

# Literacia em Saúde

## O saber que melhora e salva vidas

Cidadãos informados estão melhor preparados para tomar decisões em saúde adequadas. Pela sua proximidade à população, as farmácias assumem um papel determinante no esclarecimento dos utentes | **PÁG. 06**



### SAÚDE

Mitos alimentares associados ao consumo do ovo, do chocolate e do álcool

**PÁG. 16**

### SETOR FARMACÊUTICO

O papel da tecnologia na experiência do utente da farmácia

**PÁG. 24**

### FORMAÇÕES

AFP partilha agenda de cursos para farmacêuticos até final do ano

**PÁG. 32**

# 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 Literacia em Saúde: O saber que melhora e salva vidas
- 12 Literacia em Saúde e o poder das Farmácias
- 14 Os planos distintos da Literacia em Saúde

### SAÚDE

- 16 Alguns mitos da alimentação e o seu impacto na saúde
- 19 Farmácias associadas da AFP na 2ª Edição da CaminhASMA

### ASSOCIAÇÕES

- 20 Juntos contra o cancro do intestino
- 22 Na defesa da relação de proximidade com a comunidade

### SETOR FARMACÊUTICO

- 24 O papel da tecnologia na experiência do utente da farmácia

### FARMÁCIAS COMUNITÁRIAS

- 27 Farmácias associadas
- 28 Farmácia Faria
- 30 Farmácia Moderna

### FORMAÇÕES

- 32 Formações AFP em agenda



Vacinas da gripe  
e Covid-19 grátis  
e sem receita  
na farmácia?

**Vamos  
de bem  
a melhor.**

Se tem mais de 60 anos  
agende já as suas vacinas.

Saiba mais em [sns.gov.pt](https://sns.gov.pt)

## EDITORIAL

# Vacinação nas farmácias: o caminho do reconhecimento



**C**oincidindo com a publicação desta edição da Revista Infopharma, assinala-se um importante marco na parceria entre as Farmácias Comunitárias e o Serviço nacional de Saúde (SNS), que sai reforçada no benefício para a saúde pública. Pela primeira vez, as farmácias assumem um papel primordial na campanha de vacinação gratuita contra a Gripe e a COVID-19, cabendo-lhes a responsabilidade pela imunização dos cidadãos com mais de 60 anos.

Neste quadro, integramos o Grupo Operacional da Campanha de Vacinação Sazonal Outono-Inverno 2023 que inclui a Direção-Geral da Saúde, a Direção Executiva do SNS, o Infarmed, os Serviços Partilhados do Ministério da Saúde e os Serviços de Utilização Comum dos Hospitais.

Com esse envolvimento, as Farmácias Comunitárias veem, mais uma vez, ser reconhecido pela tutela o seu importante papel enquanto prestadoras de cuidados de saúde à população, em

complemento às estruturas do SNS, tal como já demonstrado, em particular, na pandemia, com a dispensa de medicamentos hospitalares em proximidade ou a testagem à COVID-19, por exemplo.

Este novo desafio de saúde pública é agora novamente prontamente aceite pelas Farmácias Comunitárias, com cerca de 2.500, de norte a sul do País, a aderirem a esta ambiciosa campanha de vacinação. É sem surpresa que vemos este número, que apenas vem reforçar a disponibilidade há muito demonstrada pelas farmácias para a inclusão nas suas estruturas de um leque mais alargado de serviços, ajudando a libertar o sistema público de saúde para outras necessidades e prioridades.

Do ponto de vista operacional, a principal prioridade nesta campanha de vacinação é a segurança dos utentes, tendo os farmacêuticos com responsabilidade pela vacinação contra a Gripe e a COVID-19 recebido formação específica para a respetiva administração.

A ligação aos sistemas de informação do Ministério da Saúde facultam também, às Farmácias Comunitárias aderentes, acesso ao histórico de vacinas da Gripe e da COVID-19 do utente, permitindo-lhes decidir com segurança a elegibilidade para a vacinação.

É assim com grande sentido de responsabilidade que assumimos o desafio proposto, confiantes de que será possível ir ainda mais longe em prol de um serviço de proximidade e de excelência para os cidadãos, em defesa da sua saúde.

O tema que escolhemos como destaque para esta edição da Infopharma – a Literacia em Saúde – é uma das áreas em que a intervenção das farmácias se tem revelado uma importante mais-valia, tanto para os cidadãos como para o sistema de saúde como um todo. Todos esses benefícios são desenvolvidos nos vários artigos desta edição dedicados ao tema. ✕

**ISABEL CORREIA CORTEZ**  
Presidente da AFP

DESTAQUE

Liter

SAU

# literacia em JUDE

## O saber que melhora e salva vidas

Cidadãos melhor informados sobre saúde estão mais habilitados a tomar decisões que vão ao encontro das suas necessidades. Daí a relevância de promover a literacia em saúde da população, área em que os farmacêuticos comunitários também têm um importante contributo a dar.

**H**á muito que o conhecimento em saúde deixou de ser uma matéria exclusiva aos médicos e outros profissionais do setor. Os cidadãos têm ao seu dispor cada vez mais informação sobre o tema, envolvendo-se de forma mais ativa nos processos relacionados com a gestão da sua própria saúde. Contudo, nem sempre mais informação é sinónimo da sua fiabilidade, sendo por isso determinante que os cidadãos sejam portadores do melhor nível de literacia em saúde possível, visando garantir tomadas de decisão mais conscientes, informadas e que vão ao encontro das suas necessidades.

### A LITERACIA EM SAÚDE E A SUA IMPORTÂNCIA

O conceito de literacia em saúde surgiu na década de 1970, altura em que foram publicados os primeiros artigos científicos sobre o tema. Só mais tarde, em 1998, a Organização Mundial de Saúde (OMS) apresentou a primeira definição de literacia em saúde, caracterizando-a como o “conjunto de competências cognitivas e sociais e a capacidade dos indivíduos para acederem, compreenderem e usarem informação de forma a que promovam e mantenham boa saúde”.

**A POPULAÇÃO COM 66 OU MAIS ANOS, COM RENDIMENTOS MAIS BAIXOS (ATÉ 500 EUROS), BAIXOS NÍVEIS DE ESCOLARIDADE OU COM UMA AUTOPERCEÇÃO DE SAÚDE “MÁ”, ESTÃO ENTRE OS GRUPOS MAIS VULNERÁVEIS EM MATÉRIA DE LITERACIA EM SAÚDE**

A literacia em saúde é, assim, a base do conhecimento e da motivação para os cidadãos assumirem com mais propriedade, no dia a dia, decisões sobre cuidados de saúde, prevenção de doenças e promoção da saúde, no sentido de manterem ou melhorarem a sua qualidade de vida durante todo o ciclo de vida, reduzindo simultaneamente a pressão sobre o sistema de saúde.

Em Portugal, tem sido crescente a importância atribuída à valorização dos conhecimentos em saúde. Foi



com esse propósito que, em 2019, foi lançado o Plano de Ação | Literacia em saúde – Portugal 2019-2021, desenvolvido pela Direção-Geral da Saúde, e cuja estratégia assenta em três pilares de intervenção: os profissionais de saúde, a população e todos os parceiros que podem contribuir para a promoção da literacia em saúde. Em paralelo têm sido vários os trabalhos e estudos desenvolvidos no sentido de aferirem a realidade da literacia em saúde em Portugal.

### O RETRATO NACIONAL

No que respeita à realidade nacional, os dados indicam que Portugal está entre os países europeus com melhor nível de literacia em saúde. Segundo o Health Literacy Population Survey Projeção 2019-2021 (HLS19) – estudo baseado numa pesquisa levada a cabo em 17 países da região Europeia da OMS, divulgado em 2021 – 65% da população portuguesa tem um nível suficiente de literacia em saúde (a maior percentagem entre os países analisados), enquanto 7,5% apresentam um nível inadequado e 22% um nível problemático.

## AS FARMÁCIAS DESEMPENHAM UM PAPEL DETERMINANTE NO COMBATE À CONTRAINFORMAÇÃO OU À DESINFORMAÇÃO EM TEMÁTICAS DA SAÚDE

revelavam um nível suficiente de literacia em saúde, 11% apresentavam um nível inadequado e 38% um nível problemático.

### AS PERSPETIVAS DE PROMOÇÃO

Apesar da evolução positiva sinalizada pelos estudos recentes, ainda há um longo caminho a percorrer no que respeita à literacia em saúde, particularmente em alguns segmentos da população. O relatório “Literacia em Saúde em Portugal”, de 2016, identificou um conjunto de grupos muito vulneráveis nesse campo, e para os quais se impõe uma particular atenção em termos de promoção dos respetivos conhecimentos nesta matéria. Entre estes sobressaem, nomeadamente, a população com 66 ou mais anos, com rendimentos mais baixos (até 500 euros), baixos níveis de escolaridade ou com uma auto perceção de saúde “má”.

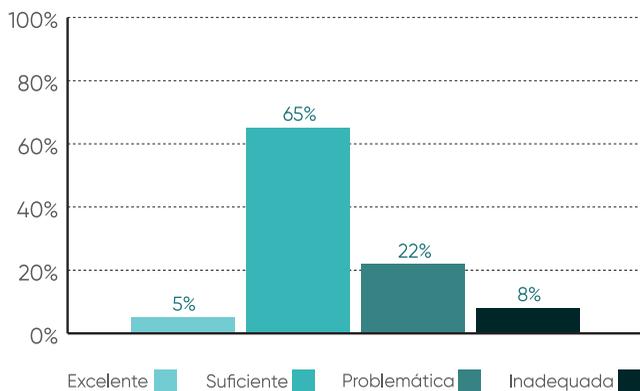
No que respeita à literacia em saúde, esta assume um papel primordial tendo em conta duas perspetivas: a da prevenção da doença e a do agravamento da doença.

Do ponto de vista da prevenção, o cidadão detentor de mais conhecimentos em saúde está mais apto para agir em antecipação face a doenças que possa vir a desenvolver, assumindo comportamentos que lhe permitam viver com mais qualidade de vida e prevenindo ainda a evolução para uma doença crónica. A título de exemplo, a alimentação cuidada e adequada, bem como a prática de exercício, previnem doenças cardiovasculares, a diabetes ou a obesidade, enquanto a participação em rastreios facilita a deteção precoce e previne o desenvolvimento severo de doenças como o cancro.

Enquanto na perspetiva preventiva a literacia em saúde tem o efeito de permitir aumentar o número de anos de vida com saúde e qualidade – porque reduz a



### Literacia Geral em Saúde



Fonte: Health Literacy Survey 2019

Estes dados revelam ainda uma evolução positiva face a estudos anteriores, nomeadamente comparativamente ao relatório “Literacia em Saúde em Portugal”, publicado em 2016 pelo Centro de Investigação e Estudos de Sociologia do Instituto Universitário de Lisboa. Do total de inquiridos naquele estudo, 42,4%

probabilidade de desenvolvimento da doença –, para um indivíduo portador de doença este tipo de conhecimento é determinante para que perceba a sua condição de saúde, a importância de aderir à terapêutica e de prevenir o agravamento da doença.

Esta coparticipação e corresponsabilidade do cidadão no âmbito da sua situação clínica enquanto doente crónico, no quadro de uma literacia em saúde de qualidade, é muito valiosa e deve ser incentivada pelos diferentes profissionais de saúde – médicos, enfermeiros, farmacêuticos –, que devem garantir ainda que a mensagem que transmitem é coincidente, de modo a não suscitar dúvida e incerteza no utente.



## ALÉM DOS BENEFÍCIOS EM SAÚDE PARA OS CIDADÃOS, A LITERACIA EM SAÚDE REPRESENTA AINDA UM MOTOR DE POUPANÇA PARA O SISTEMA DE SAÚDE E PARA O ESTADO

Enquanto locais de confiança e proximidade, as farmácias comunitárias constituem-se como estruturas de saúde chave para a promoção da literacia em saúde. Para além de contribuírem em áreas como a gestão da terapêutica, a promoção do uso responsável do medicamento, a determinação de parâmetros, o apoio na deteção precoce de diversas doenças e a promoção de estilos de vida mais saudáveis, desempenham um papel determinante no combate à contrainformação ou à desinformação em temáticas da saúde. Esse trabalho é particularmente relevante sobretudo junto da população mais vulnerável, como os mais idosos, os utentes com níveis de escolaridade mais baixos e a população mais empobrecida.

### O POTENCIAL DE POUPANÇA

Além dos benefícios em saúde para os cidadãos, a literacia em saúde representa ainda um motor de poupança para o sistema de saúde e para o Estado.

Na perspetiva da prevenção, o utente que disponha de um bom nível de literacia em saúde associada à sua condição clínica e àquilo que antecipa para o futuro, tenderá a recorrer a medicação e a especialistas apenas nas situações em que tal se justifique. Tal resulta num menor esforço financeiro não só para o utente como para o sistema de saúde.

Já quando está em causa um doente crónico, a literacia em saúde vai permitir evitar o agravamento da doença, reduzindo o absentismo, as agudizações da doença, as deslocações às urgências e os internamentos, contribuindo assim para a minimização dos custos financeiros.

A aposta na promoção da literacia em saúde assume-se, assim, não só como um desafio de Saúde Pública, como também uma importante ferramenta para utentes e sistema de saúde como um todo. ✕

# VACINA DA GRIPE

Utentes menores  
de 60 anos  
com receita médica

DISPONÍVEL NA SUA FARMÁCIA



**afp**   
Associação  
de Farmácias de Portugal

**CRISTINA VAZ DE ALMEIDA**

Presidente da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde

# Literacia em Saúde e o poder das Farmácias

A literacia em saúde permite uma intervenção direta por parte dos farmacêuticos e das farmácias num processo integrado e educativo do cidadão.

**P**ara uma melhor intervenção no campo da literacia em saúde, recomenda-se a utilização de modelos e estratégias da psicologia social e da saúde, da comunicação de risco em saúde e do marketing social, aconselhando-se ainda o recurso às bases antropológicas, assim como aos modelos de decisão centrados no paciente, assentes numa abordagem de interinfluências e biopsicossocial.

Esta intervenção apresenta efeitos eficazes e duradouros na forma como as pessoas acedem, compreendem e utilizam a informação em saúde. Assim, quanto maior for a literacia em saúde, maiores e melhores são os resultados gerados, momento a momento, nomeadamente as escolhas de saúde. Por exemplo, nas estratégias de combate à hesitação vacinal, o aumento do esclarecimento permite construir estruturas de maior conhecimento e motivação, em que a análise de crenças e barreiras abre caminho para um aumento da confiança.

A perceção da vida que nos rodeia realiza-se através de marcadores, momentos que despertam a nossa perceção e que penetram na nossa memória. As palavras âncora são as palavras-chave que promovem a associação aos vários objetos e ambientes, influenciando as nossas tomadas de decisão.

As “âncoras” facilitam a perceção e os caminhos para uma decisão mais fácil. Podem estar associadas a enviesamentos, mas são utilizadas como um “atalho” mental, como referiu o prémio Nobel Kahneman, em 2012.

## A INTERVENÇÃO DO FARMACÊUTICO

Um farmacêutico é uma ponte para a promoção do conhecimento de saúde junto dos cidadãos. No entanto, para que a sua intervenção seja mais eficaz deve atentar em algumas regras de interação. O recurso a palavras-chave que permitem associações mentais espontâneas permitirá influenciar de forma eficaz a tomada de decisões em

saúde, promovendo o conhecimento. Desta forma, não há dúvidas de que a utilização do contexto e das referências de cada um oferece um conforto para o seu entendimento.

Falar e também escrever com clareza é produzir novas empatias. Renovar a proximidade com o cidadão exige uma atitude proativa, de ação e de comunicação. Um telefonema vale, por vezes, mil e-mails.

Quando pensamos em pessoas mais velhas e, por isso, na maioria dos casos, mais isoladas dos contatos sociais, estes atos de comunicação são estruturantes e criam redes fortes e de segurança nas comunidades.

Ao contrário, quando as mensagens são pouco claras e é necessário um esforço acrescido para os cidadãos preencherem na sua mente um conjunto de palavras e significados, agrava-se a distância e o ruído no processo de comunicação. Acresce que, se essas palavras não permitem a representação simbólica no cérebro, porque a



peessoa não compreendeu o que lhe foi dito ou explicado, estamos perante um risco acrescido de provocar enviesamentos, confusão e erros na ação.

Neste sentido, a literacia em saúde envolve um conjunto de competências ativadas, que geram motivação, provocada por esse impulso adequado. Isto significa que, quando a pessoa desenvolve maior conhecimento (saber), mais capacidades (saber) e atitudes (ser), estas competências constituem um constructo gerador de motivação. Esta reflexão foi desenvolvida profundamente no livro digital “Ensaio sobre o Conceito de literacia em saúde” a que aconselhamos a leitura, mesmo que parcial.

Deixo aqui algumas reflexões sobre o que poderia ser uma “farmácia positiva”, conceito que temos de avaliar sob uma perspetiva PEP – Pessoas – Evidências – Processos (ver caixa).

A literacia em saúde provoca mudança no ser humano. Gera um poder de autorregulação, essencial na

gestão de uma vida que se quer com mais saúde. A nível individual, grupal, comunitário e societal, no âmbito de um modelo ecológico e social, gera empoderamento construtivo, positivo e energizante. A literacia faz bem à saúde.

A rede de farmácias nacional, seja de índole comunitária ou hospitalar, tem uma função poderosa na mudança de comportamentos e na educação dos cidadãos. A farmácia é o ninho reconfortante, fonte de saúde, de conversas quase pessoais, de conselhos para a saúde e o bem-estar e um ponto de conexão social e de humanidade.

A preparação dos farmacêuticos e dos restantes profissionais, assim como do ambiente envolvente, tornando-o um espaço acolhedor e propício a essa envolvência fisiológica e psicológica, é por isso essencial. A aprendizagem e o reforço das competências comunicativas, a capacidade de mostrar a estrada da navegação nos serviços de saúde e a ligação à rede comunitária social, cultural, desportiva e educativa demonstram o potencial da literacia em saúde para salvar vidas. Cidadãos mais esclarecidos, e com mais segurança nas suas decisões, constroem também sociedades com mais valor.

Os farmacêuticos têm assumidamente um papel preponderante neste caminho. Pelas suas competências, pela sua proximidade e pelo reconhecimento do poder e do valor da literacia em saúde num melhor acesso, compreensão e uso de recursos de saúde. ✚

## A FARMÁCIA POSITIVA

### QUANTO ÀS PESSOAS

- Boa Comunicação (do topo para bases, e entre todos de forma transversal)
- Linguagem Assertiva, Clara e Positiva (Modelo ACP)
- Escuta ativa e participativa para todos
- Uso de *Storytelling*: uma boa narrativa ajuda muitas vezes a resolver problemas e a abrir as portas da mente
- Gestão participada entre todos para encontrar a melhor solução
- Ouvir a pessoa, como ser essencial no processo de crescimento do todo
- Ouvir o profissional de saúde
- Avaliar as condições de acesso, compreensão e uso dos recursos facilitados
- Acolhimento respeitoso e facilitador
- Boas condições de permanência e incentivos (remuneração)

### QUANTO ÀS EVIDÊNCIAS

- Espaços agradáveis e com natureza
- Boa iluminação
- Bom circuito e em segurança
- Mobiliário adequado e ergonómico
- Espaços de lazer
- Limpeza e odores agradáveis
- Espaços digitais e de interação com o cidadão
- Uso de ecrãs para passagem de mensagem em saúde, e também um pouco da vida comunitária (a interação da comunidade com a farmácia seria uma grande vantagem para chamar mais pessoas às farmácias)

### QUANTO AOS PROCESSOS

- Circuitos fáceis
- Formulários claros
- Processo fáceis de apreender, de preencher e de tomada de decisão
- Desenvolvimento de novas competências de prescrição



**MARIA DO CÉU PATRÃO NEVES**

Presidente do Conselho  
Nacional de Ética para  
as Ciências da Vida

## Os planos distintos da Literacia em Saúde

A exortação a uma melhor e mais ampla literacia em saúde é hoje comum, por parte de diferentes partes interessadas – e.g. governantes, profissionais, associações de doentes –, evidenciando mesmo uma crescente insistência.

Referimo-nos à “literacia em saúde” como um conjunto de “competências cognitivas e sociais e a capacidade dos indivíduos para ganharem acesso a compreenderem e a usarem informação de formas que promovam e mantenham boa saúde”, na definição da Organização Mundial da Saúde. Isto é, exorta-se a que o cidadão procure informação fidedigna e adquira conhecimento suficiente para promover a saúde nas suas decisões quotidianas, o que se torna cada vez mais relevante nas nossas sociedades democráticas em que se reforça a autonomia individual, também no que à saúde diz respeito. Assim sendo, importa reforçar os meios de informação pública, direcionados e adaptados aos diferentes segmentos da população, e desenvolver ações de formação e debate sobre problemas de saúde específicos e de acordo com a sua prevalência, bem como sobre questões transversais com impacto na saúde da comunidade; importa capacitar as pessoas para tomadas de decisão conscientes da situação em causa,

livres de condicionantes extrínsecos e responsáveis na assunção das consequências.

Neste amplo contexto, sublinháramos que a **literacia em saúde vem ganhando relevância** nas últimas décadas pelo menos em **quatro planos distintos**, se bem que interligados. O **primeiro é o da prevenção**. Uma boa literacia em saúde contribui decisivamente para a proteção

da saúde e redução do surgimento de doenças, considerando-a tanto nos seus fatores endógenos quanto exógenos. Uma alimentação equilibrada ou a rejeição de substâncias toxicodependentes a par de um estilo de vida coibido de excessos constituem indubitavelmente formas de proteger a saúde e evitar a expressão de predisposições ou o desencadear de patologias comportamentalmente determinadas.



**“EXORTA-SE A QUE O CIDADÃO PROCURE INFORMAÇÃO FIDELÍGNA E ADQUIRA CONHECIMENTO SUFICIENTE PARA PROMOVER A SAÚDE NAS SUAS DECISÕES QUOTIDIANAS, O QUE SE TORNA CADA VEZ MAIS RELEVANTE NAS NOSSAS SOCIEDADES DEMOCRÁTICAS EM QUE SE REFORÇA A AUTONOMIA INDIVIDUAL”**

O segundo plano é o terapêutico em que a pessoa doente pode e deve assumir-se como parceira dos profissionais de saúde no seu próprio processo de recuperação. Qualquer que seja a patologia em causa, o envolvimento do paciente na planificação da intervenção clínica, como parte interessada e colaborador efetivo e constante, beneficia o doente no seu equilíbrio psico-somático e restabelecimento da saúde, como também auxilia o médico a aferir o diagnóstico e a terapia.

O terceiro é o da gestão da saúde e da doença, na otimização da primeira e mitigação da segunda. Este aspeto alcança particular destaque no âmbito das doenças crónicas, de incidência tendencialmente crescente, em que é o doente que, no seu dia a dia, controla a doença dentro de níveis que não comprometam o seu bem-estar ou mesmo a vida.

O quarto é o de assunção de cada um como agente de saúde pública, o que vem merecendo cada vez mais atenção no contexto da saúde pública na compreensão de que as

opções de cada um condicionam não apenas a sua própria saúde, mas a da comunidade. Esta realidade tornou-se muito evidente durante a pandemia, mas era já de percepção fácil pela sociedade em situações tão comuns como o de hábito individual de fumar impor a inalação secundária da nicotina a outros.

**AUTONOMIZAÇÃO E RESPONSABILIZAÇÃO DO CIDADÃO**

Para além destes quatro planos clínicos que, vindo a revestir-se de uma ênfase cada vez mais maior, não se perfilam como inéditos, podemos apontar **dois aspetos** que **vêm** progressivamente **marcando e formatando a literacia em saúde**.

O primeiro é o de uma **aceleração da autonomização do cidadão no domínio da saúde**, sobretudo por via das novas tecnologias da informação e da comunicação que vem reforçando de forma ímpar a decisão da pessoa no seu processo de combate da doença e recuperação da saúde. Sendo uma realidade essencialmente positiva, tem por vezes degenerado em manifestações prejudiciais à manutenção da saúde como sejam desconfiança em relação às orientações dos profissionais de saúde, reivindicação de intervenções clinicamente injustificadas, dispensa de assistência médica por convicção de autossuficiência.

O segundo aspeto é o do **movimento de responsabilização do cidadão pela sua saúde**, como consequência de este possuir mais e



melhor informação, mais facilmente acessível. Também este aspeto se apresenta como originariamente positivo; porém, numa expressão ainda bastante insipiente na maior parte dos países, tem sido utilizado para discriminar o acesso dos cidadãos aos cuidados de saúde gratuito proporcionalmente à sua suposta responsabilidade na doença: um obeso pagará uma taxa moderadora mais elevada pelo controle dos seus diabetes do que um não-obeso. E, todavia, há, por exemplo, fatores genéticos que têm influência na obesidade. Esta é, pois, uma via altamente perigosa no contexto do respeito pelos direitos humanos.

Brevemente, apontámos apenas algumas temáticas que a reflexão sobre a literacia em saúde exige considerar. ✚



**CLÁUDIA PACHECO**

Farmacêutica  
e licenciada em Nutrição

# Alguns mitos da alimentação e o seu impacto na saúde

Apesar do acesso facilitado e quase imediato a informação nos dias de hoje, nem todas as afirmações em torno da alimentação são sustentadas em factos científicos, pelo que ainda persistem alguns mitos alimentares. Conheça alguns dos principais mitos alimentares associados ao consumo do ovo, do chocolate e do álcool.

## AS BEBIDAS ALCOÓLICAS

✓ VERDADE

**"As bebidas alcoólicas provocam retenção de líquidos"**

As bebidas alcoólicas interferem com alguns processos bioquímicos da glicose no sangue e na absorção de água pelos rins, acumulando líquido nos tecidos do organismo e resultando assim no inchaço da barriga, principalmente.

✗ MITO

**"Existe a barriga de cerveja"**

A barriga não tem relação direta com a cerveja, mas sim com o que se consome em conjunto (e isto serve para qualquer outra bebida). O fígado fica sobrecarregado, tendo que queimar o álcool e eliminar as suas toxinas. Ao estar focado nesta função, deixa passar "sem filtro" os alimentos que são ingeridos em simultâneo com as bebidas alcoólicas.

✓ VERDADE

**"As bebidas alcoólicas são bastante calóricas"**

Além de bastante calóricas, as bebidas alcoólicas também dispõem de calorias "vazias", o que faz com que não tenham nenhum valor nutricional. Engordam e incham, mas não existe valor nutricional.

✓ VERDADE

**"As bebidas alcoólicas fazem engordar"**

Enquanto o organismo está a queimar o álcool não está a queimar a gordura, seja a que já temos ou que estamos a ingerir em conjunto noutro alimento. Além disto, prejudica a flora intestinal, uma vez que tem um efeito intoxicante e é catabólico, promovendo a perda de massa muscular, a diminuição do metabolismo e o aumento de gordura.

✓ VERDADE

**"Existe a anorexia alcoólica"**

A pessoa para de se alimentar e faz um consumo excessivo de bebidas alcoólicas. A isto é chamado de anorexia alcoólica. Além dos problemas de alcoolismo, a pessoa acaba por ficar desnutrida pois as calorias do álcool são "vazias", ou seja, não têm nenhum valor nutricional.





## O OVO



### "O ovo faz engordar"

Por ser rico em proteínas, o ovo torna a digestão mais lenta e aumenta a saciedade. Mas é necessário ter em atenção a forma como é confeccionado, pois um ovo tem 77 Kcal depois de cozido em água e 128 Kcal quando o estrelamos ou fritamos. Os ovos preparados com bacon, molhos e pães, são ricos em colesterol e gordura saturada, além de serem mais calóricos.



### "O ovo é um superalimento"

O ovo é um alimento que apresenta um alto teor nutritivo. Possui proteínas de alto valor biológico, lípidos, folato, riboflavina, selênio, colina, vitaminas (A, D, E, K, B12), sais minerais (ferro, fósforo, cálcio, magnésio, sódio, potássio, cloro, iodo, manganês, enxofre, cobre e zinco) e antioxidantes (luteína e zeaxantina).



### "Existe uma forma correta de armazenar os ovos"

Os ovos podem ser guardados no frigorífico, mas nunca na porta, pois a variação de temperatura nessa zona pode estragá-los. No entanto se forem guardados fora do frigorífico, desde que não se trate de uma zona quente, não existe nenhum problema. Não se deve também lavar os ovos antes da sua confeção com casca, pois isso retira-lhes a camada protetora, aumentando a possibilidade de contaminação.



### "O ovo faz subir o colesterol"

O ovo é uma fonte de colesterol. Cada unidade dispõe de cerca de 200 mg de colesterol, equivalente à quantidade diária recomendada. No entanto, já se sabe que o colesterol da alimentação não é o responsável pela subida de colesterol no sangue, mas sim a gordura saturada que aumenta a produção de colesterol pelo organismo. A absorção do colesterol proveniente da alimentação depende de alguns fatores interpessoais, como genéticos e hábitos de vida.



### "A gema é mais saudável do que a clara do ovo"

A clara do ovo é pura proteína (albumina). Já a gema do ovo concentra vitaminas, minerais e gorduras boas, por isso é indicado comer o ovo inteiro.



### "O ovo da galinha criada ao ar livre é melhor do que o da galinha de aviário"

O ovo do campo pode apresentar uma concentração maior de nutrientes, devido à alimentação e à qualidade de vida das galinhas que, para além do alimento disponível no ambiente (insetos, relva...), recebem suplementação nutricional, são criadas em ambientes abertos, são vacinadas e desparasitadas, seguem padrões de higiene, não recebem hormonas que estimulem o crescimento nem antibióticos para não adoecerem. No entanto, existem galinhas de aviário cujos donos seguem o mesmo protocolo descrito acima, presando pela saúde e desenvolvimento dos seus animais. Tudo depende da procedência do ovo.



### "O ovo é indicado para quem pratica exercício físico"

Por ser uma fonte de proteínas de alto valor biológico, o ovo ajuda na dieta dos atletas/praticantes de atividades físicas, pois contribui para o aumento da massa muscular. Além disso, ajuda ao bom funcionamento do cérebro, à saúde ocular e muito mais.



## O CHOCOLATE

✗ MITO

**"O chocolate amargo não engorda"**

O chocolate é calórico em qualquer versão. O que muda apenas é que o amargo sacia muito mais rapidamente. Não conseguimos comer muito, pois torna-se enjoativo.

✓ VERDADE

**"O chocolate amargo é mais saudável"**

O chocolate amargo dispõe de mais cacau do que açúcar e leite, sendo que o cacau contém flavonoides, super antioxidantes.

✓ VERDADE

**"O chocolate branco é a pior opção"**

O chocolate branco não possui massa de cacau e é muito mais calórico e rico em gordura saturada.

✗ MITO

**"O chocolate provoca borbulhas e acne"**

Ainda não há nenhum estudo nem comprovação científica. O que pode acontecer é que alimentos com alto índice glicémico, como o chocolate, podem agravar o acne.

✓ VERDADE

**"O chocolate é afrodisíaco"**

Além da serotonina, o chocolate contém feniletilamina, estimulante do hipotálamo, que faz aumentar o desejo e o prazer sexual.

✗ MITO

**"O chocolate vicia"**

O chocolate apenas estimula o desejo, pois contém alguns componentes associados ao vício como a cafeína e a teobromina, a tiramina e a feniletilamina.

✗ MITO

**"O chocolate 'diet' ajuda a emagrecer"**

Alimentos "diet" são indicados acima de tudo para diabéticos ou para pessoas com restrições em açúcar, e não para quem quer emagrecer, pois geralmente são mais calóricos.

✓ VERDADE

**"O chocolate faz bem à saúde"**

O chocolate estimula e beneficia os sistemas muscular, cardiovascular e nervoso. No entanto, o seu consumo deve ser moderado, devido ao seu alto valor calórico.

✓ VERDADE

**"O chocolate melhora o humor"**

O consumo de chocolate aumenta a produção de serotonina no organismo, transmitindo uma sensação de bem-estar.

# Farmácias associadas da AFP juntam-se à 2ª Edição da CaminhASMA

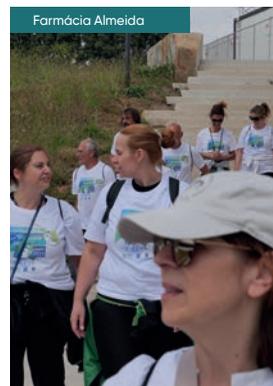
A iniciativa do movimento CAPA, que se realizou em maio, teve como propósito despertar a consciência nacional sobre a importância de melhorar os cuidados na asma.

**E**m maio último, mês em que se comemora o Dia Mundial da Asma (este ano a 2 de maio), realizou-se a 2ª Edição da “CaminhASMA – ganhar saúde passo a passo”, iniciativa do movimento CAPA (Cuidados Adequados à Pessoa com Asma), componente portuguesa de um projeto internacional designado *Asthma Right Care*, cujo objetivo é despertar a consciência para a importância de melhorar os cuidados na asma.

A Associação de Farmácias de Portugal (AFP), enquanto membro do Movimento CAPA, promoveu junto das suas associadas a adesão à iniciativa, desafiando-as à organização de caminhadas sob esse mote. Assim, no dia 20 de maio, a Farmácia Hortas da Silva, em Torres Vedras, e a Farmácia Almeida, no Porto, juntaram cidadãos, asmáticos e não asmáticos, para a realização de uma caminhada ao ar livre, procurando sensibilizar para a importância dos cuidados a ter com uma doença que afeta cerca de 600 mil

portugueses. Designadamente, a necessidade de conhecer a asma e as suas complicações, desmistificar ideias sobre a doença e procurar melhorar a adesão ao tratamento, aliado à realização de atividade física.

Para além destas farmácias associadas da AFP, foram várias as entidades, espalhadas de Norte a Sul do país, que organizaram localmente esta caminhada de sensibilização ao ar livre. ✕



**VÍTOR NEVES**

Presidente Executivo  
da Europacolón Portugal

## Juntos contra o cancro do intestino

O cancro colorretal é uma das doenças mais prevalentes em todo o mundo, sobretudo, nas pessoas com mais de cinquenta anos, com um impacto significativo na saúde pública.

**N**o nosso país, todos os anos são diagnosticados mais de 11.000 novos casos de cancro colorretal e morrem cerca de 4.000 pessoas. Infelizmente, esta é uma doença silenciosa que demora cerca de seis a oito anos a progredir e cujos sintomas a população ainda não reconhece.

A Europacolón Portugal, Associação de Apoio ao Doente com Cancro Digestivo, tem desempenhado um papel fundamental na sensibilização, apoio, defesa dos direitos e melhoria da qualidade de vida dos pacientes, sobreviventes e suas famílias.

É uma Instituição Particular de Solidariedade Social que se dedica a combater os cancros digestivos, desde a sua fundação em 2006. A sua missão é promover a prevenção, deteção precoce e tratamento eficaz do cancro do intestino (e outras doenças do foro digestivo, como o cancro do pâncreas, estômago e fígado).



### APOIO AOS DOENTES E FAMILIARES

Enfrentar o diagnóstico de cancro colorretal pode ser avassalador, não só para os doentes, mas também para as suas famílias. A Europacolón Portugal presta apoio emocional e prático aos doentes, fornecendo informação, aconselhamento e acompanhamento durante todo o processo de tratamento. Além disso, a

associação organiza grupos de apoio onde os doentes podem partilhar experiências e encontrar conforto num ambiente de compreensão mútua.

Recentemente lançamos o **Portal “Connect – Cuidar dos Cuidadores”**, um novo portal online para prestar aconselhamento e apoio a pessoas que cuidam de entes queridos com doenças oncológicas.

## SINTOMAS DO CANCRO COLORRETAL

- Alteração dos hábitos intestinais (obstipação ou diarreia, sem razão aparente, e/ou fezes muito escuras)
- Perda de sangue através do ânus ou sangue misturado nas fezes (sem irritação, dor ou comichão)
- Sensação de que o intestino não esvazia completamente
- Dor intensa, desconforto abdominal e/ou cansaço sem explicação aparente

Ser Cuidador é uma atividade importante, desafiante e emocionalmente desgastante.

Neste mesmo seguimento, criámos uma **Linha de Apoio Psicológico** destinada aos Cuidadores Informais. Esta linha **vai estar disponível de segunda a sexta-feira, ao longo de seis meses, entre as 10h00 e as 12h00 e as 15h00 e as 18h00, através dos números 960 199 759 ou 808 200 199** e vai contar com o apoio de profissionais na área da psicologia, a quem caberá dar resposta às questões colocadas pelos cuidadores, num espaço onde vão poder partilhar as suas emoções e dificuldades psicológicas.

## CONSCIENCIALIZAÇÃO E PREVENÇÃO

Uma das principais áreas de atuação da Europacolón Portugal é a sensibilização da população. Através de campanhas educacionais e programas de rastreio, a Associação tem trabalhado incansavelmente para informar o público sobre os fatores de risco, sintomas e importância da deteção precoce. Esperemos que este esforço tenha vindo a contribuir para a redução

da incidência e mortalidade desta doença em Portugal.

Todos os anos, organizamos um rastreio oportunístico, com o apoio de inúmeras farmácias e farmacêuticos que desempenham um papel vital na promoção da prevenção desta patologia, garantindo que informações cruciais e ferramentas de deteção precoce estejam acessíveis a todos, contribuindo assim para salvar vidas.

A farmácia é um espaço de saúde de proximidade do cidadão. O seu impacto na promoção da saúde, prevenção de doenças e apoio aos pacientes é inestimável. À medida que os desafios de saúde evoluem, a farmácia continua a adaptar-se e a expandir o seu papel, tornando-se um parceiro indispensável no sistema de saúde e um recurso valioso para comunidades em todo o mundo. A sua proximidade e acessibilidade tornam-na um ponto de referência confiável e um farol de apoio à saúde para todos.

## O “PROJETO + INTESTINO”

A Europacolón Portugal tem estabelecido parcerias estratégicas com diversas entidades, incluindo

instituições de saúde, organizações de investigação e empresas farmacêuticas. Estas colaborações têm permitido o desenvolvimento de projetos diferenciadores, como o “**+INTESTINO**”.

Trata-se de uma importante iniciativa de saúde, que levará o rastreio ao cancro do intestino diretamente à comunidade negra.

A população-alvo tem entre 50 a 74 anos de idade, pois a probabilidade de desenvolver cancro colorretal aumenta com a idade, sendo que 90% dos diagnósticos acontecem acima dos 50 anos.

Vai ser realizado em várias zonas de Lisboa, uma vez que é a área onde está concentrado o maior número de pessoas afrodescendentes.

Através de uma Unidade Móvel irão ser feitos convites direcionados a estas pessoas para que façam o rastreio. Portanto, irá ser entregue um kit para que recolham as fezes em casa e, posteriormente, sejam encaminhadas para os laboratórios. É uma iniciativa totalmente gratuita.

Lembre-se, é importante reconhecer os sintomas do cancro colorretal (ver caixa). ✕

**Linha de Apoio: 808 200 199\***

**Linha de Apoio Psicológico para Cuidadores Informais: 960 199 759**

\*custo de chamada para a rede fixa nacional

**BRUNO DE CAMPOS GUERREIRO**

Presidente da Direção da Associação Portuguesa de Farmacêuticos para a Comunidade

## Na defesa da relação de proximidade com a comunidade

A APFPC une os farmacêuticos e a comunidade de forma organizada e independente, no melhor interesse da pessoa, da sua saúde, da sua doença e da sociedade. A iniciativa “O Farmacêutico e o Doente” é um exemplo desse trabalho.

A Associação Portuguesa de Farmacêuticos para a Comunidade (APFPC) é uma associação sem fins lucrativos, à qual podem associar-se todos os farmacêuticos que exerçam a sua atividade no contacto direto com a pessoa, concretamente, atividade em farmácia comunitária, locais de venda de medicamentos não sujeitos a receita médica ou outros farmacêuticos que prestem serviços farmacêuticos de proximidade.

Esta associação nasce da necessidade de dar representatividade e voz aos farmacêuticos comunitários e a todos os farmacêuticos que exercem em contexto de proximidade, ou que o pretendam fazer num futuro próximo. A sua formalização a 8 de fevereiro de 2022, permitiu a articulação, de forma oficial e estruturada, com as diferentes entidades do setor da saúde.

Como missão, a associação pretende fazer reconhecer, quer publicamente quer politicamente, o valor ine-

gável que os farmacêuticos aportam ao sistema de saúde, e contribuir para a otimização do seu desenvolvimento profissional, da sua *expertise* e conhecimentos face às diferentes desigualdades e iniquidades que existem nos cuidados de saúde prestados ao doente, contribuindo para as ultrapassar.

### A INICIATIVA “O FARMACÊUTICO E O DOENTE”

A APFPC é a primeira associação que une os farmacêuticos e a comunidade de forma organizada e independente, no melhor interesse da pessoa, da sua saúde, da sua doença e da sociedade. Exemplo disso é a iniciativa “O Farmacêutico e o Doente”, que através de sessões online periódicas, visa reunir farmacêuticos e associações de doentes, para discutir os problemas que as pessoas que vivem com doença enfrentam no seu dia a dia, com especial atenção aos seus percursos em saúde, e ao modo como os farmacêuticos as podem ajudar mais e melhor.



A iniciativa “O Farmacêutico e o Doente” pretende dar a conhecer aos farmacêuticos as diferentes associações de doentes, bem como a sua atividade, missão e objetivos na defesa dos interesses e direitos das pessoas que representam. Por outro lado, permite apresentar a estas associações, e seus representados, competências e qualificações do farmacêutico, que lhe conferem um enorme potencial enquanto

prestador de cuidados de saúde em proximidade. A iniciativa contribui, adicionalmente, para a literacia em saúde tanto da sociedade em geral como dos profissionais de saúde a que chega, uma vez que as sessões são abertas e de livre acesso a todos os interessados, sendo as gravações das mesmas disponibilizadas na página de Youtube da APFPC, por forma a maximizar o alcance e atingir um dos objetivos da associação: promover a partilha e discussão de conhecimentos na área da saúde.

Pela sua proximidade e disponibilidade junto da comunidade, o farmacêutico, com particular destaque para o farmacêutico comunitário, é o profissional de saúde mais presente no percurso em saúde da pessoa, sendo muitas vezes o primeiro a que recorrem com dúvidas ou questões sobre a sua saúde. Está presente na primeira dispensa das suas terapêuticas e nas renovações seguintes, o que lhe confere um papel central no sistema de saúde, pelo que, com acesso às ferramentas adequadas, pode ter um papel fundamental no acompanhamento, monitorização e gestão da saúde das pessoas, contribuindo para a sustentabilidade de todo o sistema de saúde.

É do entender da APFPC, que a evolução da profissão farmacêutica para uma vertente mais clínica, quer seja por novos serviços nas farmácias comunitárias ou pela oferta de cuidados farmacêuticos noutros contextos de proximidade, deve ir de encontro às reais neces-



**PARA A APFPC É FULCRAL QUE A EVOLUÇÃO DA PROFISSÃO FARMACÊUTICA PARA UMA VERTENTE MAIS CLÍNICA SEJA ARTICULADA COM AS ASSOCIAÇÕES DE DOENTES, NÃO COLOCANDO O DOENTE NO CENTRO DA DISCUSSÃO, MAS INTEGRANDO-O NELA, TORNANDO-O INTERLOCUTOR E PARTICIPANTE DAS DECISÕES**

sidades e interesses das pessoas a que se destinam, sejam os doentes ou os seus cuidadores, sendo por isso fulcral que esta evolução seja articulada com as associações de doentes, não colocando o doente no centro da discussão mas integrando-o nela, tornando-o interlocutor e participante das decisões.

Para saberem mais sobre esta iniciativa e outras atividades da APFPC, convidamos todos a seguir as nossas redes sociais e a visitar a nossa página online em [apfpc.pt](http://apfpc.pt). ✚



**FRANCISCO SEIXAS**  
Account Manager  
– Pharmacist, Logitools

# O papel da tecnologia na experiência do utente da farmácia

Com novas soluções digitais à disposição, torna-se fundamental as farmácias priorizarem a qualidade das interações com os seus clientes.

**N**as farmácias, é importante encontrar formas de criar um relacionamento duradouro com quem procura aconselhamento. O *software* de farmácia

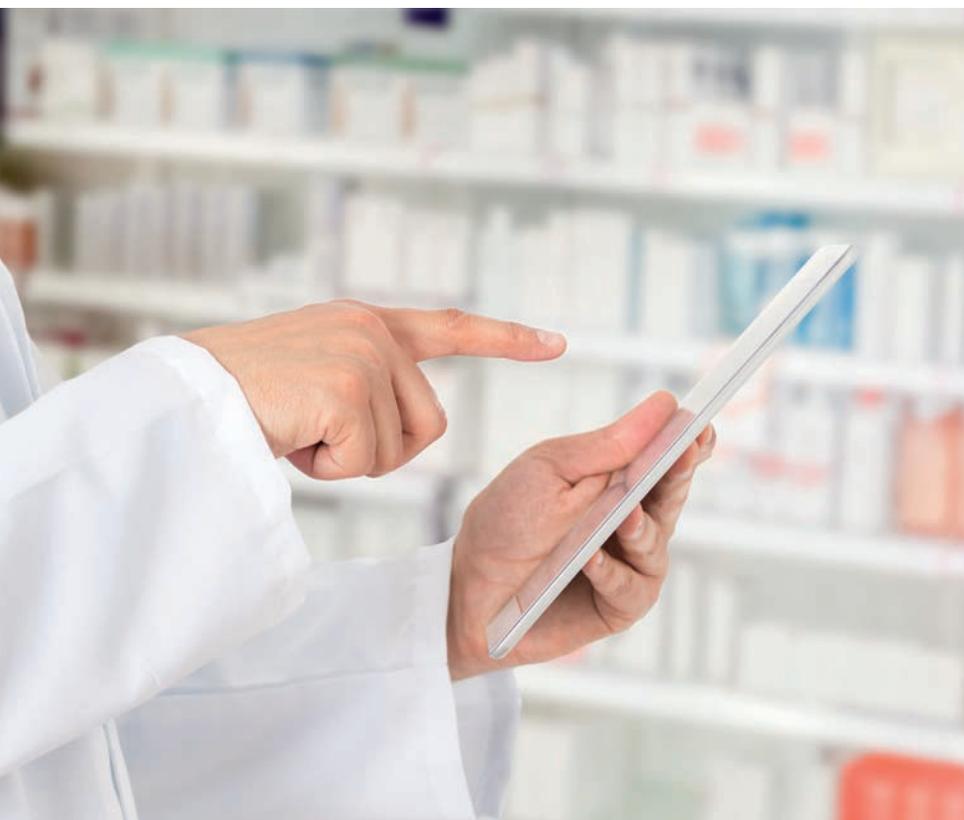
é a porta de entrada da inovação tecnológica nos estabelecimentos de saúde. Encontre, neste artigo, algumas dicas para melhorar a experiência do utente da sua farmácia.

## 1 COMUNIQUE DE FORMA CLARA E CONVENIENTE

Ferramentas tecnológicas, como o **envio automático de e-mails e SMS** ou as **etiquetas eletrónicas**, oferecem aos seus utentes um meio conveniente de receber informação, sempre atualizada e pertinente. Para além disso, estas ferramentas possibilitam aos profissionais da farmácia transmitir mensagens sobre promoções, ações de saúde ou eventos sem esforço operacional ou tarefas repetitivas acrescidas.

## 2 OFEREÇA MAIS AUTONOMIA AO SEU CLIENTE

Caso o atendimento esteja atrasado, não será má ideia oferecer uma alternativa atraente e dinâmica aos seus clientes. Com opções extras de atendimento, como o **Kiosk Digital**, poderá oferecer aos seus utentes maior autonomia e conveniência. Trata-se de um terminal de atendimento *self-service* com funcionalidades inteligentes, como impressão de talões, identi-





fição de código de barras, leitura de códigos QR e função de Auto-Pagamento, que permite criar um ambiente farmacêutico profundamente centrado no utente, onde todos os processos de compra, venda, marcação e consulta de produtos são automatizados.

### 3 ESTABELEÇA UMA PRESENÇA DIGITAL

A presença online da sua farmácia serve como um reflexo da sua **identidade de marca**. Se ainda não tem, comece por criar um perfil gratuito no **Facebook**, onde poderá promover os seus serviços e produtos. Certifique-se de que todas as informações comerciais, de contato e de localização são precisas e atualizadas regularmente.

Da mesma forma, não perderá nada em explorar outras redes sociais como o **Twitter**, o **Youtube** ou o **LinkedIn**. Aqui, poderá conectar-se com pessoas da mesma área profissional e partilhar ideias e experiências. A interação é muito im-

portante para manter a rede ativa e o público interessado.

### 4 APOSTE NUMA PLATAFORMA DE E-COMMERCE

Se o objetivo é aumentar as vendas e tornar a sua farmácia mais rentável, poderá considerar a criação de um *e-commerce* ou farmácia *online*. Estas plataformas permitem que os utentes cheguem até si rapidamente, tendo acesso a um conjunto detalhado de informações acerca dos serviços disponibilizados pela farmácia. Além disso, poderá oferecer aos seus clientes uma forma cómoda e segura de encomendar medicamentos e outros produtos de saúde e de consultar as receitas médicas.

Certifique-se apenas que os sistemas estão devidamente configurados de forma a evitar atrasos ou erros logísticos. Neste sentido, deve dar prioridade à manutenção e à gestão da plataforma, através da contratação de provedores de serviços tecnológicos

diligentes e prestativos. O ideal será optar por integrar a sua plataforma de *e-commerce* no sistema de gestão central da sua farmácia, de forma a manter toda a informação num só local e agilizar todos os fluxos de trabalho. Assim, poderá assegurar que nada lhe escapa.

Poderá ainda oferecer aos seus clientes uma **App** que lhes permita trazer a farmácia “no bolso”. Através desta ferramenta, o cliente poderia consultar desde o seu histórico de consumos até aos seus parâmetros bioquímicos registados pelo farmacêutico, passando pela possibilidade de gerar encomendas ou reservas. A **App** poderá ainda permitir a comunicação de campanhas promocionais e a promoção dos serviços da farmácia.

Com soluções de gestão especializadas, poderá digitalizar processos e aumentar o potencial comercial e operacional da sua farmácia, dando resposta às suas necessidades. Traga a inovação tecnológica à Farmácia. ✕



**RASTREIO GRATUITO**

# JUNTOS CONTRA O CANCRO DO INTESTINO!

## CONHECE OS SINTOMAS DO CANCRO DO INTESTINO?

O Cancro do Intestino surge a partir dos 50 anos de idade e é um dos tipos de cancro mais comum nos homens e nas mulheres.

A Europacolón Portugal organiza um rastreio gratuito ao cancro colorretal, uma doença que mata 12 portugueses por dia!

Junte-se a nós na luta contra o cancro do intestino! A sua participação pode salvar vidas.

**O DIAGNÓSTICO SALVA A SUA VIDA.  
PARTICIPE!**

**16 A 27  
OUTUBRO**

**DAS 10H00  
ÀS 19H00**

**Linha de Apoio**

**808 200 199\***

\* (custo de chamada para a rede fixa nacional)

**APOIOS:**

# FARMÁCIAS ASSOCIADAS

A Farmácia Faria, em Matosinhos, e a Farmácia Moderna, em Vilar Formoso, localizam-se em dois pontos muito distintos do País – litoral e interior – mas servem os utentes com o mesmo empenho em defesa da sua saúde. Conheça as histórias destas duas farmácias, os serviços que disponibilizam e as características que as diferenciam nas comunidades em que se inserem.



# Farmácia Faria: Mais de 100 anos a cuidar da saúde da comunidade

Nas mãos da mesma família há 137 anos, a farmácia serve um universo de utentes diversificado que reflete não só a sua localização física, perto da lota de Matosinhos e do Porto de Leixões, como a crescente dinâmica da procura por parte de estrangeiros.

Situada num edifício centenário na Rua Roberto Ivens, em Matosinhos, a Farmácia Faria conta já com uma longa história. Adquirida em 1886 pelo bisavô das atuais proprietárias, há 137 anos que se mantém na mesma família que, de geração em geração, tem zelado pela disponibilização de serviços de saúde de qualidade e mantido uma forte ligação à comunidade onde se insere.

Quem o conta é Isabel Liberal, diretora técnica, que deixou os estudos de violoncelo no Conservatório de Música do Porto, e as perspetivas de uma carreira musical, para tirar o curso de ciências farmacêuticas e poder dar, assim, seguimento ao legado da família, assumindo os destinos da centenária Farmácia Faria.

“Esta farmácia existe desde sempre na localidade. Nascemos aqui e a população viu-nos crescer”,



afirma Isabel Liberal, explicando que apesar de há cerca de 20 anos muitos dos habitantes da zona te-

rem sido realojados na periferia da cidade, “a confiança e a credibilidade que fomos estabelecendo ao



## A FARMÁCIA FARIA À LUPA

Diretora Técnica:  
**Isabel Liberal**

Número de colaboradores: 5  
Morada: Rua Roberto Ivens, 126  
4450-246 Matosinhos  
Telefone: 229 380 285



**“É, sem dúvida alguma, a proximidade entre farmacêutico e cidadão que faz toda a diferença, e esta farmácia é um bom exemplo disso”**

longo dos anos” ainda faz com que os clientes se desloquem à farmácia para adquirir os medicamentos de que necessitam e para encontrar aconselhamento em cuidados de saúde. Uma ligação que vê como um fator distintivo da farmácia que lidera. “É, sem dúvida alguma, a proximidade entre farmacêutico e cidadão que faz toda a diferença, e esta farmácia é um bom exemplo disso”, refere.

O universo de utentes que a farmácia serve é muito diversificado e um reflexo também não só da sua localização física, perto da lota de Matosinhos e do Porto de Leixões, como da crescente dinâmica da procura por parte de estrangeiros. “Como clientes, temos pescadores

e respetivas famílias, moradores e trabalhadores locais. Temos tido também um acréscimo de estrangeiros residentes e turistas devido à proximidade com o Terminal do Porto de Leixões e Aeroporto”, explica Isabel Liberal.

### ADAPTAÇÃO ÀS TENDÊNCIAS DE FUTURO

Para além da tradicional dispensa de medicamentos e a venda de outros produtos da área da saúde, entre o conjunto de serviços prestados pelos cinco profissionais que trabalham na Farmácia Faria incluem-se o aconselhamento e acompanhamento farmacoterapêutico, bem como a realização de testes de diagnóstico. A farmácia é também aderente do projeto “Seringas no Agulhão”, iniciativa da AFP que possibilita a recolha de serin-

gas e agulhas utilizadas por doentes que necessitam de medicamentos injetáveis, evitando que estas sejam depositadas no lixo comum. Os utentes beneficiam ainda de entregas ao domicílio numa área limitada, mas a ambição desta farmácia centenária é ir ainda mais longe, através da disponibilização de vendas online, serviço cuja implementação está prevista “num futuro próximo”, adaptando-se assim às novas necessidades dos utentes.

A capacidade de adaptação das farmácias comunitárias é, aliás, salientada por Isabel Liberal, dando como exemplo a pandemia em que “o setor da saúde trabalhou em pleno funcionamento, conseguindo ultrapassar os obstáculos e dificuldades, com uma prestação de serviço exemplar”. ✕

# Farmácia Moderna: Servir a comunidade de olhos nas necessidades do futuro

Situada em Vilar Formoso, a farmácia valoriza muito a relação próxima com os utentes, sobretudo idosos, a quem disponibiliza uma gama diversificada de serviços de saúde, mas está também de portas abertas para atender o elevado número de pessoas que, todos os dias, transpõe a fronteira entre Portugal e Espanha.



## A FARMÁCIA MODERNA À LUPA

Diretora Técnica:  
**María González**

Nº de colaboradores: 8

Morada: Rua do Comércio, 47  
6355-248 Vilar Formoso

Telefone: 271 511 497

Vilar Formoso é amplamente conhecida pela sua localização junto à principal fronteira terrestre do País, por onde circulam cerca de cinco milhões de pessoas, por ano. Mas trata-se também de uma vila de interior, situada num território de baixa densidade populacional e população tendencialmente envelhecida. Duas realidades que impactam na forma como, ao longo das últimas décadas, a Farmácia Moderna desem-

penha a sua função de prestadora de serviços de saúde.

“Queremos ser a sua farmácia de serviço para todas as suas necessidades”. É desta forma que a Farmácia Moderna se apresenta aos utentes no seu site. Uma responsabilidade que ganha ainda maior relevância tendo em conta que no concelho onde se insere – Almeida – apenas existe mais uma farmácia a atender ao público e de a Farmácia Moderna

ser também a que fica mais próxima da fronteira de Vilar Formoso.

“O dinamismo, a responsabilidade social, a adaptação aos nossos clientes, uma vez que se trata de uma farmácia na zona fronteiriça” são, assim, tal como explica María González – diretora técnica da Farmácia Moderna – os três principais fatores que diferenciam o estabelecimento de que é proprietária há 26 anos.



**A disponibilização de uma plataforma online e de uma máquina de venda automática permitem à farmácia adaptar-se às necessidades dos utentes**

Relativamente ao perfil dos clientes da “terra” que procuram os serviços da farmácia, “caracteriza-se essencialmente por pessoas de idade avançada, uma vez que nos encontramos numa zona com a população mais envelhecida”, contextualiza a diretora técnica. Uma característica demográfica que reforça ainda mais o papel da Farmácia Moderna enquanto local de proximidade e de confiança para os utentes, algo que se reflete na tipologia dos serviços que são prestados por uma equipa composta por oito colaboradores.

Para além da medição da pressão arterial e de parâmetros bioquímicos, como o colesterol e a glicemia, entre os serviços que disponibiliza incluem-se a preparação individualizada de medicamentos (PIM) – uma ferramenta muito importante sobretudo para os utentes mais idosos – o serviço de reconciliação terapêutica ou a dispensa de

medicamentos hospitalares. A estes acrescem ainda serviços como a testagem para a deteção rápida de antígenos de COVID-19 e a administração de vacinas e injetáveis. A farmácia também está a participar na Campanha de Vacinação Sazonal do Outono-Inverno 2023-2024 contra a gripe e a COVID-19, num esforço de parceria com o Serviço Nacional de Saúde (SNS).

Em simultâneo, a farmácia também procura corresponder às novas tendências de consumo, razão pela qual dispõe de uma plataforma online para a venda de produtos da área da saúde e bem-estar. O mesmo espírito justificou a instalação, junto à entrada da farmácia, de uma máquina de venda automática onde está disponível uma variedade de produtos de saúde, para fácil acesso tanto aos utentes habituais como àqueles que estão apenas de passagem.

A sustentabilidade é também uma preocupação da Farmácia Moderna de Vilar Formoso. A farmácia é uma das aderentes do projeto "Seringas no Agulhão", iniciativa que recolhe seringas e agulhas usadas por doentes que precisam de medicamentos injetáveis. Para além disso, também recolhe embalagens e medicamentos fora do prazo ou em desuso.

Consciente do importante papel que desempenham em prol das comunidades onde se inserem e da necessidade de se adaptarem a essas realidades, María González defende que o futuro do setor das farmácias deve ser orientado para “preservar e fomentar a proximidade com os utentes, trabalhar por um maior reconhecimento dos serviços das farmácias enquanto complemento do SNS”, bem como por apostar numa formação contínua “direcionada para os novos desafios” que possam vir a surgir. ✕

# Formações AFP em agenda

Estão abertas as inscrições para nove cursos promovidos pela AFP e que abrangem as áreas da Saúde e da Gestão. No âmbito da campanha de vacinação sazonal outono-inverno de 2023-2024, os farmacêuticos que pretendam adquirir ou renovar os seus conhecimentos em administração de vacinas e injetáveis vão poder fazê-lo ao longo do último trimestre do ano.

A Associação de Farmácias de Portugal (AFP), vai reforçar a oferta de formações, nos últimos três meses de 2023, com o objetivo de capacitar os farmacêuticos a prestar um serviço que se quer de excelência aos utentes das farmácias. Sujeitas a inscrição prévia, estas formações – que também podem ser consultadas no site da AFP ([www.afp.com.pt](http://www.afp.com.pt)) – abordam diferentes vertentes do trabalho desenvolvido pelos farmacêuticos, nomeadamente a evolução da ciência farmacêutica, a legislação e as normas

em vigor. Mas também incidem sobre temas orientados para a gestão do dia a dia das farmácias.

Desta forma e, na área da saúde, serão ministradas formações sobre Administração de Vacinas e Injetáveis (incluindo recertificação), Suporte Básico de Vida, Consulta Farmacêutica na Farmácia Comunitária, Risco Cardiovascular e Insulinoterapia. Já no âmbito da gestão, serão abordados temas como Qualidade no Atendimento ao Cliente, Desenvolvimento do plano de Marketing e Comunicação Empresarial.

## RECERTIFICAÇÃO – ATUALIZAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO DE VACINAS E INJETÁVEIS

### E-LEARNING

1 de outubro, 1 de novembro e 1 de 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.





## ADMINISTRAÇÃO DE VACINAS E INJETÁVEIS

### B-LEARNING

Lisboa – 20 de outubro e 16 de novembro

Porto – 14 de outubro e 9 de novembro

Preço Associado | 90 €

Preço Não Associado | 123 €

### Objetivos

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



## SUPOORTE BÁSICO DE VIDA

Lisboa – 20 de outubro e 16 de novembro

Porto – 14 de outubro e 9 de novembro

Preço Associado | 75 €

Preço Não Associado | 95 €

### Objetivos

→ Esta formação tem como objetivo formar e treinar os formandos para responder eficazmente a uma situação de paragem cardiorespiratória. São abordados cinco pontos: suporte básico de vida; compressões torácicas; desobstrução da via aérea; algoritmos da desobstrução da vida aérea e considerações especiais.



## QUALIDADE NO ATENDIMENTO AO CLIENTE (8H)

### E-LEARNING

1 de outubro

Preço Associado | 35 €  
(1a inscrição gratuita)

Preço Não Associado | 45 €



## RISCO CARDIOVASCULAR

### WEBINAR

15 de novembro

Preço Associado | Gratuito

Preço Não Associado | 50 €



## CONSULTA FARMACÊUTICA NA FARMÁCIA COMUNITÁRIA

LISBOA – 12 de outubro

Porto – 19 de outubro

Preço Associado | Gratuito

Preço Não Associado | 50 €



## COMUNICAÇÃO EMPRESARIAL (16H)

### E-LEARNING

1 de dezembro

Preço Associado | 55 €

Preço Não Associado | 65 €



## DESENVOLVIMENTO DO PLANO DE MARKETING (16H)

### E-LEARNING

1 de novembro

Preço Associado | 55 €

Preço Não Associado | 65 €



## INSULINOTERAPIA

### WEBINAR

6 de dezembro

Preço Associado | Gratuito

Preço Não Associado | 50 €



# Faça parte da AFP Associe-se à mudança



**180€**  
Valor mensal único

**ADIRA JÁ**



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

