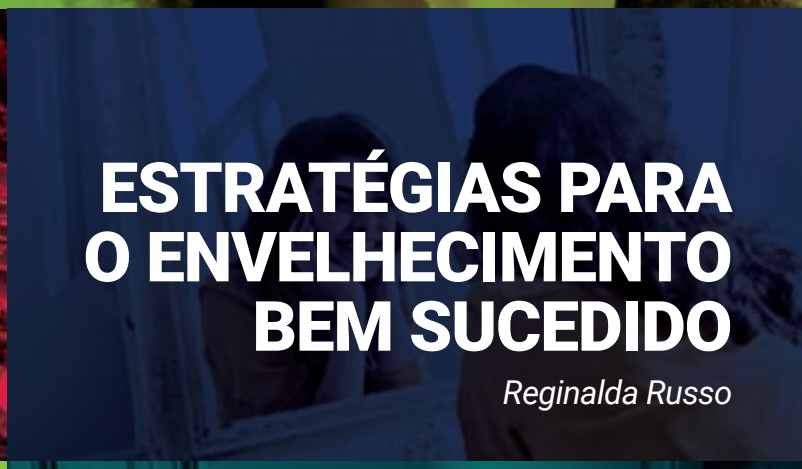
Patricia França

TRATAMENTO DO MELASMA

Marcio Guidoni

COMO ENXERGAR GESTÃO E PROCESSO

Andrea Assumpção



ESTRATÉGIAS PARA O ENVELHECIMENTO BEM SUCEDIDO

Reginalda Russo

INFLAMMAGINGE MICROBIOTA INTESTINAL

Francine Schütz

TRATAMENTO DA INSÔNIA

Bruno Henrique

MAGI news.com.br

Sua **parceria** mensal do mercado magistral

O MERCADO MAGISTRAL

Por Jorge Mariano

Mês de Consulfarma, novo panorama da anfarmag...

Setembro foi um mês muito movimentado para o mercado magistral, ocorreu a décima quinta edição da Consulfarma, maior feira do mercado magistral da América Latina.

Em um formato diferente totalmente online a venda foi um sucesso até o fechamento desta edição da revista o site do evento já havia recebido mais de 10 mil visitas.

Durante a feira os participantes puderam participar de aulas, visitar stand de distribuidores e interagir com vendedores.

Outro fator importante de setembro é a apresentação do panorama do mercado fornecido pela ANFARMAG, um painel que traz dados importantes sobre o comportamento do mercado dos últimos anos.

Uma leitura obrigatória para quem atua no setor magistral.

Atualização e conhecimento são fundamentais para o crescimento do negócio e manutenção de bons resultados.

Sugestões enviem para:
maginews@jmariano.com.br

QUEM SOMOS

Por Editor

Chegamos a mais uma edição repleta de novidades e conteúdo indispensável para você e seu negócio.

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

CHECKLIST NUTRICIONAL

Por Graciana Neumann

Uma necessidade básica.

Tão importante quanto saber onde queremos chegar, é entender nosso momento atual de vida. Quando falamos em saúde, é preciso avaliar nosso bem estar, sustentado nos seguintes pilares: saúde física, saúde emocional, saúde social e espiritual.

O primeiro passo para uma vida longa e saudável começa na alimentação.

Como você seleciona os alimentos que vai consumir? O quanto de atenção dá para suas refeições diárias? A quarentena modificou nossos hábitos alimentares, preferindo muitas vezes o que for mais fácil e rápido, sem ponderarmos muito a respeito. Isso coloca em risco nossa saúde e a do meio ambiente. Aí é que entra, então, a alimentação Plant Based consciente.

Na verdade, esse tipo de alimentação vai muito além do alimento consumido, pois, para além do controle dos hábitos alimentares, ela trata também dos critérios de escolhas que vão da origem até a embalagem dos alimentos.

Quais os impactos ao meio ambiente?

Ter uma alimentação mais saudável é desejo de 80% dos brasileiros, segundo pesquisas. O mesmo estudo também concluiu que um dos critérios mais considerados na hora das compras é a diminuição de agrotóxicos nas plantações, o que mostra certa consciência a respeito da qualidade daquilo que devemos ingerir. Porém, ainda há muito a ser compreendido.

Para ajudar mais pessoas a iniciar uma alimentação consciente, segura e que previna doenças, tentei achar os pontos mais relevantes para o início de um plano não só alimentar, mas de cuidados para toda a vida. O checklist Nutricional tem o propósito de melhorar a sua alimentação no "novo normal" pós quarentena, auxiliando desde atividades simples, até exames laboratoriais de rotina.

Que seja de grande utilidade à todos!

O checklist nutricional está disponível no link da bio do instagram @graciananeumann, qualquer dúvida, manda um direct!

Graciana Neumann
Mestre em envelhecimento humano
Nutricionista CRN2 - 15770D
Farmacêutica
(054) 99696-2757
@graciananeumann

MELATONINA TÓPICA + ORAL NO TRATAMENTO DO MELASMA

Por Marcio Guidoni

Melasma

Melasma é condição clínica comum, adquirida, caracterizada por hiperpigmentação macular progressiva e simétrica, localizada em áreas foto expostas, de coloração variável, do castanho claro ao cinza. Mais comumente envolve proeminências malares, fronte, lábio superior, região nasal, queixo, pescoço, colo e antebraços. As lesões geralmente são bem demarcadas e simétricas. Cerca de 90% dos pacientes são do sexo feminino, mas a doença também pode acometer homens com antecedentes familiares ou foto exposição intensa. Não se conhece sua real prevalência, porém é mais frequente em países ensolarados. Pode afetar qualquer raça ou fototipo, sendo, entretanto, mais comum em asiáticos, hispânicos e nos pacientes com fototipos IV a VI de Fitzpatrick. Apesar de sua etiopatogenia não ser inteiramente conhecida, múltiplos fatores estão envolvidos, especialmente a influência hormonal associada à gravidez, contraceptivos orais, terapia de reposição hormonal, radiação ultravioleta A e B, predisposição genética, drogas fototóxicas, anticonvulsivantes e disfunção tireoidiana. O melasma é classificado clinicamente em centro facial, forma mais comum de apresentação, malar e mandibular. Histologicamente é classificado quanto à localização do pigmento, podendo ser epidérmico, dérmico ou misto.

Fisiopatologia do Melasma

Em humanos, a pigmentação da pele e dos cabelos é dependente da atividade melanogênica, dentro dos melanócitos, da taxa de

síntese de melanina, bem como do tamanho, número, composição e distribuição de partículas do citoplasma dos melanócitos, denominadas melanossomas, além da natureza química da melanina que elas contêm.

Melanócitos

Melanócitos são células fenotipicamente importantes, responsáveis pela pigmentação da pele e dos pêlos, contribuindo para a tonalidade cutânea, conferindo proteção direta aos danos causados pela RUV.

Na pele, estão localizados, na camada basal da epiderme e, ocasionalmente, na derme. Projetam seus dendritos, através da camada malpighiana, onde trans- ferem seus melanossomas aos ceratinócitos. Essa associação melanócito-ceratinócito é denominada: unidade epidérmico-melânica, e é constituída, nos humanos, por um melanócito e cerca de trinta e seis ceratinócitos.

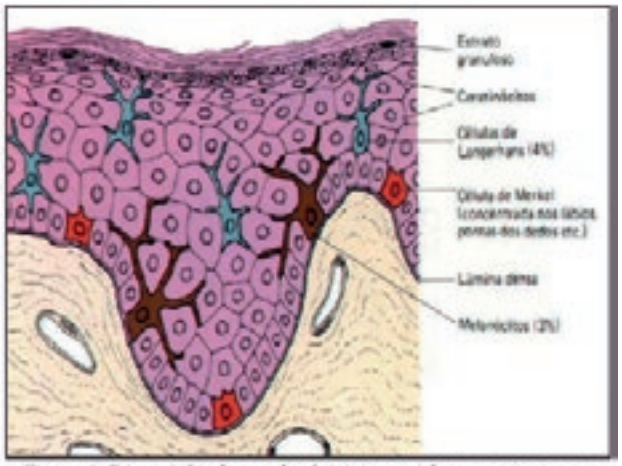


Figura 1: Disposição dos melanócitos na epiderme e sua interrelação com os ceratinócitos.

Nos melanócitos, a melanina produzida fica armazenada em estruturas intracitoplasmáticas específicas, denominadas melanossomas.

Melanossomas

Melanossomas são organelas elípticas, altamente especializadas, nas quais ocorre síntese e deposição de melanina, armazenamento de tirosinase sintetizada pelos ribossomos, e representam a sede dos fenômenos bioquímicos em que originam a melanina.

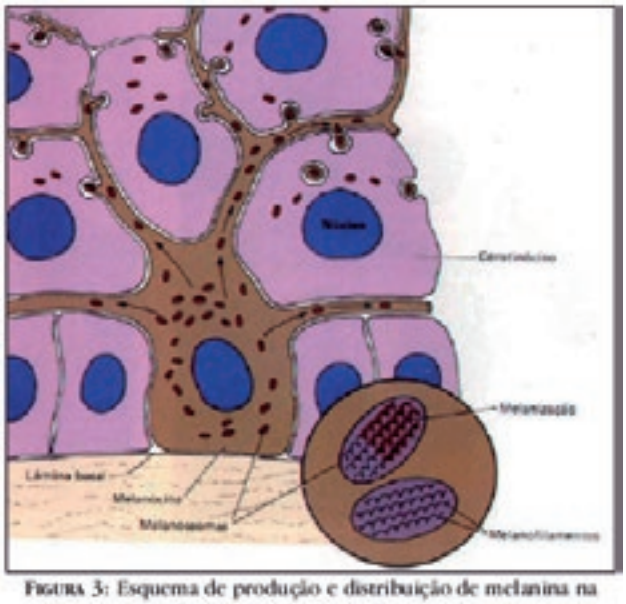


Figura 3: Esquema de produção e distribuição de melanina na epiderme, através dos melanossomas

A síntese de melanina ocorre exclusivamente, nos melanossomas, sendo dependente de vários genes.

Melanina

A melanina é o principal pigmento biológico envolvido na pigmentação cutânea, sendo determinante das diferenças na coloração da pele.

O elemento inicial do processo biossintético da melanina é a tirosina, um aminoácido essencial. A tirosina sofre atuação química da tirosinase, complexo enzimático cúprico-proteico, sintetizado nos ribossomos e transferido, através do retículo endoplasmático para o Aparelho de Golgi, sendo aglomerado em unidades envoltas por membrana, ou seja, os melanossomas.

Os três membros da família relacionada à tirosinase (tirosinase, Tyrp 1 – tirosinase relacionada à proteína 1 e Dct – dopacromo tautomerase) estão envolvidos no processo de melanogênese, levando a produção ou de eumelanina (marrom-preta) ou feomelanina

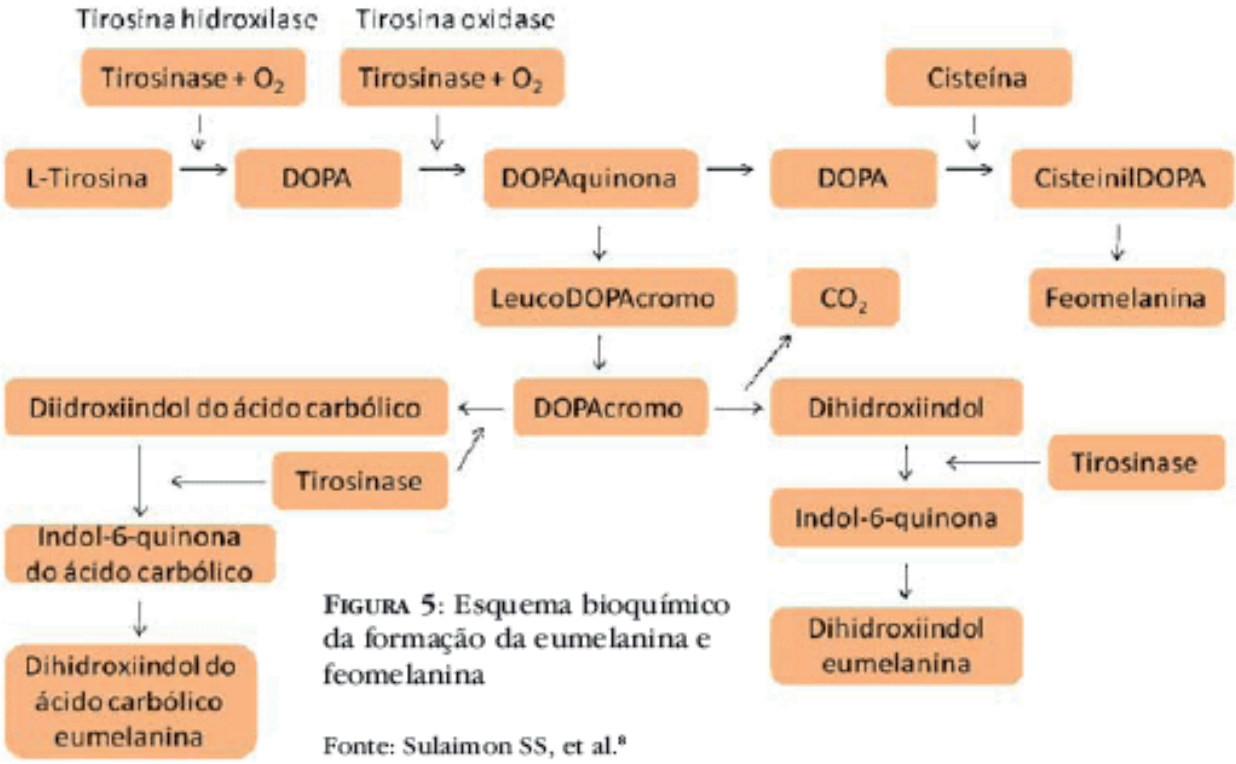


Figura 5: Esquema bioquímico da formação da eumelanina e feomelanina

Fonte: Sulaimon SS, et al.[8]

(amarela-vermelha).

Em presença de oxigênio molecular, a tirosinase oxida a tirosina em dopa (dioxifenilalanina) e esta em dopaquinona. A partir desse momento, a presença ou ausência de cisteína determina o rumo da reação para síntese de eumelanina ou feomelanina.

Na ausência de cisteína (glutationa), a dopaquinona é convertida em ciclodopa (leucodopacromo) e esta em dopacromo. Há duas vias de degradação de dopacromo: uma que forma DHI (dopa,5,6 diidroxiindol) em maior proporção; e outra que forma DHICA (5,6 diidroxiindol-2-ácido carboxílico) em menor quantidade. Este processo é catalisado pela dopacro- mo tautomerase (Tyrp 2-Dct). Finalmente, estes diidroxiindóis são oxidados à melanina.

A tirosinase relacionada à proteína 1 (Tyrp 1) parece estar envolvida na catalisação da oxidação da DHICA à eumelanina. Por outro lado, na presença de cisteína, dopaquinona rapidamente reage com tal substância para gerar 5-S-cisteinildopa, e, em menor proporção, a 2-S-cisteinildopa. Logo, as cisteinildopas são oxidadas em intermediários benzotiazínicos e, finalmente, produzem feomelanina.

A eumelanina é um polímero marrom, alcalino e insolúvel e a feomelanina é um pigmento alcalino, solúvel e amarelado. Pigmentos semelhantes à feomelanina, no entanto, podem ser estruturalmente, derivados da eumelanina, assim como esta pode ser oxidada, na presença de íons metálicos, resultando em um pigmento solúvel e mais claro. Outro pigmento sulfurado, derivado da feomelanina, pode ser encontrado em pequenas quantidades nos cabelos humanos vermelhos, é denominado tricromo.

Sendo assim, a melanogênese apresenta três passos distintos e importantes: o passo inicial é a produção de cisteinildopa, que continua tão intensa quanto for à quantidade de cisteína presente; o segundo passo é a oxidação da cisteinildopa para formar feomelanina - processo dependente da quantidade de cisteinildopa presente; o terceiro (e último) passo é a produção de eumelanina, onde somente tem início, após a

maioria da cisteinildopa ser depletada. Entretanto, parece que a eumelanina se deposita sobre a feomelanina pré-formada e a relação entre feo e eumelanina é determinada pela atividade da tirosinase e disponibilidade de cisteína.

A eumelanina absorve e dispersa a luz ultravioleta atenuando sua penetração na pele e reduzindo os efeitos nocivos do sol. Em outras palavras, indivíduos com maior pigmentação tendem a se queimar menos e bronzeiam mais do que indivíduos mais claros.

A feomelanina, por outro lado, tem um grande potencial em gerar radicais livres, em resposta à RUV, já que são capazes de causar danos ao DNA, dessa forma, podendo contribuir para os efeitos fototóxicos da RUV. Isto explica o porquê de as pessoas com pele clara, as quais contêm relativamente altas quantidades de feomelanina, apresentarem um risco aumentado de dano epidérmico, induzido por ultravioleta, inclusive neoplasias.

Melanócitos individuais tipicamente sintetizam eumelaninas e feomelaninas, com a taxa das duas sendo determinada por um balanço de variáveis, incluindo expressão de enzimas pigmentares e a disponibilidade da tirosinase e de agentes redutores específicos na célula.

Estudos indicam que além de uma ação antioxidante direta, a melatonina é capaz de agir sinergicamente com as vitaminas C e E. A descoberta de que este hormônio, quando testado in vitro, atua na "remoção" de radicais livres abriu a possibilidade de que uma de suas funções seria a de proteger o organismo de radicais resultantes do metabolismo intermediário. A base molecular para atribuir uma ação antioxidante à melatonina baseia-se na sua capacidade de atuar como um doador de elétrons em processos não enzimáticos, além de inibir enzimas da família citocromo P450.

A administração de antioxidantes pode diminuir os efeitos do dano oxidativo induzido pela radiação UV na pigmentação da pele, pois recentemente foi demonstrado que a geração de radicais livres em resposta à exposição da pele à luz solar está envolvida na patogênese do melasma. Observou-se uma relação dose-resposta distinta entre o uso tópico de melatonina e o grau de dano induzido por UV.

A melatonina aumenta a capacidade da pele para reparar-se dos danos induzidos por radicais livres durante o dia.

A melatonina pode atuar através da atividade antioxidante, mas também pelo seu efeito sobre os hormônios envolvidos na patogênese do melasma, como os hormônios estimulantes dos melanócitos (MSH), estrogênio e progesterona.

Estudo Clínico

Estudo clínico, duplo cego, foi realizado em 36 pacientes com melasma epidérmico com duração da doença de (4,6 ± 3,2) anos, e 10 indivíduos saudáveis (como controle) para avaliar os efeitos da melatonina (isoladamente ou em combinação com protetor solar) na melhora do melasma e comparar seus efeitos clareadores com a hidroquinona.

Este estudo foi realizado no departamento de dermatologia do hospital universitário AL-Karama, em Bagdá, no Iraque. Os pacientes foram alocados em quatro grupos (A, B, C e D):

Grupo A - 10 pacientes (3 do sexo masculino e 7 do sexo feminino) tratados com melatonina a 5% em creme aplicado 2 vezes ao dia

Grupo B - 10 pacientes (4 do sexo masculino e 6 do sexo feminino) tratados com protetor solar de amplo espectro tópico (FPS 50) em dose única de manhã e com creme de melatonina a 5% 2 vezes ao dia

Grupo C - 10 pacientes (4 do sexo masculino

e 6 do sexo feminino) tratados com creme de melatonina a 5% 2 vezes ao dia e melatonina oral 3 mg / dia numa dose única diária ao deitar.

Grupo D - 6 pacientes (3 do sexo masculino e 3 do sexo feminino) tratados com creme de hidroquinona a 4% 2 vezes ao dia.

Resultados:

• Quando os efeitos das quatro estratégias dos tratamentos (A, B, C e D) foram comparados no final do período de tratamento (90 dias), os pacientes dos grupos B, C e D demonstraram redução significativa na pontuação do MASI (31,11%, 28,4% e 37,23%, respectivamente) em comparação com o obtido pelo tratamento com melatonina tópica apenas - grupo A (13,83%) (P <0,05).

• Não foi observada diferença significativa no efeito produzido pelo tratamento com melatonina tópica/filtro solar (grupo B) com melatonina tópica/ oral (grupo C) e hidroquinona (grupo D) na redução percentual na pontuação do MASI (P> 0,05), conforme demonstrado na Fig. 2.

• No final do tratamento de 90 dias, os resultados demonstraram uma redução altamente significativa no nível de MDA em comparação com o nível basal (P <0,01) para os grupos A, B e C, enquanto os pacientes do grupo D tratados com hidroquinona tópica não mostraram redução significativa no nível de MDA durante 90 dias de tratamento (P> 0,05).

• O tratamento com hidroquinona (grupo D) não mostrou elevação significativa no nível de GSH durante 90 dias de tratamento (P> 0,05).

Concentração usual de melatonina para tratamento de melasma

Tópica: 5%

Oral: 3mg/dia

Como prescrever o tratamento para melasma com melatonina

Melatonina Tópica

Melatonina _____ 5%

Creme Olivem qsp _____ 30g

Aplicar nas manchas 2 vezes ao dia.

Fotoprotetor com Melatonina FPS 75 PPD 66

Melatonina _____1%

Filtro FPS 75 qsp _____ 60g

Aplicar no rosto todo 2 vezes ao dia.

Melatonina Oral

Melatonina _____ 3mg

Mande.... Tabletes orodispersíveis

Colocar 1 tablete sob a língua ao deitar.

Tratamento

O tratamento do melasma, tópico ou oral, permanece um desafio por ser condição refratária e recorrente. O objetivo do tratamento é reduzir a síntese de melanina, inibir a formação de melanossomas e promover sua degradação. Independentemente do despigmentante utilizado, a fotoproteção de amplo espectro é essencial para prevenir a formação de nova melanina e para diminuir a oxidação da melanina pré-formada.

Fonte: An. Bras. Dermatol. vol.84 no. 6 Rio de Janeiro Nov./Dec. 2009

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

A INSTRUÇÃO NORMATIVA 62 DE 16 DE JUNHO DE 2020 VOLTADA PARA OS DISTRIBUIDORES DE INSUMOS FARMACÊUTICOS E COMO ISSO PODE AFETAR O MERCADO MAGISTRAL

Por: Kennya Macedo

Neste tempos de pandemia e quarentena longeva que mais se assemelha a uma quarenternidade, se permitem a licença poética, podemos ter a impressão de que não estão havendo mudanças que podem afetar o mercado magistral ao menos a médio prazo.

Ledo engano senhores. A Instrução Normativa (IN) de 16/06/20 que entrou em vigor em 03/08/20 está aí para provar que sempre é tempo de estar atento ao rumos que a legislação está tomando, ainda mais quando tende a afetar um aspecto tão delicado que é custo da matéria-prima. É -sabido que a pandemia e a crescente desvalorização da moeda brasileira frente principalmente ao dólar americano e ao euro causou uma escalada no preço dos insumos farmacêuticos e é sabido ainda que mais de 90% do que se adquire dos distribuidores é importado. Sabe-se também que com a queda da renda no país, se torna cada vez mais complexa a tarefa de a) explicar ao cliente final a crescente alteração no preço da formulação e b) se manter na disputa com concorrentes que podem ter maior do poder de compra e, por conseguinte, de barganha com os fornecedores.

À primeira vista, ao analisar a IN, o leitor pode acreditar que não há motivos para preocupação. Afinal, ela trata especificamente do distribuidor e não da farmácia de manipulação.

A primeira pista de que isso não é totalmente verdade é que, logo no começo do texto ela afirma em seu parágrafo único que "Excluem-se desta normativa os lotes não fracionados de insumos farmacêuticos distribuídos exclusivamente para a indústria farmacêutica". Ou seja, o foco está voltado para insumos que são fracionados no país ou que venham fracionados de fora do país para serem distribuídos aqui.

Segunda pista é que ela está direcionada para insumos farmacêuticos ativos ou IFA´S como se convencionou chamar, que respondem por grande parte do que é manipulado e prescrito na maioria das farmácias do Brasil. Ousaria dizer que algumas farmácias de manipulação vivem basicamente de prescrições desses insumos e não tem o seu foco de atuação para outras áreas como a suplementos, novos alimentos e fitoterápicos, por exemplo.

O ponto que gera preocupação com um provável aumento no custo da matéria-prima está relacionada com os parágrafos que dizem que "§3º Auditorias devem ser realizadas junto aos fabricantes e distribuidores de insumos farmacêuticos ativos a fim de confirmar que estes estejam cumprindo com as boas práticas de fabricação e os requisitos das boas práticas de distribuição" e que "§4º As auditorias de que trata o parágrafo anterior podem ser realizadas pela própria empresa importadora, distribuidora, fracionadora ou por meio de uma entidade que atue em seu nome, nos termos de um contrato."

Até essa IN, a auditoria realizada nos fabricantes de insumos farmacêuticos que em sua esmagadora maioria estão na China ou na Índia, era realizada por meio de análise de

documentos e análise de amostras dos insumos importados nos laboratórios dos fornecedores ou em laboratórios terceirizados. Segundo o texto, até o final do ano que vem, as auditorias passarão a ser in loco e os distribuidores terão, ou que enviar farmacêuticos que tenham disponibilidade de passarem meses viajando entre China e Índia para auditar todos os fabricantes de cada IFA que têm em sua linha, ou o que é mais provável terão que ter farmacêuticos contratados nos países que farão as mesmas viagens com o mesmo propósito de auditar os fabricantes. Isso anualmente. Índia e China não são países pequenos e, ao contrário do nosso mercado que deve contar com cerca de 30 fornecedores de matéria-prima no total, a gama de fabricantes está certamente na casa das centenas em cada um dos países.

E da mesma forma que quando o custo do insumo aumenta e isso resvala no valor que será cobrado do seu cliente no balcão, o custo do seu distribuidor irá aumentar no médio prazo e isso refletirá no valor que você no médio prazo pagará na matéria-prima. Não só em um dos seus fornecedores mais em todos eles, o que pode significar um impacto grande.

E, por que falar nisso com tanto tempo de antecedência? Justamente porque o cenário econômico não só brasileiro como mundial está extremamente incerto e até que comecemos a nos recuperar da queda no poder econômico da população causada pela pandemia, se faz necessário planejamento estratégico e antecipação a qualquer aumento nos custos para que se mantenham os ganhos atuais dentro do negócio.

Outro alerta que fica é o de que se existe um momento para repensar e expandir a manipulação magistral para além dos limites das especialidades farmacêuticas, esse momento é agora. Por diversos fatores. Primeiro, porque agora sabendo das mudanças que irão ocorrer o farmacêutico-proprietário, ou o proprietário ou o farmacêutico-desenvolvedor da farmácia tem tempo para planejar, baseado no seu público, quais podem ser os novos caminhos a seguir, caso o custo relacionado aos insumos se tornem altos demais e percam a competitividade em relação aos preços dos produtos industrializados. Além disso, estratégias de prevenção nunca estiveram tão em alta como nesses tempos de pandemia.

Tanto em tempos de pandemia quando em relação ao planejamento estratégico é sempre melhor prevenir, não é mesmo?

Referências Consultadas:

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. ANVISA. INSTRUÇÃO NORMATIVA - IN Nº 62, DE 16 DE JUNHO DE 2020. Disponível em: <https://www.in.gov.br/web/dou/-/instrucao-normativa-in-n-62--de-16-de-junho-de-2020-261924231>. Acesso em 20 set 20.

Kennya Macedo
Farmacêutica
(011) 99406-0050
@kennya_macedo_10

POR QUE DEVEMOS AUDITAR NOSSA FARMÁCIA?

Por Patrícia Vasconcelos

A auditoria interna dentro de uma empresa consiste em um conjunto de procedimentos técnicos cujo objetivo principal é analisar a integridade e a eficiência da farmácia em diversas esferas, como administrativa, financeira, contábil e operacional. Desse modo, a grande importância das auditorias é evitar que aconteçam erros, desvios, perdas e irregularidades que acabem prejudicando o desempenho e os resultados obtidos pela empresa no mercado.

A partir dessa premissa, é possível perceber que a auditoria interna é essencial para o controle da empresa, pois através dela são verificados a existência ou não de determinados controles internos que possam contribuir para o aprimoramento contínuo dos processos. Portanto, além de analisar se as normas e especificações internas da farmácia estão sendo cumprida, a auditoria também é responsável por avaliar se é necessária a implantação de novos procedimentos e normas para que a empresa se torne ainda mais ágil e eficiente.

Para que a auditoria consiga trazer resultados positivos, é fundamental permitir que o auditor tenha pleno acesso as informações da instituição, para que, dessa forma, o processo seja realizado de forma ampla e completa.

Entender que a auditoria e o auditor vêm para ajudar.

Assim, entre as atividades que deverão ser realizadas durante a auditoria, estão:

- Revisão e avaliação da eficiência e da aplicação dos controles financeiros, admi-

nistrativos, contábeis e operacionais.

• Determinar se os procedimentos, normas e demais planos em vigência estão sendo cumpridos em âmbito interno.

• Determinar qual é o grau de confiança dos dados e demais informações que são elaboradas dentro da empresa.

• Analisar o nível de qualidade alcançado na execução das tarefas de diferentes setores internos.

• Avaliar o atendimento as respectivas legislações vigentes.

• Avaliar quais são os riscos estratégicos e de negócio da instituição e definir se eles podem ser melhorados.

Existem dois tipos de auditorias:

• Auditorias de Adequação: Verifica a Documentação, comparando-a com os requisitos da Legislação.

• Auditoria de Conformidade ou de implementação: Verifica se os procedimentos estabelecidos pela organização estão sendo cumpridos.

Durante o processo o auditor deve:

• Coleta informações (Entrevista), auditoria de contato;

• Avalia as informações e fatos observados;

• Faz o levantamento de Fatos;

• Verifica evidências de Conformidades / Não Conformidades / Observações / Oportunidades de Melhorias;

• Evidências Físicas / Objetivas (Observação da realização do procedimento);

• Evidências Documentais: Registros; Procedimentos; relatórios

• Evidências Circunstanciais: (Baseada em situações onde se nota que algo possa estar ocorrendo de modo não muito claro).1

O auditor não deve ser precipitado ou conclusivo, deve apenas basear-se em fatos e requisitos solicitados na legislação aplicável.

Auditor não é Juiz, auditado não é Réu. O relacionamento entre auditor e auditado é um ponto critico para uma auditoria bem sucedida. Deve-se assegurar uma condição de igualdade e respeito entre as partes.

O farmacêutico, no exercício da auditoria, deve cumprir as seguintes regras, entre outras:

a) comprometer-se com o sigilo profissional, devendo registrar formalmente as suas observações e conclusões, sendo vedada qualquer divulgação, exceto em situação de dever legal;

b) não autorizar, vetar ou modificar qualquer procedimento do auditado, limitando-se, além do seu relatório, a propor sugestões;

c) ter visão holística, focada na qualidade de gestão, qualidade de assistência e quântico – econômico - financeira, visando ao bem-estar do ser humano.

Devemos saber quais são as Legislações que são seguidas durante uma auditoria técnica:

Leis Federais

• 5.991/73 – Dispõe sobre o controle sanitário do comércio de drogas, medicamentos, insumos farmacêuticos e correlatos, e da outras providências.

• 13.021/14 – Dispõe sobre o exercício e a fiscalização das atividades farmacêuticas.

• 13.043/14 – art. 99 altera o anexo II da Lei 9.782/99 que extingue a Renovação de Autorização de Funcionamento (AFE) e Autorização Especial (AE). Esse anexo exclui a obrigatoriedade de renovações de AFE e AE anual constante nos itens 3.1,3.2,5.1 e 7.1, da Lei 9782/99.

• 13.732/18 – Altera a Lei n 5.991/73, que dispõe sobre a validade da receita em todo território nacional.

ANVISA

• Portaria da SVS MS 344/98 – Aprova o regulamento técnico sobre substâncias e medicamentos sujeitos a controle especial.

• RDC 67/07 – Dispõe sobre Boas Práticas de Manipulação de Preparações Magistrais e Oficinais para uso humano em farmácias.

• RDC 20/11 – Dispõe sobre o controle de medicamentos a base de substâncias classificadas como antimicrobianos, de uso sob prescrições isoladas e associadas.

• RDC 44/12 – Dispõe sobre Boas Práticas Farmacêuticas para o controle sanitário do funcionamento, da dispensação e da comercialização de produtos e da prestação de serviços farmacêuticos em farmácia e drogaria e dá outras providências.

• RDC 22/14 – Dispõe sobre o SNGPC (Sistema Nacional de Gerenciamento de Produtos Controlados).

• RDC 222/18 – Regulamenta as Boas Práticas de Gerenciamento dos resíduos de Serviços de Saúde.

• RDC 275/19 – Dispõe sobre os critérios de peticionamento de Autorização de Funcionamento (AFE) e de Autorização Especial (AE) de farmácias e drogarias

Ainda não podemos esquecer que existem as resoluções estaduais, Leis municipais, Leis complementares.

Uma auditoria técnica tem como função levantar o estágio de atendimento da legislação aplicável as Farmácias Magistrais, apontar a conformidade e quando evidenciado não conformidades orientar os auditados em como solucioná-las. Tem a função de implementar processos que facilitem o fluxo da produção garantindo acima de tudo a qualidade do produto final. Entender que a essência do resultado de uma auditoria é trazer a possibilidade de melhorar continuamente o processo da empresa seja através de ações corretivas, seja através de ações preventivas ou de melhorias.

Em um segundo momento a auditoria vem para estruturar um crescimento futuro da empresa. A tão conhecida frase: “Se estruturar para crescer”.

O auditor deve ser um profissional experiente, com vasto conhecimento no segmento e que acima de tudo seja imparcial, claro e objetivo.

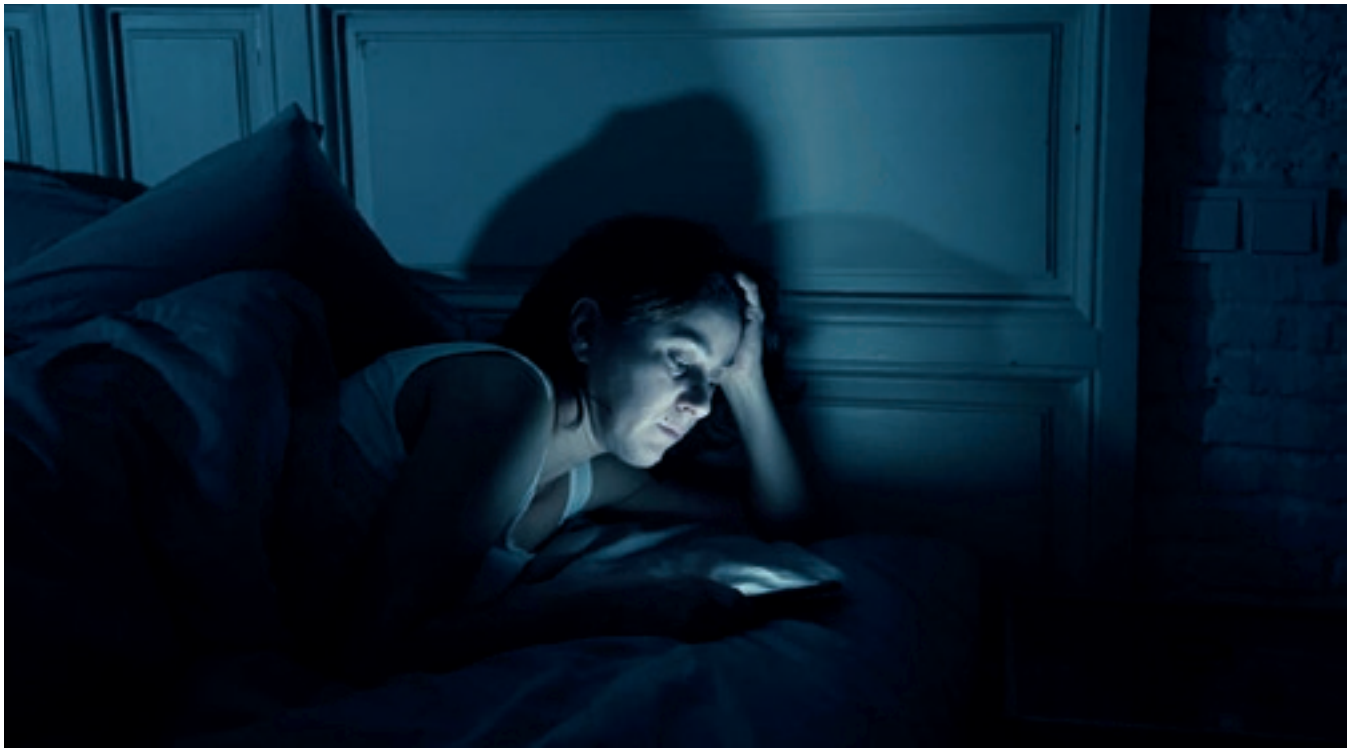
Feito tudo isso, as consequências imediatas de uma auditoria interna são beneficiar a Empresa através de um controle mais eficaz de seus processos. Desse modo, a auditoria funciona como uma forma preventiva de garantir uma maior segurança e um nível mais elevado de confiança nos relatórios.

Podemos dizer que uma auditoria externa é de suma importância para a organização da Empresa, o auditor tem um olhar critico e técnico de quais pontos se devem melhorar e o que é mais cobrado pelas agencias fiscalizadoras. A visão de uma pessoa de fora da Empresa sempre será mais ampla do que de colaboradores internos.

Esteja sempre pronto para o recebimento das agencias fiscalizadoras.

Patrícia Vasconcelos
Consultora Farmacêutica e Treinamentos
(021) 97028-8533
@drapatriciavasconcellosfarma

"VALERIANA OFFICINALIS NO TRATAMENTO DA INSÔNIA!"



Por Bruno Henrique

Você sofre de insônia? Se sim, esta é a oportunidade de ler uma matéria, com uma sugestão para você apresentar ao seu médico e farmacêutico, e com autorização, orientação e prescrição adequadas, sanar de uma vez por todas este dilema.

Conceito de Insônia:

• Insônia: "dificuldade de iniciar o sono, mantê-lo continuamente durante a noite ou o despertar antes do horário desejado. Estes episódios de insônia podem estar relacionados a vários fatores e são bastante individuais: expectativas (viagem, compromissos, reuniões, prova, etc.), problemas clínicos, problemas emocionais passageiros, excitação associada a determinados eventos. Mas pode tornar-se crônica e provocar muito sofrimento ao longo dos anos." (1)

Muitos brasileiros sofrem com este grande problema chamado insônia, em alguns casos associados aos citados no conceito acima, em outros relacionados com causas mais específicas, como ansiedade, depressão, estresse, etc., recorrendo muitas vezes à utilização de medicamentos (benzodiazepínicos, indutores do sono), que durante muitos anos eram vistos como ideais e necessários para o tratamento deste problema do sono. Constantemente recebemos prescrições com este perfil, o que nos preocupa por conta dos efeitos colaterais, reações adversas, etc., que podem vir a ocasionar.

Vale lembrar que "medicamentos indutores do sono benzodiazepínicos" são medicamentos utilizados em excesso no Brasil. Este tipo de medicamento deve ser utilizado sob

orientação médica e por pouco tempo, uma vez que apresentam rápida tolerância (a dose utilizada deixa de fazer efeito, necessitando doses cada vez maiores) e dependência (a retirada tem que ser gradual, pois o organismo acostumou com o medicamento, podendo ocorrer síndrome de abstinência se não retirado adequadamente)."(2)

Diante deste cenário, o uso de fitoterápicos, em especial a Valeriana, surge como uma boa perspectiva a se considerar no complemento do tratamento da insônia, e muitos artigos nos trazem resultados pertinentes e propícios para ocasião.

Sendo assim, vamos falar mais sobre o assunto:

Valeriana officinalis

"A Valeriana é uma planta perene nativa da Europa e da Ásia, e naturalizada na América do Norte. O gênero Valeriana inclui mais de 250 espécies. A espécie de Valeriana mais comumente utilizada na terapêutica é a Valeriana officinalis, apesar de V. edulis (Valeriana mexicana) e V. wallichii (Valeriana indiana) também serem utilizadas. É classificada como "suplemento alimentar", no âmbito de ação do Suplemento Alimentar da Saúde e Educação (NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH, 2008) "(3)

"A Valeriana é um dos fitoterápicos mais popularmente utilizados na insônia. Seu uso tem sido relatado desde os tempos da Grécia antiga e Roma. Encontra-se descrita em dispensatórios, compêndios oficiais e farmacopeias".(3)

"valeriana é um remédio fitoterápico que tem na sua composição extratos da planta Valeriana officinalis L., que atua no Sistema Nervoso Central exercendo um leve efeito calmante e regularizando alguns problemas de sono" (4)

"A melhora na qualidade do sono foi demonstrada em um estudo randomizado, controlado por placebo, multicêntrico, envolvendo 121 pacientes. Os pacientes receberam 600 mg de um extrato etanólico a 70% da raiz de V. officinalis padronizado em 0,4 a 0,6% de ácido valerênico (n = 61) ou placebo (n = 60) uma hora antes de dormir por 28

noites consecutivas. Os pacientes responderam dois questionários sobre a qualidade do sono, um que media a depressão/escala do humor e outro com avaliação clínica global. 66% dos pacientes que utilizaram a V. officinalis tiveram um efeito terapêutico bom ou muito bom ao final do tratamento, comparado a 29% igualmente positivos do placebo (PDR, 2000)." (4)

Por se tratar de ser um medicamento considerado natural em suas composições, "valeriana deverá ser recomendada por um fitoterapeuta, pois em doses excessivas pode provocar tremores, dor de cabeça, vertigem, alucinações, instabilidade emocional, diarréia e sensação de "ressaca". A valeriana também não deve ser utilizada durante a gravidez e amamentação. Além disso, como a capacidade de reação pode ser afetada, não se deve dirigir nem consumir bebidas alcoólicas depois de tomar."(5). Fitoterapeutas são especialistas em fitoterapia, podendo ser farmacêuticos, médicos e outros profissionais da saúde. Esses profissionais estão habilitados a fazer uma indicação segura.

Levando em consideração que cada paciente deve ser avaliado pelo profissional de saúde, conforme suas condições e circunstâncias não iremos relatar posologia (modo de usar), por depender de cada organismo e paciente. Mas pode ser uma excelente opção, para junto ao seu profissional de saúde, organizar um tratamento eficaz para insônia.

Valeriana officinalis no SUS

A grande novidade dos últimos anos é que este medicamento é oferecido pelo Sistema Único de Saúde (SUS), dentro dos protocolos específicos, o que ajudou muito os prescritores nos tratamentos dos pacientes com insônia. O medicamento é enquadrado na "PORTARIA SMS. G nº 2190/2015 que Institui diretrizes para a dispensa de medicamentos sob condições específicas no âmbito da rede de serviços da Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo.

Art. 1º. Instituir a dispensa pela rede municipal de saúde do SUS dos medicamentos a seguir, conforme descrito:

VIII. Medicamentos exclusivos para pacientes atendidos pela Rede Municipal com prescrição que atenda às condições definidas no Memento de Fitoterapia da SMS:

a. *Valeriana officinalis sesquiterpenos* 0,8 mg a 3,5 mg comprimido "(6)

Tem pessoas que naturalmente dormem menos que outras, isso não significa insônia. Porém se você se enquadra dentro das definições específicas do problema, converse com seu médico ou farmacêutico.

Referências Bibliográficas:

• Academia Brasileira de Neurologia – Sociedade Brasileira de Neurologia– Acesso em 22 Setembros 2020

• Associação Brasileira de Medicina do Sono www.abmsono.org/insonia.html - Acesso em 22 Setembros 2020

• O Efeito da Valeriana no Tratamento da Insônia - Visão Acadêmica, Curitiba, v.13, n.1, Jan. - Mar./2012 - ISSN 1518-5192 – pág. 85,88 - Acesso em 22 Setembro 2020

www.bulario.com/valeriana - Acesso em 22 Setembro 2020

• PHARMACOLOGICAL REVIEWS. BotanicalsandTheirBioactivePhytochemicals for Women's Health. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5050441/pdf/pr.115.010843.pdf>. Acesso em 22 Setembro 2020

• PORTARIA SMS.G nº 2190/2015 - Acesso em 22 Setembro 2020

Bruno Henrique
Farmacêutico / Professor
11 96678-9443
@farmaceuticobrunohenrique

TEMPOS MODERNOS OU NEM TANTO.

Por Gelza Rúbia

A atuação na consultoria me permite conhecer por dentro várias farmácias, o que traz um enorme ganho tanto em conhecimento dos processos como em inovação e alternativas.

No meu trabalho, uma questão freqüentemente abordada é se a equipe é suficiente para a produtividade desejada, e se é possível evoluir dentro do cenário existente.

Uma inspiração cinematográfica para exemplificar essa reflexão vem de Charles Chaplin, em Tempos Modernos – se não conhece, é bom procurar. O clássico filme de 1936 mostra a rotina de uma fábrica no (hoje distante) século XX, em sua linha de montagem.As cenas se desenrolam mostrando as "desventuras" de um funcionário que quase sempre destoava da equipe, mais atrapalhando que colaborando com o resultado do setor. Você pode ver um trecho aqui.

Vamos analisar alguns pontos que podemos observar e transpor para nossa realidade magistral:

• As tarefas são executadas em seqüência, de forma interligada

• A falha na execução de uma etapa compromete as seguintes

• Um funcionário não qualificado pode comprometer toda produção

• Existe um responsável pela supervisão da produção

• Um gestor que se coloca distante dos processos pode tomar decisões erradas

Bem parecido com uma farmácia, não é?

Como se vê, há pelo menos uns 90 anos os desafios da produtividade estão diante de nós, sem grandes alterações. Da mesma forma as soluções que se desenvolveram para estas questões seguem um modelo, baseado na integração de todas as peças dessa engrenagem magistral.

Considerando então os cinco pontos descritos acima, vamos às considerações.

Gestão

O gestor magistral deve conhecer todas as etapas do seu negócio, definindo auxiliares

capacitados para as áreas que não tenha afinidade ou domínio suficiente. Lembrando algo importante, delegar não é "delargar", certo?

Atribuição de responsabilidades

Os supervisores designados para os setores da farmácia precisam de um canal direto com o gestor, para que as expectativas estejam alinhadas e não haja cobranças acima do combinado. Metas inatingíveis desmotivam as equipes e não melhoram os resultados. As atribuições específicas do cargo precisam ser claras e totalmente compreendidas, e o perfil do supervisor suficientemente detalhado para que a seleção seja facilitada.

Qualificação da equipe

Uma condição indispensável para a execução correta das tarefas, seja qual for o setor, é o conhecimento prévio das atividades, equipamentos, utensílios e demais materiais envolvidos. A rotina de treinamento é, além de exigência legal, uma ferramenta para a evolução da equipe. A execução do treinamento por si não garante a melhoria dos processos, pois o acompanhamento da aplicação do conhecimento transmitido é absolutamente necessário.

Definição das etapas do processo

Embora seja desejável, em muitos casos não é possível reduzir o número de etapas no processo, o que leva à necessidade de otimizar os resultados em cada uma delas. Essa otimização pode requerer investimentos em equipamentos mais adequados, treinamento da equipe e supervisão próxima, que permitam garantir a melhor relação entre pessoal/instalações/resultados.

Prevenção de retrabalho

O mapeamento dos gargalos e ralos da produção e o correto tratamento das não conformidades encontradas são medidas importantes para a prevenção do retrabalho e para implantação de medidas de melhoria. Uma ferramenta interessante para promoção de melhorias é o ciclo PDCA, que proporciona uma análise rápida da efetividade das medidas adotadas e eventual necessidade de correções.

Então, como vemos, estamos vivendo a mesma "modernidade" dos anos 30 do século passado, buscando essencialmente os mesmos alvos, com a vantagem de termos algumas ferramentas mais adequadas para conseguir melhores resultados.

Não deixe que a engrenagem te engula – domine os processos e as metas, qualifique e incentive a equipe, e admita que ser melhor a cada dia só é possível porque somos inevitavelmente imperfeitos.

E aí? O que vamos melhorar hoje?

Texto original disponível em: https://pharma360.com.br/2020/09/22/tempos-modernos-ou-nem-tanto/

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

HARMONIA ENTRE O PENSAR, O FALAR E O AGIR

Por Francieli Pagliari

"Pensa! O pensamento tem poder. Mas não adianta só pensar. Você também tem que dizer! Diz! Porque as palavras têm poder. Mas não adianta só falar. Você também tem que fazer! Faz!" – Gabriel, o pensador.

Esse é o nosso grande desafio: obter a máxima coerência entre nossos pensamentos, discursos e ações - ser coerente está ligado a certa transparência, tanto interna (de uma pessoa consigo mesma), como externa (na qual a pessoa é aquilo que ela reflete). Ou seja, quando a pessoa é coerente não existe uma falta de sincronia entre o que ela sente e o que ela exterioriza.

Podemos dar exemplos: as partes do corpo se comunicam o tempo todo, cada parte está em relação direta com as outras. Se os olhos informam um perigo à frente, o coração passa a bombear mais sangue para os músculos, a suprarrenal libera adrenalina, as pupilas se dilatam, a respiração capta mais oxigênio, o corpo começa a suar e assim por diante.

A vida é feita através das relações de coerência e comunicação que estabelecemos. A nossa capacidade de encontrar coerência no mundo está relacionada também com a maneira como as coisas externas nos afetam – é tudo como uma dança: há acordes e melodias, há concordância e discordância, associações e desassociações, somas e subtrações...

Será que conseguimos levar conosco esse nível de coerência em nossas carreiras

respeitando os nossos dons e desejos ou somos sufocados pelo que o mundo e o mercado solicitam?

Um bom exercício para avaliarmos e praticarmos mais a coerência no nosso dia a dia é usar como base a Teoria Integral do filósofo Ken Wilber. Após anos de estudo sobre o ser humano e recorrendo a nomes como Buda, Einstein, Freud, Jung, Goleman entre outros, ele criou a "Teoria Integral de Tudo" – que utiliza aspectos simples e profundos capazes de nos ajudar de forma holística em nosso desenvolvimento pessoal. Simplificando, voltamos nosso olhar para alguns aspectos:

• Eu Interior: tudo o que diz respeito aos nossos valores, sentimentos, pensamentos, anseios.

• Eu Exterior: nosso corpo físico, nossas ações no mundo, a forma como nos enxergam.

• Nós Interior: nossos relacionamentos internos, a cultura, as trocas e o jeito de ser do grupo em que estamos inseridos.

• Nós Exterior: todas as estruturas, sistemas, modelo econômico, a sociedade.

É sempre bom utilizar de ferramentas disponíveis para seguir com seu próprio desenvolvimento, autoconhecimento e consciência.

Entendendo a dinâmica entre nossos pensamentos e sentimentos e como eles interagem com nosso corpo, nossa cultura e sociedade, nos conectamos com as mudanças positivas do nosso próprio universo e do Todo.

A chamada coerência adaptiva se refere exatamente à conquista de novas percepções, experiências e conhecimentos que nos fazem evoluir com a mudança de determinadas mentalidades e comportamentos - a capacidade de se reavaliar e a coragem para buscar ser uma pessoa melhor a cada dia. Portanto, para ser coerente você não precisa se mantiver pensando e agindo da mesma forma durante toda a vida. Ser coerente é usar os "óculos de percepção da vida" que nos fazem entender o porquê das diferenças culturais, das facilidades e dificuldades que temos, a evolução de cada uma das partes individuais e coletivas.

"A única revolução possível é dentro de nós". – Gandhi

Conhecer o nosso interior e nossa relação com o mundo é ter a chance de escolher melhor nossos encontros, nos tornando parte ativa do que nos acontece. Sim, exatamente, porque queremos mais a alguns encontros do que outros e através do conhecimento dos afetos conseguimos direcionar nossa energia para o que e quem realmente importa.

Seguindo essa linha de raciocínio, podemos constatar o quanto a coerência é valorizada e importante. Seja no âmbito social, pessoal ou profissional, o mundo precisa cada vez mais de pessoas assim, que agem de acordo com o que dizem e pensam e que inspirem confiança – o que nos aproxima uns dos outros com sincronia.

Ampliando nossa visão, seguimos na direção correta a caminho de um coração mais compassivo, uma mente mais brilhante, relações mais saudáveis e uma sociedade mais justa.

Coerência à vista!

Francieli Pagliari
Gerente de Trade Marketing
(011) 98657-7250
@franpagliari

COMO ENXERGAR GESTÃO E PROCESSO EM ALICE NO PAÍS DAS MARAVILHA

Por Andreia Assumpção

Alice: "Você pode me ajudar?"

Gato: "Sim, pois não."

Alice: "Para onde vai essa estrada?"

Gato: "Para onde você quer ir."

Alice: "Eu não sei, estou perdida."

Gato: "Para quem não sabe para onde vai, qualquer caminho serve."

ALICE NO PAÍS DAS MARAVILHAS

Ao ler Lewis Carroll (1832-1898) poeta, matemático e romancista britânico que escreveu o clássico famoso ALICE NO PAÍS DAS MARAVILHAS,não buscamos temas como Gestão e Processos e sim várias referências da nossa infância, sendo muitas delas tão atuais, que inspirou outros livros e vários filmes.

Contudo nos tempos mais modernos,não há nada mais contemporâneo do que a expressão "ao não saber para aonde ir, qualquer lugar serve"...

E foi assim que tive a oportunidade de abrir a Convenção Anual de 2020 da empresa em que atuo como Gestora - levando o Time a reflexão. E não poderia deixar de trazer essa releitura para a @magistral – uma revista atual.

É exatamente essa a chave da questão, o livro data de 1865 – isso mesmo, mais de 150 anos –quando Charles Dodgson (seu verdadeiro nome) publicou a história que já encantava alguns. E só para ficar mais claro, esse livro foi o Harry Porter daquela época. Pensa!

Voltando a história, mesmo tendo muita coragem para entrar num mundo estranho, a garotinha Alice se vê perdida, com um coelho apressado, uma lagarta filosófica, um gato que sorri e dá vários conselhos, além de uma rainha tirana que tem o curioso hábito de mandar decapitar qualquer pessoa que passe pela frente dela.

O legal de tudo isso é que Alice se comporta como uma ponte entre esse mundo maluco, de coisas absurdas, chamado de maravilha e o nosso mundo que é organizado; lógico, em que supostamente tudo faz sentido, porém ela ainda é uma criança.

E exatamente por ser uma criança é que Alice não coloca em si os conceitos pré-estabelecidos que nós, adultos, trazemos como bagagem; assim a leitura nos convida a enxergar nosso próprio mundo de outra forma.

Nem vou citar as polemicas envolvidas quanto à necessidade de Lewis de viver cercado de crianças, essa questão deixarei para outra discussão. Vamos usar o benefício da dúvida, por hora.

Portanto ao se encontrar perdidos em ações, não adote qualquer caminho; busque processos. Encontre em líderes o direcionamento, coloque o seu trabalho a serviço de melhores práticas. E principalmente corra da tentação de acreditar que qualquer caminho serve...

Andreia Assumpção
Mestre Administração,
Gestora Empresarial e
Enfermeira
(011) 94164-3865
@andreia_assupcao

INFLAMMAGING E MICROBIOTA INTESTINAL

Por Francine Schütz

O aumento da incidência de distúrbios metabólicos como a síndrome metabólica, obesidade, diabetes mellitus tipo 2 e doenças cardiovasculares é um reflexo do crescente envelhecimento populacional observado em todo o mundo.

O envelhecimento é um fenômeno complexo onipresente que resulta de eventos ambientais, estocásticos, genéticos e epigenéticos em diferentes tipos de células e tecidos e suas interações ao longo da vida.

O processo de envelhecimento faz com que o corpo se torne cada vez mais suscetível à morbidade e mortalidade. As células envelhecidas apresentam uma diminuição da capacidade de proliferação e são consideradas senescentes. A senescência celular estimula a secreção de citocinas pró-inflamatórias que causam inflamação crônica independente da ativação de células imunes. Este fenômeno de inflamação sistêmica de baixo grau crônica que acompanha o envelhecimento é chamado de "Inflammaging".

O inflammaging foi nomeado pela primeira vez por Franceschi e colaboradores em 2000, representando uma nova dimensão aos estudos do envelhecimento e decreta que o processo de envelhecimento tem um fenótipo pró-inflamatório progressivo crônico.

Os cinco estados do inflammaging são os seguintes: baixo grau, controlado, assintomático, crônico e sistêmico. Infecções e danos aos tecidos do ambiente externo e nossa resposta interna ao estresse podem atuar como gatilhos para iniciar a resposta de defesa inflamatória. Embora a inflamação seja parte da resposta normal de reparo para a cura e seja essencial para nos manter protegidos contra infecções bacterianas e virais e agentes ambientais nocivos, nem toda infla-

mação é boa. Quando a inflamação se prolongada e persiste, pode se tornar prejudicial e destrutiva.

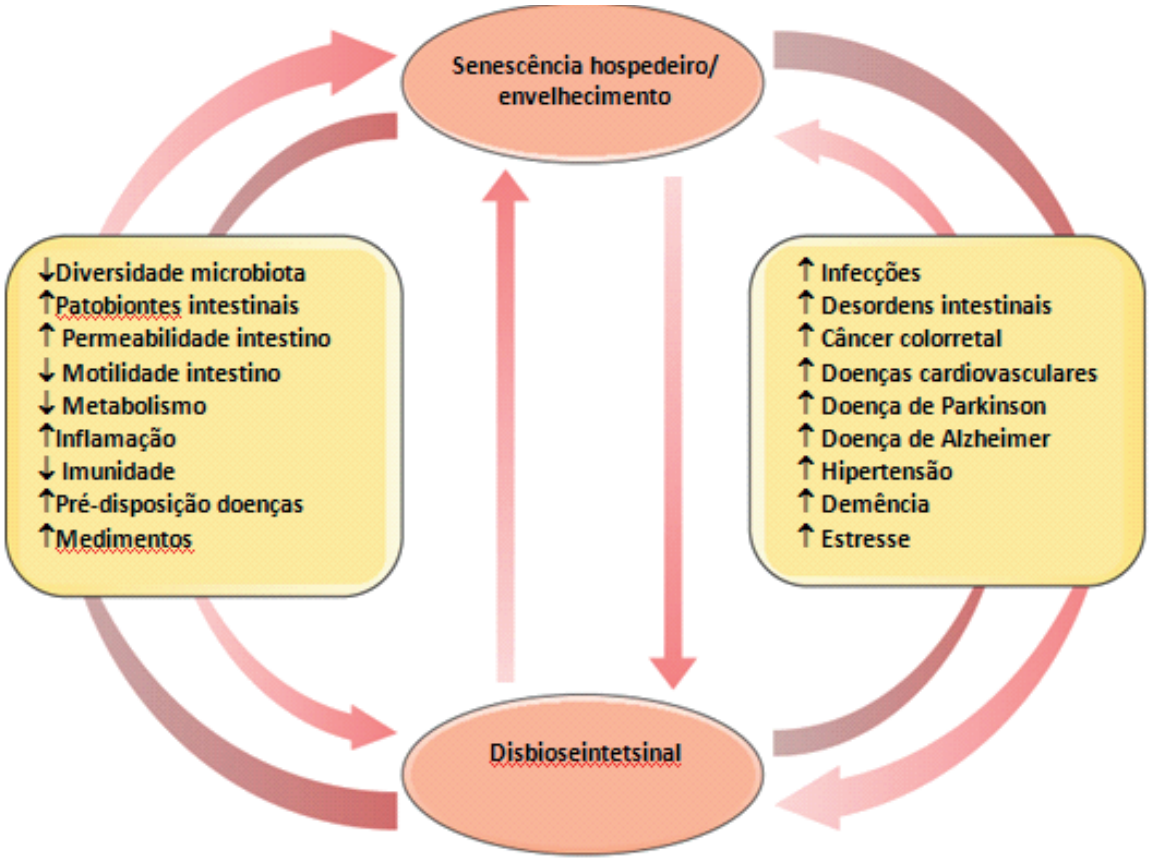
Além disso, a inflamação leva ao aumento dos níveis de espécies reativas de oxigênio que podem induzir o estresse oxidativo. É evidente que o estresse oxidativo é um componente chave na patogênese da inflamação crônica. O estresse oxidativo também pode levar à ativação de vias pró-inflamatórias no corpo, que contribuem para a patogênese de muitas doenças relacionadas à idade.

Alterações associadas ao envelhecimento na composição, diversidade e características funcionais da microbiota intestinal são bem descritas na literatura. Os adultos mais velhos têm altas concentrações de reagentes de fase aguda e citocinas pró-inflamatórias, e essa desregulação da inflamação é acompanhada por respostas imunológicas prejudicadas aos patógenos. A inflamação tem sido implicada no desenvolvimento de várias condições comórbidas relacionadas à idade, incluindo aterosclerose e neurodegeneração.

O acúmulo de evidências sugere que a microbiota ajuda a moldar o sistema imunológico inato e adaptativo com um delicado equilíbrio de respostas pró e anti-inflamatórias.

A microbiota intestinal é uma ecologia extremamente complexa de organismos que varia muito com os indivíduos e com o tempo, tornando as alterações relacionadas à idade difíceis de medir. No entanto, as populações mais velhas e mais jovens mostram diferenças na composição do micróbio intestinal.

As diferenças relacionadas à idade na composição da microbiota intestinal entre adultos jovens e centenários foram exploradas.



A conexão bidirecional entre o microbioma intestinal humano e o envelhecimento do hospedeiro, e os elementos potenciais subjacentes e/ou associados.

Foi observado que, em centenários, a microbiota é caracterizada por um rearranjo na população Firmicutes, um enriquecimento em anaeróbios facultativos, notavelmente 'patobiontes' (ou seja, bactérias pró-inflamatórias oportunistas geralmente presentes no ecossistema intestinal adulto em baixo número), e um diminuição acentuada em Faecalibacterium prauznitzii e seus parentes (isto é, espécies simbióticas com propriedades anti-inflamatórias relatadas). Em tal microbiota intestinal modificada, fortes correlações entre famílias bacterianas específicas e níveis plasmáticos aumentados de citocinas pró-inflamatórias, como IL-6 e IL-8, foram encontradas, e 9% da variabilidade total da microbiota intestinal foi relacionada a padrão de citocinas pró-inflamatórias, sugerindo que o ecossistema intestinal em indivíduos mais velhos contribui para a inflamação.

As mudanças que ocorrem na microbiota intestinal de pessoas idosas podem ter consequências biológicas de longo alcance devido ao importante papel anti-inflamatório fisiológico dos ácidos graxos de cadeia curta (AGCC). Os AGCC são produzidos em grandes quantidades por bactérias comensais que, além de importantes fontes de energia, são potentes moléculas anti-inflamatórias que regulam o metabolismo e a imunidade do hospedeiro. O butirato contribui para a homeostase intestinal porque atua como uma fonte de energia para as células epiteliais do cólon, facilita a diferenciação de células T CD4 + em células Treg, induz a secreção de TGF-β pelas células epiteliais e desencadeia a produção de IL-10 e ácido retinoico pelas células dendríticas e macrófagos. Essas ações promovem a resolução da inflamação intestinal, evitando a liberação de bactérias e compostos inflamatórios derivados de bactérias para o sangue.

Dado que a microbiota intestinal impacta fortemente a saúde de seu hospedeiro e está envolvida em inflamação, a possibilidade de modificá-la e adaptá-la para um sistema ecológico pró-saúde personalizado é atraente.

Os hábitos alimentares desempenham um papel fundamental na modulação da composição da microbiota intestinal. Existem diferenças principais entre a microbiota intestinal de indivíduos alimentados com dieta ocidental prevalente e a de indivíduos com dieta rica em fibras. Mudanças específicas na composição da microbiota intestinal foram demonstradas entre os indivíduos de acordo com uma ingestão alimentar diferente. Uma determinada dieta pode promover o crescimento de cepas bacterianas específicas, levando os hospedeiros a uma consequente alteração do metabolismo fermentativo, com efeito direto no pH intestinal, que pode ser responsável pelo desenvolvimento de uma microbiota patogênica. Além disso, uma dieta rica em gordura pode promover o desenvolvimento de uma microbiota intestinal pró-inflamatória, com consequente aumento da permeabilidade intestinal e, consequentemente, dos níveis circulantes de

lipopolissacarídeos (LPS).

Existem algumas evidências de que os exercícios têm um efeito na promoção da saúde. No entanto, este efeito benéfico pode estar associado em parte à modulação da microbiota intestinal. Estudos pré-clínicos indicam que o exercício físico promove diversidade microbiana (que está associada a um estado mais saudável) e aumenta as populações de bactérias intestinais benéficas à saúde.

Além disso, a administração de prebióticos e probióticos também pode ajudar a modular a composição da microbiota intestinal. Os mecanismos moleculares pelos quais a microbiota pode afetar favoravelmente a saúde do hospedeiro e os processos de envelhecimento são agora intensamente investigados em ensaios clínicos controlados usando prebióticos e probióticos que se mostraram eficientes para prevenir condições patológicas particulares em populações idosas.

Dentre esses mecanismos, acredita-se que o mais importante seja a supressão da inflamação crônica inadequada. Inclui a diminuição da síntese de citocinas pró-inflamatórias conhecidas por serem reguladas positivamente em idosos, como as interleucinas IL-6, IL-8 e IL-10, bem como o fator de necrose tumoral (TNF-α) e, portanto, o aumento dos níveis de linfócitos ativados, células natural killer e atividade fagocítica. Isso assume que a modulação direta da comunidade microbiana intestinal pode reduzir as respostas inflamatórias e melhorar as respostas imunes adaptativas, neutralizando assim a imunosenescência.

Conclusão: A possibilidade de controlar a inflamação representa uma ferramenta poderosa para modular e neutralizar as principais patologias relacionadas com a idade e é urgente esclarecer as áreas sombreadas dos complexos mecanismos subjacentes à inflamação, a fim de realizar intervenções terapêuticas direcionadas para uma melhoria do status de saúde na população idosa. As implicações para a medicina são provocativas, uma vez que é provável que nossa complexa simbiose afete todos os aspectos da saúde. Manipular a microbiota intestinal e o microbioma pode ser benéfico para manter a saúde e tratar doenças.

Referências

Allaire JM, Crowley SM, Law HT, Chang SY, Ko HJ, Vallance BA. Trends Immunol. 2018;39(9):677-696.Biagi E, Nylund L, Candela M, et al. PLoS One. 2010;5(6).Bibbò S, Ianiro G, Giorgio V, et al.. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2016;20(22):4742-4749.Cerdá B, et al. Front Physiol. 2016;7:51. Published 2016 Feb 18.Franceschi C, Bonafè M, Valensin S, et al Ann N Y Acad Sci. 2000;908:244-254.Franceschi C, Campisi J.J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2014;69 Suppl 1:S4-S9.Lowry CA, Smith DG, Siebler PH, et al. Curr Environ Health Rep. 2016;3(3):270-286.Maynard C, Weinkove D. SubcellBiochem. 2018;90:351-371.Pérez Martínez G, Bäuerl C, Collado MC. Benef Microbes. 2014;5(3):235-246.Prenderville JA, Kennedy PJ, Dinan TG, Cryan JF. Trends Neurosci. 2015;38(1):13-25.Rea IM, et al. Front Immunol. 2018;9:586. Published 2018 Apr 9. Books MG, Garrett WS. Nat Rev Immunol. 2016;16(6):341-352.Shapiro H, Thaiss CA, Levy M, Elinav E. CurrOpin Immunol. 2014;30:54-62.-Soderholm AT, Pedicord VA. Immunology. 2019;158(4):267-280.Takiishi T, Fenero CIM, Câmara NOS. Tissue Barriers. 2017;5(4):e1373208.Tuikhar N, Keisam S, Labala RK, et al. Mech Ageing Dev. 2019;179:23-35.Vaiserman AM, Koliada AK, Marotta F. Ageing Res Rev. 2017;35:36-45.Xia S, Zhang X, Zheng S, et al. J Immunol Res. 2016;2016:8426874.Zapata HJ, Quagliarello VJ. J Am Geriatr Soc. 2015;63(4):776-781.Zuo L, Prather ER, Stetskiv M, et al. Int J Mol Sci. 2019;20(18):4472. Published 2019 Sep 10.

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

NÃO PROCURE O UNICÓRNIO DOURADO, SEJA ESTRATÉGICO! COMUNIQUE-SE!

Por Kelly Lourenço

A comunicação é minha grande paixão e tenho visto muitos e muitos profissionais, nos últimos anos, procurando o inexistente para se diferenciar e o que na realidade o mercado mais precisa é do básico. Um profissional que se conheça e se comunique adequadamente.

Sempre fala para meus alunos ou em palestras que falar bem é diferente de comunicar bem. Comunicar é um conjunto de estratégias e habilidades que quem fala bem muitas vezes não tem. Vejo muitos vendedores baterem no peito que não precisam aprender pois sabem tudo sobre seus produtos, sua empresa, seu mercado, inclusive se comunicam perfeitamente. E quando olhamos os números vemos que não é bem assim, ou até que tem um bom resultado, mas não por se comunicar bem e sim porque há pessoas ao lado que são piores. Sei que dói, incomoda ler isso, mas não serei eu a passar a mão na sua cabeça. O mercado não tem mais espaço para amadores.

Trouxe algumas reflexões e dados para que entenda a importância do contexto abordado e possa promover algumas transformações ou te dar alguns caminhos.

Nossa busca por respostas nunca foi tão significativa como hoje.Em muitos momentos ouvimos que temos que inovar, ser diferente e isso gera o que eu chamo da "Síndrome do Unicórnio Dourado".

A busca por um milagre, pela perfeição! Não é por acaso que vemos tantas pessoas esgotadas, sem ânimo e forças para coisas simples. Um agravante para esta busca é o isolamento que vivemos. Estamos lidando com muitas coisas ao mesmo tempo em que não estavam em nossos planos. Somos bombardeados, diariamente, pelas expecta-

tivas sociais e mercadológicas que esperam de nós a perfeição, pois o contrário é sinônimo de ser inadequado, de não sermos suficientes. E isso, meu amigo, incomoda!

Já cai na armadilha de ser uma "curseira" (fazer cursos e cursos e cursos) por não me achar preparada para fazer o que já faço há anos. E isso abala a confiança e a credibilidade e quando entramos nessa saímos do mercado. Há o momento do nos "recolhermos na caverna", de nos protegermos, nos preservarmos. Nesse excesso de preparação surge à paralisação, nos sentimos solitários e entramos em um ciclo vicioso que "só estarei pronto quando eu fizer aquele ou aquele curso". E isso, nos tira do radar, do mercado, pois ao invés de continuar produzindo e executando, voltou para o início.

Não estou dizendo que não temos que estudar, buscar novos conteúdos, longe disso. Entretanto, não podemos ficar paralisados, ficar sem caminhar por nos sentirmos desconfortáveis, insuficientes. A autora e pesquisadora Brené Brown tem vários livros que mencionam essa problemática e traz, além de reflexões, técnicas para lidar com as vulnerabilidades e a perfeição que nos é cobrada.

Aqui entra a gestão emocional e da comunicação interna, gerando nossos sabotadores e travando nosso progresso.

Conquistar a vida que sempre sonhamos não é uma questão de sorte, sobrenome, ou seja, berço. Chegar onde se quer é, acima de tudo, um exercício de evolução e desenvolvimento de habilidades e competências para nos tornarmos capazes de sermos quem queremos ser.

As escolas não ensinam competências básicas que toda pessoa, atenção a isso - TODA PESSOA - precisa para ter uma vida mais ecológica. Falo isso, com base em 27 anos de experiência entre os mercados corporati-

vo e acadêmico. Pude acompanhar muitos casos de alunos e profissionais com deficiências básicas que deveriam ser aprendidas para se destacar no mercado e não as possuíam. O resultado disso é o que a ONU nos apresenta em relação ao ranking de país mais ansioso e depressivo do mundo. Gerado por essa cobrança, falta de preparo, insegurança mercadológica e, sobretudo, falta de conhecimento.

Quando falo de conhecimento, me refiro à Inteligência Emocional, Resiliência, Foco, Inteligência financeira, Produtividade, Linguagem Corporal, Oratória e a Capacidade de lidar com os erros e as diferenças pessoais. Essa paralisação somada à inabilidade de lidar com esses aspectos retardam nosso sucesso.

O primeiro estágio para se comunicar bem é o autoconhecimento, por isso essa explanação sobre o que tem afetado nossas vidas e o quanto não somos preparados para lidar com tudo isso.

O comunicar é tornar comum e quando eu torno comum qualquer informação, parte de mim se expõe e se conecta com o outro e se eu não quero ser percebido, ser exposto, ser julgado ou não sei lidar com isso, as chances de travar, dar branco, não me conectar é muito grande.

Por isso, digo que não é medo de falar em público e sim medo de se expor/de errar/de ser julgado que ganha a embalagem "do medo de falar em público", aqui em nosso exemplo. Como sabem sou uma comunicóloga por formação e não há como não exemplificar em minha área. Até porque, os sites e revistas têm mencionado cada vez mais a comunicação como uma das soft skiils mais procuradas pelas grandes empresas.

Invista em autoconhecimento, trabalhe seus medos e inseguranças e isso somado aos recursos e técnicas que estão disponíveis para aprendizagem fará de você um profissional que o mercado busca.

E o que você ganha com isso? Além de segurança, confiança credibilidade, maior poder de persuasão, melhores resultados em vendas, com a equipe e em relacionamentos você leva de bônus o prazer de se comunicar sem passar mal, sem achar que está indo para o abatedouro. No mínimo saberá lidar com essas sensações entendendo como o cérebro funciona e como você pode usar isso a seu favor.

Não há unicórnios dourados, não há perfeição ou milagres. O que existe é uma conscientização de soft skills que o mercado procura e que você poderá se preparar para atender essa demanda. Cuida dessa ansiedade, cuide da ressignificação do conceito do unicórnio, do inexiste e seja feliz.

Vou deixar o link dos dois livros que menciono no texto:

• O poder da Presença - Amy Cudy https://amzn.to/2KveBID

• A Coragem de Ser Imperfeito - BrenéBrown https://amzn.to/2ToLBii

Kelly Lourenço
Mestre em comunicação
11 94175-7375
@kellylourenco.oficial

VISITAÇÃO MÉDICA HÍBRIDA: UMA REALIDADE POSSÍVEL

Por Patricia França

Sou Farmacêutica, Bioquímica e atuo na área de visitação médica há 20 anos. Nessa trajetória tenho uma opinião sobre o quanto o bom Visitador Médico Magistral é importante seja presencial ou virtual.

O fato é que com a COVID 19 fomos obrigados a nos reinventar também nas visitas.

Na área Magistral, o visitador médico que faz a diferença é o que traz inovação, oportunidades e autenticidade, ou seja, é o que ousa ser diferente.

E ser diferente, em minha opinião, significa atuar como Consultora e Gestora dos profissionais que visito.

Despertar o interesse e manter o foco dos profissionais da área da saúde no que estamos apresentando é o maior desafio para as visitas virtuais.

Basta fazermos um cálculo rápido sobre o número de visitas que um profissional da área da saúde, por exemplo, recebe no dia e teremos a noção da imensidão de informações que os mesmos estão expostos. Sem contar as mensagens dos pacientes, secretarias e etc.. Utilizando esse raciocínio, não basta apenas apresentar um material bonito com um texto bem escrito e com algumas sugestões de fórmulas, precisamos levar conteúdo que some e otimize o receituário; ser diferente daquilo que ele já recebeu do concorrente, precisamos ter "Essência" e

apresentar "Significado"

Com essência e significado consigo fazer diferenciação e personalização das visitas, afinal o foco está na qualidade e não na quantidade e esse é o caminho que amo fazer, afinal personalizar é o diferencial da Farmácia Magistral.

Com certeza, vocês devem estar se perguntando: mas toda visita deve ser personalizada? A resposta é sim, isso é perfeitamente possível e deve ser aprimorado, sempre.

Atualmente, tenho visitas Híbridas e obviamente as presencias são as de maior representatividade, mas confesso que também me surpreendi ao perceber que quase 10% do meu painel já estão de forma virtual.

Li recentemente uma matéria extraída do Panorama Farmacêutico e publicada pela Riomed, empresa especializada na distribuição de produtos para saúde e beleza, que o volume de contatos por meio de visitações online e meetings virtuais cresceu mais de 6.000% na comparação entre julho de 2020 e julho de 2019. Somados os últimos 12 meses, esse modelo já totaliza 27% das interações, contra menos de 1% do mesmo período anterior.

Ainda de acordo com a pesquisa, 49% dos entrevistados indicaram que, até então, não tinham uma estratégia digital para viabilizar o relacionamento com médicos, enquanto 46% já cogitam ter representantes de vendas exclusivamente remotos.

Vou compartilhar com vocês alguns dados que a Veeva Systems Inc., líder em software baseado em nuvem para o setor global de life sciences divulgou e que nos dará um norte sobre como poderemos imaginar o setor de visitação magistral pós pandemia ou no "Novo Normal".

A visita presencial sempre existirá e será a preferida pelos profissionais da área da saúde, segundo pesquisa realizada junto a aproximadamente 180 médicos e nutricionistas que mantenho contato e ministro aulas, o relacionamento se constrói com a visita presencial e que em alguns momentos é possível sim aceitar uma visita online do representante que já possuem uma interação.

Com base nos dados apresentados acredito que "A boa visita" sempre será preterida, afinal o talento está em nós, basta revermos conceitos e quebrar paradigmas pois a visita magistral estratégica deve estar além do conhecimento acerca do mercado e do

custo dos processos e produtos e sim direcionada ao cliente, que neste caso é o nosso prescritor.

Alguns passos sigo à risca, seja presencial ou virtual:

Investir em uma pré-abordagem

Estudar o profissional envolvido

Conhecer o seu propósito

Ter uma boa curadoria de conteúdo

Pós Venda

Com as etapas de trabalho bem definidas, manter o bom relacionamento com o prescritor será muito mais fácil.

"Ter paixão em realizar e estar atento ao que seu cliente deseja, "entender o seu propósito". Foi esse elogio que ouvi dos médicos que visito presencial e online e que me motivam todos os dias a ser diferente e estar sempre estudando em prol da qualidade de vida e ao significado de cada prescritor.

Boas Visitas!

Patricia França
Farmacêutica Fórmula e Cia
11 98106-3599
@patriciafelipefranca

COMO ESTRUTURAR O MARKETING DIGITAL EM UMA FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO?

Por Dimas Souza

Muitas pessoas comparam o laboratório com o coração de uma farmácia de manipulação, então o departamento de marketing seria o pulmão. Isto porque ele que faz respirar e oxigenar com prescrições, e através delas é possível crescer, ganhar estatura e desenvolver como empresa.

O marketing para farmácia de manipulação sempre teve um contexto delicado, pois fazer propaganda de medicamentos requer uma série de cuidados e legislação específica. Mas vou contar pra você como fazer uma propaganda da sua farmácia, de uma maneira clara e legítima, sem correr riscos de sanções.

Nós estamos atravessando mais uma revolução industrial, e desta vez ela é a digital, e chamada de 4.0. Ela é diferente de tudo o que a humanidade já experimentou, com novas tecnologias fundindo o mundo físico, digital e biológico de forma a criar grandes conquistas. Hoje em dia todos tem um celular na mão, e com isto conseguem além de se comunicar, ler e-mails, fazer pesquisas ou simplesmente entretenimento.Neste contexto, a internet tem um papel fundamental e assuntos como a telemedicina, a impressão 3D, epigenética, sequenciamento de DNA e EAD já são realidade na nossa área.

Juntando estes pontos, vemos que a medicina personalizada é a medicina do futuro. Isto porque cada organismo requer um cuidado individualizado, para obter os melhores resultados. E este é e sempre foi o DNA das farmácias de manipulação. Com isto, temos uma grande oportunidade de dar um salto imenso com nossas empresas e afirmar nosso local como um estabelecimento de saúde avançada.

E como podemos dar este salto?

A primeira coisa a fazer é entender que a forma como nos comunicamos está mudando. Nossos pacientes hoje estão no Whatsapp, nas redes sociais, nas plataformas de pesquisa, nos e-mails, e diversos outros. Com isso não quero dizer que fazer uma campanha de panfletagem não terá mais resultado, mas certamente não terá o mesmo resultado potencial. A comunicação é como as pessoas nos enxergam, nos acompanham, consomem nosso conteúdo. Fazer uma auto-avaliação, manter o que está bom e traçar pontos a melhorar, é um excelente começo. O segundo passo é desenhar uma estratégia.

Existem milhares de estratégias de comunicação digital que muitas farmácias de manipulação estão começando a fazer, como lives, webinars, e-commerce, e-mails, e-books, anúncios entre outros tantos. Mas não se preocupe se você não está fazendo todos eles. Fazer uma estratégia com consistência, frequência e entregar um conteúdo genuíno, dá um melhor resultado do que fazer várias ao mesmo tempo, sem estes cuidados.

O objetivo de fazer elas é atrair mais pessoas que não te conhecem, mais prescritores que não te conhecem, convidá-los pra te conhecer, saber que tipo de fórmulas você manipula, como que são feitas, como que é o laboratório, quem é sua equipe, etc. para depois, quem sabe, virarem clientes. Entender este processo é fundamental para desenhar qual a melhor maneira pra aplicar na sua realidade.

Este caminho que é feito por uma pessoa desde te conhecer até comprar, é chamada JORNADA DO CLIENTE. É uma análise do caminho que uma pessoa fez desde o primeiro contato até mandar manipular. Este caminho é também chamado de FUNIL DE VENDAS, pois o caminho se parece com um funil, onde existem muitas pessoas no topo do funil que não te conhecem, no meio tem as que conhecem porém ainda não conside-

raram comprar contigo e poucas que passam pelo fundo do funil, ou seja, já compraram.

Traduzindo pra nossa realidade podemos imaginar uma pessoa que tem problemas de auto-estima e não sabe o que fazer. Ela não se deu conta que uma das formas de elevar a auto-estima é através do cuidado pessoal, e que existem muitas formulações para isto. Quando ela se dá conta disso, ela passa pra próxima etapa do funil, que é a CONSIDERAÇÃO, ou meio do funil, ou seja, ela começa a considerar se compra um produto X pra acne ou Y pra rugas, ou até se ela deve comprar um manipulado ou um industrializado, porque ela ainda não sabe que os manipulados dão muito mais resultado. Neste momento é fundamental nutrir a pessoa com informações relevantes pra ela considerar a manipulação, porém ela ainda não está pronta pra comprar. A partir do momento quando ela decidir que quer comprar de você o produto X, ela passa para o fundo do funil, e é neste momento que as promoções realmente funcionam. Desconto, frete grátis e compre 3 por 2 vão fazer sentido somente para estas pessoas que sabem que querem comprar de você o produto X.

Cada ferramenta tem sua forma de trabalhar no marketing digital, e as redes sociais são uma forma bem efetiva disto. Facebook, Instagram, Youtube, Linkedin etc. tem milhões de pessoas que passam o dia acessando, e é a forma mais barata de encontrar estes futuros clientes.

Existem duas formas de fazer campanhas em redes sociais, que são os anúncios ORGÂNICOS ou os anúncios PAGOS. O Orgânico é aquele que você posta no feed e apenas quem te segue pode ver. O Pago já é um tipo anúncio direcionado, pois você paga para impulsionar aquele post para um tipo de público específico que não te conhece. Agora qual destes fazer?

Postagens orgânicas tem um alcance muito menor comparado ao pago, porém deve-se ter alguns cuidados antes de impulsionar

uma campanha. Eu recomendo que se inicie impulsionando postagens estratégicas, que são pensadas de acordo com a análise do seu negócio, observando qual nicho você quer atingir, qual perfil do público, a localização, etc., pois tem o risco de anunciar para um publico errado, e não obter retorno nenhum. Exemplo é você anunciar um Gloss labial para público masculino, pode até ter alguém que compre, porém o impacto não será o mesmo se for ajustado.

Por qual ferramenta devo começar? Novamente é uma pergunta que vai levar a uma análise do teu negócio, pensando no público que você quer atingir e qual delas você está mais familiarizado. Quem não costuma assistir Youtube, por exemplo, e quiser começar a anunciar ali, terá muito mais dificuldade de anunciar do que comparado a uma plataforma que já conheça. Recomendo que comece com as plataformas que você já consome conteúdo, pois facilita bastante a estruturação.

Qual o ponto mais importante de uma campanha? Pode ter o público correto, localização correta, o anúncio perfeito, agora se o criativo for ruim, não tem tráfego que resolva. Você precisa criar um banco de criativos (fotos e vídeos) que estejam de acordo com as regras do local que você quer anunciar, e isto pode ser feito de várias formas. Eu comecei a fazer aprendendo a mexer no Photoshop através de tutoriais de Youtube, como editava, mudava cor, tipo de fonte, exportava em quais dimensões, etc. É bastante trabalho, pra quem não está acostumado. Já a outra possibilidade é contratar um designer para gerar um banco de criativos que possam ser usados nas campanhas. Pode ser foto ou vídeo, o qual você considerar melhor, embora o vídeo normalmente gere muito mais engajamento.

Se você chegou até aqui e ainda não sabe por onde começar, me procure porque eu posso te auxiliar nesta estruturação. Se você já faz e precisa melhorar os resultados, pode me chamar também para otimizar as campanhas ou estruturar novas.

Ah, faltou eu dizer como fazer uma campanha da sua farmácia de forma legítima e sem correr riscos de sanções. E a resposta é: com conteúdo. Você muda o foco da campanha de produtos e entrega conteúdo autêntico, como o dia-a-dia do seu laboratório, sua equipe embalando pacote de entrega, um texto/vídeo elaborado explicando tecnicamente como a associação de alguns produtos pode ter resultado sinérgico, etc. Porém o mais importante em qualquer etapa é evidenciar que a farmácia de manipulação proporciona muito mais pelo fato de fazer produtos personalizados. E é esta personalização que muitas indústrias já estão de olho e lançando maneiras de personalizar em escala, na revolução 4.0. Não podemos deixar que elas tomem nosso lugar de direito.Como diz uma música da minha terra "Não podemos se entregar pros homens de jeito nenhum".

Dimas Souza
Diretor da Manipura
051 8191-7953
@dimas.souzajr

ERA DE MULHERES "AGELESS" ESTRATÉGIAS PARA O ENVELHECIMENTO BEM SUCEDIDO

Por Reginalda Russo

"Ageless Women"?

Vocês podem estar se perguntado neste momento, o que de fato significa uma "Ageless Woman"? Como assim? Uma mulher menos envelhecida?

Isso mesmo caros leitores, um tema que eu já tenho abordado em diferentes contextos e oportunidades é o que costumamos chamar de envelhecimento saudável. Envelhecimento sim por que não? Sem medo ou tabu, começamos a envelhecer no dia em que nascemos. O que importa realmente não é quando e sim como.

Eu prefiro a abordagem da expectativa de saúde ou "Healthspan" ao invés de expectativa de vida ou como conhecemos "Lifespan".

Assim, quando eu me deparei com o termo "Ageless Woman" em um artigo sobre uma mulher que aos 58 anos decidiu começar a carreira e fazer sucesso como modelo fotográfico, tratava-se de fato de uma mulher atemporal que estava no comando da sua vida, além do próprio tempo.

Na verdade, encontramos vários exemplos assim, e a pergunta é o que move essas mulheres? Muito possivelmente é a sua

energia que ao longo da vida vai sendo modulada pelas suas próprias fases.

A mulher entre os 30 e 40 anos, abriga uma carga adicional de pressão e estresse para conciliar a vida profissional, familiar, social e pessoal. Porém após os 40 e 50 anos, o momento é de maturidade, movido pela energia da mudança e a forma como essas mulheres encaram essas mudanças. Acompanhando a maturidade, vem à calma, a experiência e a independência, mas também certamente vem mudanças física e emocionais.

E este é ponto chave: se esta mulher seguir conciliando essa maturidade com a percepção correta e a satisfação com suas mudanças físicas e emocionais, o sucesso da "Ageless Woman" é certo.

O envelhecimento saudável ou bem sucedido como também é denominado na literatura científica, é um fator que pode estar em grande parte sob nosso próprio controle.

"A forma como você envelhece é uma questão de como você se trata e não de como a vida te trata." Nancy Lonsdorf

Cuidados preventivos são a chave para o envelhecimento bem sucedido

Segundo a OMS, saúde é um estado de completo bem estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença.

No Brasil, as principais causas de morte da população feminina são as doenças cardiovasculares; seguidas pelas neoplasias, especialmente o câncer de mama, pulmão e colo de útero; a seguir estão às doenças respiratórias e finalmente, as doenças endócrinas nutricionais e metabólicas com especial atenção para o diabetes (IBGE,2000).

O divisor de águas para as mulheres entre a juventude e a maturidade é a Menopausa e o período de Climatério. As mudanças físicas e emocionais que acompanham esta fase, vão muito além do fim da possibilidade da reprodução, e tem impacto significativo em muitos aspectos, como por exemplo: o "turnover de colágeno" e a saúde de pele, cabelos e unhas; a densidade mineral óssea (DMO) e a saúde óssea; a composição corporal em relação à massa muscular e gordura corporal; a saúde cardiovascular; a saúde mental e cognitiva; a saúde do aparelho geniturinário e a saúde sexual.

De modo que, o foco deste artigo não está no desequilíbrio hormonal e nos sintomas clássicos da menopausa, uma vez que o desequilíbrio hormonal é um gatilho importante, mas não é o único. Além disso, os sintomas vasomotores, embora prevalentes em 60 a 80 % das mulheres durante o climatério, são transitórios e nem sempre estão relacionados ao declínio funcional que é o principal foco deste artigo. Isto não significa, claro, que tais sintomas não mereçam atenção, pois interferem fortemente na qualidade de vida das mulheres e devem ser tratados e contidos de forma segura.

No entanto, as perdas e declínios funcionais durante o climatério, tem relação direta com o funcionamento e equilíbrio de fatores bioquímicos, metabólicos e hormonais, que podem ser prevenidos e controlados com base nos hábitos de vida e nas estratégias de prevenção e tratamento seguidos com disciplina ao longo de toda a vida.

Os cuidados preventivos são as melhores formas de manter a saúde em qualquer fase, especialmente durante o climatério.

Um importante trabalho, denominado SWAN (Study of Women's Health Across the Nation) que acompanhou mais de 3300 mulheres com idade entre 42 e 52 anos ao longo de 23 anos de suas vidas, com o objetivo de definir o período denominado de Transição da Menopausa. Este trabalho avaliou as principais queixas de saúde das mulheres na idade madura e correlacionou com o período denominado Transição da Menopausa, ou seja, os anos que imediatamente antecedem a menopausa propria-

mente dita ou o último período menstrual da vida da mulher bem como os anos posteriores.

Esta análise se mostra fundamental para elucidar a "janela de oportunidade", período ideal para intervenções, especialmente de caráter preventivo.

Neste artigo, que foi dividido em duas partes, serão abordados, nesta primeira parte, os principais marcadores de saúde que devem ser monitorados e fortalecidos, destacando o período mais relevante para as intervenções. Já na segunda parte, serão abordadas algumas das estratégias e intervenções que podem ou que talvez devam ser adotadas sem perda de tempo, estratégias que serão fundamentais para o envelhecimento bem-sucedido, conforme mencionado no início.

Saúde de pele, cabelos e unhas

A menopausa define-se pelo estado de declínio de produção hormonal, especialmente estrogênios, que afeta a pele e seus anexos, cabelos e unhas, através da aceleração da degradação do colágeno e redução da elastina, desidratação e prejuízo ao processo de cicatrização. A perda de colágeno resulta na falta de tônus, firmeza e elasticidade da pele. A falta de estrógenos também é associada à perda da capacidade de retenção de água, resultando no ressecamento e falta de viço da pele, o que leva à maior fragilidade da pele e consequentemente formação de mais numerosas e mais profundas rugas.

A queda capilar generalizada e difusa também é prevalente, sendo reportada em 26% das mulheres na pós-menopausa. A queda capilar na região frontal pode se manifestar em 9% dessas mulheres.

A alopecia androgenética feminina ou padrão feminino de queda capilar tem seu pico de incidência na pós-menopausa com prevalência em 29% de mulheres entre 70 e 89 anos. Os mecanismos pelos quais ocorre este processo ainda são controversos,

alguns autores atribuem a maior atividade de DHT (di-hidrotestosterona) em mulheres com níveis normais de testosterona, porém muitos trabalhos indicam o papel dos estrógenos na fisiopatologia da alopecia feminina, embora não esteja claro se os estrógenos inibem ou promovem a queda capilar.

Saúde óssea

A perda da densidade mineral óssea inicia-se alguns anos antes do último período menstrual, ou seja, durante a transição da menopausa, e não vários anos após a menopausa como se acreditava. Alguns trabalhos mostram que o termo perda de massa óssea pós-menopausa é equivocado, pois a perda de densidade mineral óssea (DMO) inicia alguns anos antes da menstruação final (menopausa propriamente dita).

O significativo declínio de estradiol (E2), cerca de dois anos antes da menopausa, é acompanhado de um significativo aumento de N-telopeptideo urinário (marcador de "turnover" ósseo), sugerindo que, o nível de E2 é um gatilho para a elevada perda de massa óssea e da cascata de "turnover" ósseo.

A perda óssea e a DMO são considerados indicadores da menopausa. Estima-se que a perda de massa óssea chega a 2 % nos primeiros 6 anos e de 0,5 a 1 % após esta fase. O risco de fraturas osteoporóticas chega a 40 a 50% nas mulheres.

Desta forma, mostra-se muito importante, iniciar medida preventivas para o fortalecimento do tecido ósseo, vários anos antes do início do climatério.

Dieta rica em proteínas, aumento do aporte de cálcio e magnésio, manter elevados níveis de 25-hidroxivitamina-D, manutenção da atividade física regular, controle do IMC, são algumas medidas que certamente, contribuem para a saúde óssea.

Composição corporal

O estudo SWAN determinou a relação entre composição corporal, distribuição de gordura frente à transição da menopausa, as mudanças corporais iniciam-se 9 anos antes da menopausa e podem perdurar por até 9 anos após, de acordo com esta pesquisa.

Cerca de 2 anos antes do último período menstrual, o índice de ganho de gordura pode dobrar e a massa magra pode começar a cair, este processo perdura por cerca de 2 anos após a última menstruação antes de se estabilizar.

A perda de massa muscular, bem como o aumento da inflamação e da senescência celular, a redução da regeneração dos miócitos e da síntese de proteínas são causadas, entre outros fatores, pelo declínio na produção de hormônios sexuais, tanto os homens quanto as mulheres experienciam a sarcopenia relacionada ao declínio hormonal.

Vários estudos destacam a associação entre sarcopenia e osteoporose. A observação da interação fisiológica músculo-osso é essencial no sentido de prevenir doenças e perda de capacidade funcional no envelhecimento.

Estudos demonstram que mulheres que apresentam sarcopenia tem o dobro de risco para quedas e fraturas ósseas.

Entre múltiplos fatores importantes, o declínio musculoesquelético está relacionado também ao aporte inadequado de proteínas, cálcio e vitamina D e ao padrão de atividade física ao longo da vida, inclusive durante o climatério e na pós-menopausa.

A demanda por esses nutrientes naturalmente aumenta no envelhecimento devido ao aumento da resistência a proteínas anabólicas, a inflamação crônica e ao estresse oxidativo e isto deve ser levado em consideração nos cuidados durante a Transição da Menopausa. Desta forma, estratégias terapêuticas e nutricionais para fortalecimento e regeneração muscular atualmente são extremamente valorizadas.

A falta de atividade física acelera o catabolismo muscular e é outro fator de risco muito relevante. A atividade física minimiza muitos efeitos do envelhecimento, como a resistência a insulina, disfunção mitocondrial e a inflamação e ainda, representa a melhor estratégia para conter a sarcopenia.

Saúde Cardiovascular

As mulheres experienciam alterações no perfil lipídico, na distribuição de gordura corporal, no risco de síndrome metabólica e no risco cardiovascular (CV), no período de Transição da Menopausa.

A elevação de LDL-Colesterol no período em torno da menopausa está associada ao maior risco da presença de placas, e mesmo níveis mais altos de HDL-Colesterol podem não ser consistentemente protetores.

A redistribuição de gordura relacionada ao período de transição da menopausa pode afetar também a saúde cardiovascular. Os hormônios sexuais e os sintomas vasomotores parecem estar relacionados às alterações CV adversas, com risco variável de acordo com os padrões de E2 e de sintomas vasomotores relacionados à menopausa.

O conhecimento sobre como a transição da menopausa influencia a saúde CV das

mulheres evoluiu muito nos últimos 25 anos. A menopausa é atualmente considerada um fator de risco de doença CV feminina pela American Heart Association e foi reconhecida como fator agravante e determinante para início de terapia com estatinas pela atualização de 2018 do "Guideline" de manejo de colesterol sérico.

As alterações metabólicas envolvendo perfil lipídico aparentemente iniciam-se cerca de um ano antes da última menstruação.

Diferentemente do perfil lipídico, alterações na pressão arterial, insulina, glicose e IMC não estão diretamente associadas ao período de transição da menopausa, independentemente da idade cronológica. Entretanto, o período de mais elevado risco de desenvolvimento de síndrome metabólica é a perimenopausa, e não está relacionada à idade.

Os sintomas vasomotores, que são o principal marcador da menopausa, foram associados ao perfil de maior risco cardiovascular, independentemente da idade ou dos hormônios sexuais. Foram associados também a níveis mais elevados de LDL-Colesterol, Apo B, triglicérides e resistência insulínica, com risco mais alto de hipertensão.

Saúde mental e cognitiva

- Sintomas de depressão e ansiedade

Os sintomas de depressão e ansiedade são mais prevalentes na peri e pós-menopausa do que na pré-menopausa. Outros fatores como estilo de vida estressante, preocupações financeiras, baixo suporte social, distúrbios de sono e falta de atividade física são contribuintes importantes para sintomas depressivos e/ou ansiedade e estes fatos são independentes da transição da menopausa.

Dentre os hormônios que foram monitorados durante o estudo SWAN, o único hormônio que demonstrou estar relacionado aos sintomas depressivos foi à testosterona.

Apesar de sintomas de ansiedade serem altamente prevalentes entre mulheres de 40 a 50 anos e podem preceder o estabelecimento de sintomas depressivos, sempre receberam menos atenção do que a própria depressão.

As probabilidades para sintomas de ansiedade são significativamente superiores na perimenopausa, imediatamente antes ou após a menopausa com o pico mais tardiamente. Mesmo entre as mulheres que nunca haviam apresentado ansiedade anteriormente, muitas reportaram este sintoma no período de transição da menopausa, independentemente de outros gatilhos ou da presença de sintomas vasomotores.

O risco relativo para sintomas de ansiedade aumenta entre os períodos imediatamente anterior à menopausa, e podem declinar na pós-menopausa, o que sugere que este aumento da ansiedade pode ser transitório.

- Performance cognitiva

As dificuldades cognitivas relacionadas à menopausa são caracterizadas pela ausência temporária de entendimento e aprendizagem durante a perimenopausa que se resolve naturalmente na pós-menopausa quando a aprendizagem volta ao normal. O declínio cognitivo relacionado ao envelhecimento

inicia-se muito tempo mais tarde e está relacionado ao envelhecimento cronológico.

Aproximadamente 60% das mulheres em idade madura reportam problemas de memória durante o período de transição da menopausa, embora sejam raros os estudos que avaliam a performance cognitiva neste período.

Mesmo não existindo muitos estudos nesse sentido, as investigações disponíveis demonstram que não há associação entre o declínio de performance cognitiva com sintomas vasomotores ou com distúrbios de sono, no entanto, as mulheres com depressão de fato apresentam menor pontuação na performance cognitiva e na rapidez de processamento de informações e aquelas com mais sintomas de ansiedade apresentam mais episódios de falta de memória verbal.

Quando estes sintomas são confrontados com o modelo de transição da menopausa e cognição, o efeito negativo da perimenopausa tardia na cognição permanece inalterado, sugerindo que a presença destes sintomas não estão relacionadas ao declínio de aprendizagem na perimenopausa.

Fica então a controvérsia se o declínio na performance cognitiva é parte do processo normal de envelhecimento ou se este processo inicia-se ainda na transição da menopausa.

- Sono

As queixas de distúrbios de sono tendem a aumentar no período de transição da menopausa e condições ruins de sono podem ter um impacto negativo na saúde cardiovascular das mulheres.

O estudo SWAN teve um braço auxiliar especialmente dedicado à avaliação de parâmetros de sono e os resultados demonstraram que as mulheres com síndrome metabólica apresentavam menor eficiência de sono e maior incidência de apneia. Além disso, as mulheres com alterações nos indicadores de sono, também apresentavam biomarcadores inflamatórios e de coagulação elevados.

Saúde do aparelho geniturinário e saúde sexual

- Sintomas geniturinários

A falta de lubrificação vaginal aumenta no período de transição da menopausa na ordem de 19 % na perimenopausa e 34 % na pós-menopausa. Além disso, a falta de lubrificação vaginal também contribui para a dor durante a atividade sexual (dispaurenia).

O avanço dos estágios da menopausa é mais fortemente associado com a falta de lubrificação vaginal do que com o declínio de estradiol, o que demonstra que a sua etiologia é mais complexa do que somente a oscilação e declínio do nível de estradiol.

- Incontinência urinária

A incontinência urinária é um sintoma frequentemente reportado entre mulheres durante o climatério que não está relacionado ao declínio de estradiol.

Cerca de 68 % das mulheres reportam incontinência urinária, ainda que eventual, e na maioria das mulheres são episódios transitórios e que não estão necessariamente associados aos níveis de estradiol ou ao seu declínio. Menos de 40% dessas mulheres buscam tratamento para incontinência urinária, por acreditar que se trata de um

processo natural de envelhecimento e porque o médico em geral não a questiona sobre este sintoma.

- Função sexual

A função sexual começa a declinar cerca de dois anos antes do último período menstrual e este declínio diminui um ano após, permanecendo estável por cerca de 5 anos.

A função sexual é um componente muito importante da saúde da mulher e cerca de 75% das mulheres no estudo SWAN reportaram que atividade sexual era moderadamente ou extremamente importante. Na transição da menopausa, a dispaurenia aumenta e o desejo sexual declina, independentemente de características sociodemográficas ou de mudanças físicas ou psicológicas.

Dados demonstraram que o nível de E2 não estava relacionado a nenhum parâmetro indicador de função sexual, porém o nível de testosterona foi positivamente associado ao desejo sexual e a excitação e vários estudos clínicos comprovam esta proposição.

E assim...

Estudos como SWAN e outros, também com a mesma orientação de pesquisa, apontam fortemente para a janela de oportunidade terapêutica, período ideal, para manutenção ou estabelecimento de comportamentos de saúde positivos que atrasem ou previnam prognósticos negativos para a saúde ou declínio funcional ao longo do processo de envelhecimento.

Parar de fumar, adotar dieta saudável e equilibrada, a prática regular de atividade física são alguns fatores que podem reduzir significativamente o risco de doenças cardiovasculares, melhorar muito a condição musculoesquelética reduzindo a perda de massa óssea e muscular, da mesma forma as intervenções precoces no estilo de vida são medidas terapêuticas profiláticas que podem atrasar ou reduzir o risco de fraturas óssea, a osteoporose e a sarcopenia.

De maneira geral, o aumento da expectativa de vida para mulheres pós-menopausa aponta para a necessidade de melhorar a sua qualidade de vida, faz-se necessário desenvolver estratégias terapêuticas específicas, associadas à terapia de reposição hormonal ou não.

Referências

Agostini D., Zeppa S.D., Lucertini F., et al.; Muscle and Bone Health in Postmenopausal Women: Role of Protein and Vitamin D Supplementation Combined with Exercise Training; Nutrients 2018, 10, 1103

Barth C., de Lange A.M.; Towards an understanding of women's brains aging: the immunology of pregnancy and menopause; Frontiers in Neuroendocrinology, 2020; 58; 100850

Borda L., Wong J. L., Tosti A., et al.; Bioidentical hormone therapy in menopause: relevance in dermatology; Dermatology Online Journal, 2019; vol.25, n.1

El Khoudary S.R.; Greendale G, Crawford S.L., et al; The menopause transition and women's health at midlife: a progress report from the Study of Women's Health Across the Nation (SWAN); The Journal of The North American Menopause Society, 2019; Vol. 26, No. 10, pp. 1213-1227

Reginalda Russo
Farmacêutica
(011) 97481-3560
@regirusso

O PROFISSIONAL / SER HUMANO DO FUTURO

Por Adrielle Brandão

Há alguns dias me deparei com uma palestra na plataforma Ted Talk, que apesar da publicação datar de meados de 2018, me chamou bastante a atenção, pois o assunto ainda é deveras atual. A palestrante, Michelle Schneider, publicitária, Head de Educação no LinkedIn Brasil e apaixonada por tecnologia aborda sobre o profissional do futuro e a evolução do mercado de trabalho nos últimos anos. Ela comenta também sobre uma forte ruptura tecnológica que já começou, mas que tende a intensificar ainda mais nos próximos anos, a qual consiste na substituição de metade da força global de trabalho humano pela Inteligência Artificial e o quão isto refletirá na economia de todos os países.

Segundo ela, uma pesquisa feita pela Universidade de Oxford aponta que aproximadamente 47% dos empregos tendem a desaparecer nos próximos 20 anos. E isso não enquadra somente cargos como motoristas, corretores e operadores de telemarketing, mas médicos, advogados e professores também estão nesta lista. Isto porque, atualmente um site chamado WebMT – uma coleção de sites da saúde – no qual as pessoas podem fazer consultas online, recebe mais visitas do que todos os médicos dos Estados Unidos. Já para as questões judiciais, todos os anos, mais de 60 milhões de desacordos entre os comerciantes do eBay são sanados através de resolução de disputas online, ou seja, robôs que fazem o serviço de advogados e juízes. Esta era tecnológica vai além, pois Michelle ainda comenta que o Vaticano concedeu a primeira Licença digital a um aplicativo chamado Confissão, que ajudará as pessoas a se prepararem para se confessar.

Seguindo a idéia de evolução do mundo e apesar de muitos empregos extinguirem-se, a palestrante faz um comparativo de presente/futuro com o passado, mencionando a Revolução Industrial, na qual os humanos foram substituídos por máquinas, principalmente em postos de trabalho de baixa qualificação, como por exemplo: trabalhadores

agrícolas que naquela época representavam 80% do mercado e passaram a integrar as vagas disponíveis nas indústrias, ao invés de arar a terra, passaram a apertar parafusos nas linhas de montagem. Quando a automatização finalmente chegou neste setor, este mesmo grupo de pessoas começou a migrar para outros serviços, mas ainda de baixa qualificação. Isto nos mostra que, conforme as mudanças vão surgindo, o ser humano tende a adaptar-se .

Michelle discorre ainda sobre o quesito "novos empregos do futuro" e o quão os seres humanos podem ser melhores do que a Inteligência Artificial e nos faz refletir sobre a pergunta que não quer calar:

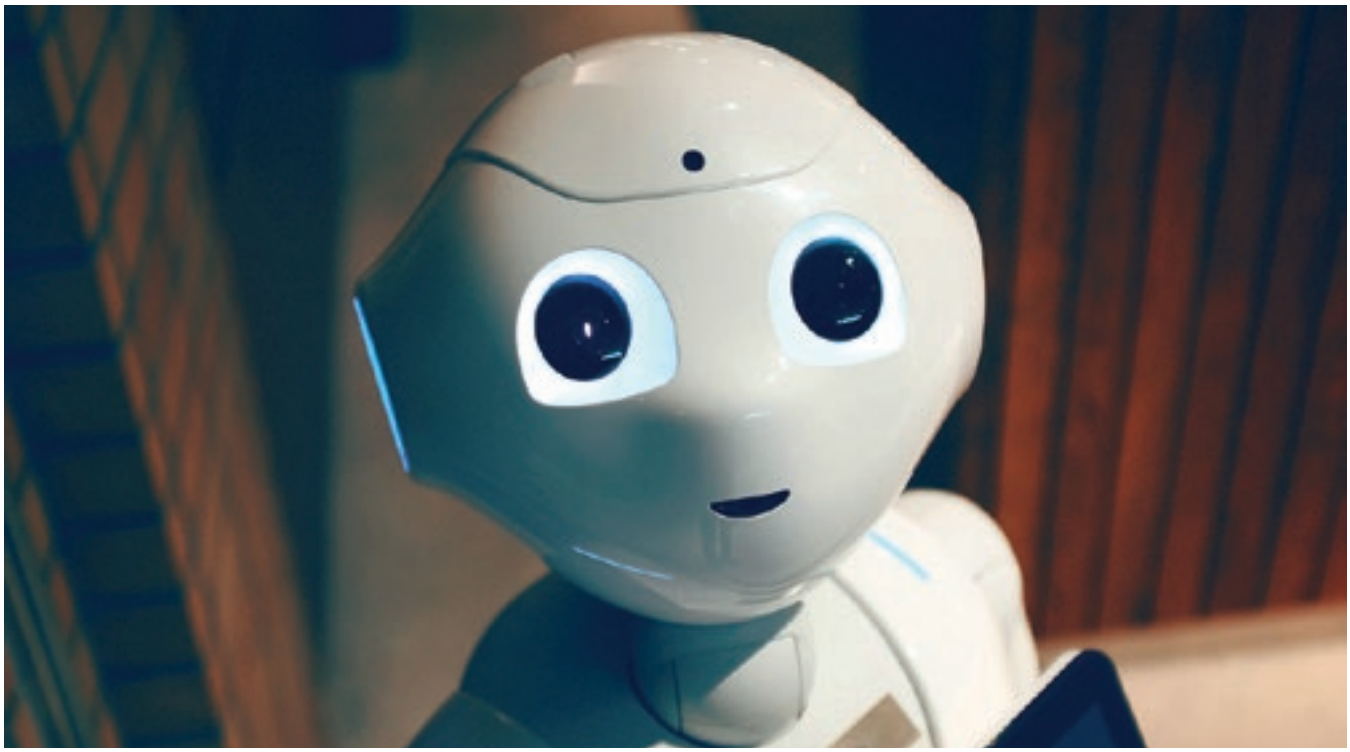
Quais serão os empregos do futuro?

Detetives de dados, psicólogos de robôs? Não há uma resposta pronta, assim como há duas décadas, não podíamos sequer imaginar que haveriam Youtubers, desenvolvedores de aplicativos, motoristas de Uber e etc. Inclusive, Michelle destaca que, segundo pesquisas, 65% dos alunos do Ensino Médio de hoje irão trabalhar em profissões que ainda não existem. E lança outra pergunta:

Diante de um futuro tão incerto, como as Escolas e as Universidades se prepararão para este novo mundo?

Michelle conta que visitou o Vale do Silício algumas vezes e teve a oportunidade de conhecer as Universidades mais inovadoras de lá, incluso Universidades sem campus, sem professores, colégios para crianças superdotadas, as quais aprendem através de projetos com impressoras 3D; mas que até então, a Universidade Minerva School foi a que mais lhe chamou a atenção, pois dentre diversos aspectos interessantes, o foco desta Instituição consiste em desenvolver as habilidades comportamentais de seus alunos. Porque, eles acreditam que no futuro e apesar da Inteligência Artificial e os robôs serem capazes de desenvolver quase quaisquer habilidades técnicas, não há indícios de que os mesmos desenvolvam habilidades comportamentais.

Uma pesquisa realizada pelo World Economic Forum reforçou este dado, quando enumerou 10 habilidades que serão essenciais para o profissional do futuro:



- Resolução de problemas complexos;
- Pensamento crítico;
- Criatividade;
- Liderança e Gestão de pessoas;
- Trabalho em equipe;
- Inteligência emocional;
- Julgamento e tomada de decisões;
- Orientação de serviços;
- Negociação;e
- Flexibilidade cognitiva.

Observando esta listagem, Michelle evidencia a mudança de paradigma entre passado e presente, porque diferentemente do ensino de épocas mais remotas, nas quais as escolas apenas ensinavam ao aluno fórmulas matemáticas decoradas, que hoje já estão prontas a um clique no mundo digital – no futuro, a tendência será substituir a prática de "o que pensar" por "como pensar". Em outras palavras, o ser humano precisará desenvolver a capacidade de ser um Lifelong learning, ou seja, terá que aprender para sempre. E se antes, as pessoas passavam de 5 a 10 anos se empenhando em uma única graduação, seguida de uma pós ou eventualmente um MBA e passava o resto da vida exercendo uma única profissão, muito provavelmente o futuro reserva ao ser humano a necessidade de ter duas ou mais profissões ao longo de sua carreira.

Quase ao final da palestra, Michelle sinaliza que independente de futuro, o ser humano precisa aprender a distinguir inteligência de consciência, pois inteligência abrange a capacidade de resolver problemas, já à consciência vai além, pois se trata de saber sentir. E por que isso importa? Ora, a era tecnológica foi capaz de desenvolver a Inteligência Artificial, mas não a Consciência Artificial. Tanto que, dados apontam que, em 2029 os computadores serão tão inteligentes quanto os seres humanos e que, em 2045 um computador poderá deter de mais inteligência do que toda a humanidade junta. Mas até a presente data, não há nenhum indício de que estes equipamentos tornem-se conscientes ou capazes de sentir. E a palestrante enfatiza que é isso o que diferenciará humanos das máquinas. Daí, a necessidade de desenvolver a consciência humana saber equilibrar isto com o perfil profissional.

Michelle conta também que passou anos apenas cumprindo as demandas profissionais e sempre visando atender prioritariamente às necessidades alheias, mas sem saber ao certo o que queria de fato, quais seus medos e vontades. Mas que despertou desta "zona de conforto", aceitando-se como é; com suas qualidades e imperfeições e, que hoje, além da carreira, é DJ, maratonista e segue sempre em busca daquilo que lhe preenche por completo em todas as áreas de sua vida.

Mediante a tudo isto, lhe convido a refletir. estás preparado? Ou melhor, estás disposto a entrar nesta nova era de aprendizagem constante e infinita, visando ser não só um profissional, mas um ser humano do futuro?

Se me fizessem esta mesma pergunta, diria que aderi a uma ideologia proferida por Steve Jobs em um de seus discursos que diz algo mais ou menos assim: Mantenha-se faminto por coisas novas, mantenha-se certo de sua ignorância. Continue ávido por aprender, continue ingênuo e humilde para procurar. "Tenha fome de vida, sede de descobrir".

Referências:

https://www.youtube.com/watch?v=9-G5mS_OKT0A

https://epocanegocios.globo.com/Inspiracao/Vida/noticia/2015/09/20-melhores-frases-de-steve-jobs.html

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

MAGI news.com.br

Espaço especial com o contato dos nossos colunistas

Graciana Neumann
Mestre em envelhecimento humano, Nutricionista
CRN2 - 15770D e Farmacêutica
(054) 99696-2757
@graciananeumann

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

Kennya Macedo
Farmacêutica
(011) 99406-0050
@kennya_macedo_10

Patricia Vasconcelos
Consultora Farmacêutica e Treinamentos
(021) 97028-8533
@drapatriciavasconcellosfarma

Bruno Henrique
Farmacêutico / Professor
(011) 96678-9443
@farmaceuticobrunohenrique

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

Francieli Pagliari
Gerente de Trade Marketing
(011) 98657-7250
@franpagliari

Andreia Assumpção
Mestre Administração, gestora Empresarial e Enfermeira
(011) 94164-3865
@andreia_assupcao

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

Kelly Lourenço
Mestre em comunicação
(011) 94175-7375
@kellylourenco.oficial

Patricia França
Farmacêutica Fórmula e Cia
(011) 98106-3599
@patriciafelipefranca

Dimas Souza
Diretor da Manipura
(051) 98191-7953
@dimas.souzajr

Reginalda Russo
Farmacêutica
(011) 97481-3560
@regirusso

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

Diagramação:

Fernanda Müller
Diretora de arte | Videomaker
(027) 997267210

PRÓXIMA EDIÇÃO:
OUTUBRO 2020

Apoio: JMariano Consultoria e Treinamento