

# FARMÁCIAS E PODER LOCAL

## Parceiros pela Saúde

A promoção e valorização de parcerias entre farmácias e autarquias abre caminho para serviços de saúde mais próximos, direcionados e com impacto direto na qualidade de vida de cada comunidade.

**PÁG. 06**

Estratégias para potenciar serviços farmacêuticos clínicos em Farmácia Comunitária

**PÁG. 12**

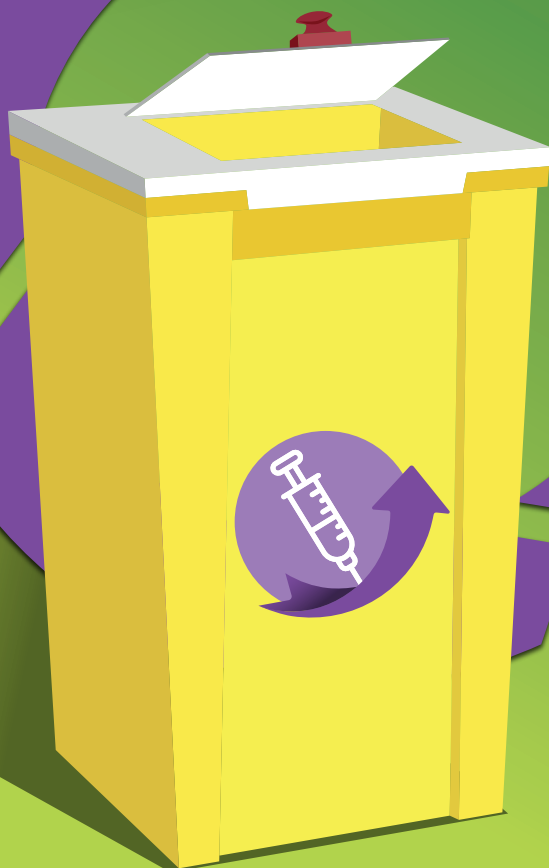
**Retenção de Talento:**  
Um desafio crítico nas farmácias comunitárias

**PÁG. 18**

**A Ordem dos Médicos Veterinários:**  
Garantia de saúde de e para todos

**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.º3  
Abrunheira  
2710-056 Sintra

PERIODICIDADE SEMESTRAL  
TIRAGEM 4.000 exemplares

## 5 EDITORIAL

### DESTAQUE

6 Farmácias e Poder Local: Parceiros pela Saúde

### SETOR FARMACÊUTICO

12 Estratégias para potenciar Serviços Farmacêuticos Clínicos em Farmácia Comunitária

14 A Ceia do Ano Novo Farmacêutico

18 Retenção de Talento: Um desafio crítico nas farmácias comunitárias

20 Distribuição Farmacêutica: Desafios na complementaridade das farmácias como parceiras do SNS

### SAÚDE

22 Farmacovigilância: O importante papel do farmacêutico comunitário

24 Sistemas de perfusão contínua de insulina e a sua dispensa nas farmácias comunitárias

26 Menopausa, Alterações Genitais e Urinárias: Do diagnóstico ao tratamento

30 Particularidades da doença psiquiátrica do idoso

### ASSOCIAÇÕES

32 A Ordem dos Médicos Veterinários: Garantia de saúde de e para todos

34 O papel da MulherEndo na sociedade portuguesa

36 Muito mais do que uma dor de cabeça – A realidade por trás da enxaqueca e cefaleias

38 SPDA: Abordar a Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção

### FARMÁCIAS COMUNITÁRIAS

41 Farmácias associadas

42 Farmácias Silveirense e Segurado

44 Farmácia Pombeiro

### FORMAÇÕES

46 Formações AFP em agenda no 1º trimestre



ASSOCIAÇÃO DE FARMÁCIAS  
DE PORTUGAL



# AFP LINK

**UMA PLATAFORMA AO SERVIÇO DAS FARMÁCIAS**

- ✓ **Ligação segura das farmácias a entidades públicas e privadas**
- ✓ **Validação online de cartões de beneficiário de diversas entidades**
- ✓ **Faturação eletrónica**

# EDITORIAL

**ISABEL CORREIA CORTEZ**

*Presidente da AFP*

## Garantir Melhor Saúde com Mais Farmácia



O primeiro número da revista Infopharma de 2025 incita-nos a refletir sobre o caminho que temos percorrido em prol da valorização da farmácia comunitária e sobre os desafios que nos aguardam neste novo ano, tão ou mais exigente do que o anterior.

Com eleições autárquicas no horizonte, dedicamos esta edição ao importante papel que o Poder Local pode desempenhar, em parceria com a Farmácia Comunitária, na melhoria dos cuidados de saúde a prestar à população. A transferência de competências, no quadro da reforma do Serviço Nacional de Saúde (SNS), veio permitir às autarquias assumir novas responsabilidades e à Farmácia Comunitária crescer em serviços clínicos, bem como em comprometimento com as políticas locais de saúde e com o bem-

-estar das comunidades onde se insere. Uma parceria vencedora que requer o desejável financiamento por parte do poder local.

A Infopharma nº 13 leva-nos ainda a Torres Vedras e ao Porto com as nossas farmácias associadas, mostra-nos as formações que oferecemos no primeiro trimestre de 2025, promove o debate sobre os desejáveis caminhos da saúde e, em particular, do setor farmacêutico, através da perspetiva da universidade, da distribuição farmacêutica, de jovens profissionais, bem como dos especialistas em gestão de talento em farmácia, entre outros contributos.

Tal como os nossos convidados desta edição, a Associação de Farmácias de Portugal (AFP) conhece a importância do papel clínico dos farmacêuticos e do trabalho das farmácias comunitárias no âmbito das políticas de saúde pública.

Em 2025, a AFP pretende ver concretizadas a dispensa de medicamentos hospitalares em proximidade, bem como a renovação em farmácia da prescrição para doentes crónicos. Este deverá ser também o ano em que todos os cidadãos, independentemente da sua faixa etária e da vacina a receber, vão poder escolher livremente o seu local de vacinação.

Queremos ainda confirmar o reconhecimento dos Testes Rápidos de Orientação de Diagnóstico, do rastreio do cancro colorretal ou do teste para a deteção de *Helicobacter pylori*, realizados em farmácia, como parte integrante da triagem do SNS.

Inovação, serviço, valorização e sustentabilidade dão o mote para mais um ano de trabalho em Farmácia Comunitária e para a leitura atenta deste novo número da Infopharma. ✕



# FARMÁCIAS E PODER LOCAL

## Parceiros pela Saúde

Com a recente transferência de responsabilidades para as autarquias, surge um novo paradigma de colaboração entre farmácias e poder local, com potencial para melhorar o acesso da comunidade a serviços de saúde e aliviar o sistema de saúde. A realização de Testes Rápidos de Orientação e Diagnóstico, a promoção de rastreios de doenças e a implementação de serviços como a Preparação Individualizada de Medicamentos são algumas das áreas de colaboração com potenciais ganhos em saúde.

**A**s farmácias comunitárias têm-se afirmado como um elo fundamental no acesso da população a cuidados de saúde. Em grande medida, resultado da sua presença capilar, de norte a

sul e do litoral ao interior do País, sustentada por uma rede de quase 3.000 farmácias, bem como da relação de proximidade criada entre os seus profissionais e as comunidades. Mas também reflexo da transformação de um modelo de

atividade centrado no medicamento para uma abordagem orientada no sentido da prestação de serviços diversificados e de valor acrescentado para os utentes. A relevância dos serviços assegurados pelas farmácias tem-se traduzido, ainda, em parcerias estratégicas com as autoridades públicas, área em que defendem existir uma importante margem de progressão, especialmente no âmbito das políticas locais de saúde.

Com a recente transferência de competências no quadro da reforma do Serviço Nacional de Saúde (SNS), as autarquias têm vindo a assumir novas responsabilidades em matéria de saúde, de onde emerge um novo paradigma de colaboração entre farmácias e o poder local.





**MARIA MANUELA  
PACHECO**

Vice-Presidente da AFP

**“ JÁ HÁ MUITO TEMPO QUE NÓS, FARMÁCIAS, RECONHECEMOS QUE O NOSSO PAPEL PODE SER ALARGADO E APROVEITADO NAS FREGUESIAS E NOS CONCELHOS. TEMOS UM PAPEL QUE PODE TER UM IMPACTO MUITO GRANDE NA SAÚDE LOCAL ”**

O desenvolvimento destas parcerias tem o potencial de ampliar o acesso da população aos cuidados de saúde, de reduzir desigualdades e oferecer respostas mais eficazes e adaptadas às necessidades específicas de cada comunidade, minimizando também a pressão sobre o sistema de saúde.

“Já há muito tempo que nós, farmácias, reconhecemos que o nosso papel pode ser alargado e aproveitado nas freguesias e nos concelhos. Temos um papel que pode ter um impacto muito grande na saúde local”, explica Manuela Pacheco, Vice-Presidente da Associação de Farmácias de Portugal (AFP). Nesse âmbito, dá como exemplo o contributo das farmácias durante

a pandemia. “Quando foi o COVID, conseguimos ir para lá do nosso papel, tendo a nossa inclusão em determinados serviços tido um efeito muito positivo. Isso também foi reconhecido por muitos autarcas, que entendem que devemos ser parceiros ativos”, acrescenta a responsável da AFP.

### **O EXEMPLO INTERNACIONAL**

O envolvimento e contributo das farmácias comunitárias no contexto das políticas locais de saúde já é uma realidade em vários países da Europa e do Mundo.

O Reino Unido é um desses exemplos. O NHS – o Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido – tem contratualizado com as farmácias três níveis de serviços farmacêuticos: nacional (*Essential Services*), regional (*Advanced Services*), e um último nível que inclui a prestação de serviços contratualizados e adaptados a nível local (*Enhanced and locally commissioned services*). Neste último nível incluem-se, por exemplo, serviços de cessação tabágica ou de promoção da saúde sexual, bem como serviços de rastreio ou de prevenção de doenças como a diabetes, a obesidade ou de origem cardíaca. A Dinamarca é outra referência no que respeita à partilha de responsabilidades em matéria de saúde entre o Governo, os municípios e as farmácias, com estas a serem, total ou parcialmente, remuneradas pelo trabalho prestado.

### **ÁREAS COM POTENCIAL DE COOPERAÇÃO A NÍVEL LOCAL**

Em Portugal, são várias as provas dadas pelas farmácias no âmbito de parcerias estabelecidas com as autoridades públicas no



**“ UMA DAS ÁREAS QUE PODERÁ OFERECER UM MAIOR POTENCIAL NO CURTO PRAZO É NO ÂMBITO DOS TESTES RÁPIDOS DE ORIENTAÇÃO E DIAGNÓSTICO. O ESTABELECIMENTO DE PARCERIAS COM AS AUTARQUIAS PARA A REALIZAÇÃO DESTE TIPO DE TESTES PERMITIRIA ÀS FARMÁCIAS, SEGUINDO PROTOCOLOS DEFINIDOS, DIAGNOSTICAR A NATUREZA DAS INFEÇÕES, DANDO-LHE O SEGUIMENTO ADEQUADO ”**





quadro da saúde. O Programa de Vacinação SNS Local, a realização dos testes rápidos de Antígeno (TRAg) de uso profissional no âmbito da pandemia de COVID-19, a participação na vacinação sazonal contra a gripe e a COVID-19 nas campanhas de 2023/2024 e 2024/2025 são bons exemplos, a que recentemente se juntou também a dispensa de medicamentos hospitalares em proximidade, regime que formalmente entrou em vigor no início de 2025.

Em termos de políticas locais de saúde, uma das áreas que poderá oferecer um maior potencial no curto prazo é no âmbito dos Testes Rápidos de Orientação e Diagnóstico (TROD). Há muito que as farmácias comunitárias defendem o reconhecimento dos resul-

tados dos TROD por si realizados, nomeadamente para deteção de infeções orofaríngeas e urinárias, enquanto parte integrante da triagem do Serviço Nacional de Saúde. O estabelecimento de parcerias com as autarquias para a realização deste tipo de testes permitiria às farmácias, seguindo protocolos definidos, diagnosticar a natureza das infeções, dando-lhe o seguimento adequado. Perante uma infeção bacteriana fariam o encaminhamento do utente para o SNS, sendo que em face de casos negativos assegurariam elas próprias a terapêutica adequada, libertando assim os centros de saúde e os hospitais para o tratamento de situações mais urgentes.

Em determinadas zonas do País, sobretudo mais rurais ou afastadas dos centros urbanos, a pressão sobre os serviços públicos de saúde torna-se ainda mais gritante devido à dificuldade em reter médicos, o que obriga muitas vezes os cidadãos a deslocarem-se até locais mais distantes para obter um diagnóstico ou receber tratamento. Perante esse quadro, uma participação mais ativa das farmácias, através da realização desse tipo de diagnósticos, representaria uma importante mais-valia para essas comunidades.

No entanto, existem várias outras áreas de intervenção na saúde em que a exploração de parcerias entre o poder local e as farmácias pode ser vantajosa. Designadamente no que se refere à realização de rastreios e à prevenção de doenças. Campanhas de rastreio, como a do cancro colorretal ou de cessação tabágica, são intervenções essenciais

## Vantagens da Colaboração com as Farmácias

1.

### Acesso Universal:

Farmácias estão presentes mesmo onde outras unidades de saúde não existem, garantindo a equidade no acesso aos cuidados.

2.

### Serviços Inovadores:

A promoção de literacia em saúde, adesão terapêutica e rastreios são exemplos de como as farmácias podem contribuir para a prevenção e gestão de doenças.

3.

### Proximidade e Confiança:

As farmácias são muitas vezes o primeiro ponto de contacto com os cuidados de saúde, especialmente em situações de menor complexidade clínica.

4.

**Sustentabilidade do SNS:** Ao absorver procuras básicas e evitar deslocações desnecessárias às urgências, as farmácias ajudam a aliviar a pressão sobre o sistema de saúde.

**“O INVESTIMENTO DO PODER LOCAL, COM O APOIO TÉCNICO DAS FARMÁCIAS, NA REALIZAÇÃO DE CAMPANHAS DE LITERACIA EM SAÚDE FOCADAS NA PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS E NA EDUCAÇÃO SOBRE O USO RACIONAL DE MEDICAMENTOS TAMBÉM TEM POTENCIAL”**

que, com a participação das farmácias, podem contribuir para a melhoria dos indicadores de saúde pública. O investimento do poder local, com o apoio técnico das farmácias, na realização de campanhas de literacia em saúde focadas na promoção de estilos de vida saudáveis e na educação sobre o uso racional de medicamentos também tem potencial para reduzir a incidência de doenças evitáveis, gerando impactos positivos na saúde e na economia local.

A Preparação Individualizada de Medicamentos (PIM), sobre-

tudo considerando o perfil envelhecido da população de muitas comunidades, é uma das áreas em que a cooperação entre autarquias e farmácias representa também uma mais-valia importante. Por exemplo, a Câmara de Águeda implementou, em parceria com as farmácias locais, um serviço de PIM participado, destinado a doentes crónicos e a pessoas idosas, com idade igual ou superior aos 80 anos, polimedicados e de uso continuado. Os utentes sinalizados numa plataforma eletrónica da autarquia, criada para o efeito, têm acesso gratuito a esse serviço nas farmácias aderentes, que são compensadas financeiramente por cada serviço de PIM prestado. “A boa utilização das terapêuticas que são prescritas tem um impacto positivo a médio e longo prazo, mas a disponibilização deste serviço requer um investimento, porque implica não apenas custos de trabalho – do tempo que o profissional aloca à PIM – como do próprio material, que é descartável. Se queremos implementar esse serviço e oferecê-lo à população, alguém tem de o pagar e faz sentido que sejam as autarquias a fazê-lo”, explica Manuela Pacheco. A celebração de parcerias em saúde, entre o poder local e as farmácias, é identificável em mais municípios do País. É o caso, por exemplo, do Porto, de Gaia ou de Torres Vedras.

Certo é que ao unir a proximidade das farmácias com o conhecimento da realidade local pelas autarquias, é possível responder de forma mais eficaz e inclusiva às necessidades de saúde das populações, garantindo “Mais e Melhor Saúde para Todos”. ✕





# VACINAS GRIPE E COVID-19

DISPONÍVEIS NA SUA FARMÁCIA

Se tem entre **50 e 84 anos** já pode vacinar-se gratuitamente na sua farmácia.  
**Informe-se e Proteja-se**

Campanha de Vacinação Sazonal para a época 2024–2025



**ANA CABRAL**

*Farmacêutica comunitária na Farmácia Saúde (Figueira da Foz) Professora Auxiliar Convidada na Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra*

# Estratégias para potenciar Serviços Farmacêuticos Clínicos em Farmácia Comunitária

Para alcançar o seu pleno potencial, é fundamental que as farmácias promovam a sua integração no sistema de saúde e valorizem o trabalho dos seus profissionais, nomeadamente estimulando a colaboração interprofissional e garantindo o apoio da tutela através da remuneração dos serviços.

**A** farmácia comunitária tem-se destacado como um pilar essencial na promoção da saúde pública, proporcionando não só o acesso a medicamentos, mas também serviços farmacêuticos que otimizam o uso do medicamento, garantem o seu uso seguro e promovem a sua efetividade. A Revisão do Uso do Medicamento, a Reconciliação da Terapêutica, a Revisão da Medicação, a Preparação Individualizada da Medicação, o Acompanhamento Farmacoterapêutico, entre outros, representam um importante contributo do farmacêutico, enquanto profissional de saúde, para o cuidado dos doentes. No entanto, atualmente, esta contribuição é subaproveitada e não é devidamente valorizada nem pelos seus pares, nem pelas diferentes instâncias governamentais.

A colaboração entre farmacêuticos e outros profissionais de saúde é um componente vital para a pres-

tação de cuidados de saúde de qualidade. Esta sinergia não só maximiza os resultados clínicos, como promove uma abordagem mais integrada e centrada no doente. Pese embora já tenha sido muito debatida a importância do papel do farmacêutico na deteção de duplicações e interações, no desenvolvimento de programas educativos personalizados, na implementação de programas de gestão de doenças crónicas, etc, a realidade é que poucos são os casos de sucesso na integração do farmacêutico comunitário em equipas multidisciplinares.

## **DEMONSTRAR O POTENCIAL DO FARMACÊUTICO**

É fácil apontar o dedo ao sistema, culpar a falta de acesso aos dados de saúde dos doentes, a falta de reconhecimento pela tutela. Mesmo sendo estas barreiras reais, a realidade é que a mudança tem de começar de dentro. Os farmacêuticos têm de mostrar o seu valor através de atos, de forma consistente e sis-



**A COLABORAÇÃO ENTRE FARMACÊUTICOS E OUTROS PROFISSIONAIS DE SAÚDE É UM COMPONENTE VITAL PARA A PRESTAÇÃO DE CUIDADOS DE SAÚDE DE QUALIDADE. ESTA SINERGIA NÃO SÓ MAXIMIZA OS RESULTADOS CLÍNICOS, COMO PROMOVE UMA ABORDAGEM MAIS INTEGRADA E CENTRADA NO DOENTE”**



**A CRIAÇÃO DE CANAIS DE COMUNICAÇÃO ÁGEIS E CONFIÁVEIS ASSEGURA QUE TODOS OS PROFISSIONAIS ENVOLVIDOS NO CUIDADO DO DOENTE ESTEJAM ALINHADOS QUANTO AOS OBJETIVOS DO TRATAMENTO, FACILITA A TROCA DE CONHECIMENTOS E PERMITE A RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS EM TEMPO REAL”**



temática. E isto tem de começar nas tarefas rotineiras. O farmacêutico tem de validar prescrições de forma proactiva, confirmar doses, detetar interações e contactar o médico prescriptor, contacto que tem de se tornar num hábito e não numa exceção. Quando isto acontece de forma regular começamos a ver uma inversão de papéis e a ter prescritores que contactam o farmacêutico para confirmarem doses, princípios ativos e formas farmacêuticas. O mesmo se aplica à prestação dos serviços farmacêuticos. Se ao instituir a Preparação Individualizada da Medicação a um doente, no decorrer da revisão da medicação inicial, o médico prescriptor for contactado, potenciais erros corrigidos, o esquema terapêutico otimizado em conjunto, estamos a mostrar o nosso potencial e da próxima vez talvez seja o médico a referenciar um doente para o nosso serviço.

Ao mostrar diariamente aos outros profissionais de saúde a nossa

mais-valia, a importância do nosso conhecimento científico, a relevância da nossa contribuição, estamos a construir os pilares da relação de colaboração que tanto almejamos.

Desta forma, facilmente se entende que um aspeto importante para a potenciação dos serviços farmacêuticos clínicos em farmácia comunitária, além do tão debatido acesso aos dados de saúde do doente, é a otimização das vias de comunicação com os demais profissionais de saúde. A criação de canais de comunicação ágeis e confiáveis assegura que todos os profissionais envolvidos no cuidado do doente estejam alinhados quanto aos objetivos do tratamento, facilita a troca de conhecimentos e permite a resolução de problemas em tempo real.

Por fim, não posso deixar de destacar a necessidade de uma remuneração adequada dos serviços prestados pelos farmacêuticos. Esta é uma forma direta de reconhecimento do papel que estes profissionais desempenham no sis-

tema de saúde. E se, por um lado, este reconhecimento valoriza o conhecimento e a experiência destes profissionais – incentivando-os a continuar a investir na sua formação contínua e a desempenhar as suas funções com excelência –, por outro lado, este apoio financeiro é fundamental para a sustentabilidade das farmácias e um incentivo claro para a expansão do leque de serviços oferecidos. Investir na remuneração dos farmacêuticos é, portanto, investir na saúde pública e na construção de um sistema de saúde mais robusto e eficaz.

O futuro da farmácia comunitária passa sem dúvida pelo desenvolvimento e implementação de Serviços Farmacêuticos Clínicos. Para que as farmácias possam alcançar o seu pleno potencial, é fundamental adotar estratégias que promovam a sua integração no sistema de saúde e valorizem o trabalho dos profissionais que nela atuam, nomeadamente estimulando a colaboração interprofissional e garantindo o apoio da tutela através da remuneração dos serviços. ✕



**LUCAS CHAMBEL**

Presidente da Associação  
Portuguesa de Jovens  
Farmacêuticos



**DESDE A VACINAÇÃO À PROXIMIDADE NO ACESSO AOS MEDICAMENTOS, O SEU PAPEL [DO FARMACÊUTICO COMUNITÁRIO] NA SAÚDE EM CONTEXTO DE PROXIMIDADE É ESSENCIAL. CONTUDO, NEM SEMPRE ESTA UTILIDADE SE TRADUZ NA VALORIZAÇÃO ADEQUADA DOS PROFISSIONAIS”**

# A Ceia do Ano Novo Farmacêutico

Através de uma analogia culinária, sintetizam-se os desafios e metas da profissão farmacêutica em 2025, com foco na valorização, na integração no sistema de saúde e promoção de colaboração transdisciplinar, em prol de um sistema de saúde mais eficiente e centrado nas necessidades da população.

**C**ada início de ano traz consigo um misto de nostalgia pelo passado e ambição pelo futuro. É como se as doze passas simbolizassem tanto aquilo que nunca fomos, mas queríamos ser, como as ambições que realmente desejamos concretizar.

Outro elemento constante nesta época é o convívio à volta da mesa, tão enraizado na alma lusitana. Tal como uma ceia bem preparada nos satisfaz e inspira, proponho olhar para 2024 – e projetar 2025 – como um menu que nos alimenta o apetite por desafios e realizações. Que as passas tenham significado e que os nossos desejos se transformem em ações concretas.

Sentemo-nos, então, à mesa da discussão e apreciemos o menu que o *chef* nos preparou.

## *O Amuse-bouche* **AUTOCONTEMPLAÇÃO COM MOLHO AGRIDOCE**

Organizarmo-nos em sociedade é, por si só, um exercício de humildade e sentido de missão. A nossa profissão é construída com base na necessidade do outro, refletindo a dinâmica de resposta a uma aldeia,

vila ou cidade, e, em última instância, a um país que precisa mais de nós do que nós dele.

Este ano visitei a farmácia mais antiga da Europa (segundo os registos) e senti o peso da nossa responsabilidade. Somos herdeiros de uma profissão que transformou o mundo, que se reinventou inúmeras vezes para garantir que as pessoas possam viver mais e melhor. Haverá missão mais nobre?

O farmacêutico, aqui em análise o comunitário, já provou ser um pilar de confiança para os portugueses. Desde a vacinação à proximidade no acesso aos medicamentos, o seu papel na saúde em contexto de proximidade é essencial. Contudo, nem sempre esta utilidade se traduz na valorização adequada dos profissionais. É este contraste entre relevância e reconhecimento que dá ao “molho agridoce” de 2024 um sabor que esperamos temperar melhor em 2025.

## *A Entrada* **EMPADA DE INTEGRAÇÃO COM CROCANTE DE RECOMPENSA**

A integração dos cuidados de

saúde e a aposta em estruturas de proximidade continuam incompletas. Em 2025, um desafio será o papel do farmacêutico na gestão de situações clínicas ligeiras, permitindo aliviar a pressão sobre outros níveis de cuidados e melhorar a resposta em saúde.

Esta abordagem, além de beneficiar os portugueses, promove um sistema de saúde mais eficiente e sustentável. Contudo, esta contribuição só terá verdadeiro impacto se for acompanhada por uma mudança de paradigma na remuneração e valorização dos farmacêuticos. Seja através do aumento da sustentabilidade das farmácias ou da remuneração direta pelos atos praticados, é essencial garantir condições adequadas para o exercício profissional.

### *O Prato Principal* **O SETOR EM CAMA DE COMPROMISSO**

A Associação Portuguesa de Jovens Farmacêuticos (APJF) assumiu, em 2024, um compromisso generalizado com o setor. Adotámos uma abordagem clínica ao desafio de valorização do farmacêutico comunitário. Começámos pelo diagnóstico da situação, através de um inquérito que contou com a participação de mais de 1.100 farmacêuticos, os quais confiaram na associação que representa os jovens farmacêuticos a responsabilidade de estabelecer compromissos setoriais. Este diagnóstico serve de base ao elemento principal deste segmento – um pacto interorganizacional que responda aos desafios identificados, apresentando-se como uma opção terapêutica que vá ao encontro das aspirações dos profissionais.



Os dados do inquérito revelam um consenso generalizado sobre o sentimento de pertença dos farmacêuticos comunitários, que reconhecem o seu valor substancial na vida das pessoas e na dinâmica nacional. No entanto, desde a formação às condições de trabalho e ao equilíbrio entre vida profissional e pessoal, há focos de descontentamento que exigem um compromisso efetivo por parte das organizações. Sob a liderança da APJF, estas

entidades têm uma oportunidade de ouro para demonstrar que estão comprometidas com os farmacêuticos e que, juntos, podemos estabelecer pressupostos claros para orientar os planos de ação do setor.

### *A Sobremesa* **CRUMBLE DE PROFISSIONAIS COM GELADO DE SECTARISMO**

Os melhores embaixadores da saúde são aqueles que compreendem o poder da colaboração. Não



**EM 2025, UM DESAFIO SERÁ O PAPEL DO FARMACÊUTICO NA GESTÃO DE SITUAÇÕES CLÍNICAS LIGEIRAS, PERMITINDO ALIVIAR A PRESSÃO SOBRE OUTROS NÍVEIS DE CUIDADOS E MELHORAR A RESPOSTA EM SAÚDE”**

podemos perpetuar visões sectárias entre as profissões de saúde.

Em vez de “ilhas isoladas”, precisamos de construir pontes que demonstrem à classe política que existem caminhos conjuntos para melhorar a saúde em Portugal.

Cuidado! Este é aquele gelado que, ao dar a primeira dentada, provoca uma dor aguda nas profundezas da cabeça. À partida, parece tentador mergulharmos de cabeça neste ingrediente e defendermos com unhas e dentes as prioridades da nossa profissão. No entanto, se não formos cautelosos e não compreendermos o contexto

de todas as profissões de saúde – e como, em muitos casos, as suas ambições complementam as nossas –, arriscamo-nos a cair num vazio sectário. Nessa postura de “eu contra o outro”, quem nos escuta deixa de nos dar atenção, pois percebe-se como uma abordagem isolacionista que contraria o espírito transdisciplinar.

*O Digestivo*  
**FARMÁCIA ARDENTE  
 COM CHEIRINHO A ELEIÇÕES**

É um ano importante para os farmacêuticos, dado que se realizam eleições para estruturas como a Ordem dos Farmacêuticos, entre outras. Estes momentos, que celebram as democracias, devem representar mais do que meras formalidades. Precisam de ser ocasiões para discutir a profissão, não apenas com os habituais intervenientes, mas também com abordagens proativas que envolvam colegas de diferentes áreas, especialmente os menos presentes na dinâmica habitual.

Não podemos desperdiçar estas oportunidades de aproximar mestres em Ciências Farmacêuticas da prática profissional. Seria incompreensível estragarmos esta “refeição” quando temos à nossa disposição todos os ingredientes necessários para fazer dela um sucesso.

Informamos o leitor de que o livro de reclamações não está disponível para este artigo, mas que os ingredientes foram escolhidos com cuidado e que o compromisso é de servir com qualidade. Que 2025 seja um ano de realizações.

(Era a continha, se faz favor.) ✕

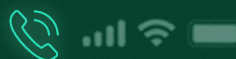


Acha que qualquer

✕ Dor de garganta 🔍

é uma urgência?

9:41



Melhor que  
achar é ligar  
808 24 24 24





**ANA ELEUTÉRIO**

Farmacêutica Consultora  
de Recursos Humanos  
(PHARMABSC)



**PARA MELHORAR A RETENÇÃO DE TALENTOS, AS FARMÁCIAS COMUNITÁRIAS DEVEM INVESTIR EM ESTRATÉGIAS QUE PROMOVAM UM AMBIENTE DE TRABALHO POSITIVO E ATRATIVO. UMA ABORDAGEM EFICAZ É A OFERTA DE BENEFÍCIOS MAIS COMPETITIVOS”**

## Retenção de Talento: Um desafio crítico nas farmácias comunitárias

A retenção de talentos nas farmácias comunitárias é um desafio crítico que afeta diretamente a continuidade e a qualidade dos serviços prestados. Este setor enfrenta uma alta rotatividade de colaboradores, o que pode desestabilizar as operações e impactar negativamente a experiência do utente.

**U**m dos principais fatores que impulsionam a saída de profissionais de farmácias comunitárias é a questão salarial. Muitas vezes, os vencimentos oferecidos por estas farmácias não são competitivos em comparação com outras oportunidades no setor da saúde, como na indústria farmacêutica. Esta disparidade salarial pode desmotivar os profissionais, levando-os a procurar melhores condições financeiras.

As condições de trabalho nas farmácias comunitárias podem ser bastante exigentes. Os profissionais enfrentam frequentemente longas horas de trabalho, além da pressão de lidar com um grande volume de utentes e uma variedade de tarefas. Este ambiente de alta pressão pode levar ao esgotamento, especialmente quando não há um equilíbrio adequado entre vida profissional e pessoal.

Outro fator significativo é a falta de oportunidades claras de progressão

na carreira. Muitos profissionais sentem que as farmácias comunitárias não oferecem caminhos definidos para o desenvolvimento profissional e a progressão na carreira. Essa falta de perspectiva pode ser desmotivadora, levando os talentos a procurar setores onde o crescimento profissional é mais valorizado e incentivado.

### **COMO PROMOVER A RETENÇÃO**

Para melhorar a retenção de talentos, as farmácias comunitárias devem investir em estratégias que promovam um ambiente de trabalho positivo e atrativo. Uma abordagem eficaz é a oferta de benefícios mais competitivos. Isso pode incluir não apenas um vencimento mais alto, mas também benefícios adicionais, como seguros de saúde e incentivos de desempenho.

Além disso, implementar programas de reconhecimento pode aumentar a satisfação. Reconhecer e recompensar o bom desem-



“ **A RETENÇÃO DE TALENTOS E A COMPETIÇÃO COM OUTROS SETORES SÃO DESAFIOS SIGNIFICATIVOS PARA AS FARMÁCIAS COMUNITÁRIAS. NO ENTANTO, COM ESTRATÉGIAS ADEQUADAS, É POSSÍVEL CRIAR UM AMBIENTE DE TRABALHO QUE NÃO SÓ ATRAI, MAS TAMBÉM RETÉM PROFISSIONAIS QUALIFICADOS E MOTIVADOS**”

penho não só motiva, mas também cria um ambiente mais positivo e colaborativo. Este tipo de reconhecimento pode ser formal, através de prémios e bónus, ou informal, através de feedback positivo.

O apoio ao desenvolvimento profissional contínuo é outra estratégia crucial. As farmácias devem oferecer oportunidades de formação e desenvolvimento. Isso não só melhora as competências dos colaboradores, mas também demonstra um compromisso com o seu crescimento profissional, aumentando a lealdade à organização.

### **O DESAFIO DA COMPETIÇÃO DE OUTROS SETORES**

A competição com outros setores de saúde é um desafio para as farmácias comunitárias. Hospitais, clínicas privadas e a indústria farmacêutica frequentemente oferecem benefícios mais atraentes, melhores condições de trabalho e oportunidades de carreira mais claras, tornando-se opções mais desejáveis.

Esta competição não se limita apenas a questões salariais. Os outros setores muitas vezes oferecem oportunidades de especialização e

desenvolvimento de carreira que podem ser mais limitadas em farmácias comunitárias. Por exemplo, a possibilidade de se especializar em áreas como oncologia ou farmacologia clínica pode ser mais acessível em ambientes hospitalares ou na indústria.

Para enfrentar este desafio, as farmácias comunitárias precisam adotar abordagens inovadoras e flexíveis. A implementação de programas de mentoria e desenvolvimento de carreira dentro das farmácias comunitárias pode ser benéfica. Estes programas podem ajudar a realçar as oportunidades únicas oferecidas pelas farmácias, como a interação direta com os utentes e a capacidade de impactar diretamente a saúde da comunidade.

Além disso, as farmácias podem promover um ambiente de trabalho que valoriza a inovação e a autonomia, permitindo que os farmacêuticos explorem novas áreas de interesse e desenvolvam projetos que beneficiem tanto a farmácia quanto a comunidade que servem.

A retenção de talentos e a competição com outros setores são desafios significativos para as farmácias comunitárias. No entanto, com estratégias adequadas, é possível criar um ambiente de trabalho que não só atrai, mas também retém profissionais qualificados e motivados. Investir em pacotes de benefícios competitivos, reconhecimento de colaboradores e desenvolvimento profissional contínuo são passos essenciais para garantir que as farmácias comunitárias continuem a desempenhar um papel vital na prestação de cuidados de saúde de qualidade. ✕



**ANDREA DE SOUSA**

Secretária-Geral da Associação  
de Distribuidores Farmacêuticos  
(ADIFA)



**AO ESTABELECER  
UMA PONTE ENTRE  
OS FABRICANTES,  
AS FARMÁCIAS  
E OS UTENTES,  
A DISTRIBUIÇÃO  
FARMACÊUTICA  
DESEMPENHA UM  
PAPEL FUNDAMENTAL  
NO ACESSO DA  
POPULAÇÃO A  
MEDICAMENTOS  
E TRATAMENTOS,  
AFIRMANDO-SE  
COMO UM GARANTE  
DA SAÚDE PÚBLICA”**

## DISTRIBUIÇÃO FARMACÊUTICA

# Desafios na complementaridade das farmácias como parceiras do SNS

A distribuição farmacêutica de serviço completo desempenha um papel preponderante e de enorme responsabilidade no sistema de saúde, assegurando o abastecimento contínuo e seguro de medicamentos e tecnologias de saúde às farmácias comunitárias.

**A** distribuição farmacêutica atua numa etapa crucial do processo de fornecimento de medicamentos, sendo responsável por assegurar que os produtos de saúde chegam às farmácias, aos hospitais e, conseqüentemente, aos cidadãos, de forma segura, eficiente e em conformidade com todos os regulamentos em vigor. Ao estabelecer uma ponte entre os fabricantes, as farmácias e os utentes, os intervenientes deste setor desempenham um papel fundamental no acesso da população a medicamentos e tratamentos, afirmando-se como um garante da saúde pública.

Nos últimos anos, serviços prestados pelas farmácias comunitárias ao Serviço Nacional de Saúde (SNS), como a vacinação sazonal e a dispensa em proximidade de medicamentos hospitalares, têm desafiado a inovação dos distribuidores farmacêuticos. Contudo, graças à sua capacidade logística e resiliência operacional, estes têm demonstrado estar preparados

para assegurar a entrega de vacinas e medicamentos nas farmácias, de norte a sul do país, de forma adequada e contínua, garantindo o acesso, em tempo útil, dos utentes a estes produtos.

### **VACINAÇÃO NA FARMÁCIA: A INTERVENÇÃO DA DISTRIBUIÇÃO FARMACÊUTICA**

A vacinação sazonal contra a gripe e a COVID-19 nas farmácias comunitárias, de forma gratuita, tem-se afirmado como uma solução próxima e eficaz para aumentar a cobertura vacinal, facilitar o acesso da população e diminuir as incidências associadas às doenças. O sucesso desta iniciativa depende diretamente da robustez do sistema de distribuição.

Nos últimos 18 anos, os distribuidores farmacêuticos têm vindo a garantir a entrega de vacinas nas farmácias, em tempo útil e em condições ideais, através dos mais de 600 veículos e das 26 plataformas logísticas com abrangência em todo o ter-

ritório nacional. Esta operação implicou, ao longo dos anos, um reforço de infraestruturas de armazenamento, bem como a utilização de tecnologias avançadas e a capacitação contínua de equipas multidisciplinares para assegurar o cumprimento das rigorosas normas de boas práticas de distribuição.

A título de exemplo, na presente campanha de vacinação sazonal do Serviço Nacional de Saúde, prevê-se que as cerca de 2.500 farmácias portuguesas sejam abastecidas com cerca de 3 milhões de doses de vacinas que deverão ser administradas a utentes com idades compreendidas entre os 50 e os 84 anos.

### **DISPENSA DE MEDICAMENTOS HOSPITALARES: UMA RENOVADA DIMENSÃO DE PROXIMIDADE**

Com o propósito de atender às necessidades dos utentes, especialmente daqueles que enfrentam desafios associados à mobilidade, distância geográfica ou limitações socioeconómicas, e com vista a aliviar a pressão sobre os hospitais, foram desenvolvidos nos últimos anos vários projetos-piloto no âmbito da dispensa de proximidade em algumas unidades hospitalares do SNS.

Mais recentemente, com a publicação da Portaria n.º 106/2024/1, que veio regulamentar o Decreto-Lei n.º 138/2023, de 29 de dezembro, deu-se um avanço significativo na possibilidade de concretizar a dispensa de medicamentos hospitalares em farmácias comunitárias.

Para a distribuição farmacêutica, este serviço coloca novos desafios operacionais. A maioria destes me-



**“ O FORTALECIMENTO DO PAPEL DAS FARMÁCIAS COMUNITÁRIAS COMO PARCEIRAS DO SNS CONSTITUI UMA OPORTUNIDADE PARA CONSOLIDAR UM SISTEMA DE SAÚDE MAIS PRÓXIMO, ACESSÍVEL E PREPARADO PARA OS DESAFIOS DO FUTURO ”**

dicamentos possui características específicas e requisitos de transporte em cadeia de frio. Por outro lado, garantir a integridade e a periodicidade da entrega destes produtos exige investimentos significativos em tecnologias e processos, bem como uma maior articulação com o SUCH (Serviço de Utilização Comum dos Hospitais) e com as farmácias comunitárias.

A rastreabilidade e a segurança na cadeia de abastecimento tornam-se ainda mais críticas, no âmbito da dispensa em proximidade, considerando o valor terapêutico e económico destes medicamentos. Mais do que

nunca, a digitalização e a interoperabilidade de sistemas de informação são aliadas fundamentais para garantir um fluxo de dados eficaz entre os vários intervenientes.

### **A IMPORTÂNCIA DE UMA VISÃO INTEGRADA**

Os desafios decorrentes dos novos serviços prestados pelas farmácias comunitárias devem ser vistos como oportunidades de evolução para todo o sistema de saúde. A distribuição farmacêutica tem dado provas de resiliência e de capacidade de adaptação notáveis, mesmo em contextos de crise, como ficou demonstrado pela sua atuação durante a pandemia de COVID-19.

O fortalecimento do papel das farmácias comunitárias como parceiras do SNS constitui um desafio para a distribuição farmacêutica, mas afirma-se também como uma oportunidade para consolidar um sistema de saúde mais próximo, acessível e preparado para os desafios do futuro. A colaboração e o alinhamento estratégico entre todos os intervenientes são, desta forma, a chave para transformar esta evolução numa história de sucesso para o País e para os cidadãos. ✕



**RENATO FERREIRA DA SILVA,  
INÊS RIBEIRO VAZ,  
CAROLINA AMEIJERAS  
RODRIGUEZ,  
MÁRIO FORRESTER QUESADA**

*Unidade de Farmacovigilância  
do Porto, Faculdade de Medicina  
da Universidade do Porto*



**NÃO É CLARA  
A OBRIGAÇÃO  
LEGAL DE NOTIFICAR  
SUSPEITAS DE RAM,  
MAS FICA IMPLÍCITO  
UM DEVER ÉTICO DOS  
PROFISSIONAIS DE  
SAÚDE REPORTAREM  
ESSAS REAÇÕES  
ASSIM QUE TOMEM  
CONHECIMENTO  
DELAS”**

## Farmacovigilância: O importante papel do farmacêutico comunitário

Os medicamentos são parte significativa e crítica de qualquer serviço de saúde. Apesar do inquestionável património que estas tecnologias de saúde representam na saúde humana e animal, não estão isentos de riscos. A farmacovigilância, enquanto ciência que se dedica ao estudo, deteção, avaliação, compreensão e prevenção de efeitos adversos ou qualquer outro problema relacionado com medicamentos é, indiscutivelmente, uma garantia da proteção dos doentes e da saúde pública.

**A**s reações adversas a medicamentos (RAM) foram definidas pela Organização Mundial da Saúde, em 1972, como “uma reação a um medicamento, nociva e inesperada, que ocorre com a dose normalmente utilizada no Homem para profilaxia, diagnóstico, tratamento ou modificação de uma função fisiológica”. Em 2010, a Diretiva Comunitária 2010/84/EU alargou o conceito, de forma a garantir que “não se limite a cobrir os efeitos nocivos e involuntários resultantes da utilização autorizada de um medicamento em doses normais, mas também dos erros terapêuticos e das utilizações fora dos termos da autorização de introdução no mercado, incluindo a utilização indevida ou abusiva do mesmo”.

As farmácias comunitárias, onde se inserem profissionalmente a

maior parte dos farmacêuticos portugueses (39,3%), são reconhecidas pela sua extensa capilaridade no território nacional, tornando-se muitas vezes o primeiro e único serviço de saúde disponível em certas regiões.

Nas farmácias comunitárias, a relação com os utentes é, habitualmente, muito próxima e feita com carácter regular. Daqui advêm potencialidades que devem ser aproveitadas e canalizadas no sentido de minimizar o risco inerente à utilização dos medicamentos. Assim, em cada ato de dispensa de medicamentos, deve o farmacêutico aconselhar o utente quanto aos potenciais riscos da utilização desses medicamentos e assegurar que são usados de forma racional e segura.

Este acompanhamento contínuo é essencial para a promoção da ade-



“ OS FARMACÊUTICOS DESEMPENHAM UM PAPEL VITAL NA CAPACITAÇÃO DA COMUNIDADE SOBRE A IMPORTÂNCIA DE REPORTAR SUSPEITAS DE RAM ”

são aos tratamentos e para a monitorização da efetividade e segurança dos medicamentos. Além disso, os farmacêuticos desempenham um papel vital na capacitação da comunidade sobre a importância de reportar suspeitas de RAM, fortalecendo o sistema de farmacovigilância. Esta abordagem proativa deve ser reforçada pela implementação de serviços especializados, como o de primeira dispensa, que utilizam metodologias variadas para garantir uma vigilância eficaz da segurança dos medicamentos.

### DESAFIOS E ESTRATÉGIAS NA NOTIFICAÇÃO DE RAM

Ainda assim, a notificação de RAM enfrenta desafios significativos de subnotificação. Dados da Unidade de Farmacovigilância do Porto indicam que, embora os farmacêuticos representem uma das classes profissionais que mais notifica, as notificações provenientes de farmácias comunitárias ainda são minoritárias. De acordo com dados da Unidade de Farmacovigilância de Coimbra, entre 2009 e 2015, apenas 17% das notificações ao SNF provêm de farmácias comunitárias, sugerindo

do que menos de 8% dos farmacêuticos notificaram suspeitas de RAM nesse período.

Acresce, ainda, que os farmacêuticos comunitários desempenham um papel crucial na disseminação de medidas de minimização de risco (RMMs) no âmbito da farmacovigilância, atuando como um elo direto entre os doentes e o sistema de saúde. Graças à sua proximidade com a comunidade, têm a potencialidade de reforçar mensagens educativas e promover o uso seguro e eficaz dos medicamentos.

A cedência de materiais educativos na farmácia, desenvolvidos para farmacêuticos ou diretamente para os doentes, é uma estratégia valiosa para apoiar a adesão às RMMs, embora por vezes descuidada pela classe profissional. Estes materiais (desenvolvidos, por exemplo, para os retinoides orais e para os medicamentos contendo valproato, entre outros) permitem esclarecer dúvidas, informar sobre potenciais riscos e reforçar as instruções sobre a utilização correta dos medicamentos, contribuindo

significativamente para a prevenção de RAM e para o fortalecimento da confiança dos doentes nos tratamentos prescritos.

Segundo o Estatuto do Medicamento, “os profissionais de saúde, pertencentes ou não ao SNS, devem comunicar, tão rápido quanto possível, às unidades de farmacovigilância ou ao serviço responsável de farmacovigilância do INFARMED, quando aquelas não existam, as reações adversas e as suspeitas de reações adversas graves ou inesperadas de que tenham conhecimento, resultantes da utilização de medicamentos”. Com base nesta redação, não é clara a obrigação legal de notificar suspeitas de RAM, mas fica implícito um dever ético dos profissionais de saúde reportarem essas reações assim que tomem conhecimento delas.

Em conclusão, os farmacêuticos comunitários têm um papel indispensável na farmacovigilância, sendo crucial maximizar o seu potencial através de melhorias na capacitação, nos processos de notificação e na integração da farmacovigilância na prática assistencial, com o objetivo de fortalecer a segurança do paciente e a efetividade terapêutica. ✕



**JOSÉ MANUEL BOAVIDA**

*Endocrinologista*

*Presidente da Direção da  
Associação Protetora dos  
Diabéticos de Portugal (APDP)*



**É FUNDAMENTAL QUE AS PESSOAS COM DIABETES TIPO 1, OU OS CUIDADORES, NO CASO DAS CRIANÇAS, RECEBAM EDUCAÇÃO CONTÍNUA, FORMAÇÃO E CAPACITAÇÃO PARA GERIREM AUTONOMAMENTE ESTES NOVOS DISPOSITIVOS DE FORMA SEGURA E EFICAZ, UMA VEZ QUE SÃO OS PRÓPRIOS AGENTES DO SEU TRATAMENTO”**

# Sistemas de perfusão contínua de insulina e a sua dispensa nas farmácias comunitárias

As bombas de insulina e os Sistemas de Administração Automática de Insulina (SAAI), têm proporcionado um melhor controlo metabólico e maior qualidade de vida para a população com diabetes tipo 1. No entanto, é crucial investir na educação dos utilizadores e considerar o papel das farmácias comunitárias na disponibilização destes dispositivos.

O tratamento da diabetes tipo 1 tem evoluído exponencialmente ao longo dos anos. Desde a década de setenta do século passado que começou a ser desenhado o tratamento intensivo com insulina, através de Sistemas de Perfusão Subcutâneos Contínuos de Insulina, mais conhecidos como Bombas de Insulina.

Atualmente, os Sistemas de Perfusão Subcutânea Contínua de Insulina são dispositivos que administram de forma contínua uma quantidade pré-definida de insulina (débito basal), permitindo programar diferentes débitos basais ao longo das 24 horas, mimetizando assim a secreção de insulina fisiológica de modo a manter um metabolismo saudável.

Estes aparelhos permitem ainda administrar quantidades de insulina mais precisas, através de um calculador programado de reforço da insulina, na correção da glicemia ou para os hidratos de carbono na alimentação, permitindo uma melhor gestão do controlo no quotidiano. O calculador é programado tendo em conta a sensibilidade à insulina, a proporção individual de insulina para a quantidade de hidratos de carbono, o objetivo terapêutico desejado e a duração da insulina. Todas estas configurações podem ser ajustadas e personalizadas ao longo do dia.

Por sua vez, os dispositivos mais modernos, classificados como Sistemas de Administração Automática de Insulina (SAAI), são mais



precisos e devem ser prescritos e orientados por uma equipa multidisciplinar com formação e experiência nesta área, uma vez que é necessário ter em consideração a complexidade dos cuidados de uma doença crónica como a Diabetes e as especificidades destes equipamentos.

Os SAAI, vulgo bombas, integram três componentes: um sensor de monitorização contínua da glicose; a bomba de insulina e um “algoritmo” que se encontra instalado no interior da bomba e/ou numa *App*. Este está desenhado de forma a que seja possível realizar microinjeções de insulina de correção para evitar hiperglicemias e suspender a injeção de insulina, quando os valores são baixos, para prevenir as hipoglicemias. Desta forma, contribui-se significativamente para a melhoria do controlo metabólico e da qualidade de vida dos utilizadores.

Apesar dos avanços tecnológicos, é fundamental que as pessoas com diabetes tipo 1, ou os cuidadores, no caso das crianças, recebam educa-



ção contínua, formação e capacitação para gerirem autonomamente estes novos dispositivos de forma segura e eficaz, uma vez que são os próprios agentes do seu tratamento.

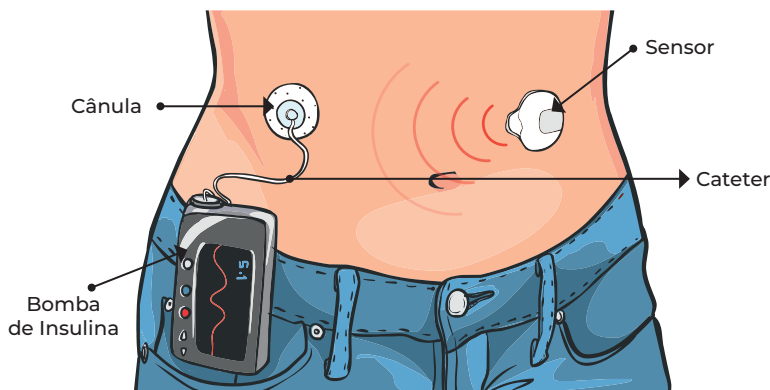
As farmácias comunitárias, tal como já o fazem para os glucómetros e para os sistemas de monitorização contínua (vulgo sensores), poderiam facilitar a disponibilização das “bombas”, evitando concursos

“ **AS FARMÁCIAS COMUNITÁRIAS PODERIAM FACILITAR A DISPONIBILIZAÇÃO DAS “BOMBAS”, EVITANDO CONCURSOS BUROCRÁTICOS E AGILIZANDO O ACESSO DOS UTENTES, DE UMA FORMA EFICAZ E CONTROLADA** ”

burocráticos e agilizando o acesso dos utentes, de uma forma eficaz e controlada. A sua prescrição e ensino seriam da responsabilidade dos centros prescritores, mas a sua disponibilização, através de receita do SNS, poderia ser efetuada nas farmácias.

Desta forma, o circuito do medicamento continuaria a funcionar. ✕

#### CONSTITUIÇÃO DO SISTEMA DE PERFUSÃO SUBCUTÂNEA CONTÍNUA DE INSULINA



**ANDREA QUINTAS**

*Assistente Hospitalar Graduada  
Ginecologia/Obstetrícia  
Fellow of the European  
Committee for Sexual Medicine  
Coordenadora da Ginecologia  
do Hospital Lusíadas  
Santa Maria da Feira*



**O DIAGNÓSTICO DA SGUM É ESSENCIALMENTE CLÍNICO, BASEADO NA HISTÓRIA CLÍNICA, NAS QUEIXAS DA MULHER E NO EXAME FÍSICO. É IMPORTANTE QUE TODOS OS CLÍNICOS ESTEJAM SENSIBILIZADOS PARA ESSAS QUEIXAS QUE, POR VEZES, SÃO DESVALORIZADAS ATÉ PELA PRÓPRIA MULHER”**

# Menopausa, Alterações Genitais e Urinárias: Do diagnóstico ao tratamento

A Síndrome Genito-Urinário da Menopausa é uma condição clínica frequente, mas subdiagnosticada e subtratada. O papel dos profissionais de saúde é fundamental na procura activa das queixas, na apresentação de soluções individualizadas e na promoção da adesão ao tratamento.

**C**erca de 50 % da população mundial é composta por mulheres que, ao atingirem, em média, os 51 anos de idade, entram na menopausa. Trata-se de um verdadeiro marco na sua vida, que representa não só a cessação da função reprodutora, mas ainda um conjunto de alterações neurológicas, cardiovasculares, ósseas e também génito-urinárias. Estas últimas, além de frequentes são motivo de grande desconforto e **perda de qualidade de vida**. No entanto, surpreendentemente, a literatura mostra-nos que menos de **10% das mulheres com sintomas** vulvo-vaginais são tratadas. A esta preocupante **disparidade** entre a prevalência e o tratamento são atribuídos como possíveis motivos a falta de literacia quer das doentes quer dos Profissionais de Saúde, bem como a falha na capacidade diagnóstica.

## **QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS ALTERAÇÕES GENITAIS E URINÁRIAS NA MENOPAUSA?**

O trato urinário tem a mesma origem embriológica que o trato genital, sendo ambos ricos em receptores de estrogénios e androgénios, importantíssimos para a manutenção da saúde dos tecidos, não só da vagina e da vulva, mas também da uretra, do trígono vesical, musculatura do pavimento pélvico e da fáschia endopélvica. Com a diminuição destas hormonas, a mucosa vaginal torna-se cada vez mais fina, com perda de elasticidade e distensibilidade. A redução da espessura do epitélio, por sua vez, condiciona níveis de colagénio cada vez mais baixos, levando a uma redução dos lactobacilos e, consequentemente, a uma menor produção de ácido láctico com aumento do pH vaginal. Estas alterações são favoráveis ao sobrecresci-

mento de microrganismos da pele e do reto, com alteração do respetivo microbioma, fundamental para a saúde vulvo-vaginal.

Clinicamente, estas alterações podem originar queixas e sintomas, mais ou menos persistentes, nomeadamente sensação de secura vulvo-vaginal, irritação, ardor, prurido, corrimento, fissuras e dispareunia. Além disso, podem surgir sintomas do trato urinário baixo, como desconforto uretral, urgência miccional, disúria e infecções urinárias de repetição.

Esta constelação de sinais e sintomas foi denominada, em 2014, de **Síndrome Genito-Urinário da Menopausa (SGUM)**, substituindo os termos de vaginite atrofica, atrofia vaginal e atrofia urogenital.

É importante realçar que estas queixas, se não forem tratadas, irão inexoravelmente agravar-se ao longo da vida da mulher, com um enorme impacto no seu bem-estar, na sua autoestima, na sua vida íntima e na sua saúde em geral.



**“O TRATAMENTO DA SGUM DEVE SER MULTIFACETADO, COM FOCO NO ALÍVIO DOS SINTOMAS, NA RESTAURAÇÃO DO PH VAGINAL ÁCIDO, NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA E NA PREVENÇÃO DE COMPLICAÇÕES”**

## COMO FAZER UM CORRECTO DIAGNÓSTICO?

O diagnóstico é essencialmente clínico, baseado na história clínica, nas queixas da mulher e no exame físico. É importante que todos os clínicos estejam sensibilizados para essas queixas que, por vezes, são desvalorizadas até pela própria mulher (por desconhecimento, por achar que é uma inevitabilidade ou por desconhecer que têm tratamento). Como em qualquer situação, impõe-se um diagnóstico diferencial com infeções, dermatoses ou neoplasias.

## QUAL A ABORDAGEM TERAPÉUTICA MAIS ADEQUADA?

O tratamento da SGUM deve ser multifacetado, com foco no alívio dos sintomas, na restauração do pH vaginal ácido, na melhoria da qualidade de vida e na prevenção de complicações.

**Os estrogénios tópicos são o *gold-standard*** para o tratamento, actuando directamente na estimulação da renovação do epitélio vulvo-vaginal, restabelecendo o microbioma vaginal e o urobioma, reduzindo as infeções do trato urinário recorrentes, melhorando os sintomas urinários e a própria inervação vaginal.

Existem sob a forma de cremes, gel e comprimidos vaginais e geralmente são aplicados 2 a 3 vezes/semana. São tratamentos extremamente seguros, com absorção sistémica mínima, sem acção no endométrio. Ao contrário do que vem descrito na bula, não estão associados a um aumento do risco cardiovascular, tromboembólico ou de cancro, pelo que será sempre conveniente informar a mulher do



que vai encontrar na bula e que esta informação é genérica.

Os **hidratantes vaginais**, nomeadamente aqueles enriquecidos com ácido hialurónico, podem ser usados nos dias em que não se aplicam os estrogénios, optimizando a lubrificação da mucosa vulvo-vaginal e promovendo um maior conforto em mulheres particularmente sensíveis. Os lubrificantes podem ser usados durante as relações sexuais e devem ser, preferencialmente, à base de água.

A **prasterona** é uma alternativa muito eficaz e segura aos estrogénios e, de acordo com as recomendações actuais, está indicada na SGUM mo-

derada a grave, com potenciais benefícios não só locais, mas também na função sexual. O seu perfil de segurança sistémica é particularmente interessante, sendo apontado em vários estudos como uma alternativa muito válida ao estrogénio vaginal em mulheres com cancro da mama.

Recentemente, foi introduzido em Portugal um novo fármaco, administrado oralmente, para tratamento da SGUM, o **ospemifeno**. Trata-se de um modulador selectivo dos receptores de estrogénio (SERM), com actividade antagonista na mama, neutra no endométrio e agonista no osso e vagina. Está indicado para o tratamento da atrofia vulvovaginal sintomática,

moderada a grave, em mulheres pós-menopáusicas. Ao contrário de outros SERMs, apresenta um perfil de segurança favorável, com baixo risco trombótico. É importante realçar que não está contraindicado em mulheres com antecedentes de cancro da mama que terminaram o tratamento oncológico, incluindo a terapêutica adjuvante.

Opções mais recentes com recurso a energia (**laser ou radiofrequência**) são usadas para estímulo da síntese de colagénio e produção de elastina, vasodilatação e angiogénese. Contudo, a evidência a longo prazo é limitada, carecendo de mais estudos. Outros tratamentos adjuvantes podem ser utilizados, de acordo com as necessidades individuais de cada mulher, nomeadamente a **fisioterapia do pavimento pélvico** e o uso de dilatadores.

## CONCLUSÃO

A **SGUM** é uma condição clínica frequente, subdiagnosticada e subtratada. O papel dos profissionais de saúde é fundamental na procura activa das queixas, no saber ouvir e valorizar as queixas, na apresentação de soluções individualizadas e na promoção da adesão ao tratamento. A terapêutica mais segura e eficaz são os estrogénios locais, cuja aplicação deverá ser crónica, tal como é a natureza desta condição. A correcta abordagem desta síndrome tem um impacto muito positivo na qualidade de vida das mulheres, especialmente em aspectos relacionados com a sexualidade e saúde vulvovaginal e urinária, permitindo uma vivência da menopausa mais plena, harmoniosa e satisfatória. ✕

*\*O autor escreve ao abrigo do antigo acordo ortográfico*



**abem:**

Rede Solidária  
do Medicamento

Dignidade<sup>†</sup>

# Consignar é o melhor remédio

O **Programa abem**,  
da Associação Dignidade,  
apoia famílias  
carençadas no acesso  
ao medicamento

Ao comunicar o agregado familiar consigne  
1% do IRS à Associação Dignidade, sem custos.

Associação Dignidade

 **513 696 628**

MODELO 3 QUADRO 11 CAMPO 1101

Saiba mais:





**ANDREIA SALGADO  
GONÇALVES**

*Médica Interna de Psiquiatria no  
Hospital da Senhora da Oliveira,  
em Guimarães*



**LUÍS FONSECA**

*Psiquiatra, Coordenador da  
Unidade de Psicogeriatría/  
Perturbações Cognitivas do  
Serviço de Psiquiatria do  
Hospital da Senhora da Oliveira,  
em Guimarães*



**O ENVOLVIMENTO DA  
FAMÍLIA [DO IDOSO]  
E DE CUIDADORES  
DE CONFIANÇA É, NA  
MAIORIA DOS CASOS,  
ABSOLUTAMENTE  
ESSENCIAL PARA  
O SUCESSO  
TERAPÊUTICO”**

## Particularidades da doença psiquiátrica do idoso

O “Inverno Demográfico”, uma hipótese apresentada por Gérard François Dumont para caracterizar o fenómeno do envelhecimento populacional em muitos dos países do mundo, incluindo Portugal, baseia-se na diminuição progressiva da taxa de fecundidade e na manutenção de uma taxa de mortalidade baixa. Morre-se, pois, cada vez mais tarde e o número de nascimentos tem sido progressivamente menor.

**A**s projeções da estrutura populacional evidenciam uma tendência ao envelhecimento demográfico em todos os estados-membros da União Europeia. Em Portugal, segundo os dados do Instituto Nacional de Estatística e dos últimos Censos, entre 2011 e 2021 verificou-se uma diminuição da população em todos os grupos etários, com exceção da população idosa, onde ocorreu um crescimento de 20,6%.

Prevê-se que o número de idosos seja cada vez maior e que na categoria da idade superior aos 80 anos o crescimento seja particularmente acentuado. Em 2018, esta faixa etária representava 6,3% da população portuguesa. Em 2050, de acordo com o Eurostat, esta proporção atingirá os 13,2% e, comparando com outros países da Europa, apenas Itália estará pior.

Não só o número de idosos está a aumentar a um ritmo galopante, como também o índice de dependência é cada vez mais acentuado. Desta forma, as preocupações acerca do envelhecimento devem não só incluir as suas consequências biológicas, mas também as sociais. De facto, a inversão da pirâmide demográfica suscitará múltiplos desafios e exigências a nível individual e coletivo, com um impacto socioeconómico profundo. O desequilíbrio etário propiciará a insustentabilidade dos sistemas de pensões, pressionará sistemas de saúde anacrónicos e ineficientes e aumentará a vulnerabilidade social.

### **SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS: A REALIDADE NACIONAL**

Do ponto de vista psicológico e da saúde mental, os idosos apresentam particularidades e vulnerabilidades próprias. Segundo dados oficiais, Portugal é um país com

uma elevada percentagem de patologia psiquiátrica. O primeiro Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental, realizado em 2013, revelou que um em cada cinco portugueses tem ou já teve um problema de saúde mental diagnosticado e que cerca de 15% dos adultos com 60 ou mais anos padece de uma perturbação psiquiátrica. Contudo, porque há frequentemente uma desvalorização das queixas e uma falsa perceção de que uma saúde mental mais frágil é o resultado natural de uma doença física ou uma consequência normal do envelhecimento, os problemas de saúde mental nos idosos são frequentemente ignorados e não tratados.

No idoso, as patologias psiquiátricas mais frequentes são as perturbações de ansiedade, as perturbações depressivas e os quadros demenciais. A psicopatologia em idades mais avançadas é frequentemente o resultado da interação complexa entre diversos fatores ambientais e biológicos, entre os quais: comorbilidades médico-cirúrgicas que deterioram a qualidade de vida e agravam o risco e o prognóstico de doenças psiquiátricas, isolamento social, vivências de luto, dor crónica e a perceção individual da perda progressiva de capacidades e do aumento da dependência de terceiros.

Assim, tal como a manifestação clínica dos quadros psiquiátricos é, regra geral, resultado de uma complexa interação de fatores, também o tratamento deve ser baseado numa abordagem holística, biopsicossocial. Ou seja, a prevenção e o tratamento das perturbações psiquiátricas do idoso não se de-

vem limitar à farmacoterapia, mas implicar quer medidas a montante de promoção de hábitos de vida saudáveis desde tenra idade, quer medidas a jusante que incluam a melhoria da rede social de suporte, o incentivo à frequência de atividades ocupacionais, a estimulação cognitiva e a mobilidade e a interação social. O envolvimento da família e de cuidadores de confiança é, na maioria dos casos, absolutamente essencial para o sucesso terapêutico.

Em suma, as perturbações psiquiátricas do idoso deverão ser abordadas pelos prestadores de cuidados de saúde e pelos decisores políticos tendo por base um modelo de intervenção multidimensional, com enfoque na

“ **O DESEQUILÍBRIO ETÁRIO PROPICIARÁ A INSUSTENTABILIDADE DOS SISTEMAS DE PENSÕES, PRESSIONARÁ UM SISTEMA DE SAÚDE ANACRÓNICO E INEFICIENTE E AUMENTARÁ A VULNERABILIDADE SOCIAL**”

prevenção da doença e promoção da saúde, na melhoria da qualidade de vida e na preservação da autonomia e da dignidade da pessoa idosa. ✕





**PEDRO FABRICA**

*Bastonário da Ordem  
dos Médicos Veterinários*



**É PRECISO QUE  
TODA A SOCIEDADE  
COMPREENDA O  
VALOR DA MEDICINA  
VETERINÁRIA E QUE  
OS GOVERNANTES  
INVISTAM EM  
POLÍTICAS PÚBLICAS  
QUE GARANTAM  
A SAÚDE DE TODOS,  
INCLUINDO A SAÚDE  
ANIMAL”**

# A Ordem dos Médicos Veterinários: Garantia de saúde de e para todos

Os médicos veterinários enfrentam desafios cada vez mais complexos e consideram fundamental que a sociedade compreenda a importância da Medicina Veterinária e o papel crucial que os seus profissionais desempenham para a saúde de todos: na saúde animal, na saúde humana e na saúde ambiental.

**A** Ordem dos Médicos Veterinários (OMV) é mais do que uma simples associação de Classe. A nossa missão transcende a mera representação dos médicos veterinários. Englobamos a defesa da saúde animal, a garantia da segurança sanitária dos alimentos e a promoção do bem-estar animal, pilares fundamentais para uma sociedade mais justa e saudável. Acima de tudo garantimos uma medicina veterinária de qualidade aos destinatários dos nossos serviços.

Ao longo dos anos, a OMV tem trabalhado incansavelmente para regulamentar a profissão, assegurando que os serviços prestados sejam de excelência e que os profissionais atuem de forma deontológica e responsável. Enfrentamos desafios que são cada vez mais complexos e exigem uma atuação proativa e assertiva.

## OS PRINCIPAIS DESAFIOS

A atual conjuntura coloca os médicos veterinários numa posição desafiante. A falta de recursos nos serviços oficiais de veterinária, a inexistência de uma carreira médico-veterinária, a ausência de uma representação efetiva da Medicina Veterinária em fóruns de decisão e representação, como, por exemplo, a Proteção Civil ou a Comissão de Ética para as Ciências da Vida, e a legislação desajustada são apenas alguns dos obstáculos que enfrentamos. A questão dos animais errantes, a nova lei da saúde animal e o impacto do IVA nos serviços veterinários são outros desafios que exigem a nossa atenção e trabalho.

É fundamental que a sociedade compreenda a importância da Medicina Veterinária e o papel crucial que os médicos veterinários desempenham na saúde de todos. E quando digo de todos, digo-o na saúde animal, na saúde humana



e na saúde ambiental. A “Uma Só Saúde” é um conceito que alcança e ganha relevância para todos, e os médicos veterinários são peças-chave nesta nova conceção. Ao cuidar dos animais, estamos a proteger a saúde humana e o meio ambiente.

“

**A FALTA DE RECURSOS NOS SERVIÇOS OFICIAIS DE VETERINÁRIA, A INEXISTÊNCIA DE UMA CARREIRA MÉDICO-VETERINÁRIA, A AUSÊNCIA DE UMA REPRESENTAÇÃO EFETIVA DA MEDICINA VETERINÁRIA EM FÓRUMS DE DECISÃO E REPRESENTAÇÃO, E A LEGISLAÇÃO DESAJUSTADA SÃO APENAS ALGUNS DOS OBSTÁCULOS QUE ENFRENTAMOS”**

### AS AÇÕES PRIORITÁRIAS

A OMV está empenhada em ajudar a promover a revisão curricular dos cursos de Medicina Veterinária, para formar profissionais mais preparados para os desafios do futuro. A criação no futuro de um Observatório sobre a empregabilidade dos membros também é uma prioridade, pois irá permitir entender melhor as tendências da profissão e tomar medidas para garantir o futuro dos profissionais.

A questão do IVA nos serviços veterinários é outro ponto crucial.



A OMV defende a isenção ou redução do IVA, tal como acontece nas outras profissões médicas, uma medida que beneficiaria tanto os detentores de animais quanto os profissionais. A realidade que encontramos noutros países da União Europeia, com a intenção de reduzir o IVA dos serviços veterinários, mostra-nos que esta é uma meta alcançável.

Perante um cenário cada vez mais complexo, reafirmamos o nosso

compromisso em promover mudanças significativas. É preciso que toda a sociedade compreenda o valor da Medicina Veterinária e que os governantes invistam em políticas públicas que garantam a saúde de todos, incluindo a saúde animal. Acredito que, unidos, podemos construir um futuro onde os animais sejam vistos no seu todo, como um claro contributo para a humanidade, e onde a saúde humana e animal sejam prioridades. ✕



**SUSANA FONSECA**

*Fundadora e Presidente da  
Direção da MulherEndo*



**A CRIAÇÃO DE PROTEÇÃO LEGAL PARA AS DOENTES, A COMPARTICIPAÇÃO DA MEDICAÇÃO E O AUMENTO E MELHORIA DA RESPOSTA PRESTADA PELO SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE SÃO NECESSIDADES EMERGENTES A QUE NOS DEDICAMOS”**

## O Papel da MulherEndo na Sociedade Portuguesa

Um dos maiores desafios de quem tem endometriose é a obtenção de um diagnóstico precoce e correto. Vivemos numa sociedade onde ainda é culturalmente aceite ter dor menstrual. Considerado normal, o sofrimento físico é encarado como inerente à condição de ser mulher.

**A** desinformação, perpetuada de geração em geração e também por muitos profissionais de saúde, leva as mulheres a ignorar os primeiros sintomas e a não procurar ajuda. Quando procuram, deparam-se com a desvalorização da sua sintomatologia. Consequentemente, a doença vai progredindo e a qualidade de vida da doente vai desaparecendo. Para além da dor, existem vários outros sintomas indicativos da patologia, que são igualmente desvalorizados e descredibilizados, nomeadamente as dores nas relações sexuais, as alterações intestinais e as infeções urinárias de repetição.

O papel da MulherEndo – Associação Portuguesa de Apoio a Mulheres com Endometriose passa não só pela colaboração direta com as doentes (suporte emocional, esclarecimento de dúvidas e encaminhamento para um médico), mas também pela sensibilização da sociedade em geral no que diz respeito à existência e poten-

cial gravoso da patologia. Relativamente a este trabalho, em particular, realizamos sessões de sensibilização em escolas, universidades, empresas e unidades de saúde, para além de toda uma consciencialização diferenciada nas redes sociais e na comunicação social.

### **DESAFIOS E CONQUISTAS**

De salientar que, desde 2013, ano da nossa fundação, a missão da associação abarca várias frentes, incluindo o ativismo político. A criação de proteção legal para as doentes, a comparticipação da medicação e o aumento e melhoria da resposta prestada pelo Serviço Nacional de Saúde são necessidades emergentes a que nos dedicamos. Felizmente, e graças ao trabalho que iniciámos em 2022, com a entrega de uma Petição Pública para a criação de uma “Estratégia Nacional de Combate à Endometriose e Adenomiose”, começamos a ver algumas alterações. Esta é uma das frentes de trabalho mais desafiantes porque, para além de envolver um

empenho e uma dedicação constantes, que se materializa em reuniões e comunicações sucessivas, envolve uma necessidade de gestão de expectativas e de cedências permanentes.

A MulherEndo tem pautado o seu trabalho pela responsabilidade, isenção e rigor científico. Estes são pilares de extrema importância e que, ao longo dos últimos 11 anos, nos têm permitido estabelecer parcerias e sinergias de grande impacto. Somos uma equipa pequena, mas bastante coesa e empenhada, priorizando em permanência as necessidades das doentes que representamos.

Sabemos que ainda existe um longo caminho a percorrer, mas não nos desmotivamos perante as dificuldades. É urgente inverter a realidade portuguesa que atrasa, de 7 a 10 anos, em média, o diagnóstico de endometriose e oferecer a estas mulheres um acompanhamento precoce e digno, implementando um protocolo de tratamento interdisciplinar.

A endometriose é uma doença complexa e multifacetada para a qual ainda não há cura. Contudo, os últimos anos têm sido frutíferos no que respeita à compreensão do importante papel de áreas como a nutrição, a psicologia e a fisioterapia do pavimento pélvico, entre outras, na melhoria da qualidade de vida destas doentes. Com um acompanhamento clínico diferenciado, e com algumas alterações de base ao estilo de vida, em alguns casos, é possível obter uma melhoria na sintomatologia.

A MulherEndo trabalha arduamente na literacia em saúde das doentes, de modo a que tenham acesso facilitado às ferramentas

“**É URGENTE INVERTER A REALIDADE PORTUGUESA QUE ATRASA, DE 7 A 10 ANOS, EM MÉDIA, O DIAGNÓSTICO DE ENDOMETRIOSE E OFERECER A ESTAS MULHERES UM ACOMPANHAMENTO PRECOCE E DIGNO, IMPLEMENTANDO UM PROTOCOLO DE TRATAMENTO INTERDISCIPLINAR**”

necessárias para a implementação de mudanças essenciais no seu dia a dia. Somos uma associação

de mulheres que experienciam, na primeira pessoa, todas as dimensões da patologia, bem como as dificuldades e limitações que a mesma acarreta. Desta forma, a capacidade de nos colocarmos no lugar de quem nos procura diariamente, permite-nos a realização de um trabalho diferenciado e mais bem direcionado. Este conhecimento, na primeira pessoa, que apenas a vivência das situações permite, é também um dos fatores de maior relevância para o debate político que temos conseguido gerar e que, neste ano de 2024, já se materializou na aprovação do Projeto de Lei 221/XVI/1 – Promoção dos direitos das pessoas com endometriose ou com adenomiose. ✕





**MADALENA PLÁCIDO**

*Presidente da MiGRA Portugal  
– Associação Portuguesa de  
Doentes com Enxaqueca  
e Cefaleias*



**AS CRISES  
FREQUENTES E O  
RECEIO DA PRÓXIMA  
CRISE GERAM UM  
ELEVADO IMPACTO  
NA SAÚDE MENTAL,  
NA QUALIDADE  
DE VIDA DOS  
DOENTES, BEM  
COMO NA SUA VIDA  
FAMILIAR, SOCIAL E  
PROFISSIONAL”**

## Muito mais do que uma dor de cabeça – a realidade por trás da enxaqueca e cefaleias

As cefaleias não são apenas uma questão médica. Têm impacto social e económico, afetando milhões de vidas. Reconhecer a realidade destas patologias e desenvolver iniciativas de literacia em saúde neste âmbito é crucial para melhorar a qualidade de vida dos doentes, reduzir o estigma associado e promover a igualdade no acesso a cuidados de saúde.

**É** muito comum no dia a dia ouvirmos que a enxaqueca é só uma dor de cabeça. O mesmo acontece com os restantes tipos de cefaleias, alguns deles também extremamente incapacitantes. As cefaleias continuam a ser desvalorizadas pela sociedade, muito devido ao facto de serem doenças neurológicas invisíveis. Apesar da sua elevada prevalência e da incapacidade associada, são subdiagnosticadas e incompreendidas, até pelas próprias políticas de saúde. No entanto, na realidade, as cefaleias afetam milhões de pessoas em todo o mundo, apresentando um profundo impacto na saúde física, mental e na qualidade de vida de quem com elas é obrigado a viver.

### **O IMPACTO DA ENXAQUECA**

Na enxaqueca, são inúmeros os sintomas que acompanham a dor

de cabeça: náuseas e vómitos, sensibilidade à luz, som e odor, alterações cognitivas e de humor, aura, tonturas, entre outros. As crises frequentes e o receio da próxima crise geram um elevado impacto na saúde mental, na qualidade de vida dos doentes, bem como na sua vida familiar, social e profissional. Para quem com ela vive, a enxaqueca significa dias de trabalho perdidos, momentos de lazer interrompidos e uma constante batalha para equilibrar a vida pessoal e profissional. Num estudo sobre o impacto da enxaqueca nos portugueses, 63% referiram alterações nas relações com os seus parceiros, familiares ou amigos, o que mostra o real impacto da doença. Segundo o Global Burden of Disease, a enxaqueca é uma das principais causas de uma vivência com incapacidade que perdura no tempo, particularmente em adultos jovens e mulheres.



Campanha de sensibilização “Acorda para a Enxaqueca!”, setembro de 2023

“**CONTINUAMOS A LUTAR ATIVAMENTE PARA MELHORAR O ACESSO A CUIDADOS DE SAÚDE DE QUEM VIVE COM ENXAQUECA E CEFALÉIAS, REPRESENTANDO OS DOENTES JUNTO DE ENTIDADES DE SAÚDE E DECISORES POLÍTICOS**”

### VALORIZAR OUTROS TIPOS DE CEFALÉIAS

Existem mais de 200 tipos de cefaleias. Apesar da enxaqueca ser mais falada pelo seu impacto e prevalência, outras cefaleias primárias – como a cefaleia em salvas – também causam sofrimento extremo. Conhecida como “cefaleia suicida”, a cefaleia em

salvas é caracterizada por episódios de dor extremamente intensa num dos lados da cabeça, acompanhada de sintomas como lacrimejo e congestão nasal. Apesar da intensidade da dor, o desconhecimento sobre esta patologia é ainda uma realidade. A cefaleia de tensão, embora menos incapacitante, também pode impactar significativamente a qualidade de vida, sobretudo sob a forma crónica. Torna-se imperativo consciencializar a sociedade para estas patologias.

### O PAPEL DA MIGRA PORTUGAL

É com o objetivo de ajudar e representar as pessoas que vivem com enxaqueca e outras cefaleias que surge a MiGRA Portugal – Associação Portuguesa de Doentes com Enxaqueca e Cefaleias. Desde 2019, dedicamo-nos a lutar por um melhor acesso aos cuidados de saúde e a desenvolver projetos direcionados aos doentes com cefaleias.

O “MiGRA Responde” é um exemplo do impacto positivo desses projetos. Trata-se de uma linha de apoio ao doente com enxaqueca e cefaleias, através da qual prestamos assistência em proximidade aos nossos associados, realizada por um profissional de saúde. Contamos também com o “CeFALAR – grupos de partilha”, onde quem vive com cefaleias pode partilhar a sua história e aprender com os seus pares. Ao longo do tempo, temos vindo ainda a produzir diversos materiais informativos de apoio ao doente, a dinamizar campanhas de sensibilização junto da comunidade, a organizar webinars e eventos temáticos, entre outras iniciativas.

Por último, destacamos o projeto “MiGRA Digital Health by knok”, onde consultas de Medicina Geral e Familiar dedicadas a cefaleias são realizadas à distância, por médicos com formação específica, promovendo assim um melhor acesso a cuidados de saúde para quem necessita. Temos ainda dinamizado e colaborado em projetos de investigação científica, com o propósito de melhorar o processo de diagnóstico, acompanhamento e tratamento dos doentes.

Apesar de todos estes avanços, ainda há muito trabalho a fazer. Continuamos a lutar ativamente para melhorar o acesso a cuidados de saúde de quem vive com enxaqueca e cefaleias, representando os doentes junto de entidades de saúde e decisores políticos. Pode acompanhar o nosso trabalho no nosso website e redes sociais, juntando-se à nossa causa e tornando-se associado(a). ✕



**JOSÉ BOAVIDA FERNANDES**

*Pediatra do Neurodesenvolvimento  
Fundador e Vice-Presidente  
da Sociedade Portuguesa de  
Défice de Atenção (SPDA)*



**EXCETO NO PRÉ-ESCOLAR OU NAS SITUAÇÕES DE PHDA MUITO LIGEIRA, COM POUCO IMPACTO, A TERAPÊUTICA É SEMPRE FARMACOLÓGICA. AS INTERVENÇÕES NÃO FARMACOLÓGICAS DEVEM SER COMPLEMENTARES, DESTINADAS ESSENCIALMENTE ÀS COMORBILIDADES”**

## SPDA: Abordar a Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção

A Sociedade Portuguesa de Défice de Atenção é uma associação científica, de âmbito nacional, criada em 11 de outubro de 2016. Constituída por profissionais, integra um amplo espectro de especialistas e investigadores que desenvolvem atividade na área da Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção.

**A** Sociedade Portuguesa de Défice de Atenção (SPDA) nasceu com o objetivo de apoiar profissionais e prestadores de cuidados de saúde a indivíduos, de todas as idades, com Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA). Incluem-se entre estes profissionais, médicos (pediatras, neuropediatras, pedopsiquiatras, psiquiatras e médicos de medicina geral e familiar), psicólogos, professores, enfermeiros, terapeutas e investigadores.

A SPDA tem ainda a missão de desenvolver e disseminar práticas de excelência, apoiar a investigação científica e consciencializar a sociedade sobre a PHDA. Faz também parte do seu foco, contribuir para melhorar o bem-estar e a qualidade de vida de crianças, jovens e adultos com PHDA, bem como das respetivas famílias, reduzindo

o sofrimento e maximizando o seu potencial ao longo da vida.

A sua atividade realiza-se de acordo com os seguintes objetivos: desenvolver linhas de orientação clínica e práticas recomendadas para profissionais em Portugal; adaptar e desenvolver instrumentos de trabalho nas diversas áreas; promover a implementação de boas práticas; participar em projetos de investigação na área da PHDA e consciencializar governos e decisores políticos, instituições de ensino e empregadores sobre a PHDA.

A SPDA fundamenta a sua prática nos seguintes valores: rigor científico e ético no diagnóstico e intervenção na PHDA; práticas baseadas na melhor evidência científica; profissionalismo, excelência e competência profissional e perspetiva interdisciplinar na abordagem da PHDA.



Desde a sua fundação, em 2016, foi possível desenvolver uma extensa atividade, salientando-se a realização de workshops, webinars, cursos e formações direcionadas para a educação em várias zonas do País. Participámos na organização do 7º Congresso Mundial de PHDA, da World Federation of Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), em Lisboa, em 2019, e, à margem deste congresso, promovemos um importante evento direcionado a pacientes e famílias: “Patient’s day”. Digno de nota ainda, a mais importante iniciativa da associação, o Congresso Anual de PHDA, cuja participação tem envolvido cerca de 400 profissionais de diferentes áreas.

Ao longo dos anos, temos contado também com alguns dos melhores clínicos e investigadores internacionais como Tobias Benaschewski; Eugénio Grevet; Luis Rhode; Joe Seargent; Cesar Soutullo; Javier Quintero; David Coghill; Jan Buitelar; Sandra Kooij; Steve Faraone; Samuel Cortese; Antoni Ramos

Quiroga; Lilly Hechmann e Alessandro Zuddas, entre outros.

### **ALGUNS DADOS SOBRE A ABORDAGEM TERAPÊUTICA DA PHDA**

A PHDA tem uma base neurobiológica. Não constitui um problema primariamente de origem emocional. Está relacionada com alterações estruturais e funcionais do sistema nervoso central, em particular, no córtex pré-frontal. A capacidade de reverter alterações químicas cerebrais, associadas aos problemas da atenção, torna a medicação a única terapêutica com resultados rápidos e significativos.

É importante lembrar que o principal aspeto da abordagem terapêutica é a psicoeducação, com uma completa informação à criança, pais e adultos portadores, sobre o diagnóstico, as causas, a disfunção neuropsicológica, os desafios comportamentais e as complicações que se podem associar, assim como as diferentes opções terapêuticas disponíveis para cada caso.

“**A PERTURBAÇÃO DE HIPERATIVIDADE E DÉFICE DE ATENÇÃO TEM UMA BASE NEUROBIOLÓGICA. NÃO CONSTITUI UM PROBLEMA PRIMARIAMENTE DE ORIGEM EMOCIONAL**”

A medicação não cura, mas compensa um desequilíbrio neuroquímico cerebral, da mesma forma que os óculos não curam o défice visual, mas corrigem. Esta correção modifica de forma positiva, em mais de 80% dos casos, o desempenho académico, social e funcional do indivíduo que padece de PHDA.

Os fármacos aprovados para a PHDA pertencem a dois grandes grupos: os estimulantes e os fármacos não estimulantes do sistema nervoso central (SNC).



**O PRINCIPAL ASPETO DA ABORDAGEM TERAPÊUTICA É A PSICOEDUCAÇÃO, COM UMA COMPLETA INFORMAÇÃO À CRIANÇA, PAIS E ADULTOS PORTADORES, SOBRE O DIAGNÓSTICO, AS CAUSAS, A DISFUNÇÃO NEUROPSICOLÓGICA, OS DESAFIOS COMPORTAMENTAIS E AS COMPLICAÇÕES QUE SE PODEM ASSOCIAR, ASSIM COMO AS DIFERENTES OPÇÕES TERAPÊUTICAS DISPONÍVEIS PARA CADA CASO”**



Os estimulantes disponíveis em Portugal são o metilfenidato (MPH) e a Lisdexanfetamina (LDX). Estes fármacos são extensamente investigados e apresentam um padrão de eficácia e segurança reconhecido. Atuam essencialmente através do reforço da neurotransmissão dopaminérgica, inibem a recaptação da dopamina e noradrenalina, aumentando, desta forma, os níveis destes neurotransmissores na fenda sináptica. Por sua vez, as anfetaminas, para além dos mecanismos referidos, aumentam a libertação de dopamina pelas vesículas de armazenamento pré-sinápticas.

O metilfenidato (MPH), está disponível em formulações de curta (4 horas), média (8 horas) e longa ação (cerca de 12 horas), respetivamente com os nomes comerciais de

Rubifen®, Ritalina LA® e Concerta®. A lisdexanfetamina (LDX), tem longa duração de ação (cerca de 13 horas) e é comercializada com o nome comercial de Elvanse®.

Por sua vez, a atomoxetina (Strattera®) é o primeiro e único fármaco não estimulante aprovado para o tratamento da PHDA em Portugal. Enquanto a clonidina e a guanfacina de libertação imediata são os outros não estimulantes aprovados para a PHDA, embora não estejam disponíveis no nosso País.

A título de conclusão, importa referir que, exceto no pré-escolar ou

nas situações de PHDA muito ligeira e com pouco impacto, a terapêutica é sempre farmacológica. As intervenções não farmacológicas devem ser complementares, destinadas essencialmente às comorbilidades. No caso das crianças, cabe aos pais a responsabilidade de optar ou não pela medicação, devendo o médico disponibilizar toda a informação relevante para que estes possam tomar uma decisão informada. Por último, os estimulantes estão disponíveis desde os anos 50 e esta rara longevidade deve-se à elevada eficácia e a um padrão de segurança com pouco paralelo noutros psicofármacos. ✕



# FARMÁCIAS ASSOCIADAS



As farmácias Silveirense e Segurado, em Torres Vedras, e a farmácia Pombeiro, no Porto, partilham o seu percurso, dão a conhecer os serviços que prestam e a relação de confiança estabelecida com os seus utentes, bem como revelam as suas ambições para o futuro.

## FARMÁCIAS SILVEIRENSE E SEGURADO

# A Saúde à beira-mar

A família Segurado dedica-se à promoção dos cuidados de saúde da população de Silveira, concelho de Torres Vedras, há três gerações. Esse compromisso concretiza-se através das farmácias Silveirense e Segurado, e das suas dedicadas equipas, que cultivam uma relação de confiança sólida com os utentes habituais, estando também sempre prontas para acolher turistas e clientes sazonais, atraídos pela beleza única da Praia de Santa Cruz.

**A** caminho dos 70 anos de existência, a farmácia Silveirense foi fundada pelo casal Segurado, que adquiriu o estabelecimento após se mudar de Santarém para a localidade de Silveira, nas imediações da Praia de Santa Cruz. Posteriormente, a família Segurado detetou uma oportunidade de crescimento e investiu num posto farmacêutico associado, a funcionar na praia de Santa Cruz, que veio permitir responder às necessidades dos turistas e de uma população sazonal em férias. Em 2009, o posto cresceu para uma farmácia independente, agora conhecida como Farmácia Segurado.

Atualmente, as duas farmácias encontram-se sob a gestão de João Segurado, formado em Ciências Farmacêuticas pela Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa, que, com o apoio dos filhos, tem procurado assegurar a continuidade do legado familiar.

A Farmácia Silveirense oferece um conjunto diversificado de serviços, incluindo medição de parâmetros bioquímicos, monitorização da pressão arterial, administração de

vacinas e injetáveis, bem como consultas de nutrição, em parceria com uma nutricionista. Adicionalmente, realiza rastreios capilares ocasionais, promovidos em colaboração com laboratórios parceiros.

Para João Segurado, os desejos para o futuro passam pelo crescimento de outros serviços, em parceria, como, por exemplo, a podologia e a consulta do pé diabético, bem como pela aposta no digital. “Seria interessante implementar uma farmácia online que permitisse apoiar e aconselhar o utente de forma remota e digital, ampliando o acesso a serviços e pro-

duto, bem como a conveniência para os clientes”, adianta.

A relação de proximidade com os seus utentes e o atendimento personalizado caracterizam a farmácia Silveirense, reconhecida pela população que lhe confia a sua saúde há várias dezenas de anos. “Temos um cliente idoso que nos procura regularmente para adquirir os seus medicamentos e também para pedir orientações de saúde. Ele vive sozinho e as equipas acompanham-no, monitorizam o seu estado de saúde e garantem que nunca lhe falta a medicação. Também lhe oferecem palavras de conforto e dão-





## A FARMÁCIA SEGURADO À LUPA

Diretor Técnico:

**Dr.ª Rosamaria Reis**

Número de colaboradores: 6

Morada:

**Rua José Guimarães Pinheiro, N.º 53  
Praia Santa Cruz 2560 - 495 Silveira**

Telefone:

**261 937 222**

-lhe atenção nos momentos mais difíceis. E é nesta humanização dos cuidados de saúde que fazemos a diferença e ajudamos a melhorar a qualidade de vida das nossas pessoas”, acrescenta João Segurado.

Uma das principais dificuldades enfrentadas pelas farmácias Silveirense e Segurado é a escassez de medicamentos que impede a satisfação imediata das necessidades dos utentes. Para contornar esta situação, foi implementado um plano de gestão que permite identificar os utentes mais afetados, informá-los sobre a disponibilidade dos medicamentos e organizar entregas rápidas sempre que possível, minimizando o impacto da falta de stock.

## O FUTURO: A FARMÁCIA COMO AGENTE DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

Para João Segurado, gestor e proprietário das farmácias Silveirense e Segurado, o reconhecimento das farmácias como prestadoras de serviços de saúde essenciais constitui um passo positivo e necessário. Reforça a proximidade com a comunidade, reduz a pressão sobre outros serviços de saúde e promove uma maior acessibilidade. No entanto, alerta João Segurado, é importante que esta ampliação de responsabilidades seja acompanhada por apoios logísticos e regulamentares que garantam uma execução eficiente e segura.

“No futuro, as farmácias devem consolidar-se como espaços de saúde primários, proporcionando uma vasta gama de serviços que vão além da dispensa de medicamentos. Estes podem incluir consultas especializadas, rastreios regulares e aconselhamento em saúde, aliados à inovação tecnológica e à digitalização, para responder de forma mais eficiente e abrangente às necessidades da população”, considera.

Adicionalmente, João Segurado sustenta a promoção de uma comunicação mais eficaz e estruturada entre farmacêuticos e médicos prescri-



## A FARMÁCIA SILVEIRENSE À LUPA

Diretor Técnico:

**Dr. João Segurado**

Número de colaboradores: 5

Morada:

**Largo da Igreja n.º 1 A 2560 - 525  
Silveira Torres Vedras**

Telefone:

**261 937 265**

tores, fomentando uma colaboração sinérgica e centrada no bem-estar do utente. Para tal, sublinha a importância de os farmacêuticos continuarem a aprofundar os seus conhecimentos científicos, assegurando um elevado nível de especialização e de confiança mútua entre as duas profissões.

O gestor das farmácias Silveirense e Segurado gostaria ainda de ver ainda implementadas normas mais claras e uniformizadas na descrição da posologia dos medicamentos, tanto por parte dos prescritores como das farmácias. “Pequenas alterações em receitas, como a adaptação de doses para pacientes com dificuldades, poderiam ser regulamentadas. Por exemplo, oferecer alternativas com doses ajustadas em vez de obrigar o utente a partir comprimidos, quando já existe uma formulação adequada no mercado”, defende. ✕

## FARMÁCIAS POMBEIRO

# Sete décadas de dedicação à saúde comunitária

A Farmácia Pombeiro combina a experiência acumulada em décadas com um olhar atento para atender às necessidades da comunidade. Com uma equipa qualificada e uma abordagem centrada na proximidade e confiança, oferece serviços de saúde essenciais à comunidade.

**F**undada em 1950 pelo Sr. Pombeiro, a Farmácia Pombeiro já acumula sete décadas de história. Em 1982, a continuidade deste legado foi assegurada com a aquisição e revitalização da farmácia por José Maria de Almeida Santos, atual proprietário. Desde então, a farmácia consolidou-se como um ponto de referência, contando hoje com uma equipa de sete profissionais qualificados, dedicados a atender as necessidades em saúde da população.

Desde 2007, a Farmácia Pombeiro é liderada por Vasco de Almeida Santos, filho do proprietário e licenciado em Ciências Farmacêuti-

cas. “Desde pequeno, cresci no ambiente de Farmácia Comunitária e sempre vi como natural continuar o trajeto iniciado pelos meus pais”, explica o diretor técnico, acrescentando que “muito do conhecimento de gestão que possuo foi-me transmitido pelo meu Pai que sempre foi a minha referência e exemplo”. Este percurso culminou na criação do grupo AMMA PHARMA, que inclui também outras duas farmácias.

Além da dispensa de medicamentos e a prestação de aconselhamento aos utentes, a Farmácia Pombeiro disponibiliza um conjunto de serviços de saúde essenciais. Entre eles incluem-se: Prepara-

ção Individualizada da Medicação (PIM), uma solução que assegura a correta administração dos medicamentos; medição de Parâmetros Bioquímicos, permitindo a monitoramento de colesterol, glicose e ácido úrico; administração de vacinas, contribuindo assim para a proteção da saúde pública. A realização de entregas ao domicílio é outra das áreas de atuação, o que facilita o acesso a medicamentos e serviços, especialmente às pessoas com mobilidade reduzida. A farmácia gostaria ainda de implementar novos serviços como podologia, consultas de nutrição e serviços de enfermagem.

O universo de utentes da Farmácia Pombeiro é predominantemente composto por idosos, com quem a equipa mantém uma relação de proximidade e confiança. Além disso, a farmácia dispõe de um conjunto de protocolos estabelecidos com instituições privadas e sociais. “Temos uma coisa que é transversal a todos os nossos clientes: a fidelidade à farmácia”,

**“Possuímos [as farmácias] estruturas e pessoas cada vez mais especializadas que aportam um selo de qualidade e garantia de boas práticas em qualquer desafio de implementação de serviço”**



## A FARMÁCIA POMBEIRO À LUPA

Diretor Técnico:

**Dr. Vasco de Almeida Santos**

Número de colaboradores: 7

Morada:

**Campo Mártires da Pátria, 132,  
4050-368 Porto**

Telefone:

**222 051 295**

enquadra neste âmbito o responsável da farmácia, contextualizando que “a personalização do atendimento” é algo para o qual todos os colaboradores da farmácia são incentivados. “Achamos que a fidelização começa neste ato, desde a entrada do utente no nosso estabelecimento ao ato da dispensa ou aconselhamento”, explica. Essa relação de proximidade tem sido particularmente importante no

que respeita ao cumprimento do regime posológico por parte de utentes que procuram a Farmácia Pombeiro. “Alguns utentes devido ao seu grau de literacia têm dificuldade em gerir a medicação. Verificamos a existência em alguns casos de duplicação de toma, horário errado e falhas na toma, por exemplo”, adianta o diretor técnico.

### DESAFIOS E OPORTUNIDADES

Na atuação da farmácia, Vasco de Almeida Santos enumera um conjunto de desafios significativos. Entre eles, destaca as dificuldades de aquisição de medicamentos que advêm de “restrições que foram criadas para o nosso mercado”, mas também a necessidade que o setor teve de se “reinventar na procura do aumento da margem e rentabilidade”, no seguimento da descida dos preços nos medicamentos.

Pela positiva, o responsável salienta o reconhecimento do papel das farmácias por parte do Estado, em serviços como a renovação terapêutica, a entrega de medicamentos hospitalares e as campanhas de vacinação. “Ficamos muito satisfeitos por sermos reconhecidos como um parceiro de referência na área da saúde. Possuímos estruturas e pessoas cada vez mais especializadas que aportam um selo de qualidade e garantia de boas práticas em qualquer desafio de implementação de serviço”, considera o diretor técnico.

Adicionalmente, o responsável considera como sendo essencial uma maior colaboração entre farmacêuticos e médicos. “O contato com o médico deve ser ainda mais potenciado e mais direto, para que a nossa resposta seja mais imediata para o utente”, explica. ✕

# Formações AFP em agenda no 1º trimestre

Estão abertas as inscrições para três cursos, promovidos pela Associação de Farmácias de Portugal, destinados a farmacêuticos e outros profissionais de saúde. Estas formações decorrerão ao longo do primeiro trimestre do ano.

## BOMBAS INFUSORAS DE INSULINA

Webinar

19 de fevereiro

Preço Associado | Gratuito  
Preço Não Associado | 65 €

## NUTRIÇÃO NO DOENTE ONCOLÓGICO

Aulas Virtuais

12, 19 e 28 de março

Preço Associado | 70 €  
Preço Não Associado | 130 €

### Objetivos

- Capacitar os colaboradores a compreenderem como a nutrição pode melhorar a qualidade de vida de pacientes oncológicos, abordando aspetos metabólicos e clínicos
- Compreender a Relação entre Cancro e Nutrição
- Reconhecer as Alterações Metabólicas nos Doentes Oncológicos
- Realizar Avaliações Nutricionais Eficazes
- Atender às Necessidades Nutricionais Específicas dos utentes
- Implementar Intervenções Nutricionais Práticas
- Analisar e Aplicar Casos Clínicos
- Fortalecer o Papel das Farmácias

## RECERTIFICAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO DE VACINAS E INJETÁVEIS

E-Learning

Fevereiro e março

Preço Associado | 55 €  
Preço Não Associado | 85 €

### Objetivos

- Renovar a competência em administração de vacinas e injetáveis

**Nota:** De acordo com o Regulamento da Ordem dos Farmacêuticos, a formação só poderá ser realizada caso a competência não tenha caducado há mais de três meses. Se assim não for, o farmacêutico deverá repetir a formação inicial.



# Faça parte da AFP Associe-se à mudança



**210€**

*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](http://www.torrestir.com)

