

# SERINGAS SÓ NO AGULHÃO

Graças a esta iniciativa da AFP, em cinco anos, já foram recolhidas 2,7 milhões de seringas e agulhas usadas. Um projeto nacional pioneiro que a AFP pretende alargar a milhares de farmácias com o apoio das autoridades nacionais.

**PÁG. 06**

É imperativo valorizar o esforço das farmácias

**PÁG. 10**

Vacinas: para toda a vida, para todas as pessoas

**PÁG. 12**

Cuidados na época balnear: vantagens da exposição solar moderada

**PÁG. 24**

# *Faça parte da AFP* *Associe-se à mudança*



**210€**

*Valor mensal único*

**ADIRA JÁ**



[www.afp.com.pt](http://www.afp.com.pt)

# SUMÁRIO

## FICHA TÉCNICA

### DIREÇÃO E CONSELHO EDITORIAL AFP

### PROPRIEDADE AFP

Associação de Farmácias de Portugal  
Avenida Sidónio Pais, n.º 331  
4100-468 Porto  
Tel.: 222 089 160  
www.afp.com.pt  
geral@afp.com.pt

### EDIÇÃO, DESIGN E PAGINAÇÃO F5C - FIRST FIVE CONSULTING

Av. da Liberdade, n.º 230 - 3.º  
1250-148 Lisboa | Portugal  
T +351 210 322 500  
F +351 210 322 539  
www.f5c.pt  
geral@f5c.pt

### IMPRESSÃO GRAFISOL

Rua das Maçarocas  
Abrunheira Business Center n.º3  
Abrunheira  
2710-056 Sintra

PERIODICIDADE TRIMESTRAL  
TIRAGEM 4.000 EXEMPLARES

## 5 EDITORIAL

### DESTAQUE

6 Agulhão: Um aliado da Saúde e do Ambiente

### SETOR FARMACÊUTICO

10 É imperativo valorizar o esforço das farmácias

12 Vacinas: para toda a vida, para todas as pessoas

14 Farmácia Comunitária: um parceiro indispensável da Rede de Cuidados do SNS em Portugal

16 Realização de TROD nas farmácias: a sua importância para as situações menos urgentes

18 A importância da Inteligência Artificial na otimização do trabalho em farmácia

20 Desafios das *Software Houses* na integração das Farmácias enquanto prestadoras de serviços ao SNS

### SAÚDE

22 A nutrição clínica no idoso em contexto de Farmácia Comunitária

24 Cuidados na época balnear: vantagens da exposição solar moderada

### ASSOCIAÇÕES

26 APDI – um aliado no combate à Doença Inflamatória do Intestino

28 Entre SNS e privado, apoio à fertilidade faz-se a duas velocidades

30 A4 – Acolher, Aceitar, Agir e Adaptar para Semear uma Nova Vida

### FARMÁCIAS COMUNITÁRIAS

35 Farmácias Associadas

36 Farmácia Boa Nova

38 Farmácia da Sé

### FORMAÇÕES

40 Formações AFP para farmacêuticos em agenda



ASSOCIAÇÃO DE FARMÁCIAS  
DE PORTUGAL



# AFP CONNECT

**UMA PLATAFORMA AO SERVIÇO DAS FARMÁCIAS**

- ✓ **Ligação das farmácias a entidades públicas e privadas**
- ✓ **Comunicações seguras com encriptação de dados**
- ✓ **Otimização da gestão diária dos serviços das farmácias**
- ✓ **Validação online de cartões de beneficiário de diversas entidades**
- ✓ **Faturação eletrónica**

# EDITORIAL

**ISABEL CORREIA CORTEZ**

*Presidente da AFP*



## Agarrar o verão para preparar o futuro!

**A** Infopharma 12 chega-nos em pleno verão. Apoiamos o descanso merecido das nossas equipas e aproveitamos estes dias longos, quentes e descontraídos para firmar a nossa estratégia de valorização de um esforço comum, em benefício da saúde da população e do País.

Nesta edição, reforçamos o nosso propósito de valorizar o trabalho das farmácias ao serviço da saúde pública. A Vice-Presidente da Associação de Farmácias de Portugal (AFP), Manuela Pacheco, recorda-nos, no seu artigo, que estamos a cerca de dois meses do arranque da Campanha de Vacinação Sazonal (2024/2025) contra a gripe e contra a Covid-19. Mais uma vez, vamos assumir com todo o gosto responsabilidades acrescidas: a população a partir dos 60 anos voltará a ser preferencialmente vacinada nas farmácias e a vacina da gripe de dose elevada, gratuita para todas as pessoas a partir dos 85 anos,

poderá também ser administrada pelas nossas equipas.

Conhecida a boa vontade e disponibilidade da farmácia comunitária, a AFP reafirma que as farmácias não podem continuar a servir o país sem o devido reconhecimento e valorização. Vamos prosseguir esforços no sentido de nos serem atribuídos os merecidos incentivos financeiros para que possamos continuar a contribuir para o desenvolvimento das políticas públicas em saúde, permanecendo disponíveis para exponenciar esse contributo num futuro próximo.

Na mesma linha de ideias, o artigo da Professora Associada da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto, Paula Fresco, conclui que o impacto na Saúde Pública dos serviços prestados pelas farmácias comunitárias deverá ser medido e demonstrado, de forma a fundamentar a remuneração destes serviços centrados no doente, de outro modo que não o modelo atual.

Importa ainda referir o tema de destaque nesta edição, o projeto da AFP “Seringas Só no Agulhão” que procura igualmente garantir o financiamento público para levar o contentor Agulhão às 3000 farmácias existentes em território nacional, possibilitando aos diabéticos e outros doentes depositarem, de forma gratuita e segura, as suas seringas e agulhas usadas.

Termino com as recomendações do Dermatologista e Secretário-Geral da Liga Portuguesa Contra o Cancro – Núcleo Regional Norte, Fernando Ribas, para viver em saúde a época balnear instalada: utilizar t-shirt, chapéu e óculos de sol, além da aplicação de um filtro solar de índice elevado.

Vamos seguir estes excelentes conselhos, proteger a pele e usufruir do verão. Vamos precisar da sua energia para alicerçar uma estratégia de sucesso para o futuro das farmácias e dos nossos associados. ✕

# AGULHÃO

## Um aliado da Saúde e do Ambiente

O “Seringas Só No Agulhão” foi lançado pela AFP há cinco anos, com o objetivo de contribuir para o tratamento adequado – em termos de saúde e ambiente – das mais de 250 milhões de seringas e agulhas que, anualmente, são utilizadas pelos doentes, em ambulatório. Perto de 200 farmácias comunitárias já participam no projeto, mas a ambição da AFP é alargá-lo às cerca de 3.000 farmácias existentes no País, defendendo para tal a intervenção e participação das autoridades nacionais.

# SERINGAS SÓ NO AGULHÃO

## PROJETO PIONEIRO EM PORTUGAL

2019

**Ano de lançamento do projeto Agulhão pela AFP  
- Associação de Farmácias de Portugal**

2,7 MILHÕES

**Número de cortoperfurantes que não foram  
parar ao lixo comum, tendo sido recolhidos e tratados  
por empresas especializadas, graças ao projeto  
Agulhão**

191

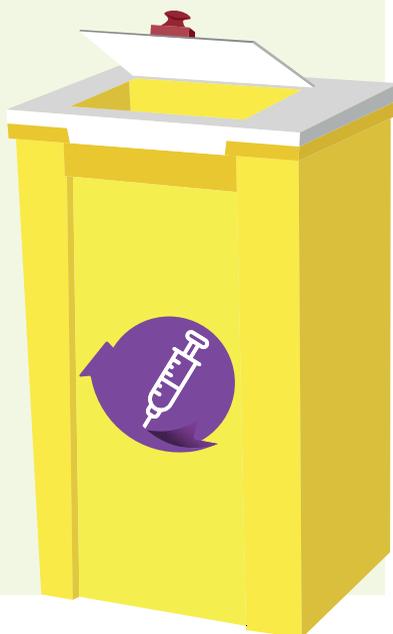
**Número de farmácias comunitárias que participam  
no projeto Agulhão**

80

**Número de concelhos  
onde está presente  
o projeto Agulhão**

30

**Capacidade em litros  
de cada Agulhão,  
o contentor reutilizável  
onde os utentes podem  
colocar gratuitamente  
as seringas e agulhas  
usadas para posterior  
recolha e tratamento  
executado por empresas  
especializadas.**



**F**az cinco anos que nasceu o “Seringas Só No Agulhão”, um projeto inovador criado pela Associação de Farmácias de Portugal (AFP) para dar resposta à falta de soluções seguras e ecológicas para a recolha das seringas e agulhas usadas por utentes que necessitam de medicamentos injetáveis. Aquele que surgiu, a 27 de junho de 2019, como um projeto-piloto, com uma adesão inicial de 10 farmácias associadas da AFP, conta hoje já com a participação de perto de duas centenas de farmácias comunitárias.

Mas a ambição da AFP é ir mais longe, garantindo que as cerca de 3.000 farmácias do País dispõem de um Agulhão, onde os diabéticos e outros doentes possam depositar, de forma gratuita e segura, as suas seringas e agulhas usadas, independentemente da localização geográfica em que se encontrem. Face aos custos financeiros associados, cumprir com esse objetivo está, contudo, em grande medida nas mãos das autoridades nacionais. Uma aposta que a concretizar-se resultaria numa maximização dos benefícios para a Saúde Pública e o Meio Ambiente.

As estimativas da AFP, com base na IQVIA, apontam para que todos os anos sejam gerados em Portugal mais de 250 milhões de resíduos cortoperfurantes (seringas e agulhas) em ambulatório, não existindo atualmente nenhuma entidade nacional que faça a gestão desses resíduos que, muitas vezes, acabam por ir parar ao lixo comum.

Através do “Seringas Só No Agulhão”, só nos primeiros cinco meses de implementação do projeto-piloto, foi possível recolher mais de 102 mil



seringas e agulhas através das 10 farmácias participantes. Alargando aos cinco anos de vida do projeto, o total de cortoperfurantes depositados nos contentores do Agulhão ascende a cerca de 2,7 milhões. Número que se justifica pela maior consciencialização da população para a necessidade do tratamento seguro desses resíduos e da crescente participação das farmácias no programa de recolha promovido pela AFP.

“**ESTIMA-SE QUE TODOS OS ANOS SEJAM GERADOS EM PORTUGAL MAIS DE 250 MILHÕES DE RESÍDUOS CORTOPERFURANTES EM AMBULATÓRIO, PORÉM, NÃO EXISTE NENHUMA ENTIDADE NACIONAL A FAZER A GESTÃO DESSES RESÍDUOS QUE, MUITAS VEZES, ACABAM POR IR PARAR AO LIXO COMUM**”

### UM PROJETO EM CONSOLIDAÇÃO

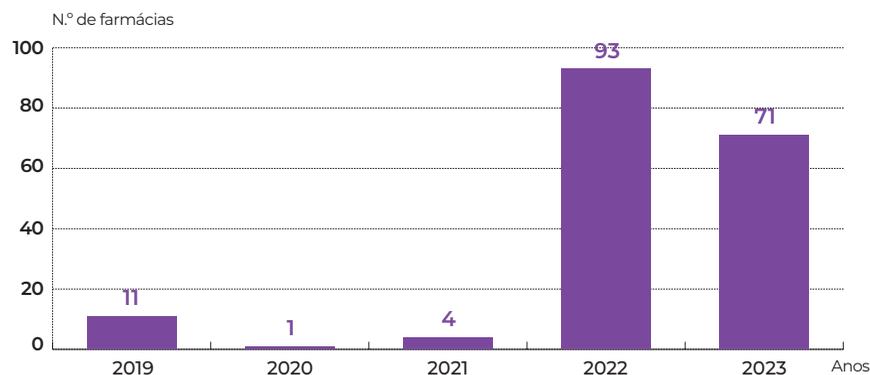
Após o arranque, em 2019, enquanto projeto-piloto em apenas 10 farmácias comunitárias associadas da AFP, e um ano de 2020 e de 2021 em que a evolução não foi muito rápida devido aos constrangimentos impostos pela pandemia de Covid-19, os anos mais recentes têm sido marcados pela aceleração de adesões ao Agulhão que, des-

de o final de 2021, também estão abertas a farmácias comunitárias não associadas da AFP. O Agulhão está, assim, disponível em 191 farmácias comunitárias, 118 das quais associadas da AFP, distribuídas por 16 distritos e mais de 80 concelhos. Sendo notória a sensibilização dos doentes, que, cada vez mais, optam por depositar as agulhas e seringas já utilizadas nos contentores disponibilizados no âmbito do “Seringas Só No Agulhão”, serão amplos os benefícios de alargar a cobertura do projeto a mais farmácias e zonas geográficas.

Apesar da vontade da AFP em fazer crescer o projeto Agulhão, contudo, existem desafios importantes nesse processo. Face à quantidade de material recolhido, torna-se difícil à Associação suportar os custos e o ritmo a que o projeto cresce. Em termos processuais, a AFP assegura recolhas trimestrais das seringas e agulhas usadas que são depositadas nas suas farmácias associadas, encaminhando-as depois para uma empresa que faz o tratamento desses resíduos. Havendo necessidade de recolhas mensais, são as próprias farmácias a ter de suportar esses custos.

Consciente da importância de serem garantidos os recursos necessários à universalização do projeto, a AFP tem intercedido junto das entidades competentes nacionais. Para tal, reuniu-se com o anterior Governo, no sentido de que o “Seringas Só No Agulhão” fosse integrado no âmbito do Orçamento de Estado, permitindo assim que todas as farmácias comunitárias nacionais passassem a dispor de um Agulhão. De acordo com cálculos avançados pela AFP, os custos previstos para esta

## ADESÃO DAS FARMÁCIAS AO PROJETO AGULHÃO



Fonte: AFP

implementação rondam os 400 mil euros, mas em compensação o País conseguiria poupar em despesas ambientais, humanas e de saúde um montante muito superior à quantidade de cortoperfurantes que são vendidos anualmente.

### EXEMPLOS POSITIVOS NO PODER LOCAL

Enquanto isso, sobressaem bons exemplos de apoio ao projeto no âmbito do poder local, existindo já três Câmaras Municipais a assumir os custos do Agulhão. Em 2022, Torres Vedras tornou-se no primeiro município do País com uma cobertura a

100% da sua rede de 22 farmácias a recolher gratuitamente seringas e agulhas usadas pelos doentes. Já este ano, foi a vez de as Câmaras Municipais de Fornos de Algodres e de Almeida avançarem com a decisão de suportar os encargos do Agulhão nas farmácias dos respetivos concelhos.

Haverá toda a vantagem que mais municípios do País se juntem ao projeto, contribuindo para um reforço das respostas em saúde de âmbito local. Mas para que seja possível assegurar a universalidade do “Seringas Só No Agulhão”, a ação das autoridades nacionais representa um elemento-chave. ✕



**O ALARGAMENTO DO PROJETO AGULHÃO A TODO O PAÍS TRADUZIR-SE-IA EM POUPANÇAS EM DESPESAS AMBIENTAIS, HUMANAS E DE SAÚDE NUM MONTANTE MUITO SUPERIOR À QUANTIDADE DE CORTOPERFURANTES QUE SÃO VENDIDOS ANUALMENTE”**

## 4 respostas sobre o “Seringas Só No Agulhão”

### 1 O QUE É?

Implementado pela AFP, o projeto “Seringas Só No Agulhão” tem como objetivo oferecer uma resposta acessível, eficaz e sustentável à necessidade de recolher os mais de 250 milhões de corto-perfurantes utilizados, anualmente, pelos cidadãos que tomam medicamentos injetáveis, nomeadamente os cidadãos diabéticos.

### 2 COMO FUNCIONA?

A AFP disponibiliza um contentor reutilizável de 30 litros – o Agulhão –, onde todos os utentes podem colocar gratuitamente as suas seringas e agulhas depois de utilizadas, sendo estas posteriormente recolhidas por empresas especializadas no tratamento destes resíduos.

### 3

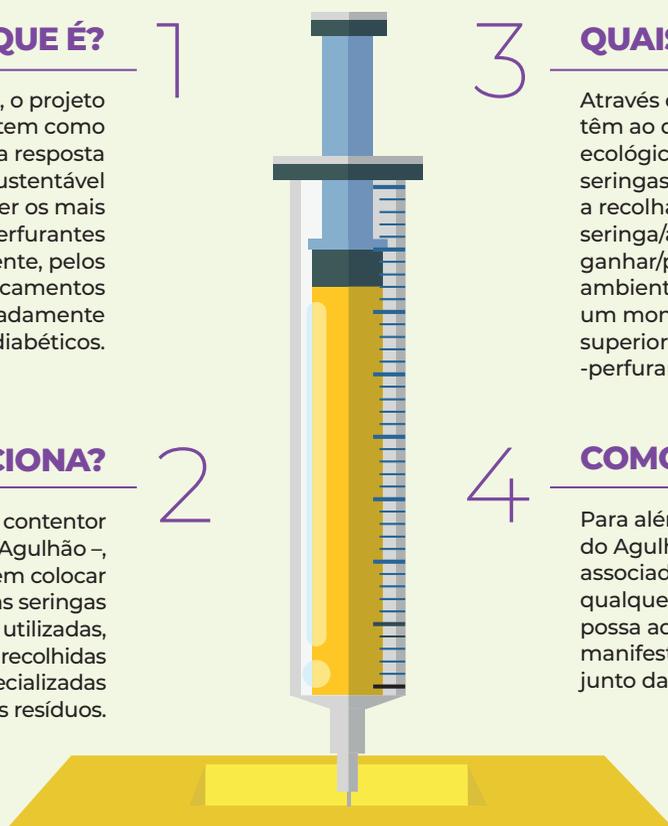
### QUAIS AS VANTAGENS?

Através do Agulhão, os cidadãos têm ao dispor uma solução segura, ecológica e gratuita para as suas seringas usadas. Para o País, a recolha e tratamento de cada seringa/agulha utilizada permite ganhar/poupar em despesas ambientais, humanas e de saúde um montante inestimável e muito superior à quantidade de corto-perfurantes vendidos anualmente.

### 4

### COMO ADERIR?

Para além de suportar o custo do Agulhão às farmácias suas associadas, a AFP permite que qualquer outra farmácia também possa aderir ao Projeto, desde que manifeste essa disponibilidade junto da associação.





**MARIA MANUELA  
PACHECO**

*Vice-Presidente  
da Associação  
de Farmácias de Portugal*



**POR UMA REDE DE SAÚDE EM PROXIMIDADE, DE QUALIDADE, COM O CONTRIBUTO DAS FARMÁCIAS, É IMPERATIVO FAZER VALER O ESFORÇO DE TODOS NÓS PARA EVITAR QUE SETEMBRO MANIFESTE UMA ADESÃO AQUÉM DAS EXPECTATIVAS E UM DESCONTENTAMENTO GENERALIZADO”**

## É imperativo valorizar o esforço das farmácias

Para que possamos cumprir os objetivos traçados, e manter ou elevar a adesão das farmácias na Campanha de Vacinação Sazonal (2024/2025) contra a Gripe e contra a Covid-19, não podemos deixar de exigir uma valorização justa do nosso trabalho.

**E**stamos a cerca de dois meses do arranque da Campanha de Vacinação Sazonal (2024/2025) contra a Gripe e contra a Covid-19 que, este ano, tem início mais cedo, na segunda quinzena de setembro, caso seja possível garantir a tempo o fornecimento das vacinas.

Depois do sucesso da última campanha, com as farmácias a gerarem uma potencial poupança de 2,4 milhões de euros para os utentes e de 310.000 horas de trabalho dos profissionais do Serviço Nacional de Saúde (SNS), de acordo com estudos realizados, a Direção Geral de Saúde já anunciou que pretende manter a fórmula vencedora.

Em setembro, a população a partir dos 60 anos será, mais uma vez, preferencialmente vacinada nas farmácias. E a vacina da gripe de dose elevada que, no ano passado, apenas foi administrada aos idosos residentes em lares, será gratuita para todas as pessoas a partir dos

85 anos que também poderão optar por ser imunizadas nas farmácias.

Mais uma vez, ficamos satisfeitos de poder contribuir e orgulhosos pela avaliação positiva, da tutela, da participação das farmácias comunitárias nesta missão do Serviço Nacional de Saúde (SNS) e, principalmente, pelo entusiasmo das nossas comunidades que têm vindo a enaltecer o aumento do conforto e os benefícios da proximidade, demonstrando um elevado grau de confiança na solução encontrada.

Dissiparam-se assim possíveis dúvidas sobre as vantagens do alargamento da vacinação às farmácias, tendo estas contribuído para a cobertura vacinal, melhorado a acessibilidade e a coesão territorial, conquistando elevados níveis de satisfação junto da população. Segundo dados da Direção-Geral da Saúde, administrou-se cerca de 70% das vacinas contra a Gripe e contra a Covid-19, tendo sido

“**A ASSOCIAÇÃO DE FARMÁCIAS DE PORTUGAL REITERA A SUA DISPONIBILIDADE PARA COLABORAR COM TODAS AS PARTES POR UMA MELHOR OFERTA DE SAÚDE PÚBLICA NO PAÍS, MAS SALVAGUARDA A URGÊNCIA DE RESPONDER E PRIORIZAR O INTERESSE DOS SEUS ASSOCIADOS**”

vacinadas 2.494.957 pessoas contra a gripe e 1.992.260 contra a Covid-19.

Foi um esforço considerável de todos nós, retribuído às farmácias com 2,50 euros por cada vacina administrada. Estamos conscientes que não é aceitável, tendo em conta o investimento em recursos humanos, formação e tempo de dedicação aos nossos utentes. No entanto, impunham-se as condições de um ano piloto, no que diz respeito à intervenção das farmácias, e abria-se um horizonte de possibilidades, no âmbito do posicionamento das farmácias como rede de proximidade do SNS e no engrandecer do papel do farmacêutico junto da comunidade.

A Campanha de Vacinação Sazonal (2024/2025) contra a Gripe e contra a Covid-19 vai implicar a assunção de maiores responsabilidades face às expectativas criadas e às novas exigências do SNS, tendo em conta as carências manifestadas.



Mas, para que possamos cumprir os objetivos traçados, e manter ou elevar a adesão das farmácias, não podemos deixar de exigir que nos atribuam o devido reconhecimento, valorizando justamente o nosso trabalho.

O Plano de Emergência e Transformação na Saúde, elaborado por um grupo de trabalho liderado pelo médico Eurico Castro Alves, vem priorizar a valorização dos profissionais de saúde e recomenda a atribuição de incentivos de ordem financeira para manter e atrair os melhores profissionais para o SNS, com o propósito de garantir os melhores cuidados à população.

As farmácias e os seus colaboradores não podem merecer igual cuidado?

Por uma rede de saúde em proximidade, de qualidade, com o contributo das farmácias, é imperativo fazer valer o esforço de todos nós para evitar que setembro manifeste uma adesão aquém das expectativas e um descontentamento generalizado.

A Associação de Farmácias de Portugal reitera a sua disponibilidade para colaborar com todas as partes por uma melhor oferta de saúde pública no país, mas salvaguarda a urgência de responder e priorizar o interesse dos seus associados. ✕



**VÍTOR VIRGÍNIA**

Coordenador do Grupo  
de Trabalho de Vacinas  
da Apifarma  
Diretor Geral da MSD

# Vacinas: para toda a vida, para todas as pessoas

As vacinas foram uma das maiores conquistas da humanidade da segunda metade do século XX, nunca sendo demais lembrar que, com exceção da água potável, nenhuma outra variável contribuiu tanto quanto a vacinação para a redução da mortalidade e o crescimento da população, nem mesmo a descoberta dos antibióticos.

O Programa Nacional de Vacinação (PNV), criado em 1965, continua hoje tão válido como no seu primeiro dia, continua tão importante como quando foi lançado, e continua também a corresponder ao propósito para que foi criado: a proteção da população contra doenças que constituem ameaças à saúde pública, para as quais há prevenção eficaz e segura.

Este programa de saúde pública, de enorme robustez e reconhecimento a nível mundial, mudou o curso da história e o impacto de doenças como a poliomielite, o tétano, a difteria, a tosse convulsa e a varíola. Essas primeiras vacinas incluídas no PNV permitiram melhorar a vida de muitos milhares de pessoas, salvando-as da morte ou evitando que sofressem sequelas permanentes, sendo que a Organização Mundial de Saúde estima que a nível global sejam evitadas 4 a 5

milhões de mortes a cada ano fruto do contributo da vacinação.

Neste momento, em Portugal, mais de 2,5 milhões de residentes tem 65 ou mais anos de idade, algo exatável, atendendo a que apenas nos últimos cem anos a esperança média de vida mais do que duplicou – passando dos 36 para os 81 anos –, e algo verdadeiramente notável que não seria possível sem o contributo das vacinas.

Acrescenta-se ao valor inestimável das vacinas o facto de representarem apenas cerca de 0,5% dos orçamentos para a saúde dos países da União Europeia. Tal reforça o quanto é prioritário que o PNV continue a sua evolução, ajustando-se ao envelhecimento da população, continuando a ser alargado à população mais idosa para que esta continue a viver mais, a viver melhor, e a viver de forma ativa durante mais tempo, assim como o PNV deverá



**É PRIORITÁRIO QUE O PNV CONTINUE A SUA EVOLUÇÃO, AJUSTANDO-SE AO ENVELHECIMENTO DA POPULAÇÃO, CONTINUANDO A SER ALARGADO À POPULAÇÃO MAIS IDOSA, ASSIM COMO O PNV DEVERÁ CONTINUAR A SER AMPLIADO COM A INTRODUÇÃO DE NOVAS VACINAS”**

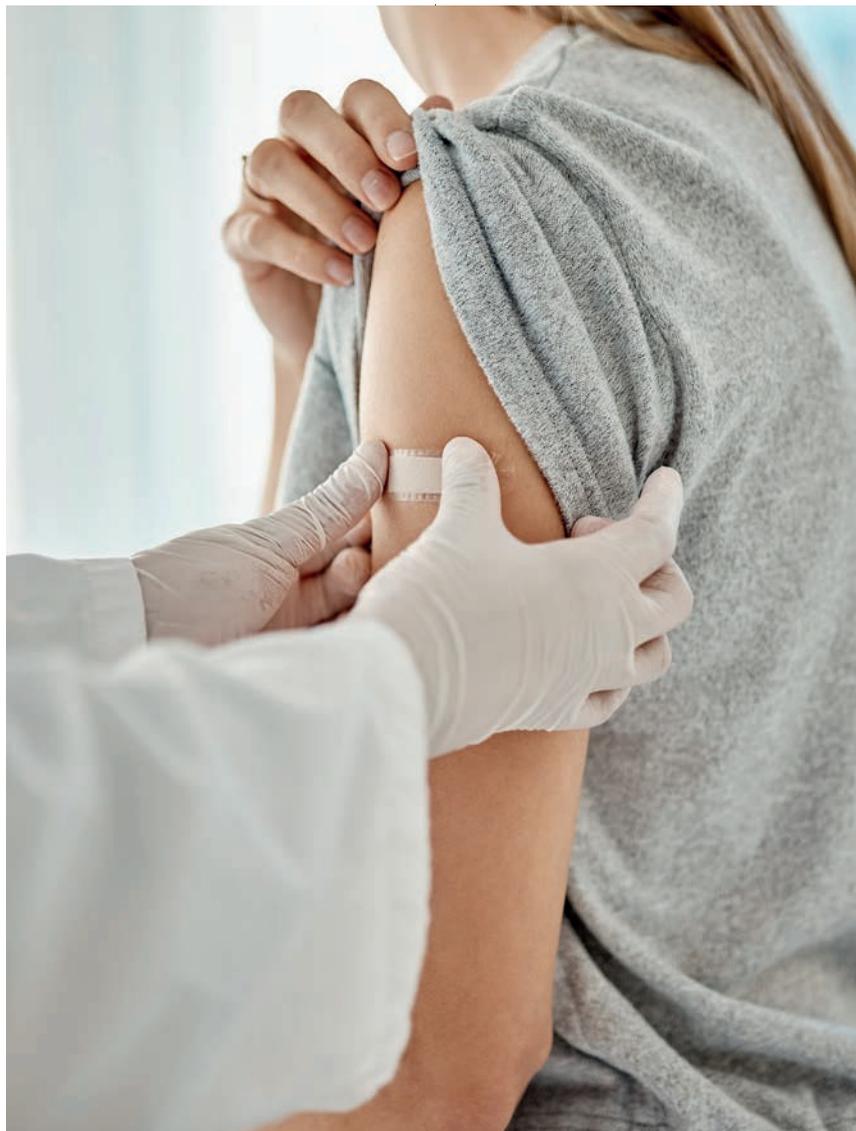
“ A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE ESTIMA QUE A NÍVEL GLOBAL SEJAM EVITADAS 4 A 5 MILHÕES DE MORTES A CADA ANO FRUTO DO CONTRIBUTO DA VACINAÇÃO ”

continuar a ser ampliado com a introdução de novas vacinas, sempre acompanhado de continuada monitorização das taxas de cobertura vacinal e de campanhas de literacia em saúde.

O cumprimento do Programa Nacional de Vacinação é um exemplo notável de esforços e parcerias contínuas entre diversos atores do setor da saúde, unidos em permitir acesso à vacinação de forma equitativa, no estímulo aos profissionais de saúde para uma implementação e execução eficientes, em assegurar o adequado financiamento e distribuição, e no reforço da confiança na vacinação.

### OTIMIZAR PROCESSOS E MAXIMIZAR RESULTADOS

O processo de investigação, produção e distribuição de vacinas reveste-se de extrema complexidade, sendo por isso fundamental a permanente articulação e união de esforços entre o Serviço Nacional de Saúde e a Indústria Farmacêutica no planeamento das necessidades de disponibilização de vacinas, o que torna crucial a implementação de concursos públicos plurianuais, por forma a assegurar adequado e atempado fornecimento de vacinas a Portugal.



A indústria farmacêutica vai continuar a apostar na inovação, no desenvolvimento, na produção e na distribuição de novas vacinas, procurando sempre responder de forma efetiva às necessidades epidemiológicas do presente e do futuro, mantendo o seu compromisso inabalável com a vacinação, dando prioridade à saúde pública e trabalhando em conjunto com os profissionais de saúde e demais in-

terlocutores, na proteção da população contra doenças evitáveis pela vacinação.

A vacinação é um investimento valioso na saúde pública, promovendo a imunidade coletiva e ajudando a construir um futuro mais saudável e seguro para todos.

Vacinar é uma responsabilidade de todos com benefício para todos! ✕



**PAULA FRESCO**

*Prof. Associada  
da Faculdade de Farmácia  
da Universidade do Porto*

# Farmácia Comunitária: um parceiro indispensável da Rede de Cuidados do SNS em Portugal

O desempenho das farmácias comunitárias durante a pandemia de Covid-19 veio comprovar que o seu contributo é essencial para sistemas de saúde robustos. Face às atuais carências do SNS, a intervenção das farmácias comunitárias continua a ser indispensável para a melhoria dos cuidados de saúde dos portugueses.

**O** artigo publicado na última edição desta revista “Farmácias Comunitárias: do passado à construção do futuro” descreve os serviços prestados nas farmácias comunitárias (FC) em Portugal, a sua evolução e perspetivas futuras, identificando serviços que poderão reforçar o papel do farmacêutico comunitário na melhoria da saúde do doente individual e da sociedade, e as alterações legislativas que os regulam, tornando as FC parceiras da rede de cuidados do SNS em Portugal.

Em linha com este artigo, o Relatório do *World Pharmacy Council* dos resultados das atividades prestadas pelas FC durante a pandemia de Covid-19, em Portugal e noutros países europeus, mostra o valor e eficácia das FC enquanto parte integrante das infraestruturas de

saúde pública, indica a sua contribuição para sistemas de saúde mais produtivos e resilientes e sugere a integração dos farmacêuticos comunitários nas medidas de preparação para crises sanitárias futuras.

Vários países introduziram já alterações nas suas políticas de realização de serviços farmacêuticos nas FC e da sua integração com outros níveis de cuidados de saúde (regulamentação, estabelecimento de diferentes níveis de serviços e modelos de remuneração). A proximidade geográfica e a frequência com que os doentes visitam as FC tornam o farmacêutico o profissional de saúde qualificado mais acessível ao doente e em quem este confia. A profissão farmacêutica tem vindo a transformar-se: de uma profissão tradicionalmente centrada no medicamento para



**O FARMACÊUTICO  
CONTRIBUI, ASSIM, PARA  
UM ESFORÇO INTEGRADO  
NA PRESTAÇÃO DE  
CUIDADOS DE SAÚDE  
CENTRADOS NO DOENTE  
COM OBJETIVO DE  
MELHORAR RESULTADOS  
E DIMINUIR CUSTOS”**

**“ NESTA EMERGÊNCIA DE SAÚDE QUE VIVEMOS, E QUE SE IRÁ AGRAVAR NOS PRÓXIMOS ANOS, O DOENTE TEM DE ESTAR NO CENTRO DO SISTEMA E NENHUM PROFISSIONAL DE SAÚDE SE PODE COLOCAR À MARGEM DESTA NECESSIDADE COLETIVA. A COLABORAÇÃO ENTRE FARMACÊUTICOS E OUTROS PROFISSIONAIS DE SAÚDE TEM DE SER ESTIMULADA E REINVENTADA ”**

uma centrada no doente. Esta transformação teve início há várias décadas com a introdução dos conceitos e prática da farmácia clínica e dos cuidados farmacêuticos (CF). O entendimento destes conceitos tem sido objeto de discussão e ausência de consenso. Os CF apresentam diferentes graus de implementação em diferentes países, mas a sua importância nos serviços de saúde é reconhecida e promovida por várias organizações internacionais, incluindo a OMS e a FIP.

**A IMPORTÂNCIA DA ATUAÇÃO CLÍNICA DO FARMACÊUTICO**

Segundo a *Pharmaceutical Care Network Europe*, os CF definem-se como: “a contribuição do farmacêutico para o cuidado de indivíduos, com o objetivo de otimizar o uso de medicamentos e melhorar os resultados de saúde”. Esta definição abraça a maioria dos serviços prestados nas FC e reconhece a necessidade de integração do farmacêutico na equipa de cuidados de saúde.

Os medicamentos são a tecnologia de saúde mais usada, tendo um papel único na manutenção, recuperação ou melhoria da saúde e bem-estar das pessoas. No entanto, estes causam morbidade e mortalidade, principalmente se o seu uso for inadequado. Os problemas relacionados com a medicação são frequentes, muitas vezes clinicamente prejudiciais, com

custos crescentes para os sistemas de saúde, sendo, na sua maioria, evitáveis. Aqui, a atuação clínica do farmacêutico é essencial, explorando o capital de confiança farmacêutico-doente e inclui:

1. Recolha de informação relevante sobre o doente;
2. Avaliação das informações recolhidas e análise dos efeitos clínicos da farmacoterapia e processo de uso dos medicamentos (adequação, efetividade, segurança e adesão);
3. Desenho e implementação de um plano de cuidados individual com intervenções farmacêuticas;
4. Acompanhamento onde o farmacêutico monitoriza e avalia os resultados do plano e o adequa.

Este processo deve ser aplicado, sempre que possível, nos serviços farmacêuticos. O farmacêutico contribui, assim, para um esforço integrado na prestação de cuidados de saúde centrados no doente com objetivo de melhorar resultados e diminuir custos. O impacto dos serviços prestados nas FC deverá ser medido e a relação custo-benefício demonstrada. Esta evidência irá contribuir para a disponibilidade para a remuneração destes serviços de outro modo que não o modelo

atual de farmácia comunitária em Portugal.

O contexto para a expansão dos CF é significativo: a crescente ênfase na saúde preventiva, o envelhecimento da população, o aumento da prevalência de doenças crónicas e multimorbilidade, o aumento da polimedicação (com risco aumentado de uso inadequado e dos problemas dele resultantes), o aumento exponencial de custos associados aos medicamentos e a outras tecnologias de saúde, os recursos finitos e o défice crescente de profissionais de saúde.

Nesta emergência de saúde que vivemos, e que se irá agravar nos próximos anos, o doente tem de estar no centro do sistema e nenhum profissional de saúde se pode colocar à margem desta necessidade coletiva. A colaboração entre farmacêuticos e outros profissionais de saúde tem de ser estimulada e reinventada. Esta deve ainda ser facilitada através de maior integração dos sistemas de informação que permitam a partilha de informações e a coordenação dos cuidados de saúde.

As carências do SNS que enfrentamos obrigam à mobilização de todos para lhes fazer face. Será, pois, incompreensível, e socialmente inaceitável, que não seja aproveitado o potencial da rede de FC em proveito da melhoria dos cuidados de saúde dos nossos concidadãos. ✕



**MARIA ISABEL  
ANDRÉ SANCHES**

Especialista  
em Farmácia Comunitária

Vice-Presidente  
da Associação Portuguesa  
de Farmacêuticos  
para a Comunidade



**PENSO QUE NUM  
FUTURO PRÓXIMO OS  
TESTES POINT OF CARE,  
REALIZADOS PELOS  
FARMACÊUTICOS, VÃO  
DESEMPENHAR UM  
PAPEL IMPORTANTE  
NO DIAGNÓSTICO E  
MONITORIZAÇÃO DAS  
DOENÇAS AGUDAS  
E CRÓNICAS”**

## Realização de TROD nas farmácias: a sua importância para as situações menos urgentes

Os testes rápidos de orientação diagnóstica (TROD) permitem que os farmacêuticos expandam os serviços prestados às suas populações, mas mais do que isso, impactam na qualidade de vida das comunidades e são uma oportunidade para melhorar os cuidados de saúde à população.

Com a rápida evolução tecnológica e digital, assistimos a uma oferta de dispositivos médicos, autotestes e testes de diagnóstico *in vitro*, que podem ser realizados pelo próprio ou por profissionais de saúde, e que permitem, de forma descentralizada, a custos reduzidos e com maior conveniência para o utente, prevenir a doença ou a sua deteção precoce, monitorizar e otimizar a gestão de doenças crónicas, identificar abuso de drogas, detetar infeções urinárias, respiratórias e outras situações clínicas ligeiras.

No entanto, é importante salientar que estes testes por si só, sem a interpretação de um profissional qualificado, sem o devido acompanhamento, aconselhamento ou encaminhamento, podem tornar o resultado ineficaz e ter até algum risco para a saúde do doente. É necessário transmitir a informação, fazer o registo de resultados e ter

objetivos definidos sobre como atuar em seguida, associando o resultado, obtido de forma fiável, a um plano de ação.

É este o “*busilis*” da questão. Existe dificuldade em implementar estes testes e o que fazer com os seus resultados no percurso de saúde do utente, visto que ainda não é possível comunicar esta informação de forma sistematizada, para os cuidados de saúde primários. Além disso, é necessário credibilizar estes testes, através de procedimentos normalizados, para que na seleção dos equipamentos e na formação dos farmacêuticos se consiga otimizar todos os processos e o pleno desempenho, de modo a garantir a qualidade dos resultados.

Com a pandemia de Covid-19 ficou visível a fragilidade do Serviço Nacional de Saúde e as necessida-

des de recursos humanos na prestação de cuidados, que até já eram evidentes nos últimos anos. Mas foi a necessidade de garantir maior acesso e disponibilidade a testes rápidos de antigénio para Sars-Cov-2 que catapultaram a visibilidade e utilidade dos farmacêuticos neste tipo de serviços. A implementação da testagem Covid nas farmácias comunitárias, e posteriormente a “parceria” na vacinação sazonal contra a gripe e Covid, permitiu uma consciencialização da necessidade do envolvimento do farmacêutico comunitário de uma forma integrada e sistematizada, com a correspondente remuneração.

## OS BENEFÍCIOS DOS TROD NAS FARMÁCIAS

Assistimos, na comunicação social, a urgências hospitalares encerradas e outras em situação limite, com falta de recursos humanos e excesso de procura. Mas os números apresentados demonstram que uma percentagem elevada desta procura são episódios não-urgentes, de situações clínicas ligeiras, que poderiam ser facilmente acompanhadas e resolvidas pelos farmacêuticos nas farmácias comunitárias.

Com a criação de uma Direção Executiva procedeu-se à reestruturação de urgências hospitalares, criaram-se planos de contingência sazonais e, no nosso caso, à promessa de um projeto de intervenção farmacêutica em situações clínicas ligeiras. A título de exemplo temos: dores lombares, dores de garganta, tosse, alergias, infeções urinárias não-complicadas, enxaqueca, herpes simples, estomatite aftosa, odontalgia, candidíase vaginal, diarreia aguda, entre outros.



Esta intervenção farmacêutica poderá ser acompanhada, dependendo da situação clínica suspeita, de testes rápidos de diagnóstico. O objetivo destes testes é tomar uma decisão terapêutica mais informada, seja na presença ou não de uma infeção, permitindo a identificação de uma doença, o encami-

nhamento para uma consulta médica ou o fornecimento de tratamento e aconselhamento adequado.

Estes testes permitem que os farmacêuticos expandam os serviços prestados às suas populações, mas mais do que isso, impactam na qualidade de vida das comunidades e são uma oportunidade para melhorar os cuidados de saúde à nossa população, tornando-nos diferenciados. Não é só pela farmácia, como local acessível, mas também pelos farmacêuticos comunitários, profissionais em quem os utentes depositam muita confiança. Penso que num futuro próximo os testes *Point of Care*, realizados pelos farmacêuticos, vão desempenhar um papel importante no diagnóstico e monitorização das doenças agudas e crónicas.

No momento em que se tenta reter talento nas farmácias comunitárias, estes serviços permitem que o quadro farmacêutico se especialize na vertente mais clínica, com um sentimento de maior valorização profissional. ✕

\*O artigo de opinião é da responsabilidade da autora.

“ OS NÚMEROS APRESENTADOS DEMONSTRAM QUE UMA PERCENTAGEM ELEVADA DESTA PROCURA [NAS URGÊNCIAS HOSPITALARES] SÃO EPISÓDIOS NÃO-URGENTES, DE SITUAÇÕES CLÍNICAS LIGEIRAS, QUE PODERIAM SER FACILMENTE ACOMPANHADAS E RESOLVIDAS PELOS FARMACÊUTICOS NAS FARMÁCIAS COMUNITÁRIAS”



**SUSANA SILVA**

Gestor de Stocks,  
OCP Portugal

# A importância da Inteligência Artificial na otimização do trabalho em farmácia

A IA tem potencial para alterar, substancialmente, a forma como as farmácias comunitárias trabalham, principalmente ao nível da eficiência e automatização de processos; libertando a farmácia para o foco no utente e o trabalho com a comunidade.

**A** Inteligência Artificial (IA) tem desempenhado um papel cada vez mais relevante em diversas áreas, e a saúde não é exceção. É um campo de investigação multidisciplinar que tem vindo a ganhar preponderância, abrindo caminho para uma miríade de novas oportunidades.

Atualmente, é definida como a inteligência demonstrada por máquinas, sendo este termo usado quando uma máquina demonstra um comportamento cognitivo “associado” a humanos, tal como a capacidade de aprender ou resolver problemas, reproduzindo a inteligência humana. A IA utiliza sistemas e softwares que usam dados para inferir padrões de comportamento, aprender soluções para problemas e tomar decisões importantes para atingir objetivos específicos.

Neste contexto, a IA tem potencial para alterar, substancialmente, a forma como as farmácias comunitárias trabalham, principalmen-

te ao nível da eficiência e automatização de processos; libertando a farmácia para o foco no utente e o trabalho com a comunidade.

## O POTENCIAL DA IA NAS FARMÁCIAS

No caso da automatização e otimização dos processos, a IA poderá contribuir, por exemplo, na gestão do inventário, analisando dados de vendas dos produtos e consequentemente, prevendo a sua procura no futuro. Com esta informação é possível uma gestão de stock mais eficiente, procurando minimizar as faltas e reduzir os excessos de medicamentos, para que os mesmos estejam na farmácia na quantidade certa, no momento certo.

Uma das grandes vantagens da IA é a possibilidade de análise de um grande volume de dados e das suas interações, podendo dar informações importantes de padrões de consumo e mesmo alertas fundamentais aos decisores. Assim sendo, deverá ser encarada como



**[A IA] LIBERTA DE TAREFAS REPETITIVAS E DE POUCO VALOR ACRESCENTADO, PODENDO [OS FARMACÊUTICOS] CANALIZAR TODO O SEU CONHECIMENTO, ENQUANTO PROFISSIONAIS DE SAÚDE, PARA OUTRAS TAREFAS QUE MELHOREM O SERVIÇO AO UTENTE E PROMOVAM O BEM-ESTAR DAS SUAS COMUNIDADES”**



uma preciosa ajuda no processo de gestão e decisão, permitindo uma maior proatividade na antecipação das necessidades dos clientes.

Também poderá potenciar a reorganização do fluxo de trabalho, numa vertente mais operacional, otimizando, por exemplo, o número de receções do mesmo produto, e, desta forma economizar tempo e recursos da farmácia. Outro aspeto importante é a redução da subjetividade de critérios e mesmo do erro humano, garantindo que são aplicados sempre os mesmos critérios estratégicos e objetivos definidos pela farmácia.

A IA pode também impactar na qualidade dos serviços prestados e na assistência aos seus clientes, sistematizando a informação sobre medicamentos e até mesmo auxiliar na adesão terapêutica. Desta forma, poderá ajudar a responder de forma mais célere a todas as questões que possam ser levantadas e, assim, tornar o atendimento mais ágil. Isto traduz-se em tempo ganho pelas equipas e num cliente mais satisfeito.

## OS DESAFIOS DA IA

Todavia existem desafios a serem considerados, como por exemplo, questões relacionadas com a proteção de dados que têm de ser salvaguardadas. Sendo a privacidade e confidencialidade dos dados dos clientes uma questão de extrema importância, deve garantir-se que os mesmos são usados de forma ética e responsável. Um outro desafio são os custos acrescidos para a farmácia, tanto na sua implementação, como na formação das equipas, por forma a maximizar todas as suas potencialidades e mais-valias. Também, em alguns casos, poderá ser percebido como uma ameaça, principalmente nas equipas mais resistentes à mudança.

Nestes casos, deverá ser salientado que a IA não substitui o trabalho a realizar, mas que dota, isso sim, o interveniente de informação mais precisa para ajudar no processo de tomada de decisão. Por outro lado, também os liberta de tarefas repetitivas e de pouco valor acrescentado, podendo canalizar todo o seu

conhecimento, enquanto profissionais de saúde, para outras tarefas que melhorem o serviço ao utente e promovam o bem-estar das suas comunidades.

Não há dúvidas sobre o potencial da IA e que, cada vez mais, desempenha um papel fundamental na operacionalização e otimização do trabalho em farmácia. Pode abranger a automatização de processos, a gestão das validades dos medicamentos, ou até mesmo a personalização de tratamentos. Pode contribuir e até transformar a forma como as farmácias operam, melhorando a qualidade dos serviços prestados aos utentes. Todavia, não devemos desconsiderar os desafios e as questões éticas associados à sua implementação para garantir a sua correta utilização, maximizando os seus benefícios e mais valias e minimizando os riscos associados. ✕

*\*Fontes: Relatório Ethics and governance of artificial intelligence for health (Ética e governança da inteligência artificial para a saúde 28 de junho de 2021) (OMS);*

*Realizada uma revisão bibliográfica do tipo narrativa acerca do tema proposto utilizando-se as palavras-chave artificial intelligence; machine learning; deep learning; IA e a farmácia comunitária, na base de dados: Google Scholar. Além disso, também foram utilizados sites de instituições nacionais e internacionais, públicas e/ou privadas.*



**RUBEN CARVALHO**

Product Owner  
| Head of Quality  
Winphar



**A COLABORAÇÃO PRÓXIMA COM AS EQUIPAS DAS FARMÁCIAS, ASSOCIAÇÕES DE FARMÁCIAS E ENTIDADES REGULADORAS DO SETOR É FUNDAMENTAL PARA O DESENVOLVIMENTO DE SOLUÇÕES QUE DEEM RESPOSTA AOS REQUISITOS LEGAIS E QUE POTENCIEM A QUALIDADE DO ATENDIMENTO EM TODAS AS SUAS VERTENTES”**

# Desafios das *Software Houses* na integração das Farmácias enquanto prestadoras de serviços ao SNS

A implementação de soluções tecnológicas de ponta que suportem novas atribuições das farmácias, como a realização de testes rápidos Covid-19, a vacinação e a dispensa de medicamentos hospitalares, colocam desafios importantes às *Software Houses* detentoras de *software* de gestão avançada para farmácia.

**N**os últimos anos a integração das farmácias como parceiros fundamentais na rede de cuidados de saúde primários do Serviço Nacional de Saúde (SNS) tem ganho um destaque inédito. Este aumento de protagonismo é resultado da elevada proximidade das farmácias à comunidade e da prestação de serviços de saúde diferenciados, com toda a confiança e segurança, por equipas altamente qualificadas.

Estes serviços, em que se incluem, por exemplo, a realização de testes rápidos Covid-19, a vacinação e a dispensa de medicamentos hospitalares, têm apresentado uma série de desafios às *Software Houses* detentoras de *software* de gestão avançada para farmácia. Desafios que se prendem com a implementação de soluções tecnológicas de ponta que suportem as novas atri-

buições das farmácias e que tornam as *Software Houses*, cada vez mais, como o braço direito da equipa da farmácia.

## **INTEROPERABILIDADE ENTRE SISTEMAS**

Um dos principais desafios de ordem técnica para as *Software Houses* é garantir a interoperabilidade entre o *software* da farmácia e a infraestrutura tecnológica base do SNS, suportada pelos Serviços Partilhados do Ministério da Saúde (SPMS).

Entre os serviços disponibilizados pelos SPMS já integrados nas funcionalidades oferecidas pelo *software* da farmácia temos, por exemplo: dispensa eletrónica de medicamentos, consulta do registo nacional do utente (RNU), consulta do boletim eletrónico de vacinação, registo eletrónico de vacinação, registo e comunicação de Meios

“ O SOFTWARE DA FARMÁCIA DEVERÁ RESPONDER RAPIDAMENTE A MUDANÇAS NAS POLÍTICAS DE SAÚDE E ÀS OBRIGAÇÕES LEGAIS DE UM MERCADO ALTAMENTE REGULADO E, ADICIONALMENTE, SER ESCALÁVEL, DINÂMICO E RESPONDER A POLÍTICAS DE SEGURANÇA DE DADOS ALTAMENTE RESTRITAS”



Complementares de Diagnóstico e Terapêutica (MCDT) e consulta e dispensa de receitas eletrónicas médicas hospitalares.

## PROCESSOS E PROCEDIMENTOS

As exigências técnicas e procedimentais de cada processo mandatam a sua realização exclusiva através do *software* de gestão da farmácia. O *software* torna-se assim mais do que uma ferramenta para um fim, mas parte integrante do processo, definindo os procedimentos a serem executados pela farmácia para a prestação de cada serviço. A *Software House* deixou apenas de ser uma prestadora de serviços para passar a ser parte da equipa da farmácia ao desenhar e definir os processos a executar na farmácia. Não basta à *Software House* dotar-se dos melhores recursos humanos em termos de engenharia informática. É cada vez mais importante contar com os farmacêu-

uticos da sua equipa para desenhar, em colaboração com as farmácias, os procedimentos a executar pelas últimas. As farmácias precisam que o *software* lhes proporcione os melhores processos e procedimentos para agilizar as suas tarefas, aumentar a sua eficiência, respeitar os requisitos deontológicos e legais e ir de encontro às necessidades dos utentes.

## DESAFIOS E OPORTUNIDADES

O *software* da Farmácia deverá apresentar uma elevada adaptabilidade como característica base, que lhe permita responder rapidamente a mudanças nas políticas de saúde e às obrigações legais de um mercado altamente regulado e, adicionalmente, ser escalável, dinâmico e responder a políticas de segurança de dados altamente restritas.

A colaboração próxima com as equipas das farmácias, associações de farmácias e entidades regula-

doras do setor farmacêutico é fundamental para o desenvolvimento de soluções que deem resposta aos requisitos legais e que potenciem a qualidade do atendimento em todas as suas vertentes, assim como a eficiência das operações base do dia a dia das farmácias.

Assim, os desafios enfrentados pelas empresas de desenvolvimento de *software* são consideráveis e não raras vezes de elevada complexidade e volatilidade, mas as oportunidades de inovação contínua e de criação de valor são extraordinárias.

A chave para o sucesso reside na capacidade de antecipar e no compromisso de responder rapidamente às mudanças de um setor altamente exigente e dinâmico, mantendo-se sempre atento e fiel às necessidades mais prementes das farmácias e apresentando soluções inteligentes, apoiadas nas mais recentes tecnologias. ✕



**LÚCIA RODRIGUES**

Membro do Conselho  
do Colégio de  
Especialidade de  
Farmácia Comunitária



**“A ABORDAGEM DA MALNUTRIÇÃO IMPLICA ESCUTAR ATENTAMENTE O IDOSO NO QUE RESPEITA AO SEU PLANO NUTRICIONAL E INTRODUIZIR MELHORIAS DE ACORDO COM OS OBJETIVOS PRETENDIDOS”**

# A nutrição clínica no idoso em contexto de Farmácia Comunitária

A malnutrição é a grande responsável pela fragilidade nos idosos, pelo aumento das comorbilidades e pela deterioração da qualidade de vida, justificando-se, por isso, a valorização dos conhecimentos do farmacêutico nesta área.

O farmacêutico é o especialista do medicamento, mas é também um profissional de saúde que valoriza a visão integrada da pessoa. A intervenção farmacêutica incluiu, desde sempre, duas componentes essenciais: as medidas farmacológicas e as medidas não farmacológicas. Por isto, a dieta e o exercício físico continuam a ser “ferramentas” diariamente utilizadas. Na população sénior não poderia ser diferente, assumindo estas temáticas um papel preponderante para o tão desejado envelhecimento ativo e saudável.

A malnutrição é o grande inimigo de qualquer idoso. Ela é, de facto, a grande responsável pela fragilidade nos idosos, pelo aumento das comorbilidades e pela deterioração da qualidade de vida, pelo que o farmacêutico tem de valorizar os seus conhecimentos nesta área, consciente do impacto das suas intervenções na jornada de saúde das pessoas.

Com o intuito de melhor ajudar as “suas pessoas”, é importante o farmacêutico estar atento às causas

da malnutrição. Estas causas são diversas e abrangem fatores fisiológicos, psicológicos, ambientais e socioeconómicos, que frequentemente podem chamar a sua atenção na farmácia:

## ▶ FATORES FISIOLÓGICOS

Incluem problemas de saúde oral e doenças periodontais, alterações gastrointestinais (como diminuição da saliva e da secreção gástrica), perda de paladar e olfato, perda de massa óssea e muscular, e alterações sensoriais. Estes fatores podem diminuir a ingestão alimentar e afetar a absorção dos nutrientes.

## ▶ FATORES PSICOLÓGICOS

O declínio cognitivo, a depressão, as alterações neurológicas e o isolamento social são comuns em idosos e contribuem significativamente para a malnutrição. A perda de interesse pela comida e a incapacidade de preparar refeições, são consequências diretas destes fatores.

## ▶ FATORES AMBIENTAIS

Habitacões inadequadas, falta de condições para preparar refeições

e ausência de apoio comunitário, são barreiras importantes que impedem uma nutrição adequada.

#### ▶ FATORES SOCIOECONÓMICOS

A institucionalização, a baixa literacia nutricional, as crenças e os mitos (como a ideia de que idosos não precisam de comer muito) e a pobreza, são fatores críticos que afetam negativamente a nutrição dos idosos.

A acrescentar a todos estes fatores, o farmacêutico deve prestar especial atenção ao papel da medicação neste problema. Muitos medicamentos prescritos para idosos, como antidepressivos, antiepilépticos e benzodiazepinas, têm efeitos colaterais que podem levar à xerostomia e disfagia, contribuindo para a malnutrição.

Estima-se que 90% dos idosos na comunidade estejam em risco de malnutrição, o que acarreta consequências sociais e de saúde significativas.

#### ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Todo este quadro revela um terreno muito propício à intervenção do farmacêutico. No desempenho diário das suas funções, este pode observar sinais como perda de peso, redução da velocidade de marcha, diminuição da força de preensão das mãos, cansaço e diminuição das atividades da vida diária (AVDs) e pode intervir, modificando a jornada de saúde da pessoa.

O farmacêutico deve também proceder a uma observação criteriosa das prescrições. Muitos medicamentos prescritos indicam problemas relacionados com a malnutrição, como tratamentos para a



anemia... Pode também identificar medicamentos que causam xerostomia e disfagia... Ao alcance do farmacêutico estão outras estratégias práticas para identificar idosos em risco de malnutrição, nomeadamente questionários simples, como o “Mini Nutritional Assessment (MNA)”, que podem ser usados para uma avaliação inicial. Aqui pode ser uma decisão interessante sair para fora “das portas da farmácia” e utilizar estas ferramentas em conjunto com outros parceiros (ex: Estruturas Residenciais para Idosos).

A abordagem da malnutrição implica escutar atentamente o idoso no que respeita ao seu plano nutricional e introduzir melhorias de acordo com os objetivos pretendidos. A suplementação nutricional oral é essencial na gestão da malnutrição, e podemos afirmar que a sua capacidade de resposta é abrangente. Ela não se limita a calorias e a proteínas, mas inclui uma visão holística da pessoa, permitindo a administração de nutrientes de forma personalizada e adaptada às necessidades e preferências do idoso.

“**ESTIMA-SE QUE 90% DOS IDOSOS NA COMUNIDADE ESTEJAM EM RISCO DE MALNUTRIÇÃO, O QUE ACARRETA CONSEQUÊNCIAS SOCIAIS E DE SAÚDE SIGNIFICATIVAS**”

Os suplementos nutricionais orais são uma ferramenta valiosa, proporcionando nutrientes essenciais, em formas e sabores agradáveis e de fácil administração.

A gestão eficaz da nutrição e saúde dos idosos vai ao encontro da missão das farmácias em promover uma relação de proximidade com a comunidade, reforçando a perceção da população da farmácia enquanto agente confiável e empenhado na promoção da saúde.

Para o farmacêutico ficará, como sempre, o sentimento de dever cumprido, contribuindo para a melhoria da saúde e qualidade de vida! Aceitam o desafio? ✕

**FERNANDO RIBAS**

*Dermatologista  
e Secretário-Geral  
da Liga Portuguesa  
Contra o Cancro –  
Núcleo Regional Norte*



**O PROBLEMA DA ÉPOCA BALNEAR CONSISTE NA EXPOSIÇÃO EXCESSIVA DA POPULAÇÃO ÀS RADIAÇÕES UV MAIS NOCIVAS. URGE CONTRARIAR ESTA TENDÊNCIA DA EXPOSIÇÃO CONCENTRADA E DISTRIBUÍ-LA EM DOSES MODERADAS, AO LONGO DO ANO"**

# Cuidados na época balnear: vantagens da exposição solar moderada

Em quantidades moderadas, e com sensatez, o sol é fundamental para todos nós. Contudo, passa a ser prejudicial em exposições superiores a 15 a 20 minutos diários, principalmente quando não estamos devidamente protegidos.

**P**ortugal dispõe de um clima ameno e temperado que permite à população desfrutar de uma exposição solar equilibrada e moderada, ao longo de quase todo o ano. Tal não acontece com os agressivos climas tropicais e equatoriais, nem com os agrestes climas nórdicos.

Contudo, no verão, a praia é o destino preferencial de muitos, o que motiva frequentemente a exposição excessiva ao sol da população. As radiações solares, em pequenas doses, apresentam enormes benefícios, mas, em doses elevadas, tornam-se muito prejudiciais à saúde humana.

## **OS BENEFÍCIOS DA EXPOSIÇÃO AO SOL**

Além da fotossíntese das plantas, a grande vantagem para o ser humano da exposição solar reside na regulação e aumento de produção de serotonina e de vitamina D. A serotonina regula e otimiza o nosso estado de espírito, apresentando um efeito antidepressivo. Por seu

lado, a vitamina D é indispensável para a fixação do cálcio (prevenção do raquitismo e osteoporose), desempenha um importante papel na prevenção do cancro de mama e do cólon, influenciando positivamente o sistema imunológico e o metabolismo (diabetes tipo 2).

O sol é a principal fonte de vitamina D, sendo apenas necessários 15 a 20 minutos de exposição solar diária em algumas zonas do corpo para atingir quase 100% das necessidades desta vitamina, mas... sem protetor solar.

Um filtro solar dificulta acentuadamente a produção de vitamina D. Atualmente, a vida da maioria da população, mesmo das crianças e dos jovens, não contempla exposições ligeiras ao sol. Não é de admirar, por isso, que cerca de 80% da população urbana apresente défice de vitamina D, fator para o qual também contribui o envelhecimento da população – a capacidade de fixação de vitamina D dos idosos é



cerca de 25% da capacidade de jovens de 20 anos.

A radiação mais nociva – os UVB – atinge a superfície terrestre principalmente durante a hora de almoço (11h30 – 16h00), aconselha-se por isso que, nessa altura, não haja exposição direta ao sol.

### **CUIDADOS A TER EM CONTA**

O problema da época balnear consiste na exposição excessiva da população às radiações UV mais nocivas. Urge contrariar esta tendência da exposição concentrada e distribuí-la em doses moderadas, ao longo do ano.

Evitar os escaldões é fundamental. O bronzeado é sinal de que a pele já foi agredida e como tal os cuidados deverão ser mantidos. Muitos medicamentos são fotosensibilizantes, ou seja, provocam

alergia e tornam a pele mais sensível quando utilizados simultaneamente com o sol. Recomenda-se sempre a utilização de t-shirt, chapéu e óculos de sol e a aplicação de um filtro solar de índice elevado. São necessários cuidados especiais no tempo nublado.

As crianças até ao primeiro ano de vida devem ser protegidas das radiações solares diretas e não devem aplicar protetor porque, neste período, a pele é um prolongamento da pele embrionária. Aconselhamos sempre a ingestão de muita água, saladas e frutas a toda a população. As grávidas têm de ter particular cuidado, embora seja importante que apanhem pequenas doses diárias de sol.

Em quantidades moderadas e com sensatez, o sol é fundamental para todos nós. Contudo, passa a

ser prejudicial em exposições superiores a 15 a 20 minutos diários, principalmente quando não estamos devidamente protegidos.

Alertamos, no entanto, que a utilização de filtro solar deverá também ser equilibrada. Os protetores solares permitem evitar escaldões, envelhecimento cutâneo e apresentam, naturalmente, um efeito preventivo do cancro cutâneo. Por outro lado, ainda não sabemos quais os futuros riscos da aplicação generalizada, duradoura e exagerada de filtros químicos. Desconhecemos por isso os efeitos da sua possível absorção transcutânea.

Indubitavelmente, a sombra é sempre a nossa melhor defesa. Mas é importante sublinhar que o nosso relacionamento com o sol tem de ser amistoso e não o podemos diabolizar. ✕



**ANA SAMPAIO**

*Presidente da Associação Portuguesa da Doença Inflamatória do Intestino, Colite Ulcerosa e Doença de Crohn (APDI)*



**A QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA COM DOENÇA INFLAMATÓRIA DO INTESTINO É UM DOS NOSSOS OBJETIVOS E, ENQUANTO ASSOCIAÇÃO, CONSIDERAMOS QUE SEM ESSE PRINCÍPIO ESTABELECIDO NA VIDA DE TODOS É MUITO DIFÍCIL CONSEGUIR GERIR O DIA A DIA”**

## **APDI – um aliado no combate à Doença Inflamatória do Intestino**

A Associação Portuguesa da Doença Inflamatória do Intestino, Colite Ulcerosa e Doença de Crohn (APDI) é uma associação de doentes para doentes, sem fins lucrativos, que visa apoiar e possibilitar a partilha de experiências aos portadores de uma Doença Inflamatória do Intestino (DII), seus familiares e amigos, bem como melhorar o conhecimento da população em geral sobre esta problemática.

**A** Doença Inflamatória do Intestino é constituída principalmente por duas patologias principais – Doença de Crohn e Colite Ulcerosa. São doenças crónicas, do sistema imunitário, que cursam por períodos de agravamento (crise) e períodos de ausência de sintomas (remissão), e com um pico de diagnósticos entre os 15 e os 35 anos.

A Doença de Crohn caracteriza-se por uma inflamação crónica que pode afetar qualquer parte do tubo digestivo, desde a boca até ao ânus, de forma descontínua, atingindo todas as camadas da parede do tubo digestivo. Compromete mais frequentemente o intestino delgado no seu segmento terminal, denominado íleo e a parte proximal do intestino grosso (cólon).

A Colite Ulcerosa é uma doença crónica que afeta a camada interna (mucosa) que reveste o intestino grosso (cólon). Na colite ulcerosa, a inflamação estende-se tipicamente de forma contínua desde o ânus em sentido proximal no intestino. Esta mucosa fica inflamada e apresenta pequenas feridas na superfície (úlceras).

### **PRINCÍPIOS PARA GERIR A DOENÇA**

A qualidade de vida da pessoa com DII é um dos nossos objetivos e, enquanto associação, consideramos que sem esse princípio estabelecido na vida de todos é muito difícil conseguir gerir o dia a dia. Como tal, é fundamental que seja encontrada, para cada um, a componente terapêutica adequada, ter uma alimentação saudável e não descurar a atividade e o exercício físico. Queremos ainda que as pessoas com DII estejam devida-

## COMO CHEGAR À APDI

### Visite-nos em:

**Site:**  
www.apdi.org.pt

**Facebook:**  
www.facebook.com/apdi.portugal

**Youtube:**  
www.youtube.com/canalapdi

**Instagram:**  
www.instagram.com/apdii\_/

**LinkedIn:**  
www.linkedin.com/company/apdi-portugal/

### Contactos:

Avenida Rodrigues Vieira,  
nº 80 – sala A | Leça do Balio  
4465 – 738 Matosinhos

**Telemóvel:**  
93 208 6350

**E-mail:**  
geral@apdi.org.pt

mente informadas para aprender a gerir a doença. O resultado final que pretendemos atingir é que todas as pessoas com Colite Ulcerosa ou Doença de Crohn vivam o melhor possível porque acreditamos que é possível “Ser Feliz com DII!”.

### O CONTRIBUTO DA APDI

O nosso apoio é prestado por telefone e por e-mail. Proporcionamos também aos nossos associados consultas de Psicologia e de Nutrição e disponibilizamos informação sob a forma de brochuras elaboradas especificamente para quem vive com DII e para quem as rodeia (pais, professores, amigos, etc), para além de uma revista semestral.

Difundimos informação no nosso site e nas nossas redes sociais para que todos os dias as pessoas que vivem com DII estejam atualizadas. Mensalmente lançamos um vídeo no

canal APDI do YouTube da série “Dar a volta à DII” com diversas temáticas que importam às pessoas com DII. Na última segunda-feira de cada mês às 21h30, produzimos uma DIILive no Instagram com um jornalista, um profissional de saúde e um jovem que vive com DII para responder às questões previamente colocadas online, sobre determinado tema, pelos mais jovens. Fazemos ainda sessões de capacitação online para os nossos associados sobre diferentes tópicos na área da saúde.

Realizamos um Congresso Anual que este ano será no dia 19 de outubro em Lisboa e comemoramos o Dia Mundial da DII a 19 de maio.

Um dos nossos projetos mais aca-  
rinhados chama-se DiiMentoring, um programa criado pela APDI que procura criar uma rede social de apoio informal às pessoas com Doença de Crohn ou Colite Ulcerosa. É um programa de suporte e mentoria para as pessoas diagnosticadas há pouco tempo com DII, onde prima a troca

de experiências individuais sobre como lidar com os obstáculos da própria doença, se promove um acompanhamento da patologia mais eficaz e, consequentemente, uma melhor qualidade de vida e bem-estar.

### COMO FUNCIONA O DIIMENTORING?

O mentorado (pessoa com Doença de Crohn ou Colite Ulcerosa que quer usufruir da mentoria com idade igual ou superior a 18 anos) inscreve-se através do formulário existente no nosso site. Seguindo várias etapas, e tendo em consideração o perfil de cada um, encontrar-se-á o mentor.

Temos também dois grupos de apoio para pessoas que vivem com DII a funcionar online, que se encontram uma vez por mês para discutir um tema em conjunto. O “Grupo de Jovens” dos 15 aos 30 anos e o grupo dos “Os grandes com DII” para pessoas com mais de 30 anos.

Esperamos por si. ✕



**JOANA FREIRE**

*Diretora Executiva  
da APFertilidade*



**ESTIMA-SE QUE PERTO DE 300 MIL CASAIS RESIDENTES NO PAÍS TENHAM PROBLEMAS DE FERTILIDADE, UMA SITUAÇÃO QUE A ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE FERTILIDADE TEM VINDO A ACOMPANHAR, ATRAVÉS DO APOIO, INFORMAÇÃO E DEFESA DESTAS PESSOAS JUNTO DAS ENTIDADES COMPETENTES”**

# Entre SNS e privado, apoio à fertilidade faz-se a duas velocidades

Uma das fragilidades do SNS na área da procriação medicamente assistida é a dificuldade em encontrar uma fórmula que resolva a falta de dadores de gâmetas.

**U**ma em cada seis pessoas no mundo sofre de infertilidade, o equivalente a 17,5% da população adulta em fase reprodutiva. Os números divulgados recentemente pela Organização Mundial de Saúde revelam uma realidade que tem vindo a aumentar, incluindo em Portugal.

Estima-se que perto de 300 mil casais residentes no país tenham problemas de fertilidade, uma situação que a Associação Portuguesa de Fertilidade (APFertilidade) tem vindo a acompanhar, através do apoio, informação e defesa destas pessoas junto das entidades competentes da área da saúde, dos grupos parlamentares e do Governo.

Com 18 anos acabados de celebrar, a APFertilidade tem estado ao lado de vários milhares de mulheres e homens que desejam ser pais, mas dependem das ajudas médica e científica para concretizar o seu projeto de parentalidade. A situação do apoio à fertilidade continua a estar no topo da lista de preocupações e trabalho da associação, dada a ainda

incapacidade do Serviço Nacional de Saúde (SNS) em diminuir as listas de espera para consulta e tratamentos, preenchidas por mulheres em projeto monoparental, casais heterossexuais e casais de mulheres.

## **APOIO À FERTILIDADE: O QUE DISTINGUE PÚBLICO E PRIVADO?**

O tempo de espera para a realização de um primeiro tratamento de fertilidade, como a Fertilização in Vitro (FIV) e a Injeção Intracitoplasmática (ICSI), é em média de um ano, elevando-se para três anos quando é necessário o recurso à doação de óvulos ou espermatozoides. Uma das fragilidades do SNS na área da procriação medicamente assistida é a dificuldade em encontrar uma fórmula que resolva a falta de dadores de gâmetas, uma insuficiência sem espelho no setor privado, onde as clínicas têm os seus próprios bancos de gâmetas ou recorrem a bancos internacionais. Sendo que o processo de doação é idêntico a nível médico e os dadores ressarcidos pelas suas dádivas em ambos os setores, com os mesmos

**“AS MULHERES E CASAIS FICAM REFÉNS DE UM SNS FRÁGIL E DEMORADO OU DE CONDIÇÕES FINANCEIRAS QUE CUBRAM AS DESPESAS ASSOCIADAS AOS TRATAMENTOS NO PRIVADO. É NO SENTIDO DE DIMINUIR O IMPACTO DESTA DUALIDADE QUE A APFERTILIDADE ASSENTA GRANDE PARTE DO SEU TRABALHO”**

valores, há claramente uma falha na captação de dadores.

Esteja a origem da infertilidade na mulher, no homem, em ambos ou não haja uma explicação médica para a doença, fala-se em infertilidade quando um casal não consegue uma gravidez, ao fim de um ano de vida sexual regular e sem a utilização de contraceptivos. Perante estes sinais é essencial procurar ajuda médica especializada, seja no SNS ou em clínicas privadas, ainda que aí as respostas registem prós e contras de peso.

O recurso ao SNS é gratuito, tendo os pacientes apenas que suportar os custos com a medicação, mas existem dificuldades como a idade limite de acesso aos tratamentos, com o acesso à ajuda pública vedado a partir dos 40 anos da mulher quando é necessária a realização de uma FIV ou ICSI, e a partir dos 42 anos para a submissão à indução ovulatória ou inseminação artificial. Os tempos de espera, provocados pela falta de profissionais de saúde, equipamentos e infraestruturas devidamente adap-

tados, a inexistência de centros de procriação medicamente assistida no Alentejo, Algarve e Açores, e a insuficiência de dadores, adensam a lista de obstáculos no sistema público de apoio à fertilidade.

Ultrapassada a idade da mulher para o acesso ao SNS ou tempos de espera além do razoável para a realização de tratamentos com recurso à doação de gâmetas, os beneficiários, a quem foi fechada a porta do público, têm como alternativa clínicas privadas, caracterizadas por um atendimento e acompanhamento mais rápido para tentar uma gravidez, incluindo com o recurso à doação, condições técnicas e estruturais atualizadas, mas com custos associados de vários milhares de euros.

Entre estas duas respostas, as mulheres e casais ficam reféns de um SNS frágil e demorado ou de condições financeiras que cubram as des-

pesas associadas aos tratamentos no privado. É no sentido de diminuir o impacto desta dualidade que a APFertilidade assenta grande parte do seu trabalho, de que beneficiam mais de 16.500 associados. A associação aposta no desenvolvimento de ações que levem a voz destas pessoas junto do poder decisório, para que sejam partilhadas as suas necessidades quando não é respeitado o direito constitucional de constituir família.

Entre os objetivos prioritários da associação está ainda um maior acesso ao apoio psicológico para quem está numa jornada pela fertilidade e o aumento da literacia em saúde reprodutiva, através da informação e sensibilização da sociedade para a necessidade de procurar ajuda médica perante a dificuldade em engravidar, para a preservação da fertilidade, em caso de doença oncológica, e para a prevenção desta doença, através de hábitos de consumo e estilo de vida saudáveis. ✕





**A4 - ACOLHER,  
ACEITAR, AGIR,  
ADAPTAR**

*Equipa Técnica*



**AO LONGO DOS ANOS,  
A ASSOCIAÇÃO A4 TEM  
VINDO A OFERECER  
UM CONJUNTO  
VARIADO DE SERVIÇOS,  
NOMEADAMENTE:  
PSICOLOGIA  
MOTIVACIONAL; GRUPO  
TERAPÊUTICO  
(RE)AGIR MASCULINO  
E FEMININO; APOIO  
PSICOSSOCIAL,  
VOLUNTARIADO, PACOTE  
EMPRESAS, E OUTROS  
PROJETOS FINANCIADOS”**

# **A4 – Acolher, Aceitar, Agir e Adaptar para Semear uma Nova Vida**

A Associação A4 – Acolher, Aceitar, Agir, Adaptar nasceu a partir da vontade de um grupo de pessoas que sofriam de problemas ligados ao álcool, tendo como propósito ajudar outras pessoas com o mesmo problema.

**F**undada em 2017, a A4 é uma organização sem fins lucrativos, sediada em Arouca, que se dedica ao apoio social e à promoção de iniciativas com o objetivo de melhorar a qualidade de vida de pessoas em situação de vulnerabilidade, recorrendo a uma abordagem holística e inclusiva.

Inicialmente denominada “Associação de Apoio a Alcoólicos de Arouca”, a Associação A4 transforma-se rapidamente num espaço que privilegia a mudança e favorece a adaptação a novas realidades. Em 2019, torna-se uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) e amplia o seu âmbito de atuação a diversas questões sociais – alcoolismo, doença mental, violência doméstica e integração socioprofissional, entre outras –, adotando a denominação atual “Associação A4 – Acolher, Aceitar, Agir, Adaptar”.

A nova designação vai ao encontro da atual diversidade de inter-

venções que realizamos na comunidade e reflete a nossa missão: “semear uma nova vida” através da valorização pessoal e profissional, promovendo a transformação individual e coletiva de forma sustentável.

Ao longo dos anos, a Associação A4 tem vindo a oferecer um conjunto variado de serviços, nomeadamente: Psicologia Motivacional; Grupo Terapêutico (Re)Agir Masculino e Feminino; Apoio Psicossocial, Voluntariado, Pacote Empresas, e outros projetos financiados.

## **A4: OS PROJETOS**

Destacamos o projeto “(Re) Colher”, financiado por Portugal Inovação Social e implementado até ao final de 2022, que teve como objetivo a reinserção social e profissional de pessoas com problemas ligados ao álcool, através da prática agrícola e da cestaria, de uma intervenção individualizada e de um programa de treino de competências que desenvolveu

**A Associação A4 cresceu impulsionada pelo projeto ‘(re)colher’.**

**Ao longo destes anos, assistimos ao crescimento de uma resposta especializada na intervenção e integração de pessoas com PLA (Problemas Ligados ao Álcool), no concelho de Arouca.**

**Consolidamos as nossas respostas sociais, intervimos com muitas pessoas, estabelecemos parcerias, crescemos no artesanato e na prática agrícola, marcamos presença em vários certames locais, desenvolvemos workshops e respondemos a todos os desafios.**

**O balanço é muito positivo. continuamos dedicados e empenhados a continuar o trabalho realizado: mudar vidas!”**

**JOAQUIM DUARTE**

*Presidente da Associação A4*

personalizada, focada na sensibilização e intervenção motivacional para o tratamento do alcoolismo e prevenção de recaídas, apoiando as pessoas a encontrar e manter a motivação necessária para a recuperação. O apoio jurídico e de consultadoria tem, por sua vez, contribuído para ajudar as pessoas acompanhadas no projeto em situações de crimes de condução sob efeito do álcool e/ou processos de violência doméstica, relacionados com o consumo e/ou dependência alcoólica.

De referir também o grupo terapêutico “(Re)Agir”, destinado a pessoas com problemas ligados ao álcool, já recuperadas e/ou em recuperação. Este grupo promove a sensibilização relativamente ao tratamento e à prevenção da recaída, através da partilha de experiências

competências pessoais, sociais e profissionais.

Além do projeto “(Re)Colher”, a Associação A4 executou vários outros projetos nacionais e internacionais. No âmbito dos projetos nacionais destacamos o “Programa de Capacitação para o Investimento Social” (Portugal Inovação Social); o “VOAHR” (Pista mágica); o “Espaço R” (COESO Norte); “A Cestaria pela inserção socio laboral” (Prémio BPI); o “PICA – Projeto de Intervenção Com pessoas Agressoras”; e o “Projeto Enxertia” (Plano de Recuperação e Resiliência).

No que diz respeito ao “Projeto Enxertia”, este é financiado pelo Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), Operações Integradas em Comunidades Desfavorecidas nas Áreas Metropolitana do Porto, e materializa-se em ações de prevenção, tratamento para a dependência e acompanhamento contínuo para reinserção pessoal, social e profissional de pessoas com pro-

blemas ligados ao álcool e/ou em vulnerabilidade social.

Entre as diferentes atuações do “Projeto Enxertia”, merece referência a intervenção individual e





Este serviço tem como objetivo promover a alteração comportamental dos jovens, oferecendo alternativas adaptativas e saudáveis. As intervenções são desenhadas para abordar as causas subjacentes dos comportamentos e para fomentar a integração positiva dos jovens na comunidade. Para complementar esta intervenção, a Associação A4 desenvolve ainda o “Projeto de Informação e Sensibilização do Consumo do Alcool (PISCA)” onde, através de sessões psicoeducativas e do treino de competências, pretende-se uma maior consciencialização do problema do alcoolismo por parte do doente, família e comunidade.

Direcionado às pessoas com comportamentos violentos, o mais recente “Projeto de Intervenção Com pessoas Agressores (PICA)”, iniciado no final de 2022, afirma-se como uma resposta inovadora. O PICA constitui uma nova resposta de intervenção psicossocial, destinada ao reconhecimento do comportamento violento com o intuito de fornecer estratégias para alterar atitudes e comportamentos, promover a igualdade de género e equilibrar as relações de poder, com o objetivo crucial de garantir a proteção e segurança das vítimas.

e do apoio mútuo entre os/as participantes. As reuniões quinzenais, com orientação técnica, constituem um espaço seguro e construtivo para a troca de vivências e estratégias de superação. As oficinas de capacitação focadas no desenvolvimento de competências técnicas e comportamentais, visando a reinserção profissional, abordaram temas como pastelaria, música, macramé, empoderamento feminino, cestaria e tecelagem, proporcionando às pessoas acompanhadas oportunidades de crescimento pessoal e profissional.

Digno de nota ainda o “Programa 3’S – Ser, Sentir, Saber” que pretende desenvolver competências pessoais, sociais e profissionais, promovendo a autoconsciência e o empoderamento pessoal, além de promover a

reinserção na comunidade através da prática laboral. As competências desenvolvidas neste programa incluem: autoconhecimento e reflexão; aceitação da diferença/estereótipos/preconceitos; gestão e resolução de conflitos: empatia; autoestima; compreensão das emoções e gestão económica familiar, entre outras. Importa ainda mencionar a prática agrícola que explora a atividade de semear, plantar (e.g. plantação de batata e de batata-doce, sementeira de feijão rasteiro), a manutenção da Quinta (e.g. rega, retirada de ervas daninhas), a colheita de produtos (e.g. apanha da alfazema) e a venda dos produtos agrícolas.

Não podemos deixar de referir também o “Espaço R” que constitui uma resposta para jovens que apresentam comportamentos desviantes.



Este projeto pretende, através do acompanhamento psicológico, promover uma mudança psicoemocional e comportamental mais estrutural, no sentido de serem exploradas perspetivas, comportamentos e atitudes alternativas mais adaptativas e não-violentas.

A nível internacional, a Associação A4 é parceira do *Rural Employability Network Project* que, através da prática agrícola, constitui uma boa prática internacional para a reinserção socioprofissional de pessoas que vivem situações de vulnerabilidade social.

A nossa Associação A4 está comprometida com a expansão dos projetos e o aprofundamento do

“

A Associação foi criada para ajudar pessoas com problemas ligados ao álcool e eu já deixei o álcool há alguns anos! Entrei na A4 para ajudar os mais novos a deixar de beber, o que por vezes é difícil. Além do apoio das terapêutas, é muito importante ter o apoio das famílias para conseguirmos levar avante este barco.

Esta é uma doença muito grave. Só as pessoas que passam por ela é que sabem aquilo que a doença é. Pediram-me para fazer parte da Associação, embora eu já tivesse deixado o álcool há 25 anos, o que consegui sem o apoio da Associação. Entrei para os ajudar e para fazer tudo o que podia.

Fiz também o contacto com Coimbra, para trabalhar em parceria com a Associação. É muito bom o concelho procurar dar resposta ao problema do álcool com ajuda dos terapêutas e com a ajuda da Associação!”

**JOAQUIM SILVA**

*Fundador da Associação A4 e elemento do Grupo Terapêutico (Re) Agir*

seu impacto, respondendo sempre às necessidades sociais concelhias e distritais. Planeamos desenvolver novas iniciativas e respostas focadas na saúde mental e bem-estar, bem como nas necessidades da nossa comunidade, fortalecendo, em simultâneo, as nossas parcerias estratégicas para aumentar os recursos que disponibilizamos às pessoas que nos procuram.

Convidamos todos a virem conhecer mais sobre os nossos projetos, no sentido de se unirem a nós nesta incrível jornada de mudança para um futuro melhor. ✕



**COMO CHEGAR À ASSOCIAÇÃO A4**

**Contactos:**

Rua da Igreja nº 299, 4540-226 Soto - Arouca  
 Telefone: 256 135 486  
 Telemóvel: 917 846 216  
 E-mail: associacaoa4arc@gmail.com

**Visite-nos em:**

Site: [www.associacaoa4.com](http://www.associacaoa4.com)  
 Facebook: [www.facebook.com/AssociacaoA4/](https://www.facebook.com/AssociacaoA4/)  
 Instagram: [www.instagram.com/associacaoa4/](https://www.instagram.com/associacaoa4/)  
 LinkedIn: [www.linkedin.com/company/associacao-a4/](https://www.linkedin.com/company/associacao-a4/)

**Apoie quem mais  
precisa no acesso  
aos medicamentos  
essenciais à vida!**

Faça o seu donativo via **MB WAY**  
através do número **932 440 068** ou  
por transferência bancária para o IBAN:  
**PT50 0036 0000 9910 5914 8992 7.**

Pode enviar comprovativo de transferência,  
nome, NIF e localidade para [geral@dignidade.org](mailto:geral@dignidade.org)  
para que lhe seja enviado o recibo de donativo.



# FARMÁCIAS ASSOCIADAS



Localizadas a norte, a Farmácia Boa Nova, em Vila Nova de Gaia, e a Farmácia da Sé, em Bragança, privilegiam a relação de proximidade com a população, cada vez mais envelhecida, e a diversificação de serviços como pilares de uma estratégia de crescimento e afirmação no futuro. Conheça as suas histórias, as suas equipas e as características que as diferenciam nas comunidades em que se inserem.

# Farmácia Boa Nova: Servir a comunidade atenta às inovações na saúde

Ao longo dos anos, a Farmácia Boa Nova tem-se dedicado a aprimorar os serviços que disponibiliza de modo a manter-se atualizada no que respeita às melhores práticas e inovações no campo da saúde.

**A** proximidade entre o farmacêutico e os cidadãos é fundamental para garantir cuidados de saúde eficazes, princípio que a Farmácia Boa Nova procura cultivar junto da comunidade onde se insere. Situada em Valadares, Vila Nova de Gaia, a Farmácia Boa Nova nasceu em 2017, no seguimento da aquisição de uma pequena farmácia centenária, pelo Grupo Cruz & Reis, do qual fazem parte várias outras farmácias, que partilham princípios de excelência, dedicação e o lema

“olhar uns pelos outros”, transmitido pela família fundadora do grupo.

Atualmente, a equipa é composta por dois farmacêuticos e dois técnicos de farmácia, cabendo a Afonso Neves a função de diretor técnico da Farmácia Boa Nova, onde fez todo o seu percurso profissional em Farmácia Comunitária. “A minha principal motivação para trabalhar na Farmácia Boa Nova é poder exercer a minha atividade como farmacêutico, ao serviço de clientes que são família, amigos, vizinhos e

peças que me conhecem desde sempre”, explica Afonso Neves.

O leque de clientes que recorrem aos serviços da farmácia é diversificado, abrangendo todas as faixas etárias e condições de saúde. Inclui desde jovens famílias a idosos com necessidades específicas, sendo que os serviços prestados procuram atender às particularidades de cada grupo, com uma ênfase especial em doentes crónicos e pessoas idosas.

Ao longo dos anos, a Farmácia Boa Nova tem-se dedicado a aprimorar os serviços que disponibiliza de modo a manter-se atualizada no que respeita às melhores práticas e inovações no campo da saúde, também consciente de que, devido à grande oferta de farmácias existente em Vila Nova de Gaia, a diversificação é um fator fundamental. Assim e, para garantir a diferenciação necessária, realiza um investimento contínuo na formação da equipa e na

***Faz parte dos planos da Farmácia Boa Nova o alargamento e modernização das instalações, o que permitirá implementar novos serviços como a consulta farmacêutica e acompanhamento farmacoterapêutico***



modernização dos equipamentos, privilegiando os interesses e as necessidades da comunidade em que a farmácia se insere.

No âmbito dos serviços que presta, incluem-se a preparação individualizada da medicação (PIM), bem como a administração de vacinas e de medicamentos injetáveis. Recentemente, foi ainda implementada a realização de teste de infeção urinária e de Strep A.

A farmácia é também uma das aderentes ao “Seringas Só no Agulhão”, projeto da Associação de Farmácias de Portugal que disponibiliza um contentor próprio – o Agulhão – onde os doentes podem deixar, sem qualquer custo, as seringas e agulhas utilizadas.

Num futuro próximo, faz parte dos planos o alargamento e modernização das instalações, o que permitirá à farmácia a implementação de novos serviços. Nesse âmbito, o objetivo passa por realizar o serviço de consulta farmacêutica e acompanhamento farmacoterapêutico. Projeta-se também brevemente alargar o serviço de PIM, com um equipamento com maior capacidade, bem



## A FARMÁCIA BOA NOVA À LUPA

Diretor Técnico:  
**Afonso Neves**

Número de colaboradores: **3**

Farmacêutica:  
**Nicole Oliveira**

Técnicos de farmácia:  
**Jorge Moura**  
**Raquel Queirós**

Morada:  
**Rua Boa Nova, 129**  
**4405-535 Valadares,**  
**Vila Nova de Gaia**

Telefone:  
**227 120 590**

como melhorar o laboratório de medicamentos manipulados.

## PERSPETIVAR A FARMÁCIA DO FUTURO

No que respeita ao reconhecimento do papel das farmácias na renovação terapêutica para doentes crónicos, na entrega de medicamentos hospitalares e na vacinação sazonal, os responsáveis da Farmácia Boa Nova acreditam que estes serviços serão um pilar na relação entre os utentes e as farmácias. Afirmam estar prontos para assumir novas responsabilidades, contribuindo ainda mais para o sistema de saúde, aumentando a acessibilidade e a eficiência dos serviços prestados. Salientam, contudo, que é necessário “aprimorar a articulação entre os profissionais de saúde e a integração dos serviços da farmácia nos cuidados de saúde primários”.

Sobre o futuro, estão também confiantes relativamente ao alargamento da gama de serviços de saúde preventiva e gestão de doenças crónicas nas farmácias, apontando ainda a digitalização e a telemedicina como essenciais à melhoria do acesso e da eficiência dos cuidados de saúde. ✕

# Farmácia da Sé: focada na proximidade aos utentes no “coração” da cidade

Localizada no centro histórico de Bragança, a Farmácia da Sé serve, sobretudo, utentes idosos, e procura adaptar os seus serviços às novas necessidades dos cidadãos.

**A** Farmácia da Sé é uma das farmácias mais antigas da cidade de Bragança. Situada na Praça da Sé, local icónico do centro histórico daquela cidade, há várias décadas que está ao serviço da população. Muitos ainda a recordarão como Farmácia Mariano, anterior designação que teve origem no seu fundador Acácio Mariano, um reconhecido benemérito local, cujo legado os atuais responsáveis da farmácia procuram preservar em prol de um serviço que corresponda às necessidades e expectativas dos utentes.

Marta Fernandes, Diretora Técnica da farmácia, e o marido Humberto Santos, ambos naturais de Bragança, são os rostos visíveis da sociedade comercial que, há quase dois anos, assumiu os destinos da Farmácia da Sé, contando com uma equipa “jovem” de seis elementos ao serviço da população: três farmacêuticos, uma

técnica superior de Farmácia e duas técnicas auxiliares de Farmácia.

“É uma equipa que conhece muito bem a realidade local e que está sempre disponível”, enquadra Marta Fernandes, acrescentando como fator distintivo da farmácia que lidera a

localização, em pleno “coração” da cidade, a ambição de esta ser “um foco de dinamização e oferecer aos nossos clientes um serviço de excelência”.

Sendo a população do interior envelhecida e estando a Farmácia da Sé localizada em pleno centro históri-



**“A maioria das pessoas nas cidades mais pequenas continua a ver a farmácia e os farmacêuticos como parceiros e amigos, alguém em quem confiam”**



## A FARMÁCIA DA SÉ À LUPA

Diretora Técnica:  
**Marta Fernandes**

Número de colaboradores: **5**

Farmacêuticos:

**Ana Paula Pereira**  
**Humberto Santos**

Técnica superior de farmácia:

**Inês Rodrigues**

Técnicas auxiliares de farmácia:

**Elisabete Macedo**  
**Marisa Garção**

Morada:

**Praça da Sé, 17**  
**5300-265**

Telefone:

**273 322 149**



co, a maior parte da comunidade que serve é já idosa, polimedicada e a necessitar de cuidados redobrados. No entanto, também se tem verificado uma tendência de alargamento a novos tipos de clientes. Em concreto, o crescimento do turismo e a dinamização do Instituto Politécnico de Bragança, tem cativado cada vez mais clientes jovens e com outras necessidades.

Para além do atendimento ao balcão, disponibilizando a medicação e prestando aconselhamento aos utentes, entre os serviços disponibilizados pela farmácia incluem-se a avaliação de alguns parâmetros bio-

químicos, a administração de alguns injetáveis – nomeadamente nas épocas de vacinação contra a Gripe e a Covid-19 –, o serviço de Preparação Individualizada de Medicação (PIM) para algumas instituições locais, em que Marta Fernandes destaca o “equipamento com elevado grau de automatização para o efeito” de que dispõem.

Mas a relação de proximidade com a população vai além disso. “A maioria das pessoas nas cidades mais pequenas continua a ver a farmácia e os farmacêuticos como parceiros e amigos, alguém em quem confiam, pelo que nos procuram para tentar resolver situações de todo o tipo”, refere a diretora técnica. “Por mais de uma vez servimos de ponte ou elo entre o chamado polícia de proximidade e o cliente, nos casos em que julgamos haver situações de burla ou ameaça à segurança: geralmente idosos a viver sozinhos”, concretiza.

### UMA VISÃO DE FUTURO

Visando corresponder às novas tendências e necessidades dos uten-

tes, neste momento a Farmácia da Sé tem já em fase de conclusão o site e plataforma para venda online no concelho e concelhos limítrofes. Também é objetivo alargar o serviço de PIM para o cliente final, ou seja, individual.

Relativamente ao recente reconhecimento pelo Estado da prestação de serviços como a renovação terapêutica para doentes crónicos, a entrega de medicamentos hospitalares ou a participação na campanha de vacinação sazonal contra a Gripe e a Covid-19, a diretora técnica da Farmácia da Sé diz ser de “extrema importância”, salientando o “papel único e insubstituível que as farmácias desempenham em todo o sistema de saúde.

Sobre o futuro, Marta Fernandes considera que as farmácias devem “manter o papel atual, integrando novos serviços que gerem valor tanto para a Farmácia como para a Sociedade”, destacando nesse âmbito, “o reforço da participação ativa do Farmacêutico na gestão da terapêutica crónica dos doentes”. ✕

# Formações AFP para farmacêuticos em agenda

Estão abertas as inscrições para cinco cursos, promovidos pela Associação de Farmácias de Portugal, destinados a farmacêuticos e outros profissionais de saúde.

A Associação de Farmácias de Portugal (AFP) dá continuidade ao seu programa de formações, que tem por objetivo a valorização das competências dos farmacêuticos e de outros profissionais de saúde, no âmbito dos serviços prestados aos utentes.

Ministrados por entidades certificadas, são seis os cursos agendados para a segunda metade do ano: Recertificação para a Administração de Vacinas e Injetáveis, Análogos GLP-1 e Insulinas, Atualização farmacoterapêutica na Diabetes mellitus, Colaboração

interprofissional – Comunicação Farmacêutico-Médico, Reconciliação/Revisão da Medicação e Finanças para farmacêuticos.

Sujeitas a inscrição prévia, estas formações realizam-se à distância

e podem ser frequentadas tanto por profissionais das farmácias associadas como de não associadas.



## RECERTIFICAÇÃO – ATUALIZAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO DE VACINAS E INJETÁVEIS

### E-LEARNING

Julho, agosto, setembro, outubro, novembro e dezembro

Preço Associado | 55 €  
Preço Não Associado | 70 €

### Objetivos

→ Esta ação de formação tem como objetivo renovar a competência em administração de vacinas e injetáveis. De acordo com o Regulamento da Ordem dos Farmacêuticos, a formação só pode ser realizada caso a competência não tenha caducado há mais de três meses. Se assim não for, o farmacêutico deverá repetir a formação inicial.





## FINANÇAS PARA FARMACÊUTICOS

### WEBINAR

**17, 19, 23, 25 e 26 de julho,**

**20h00-23h00**

**Exclusivo para sócios | Preço sob consulta**

### Objetivos

→ Tornar os formandos aptos a interpretar um balancete, balanço e demonstração de resultados.



## ANÁLOGOS GLP-1 E INSULINAS

### WEBINAR

4 de setembro, 21h00

Preço Associado | Gratuito  
Preço Não Associado | 55 €

#### Objetivos

→ Esta formação tem como objetivo dotar os participantes de conhecimento atualizado sobre os análogos do GLP-1 e da insulino terapia, bem como respetivos cuidados de administração.

## ATUALIZAÇÃO FARMACOTERAPÉUTICA NA DIABETES MELLITUS

### WEBINAR

2 de outubro, 21h00

Preço Associado | Gratuito  
Preço Não Associado | 55 €

#### Objetivos

→ Esta formação tem como objetivo contribuir para a atualização dos farmacêuticos no âmbito da farmacoterapia para tratamento da diabetes mellitus.



## COLABORAÇÃO INTERPROFISSIONAL - COMUNICAÇÃO FARMACÊUTICO-MÉDICO

### WEBINAR

13 de novembro

Preço Associado | Gratuito  
Preço Não Associado | 55 €



## RECONCILIAÇÃO/REVISÃO DA MEDICAÇÃO

### WEBINAR

5 de dezembro, 21h00

Preço Associado | Gratuito  
Preço Não Associado | 55 €

#### Objetivos

→ Esta formação tem como objetivo dotar os farmacêuticos de conhecimentos sobre a revisão e reconciliação da medicação.

# SERINGAS SÓ NO **AGULHÃO**



COLOQUE  
AS SUAS  
**SERINGAS**  
USADAS NO  
**AGULHÃO**  
DA SUA FARMÁCIA

# TORRES PHARMA



## TRANSPORTE E DISTRIBUIÇÃO DE PRODUTOS FARMACÊUTICOS

Serviço especializado de transporte e distribuição de produtos farmacêuticos, com cumprimento dos requisitos do setor, garantindo a máxima confiança e profissionalismo.



### ENTREGAS EM:

- ✓ Hospitais
- ✓ Farmácias
- ✓ Clínicas
- ✓ Armazenistas

### ENTREGA B2C

- ✓ Domicílio

### ENTREGA JUST IN TIME (JIT)

- ✓ Entrega com temperatura controlada

### PROTOCOLO TORRESTIR – AFP

No contexto de pandemia motivada pela COVID-19, a Torrestir estabeleceu um protocolo com a Associação de Farmácias de Portugal, que permite implementar e consolidar um transporte de medicamentos no cumprimento estrito das determinações legais e das boas práticas, aproximando as farmácias dos utentes e contribuindo para a melhoria da sua saúde e bem-estar geral.

Rua Parque Comercial, 91  
Nogueira 4701-888 Braga

Tel: +351 253 680 100  
Fax: +351 253 680 101

geral@torrestir.com  
www.torrestir.com

