

FORMAÇÕES

AFP reforça aposta em cursos para melhoria das competências dos farmacêuticos

PÁG. 36



Burnout

Quando o trabalho leva à exaustão

Muitos milhões de pessoas em todo o mundo sofrem de *burnout*, numa evolução que se tem revelado crescente e que tende a afetar mais, particularmente, algumas profissões. **PÁG. 06**

A Ordem dos Psicólogos reflete sobre a capacidade de resposta ao desafio do *Burnout*.

PÁG. 12

A bastonária da Ordem dos Enfermeiros aborda as consequências da exaustão dos enfermeiros.

PÁG. 14

SERINGAS SÓ NO **AGULHÃO**



COLOQUE
AS SUAS
SERINGAS
USADAS NO
AGULHÃO
DA SUA FARMÁCIA

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.º 3
Abrunheira
2710-056 Sintra

PERIODICIDADE Trimestral
TIRAGEM 4.000 exemplares

5 EDITORIAL

DESTAQUE

- 6 *Burnout*: Quando o trabalho leva à exaustão
- 12 Seremos capazes de responder ao desafio do *burnout*?
- 14 Os enfermeiros estão esgotados

SAÚDE

- 16 Plano Lisboa 65+: Pela melhoria das respostas em Saúde
- 18 Emagreça com uma alimentação simples e económica

SETOR FARMACÊUTICO

- 20 Planear o ano: 25 dicas para as farmácias
- 24 O farmacêutico no centro da prestação de cuidados ao doente
- 26 Estágios extracurriculares decisivos na aquisição de competências
- 28 Revisão de preços e outras medidas. Na dose certa?
- 30 Associadas AFP disponibilizam autotestes ao VIH gratuitos em projeto-piloto

FARMÁCIAS COMUNITÁRIAS

- 31 Farmácias associadas
- 32 Farmácia de Aguiar: Vinte anos ao serviço da população
- 34 Farmácia Torres Pinheiro: Onde os clientes são conhecidos pelo nome

FORMAÇÕES

- 36 AFP reforça aposta em formações para farmacêuticos



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**
- ✔ **Verificação de medicamentos falsificados, através da ligação à MVOPortugal**

Conhecer os sinais do *burnout*



O *burnout* é uma realidade que atinge um número cada vez maior de profissionais de diferentes áreas de atividade. Trata-se de um esgotamento físico e mental, bem como stress incontroável no contexto laboral, que tem grande impacto na vida dos indivíduos e das famílias, sendo responsável por mais de 50% do absentismo nas empresas.

Esta edição da Infopharma dedica, por isso, o tema de capa a esta síndrome, com o propósito de contribuir para um maior reconhecimento deste problema de saúde e sensibilizar para os sinais de alerta a que devemos estar atentos.

Também neste âmbito, a Ordem dos Psicólogos participa nesta edição com um artigo sobre as formas de prevenir e intervir no *burnout*. Por seu lado, a Bastonária da Ordem dos Enfermeiros assina um artigo de opinião que destaca a exaustão destes profissionais e as condições de trabalho a que estão sujeitos.

Nesta edição é ainda dado a conhecer o projeto AppToTest, uma iniciativa pioneira a decorrer num conjunto de farmácias associadas da AFP, com o objetivo de aumentar a literacia e o rastreio do VIH.

Já a Câmara Municipal de Lisboa participa com um artigo sobre o Plano Lisboa 65+, um programa dirigido à população mais envelhecida da capital e que visa dar respostas complementares ao SNS.

Por outro lado, nesta edição são ainda apresentadas sugestões para o planeamento e organização das farmácias comunitárias nas diferentes áreas, incluindo definição de metas e otimização de resultados, relação com as equipas ou gestão de stocks, num artigo de opinião assinado pela farmacêutica Ana Costa.

Nesta edição contamos ainda com um artigo de Cláudia Pacheco, farmacêutica e licenciada em nutrição, que se debruça sobre os desafios de emagrecer com uma alimentação

saudável e económica e como atingir esse objetivo.

As formações para farmacêuticos são uma prioridade para a AFP, que complementa este ano a sua oferta formativa com um conjunto de cursos diferenciados que podem ser realizados consoante a disponibilidade de cada formando. Nesta edição, consulte a calendarização das formações que irão decorrer no primeiro semestre deste ano.

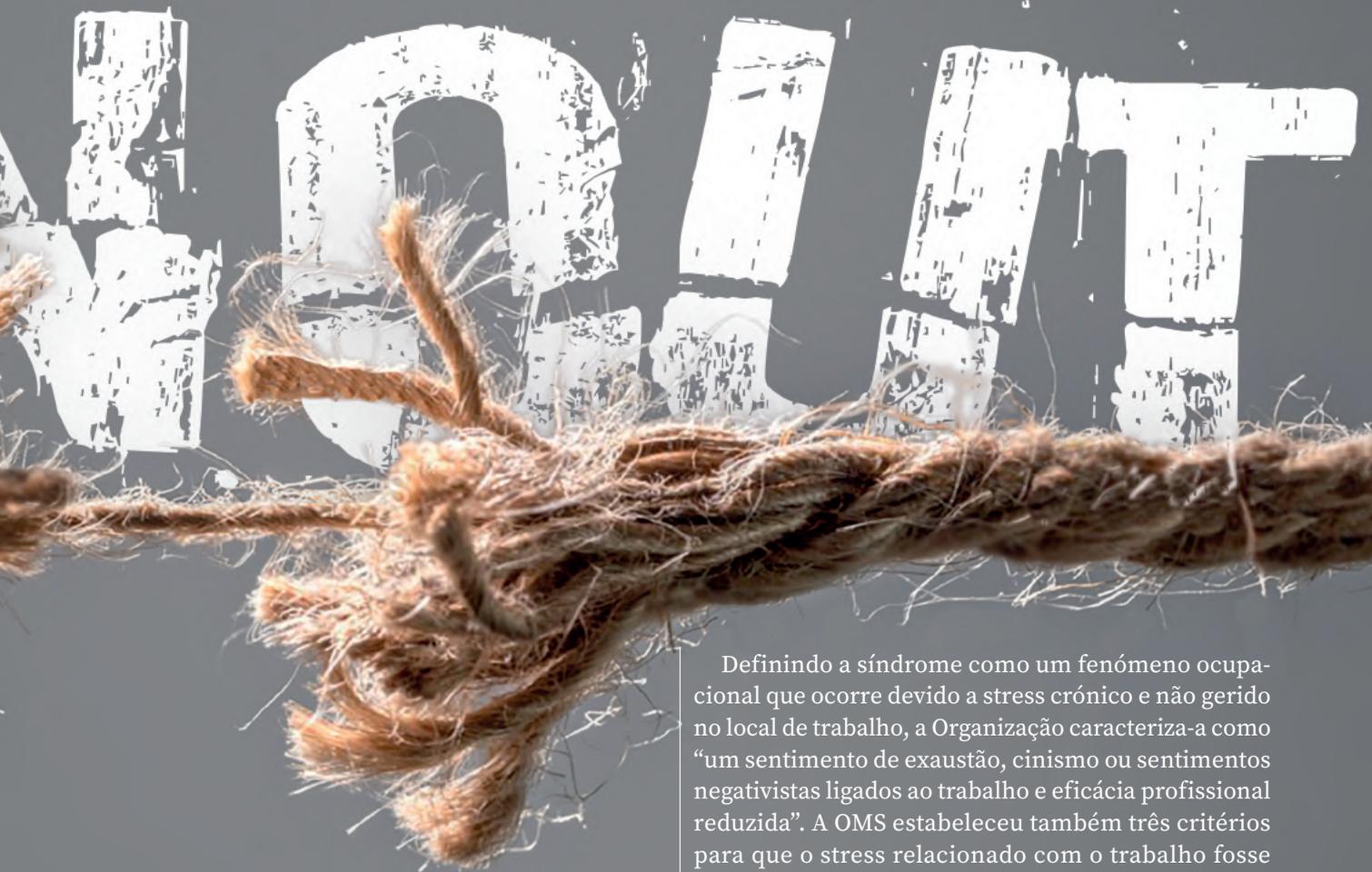
Conheça ainda a história, o percurso e os objetivos futuros das nossas associadas Farmácia de Aguiar, em Gondomar, e da Farmácia Torres Pinheiro, em Tomar.

Esperamos que os conteúdos que lhe apresentamos nesta edição possam contribuir para um melhor desempenho da atividade farmacêutica. ✚

ISABEL CORREIA CORTEZ
Presidente da AFP



Quando o trabalho leva à exaustão



Burnout. Traduzida quase à letra do inglês, a palavra significa “queimar até à exaustão”, sintetizando assim os sintomas de esgotamento físico e mental associados ao trabalho. Uma realidade que afeta muitos milhões de pessoas em todo o mundo, numa evolução que se tem revelado crescente e que tende a afetar mais, particularmente, algumas profissões.

Foi em 1974 que o termo *burnout* surgiu pela primeira vez, proposto pelo professor e psicanalista americano de origem alemã, Herbert Freudenberger, após este o ter constatado em si mesmo e em colegas de trabalho (ver caixa “*Burnout*: a origem da expressão”). Passados 45 anos, em 2019, a Organização Mundial de Saúde (OMS) anunciou que a partir do início de 2022, o *burnout* passaria a integrar a lista de doenças, como fenómeno ocupacional.

Definindo a síndrome como um fenómeno ocupacional que ocorre devido a stress crónico e não gerido no local de trabalho, a Organização caracteriza-a como “um sentimento de exaustão, cinismo ou sentimentos negativistas ligados ao trabalho e eficácia profissional reduzida”. A OMS estabeleceu também três critérios para que o stress relacionado com o trabalho fosse classificado como *burnout*. Nomeadamente, o trabalhador sofrer de sensação de esgotamento energético e/ou exaustão, sentimentos cada vez mais negativos em relação ao seu trabalho e/ou cada vez mais distantes das responsabilidades profissionais e das operações no local de trabalho e queda na eficácia profissional.

OS EFEITOS

Certo é que o *burnout* atinge um elevado número de profissionais. Segundo dados divulgados pela Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Trabalho, já antes da pandemia a síndrome afetava mais de 40 milhões de trabalhadores em toda a União Europeia, sendo as situações de stress ou *burnout* responsáveis por 50% a 60% do absentismo laboral nas empresas.

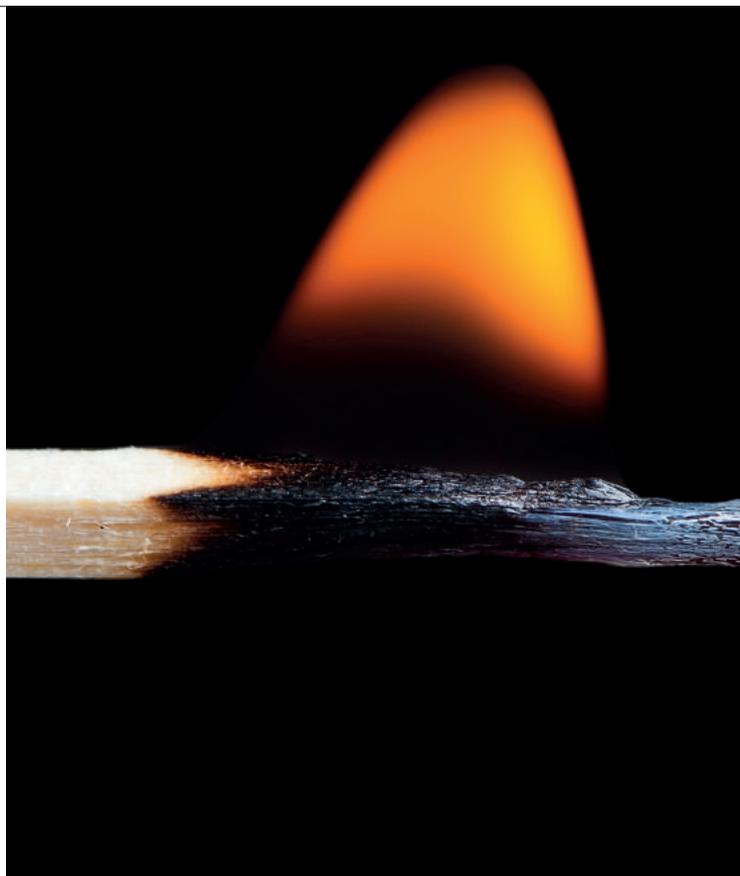
Quando não intervencionado, o *burnout* pode provocar um forte desgaste físico e emocional, associado a sintomatologia física como cefaleias, tonturas, dispneia (dificuldade para respirar), perturbações do sono, mas também alterações psicológicas, como mudanças de humor, ansiedade e dificuldades de relacionamento social, podendo refletir-se em absentismo, desmotivação, indecisões, erros ou baixa produtividade. Nos casos mais graves, pode mesmo conduzir ao suicídio.

Para além dos efeitos sobre a saúde dos cidadãos, o *burnout* acarreta também um elevado custo financeiro. Se houver lugar a baixa médica, pode haver uma perda de parte dos rendimentos para o indivíduo, a que acresce o aumento dos gastos com consultas e tratamentos. Também as organizações são afetadas por essa realidade, sendo que de acordo com dados divulgados pela Ordem dos Psicólogos no “Relatório do custo do Stress e dos Problemas de Saúde Psicológica no Trabalho, em Portugal”, em 2022, o stress e problemas de saúde psicológica terão custado 5,3 mil milhões de euros às empresas.

OS PRINCIPAIS ALVOS

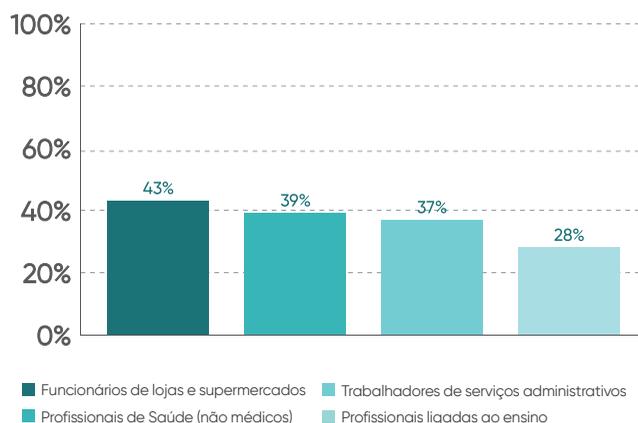
O esgotamento físico e mental, e o stress incontrolável no contexto laboral, associados ao *burnout* atingem de forma transversal os trabalhadores dos diferentes setores de atividade. Contudo, existem algumas profissões que apresentam uma maior prevalência e vulnerabilidade a este problema de saúde pública, sobretudo aquelas que implicam um contacto muito próximo e um envolvimento emocional com os outros. Neste âmbito, destacam-se nomeadamente os profissionais de saúde, os professores e educadores, bem como os profissionais que prestam atendimento ao público.

Um estudo realizado pela Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor (Deco) ainda no período pré-pandemia, e cujos resultados foram divulgados no final de 2018, indicou que os empregados de lojas e supermercados (43%), logo seguidos pelos profissionais de saúde (não médicos, 39%) e por quem trabalha em serviços administrativos (37%) ou em profissões ligadas ao ensino (28%), eram os profissionais em maior risco de desenvolver crises de *burnout*.



Estas conclusões estão em linha com os resultados de vários estudos realizados neste âmbito tanto a nível nacional como a nível internacional.

Profissionais com maior risco de *Burnout*



Fonte: Deco



BURNOUT: A ORIGEM DA EXPRESSÃO

O *burnout* terá sido identificado pela primeira vez, em 1974, pelas mãos do psicanalista Herbert Freudenberger, através do artigo científico "*Staff Burn-out*" publicado no *Journal of Social Issues*.

O nome tem origem no verbo "*to burn out*" que significa "queimar até à exaustão", tendo o autor definido a síndrome como "um estado de esgotamento físico e mental cuja causa está intimamente ligada à vida profissional", associado na altura a profissões em que é necessário lidar com pessoas, como por exemplo médicos, enfermeiros, professores, polícias e bombeiros. Contudo, só a partir de 1976 os estudos sobre o *burnout* terão passado a ter um carácter científico, através da construção de modelos teóricos e instrumentos capazes de registar e compreender a síndrome.

O IMPACTO DA PANDEMIA

Com a pandemia, o risco de *burnout* agudizou-se para a generalidade da população, mas com particular incidência nos profissionais de saúde, sobretudo daqueles que se encontravam na linha da frente do combate à COVID-19.

**INDEPENDENTEMENTE DO CONTEXTO
PANDÉMICO, A REALIDADE É QUE
OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE APRESENTAM
UMA ELEVADA EXPOSIÇÃO A FATORES
POTENCIADORES DE ELEVADOS
NÍVEIS DE STRESS E DE BURNOUT**

Os resultados do estudo "Saúde Mental em Tempos de Pandemia", do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), divulgado no início de 2021, indicaram que 25% da população portuguesa apresentava, em 2020, sintomas de *burnout*. Apesar de não serem

diretamente comparáveis, dados da Associação Portuguesa de Psicologia da Saúde Ocupacional, apontavam para que apenas três anos antes, em 2017, 17,2% da população ativa em Portugal se encontrava em estado de *burnout*.

Relativamente aos profissionais de saúde, em concreto, os resultados do estudo do INSA indicaram percentagens mais elevadas de sofrimento psicológico face à população geral. Situação que se revelou ainda mais crítica para aqueles que se encontravam a tratar doentes com COVID-19. O *burnout* atingia 43% desse grupo de profissionais.

Independentemente do contexto pandémico, a realidade é que os profissionais de saúde apresentam uma grande exposição a fatores potenciadores de elevados níveis de stress e de *burnout*. Por um lado, porque trabalham com pessoas que se encontram doentes e por vezes em risco de vida. Mas também porque muitas vezes estes profissionais trabalham durante longos períodos de horas e com muito pouco tempo de sono.

COMO IDENTIFICAR UMA SITUAÇÃO DE *BURNOUT*

Num documento de perguntas e respostas, divulgado pela Ordem dos Psicólogos em agosto de 2020, são sintetizados em seis pontos os sinais que podem identificar a entrada em *burnout*.

1 - Exaustão Emocional

Esvaziamento emocional, desgaste da empatia e diminuição da compaixão pelo outro;

2 - Menor realização profissional

Autoavaliação de forma mais negativa, tal como avaliação mais negativa da situação no trabalho e da forma como se está a realizá-lo;

3 - Menor motivação, propósito e envolvimento/dedicação ao trabalho;

4 - Sintomas físicos, tais como maior fadiga, dores musculares e/ou enxaquecas, alterações ao sono ou nos níveis de tensão arterial, entre outros;

5 - Menor bem estar e satisfação com a vida em geral;

6 - Deterioração das relações sociais e familiares.



De salientar que o *burnout* no setor da saúde tem implicações não só para a vida dos próprios profissionais afetados e organizações onde trabalham, como também para os utentes, já que potencialmente pode ser afetado o atendimento e os cuidados de saúde prestados à sociedade. Desta forma, a prevenção da síndrome de *burnout* nos profissionais da saúde constata-se como crítica.

Mas, independentemente das profissões, é determinante identificar os riscos de desenvolver *burnout* e ajudar quem enfrenta essa realidade a encontrar recursos na família, na comunidade e na organização onde trabalha para melhorar o seu bem-estar, para além do necessário acompanhamento por profissionais especializados.

OS FARMACÊUTICOS COMUNITÁRIOS, PELA PROXIMIDADE E RELAÇÃO DE CONFIANÇA QUE ESTABELECEM COM OS UTENTES, PODEM ASSIM ASSUMIR UM IMPORTANTE PAPEL NA IDENTIFICAÇÃO DE SINAIS DE ALERTA, ACONSELHAMENTO E RESPETIVO ENCAMINHAMENTO PARA OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE ESPECIALISTAS

Assim que os primeiros sinais da doença sejam identificados, é essencial antes de mais procurar ajuda profissional, sendo que o uso de medicação pode ser necessário.

Os farmacêuticos comunitários, pela proximidade e relação de confiança que estabelecem com os utentes, podem assim assumir um importante papel na identificação de sinais de alerta, aconselhamento e respetivo encaminhamento para os profissionais de saúde especialistas. ✕

Dignidade⁺

abem:

Rede Solidária
do Medicamento

abem.pt

O NÚMERO QUE DÁ SAÚDE

O Programa abem: apoia os mais
carençados no acesso aos
medicamentos de que precisam

Consigne 0,5% do IRS
à Associação Dignidade,
sem qualquer custo para si



SAIBA MAIS AQUI

Entidade Beneficiária: Associação Dignidade
Preencha o Quadro 11 do Modelo 3, Campo 1101, com o NIF

513 696 628

Para uma ajuda sem custos

Cofinanciado por:

Portugal
INOVACÃO
SOCIAL

Lisb@20²⁰

PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO

PORTUGAL
2020

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



LILIANA DIAS

Psicóloga e membro do Conselho de Especialidade de Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações da Ordem dos Psicólogos Portugueses

Seremos capazes de responder ao desafio do *burnout*?

Enquanto fenómeno que ocorre em contexto profissional, a intervenção no *burnout* não poderá apenas contemplar o foco no indivíduo e acontecer apenas após o surgimento dos primeiros sintomas. É necessário alargar o foco da intervenção para uma abordagem mais preventiva.

De forma positiva temos observado que cada vez mais se fala sobre stress ocupacional e sobre a síndrome do *burnout*, seja nos media tradicionais, nas redes sociais ou nas próprias organizações. Verifica-se, de facto, um progresso no abandono da estigmatização e individualização deste problema, que cria o contexto fértil para que a real solução sobre este enorme desafio societal seja finalmente concretizada.

COMEÇANDO PELO INÍCIO. O QUE É O STRESS?

O stress foi definido por Lazarus e Folkman (1984) como um tipo de relação entre o indivíduo e o seu ambiente em que a interação é avaliada pelo indivíduo como apresentando exigências que excedem os recursos que ele tem disponíveis, colocando assim em perigo o seu bem-estar. A OMS define stress como qualquer alteração que causa desgaste físico, emocional ou psicológico.



No entanto, o stress não é inerentemente um processo negativo porque ele sustém a nossa capacidade de adaptação e ajustamento ao meio (i.e., o *eustress*), o que no contexto de trabalho é desejável e alinhado com objetivos de produtividade, de desenvolvimento profissional e de aprendizagem contínua.

O *eustress* ou stress positivo apresenta inúmeros benefícios para a pessoa, para a equipa e para a orga-

nização tais como: aumento da satisfação e motivação do colaborador; diminuição do *turnover*; aumento do *engagement*; da produtividade; melhoria na comunicação, colaboração e dinâmica entre colegas; maior autonomia e capacidade de integração vida-trabalho.

No entanto, o stress apresenta também uma face mais negativa e menos promotora de saúde psicológica – o *distress*. O *distress* é definido como

um “estado de sofrimento emocional caracterizado por sintomas de depressão e ansiedade, por vezes associado a queixas somáticas”. O impacto do *distress* em contexto profissional é considerável para a pessoa que o experiencia, quer do ponto de vista físico, como psicológico. Ele afeta a sua própria capacidade de produzir, de se relacionar com outros e de experienciar satisfação e motivação profissional.

Se este sofrimento se mantiver durante um período considerável evoluímos para uma experiência de stress crónico que, quando experienciada no contexto de trabalho, e não sendo bem gerida, deriva na síndrome de *burnout* (OMS).

Assim, a síndrome de *burnout* refere-se unicamente ao contexto ocupacional e não deve ser transferida para outras áreas ou contextos de vida. A OMS integrou recentemente uma descrição mais detalhada do *burnout* na 11ª revisão do ICD-11 (*International Classifications of Diseases*) estando o mesmo classificado como um fenómeno ocupacional, não sendo classificado como uma condição médica ou doença.

O *burnout* é no ICD-11 caracterizado por três dimensões: 1) a exaustão emocional – quando as exigências do trabalho fazem com que a energia do indivíduo se esgote; 2) a despersonalização – quando há uma desvinculação por parte do colaborador relativamente ao trabalho e eventualmente a presença de atitudes e comportamentos de negatividade e cinismo; 3) por fim

a redução da eficácia profissional – que pode decorrer das duas dimensões anteriores de forma separada ou concomitante e que se traduz em redução efetiva da capacidade de trabalho, tanto na qualidade como quantidade.

Os sintomas experienciados nesta síndrome são muito diversos, desde físicos a psicológicos, entre eles: perda de apetite, irritabilidade e/ou níveis de ansiedade elevados, dificuldade em concentrar-se e demorar mais tempo a completar tarefas, sentimento de estar exausto(a) e esgotado(a) e afastamento dos amigos e familiares. Os sintomas vão evoluindo em termos de intensidade e gravidade podendo levar no limite a um colapso mental e físico completo.

COMO PODEMOS PREVENIR E INTERVIR NA SÍNDROME DO BURNOUT?

Sendo um fenómeno que ocorre em contexto profissional a intervenção não poderá apenas contemplar o foco no indivíduo e acontecer apenas após o surgimento dos primeiros sintomas. Ainda que esta intervenção seja desejada e efetiva através da Psicologia Clínica ou da Psicoterapia, teremos

“SENDO [O BURNOUT] UM FENÓMENO QUE OCORRE EM CONTEXTO PROFISSIONAL A INTERVENÇÃO NÃO PODERÁ APENAS CONTEMPLAR O FOCO NO INDIVÍDUO E ACONTECER APENAS APÓS O SURGIMENTO DOS PRIMEIROS SINTOMAS”

de alargar o foco da intervenção para uma abordagem mais preventiva e para a própria organização onde o fenómeno emergiu.

A Psicologia como ciência permite desenhar e implementar intervenções multinível com base científica, atuando junto do indivíduo, da equipa e da liderança de cada organização. Os psicólogos organizacionais ou especializados em Psicologia da Saúde Ocupacional assumem cada vez mais um papel de parceiro crítico. Seja no desenho colaborativo de respostas de capacitação e promoção de literacia em saúde mental, na avaliação e gestão de riscos psicossociais ou no aconselhamento à gestão das organizações de forma a minimizar fatores de risco de *burnout*. Formas de promover ambientes de trabalho saudáveis, flexíveis e resilientes. ✚





ANA RITA CAVACO

Bastonária da Ordem
dos Enfermeiros

Os enfermeiros estão esgotados

O estado de saúde dos enfermeiros constitui um cenário preocupante, sendo que os dados conhecidos obrigam a refletir, em primeiro lugar, sobre as condições de trabalho a que estão sujeitos estes profissionais.

Foi durante muito tempo um assunto tabu. O medo, o estigma e até a própria dificuldade em verbalizar aquilo que se sente, levou muitos profissionais a esconderem sintomas de *burnout* durante vários anos. Os números revelados pelo maior estudo nacional sobre as Condições de Vida e de Trabalho dos Enfermeiros, coordenado por Raquel Varela, colocam a descoberto uma realidade que tem de abrir janelas de reflexão: os enfermeiros portugueses apresentam um nível de exaustão bastante acima da média e mais de dois terços já pensou em mudar de profissão.

Este é o cenário geral de uma classe profissional forçada a fazer muito com pouco, colocando o outro sempre em primeiro lugar, nem que para isso seja necessário esquecer-se de si própria. Para Raquel Varela, os sinais que estão à vista são claros: “Os Enfermeiros estão

“NUM SISTEMA ONDE É EVIDENTE A FALTA DE RECURSOS HUMANOS E A AUSÊNCIA DE RECONHECIMENTO PROFISSIONAL, O ESTADO DE SAÚDE DOS ENFERMEIROS CONSTITUI UM CENÁRIO PREOCUPANTE”

a pagar com a sua saúde o esforço de não cometer erros”.

Num sistema onde é evidente a falta de recursos humanos e a ausência de reconhecimento profissional, o estado de saúde dos enfermeiros constitui um cenário preocupante. Os dados conhecidos obrigam a refletir, em primeiro lugar, sobre as condições de trabalho a que estão sujeitos estes profissionais, mas fazem soar outro alerta: resistirá o nosso sistema de Saúde à necessidade de descanso prolongado de um número considerável de enfermeiros? A resposta é óbvia: não. Nesse sentido, é urgente

olhar para este problema com a profundidade que merece.

Para a coordenadora da investigação, à qual responderam mais de 8 mil enfermeiros, os resultados do estudo mostram “um cenário de emergência nacional” ao revelarem que 65% dos enfermeiros dizem sentir-se sempre, ou várias vezes por semana, fisicamente exaustos. “Nós temos um nível de exaustão e uma força de trabalho a ser desgastada, com um horário de trabalho semelhante àquele que se falava no século XIX para a Revolução Industrial”, explicou Raquel Varela, acrescentando que o rendimento dos enfermeiros não é adequado.

Sobre rendimento, as comparações internacionais são uma boa forma de perceber como é que o poder político tem lidado com a enfermagem ao longo dos últimos anos. Os enfermeiros portugueses são dos mais mal pagos da OCDE, com um

“O DESÍGNIO DE NÃO DEIXAR NINGUÉM SOZINHO ESTÁ A TER CUSTOS PESSOAIS DEMASIADO PESADOS [PARA OS ENFERMEIROS]”

salário anual médio de 23 mil euros, pouco mais de metade da média (41 mil euros anuais), sendo que já fomos ultrapassados por realidades como a do México, Turquia, Grécia e Eslovénia. O cenário está claro no último relatório “*Health at a Glance*”, que traça um perfil negro da carreira da enfermagem em Portugal, cada vez mais na cauda da OCDE.

Perante este quadro, não é de estranhar que o estudo da Universidade Nova, do Instituto Superior Técnico e do Observatório para as Condições de Vida e Trabalho revele também que 25% dos inquiridos têm um segundo emprego dentro da profissão e que a maioria ganha um salário bruto de até 1.500 euros, sendo que 59% são licenciados e 34% são especialistas. Segundo Raquel Varela, “a resposta aos baixos salários tem sido a sobrecarga de trabalho, assumindo com regularidade horas extraordinárias, o que evidentemente nem o corpo nem a mente aguenta. Nós conseguimos trabalhar de forma excepcional e sob pressão alguns dias não é sistematicamente”, explica a coordenadora.

O estudo veio confirmar também aquilo que a Ordem dos Enfermeiros tem vindo a denunciar há anos: o número de horas exercidas semanalmente pelos enfermeiros atinge



valores próximos das 70 horas semanais. É algo incomportável para a mente e para o corpo, com cerca

65%

Enfermeiros que dizem sentir-se sempre, ou várias vezes por semana, fisicamente exaustos

70

Número de horas de trabalho exercidas semanalmente pelos enfermeiros

de 75% dos profissionais a assumir que sente falta de mais intervalos, enquanto 70% admite que não consegue descansar nas folgas. Para se ter uma ideia da realidade vivida nos serviços de saúde, mais de 7 mil dos 8 mil enfermeiros ouvidos, revelaram que não gozam sete dias seguidos de férias há mais de um ano.

Este é um cenário que não parece muito claro aos olhos de quem recorre aos serviços de saúde. Os portugueses habituaram-se a esperar disponibilidade total por parte dos enfermeiros, desconhecendo o contexto em que são obrigados a trabalhar. O desígnio de não deixar ninguém sozinho está a ter custos pessoais demasiado pesados, sendo que esse peso tem retrato num número chave: 67% dos enfermeiros admite que não gostava que um filho seu fosse enfermeiro. ✚



SOFIA ATHAYDE

Vereadora na Câmara Municipal de Lisboa com o Pelouro dos Direitos Humanos e Sociais, Cidadania, Juventude, Saúde, Educação

Plano Lisboa 65+: Pela melhoria das respostas em Saúde

Programa implementado em Lisboa pretende melhorar o acesso à saúde por parte da população mais envelhecida do município.

O Município de Lisboa aprovou em dezembro de 2022 o Plano Lisboa 65+. Esta iniciativa visa dar respostas complementares ao Serviço Nacional de Saúde (SNS) com particular enfoque na população mais envelhecida, mais pobre e desprotegida.

Com este programa, a autarquia assume um papel inovador e disruptivo assegurando um conjunto de respostas através de diferentes parcerias. Com este plano procuramos, em Lisboa, melhorar o acesso à saúde aproximando as políticas e as ações junto de quem precisa, junto das pessoas.

As autarquias devem assumir um papel essencial no apoio e proteção social, o qual pode ser realizado através de múltiplas intervenções com recursos e respostas específicas.

Em Lisboa vivem cerca de 130.000 pessoas com mais de 65 anos de idade o que corresponde a um quarto da população.

Através do Plano 65+, todos os lisboetas com 65 ou mais anos passaram a ter acesso ilimitado a uma teleconsulta e, em caso de necessidade, a um médico ao domicílio. O Plano Lisboa 65+ é gratuito, funciona 24h por dia.

AS FARMÁCIAS CONSTITUEM UMA REDE DE APOIO SOCIAL EXTRAORDINÁRIA PELA PROXIMIDADE ÀS COMUNIDADES

Para os beneficiários do Complemento Solidário para Idosos (CSI) o plano irá permitir o acesso a um conjunto de apoios reforçados, incluindo próteses dentárias, consultas de higiene oral e óculos.

As farmácias da cidade são um parceiro essencial para a implementação do Plano Lisboa 65+, pois é aqui que os lisboetas se devem inscrever. As farmácias constituem uma rede de apoio social extraordinária pela proximidade às comunidades nas quais se inserem.

Desde a primeira hora as farmácias responderam ao repto que lhes foi lançado pela Câmara Municipal para colaborarem no Plano Lisboa 65+, aderindo de imediato. Em dois meses, mais de 10.000 lisboetas já se inscreveram neste Plano. Juntos vamos chegar aos 130.000! ✕





Faz tu mesmo o teste para o VIH.

Descarrega a aplicação e pede um autoteste gratuito. **É fácil e anónimo.**

Com a AppToTest, estás na ponta dos dedos saber mais sobre VIH e Sida.



A APLICAÇÃO É DESTINADA A PESSOAS MAIORES DE 18 ANOS. A DISPENSA GRATUITA DE AUTOTESTES ESTÁ RESTRITA À REGIÃO DO GRANDE PORTO E SUJEITA AO STOCK EXISTENTE.

A **AppToTest** é uma aplicação móvel que pretende aumentar o acesso ao autoteste para o VIH. **Descarrega** a app, pede o teu autoteste de forma gratuita e anónima, conta com o apoio online de técnicos especializados em tempo real e sabe mais sobre o VIH e a SIDA.

E tu, já estás AppToTest?

PROMOTORA



PARCEIROS





CLÁUDIA PACHECO
Farmacêutica
e licenciada em nutrição

Emagreça com uma alimentação simples e económica

Muitos acreditam que economia e dieta não combinam. Mas a verdade é que estas são aliadas, pois é fundamental estabelecer um plano que nos permita controlar as nossas finanças – sobretudo numa altura em que os preços continuam a subir de uma forma abrupta – para assim atingir os nossos objetivos alimentares.



dáveis. Por esta razão, durante a ida ao supermercado, importa mantermo-nos fiéis à lista elaborada e não ceder a tentações, que terão um impacto na nossa dieta e no valor total das compras. Ou seja, nada de extras, como doces ou petiscos.

Por outro lado, cada vez é mais caro fazer refeições fora de casa, principalmente quando é necessário fazê-lo todos os dias. Uma boa alternativa é a **preparação de marmitas** (se necessário para a família toda) compostas por alimentos saudáveis. As marmitas poderão ser preparadas na véspera ou no próprio dia, mas importa ter em atenção que existem produtos que requerem refrigeração. Assim, caso não exista frigorífico no local de trabalho, basta colocar a marmita em sacos térmicos que mantêm a temperatura.

Para tudo é importante termos um plano financeiro que nos ajude a controlar as receitas e despesas. E o mesmo se passa com a alimentação, razão pela qual devemos criar um plano de acordo com os nossos hábitos e assim garantirmos a concretização dos nossos objetivos.

Devemos elaborar uma **lista semanal de compras**, com os alimentos de que necessitamos para a confeção das refeições da semana seguinte. Este planeamento é a melhor forma de comprar os ingredientes de que precisamos, poupando dinheiro e evitando a compra de alimentos menos sau-

“PARA CUMPRIR O OBJETIVO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL OU PERDA DE PESO, O BEM-ESTAR FÍSICO, PSICOLÓGICO E EMOCIONAL É FUNDAMENTAL, ASSIM COMO A ATIVIDADE FÍSICA”

É importante também **programar e adequar as refeições** ao dia que vamos ter. Ou seja, às vezes estamos a viajar à hora do almoço ou vamos ter um dia muito agitado e não teremos tempo para comer. As sandes, por exemplo, são uma ótima alternativa para salvar o momento e também podem ser saudáveis (por exemplo um wrap de húmus e legumes à escolha).

Cozinhar em maior quantidade do que o necessário também é uma boa alternativa, pois podemos separar os alimentos cozinhados e congelar nas quantidades adequadas. Outra opção é cozinhar uma grande quantidade de proteína e congelar em doses, para que posteriormente apenas tenhamos de confeccionar os acompanhamentos, facilitando as refeições.

A **congelção de alimentos** é ideal para evitar o desperdício e facilitar o dia a dia de quem não tem muito tempo. Podemos sempre congelar sobras do almoço e jantar que poderão ser utilizadas em outras refeições (há alimentos que duram três meses congelados). É sempre possível aproveitar as sobras para criar pratos diferentes, como por exemplo utilizar várias carnes que



sobraram para fazer um refogado, picar, temperar a gosto e fazer um empadão, que por sua vez poderá dar para mais do que uma refeição.

Para cumprir o objetivo de alimentação saudável ou perda de peso o **bem-estar físico, psicológico e emocional** é fundamental, assim como a atividade física. E nem sempre é necessário gastar muito dinheiro em ginásios, pois é possível adotar pequenas medidas no quotidiano que promovem o exercício físico. Por exemplo, substituindo sempre que possível o automóvel pela bicicleta ou por caminhadas, que diminuem o sedentarismo. Podemos também aproveitar para fazer alguns exercícios num parque público, andar de bicicleta, brincar com os filhos ativamente ou dançar em casa. Até fazer

as limpezas semanais da casa, com uma música divertida faz perder imensas calorias.

Por outro lado, é importante termos a **capacidade de nos desligarmos**, uma vez que ajuda a relaxar e contribui para melhorar o sono da noite, evitando insónias e ajudando no processo de emagrecimento. Assim, sempre que possível, ao chegar a casa reserve 20 minutos para relaxar. Se quiser ir mais longe, desligue os aparelhos todos da tomada, o que vai gerar cerca de 20% de redução no valor da fatura de eletricidade.

A verdade é que existem diferentes hábitos que podemos adotar no nosso dia a dia para que, de forma simples, prática e económica possamos perder peso. ✚



ANA COSTA
Diretora Técnica
da Farmácia Leça do Balio

Planear o ano: 25 dicas para as farmácias

A prestação do melhor serviço aos utentes, o sucesso e rentabilidade de uma farmácia dependem sobretudo de um adequado planeamento e organização.

A definição de metas, a otimização da relação com os fornecedores e dos custos, a gestão programada das equipas e das rotinas de trabalho estão entre os principais aspetos a ter em conta na lista de tarefas para começar um novo ano com a farmácia organizada.

DEFINIÇÃO DE METAS E OTIMIZAÇÃO DE RESULTADÓS

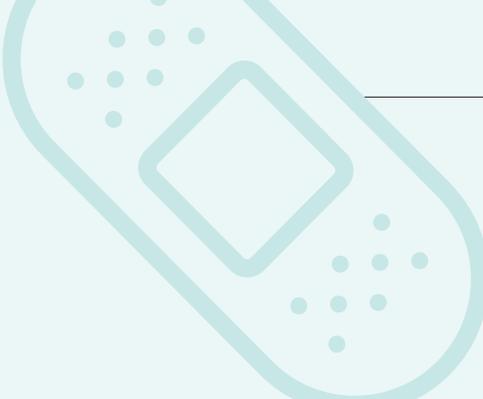
- 1** Fazer uma lista dos objetivos para o novo ano. É mais fácil orientar o trabalho a realizar ao longo do ano na farmácia quando se tem um plano definido.
- 2** Estabelecer as metas de crescimento pretendidas para o novo ano e os objetivos mensais dos primeiros seis meses, caso se aplique.
- 3** Traçar objetivos e fazer uma estimativa de faturação. Utilizar indicadores de performance para analisar as vendas da farmácia e comparar com as vendas da zona geográfica onde está inserida

4 Analisar detalhadamente todos os planos anuais propostos pelos parceiros, evitando o excesso de stock e a aquisição de produtos não necessários. Um desconto mais elevado associado a uma compra de valor superior nem sempre compensa.

5 Escolher os fornecedores que permitam proporcionar aos clientes da farmácia a melhor relação preço/qualidade.



RELAÇÃO COM A EQUIPA



6

Não estando em causa medicamentos sujeitos a receita médica, analisar se é financeiramente mais vantajosa uma aquisição direta ao laboratório em vez do armazenista.

7

Fazer uma lista das datas de fim de contrato dos serviços que a farmácia utiliza, de forma a negociar e trocar nos casos em que tal se justifique.

8

Analisar os gráficos de consumos. Peça ajuda à equipa para criar uma estratégia de poupança na eletricidade, telecomunicações e consumíveis. Partilhe os resultados de cada mês com a equipa de forma a manter todos informados da evolução.

9

Analisar as margens dos produtos vendidos no ano anterior. O objetivo é procurar identificar margens desajustadas, perceber o erro que as gerou e rever os critérios utilizados.

10

Fazer uma reunião com a equipa para partilhar objetivos, novidades e preocupações para o novo ano. Juntos conseguem chegar mais longe. Reunir junto da equipa ideias de novas ações e atividades que permitam dinamizar a farmácia.

11

Pedir uma atualização de dados a todos os elementos da equipa.



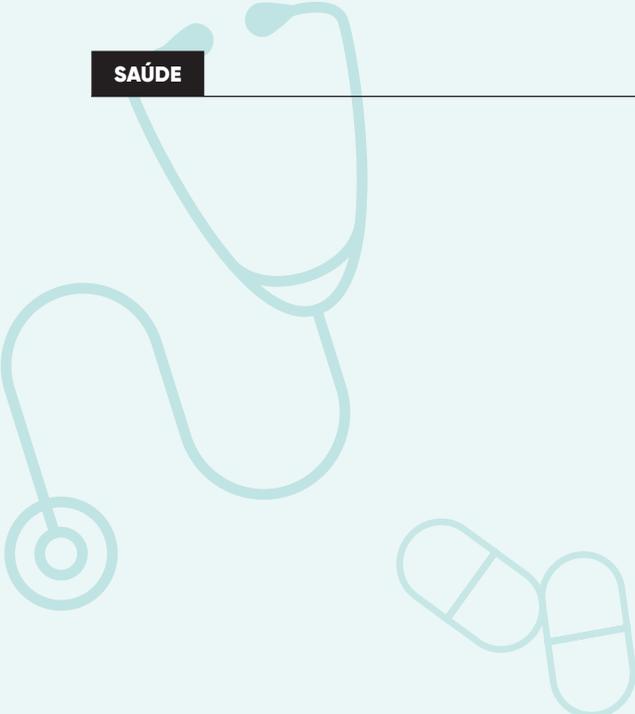
12

Agendar férias da equipa e elaborar os horários para o período de tempo mais alargado possível. Permite organizar os horários e programar as atividades a desempenhar ao longo do ano. O planeamento dos horários da equipa, muitas vezes por turnos, se for realizado de forma antecipada e por um período prolongado de tempo, permite uma melhor gestão da equipa e a conciliação com a vida pessoal.

13

Verificar se o mapa de turnos de serviço está atualizado.

GESTÃO DA FARMÁCIA



16

Analisar os produtos de cada estação com prazos a terminar de modo a fazer uma gestão mais eficaz desses stocks. Protetores solares e produtos para as queimaduras ou xaropes e antigripais com validade mais curta são alguns dos produtos a analisar.



17

Verificar se existe alguma atualização legislativa ou processual que não esteja ainda em vigor. Deve consultar frequentemente o site da AFP, na área privada de cada farmácia, todas as circulares enviadas por forma a garantir que todas as atualizações em vigor estão implementadas.

14

Confirmar a data da última consulta de segurança do trabalho para perspetivar futuras marcações.

18

Atualizar as tabelas e mapas de apoio ao receituário. Estes documentos estão disponíveis na área reservada da farmácia no site da AFP.

15

Compilar a listagem de formações da equipa.

19

Traçar um plano de marketing (redes sociais, exposição de produto na farmácia, dias comemorativos, ações especiais, entre outros).



20

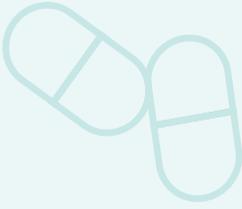
Criar um mapa de montras. Preencher o mapa conforme os acordos realizados com cada laboratório.

21

Confirmar as datas de calibração e vistoria dos equipamentos.

22

Aproveitar para reorganizar o stock já que o inventário está mais reduzido.



23

Renovar os registos obrigatórios (registos no INFARMED, licenças camarárias, entre outros).

24

Confirmar se toda a informação obrigatória por lei se encontra exposta e está atualizada.

25

Realizar um inquérito de satisfação a colaboradores e utentes.



**ANABELA MASCARENHAS**

Presidente da Direção Regional do Centro da Ordem dos Farmacêuticos

O farmacêutico no centro da prestação de cuidados ao doente

No novo mandato, é tempo de repor iniciativas e atividades interrompidas pelas limitações impostas pela pandemia, acompanhadas por toda a inovação resultante da adaptação às novas circunstâncias, com realce para a transição digital, concretamente na área da formação.

Após três anos de incerteza e gestão de uma realidade nova e desconhecida, o ano de 2023 marcará, eventualmente, o primeiro ano de pós-pandemia. Foram três anos difíceis, atípicos e repletos de desafios, que colocaram fortemente à prova toda a sociedade, a nossa forma de vida e a forma como nos organizamos e relacionamos. O anterior mandato à frente dos destinos da Secção Regional do Centro da Ordem dos Farmacêuti-

cos decorreu, assim, em torno da adaptação e da gestão de constrangimentos e contingências diversas.

Entrados neste novo mandato, é agora tempo de avançar, repondo iniciativas e atividades interrompidas pelas limitações que foram impostas, e levando connosco, também, toda a inovação que resultou da adaptação às novas circunstâncias, de que realçamos a transição digital, concretamente na área da formação.

As prioridades que elegemos para este ciclo assentam nos pilares estratégicos de atuação que propusemos para o mandato, dos quais destacamos a capacitação e a diferenciação técnica e científica do farmacêutico, a aproximação do farmacêutico à Ordem e a afirmação do farmacêutico na sociedade, em que uma das linhas de ação prioritárias passa pela promoção da literacia para a saúde e a capacitação do doente e da população, na gestão da sua saúde.

O CONTRIBUTO DO FARMACÊUTICO

E a nossa motivação radica tão somente nisto: acreditamos no farmacêutico! Acreditamos que a sua atuação, ainda que invisível para muitos, é essencial para a eficiência e sustentabilidade do SNS. Acreditamos que a sua atuação resulta, efetivamente, em valor acrescido para a saúde do doente. Acreditamos que a crise sanitária que se instalou em fase pós-pandémica, seria inquestionavelmente mais grave se não tivesse havido o





“ACREDITAMOS QUE A SUA ATUAÇÃO [DO FARMACÊUTICO], AINDA QUE INVISÍVEL PARA MUITOS, É ESSENCIAL PARA A EFICIÊNCIA E SUSTENTABILIDADE DO SNS”

envolvimento ativo do farmacêutico. Desde a renovação da medicação a doentes crónicos, à dispensa de medicamentos hospitalares nas farmácias comunitárias, à administração de vacinas e injetáveis nas farmácias comunitárias, até à execução de testes rápidos de antigénio para diagnóstico da infeção por SARS-CoV-2 por parte dos farmacêuticos analistas clínicos e comunitários, é para nós claro que a intervenção profissional dos farmacêuticos teve um impacto muito significativo na minimização das consequências nefastas da pandemia na saúde dos portugueses.

A pandemia exigiu, e continuará a exigir, naquilo que envolverá a gestão dos seus efeitos, uma atuação multidimensional e exige medidas em diversos domínios. No domínio do mercado de trabalho, da economia, das condições socioeconómicas da população e, como prioridade, no domínio da saúde pública, preservando a saúde e a vida das pessoas.

OS DESAFIOS PARA O FUTURO

Sabemos que o caminho não se antecipa fácil, mas o percurso é desafiador e diz respeito a todos. O farmacêutico tem agora, mais do que nunca, uma imensa responsabilidade no acompanhamento dos seus doentes e na promoção da saúde da população, contribuindo para mitigar o impacto que, inevitavelmente, esta crise sanitária terá na saúde da população durante os próximos anos. E é na capacitação e diferenciação dos farmacêuticos, para a prestação deste tipo de serviços, que a Ordem deverá ter um papel crucial.

Será num enquadramento socioeconómico muito difícil, agravado pela guerra na Ucrânia, e com claro impacto nos sistemas de saúde e seus profissionais, que se antevê o ano de 2023, sendo fundamental promover e apoiar o fortalecimento das competências e resiliência do farmacêutico, para fazer face às exigências e contínua necessidade de adaptação.

A AÇÃO DA ORDEM

Os farmacêuticos têm necessariamente de unir esforços, para que os vários projetos individuais possam germinar e produzir resultados, traduzindo-se num projeto mais amplo de afirmação e mais-valia da intervenção

farmacêutica e reconhecimento da profissão. Só assim contribuiremos para a promoção da saúde pública. Só assim progredimos e nos consolidamos como profissão.

Na qualidade de dirigentes da Ordem dos Farmacêuticos, assumiremos uma postura atenta perante as circunstâncias políticas que possam determinar a qualidade da intervenção farmacêutica, assumindo como nosso primeiro referencial a defesa das circunstâncias que determinem a qualidade do ato farmacêutico e, conseqüentemente, o serviço prestado à população.

Para sustentar política e socialmente estas medidas, a Ordem deverá zelar pela vigilância do cumprimento das boas práticas, da ética e da deontologia profissionais, bem como da legislação vigente, com a aplicação das devidas sanções perante ilícitos de qualquer natureza.

A Ordem dos Farmacêuticos somos todos nós, farmacêuticos!

Mas cada um de nós, individualmente, deverá consciencializar que carrega a responsabilidade de ser o porta-voz e a imagem do farmacêutico perante o doente, perante os cidadãos e perante os restantes profissionais das equipas de saúde. Ao reger-se por elevados padrões éticos, deontológicos e cívicos, o farmacêutico cria confiança no público, eleva o seu estatuto profissional e contribui decisivamente para a valorização da imagem de toda a classe farmacêutica. ✚



JOSUÉ MOUTINHO

Presidente da Direção da APEF

Estágios extracurriculares decisivos na aquisição de competências

Os estágios extracurriculares permitem aos futuros farmacêuticos adquirir conhecimentos técnicos e aplicar os conceitos abordados ao longo da sua formação.

Os estágios extracurriculares detêm uma importância inquestionável para a formação profissional dos estudantes de Ciências Farmacêuticas. O Mestrado Integrado que hoje conhecemos não proporciona grande número de oportunidades de contacto com a profissão, em contexto prático. É frequente que percebamos dos estudantes a falta deste tipo de formação, melhor aplicada ao contexto profissional que se preparam para enfrentar.

O estágio curricular acaba por ser a única porta certa para aquisição de competências práticas e integração direta no quotidiano profissional da Farmácia Comunitária.

Identificada pela Associação Portuguesa dos Estudantes de Farmácia, esta é uma lacuna a que o Programa APEF em Estágio vem dar resposta, tendo como principal objetivo promover o contacto

entre os estudantes de Ciências Farmacêuticas e a realidade profissional, nas mais diversas áreas de exercício da profissão. Com este fim, proporcionamos aos estudantes estágios de curta duração, com o apoio de instituições e entidades que se disponibilizam a aceitar estudantes nas suas instalações e investir na sua formação.

Este é um programa que permite que qualquer estudante matriculado no MICEF, do primeiro ao quinto ano, se dedique a um processo de

“SÃO FREQUENTES OS RELATOS DE ESTUDANTES QUE MUDARAM A SUA PERSPETIVA SOBRE A INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA DA PROFISSÃO COM A REALIZAÇÃO DESTE TIPO DE ESTÁGIOS, ONDE CONSEQUIRAM, PELA PRIMEIRA VEZ, PERCEBER O IMPACTO DIRETO QUE É POSSIVEL TER”

aprendizagem direta e aplicada ao quotidiano técnico do farmacêutico, a partir de uma fase mais precoce da sua formação académica, acabando por permitir, inclusive, uma melhor e mais facilitada integração profissional durante o estágio curricular e, ainda, o desempenho profissional.

O Programa APEF em Estágio tem vindo a crescer notoriamente ao longo dos recentes anos, tendo alcançado o seu expoente máximo no ano de 2022, totalizando 1039 vagas nas mais variadas áreas do setor, nomeadamente 794 em Farmácia Comunitária. A elevada procura destas vagas por parte dos estudantes demonstra o interesse e motivação que detém em agregar valor à sua formação, onde perspetivam, em primeira instância, perceber quais as áreas com que mais se identificam e ambicionam para o exercício profissional, assim como adquirir conhecimentos técnicos e aplicar os



conceitos abordados ao longo da sua formação em contexto real.

Enquanto estrutura de âmbito nacional, é também prioridade para a APEF conseguir estabelecer uma rede de vagas capaz de integrar qualquer estudante de MICF português, independentemente da sua origem geográfica. É uma realidade estudantil deslocar-se da localidade de residência para estudar. No entanto, é importante para a APEF criar condições para que, caso seja objetivo individual de cada estudante, ter disponibilidade de realizar um estágio mais próximo da sua zona de residência, por forma a conseguir também ter a perceção local na região em que se insere. Neste plano, se é positivo o estágio para o estudante, também o é para as farmácias, que conseguem aqui uma oportunidade para atrair jovens motivados, criar condições para o seu desenvolvi-

“AS FARMÁCIAS CONSEGUEM AQUI [ESTÁGIOS EXTRACURRICULARES] UMA OPORTUNIDADE PARA ATRAIR JOVENS MOTIVADOS, CRIAR CONDIÇÕES PARA O SEU DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM E, POTENCIALMENTE, APOSTAR NA RETENÇÃO DE TALENTO NA SUA EQUIPA”

mento e aprendizagem e, potencialmente, apostar na retenção de talento na sua equipa, talento esse por si fomentado.

São frequentes os relatos de estudantes que mudaram a sua perspetiva sobre a intervenção comunitária da profissão com a realização deste tipo de estágios, onde conseguiram, pela primeira vez, perceber o impacto direto que é possível ter.

É este o contributo que esperamos das farmácias: que incentivem os estudantes a desenvolver interesse pela farmácia comunitária e que lhes apresentem a potencialidade da profissão, capacitando-os ainda para pensar de forma crítica e inovadora, num contexto aplicado às condições em que se inserem, com o objetivo comum de incrementar a qualidade na prestação de cuidados de saúde à população.

As farmácias associadas da Associação de Farmácias de Portugal poderão ser parceiras diretas nesta missão, demonstrando o valor dos serviços farmacêuticos para a comunidade que servem e apresentando a realidade diária do seu estabelecimento, numa ótica de capacitação dos estudantes para que também um dia vejam nestas farmácias um potencial local de interesse para a construção de carreira. ✚

**MARIANA ALLEGRO**

Customer Support Executive
Pharmacist, Winphar - Software
de Gestão para Farmácias
e Lojas de Saúde

Revisão de preços e outras medidas. Na dose certa?

Todos os anos os medicamentos de uso humano sujeitos a receita médica (e não sujeitos a receita médica comparticipados) com preços máximos autorizados pelo INFARMED, I.P. são sujeitos a uma revisão anual de preços (RAP). Ficam habitualmente excluídos os medicamentos não genéricos com preço máximo igual ou inferior a 5,00 euros e os medicamentos genéricos com preço máximo igual ou inferior a 3,25 euros.

A pesar do aumento de despesa pública de 10,2% em medicamentos vendidos no mercado ambulatorio em 2022 (dados relativos aos primeiros 11 meses do ano), o Governo veio reconhecer que o baixo preço de alguns medicamentos pode contribuir para a sua escassez nas farmácias comunitárias.

Assim, foi publicada a Portaria nº 35/2023, de 26 de janeiro, que estabelece uma série de medidas que visam garantir a sustentabilidade do SNS e a acessibilidade aos medicamentos, entre as quais:

Aumento excepcional do preço de medicamentos de modo a garantir

a sua distribuição no mercado nacional, sendo aplicado aos restantes medicamentos um mecanismo de travão à redução do preço de forma a evitar a erosão dos preços:

→ Medicamentos com PVP máximo inferior a 10 euros são aumentados em 5%.

"TENDE EM MENTE A VELHA MÁXIMA DARWINIANA APLICADA AO CONTEXTO DE REVISÃO ANUAL DE PREÇOS DOS MEDICAMENTOS, PODEMOS AFIRMAR QUE UM SISTEMA MELHOR ADAPTADO REAGE MAIS POSITIVAMENTE A MEDIDAS IMPACTANTES, PELO QUE AS FARMÁCIAS DEVEM PREPARAR-SE E CAPACITAR-SE ANTECIPADAMENTE DAS FERRAMENTAS DE GESTÃO MAIS ADEQUADAS"





O SOFTWARE DE GESTÃO É UM ALIADO DIFERENCIADOR EM PROCESSOS COMO A DEVOLUÇÃO INSTANTÂNEA DE EMBALAGENS COM PREÇO ANTIGO, IDENTIFICAÇÃO RÁPIDA DE STOCK COM PREÇO ANTIGO, ESCOAMENTO ATEMPADO DE EMBALAGENS COM PREÇO ANTIGO E AJUSTE MILIMÉTRICO DAS COMPRAS ÀS VENDAS

- Medicamentos com PVP máximo igual ou superior a 10 euros e igual ou inferior a 15 euros são aumentados em 2%.
- Medicamentos com PVP máximo superior a 15 euros não sofrem aumento e a redução do preço não pode ser superior a 5%.

Elaboração, por parte do INFARMED, I.P., de uma lista de medicamentos essenciais, de elevada criticidade, que podem ser objeto de medidas específicas tanto de natureza regulamentar como de aumento de preço máximo, que assegurem a sua disponibilidade no mercado;

Tendo em mente a velha máxima Darwiniana aplicada ao contexto de revisão anual de preços dos medicamentos, podemos afirmar que um sistema melhor adaptado reage mais positivamente a medidas impactantes, pelo que as farmácias devem preparar-se e capacitar-se antecipadamente das ferramentas de gestão mais adequadas.

O Software da farmácia desempenha um papel fundamental e determinante no sucesso de adaptação da farmácia a esse paradigma, sendo um aliado diferenciador por exemplo nos seguintes processos:

- **Devolução instantânea de embalagens com preço antigo**
O alerta automático na receção de uma embalagem com preço antigo permite a rápida identificação e a sua devolução imediata ao fornecedor;
- **Identificação rápida de stock com preço antigo**
Possibilidade de rápida extração de uma lista de todos os medicamentos a preço antigo e respetivas existências na sua farmácia;
- **Escoamento atempado de embalagens com preço antigo**
Ferramentas de sugestão automática de medicamentos na dispensa facilitam um switch rápido das vendas de acordo com as existências na farmácia;
- **Ajuste milimétrico das compras às vendas:**
Um módulo de gestão automática de stocks evita a compra desajustada de embalagens a preço antigo que penalizam duplamente a sua farmácia, quer em tempo dedicado a devoluções quer em valor (PVP) perdido. ✘



Associadas AFP disponibilizam autotestes ao VIH gratuitos em projeto-piloto

A distribuição será feita tendo por base a aplicação *AppToTest*, cabendo ao utente levantar o respetivo autoteste, de forma anónima, junto de uma das dez farmácias do Grande Porto que participam na iniciativa.

A Associação de Farmácias de Portugal (AFP) associou-se à Agência Piaget para o Desenvolvimento (APDES) e à Gilead num projeto-piloto, com vista à distribuição gratuita de autotestes ao Vírus da Imunodeficiência Humana (VIH). São dez as farmácias associadas da AFP que participam nesta iniciativa que prevê a distribuição de 600 autotestes na região do Grande Porto. O objetivo é aumentar a literacia e rastreio do VIH, vírus que tem associado um grande estigma.

A realização do teste é simples e rápida, bastando uma picada no dedo, a recolha de algumas gotas de sangue e esperar meia hora pelo resultado. Caso este seja positivo é necessária, contudo, uma confirmação do resultado.

A distribuição dos autotestes é feita tendo por base a aplicação *AppToTest*. Depois de descarregar a aplicação – disponível para iPhone e Android –, o utilizador pode utilizá-la para requisitar um autoteste, sendo gerado um código para que este possa ser levantado, de forma gratuita e anónima, numa das farmácias associadas da AFP participantes no projeto-piloto (ver caixa).

A AFP, por sua vez, disponibiliza a plataforma *AFPCoconnect* para a comunicação online da *AppToTest* com o software das suas farmácias associadas, permitindo assim que o registo da entrega dos autotestes, seja feito de forma anónima e confidencial.

Os utilizadores da *app* também contam com o apoio em tempo real de um técnico especializado em rastreios, que pode oferecer suporte e encaminhar os casos reativos aos cuidados de saúde na região do Grande Porto.

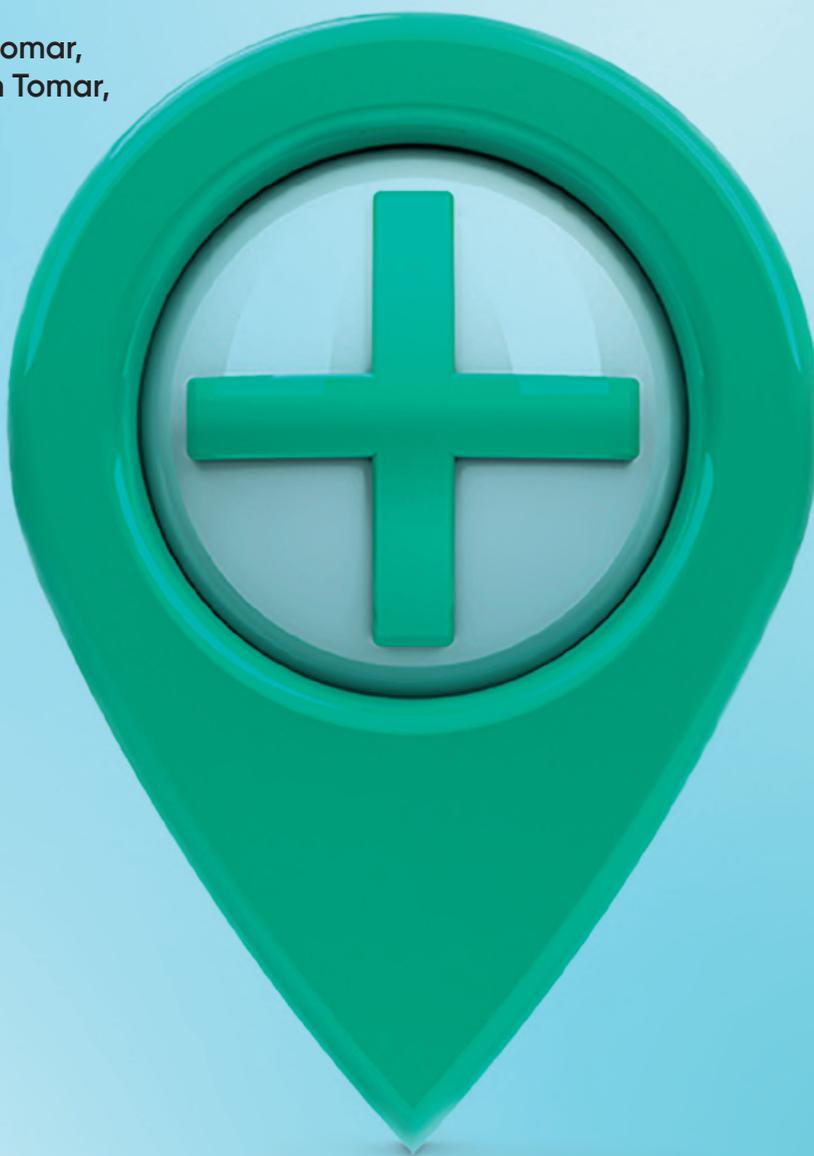
A distribuição gratuita de autotestes ao VIH ao abrigo deste projeto-piloto teve início no passado dia 1 de dezembro, data em que se celebra o Dia Mundial de Luta Contra a Sida. ✕

ASSOCIADAS ADERENTES AO PROJETO

- Farmácia da Areosa (Rio Tinto)
- Farmácia de Aguiar (Gondomar)
- Farmácia do Parque (Matosinhos)
- Farmácia Familiar (Espinho)
- Farmácia Henriques (Porto)
- Farmácia Juncal (São Félix da Marinha)
- Farmácia Paranhos (Porto)
- Farmácia Portela (Vila Nova de Gaia)
- Farmácia Salutar (Santo Tirso)
- Farmácia Villa Décia (Leça do Balio)

FARMÁCIAS ASSOCIADAS

A Farmácia de Aguiar, em Gondomar, e a Farmácia Torres Pinheiro, em Tomar, são dois exemplos da relação de proximidade e de confiança que existe entre as farmácias comunitárias e os utentes. Conheça as suas histórias, os serviços que prestam à comunidade e os seus projetos para o futuro.



Farmácia de Aguiar: Vinte anos ao serviço da população

Prestes a comemorar vinte anos de existência no próximo mês de novembro, a Farmácia de Aguiar, em Gondomar, está localizada num meio semirrural, o que lhe permite estabelecer uma relação de grande proximidade com a população local.

Assumindo-se como uma farmácia tradicional, que serve uma comunidade maioritariamente envelhecida e polimedicada, a Farmácia de Aguiar é composta por uma equipa de três farmacêuticas que desenvolvem o seu trabalho com o objetivo de dar a melhor resposta às necessidades em saúde dos seus utentes, privilegiando a relação de proximidade.

“É para nós muito importante manter uma relação de forte conhecimento e proximidade com os utentes habituais, e prestar um atendimento farmacêutico especializado e personalizado”, salienta Ângela Bastos, proprietária e diretora técnica da Farmácia de Aguiar. A responsável lembra que “somos, muitas vezes, o primeiro contacto entre o utente e os cuidados de

A FARMÁCIA DE AGUIAR À LUPA

Diretora Técnica:
Ângela Bastos

Nº de colaboradores: 3
Morada: R. Associação Recreativa
Aguiarense 131, 4420-032 Gondomar
Telefone: 224 509 700



saúde, pelo que a existência de uma relação de proximidade entre o farmacêutico e os cidadãos é crucial. São diversas as situações em que os utentes recorrem a nós para os auxiliar, até em assuntos de ordem pessoal, o que demonstra a confiança que depositam em nós”.

A diretora técnica sublinha que o trabalho desenvolvido pela farmácia junto da comunidade é reconhecido pelos seus utentes.



“O nosso objetivo é continuar a crescer e servir mais e melhor a população”

“Sentimos o carinho da população local quando muitas vezes nos presenteariam com produtos frescos das suas hortas ou até mesmo com um presente especial no dia do nosso aniversário”.

A Farmácia de Aguiar disponibiliza à população diversos serviços farmacêuticos, incluindo a preparação individualizada de medicação, a medição de pressão arterial e de parâmetros bioquímicos (glicemia e colesterol), ou a administração de injetáveis. Por forma a corresponder às necessidades dos utentes, realiza ainda os serviços de pé diabético e tratamento de feridas,

prestados por um profissional de enfermagem, assim como rastreios de circulação venosa.

Além destes serviços, a farmácia também se desloca a casa dos utentes para realizar a medição de parâmetros bioquímicos ou para os apoiar na toma da medicação sempre que estes tenham alguma dúvida ou dificuldade.

Quando questionada sobre o futuro, a diretora técnica sublinha que “o nosso objetivo é continuar a crescer e servir mais e melhor a população”. Ângela Bastos considera que “a farmácia do futuro deverá ser cada



vez mais centrada em prestar um serviço de excelência à população, eliminando para isso alguns entraves com os quais atualmente nos deparamos. Nesse sentido, deverá existir uma maior interatividade entre os diversos serviços de saúde para que o acesso ao medicamento seja feito de uma forma rápida e eficaz. O farmacêutico poderá, para isso, assumir um papel mais ativo no acompanhamento farmacoterapêutico, nomeadamente na renovação de medicação crónica em articulação com os centros de saúde”.

Com um foco claro nos utentes, a Farmácia de Aguiar pretende este ano comemorar o seu vigésimo aniversário em conjunto com a comunidade envolvente, apostando em ações de sensibilização e literacia para a saúde nas escolas e associações locais, promovendo campanhas exclusivas e organizando uma celebração especial no próximo mês de novembro. ✕

Farmácia Torres Pinheiro: Onde os clientes são conhecidos pelo nome

A Farmácia Torres Pinheiro foi adquirida em 2019 por Sandra Pinto Ribeiro, que abraçou este projeto como um propósito de vida. Implementado no mesmo edifício há 145 anos, este espaço centenário continua a ser uma farmácia de "aldeia", de proximidade, onde os clientes são conhecidos pelo seu nome.

Fundada em 1878, em Tomar, a Farmácia Torres Pinheiro sempre se assumiu como uma farmácia diferente. Quem o conta é Sandra Pinto Ribeiro, atual proprietária e diretora técnica, salientando que “os clientes ainda hoje comentam as tertúlias que se faziam em tempos idos e a dedicação dos antigos farmacêuticos, que eram conhecidos como os médicos do povo”.

A pequena farmácia centenária, localizada no centro histórico da cidade, numa rua pedonal entre o rio e o convento, tem acompanhado a evolução dos tempos, mantendo a mesma dedicação, com dinamismo e uma equipa jovem. “Hoje os clientes ainda procuram este ou aquele colaborador com quem se identifi-



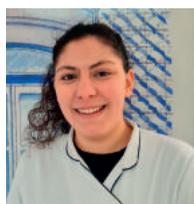
“A pequena farmácia centenária, localizada no centro histórico da cidade, tem acompanhado a evolução dos tempos, mantendo a mesma dedicação, com dinamismo e uma equipa jovem”



A FARMÁCIA TORRES PINHEIRO À LUPA

Diretora Técnica:
Sandra Pinto Ribeiro

Nº de colaboradores: 8
Morada: R. Serpa Pinto 27,
2300-538 Tomar
Telefone: 249 312 206



“Quando estamos sozinhos, de serviço, há clientes que ficam na farmácia só para fazer companhia, e aos domingos trazem bolinhos para confortar o estômago”

cam. Os caminheiros que aqui são tratados e ajudados enviam postais a agradecer a ajuda e o conforto recebidos, às vezes do outro lado do mundo”, afirma a responsável.

“Os clientes entram na farmácia não só para tratar dos seus males físicos, mas muitas vezes apenas para desabafar ou para pedir ajuda a pagar uma conta no multibanco. Esta relação de proximidade em zona histórica passa muito por acompanhar os clientes em períodos menos bons, quando a idade já não lhes permite a mesma agilidade”, refere Sandra Pinto Ribeiro, lembrando que “quando estamos sozinhos, de serviço, há clientes que ficam na farmácia só para fazer companhia, e aos domingos trazem bolinhos para confortar o estômago”.

A farmácia oferece um conjunto de serviços para servir uma população mais envelhecida, incluindo a entrega gratuita de medicamentos ao domicílio e a preparação individualizada da medicação. Dispõe ainda de consultas de nutrição e pretende em breve implementar o serviço de consulta farmacêutica. Devido à sua localização, a farmácia recebe também diariamente muitos turistas e caminheiros de Santiago, contando para o efeito com serviços simples de enfermagem, como o tratamento de feridas.

Para o futuro, Sandra Pinto Ribeiro pretende “continuar o nosso rumo de proximidade, mostrar que existimos não só como empresa que ambiciona o lucro, mas também que existe com a missão

de ajudar todos aqueles que precisam”. A proprietária relembra que durante o contexto de pandemia, a Farmácia Torres Pinheiro “tudo fez para não deixar os clientes desamparados”. “Os utentes não saíam de casa, pelo que nós íamos até eles gratuitamente para prestar os serviços farmacêuticos de que necessitavam. A nossa equipa uniu-se para superar essa fase e dar resposta a todos pedidos que recebíamos, pois a verdade é que os clientes estavam cheios de medo dos hospitais e foram as farmácias que, em silêncio, os apoiaram”.

Tendo em conta esta experiência recente, a responsável acredita que o futuro da farmácia deverá passar pela disponibilização de um maior número de serviços aos utentes, tornando assim mais rápido e cómodo o seu acesso à saúde. “As farmácias não são apenas dispensadoras de medicamentos e de produtos de saúde”, sublinha Sandra Pinto Ribeiro, afirmando que “com toda a certeza futuramente regressaremos aos tempos em que fabricávamos medicamentos manipulados”. ✚

AFP reforça aposta em formações para farmacêuticos

Estão abertas as inscrições para onze cursos para farmacêuticos promovidos pela AFP. As próximas formações incidem em áreas como administração de vacinas e injetáveis, Suporte Básico de Vida, preparação individualizada da medicação e farmacoterapêutica na diabetes mellitus.

Em 2023, a Associação de Farmácias de Portugal (AFP) dá continuidade à disponibilização de formações que permitam aos farmacêuticos incrementar as suas competências no âmbito dos serviços prestados aos utentes das farmácias.

Estas formações que possibilitam acompanhar a evolução da ciência farmacêutica, da legislação e das normas em vigor, estão disponíveis para profissionais de farmácias, mediante inscrição prévia. A oferta formativa da AFP foi também enriquecida este ano, com a introdução de um

novo modelo de formações que poderão ser realizadas consoante a disponibilidade de cada formando (ver caixa "Novo Modelo de Formações").

Entre os temas em destaque nos cursos a ministrar ao longo do primeiro semestre de 2023 estão: atualização farmacoterapêutica na diabetes mellitus, administração de vacinas e injetáveis (incluindo recertificação), Suporte Básico de Vida e preparação individualizada da medicação. Conheça em detalhe o objetivo de cada uma das formações e todas as informações úteis, como horário, local e preços.

RECERTIFICAÇÃO – ATUALIZAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO DE VACINAS E INJETÁVEIS

ONLINE

março, abril, maio e junho

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, esta recertificação só pode ser feita caso a competência não tenha caducado há mais de três meses. Se assim não for, o farmacêutico deverá repetir a formação inicial.



ADMINISTRAÇÃO DE VACINAS E INJETÁVEIS

B-LEARNING

Lisboa – 3 de março, 5 de abril e 11 de maio

Porto – 7 de março, 4 de abril e 9 de maio

Preço Associado | 100€

Preço Não Associado | 125 €

Objetivos

- Esta ação de formação tem como objetivo conferir conhecimento e competência ao farmacêutico em administração de vacinas e injetáveis.



SUPORTE BÁSICO DE VIDA

B-LEARNING

Lisboa – 3 de março, 5 de abril e 11 de maio

Porto – 7 de março, 4 de abril e 9 de maio

Preço Associado | 100€

Preço Não Associado | 125 €

Objetivos

- Esta formação tem por objetivo formar e treinar os formandos para responder eficazmente a uma situação de paragem cardiorrespiratória. São abordados cinco pontos: Suporte básico de vida, compressões torácicas, desobstrução da via aérea, algoritmos da desobstrução da via aérea e considerações especiais.



PREPARAÇÃO INDIVIDUALIZADA DA MEDICAÇÃO

Lisboa – 20 de abril

Porto – 30 de março

Preço Associado | Gratuito

Preço Não Associado | 50€

Objetivos

- Para além do enquadramento, definição do conceito e a identificação da população alvo, o curso aborda os ganhos em saúde resultantes da Preparação Individualizada da Medicação (PIM), bem como os benefícios institucionais, questões de qualidade dos medicamentos reembalados, as exigências funcionais, a revisão de medicação, o enquadramento legal ou os tipos de dispositivos para PIM.



TÉCNICAS DE COMUNICAÇÃO EM VENDAS

B-LEARNING

Março



RISCO CARDIOVASCULAR

ONLINE

5 de abril

Preço Associado | Gratuito

Preço Não Associado | 50 €



GESTÃO DE RECLAMAÇÕES

B-LEARNING

Abril



RECONCILIAÇÃO DA MEDICAÇÃO

WEBINAR

3 de maio

Preço Associado | Gratuito

Preço Não Associado | 50 €



LIDERANÇA E MOTIVAÇÃO DAS EQUIPAS

B-LEARNING

Maio



ATUALIZAÇÃO FARMACOTERAPÊUTICA NA DIABETES MELLITUS

ONLINE

13 de junho

Preço Associado | Gratuito

Preço Não Associado | 50 €



GESTÃO DE TEMPO E ORGANIZAÇÃO DE TRABALHO

B-LEARNING

Junho



NOVO MODELO DE FORMAÇÕES

Em 2023, além das formações presenciais e via webinar, a AFP disponibiliza um conjunto de formações diferenciadas que podem ser realizadas consoante a disponibilidade de cada formando. Com este novo modelo formativo, é possível fazer uma melhor gestão do respetivo horário de realização, permitindo rentabilizar os tempos mais calmos e a sobreposição de equipas. Estas novas formações em e-learning vêm complementar a oferta de cursos já disponibilizados pela AFP, abrangendo temas orientados para a gestão do dia a dia das farmácias.

Neste âmbito, os cursos programados para este ano são os seguintes:

- Técnicas de comunicação em vendas
- Liderança e motivação de equipas
- Gestão de reclamações
- Gestão de tempo e organização de trabalho. ✕

Faça parte da AFP Associe-se à mudança



180€

Valor mensal único

ADIRA JÁ



www.afp.com.pt

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

