

FARMÁCIA PORTUGUESA

217

ÚTEIS

Dispensa personalizada de medicamentos ganha Prémio João Cordeiro

NECESSÁRIOS

Governo dos EUA convoca população a vacinar-se nas farmácias

SOLIDÁRIOS

Programa Abem beneficia 1.500 portugueses em cinco meses de projecto piloto



AMIGOS

PATOLOGIA HEMORROIDÁRIA

MicroH

Monodoses



O primeiro tratamento em doses únicas descartáveis

MicroH

Toalhetes



O primeiro toalhete com dupla vantagem: tratar e aliviar

TRATAMENTO PARA PERTURBAÇÕES HEMORROIDÁRIAS INTERNAS E EXTERNAS



- ◆ Caixa de 10 monodoses descartáveis de 5 mL
- ◆ Tratamento de 5 dias: 1 dose de manhã e à noite, de preferência após defecação
- ◆ Ácido hialurónico vegetal - Castanha da Índia - Ácido glicirretínico - Álcool benzílico (1%) - Sorbitol, Glicerina

Clinicamente
testado

86% de pacientes satisfeitos*

*Estudo clínico randomizado controlado com 27 pacientes gravemente afetados por HHE, que apresentaram um melhoramento sintomático e funcional com o tratamento investigado. - Março de 2011

ALÍVIO DAS PERTURBAÇÕES HEMORROIDÁRIAS EXTERNAS



- ◆ Caixa de 20 toalhetes em saquetas individuais
- ◆ Pode ser associado a todos os tratamentos anti-hemorroidários
- ◆ Ácido hialurónico vegetal - Castanha da Índia - Ácido glicirretínico - Álcool benzílico (1%)



© TIAGO MACHADO

DUARTE
SANTOS

FARMÁCIAS REAIS

Sete factos do Prémio João Cordeiro fundamentam a nossa obsessão editorial com o serviço farmacêutico que, de facto, existe.

Primero facto: as farmácias são a rede de serviços de saúde melhor distribuída no território. As sete farmácias finalistas são de Bragança, Porto, Figueira da Foz, Calvaria de Cima, Caldas da Rainha, Castro Verde e Caniço, esta na Região Autónoma da Madeira. O serviço farmacêutico de excelência acontece em qualquer terra de Portugal.

Segundo facto: as melhores soluções para o SNS podem sair de experiências locais, não têm de nascer por decreto. O Prémio João Cordeiro foi atribuído à Farmácia Alentejana, de Castro Verde, que apresentou a concurso um sistema personalizado de dispensa de medicamentos. Os doentes, mesmo os analfabetos, tomam cada medicamento prescrito pelos médicos à hora certa, sem qualquer esforço de memória ou lembretes. Quando um deles se desvia do plano, a farmácia detecta o problema, partilha informação com os médicos e enfermeiros responsáveis, e a solução aparece.

O terceiro facto é que o serviço farmacêutico não tem limites em Portugal. As farmácias não garantem apenas o acesso ao medicamento de acordo com os melhores padrões internacionais de qualidade, segurança e satisfação dos utentes. Fazem prevenção e educação para a saúde, nas escolas e na comunidade. Entregam medicamentos ao domicílio, mesmo nas aldeias mais remotas. Apoiam lares de idosos na complexa tarefa de garantir aos respectivos

utentes o acesso seguro ao medicamento. Apoiam activamente os doentes polimedicados. Colaboram com médicos, enfermeiros, psicólogos, nutricionistas e outros profissionais de saúde, em benefício da população e das próprias equipas. Fazem o rastreio de doenças e facilitam a opção pela alimentação e estilos de vida saudáveis.

O quarto facto é o horror ao vazio das farmácias portuguesas. Resistem, de portas abertas, onde a escola, o posto dos correios, a extensão do centro de saúde e todos os outros serviços fecharam portas. E respondem a cada vez mais necessidades que ficaram descobertas. Ajudam milhares de portugueses a levantar as reformas, pagar as contas e ler a correspondência. Fazem companhia a quem vive isolado. Promovem actividades desportivas. Organizam caminhadas com objectivos de saúde, mas também culturais e de simples convívio. Editam livros e até abrem museus no coração das cidades.

O quinto facto é que as farmácias são uma grande rede solidária. Têm uma enorme tradição de apoio, discreto mas eficaz, a quem precisa. Um em cada cinco portugueses não leva para casa todos os medicamentos receitados pelos médicos, por falta de dinheiro. Nestes tempos difíceis, em que lutam elas próprias pela sobrevivência, responderam a esta chaga social com o arrojado Programa Abem.

Sexto facto: Portugal e o SNS têm grandes problemas.

Sétimo: as farmácias fazem parte da solução.

Propriedade _____



Director _____

Duarte Santos

Director-adjunto – Editorial _____

Carlos Enes

Director-adjunto – Marketing _____

Hugo Maia

Subdirectora editorial _____

Maria Jorge Costa

Editora-executiva _____

Carina Machado

Editor de Fotografia _____

Pedro Loureiro

Responsável de Marketing _____

Cátia Alexandre

Redacção _____

Margarida País

Nuno Esteves

Pedro Veiga

Rita Leça

Sónia Balasteiro

Vera Pimenta

Apoio à produção _____

Énia Venâncio

Publicidade _____

Filipe Rebelo

Nuno Gomes

José Silva

comercial@sauda.pt | 213 400 706

Direcção de Arte e Paginação _____

Ideias com Peso

Projecto Editorial _____

Departamento de Comunicação

da Associação Nacional das Farmácias

Projecto Gráfico _____

Ideias com Peso

Capa _____

Fotografia Ricardo Meireles

Periodicidade: Bimestral

Tiragem: 3.200 exemplares

Impressão e acabamento _____

Sogapal, SA

Distribuição _____

Alloga – Cabra Figa, Rio de Mouro

Distribuição gratuita aos sócios da ANF

Depósito Legal n.º 3278/83

Isento de registo na ERC ao abrigo do artigo 9.º da Lei de Imprensa n.º 2/99, de 13 de Janeiro

FARMÁCIA PORTUGUESA

é uma publicação da

Associação Nacional das Farmácias

Rua Marechal Saldanha, 1

1249-069 Lisboa

Esta revista é escrita de acordo com a antiga ortografia.

Todos os direitos reservados.



30:



38:



©PEDOR AZEVEDO

SET/OUT 2016 : 217

FARMÁCIAS REAIS

6 SETE FARMÁCIAS EXEMPLARES

POLÍTICA DE SAÚDE

18 FARMÁCIAS DE SERVIÇO AO SNS

REDE SOLIDÁRIA

22 ABEM FORTE

ENTREVISTA

30 «SONHO QUE O ABEM CORRA TÃO BEM, MAS TÃO BEM, QUE O POSSAMOS EXPORTAR»

*Eugénio da Fonseca***REPORTAGEM: VALORMED**38 MUDAM-SE OS TEMPOS,
MUDAM-SE AS VONTADES**GRIPE**48 EUA APELAM ÀS FARMÁCIAS
PARA VACINAR TODA A GENTE**GALA ANF**

52 AS FARMÁCIAS E A INCLUSÃO SOCIAL

COPIADOR60 LIVRO DE REGISTOS
DA FARMÁCIA PORTUGUESA**FARMACÊUTICO CONVIDA**62 UM TURISTA DENTRO
DA CIDADE DE ÉVORA*Fernando Miranda***MEMÓRIA**

72 UM HOMEM EXTRAORDINÁRIO

*João Lobo Antunes***ENTRE NÓS**

74 O CORAÇÃO DO SNS

PRÉMIO
JOÃO CORDEIRO
2016

SETE FARMÁCIAS EXEMPLARES

*Atenção personalizada
às necessidades dos
doentes. Interação
permanente com
a comunidade.
Serviços de saúde,
mas também
de cultura e sociais.*





FARMÁCIA ALENTEJANA CASTRO VERDE

O MEDICAMENTO CERTO À HORA CERTA

Sistema personalizado de dispensa de medicamentos venceu o Prémio João Cordeiro 2016.

TEXTO: PEDRO VEIGA
FOTOGRAFIA: RICARDO NASCIMENTO

Segunda-feira. Um comprimido em jejum, dois depois da primeira refeição do dia, mais um depois do almoço e um e meio antes de deitar. Terça-feira é parecido, mas não igual. Mantém-se a toma em jejum, mas, saciado que está o apetite matinal, não deve tomar dois mas apenas um comprimido. Ao almoço e ao jantar é igual à véspera. Quarta-feira é outra história. Novo ajuste na medicação e agora as dúvidas começam a crescer. Quinta-feira, a terapêutica é a mesma do início da semana. Sexta-feira: será que tomou mesmo a medicação ao acordar?

Confuso? Não é caso para menos. Esta é a vida de um doente polimedicado, sempre a contas com aquilo que deve tomar e a que horas, forçado a uma atenção redobrada para garantir que a terapêutica está a ser seguida de forma exemplar. «Torna-se muito difícil de gerir», resume Maria Celeste Caeiro, da Farmácia Alentejana. «Foi por isso que nos ocorreu desenvolver o Sistema Personalizado de Dispensa de Medicamentos (SPDM)», diz.

Na prática, explica, «consiste em criar blisters semanais com a distribuição da medicação diária, o que permite que o utente cumpra a sua medicação e não esteja preocupado se consegue geri-la ou não».

Cada blister é personalizado com o nome e a fotografia do doente, e a medicação é distribuída de forma inequívoca: os dias estão identificados de modo claro e as horas da toma não deixam margem para dúvidas.

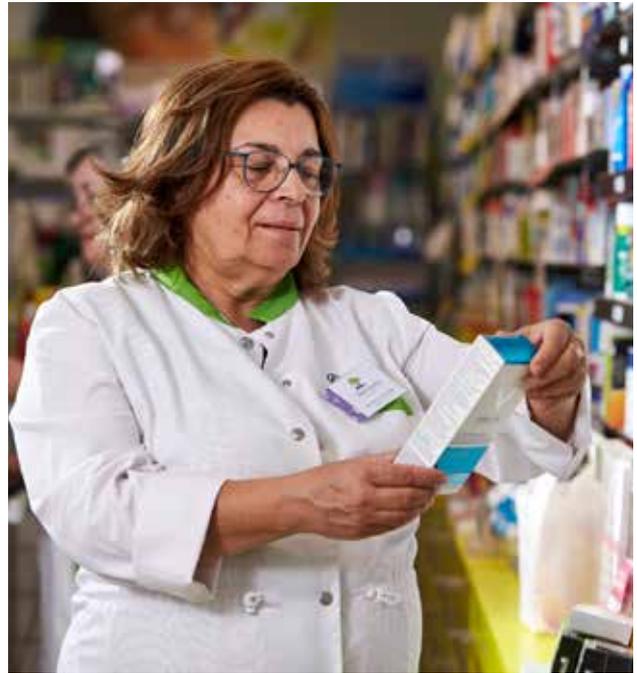
O projecto da Farmácia Alentejana está ainda em fase-piloto. Serve 52 utentes de um lar da região, entre eles «pessoas que não sabem ler e não sabem seleccionar a medicação do pequeno-almoço, almoço e jantar», esclarece



«Sentimos que este projecto teria um grande impacto a nível nacional», afirma a directora técnica, Maria Celeste Caeiro

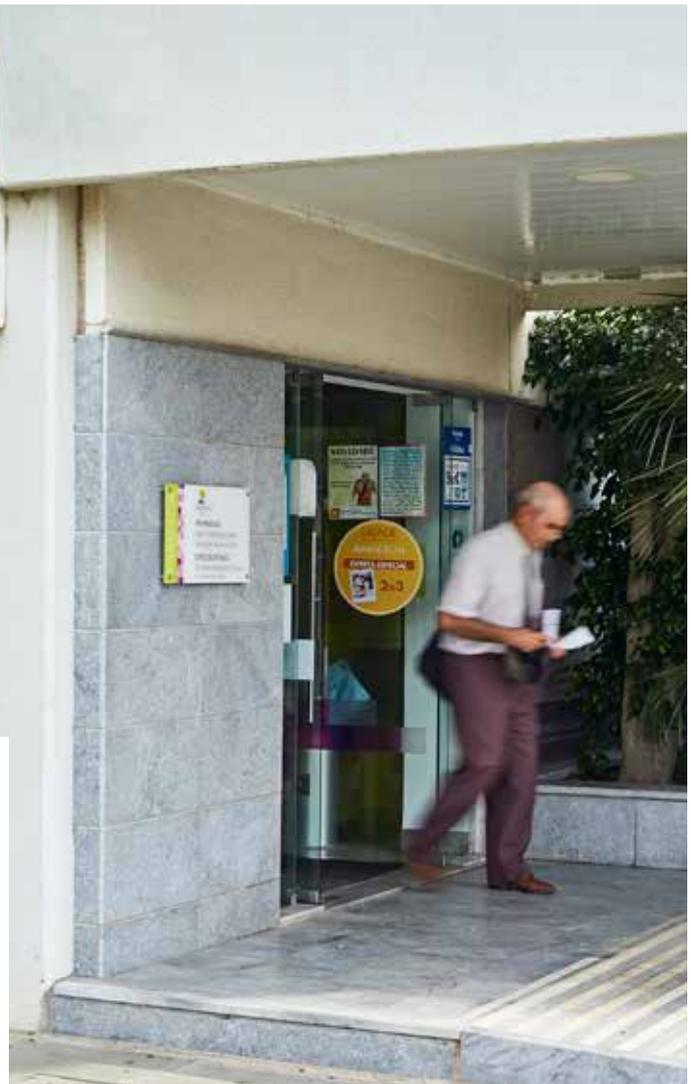
Maria Celeste Caeiro. «Nós entregamos os blisters semanalmente no lar e trazemos os blisters que foram usados na semana anterior, e nessa altura damos conta de que há medicação que não está a ser tomada».

E é aqui que se dá um pequeno grande *twist* no trabalho da Farmácia Alentejana. A gestão do SPDM é feita através de um software desenvolvido pela própria farmácia. Os padrões de consumo são registados no computador e, se houver desvios, a comunicação entre profissionais de saúde é imediata. «Trocamos informação com a enfermeira do lar através do próprio programa se, por exemplo, alguém interrompe ou troca a medicação», revela a proprietária da farmácia. «O grande objectivo é chegar aos utentes de ambulatório, sobretudo aqueles que não sabem ler e não têm acompanhamento. Esses são o nosso alvo, porque achamos que é um projecto que tem um grande impacto a nível social e que teria um grande impacto a nível nacional».



Quando um doente não adere ao plano de tratamento prescrito, a farmácia detecta o problema e toma medidas imediatas

Os doentes que não sabem ler as receitas ficam com o problema resolvido



A FARMÁCIA É
UMA FÁBRICA
DE RELÓGIOS SUÍÇOS DE
ADESÃO À TERAPÉUTICA

FARMÁCIA BEM SAÚDE BRAGANÇA

«NÃO HÁ LONGE, NEM DISTÂNCIA»

*Seiscentas pessoas
de seis aldeias recebem
os medicamentos em casa.*

TEXTO: RITA LEÇA

FOTOGRAFIA: RICARDO MEIRELES



Parada, Paredes, Coelhoso, Babe, Quintanilha e Rebordainhos. Seis aldeias que contam com o apoio da equipa da Farmácia Bem Saúde, de Bragança, para a dispensa de medicamentos.

«São pessoas idosas, que vivem sozinhas, com dificuldades de mobilidade e sem o apoio da família. São muito carentes de afecto e de ajuda», explica Eugénia Baptista,

directora-técnica da farmácia, para justificar a iniciativa que começou em 2010 e que se repete três vezes por semana. «No dia seguinte à visita médica, vamos às aldeias entregar a medicação aos utentes», diz a farmacêutica, acrescentando que a visita vai além da simples dispensa medicamentosa. «Acabamos por dar apoio em casa, na verificação dos prazos de validade, das condições de armazenamento dos medicamentos, e mesmo na leitura de correspondência, marcação de exames ou envio de requisições de oxigenoterapia».

E é por isso que o tema da proposta ao Prémio João Cordeiro foi: “Não há longe, nem distância”, um projecto de acompanhamento terapêutico, esclarecimento de dúvidas, controlo das tomas diárias e das interacções medicamentosas.

Por estar confiante na eficácia do projecto, a Farmácia Bem Saúde está disposta a alargar o leque de aldeias que beneficiam do seu apoio, considerando que esta é uma actividade de responsabilidade social. «O nosso trabalho é feito em prol do bem-estar da comunidade. Só assim a nossa existência faz sentido», conclui Eugénia Baptista.



FARMÁCIA DO CANIÇO MADEIRA

«SOMOS MUITO ACARINHADOS PELAS PESSOAS»

*Educação para a saúde
o ano inteiro.*

TEXTO: RITA LEÇA

FOTOGRAFIA: HÉLDER SANTOS



Dá trabalho, mas compensa. Somos muito acarinhados pelas pessoas, passamos uma tarde juntos, o que é muito importante, essencialmente pela componente humana». As palavras são de Sara Duarte, farmacêutica da Farmácia do Caniço, na Madeira, responsável pela organização das Caminhadas da Saúde, que se realizam em Abril, para comemorar o Dia Mundial da Saúde.

A iniciativa começou em 2014 e tem como objectivo incentivar a população a adoptar um estilo de vida saudável e a praticar exercício físico regularmente. «No primeiro ano tivemos cerca de 300 inscrições, no segundo passámos para mais de 500 e no terceiro para mais de 700. Quando o mês de Abril se começa a aproximar, muitas pessoas abordam-nos dizendo que vão participar e levar toda a família», conta Sara Duarte.

Mas esta é apenas um das três actividades que a Farmácia do Caniço apresentou na candidatura ao Prémio João Cordeiro.

Um mês depois, em Maio, mês do coração, a farmácia, em conjunto com outros profissionais de saúde, promove rastreios cardiovasculares. Durante dois dias, os utentes podem medir a massa gorda, o peso, a pressão arterial, o colesterol e obter aconselhamento farmacoterapêutico.

«Contamos com a colaboração da Cruz Vermelha da Madeira, com estudantes da universidade que vêm fazer o rastreio connosco e com profissionais de um ginásio local. Com esta iniciativa pretendemos alertar a população para a problemática das doenças cardiovasculares e para o controlo dos indicadores de risco», diz, por sua vez, Cristina Moura, farmacêutica-adjunta.

A Farmácia do Caniço organiza ainda as Jornadas da Saúde, palestras mensais sobre os mais variados temas. Desde o arranque, em Fevereiro de 2011, já decorreram 66 sessões, com a presença de mais de 1.500 participantes.





A farmácia promove palestras sobre saúde, mas também caminhadas culturais

FARMÁCIA MORENO PORTO

UM MUSEU VIVO NA BAIXA

Saúde e cultura, de mãos dadas com a cidade.

TEXTO: RITA LEÇA

FOTOGRAFIA: RICARDO MEIRELES

«Esta é uma farmácia bicentenária», recorda João Almeida, proprietário da Farmácia Moreno, no Porto, para justificar a existência de um «minimuseu», intitulado Memórias da Pharmácia, situado no primeiro andar, com relíquias da profissão. Ali se fazia medicamentos de marca própria, alguns ainda à venda nos dias de hoje.

«Era uma ideia que me assombrava há algum tempo. Decidi fazer este museu essencialmente com dois objectivos: preservar os objectos e trazer pessoas. Hoje, ainda está numa fase embrionária, mas com hora marcada, quem quiser pode visitar o espaço», conta João Almeida.

Ao Prémio João Cordeiro, o proprietário da Farmácia Moreno apresentou ainda mais, revelando as várias iniciativas que organiza. «Entendemos que a farmácia é muito mais do que um espaço fechado, hermético. Por isso, queremos levar um pouco do nosso conhecimento à comunidade».

Caminhadas culturais na cidade, rastreios e formações são o principal foco de intervenção da farmácia portuense. «Para as crianças, por exemplo, fazemos workshops sobre protecção solar ou higiene oral. Para os adultos, falamos sobre doenças sexualmente transmissíveis, coisas doces sem açúcar, entre outros», enumera João Almeida.

O minimuseu exhibe peças dos 212 anos de vida da farmácia



Na comemoração do Dia Mundial da Saúde, a Farmácia Moreno organiza um conjunto vasto de iniciativas, orientadas para o despiste de patologias, para a promoção da adesão à terapêutica e para o uso racional do medicamento.

Além disso, toda a equipa desenvolve diferentes actividades com vista à recolha de bens alimentares, que são posteriormente entregues a várias IPSS do Porto.

Sabe porque os Genéricos Azevedos são a escolha certa?

Porque o nosso compromisso é sempre com o doente, contribuindo para uma melhor e mais prolongada qualidade de vida.



Há mais de dois séculos, o seu parceiro na vida.

Laboratórios Azevedos - Indústria Farmacêutica, S.A.
Estrada da Quinta, 148 Manique de Baixo • 2645-436 Alcabideche
Tel.: 21 472 59 00 | Fax: 21 472 59 95 | E-mail: mail@azevedos-sa.pt
Matrícula na C.R.C. da Amadora e contribuinte nº 507474287

www.grupoazevedos.com

AZEVEDOS
Genéricos

Qualidade por princípio

FARMÁCIA NOGUEIRA CALVARIA DE CIMA

«ÀS VEZES A FARMÁCIA FICA APERTADA PARA TANTA GENTE»

TEXTO: RITA LEÇA
FOTOGRAFIA: PEDRO LOUREIRO



*Aqui está sempre a acontecer qualquer coisa.
A oferta de rastreios e workshops é constante*



A farmácia tem especial cuidado com a alimentação e a saúde dos bebés

«Às vezes a farmácia fica apertada para tanta gente». É assim que Ana Luísa Leonardo, farmacêutica na Farmácia Nogueira, em Calvaria de Cima, explica a afluência de participantes nas actividades que ali se realizam.

Um dos ex-líbris é o workshop sobre amamentação, que conquista não só as mães da terra como de toda a vizinhança. «É uma actividade muito importante, porque há mulheres que não conseguem pagar os cursos de preparação para o parto. Aqui, os workshops são gratuitos, há muita interacção e acompanhamento», diz, por sua vez, Inês Santos, engenheira biomédica, há vários anos a desenvolver estas formações.

Cuidados com a higiene e alimentação de bebés e crianças são temas recorrentes de outras iniciativas que decorrem na farmácia.

A Farmácia Nogueira promove ainda caminhadas, para as quais convida «formadores que explicam a importância da alimentação, do exercício físico, do uso correcto dos medicamentos e da monitorização da diabetes», refere Nadina Nogueira, directora-técnica.

E a oferta de rastreios é constante. «Além da comum medição do colesterol e da pressão arterial, tentamos variar as nossas temáticas. Este ano, por exemplo, já fizemos uma espirometria para avaliar doenças respiratórias. Nos anos anteriores, fizemos um rastreio à osteoporose e rastreios osteoarticulares com a ajuda de fisioterapeutas, com uma média de 20 participantes», enumera Ana Luísa Leonardo.

Actividades diversas que Nadina Nogueira reúne numa só frase para explicar a sua candidatura ao Prémio João Cordeiro: «O nosso compromisso é, essencialmente, promover um estilo de vida saudável, através do desenvolvimento profissional, da inclusão na comunidade e da responsabilidade social».

FARMÁCIA ROSA
CALDAS DA RAINHA

VAMOS À ESCOLA

*Profissionais de saúde
dão formação a
crianças e adultos.*

TEXTO: RITA LEÇA

FOTOGRAFIA: PEDRO LOUREIRO



No último ano, a farmácia deu formação a mais de 200 alunos, nas salas de aula deles

O objectivo é motivar estilos de vida saudáveis e, para o alcançar, a Farmácia Rosa, nas Caldas da Rainha, usa uma ferramenta poderosa: os afectos. No topo da lista das várias acções que promove, levadas a concurso ao Prémio João Cordeiro deste ano, estão as formações nas escolas, para abordar temas tão diversos como piolhos, obesidade ou diabetes infantil, entre outros.

«Para as crianças é muito importante o abraço, o mimiinho. Se, através disso, conseguirmos passar uma mensagem importante, melhor», diz a proprietária da farmácia, Catarina Rosa Tacanho, que só no último ano lectivo organizou intervenções para mais de 200 alunos.

A iniciativa faz parte do projecto “Cidade dos Afectos”, pelo qual vários profissionais de saúde e de educação do concelho pretendem mobilizar escolas e parceiros da comunidade, no sentido de sensibilizar crianças e adolescentes

para um futuro baseado no bem-estar e na vida saudável.

As formações da farmácia são coordenadas pela Unidade de Saúde Pública da zona Oeste e têm tanto êxito que a Farmácia Rosa já ganhou um cognome: é a “Farmácia dos Afectos”.

Mas os mais graúdos não ficam de fora. Todos os anos realiza-se uma caminhada, subordinada a um tema relacionado com a região – por exemplo, a Rota Bordaliana, que contou com cerca de 500 participantes. Nos dias seguintes, os rastreios cardiovasculares são gratuitos.

«Nos últimos três anos, a caminhada tem tido uma vertente solidária. Cobramos o valor da inscrição, que reverte para uma associação da nossa cidade», conta Catarina Rosa Tacanho. Este ano foi a Refood, que distribui pelos mais carenciados os alimentos excedentes da restauração e onde, aliás, todas as semanas, um elemento da farmácia faz voluntariado.

FARMÁCIA SAÚDE
FIGUEIRA DA FOZ

MÉDICOS DIARIAMENTE EM LINHA PARA GERIR POLIMEDICAÇÃO

TEXTO:
RITA LEÇA

FOTOGRAFIA:
RICARDO MEIRELES

Farmácia faz formações e organiza actividades para todas as idades, da pré-primária ao Tai Chi para idosos



Acompanhamento farmacoterapêutico e rastreios da hipertensão, diabetes e DPOC são grandes focos de intervenção



O método de atendimento era «um pouco solto», mas nos últimos cinco anos ganhou rigor e agilidade: prestar acompanhamento farmacoterapêutico de qualidade, o que inclui o contacto diário com os médicos dos utentes.

«Temos em Portugal cada vez mais doentes polimedicados, muitas vezes a tomar medicamentos desnecessários. O nosso papel é ajudá-los», sinaliza Anabela Mascarenhas. A directora-técnica da Farmácia Saúde, na Figueira da Foz, garante: «Quase todos os dias ligamos ao médico». Normalmente são «contactos rápidos», para resolver dúvidas quanto a uma dose específica ou sobre alguma alteração feita na prescrição. Mas, por vezes, é preciso ir mais longe. «No caso dos doentes polimedicados, os contactos com o médico podem ser mais demorados ou exigir uma componente escrita». Anabela Mascarenhas já enviou cerca de meia centena de cartas para os clínicos.

A hipertensão, a diabetes e a doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC) são os três principais focos de intervenção, com rastreios e acompanhamento farmacêutico especializado, recorrendo a métodos inovadores para chegar mais perto dos utentes. Foram estes que constituíram o cerne da candidatura ao Prémio João Cordeiro deste ano, sob o mote “Inovar no serviço para a comunidade nos últimos cinco anos”.

Mas há mais. Anabela Mascarenhas conta que «vamos às escolas e as escolas vêm à farmácia. Começamos com crianças de quatro e cinco anos, e seguimos as várias etapas escolares até à universidade, onde participamos em seminários. Também fazemos workshops para idosos. Achamos, em suma, que devemos comunicar o mais possível com a comunidade».

Mustela®

MATERNIDADE

OBJETIVO: ZERO ESTRIAS com toda a segurança para o seu bebê

Mustela® Maternidade desenvolveu 3 cuidados dermocosméticos especializados na prevenção e na correção das estrias e na preservação da beleza da pele.

Todos os produtos são clinicamente testados, hipoalergênicos** e compatíveis com o aleitamento*** num compromisso de segurança inédito para a mamã e para o bebê. As agradáveis texturas foram desenvolvidas para tornar cada gesto de cuidado num momento único de bem-estar e conforto.

98%*
DAS MULHERES
CONFIRMAM
A AÇÃO PREVENTIVA
SOBRE AS ESTRIAS



EFICÁCIA - SEGURANÇA - PRAZER



PREVENÇÃO
ESTRIAS



Conselhos d'experts
Para viver em plena maternidade



APLICAÇÃO
MOBILE

AS NOSSAS GARANTIAS

PRIORIDADE AOS INGREDIENTES
DE ORIGEM NATURAL

0% PARABENOS - FTALATOS
FENOXIETANOL

DESENVOLVIDA DE
FORMA A MINIMIZAR O
SEU IMPACTE AMBIENTAL

MUSTELA® TUDO COMEÇA NA PELE

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES

Inovar para preservar o capital saúde

* Óleo Prevenção Estrias melhora visivelmente a elasticidade e a resistência da pele aos estiramentos. Estudo clínico realizado em 42 grávidas sob controlo ginecológico.
** Formulado para minimizar o risco de reações alérgicas.
*** Respeitando as regras de higiene no aleitamento.



FARMÁCIAS DE SERVIÇO AO SNS

TEXTOS: CARLOS ENES
FOTOGRAFIA: PEDRO LOUREIRO

Governo negocia com a ANF contratualização de serviços. Genéricos e troca de seringas fechados. Segue-se a dispensa de medicamentos para o VIH/sida. Grupo de trabalho estuda outras áreas.

Os ministros das Finanças e da Saúde estão, desde 12 de Setembro, habilitados a contratualizar com as farmácias, por portaria, a prestação de serviços de intervenção em saúde pública. A intervenção das farmácias deverá estar alinhada com «as prioridades da política de Saúde». A remuneração decorrerá do «valor acrescentado que resultar da avaliação da prestação de serviços».

O Decreto-lei 62/2016 adianta cinco áreas de contratualização com as farmácias: programas integrados com os cuidados de saúde primários; colaboração na avaliação das tecnologias da saúde; troca de seringas; monitorização da adesão dos doentes à terapêutica; e dispensa de medicamentos actualmente cedidos em farmácias hospitalares.

A primeira portaria conjunta dos ministros das Finanças e da Saúde fixou uma remuneração às farmácias de 35 cêntimos por cada embalagem dispensada de um dos quatro medicamentos mais baratos de cada grupo homogéneo (ver páginas seguintes). Mário Centeno e Adalberto Campos Fernandes assinaram já uma segunda portaria, que fixa a remuneração das farmácias pela troca de seringas, estando iminente a respectiva publicação em Diário da República.

A dispensa de medicamentos até agora de uso exclusivo hospitalar pelas farmácias comunitárias, prevista no Programa do

Governo, deverá ser o próximo passo. O ministro da Saúde admite que as farmácias comunitárias comecem a dispensar os medicamentos para VIH/sida já em 2017. «Acredito na utilidade pública e estratégica do sector das farmácias, capaz de resistir aos embates das crises económicas», declarou Adalberto Campos Fernandes em 15 de Outubro, na cerimónia de atribuição do Prémio João Cordeiro. Para o governante, a contratualização de serviços é natural, uma vez que «as farmácias portuguesas fazem parte do Serviço Nacional de Saúde».

Foi já criado um grupo de trabalho interdisciplinar, com a missão de identificar os serviços de intervenção em saúde pública que poderão ser contratualizados com as farmácias. «Queremos aproveitar ao máximo a capacidade que as farmácias têm para contribuir para a qualidade dos cuidados. Interessa ao Ministério que possam desempenhar mais serviços de saúde pública e complementar a oferta dos cuidados primários, evitando que fiquem sobrecarregados», declarou Hélder Mota Filipe, do Conselho Directivo do INFARMED, ao jornal Expresso, que avançou com a informação na sua edição de 22 de Outubro. Este responsável identificou várias oportunidades de contratualização: renovação das receitas a doentes crónicos, assistência em casos sem gravidade, controlo da adesão à terapêutica, prevenção de erros de idosos e doentes polimedicados, sensibilização para reacções adversas, medição da glicemia e do colesterol.

«**AS FARMÁCIAS PORTUGUESAS FAZEM PARTE DO SNS», DECLAROU O MINISTRO**

GENÉRICOS TÊM DE CRESCER

Um novo regime de incentivos aos medicamentos genéricos vai entrar em vigor em Janeiro de 2017. As farmácias passam a receber uma remuneração específica de 35 cêntimos sempre que dispensem um dos quatro medicamentos genéricos mais baratos de cada grupo homogéneo, ou seja, com a mesma substância activa, dosagem e dimensão da embalagem. A Portaria n.º 262/2016, de 7 de Outubro, assinada pelos ministros das Finanças, Mário Centeno, e da Saúde, Adalberto Campos Fernandes, defende esta remuneração como instrumento de promoção de «uma utilização racional e mais custo-efectiva» dos medicamentos comparticipados.

A ANF, em comunicado, considerou o novo regime de incentivos uma boa medida, ainda que não cubra por completo o esforço económico das farmácias para garantir aos utentes o acesso aos genéricos mais baratos. Dados consensuais entre o INFARMED e a ANF indicam que as farmácias perdem, em média, 39 cêntimos de cada vez que dispensam um dos quatro medicamentos genéricos mais baratos. «As farmácias portuguesas saúdam a publicação de um regime de incentivos, que permite compensar parte do seu esforço económico para garantir poupanças aos doentes», declarou Nuno Flora, secretário-geral da ANF.

O presidente da ANF sublinha que o novo regime tem, sobretudo, valor para a sociedade. «A medida é um primeiro passo, no bom sentido, para favorecer o crescimento do mercado de genéricos, com grande benefício para as famílias e o Estado», disse Paulo Cleto Duarte aos jornalistas. Os portugueses ainda podem poupar mais cerca de 60 a 70 milhões de euros por ano com o crescimento do mercado de genéricos (ver caixa). «É esse potencial que se pretende ir buscar, sem penalizar as farmácias», expôs o presidente da ANF.

UM MERCADO ESTAGNADO

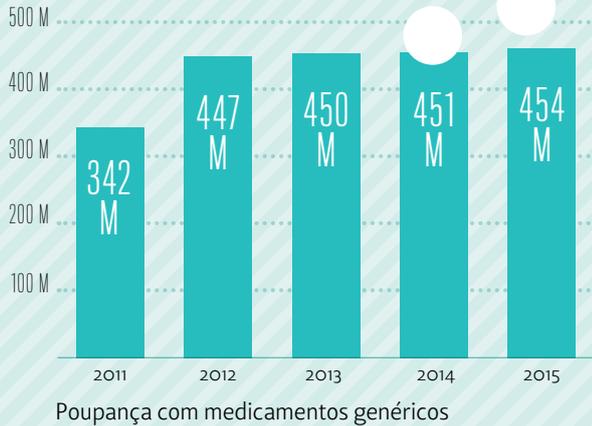
A poupança dos portugueses com os medicamentos genéricos caiu 26,3 milhões de euros no último ano. Entre Janeiro e Agosto de 2015, os genéricos ofereceram ao Estado e aos doentes 301,6 milhões de euros de poupança, contra 275,3 milhões em igual período deste ano, assinala o Centro de Estudos e Avaliação em Saúde (CEFAR) da ANF.

Os medicamentos genéricos têm potencial para garantir aos portugueses mais 70 milhões de euros por ano de poupanças, caso a sua quota de mercado retome a tendência de crescimento da última década, de acordo com o Barómetro do Observatório dos Medicamentos Genéricos elaborado pelo CEFAR.

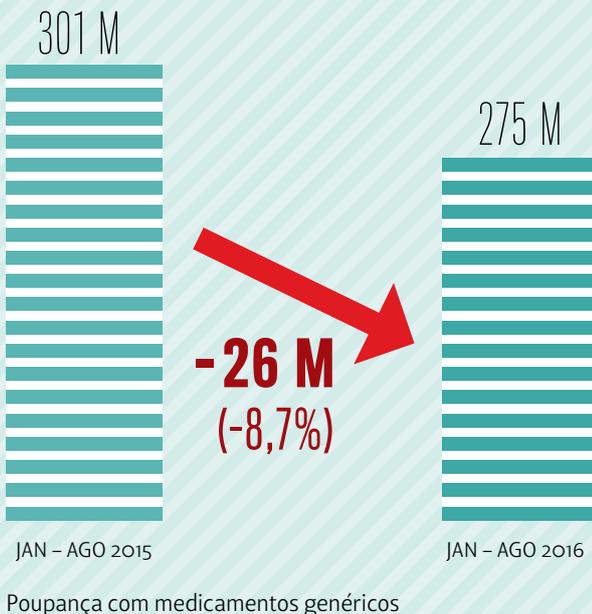
Os medicamentos genéricos registaram, na última década, um crescimento sustentado, graças à crescente adesão de doentes, prescritores e farmácias. Estes medicamentos geraram uma poupança real de 2.145 milhões de euros em apenas cinco anos, entre o início de 2011 e o final de 2015.

Uma tendência que se inverteu no último ano, em razão do falhanço do regime de incentivos implementado em Fevereiro de 2015 pelo anterior Governo. As farmácias que, à partida, já dispensavam mais genéricos, foram penalizadas e excluídas do acesso aos incentivos. Apenas 1.344 farmácias acabaram por receber uma compensação, com um valor médio de 161 euros, por um ano de dispensa de medicamentos genéricos.

**POUPANÇA
SEMPRE A
CRESCER ATÉ 2015**



**QUEDA INÉDITA
EM 2016**



FONTE: CEFAR

ALTERAÇÕES AO REGIME JURÍDICO DE FARMÁCIA

1. *Revogação do regime de instalação de farmácias nos hospitais*
2. *Violação da lei da propriedade punida com cassação de alvarás*
3. *Processos administrativo e de comunicações simplificado*

O Governo revogou o regime de instalação de farmácias de dispensa de medicamentos ao público nos hospitais do Serviço Nacional de Saúde. O Decreto-Lei n.º 75/2016, de 8 de Novembro, justifica a extinção porque «os princípios do interesse público e da acessibilidade que presidiram à implementação deste regime não se demonstraram, e ainda porque o Programa do Governo prevê, antes, a «valorização do papel das farmácias comunitárias enquanto agentes de proximidade».

O mesmo diploma simplifica os processos administrativos de registos junto do INFARMED, sendo reforçados os mecanismos legais de transparência da propriedade de farmácias, bem como os poderes de fiscalização do INFARMED neste domínio. A violação do princípio do limite da propriedade, da exploração ou da gestão, directa ou indirecta, de mais de quatro farmácias, implica a cassação dos alvarás.

ABEM FORTE

Fundo solidário já garante os medicamentos todos a 1.500 portugueses. Meta é apoiar 200 mil.



Imagens autorizadas de portugueses que apoiam o Programa Abem e que não são beneficiários



PROGRAMA ABEM

A DIFERENÇA A ACONTECER

*O sonho já é real
para 717 pessoas
de Rio de Mouro,
Sintra.*

TEXTO:
SÓNIA BALASTEIRO
FOTOGRAFIA:
PEDRO LOUREIRO



Maria Celeste, ex-directora-técnica da Farmácia Serra das Minas, conta que Rio de Mouro é uma zona onde ainda há muita pobreza escondida

No Centro Paroquial, a comitiva tinha à espera algumas das 212 famílias carenciadas que ali recebem apoio, para a entrega de 50 cartões Abem. Com estes cartões, os beneficiários conseguem aceder sem custos, na farmácia, a todos os medicamentos que lhes são prescritos pelo médico.

Paulo Cleto Duarte salientou a virtude desta primeira iniciativa da Associação Dignidade, a que preside. «O nosso principal objectivo com o Abem é garantir que nenhum português possa não ter acesso à sua medicação por questões económicas», referiu, lembrando a realidade mostrada pelas estatísticas: «Um em cada cinco portugueses

tem dificuldades em ter os medicamentos de que precisa».

Mariana Alcaparra é uma delas. Faz parte das 717 pessoas que são abrangidas pelo Abem em Rio de Mouro. Conta que recebeu o seu cartão em Maio e «foi um bem que me bateu à porta. Tinha problemas cardíacos e, todas as vezes que ia à médica, não conseguia suportar o valor das receitas. Ou não comia mesmo ou não comprava a medicação».

Para além desta, mais 11 localidades em todo o país têm experiências-piloto do Programa Abem a decorrer. Estão abrangidas «1.500 pessoas, 168 das quais são crianças», sublinhou Paulo Cleto Duarte.



Entrega de 50 cartões Abem no Centro Paroquial de Rio de Mouro, no dia 15 de Outubro

UMA AJUDA «VITAL»

Na Farmácia Serra das Minas, também em Rio de Mouro, os profissionais conhecem bem as dificuldades dos utentes. Joana Santos, directora-técnica, conta que naquela região «existe muita carência económica». Daí que a farmácia tenha sido uma das primeiras a aderir ao projecto, logo em Maio.

Conforme explica, para muitas pessoas, a participação do Abem significa «a saída de um sufoco». Por isso, na farmácia, a equipa encaminha os mais carenciados para a entidade referenciadora, o Centro Paroquial. «O utente não paga nada pelos medicamentos. É uma ajuda essencial, vital mesmo».

Por outro lado, «o Abem veio ajudar-nos a ter a garantia da adesão, a 100%, à terapêutica», e isso é outro aspecto que, para Joana, deve ser salientado.

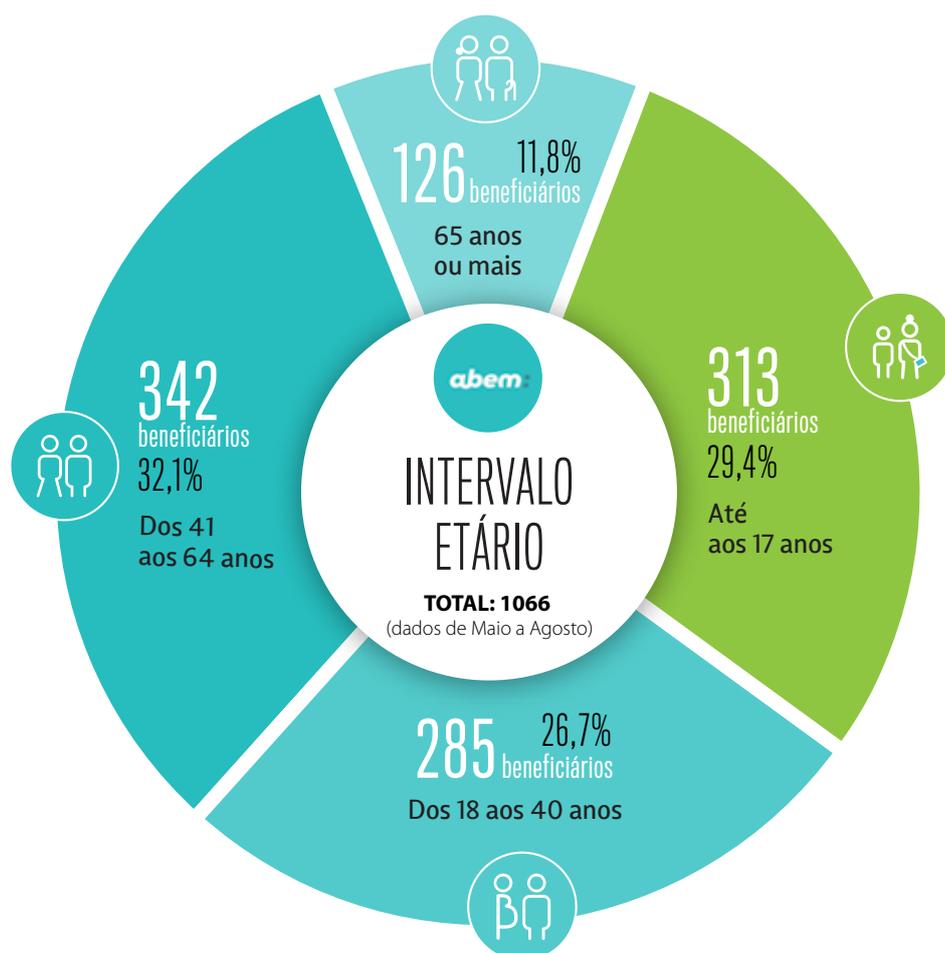


Há 149 farmácias a participar nos projectos-piloto, em todo o país

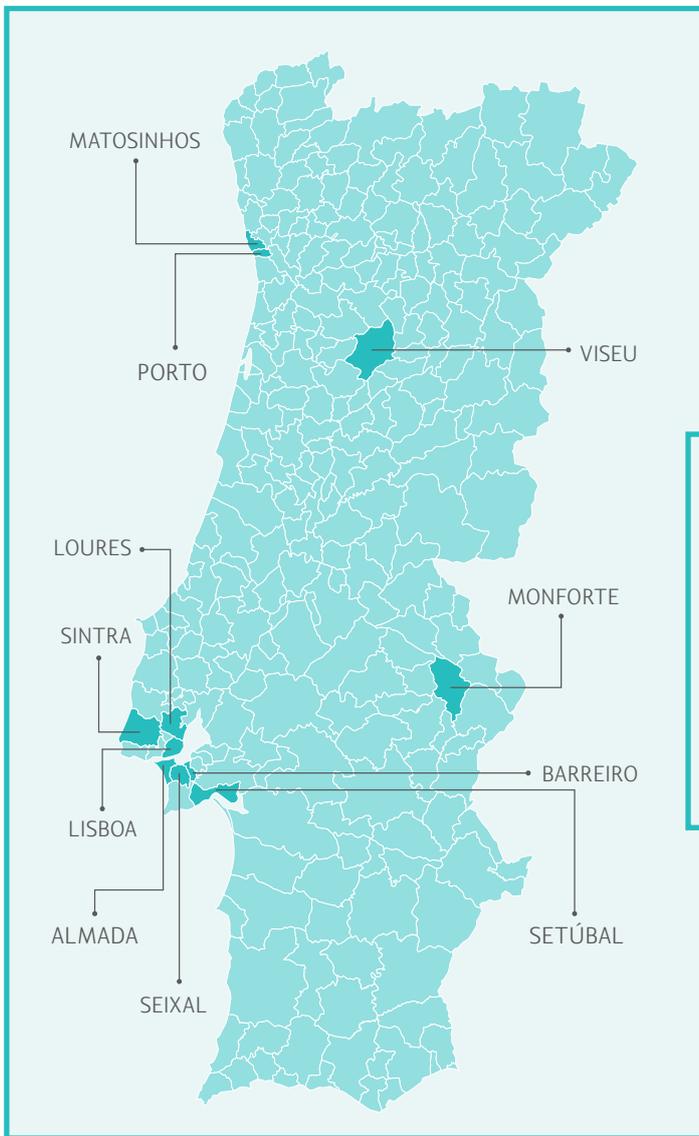
APOIO DIGNO, DISCRETO E EFICAZ

*Projectos-piloto
provam que é
possível.*

TEXTO:
PEDRO VEIGA



O Abem já apoiou **625 AGREGADOS FAMILIARES** na compra de medicamentos de que necessitam, num total de **1.519 PESSOAS**. O Programa Abem já é uma realidade na vida de **168 CRIANÇAS com menos de dez anos** e **145 ADOLESCENTES E JOVENS** menores de idade



O projecto, que se encontra ainda em fase de piloto, chegou ao terreno no final de Maio de 2016. Conta com uma rede de mais de centena e meia de parceiros, entre farmácias, instituições de solidariedade social e autarquias, e está presente em **11 CONCELHOS** nos distritos de LISBOA, PORTO, SETÚBAL, PORTALEGRE e VISEU. **O objectivo é estender-se a todo o país até ao final de 2017.**

O **PROGRAMA Abem** quer apoiar todos os cidadãos que, por razões económicas, não conseguem ter acesso ao medicamento. E quer fazê-lo em condições de

TOTAL DIGNIDADE.

Para tal, foi constituído um

FUNDO SOLIDÁRIO, mantido através de **donativos.**

Este fundo está integralmente devotado à co-participação das terapêuticas prescritas aos **beneficiários Abem** que, apresentando um **simples cartão** nas farmácias, passam a poder **levar para casa os medicamentos** de

MODO GRATUITO e **DISCRETO.**



«TENHO MESMO DE TOMAR OS MEDICAMENTOS TODOS?»

Perguntas de muitos portugueses ao balcão das farmácias tornaram óbvia a necessidade do Programa Abem.

TEXTO: CARINA MACHADO

As farmácias comunitárias inspiraram o nascimento do Programa Abem. Na génese do fundo solidário esteve a dificuldade de cada vez mais doentes em levantar integralmente as receitas médicas. As equipas das farmácias começaram a ser confrontadas com perguntas como «Destes medicamentos todos, qual é que não posso mesmo deixar de tomar?». Este drama desencadeou um alerta em rede, proveniente de farmácias de vários pontos do país.

«O Abem traz tranquilidade ao sector», declara a directora-executiva da Associação Dignitude, promotora do projecto. O programa assenta no princípio de solidariedade, em oposição directa ao conceito de caridade. «Queremos apoiar as pessoas que não conseguem ter acesso ao medicamento por questões económicas, mas queremos fazê-lo dando-lhes condições de total dignidade», afirma ainda Maria João Toscano.

O objectivo é que quem passa por dificuldades económicas tenha acesso ao medicamento sem alterar rotinas, na farmácia que livremente escolha. Para isso, a chave é

FARMÁCIAS: ADESÃO É PROGRESSIVA

Ó no próximo ano o Programa Abem será alargado a todo o território nacional. Por enquanto, as farmácias podem aderir ao Programa Abem apenas nas regiões onde estejam a decorrer projectos-piloto.

«O avanço progressivo no terreno prende-se com a construção de uma rede de parcerias. As entidades que estão no terreno a fazer acção social são fundamentais para que o programa funcione», esclarece Maria João Toscano. São as IPSS, misericórdias, autarquias e juntas de freguesia que fazem o levantamento de necessidades, contactam e referenciam os cidadãos na perspectiva de passarem a beneficiários do Abem. Por isso, os protocolos assinados com a União das Misericórdias Portuguesas e a Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade vieram aumentar muito a força do projecto.

A adesão é um processo simples. Depende da activação da farmácia no sistema e da sua contribuição própria para o fundo solidário. «Fazemos uma reunião de integração. Depois disso, as farmácias passam a poder fazer o atendimento aos beneficiários», explica Maria João Toscano.

o cartão Abem. Este instrumento permitirá aos beneficiários receber uma discreta comparticipação extra em qualquer farmácia.

A directora-executiva da Dignitude está convencida de que este é um projecto que diz muito às farmácias. «Elas podem não o saber, mas estão na génese da construção do Programa Abem. Foram elas que nos relataram muitas vezes a sua apreensão com as pessoas que, por não poderem adquirir os medicamentos, lhes pediam, ao balcão, para escolher da receita o mais importante; as pessoas que tomavam dia sim, dia não, para poupar; as pessoas que, tendo doenças crónicas, descontinuavam as terapêuticas. As farmácias foram, elas próprias, durante muito tempo, a grande base destes utentes. Individualmente, prestavam-lhes auxílio. E quando começaram elas a sentir dificuldades económicas, uma das suas preocupações foi o que seria daquelas pessoas». Para Maria João Toscano, o Abem traz às farmácias a tranquilidade de saber que essas pessoas podem agora aceder aos instrumentos de que necessitam para manter a sua saúde.

ONLINE

www.dignidade.org

Para saber mais sobre a Associação Dignidade e como se tornar associado, entre em www.dignidade.org. O site foi lançado no início do mês de Setembro e pretende servir de cartão de apresentação a todos os que procuram conhecer melhor a Associação, assim como as causas que defende. Faça uma visita e deixe a sua opinião.

www.abem.pt

Fique a conhecer a missão do Programa Abem e o modo como se operacionaliza no terreno, em www.abem.pt, site que lhe permite também fazer o seu donativo para o fundo solidário.

4.ª CORRIDA MONTEPIO ANGARIA 60 MIL EUROS

A Associação Mutualista Montepio doou ao Programa Abem a receita obtida com as inscrições na 4.ª Corrida Montepio. As 11 mil pessoas que participaram no evento em Lisboa, na manhã de 23 de Outubro, permitiram angariar cerca de 60 mil euros para o fundo solidário. O cheque foi entregue aos representantes da Associação Dignidade pelo presidente da Associação Mutualista Montepio, Tomás Correia.



©PEDRO AZEVEDO



©PEDRO AZEVEDO

EUGÉNIO DA FONSECA

PRESIDENTE DA CÁRITAS PORTUGUESA,
FUNDADOR DA DIGNITUDE

«SONHO QUE
O ABEM CORRA TÃO
BEM, MAS TÃO BEM,
QUE O POSSAMOS
EXPORTAR»

*Eugénio da Fonseca
já foi pobre.
Agora combate a
pobreza dos outros.*



REVISTA FARMÁCIA PORTUGUESA: Disse, recentemente, que a indiferença é a grande epidemia da actualidade. A Associação Dignidade é um passo em contracorrente?

EUGÉNIO DA FONSECA: A Dignidade, como a palavra indica, é uma associação que aparece para recuperar o sentido da dignidade de muitas pessoas que julgam tê-la perdido e evitar que outras o percam. Cuidar disto é devolver às pessoas o valor maior que se pode ter, que é sentir-se gente.

Sim, é contracorrente. A Dignidade nasce de um grupo de instituições que não são indiferentes ao que se passa à sua volta e que todos os dias se confrontam com situações que resultam da indiferença de outros. Mesmo daqueles que assumiram responsabilidades em nome das próprias pessoas que confiaram neles a missão de lhes criar condições de vida justas, mais humanas.

RFP: Está a referir-se...

EF: Refiro-me aos que governam, seja a nível local, nacional ou internacional, e que muitas vezes esquecem o que prometeram. A sua indiferença resulta tão simplesmente do que pode não convir no momento, e as pessoas reais, por detrás disso, deixam de contar. Deixam de interessar ao político, para o qual o que conta é a manutenção do poder. A Associação Dignidade vem trazer o fundamental para que as pessoas recuperem das condições de desfavorecimento social, económico e cultural em que se encontram.

RFP: O braço da Saúde é fundamental nesse objectivo?

EF: É. Sabe? A pobreza e a exclusão social não têm uma causa única, são antes uma série de factores, que entroncam uns nos outros. Os medicamentos, ao possibilitarem às crianças restabelecer mais depressa a saúde, permitem-lhes não faltar tanto à escola, portanto também fica a ganhar a educação; os jovens não faltam às colectividades onde ocupam utilmente os seus tempos livres, pelo que há uma socialização que é recuperada; nos adultos reduz-se o absentismo no trabalho, pelo que se impedem reduções salariais...

RFP: O INE publicou, recentemente, os números da pobreza, onde já não são os idosos, mas as crianças e os jovens que surgem como as faixas etárias mais desprotegidas. Ajude-nos a perceber esta mudança.

**TAMBÉM FICA
A GANHAR
A EDUCAÇÃO, PORQUE
OS MEDICAMENTOS
PERMITEM ÀS CRIANÇAS
NÃO FALTAR TANTO
À ESCOLA**

EF: Os números do Programa Abem reflectem isso mesmo, o que para nós também foi surpreendente. Mostram que o maior investimento foi feito nas crianças, contrariamente ao que era expectável, que era os idosos representarem a taxa mais significativa. Mas, atenção! Não estamos a dizer que os dados revelam que os mais velhos já não precisam de medicamentos. Acontece é que muitos têm uma comparticipação Abem muito baixa, alguns têm já a medicação grátis... No que aos números do Abem diz respeito, ainda é muito cedo para tirar conclusões, até porque ainda estamos numa fase de piloto, mas vários outros estudos têm vindo a confirmar que a pobreza infantil é bastante grave em Portugal. Estamos na cauda da Europa a 28, com uma taxa escandalosa para um país que se diz desenvolvido. Mais: não nos esqueçamos de que a publicação do INE tem por base dados de 2013/2014, o que falseia a realidade! De certeza, mas de certeza mesmo, que os números da pobreza hoje são outros.

RFP: Porquê o desfasamento? Não é possível usar dados mais recentes?

EF: É. Há anos que propomos mudanças. Já apresentámos várias propostas a vários governos, mas não existe qualquer interesse político em encontrar um mecanismo para que se saiba atempadamente a realidade da pobreza em Portugal, como se faz, por exemplo, com o desemprego.

RFP: E qual é a percepção da Cáritas?

EF: A nossa percepção é que não houve diminuição face aos números de 2013. E mesmo que, feitas as contas, os números possam não ter aumentado, aumentou, e muito, a agressividade da pobreza. É uma afronta, para um país como o nosso, termos gerações atrás de gerações que nascem, vivem e morrem pobres. A pobreza não é uma fatalidade, é possível erradicá-la. Falo da pobreza absoluta, porque diferenças não-de haver sempre. O que não podemos permitir é que existam pessoas sem condições suficientes que lhes garantam bem-estar e qualidade de vida na cidade onde vivem.

RFP: Faltam políticas sociais em Portugal? Ou falta vontade política para mudar?

EF: A questão está em como todos olhamos para a pobreza, e não apenas os governos. Repare: temos a ideia, em Portugal, de que só é pobre quem quer, porque trabalho não falta. Mas é mentira! Atacamos os pobres em vez de atacar a pobreza, quando mais de 20% das pessoas que estão em situação de pobreza trabalham, só que o salário que recebem não chega para todas as necessidades indispensáveis do dia-a-dia. Temos uma mentalidade muito proteccionista: julgamos que quem é pobre perdeu todas as capacidades, que é porco, feio e mau. Se a pessoa tratar bem de si, já não é pobre. Os pobres deviam sentir em cada um de nós um aliado, mas com esta forma de pensar só ajudamos a que os políticos não valorizem a situação. Em dada altura, num Governo dirigido por um homem que tem dado um exemplo extraordinário de cidadania e que foi agora reconhecido como secretário-geral da ONU, surgiu uma medida, que acabou implementada pela maior parte dos Estados-Membros da União Europeia...



RFP: Está a falar...

EF: ...De António Guterres e da medida Rendimento Mínimo Garantido, que agora se chama Rendimento Social de Inserção. Quem julga que fez a maior oposição a essa medida? Os cidadãos comuns! Achamos sempre que precisamos mais do que os outros. Descobri que uma das conquistas do capitalismo foi pôr os pobres contra os pobres, o que calha muito bem ao Capital e aos políticos que não têm consciência social.

RFP: Disse há pouco que o sistema político está a falhar na resolução da pobreza...

EF: Sim, mas começo pelos cidadãos, porque a forma como a política é exercida é muitas vezes pela pressão e não pela convicção. Infelizmente, os políticos só se interessam quando há pressão sobre eles e, para não perderem votos, sacrificam as suas convicções.



«O Abem mostra como se pode prestar ajuda sem expor o ajudado. É o que os cristãos têm como orientação: a esquerda não saber o que faz a direita», afirma o presidente da Cáritas

Passam-se anos a governar para as eleições seguintes, quando há que governar para a construção do desenvolvimento. Para enfrentar a questão da pobreza, temos de nos interessar, todos, pelo seu combate – que não é o combate aos pobres. Depois, temos de dar condições a estas pessoas para que sintam vontade de sair da situação em que se encontram e não sejam fatalistas. Se conseguirmos isto, obrigaremos os políticos a tomar medidas. Mas como este é um trabalho moroso, que obriga à mudança de mentalidades, alguns de nós, e às vezes com bastante dificuldade, temos que pressionar os governos no sentido de tomarem medidas concretas e sustentáveis para a erradicação da pobreza, e não pôr pensos rápidos, como são as cantinas sociais ou os subsídios esporádicos. Erradicar a pobreza absoluta em Portugal é possível, mas implica um plano nacional. Não é algo que possa ser feito apenas pelo Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social. Economia, Finanças, Educação, Cultura, Saúde, Ambiente... Todas as áreas da governação têm de se envolver, sob a coordenação do primeiro-ministro.

RFP: Como explica o Programa Abem a quem ainda não o conhece?

EF: Se a Associação Dignidade apareceu para dar condições de acesso aos cuidados de saúde, proporcionando aos beneficiários um maior bem-estar, o Abem é o programa que mostra como se pode prestar ajuda

sem expor o ajudado. É o que os cristãos têm como orientação: não saber a esquerda o que faz a direita.

RFP: E como é que esse princípio é operacionalizado?

EF: Antes de mais, é preciso dizer que nem todos podem aceder ainda ao programa, pois ele encontra-se em fase-piloto, ou seja, de ensaio. Posto isto, quando no próximo ano arrancarmos em pleno, o primeiro passo será a manifestação da vontade de adesão ao programa por parte das instituições locais.

RFP: Que tipo de instituições?

EF: Todas as de âmbito social. Nas públicas, a Segurança Social, mas também a assistente social do hospital e do centro de saúde, as juntas de freguesia e as câmaras municipais. E depois os variadíssimos tipos de grupos que a sociedade portuguesa tem, desde instituições de solidariedade social a grupos de acção social caritativa, como são os Vicentinos, as Cáritas, as mutualidades que têm este tipo de trabalho, as Santas Casas da Misericórdia. No fundo, todos os que fazem atendimento social. Uma vez feita a adesão, serão as instituições que, no terreno, identificarão os potenciais beneficiários, referenciando-os para o programa. Nessa altura, as pessoas são informadas de que irão receber um cartão que lhes dará acesso, na farmácia, sem custos, à sua medicação prescrita, durante um período determinado período de tempo, findo o qual há lugar à reavaliação das condições de

recurso. Isto é importante. Temos noção do risco de surgimento de oportunistas e o pior que pode acontecer é o Abem estar a dar a quem não precisa. Para além disso, queremos que estas instituições não só permitam o acesso digno à medicação, mas também ajudem a preparar a pessoa no sentido de não vir a precisar mais do programa, e isso implica acompanhamento. Mas deixe-me dizer que, há umas semanas, visitámos uma das farmácias do Programa Abem e, por acaso, vimos um beneficiário a entregar uma receita e o cartão. Falámos com o senhor, já fora da farmácia. Disse-nos saber que o seu problema de saúde não tem cura, mas vai com outra alegria à farmácia. Fiquei muito feliz: fizemos a diferença e ninguém notou. As pessoas vão à farmácia e só quem está do lado de lá do balcão é que sabe da sua condição. Já não precisam de pedir ao farmacêutico, em segredo, para escolher da receita o que é mesmo indispensável.

RFP: Um dos objectivos da Dignidade é que o Abem seja um programa agregador de outras iniciativas no mesmo âmbito. Isso é perceptível para as instituições que estão no terreno?

EF: Sim, e a verdade é que só há vantagens! Por exemplo, a Segurança Social tem uma verba para medicamentos. Pode alocá-la à Associação Dignidade e os utentes a quem esse dinheiro se destina passam a poder ir a uma farmácia qualquer, como outro cidadão qualquer. O que, diga-se, não acontece agora. Na minha instituição sei que gasto, por mês, três mil euros em medicamentos. Passamos a entregar o dinheiro à Dignidade e deixamos de nos preocupar com o resto, porque sabemos que estão garantidos os medicamentos às pessoas que referenciamos. Quer alguma coisa mais fácil do que isto? Esta é uma solução facilitadora.

RFP: Essa entrega à Dignidade das fatias dos orçamentos para medicamentos, para integrar o Programa Abem, é uma ideia sua? Já foi discutida entre os fundadores? Já foi apresentada aos Ministérios?

EF: Não é ideia minha. Já conversámos sobre isto em

«20% DOS POBRES TRABALHAM, SÓ QUE O SALÁRIO QUE RECEBEM NÃO CHEGA PARA AS NECESSIDADES INDISPENSÁVEIS DO DIA-A-DIA»

Direcção. Mas uma coisa é fundamental: não haverá Programa Abem se não houver financiamento. É preciso que todos entendamos que não estamos a falar de algo como se fazia até agora: eu, lá em casa, não consumia a embalagem toda do medicamento, por isso ia entregá-la a uma instituição e o pobre levava meia caixa. Aqui, os medicamentos são iguais aos de toda a gente e têm de se pagar. Por isso, o Programa tem de ter sustentabilidade económica.

RFP: Como?

EF: Através das farmácias associadas, que dão uma contribuição anual; dos contributos de cidadãos anónimos; de iniciativas que a própria Dignidade vai promover ou que outros realizarão em seu favor, como a Corrida Montepio, que foi um sucesso; podemos ter concertos solidários... Temos de ser criativos! Não propusemos ainda nem aos ministérios nem às instituições, mas vamos interpelá-los, e acho razoável que as entidades não pensem que a Dignidade é que vai suportar tudo. Quem já tinha essa despesa vai continuar a tê-la. Vai é, sem burocracias, aplicá-la no cerne de todo o trabalho que se faz nesta área: dar o sentido da dignidade à vida das pessoas.

RFP: Espera conseguir apoio?

EF: Se o Ministério do Trabalho não aderir a uma proposta destas, por amor de Deus... Mais: o trabalho administrativo das instituições é aliviado, mas alguém o vai suportar. Esse alguém é a Associação Nacional das Farmácias. A ANF é que tem estado a suportar todo o projecto-piloto e continuará a ser ela a suportar as pessoas que trabalham na Dignidade, todos os encargos com instalações, telefones, custos com informática, deslocações... Justiça seja feita à ANF, pois isso permite que todo o dinheiro doado seja aplicado unicamente na aquisição de medicamentos. Isto é muito importante que se saiba e eu quero manifestar aqui a minha gratidão e reconhecimento por este investimento.

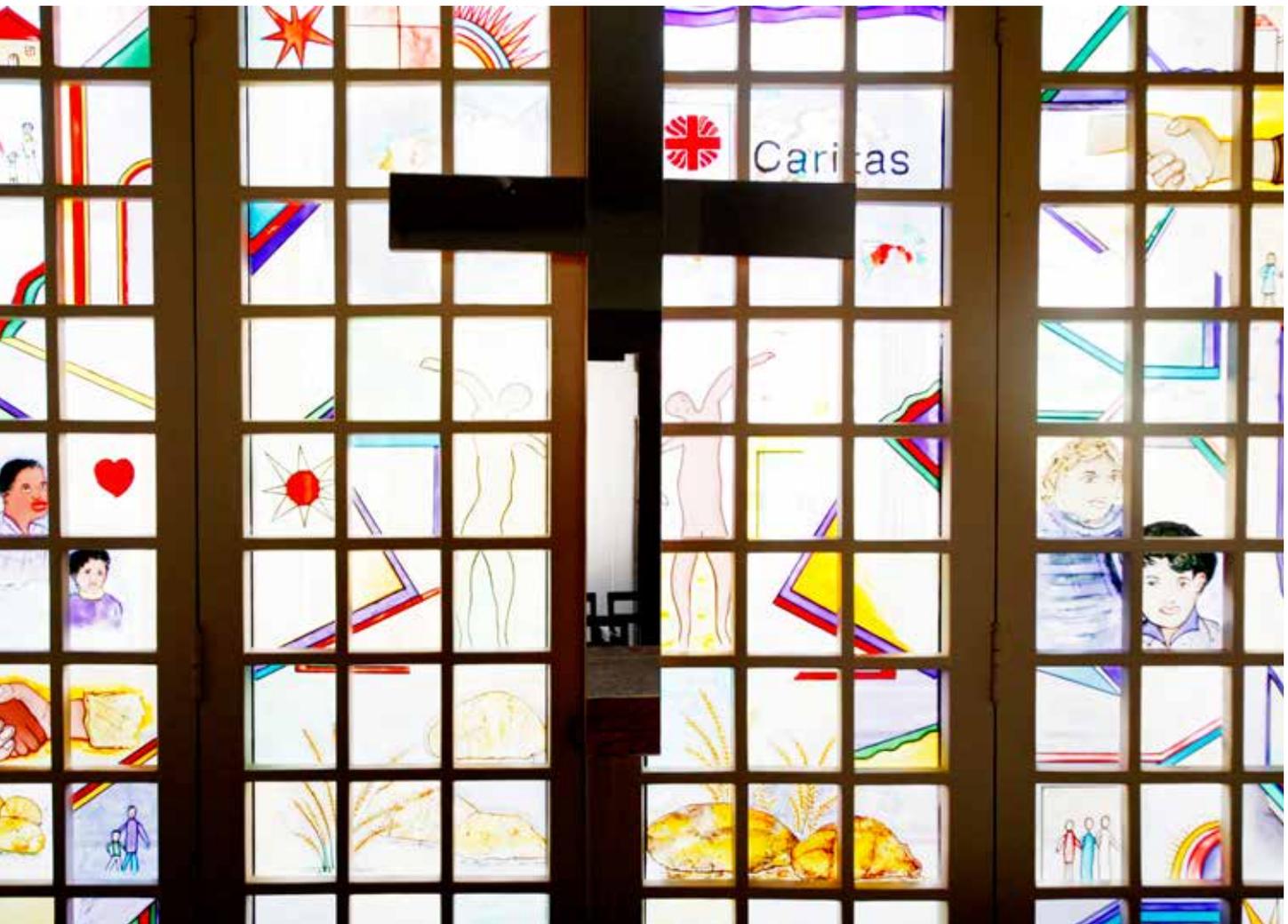
RFP: Como vê a evolução da Dignidade?

EF: Se a Associação Dignidade vier a morrer porque não teve condições de sobrevivência, mal está Portugal. Numa altura em que tanto se fala de inovação social, eis aqui uma experiência inovadora, quer no processo quer na capacidade mais nobre de dar dignidade à vida das pessoas. Se a Associação morrer por falta de apoios, como sejam os financeiros, será a negação daquilo que Portugal tem no seu ADN, que é a solidariedade, porque dinheiro não falta. É preciso é estabelecer prioridades e distribuir o dinheiro de forma mais justa.

RFP: Qual é, então, o seu sonho?

EF: Qual o sonho que tenho? É que o Abem corra tão bem, tão bem, tão bem, que possamos ter legitimidade, autoridade processual, para o expandirmos para outros países. Que retomemos a nossa condição expansionista de levarmos novos mundos ao mundo. E este novo mundo que a Dignidade quer é uma porta para a melhoria das condições de vida e a valorização do ser humano.

← **A** TACAMOS
OS POBRES
EM VEZ DE ATACAR
A POBREZA. TEMOS
A IDEIA DE QUE SÓ
É POBRE QUEM QUER,
PORQUE TRABALHO
NÃO FALTA.
MAS É MENTIRA! →



FORÇA DE VIVER

Proteína só já não chega!

As necessidades proteicas estão aumentadas no envelhecimento e em caso de doença, mas é necessário o aporte energético adequado para que as proteínas possam ser utilizadas para as suas funções mais nobres.

Suplementação Hiperproteica + Hipercalórica

Evidência comprovada:



Melhoria da perda de peso
e aumento da força muscular



Recuperação da autonomia
nas actividades da vida diária



Menor risco de infecções e melhoria
da cicatrização de feridas



www.nutricia.pt

Linha Verde: 800 206 799

MUDAM-SE OS TEMPOS, MUDAM-SE AS VONTADES

A recolha de embalagens de medicamentos usados é um acto profundamente civilizado. O país de Luís Vaz de Camões não pode andar a contaminar o solo e a intoxicar os peixes.

TEXTO: CARINA MACHADO
FOTOGRAFIA : PEDRO AZEVEDO

ETAPA 1: FARMÁCIA

MUDA-SE O SER, MUDA-SE A CONFIANÇA

É manhã cedo e Cremilde Silva, de 73 anos, chega à farmácia pela primeira vez em dias. «Eu já pedi uma quota à Dra. Raquel. Venho cá tantas vezes!», diz, a brincar, numa voz que denota fragilidade. «Fiz um AVC, uma cirurgia ao coração e, há dias, não sei o que me deu, caí e fracturei quatro vértebras... São os medicamentos que me mantêm». Agora que se sente melhor, Cremilde retoma rituais de muitos anos, onde se inclui a visita à equipa da Farmácia Alto dos Moinhos, em Lisboa. Numa mão traz as receitas do médico, noutra um saquinho com o que já não tem espaço na sua vida: embalagens de medicamentos fora de uso. «Não sei o que lhes acontece depois, mas a Dra. Raquel diz que é importante e trago-os sempre para a farmácia».

A recolha de embalagens vazias e medicamentos fora de uso nas farmácias começou em 1999, com a criação da VALORMED, mas volvidos quase 18 anos, o desconhecimento e a confusão em torno da sua actividade ainda são grandes.

«No outro dia perguntaram-me como é que, afinal de contas, reciclamos os medicamentos! Trata-se de uma falta de rigor que leva as pessoas a pensar de forma errada, mas nós estamos cá para desmistificar isso», conta a directora-técnica da Alto dos Moinhos, considerando que, apesar de tudo, é positivo que as pessoas tenham presente o conceito de reciclagem. «Conseguir que os utentes se mobilizem para vir entregar as embalagens, mesmo desconhecendo o que acontece aos resíduos, significa que o primeiro objectivo da VALORMED está alcançado».



«Tenho o contentor visível e sempre que fecho uma dispensa peço às pessoas para trazerem de volta as embalagens vazias». Pequenos gestos que, segundo a farmacêutica e engenheira do ambiente Raquel Silva, garantem grandes resultados

Raquel Silva, 40 anos, não é a típica farmacêutica. É formada também em Engenharia do Ambiente, pelo que o modo como encara o programa é naturalmente enviesado e ela é a primeira a admiti-lo. «Os medicamentos, quando não recebem o tratamento devido e são largados no meio ambiente, são muito poluentes. Quando são colocados no lixo, vão para aterros, infiltram-se nos aquíferos, chegam aos rios, depois ao mar... Hoje há peixes efeminados devido a mutações genéticas induzidas pelas hormonas das pílulas das senhoras! Entregando à VALORMED, a embalagem é reciclada e o fármaco incinerado de modo controlado e seguro. Claro que nós ao balcão não podemos estar a explicar todo o processo, a mensagem tem de ser passada de modo claro e conciso e na oportunidade certa, porque as pessoas não têm muito tempo para ouvir e quando estão doentes não são receptivas a mensagens ambientais». Há, contudo, pequenos gestos que podem alcançar grandes resultados: «tenho o contentor sempre visível, ao lado do balcão, e sempre que fecho uma dispensa peço às pessoas para trazerem de volta as embalagens vazias».

SABIA QUE...

...Se estima que a quantidade de resíduos que as pessoas devolvem à farmácia seja pouco mais de 10% das embalagens colocadas no mercado?

...A VALORMED é um consórcio que agrega as empresas farmacêuticas, os distribuidores e as farmácias, representados pela APIFARMA, GROQUIFAR e ANF?

A adesão dos distribuidores e das farmácias é voluntária, mas a das empresas farmacêuticas é obrigatória por lei.

...A VALORMED não tem licença para tratar os resíduos produzidos pelas próprias farmácias?

A sua licença é para recolha e tratamento de resíduos de origem doméstica.



Cremilde Silva, 73 anos, numa mão traz as receitas, na outra o saco com as embalagens de medicamentos fora de uso

Consgo tem dado certo. «Na minha farmácia as pessoas aderem muito, mais até que noutras zonas, mas a população tem um nível social e de escolaridade superior, e isso tem igualmente muita influência na sensibilização para as questões ambientais».

Oswaldo Burgos, 58 anos, é engenheiro de sistemas e entra na farmácia como se propositadamente para comprovar as palavras da farmacêutica. Conhece a VALORMED e diz que «em casa separo todo o lixo, e as embalagens de medicamentos que estão fora de uso trago-as sempre para a farmácia, porque sei que sofrem um processo de reciclagem e de aproveitamento diferentes».



Na casa de Oswaldo Burgos separa-se todo o lixo. Os medicamentos não são excepção



«**H**OJE HÁ PEIXES EFEMINADOS DEVIDO A MUTAÇÕES GENÉTICAS INDUZIDAS PELAS HORMONAS DAS PÍLULAS DAS SENHORAS»

**MISSÃO AMBIENTE
2016/2017**

ESCOTEIROS MOSTRAM O CORAÇÃO VERDE DA FARMÁCIA

• **A** Missão Ambiente, da VALORMED, está de regresso e o entusiasmo que reina entre os vários agrupamentos do Corpo Nacional de Escutas promete fazer das 261 mil toneladas de embalagens vazias e medicamentos fora do prazo recolhidos na edição do ano passado uma pálda amostra dos resultados em 2016/2017.

A partir do dia 21 de Novembro e até 31 de Março, os agrupamentos vão protagonizar uma verdadeira caça a este tipo de resíduos e actuar como uma gigantesca vaga de incentivo a entregas de terceiros, nas farmácias, em seu nome. Em causa estará um lugar entre os 20 que dão acesso a prémios, que podem chegar aos 9 mil euros.

A Missão Ambiente tem por objectivo sensibilizar os escoteiros e a comunidade que os rodeia para a importância da entrega regular, nas farmácias, das embalagens vazias e medicamentos fora de uso, e constitui para as farmácias uma oportunidade para enfatizarem junto da opinião pública o seu “carácter verde”, ou seja, o importante mas ainda pouco conhecido papel que desempenham em prol da preservação ambiental.

Mais informações em www.missaoambiente.pt



O contentor de resíduos nunca entra nos armazéns de medicamentos. A contaminação é impossível

ETAPA 2: ARMAZENISTA/DISTRIBUIDOR

TODO O MUNDO É COMPOSTO DE MUDANÇA

Porto, zona industrial. Quinze menos vinte e o sol encandeia. Olavo Rocha, 43 anos, aguarda, de chave na mão, ao fundo da rampa de acesso às instalações da Alliance Healthcare. Atrás de si, como se encaixado num nicho feito à medida, está o enorme contentor marítimo da VALORMED, o qual, quando finalmente se deixa abrir, revela um interior praticamente lotado. A recolha dos seus 420 contentores de cartão, cada um com uma carga máxima de 9kg, está marcada para o dia seguinte, dirá o director-técnico do armazém da Invicta. O seu próximo destino é a Ambimed, para triagem.

Os armazenistas/distribuidores desempenham um papel fundamental no circuito inverso da VALORMED, mesmo em termos ambientais. A sua actividade normal é perfeitamente sinérgica com a entrega de contentores vazios e recolha de cheios nas farmácias, tornando desnecessário um processo adicional de transporte que sobrecarregaria o ambiente, ao mesmo tempo que asseguram as condições para a existência de um ponto de recolha em todos os locais do país.

Mas os próprios não parecem cientes da relevância do seu contributo. Olavo Rocha não foge à regra.

Assegura que «a nossa intervenção é muito limitada. Do nosso armazém seguem os pedidos para as farmácias e, juntamente com eles, os contentores de cartão vazios. Na entrega, os motoristas recolhem os cheios, já devidamente selados e, quando aqui chegam, retiram-lhes as fichas de rastreabilidade e colocam-nos directamente no contentor marítimo. Não há nenhum outro tipo de manipulação da nossa parte», descreve.

A INTERVENÇÃO DOS
ARMAZENISTAS
PERMITE A REDUÇÃO
DA PEGADA ECOLÓGICA
DA VALORMED

O director-adjunto, Jorge Ribeiro, de 46 anos, subcreve. Vem do interior do armazém, no qual «estes contentores nunca chegam a entrar», diz. Percebe-se o ponto de honra: é que assim não há sequer o risco de uma eventual contaminação.

Em média, são precisos 10 dias para que o contentor marítimo atinja a quota máxima. Mas há picos, como quando decorrem campanhas como a Missão

Ambiente, que envolve os escoteiros. E há uma sazonalidade, faz notar Olavo Rocha. «As pessoas aproveitam as férias e o tempo quente para fazer limpezas mais profundas em casa e, nessa altura, reorganizam o armário dos medicamentos», comenta. Os dez dias passam a metade e percebe-se então, com maior propriedade, o impacto e o potencial impacto do sistema VALORMED no ambiente.



Em média, em dez dias um contentor marítimo fica carregado de resíduos provenientes das farmácias



Olavo Rocha e Jorge Ribeiro, director-técnico e director-adjunto, respectivamente, do armazém da Alliance Healthcare no Porto

SABIA QUE...

...Os armazenistas são remunerados, de forma variável, pelas recolhas?

Quanto mais contentores, maior a remuneração.

...Para ser recolhido, um contentor marítimo tem de ter, no mínimo, 420 contentores de farmácia?

...As fichas triplas asseguram a rastreabilidade dos contentores de cartão e seu conteúdo?

Há uma por contentor de cartão, sendo que uma cópia fica na farmácia, outra no distribuidor e a terceira segue com o contentor até à triagem, na Ambimed.

ETAPA 3: TRIAGEM

TOMANDO SEMPRE NOVAS QUALIDADES



Aqui sente-se um cheiro forte a xarope, como se de um banho se tratasse

Meio-dia de um novo dia. Assim dita o relógio, mas o vento e a chuva miudinha não o permitiriam adivinhar. O mesmo se pode dizer do centro de triagem da Ambimed, em Torres Vedras, alojado num conjunto de pavilhões insuspeitos, no alto de uma colina, apenas denunciado pelo forte cheiro a xarope. Forte, como se de um banho se tratasse.

Aqui, há quase seis anos, é feita a recepção e triagem dos resíduos da VALORMED, num processo contínuo, assegurado por recolhas diárias. É Cláudia Costa quem faz as honras da casa. A engenheira do ambiente é responsável de área de negócio e gestora da conta da VALORMED na Ambimed. É ela quem faz notar que o cheiro foi, durante algum tempo, um dos motivos que dificultou a fixação de pessoal. «Isso e o trabalho muito duro». Fala de experiência própria. Quando ficou com a conta da VALORMED quis conhecer por dentro cada uma das etapas por que passam os resíduos. Fez uma semana na chamada plataforma, onde o lixo é separado manualmente. «Por dia, são triados cerca de 800 a 1.000kg de resíduos. Quando a noite chegava, não sentia os braços. Tenho muito respeito por estes homens». Por mês, chegam a este ponto de triagem entre 14 e 15 mil kg de resíduos. Quando há campanhas, entre 18 e 20 mil.

De nada disso há ainda sinal e o ambiente no comprido armazém cinzento é estranhamente sossegado, apenas agitado pela presença de Miguel Amaral, chefe da equipa do centro de triagem, que se junta a Cláudia. «O local onde nos encontramos é onde os contentores, quando chegam, são pesados e identificados, para assegurar a rastreabilidade. Depois, os resíduos são passados para o outro lado do pavilhão, onde temos uma zona de armazenamento temporário, até que são colocados em triagem na plataforma».

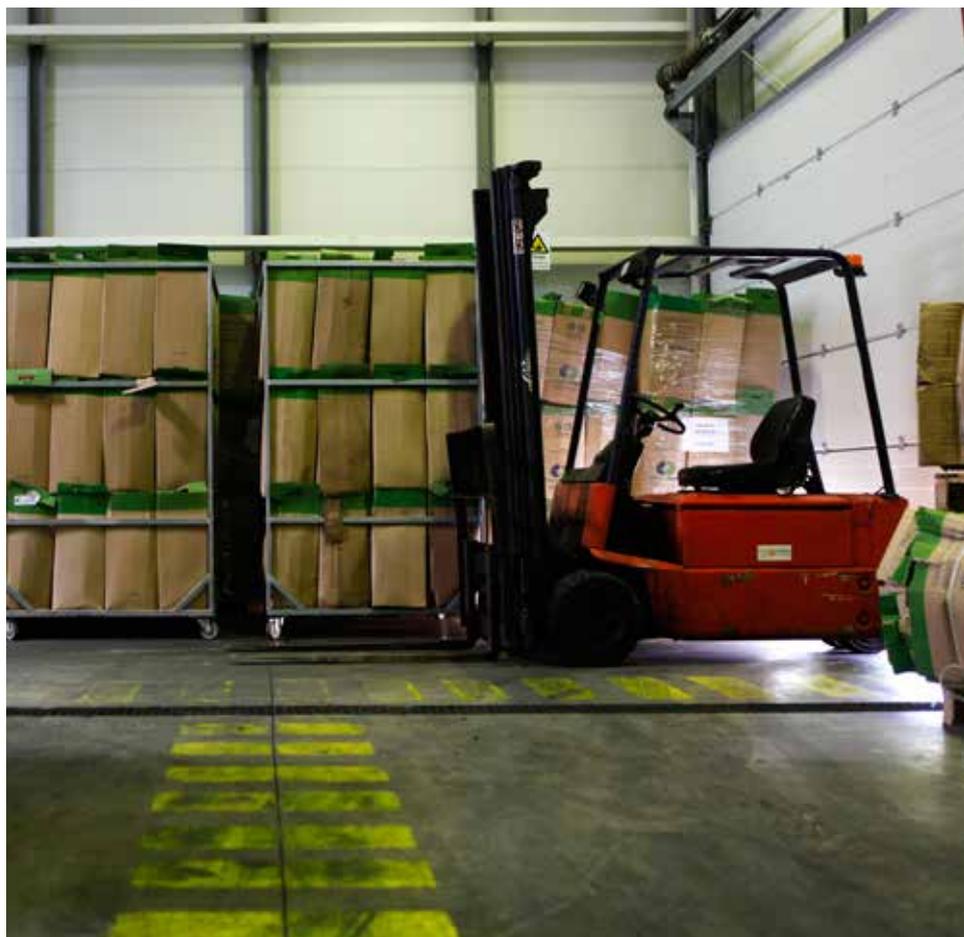


«Luís Figueiredo, director-geral da VALORMED, anuncia para breve a atribuição de códigos de barras aos contentores de papelão, uma modernização que, garante, irá acabar com a ficha tripla e «facilitar a vida das farmácias, pois vão deixar de preencher papéis»

Avançam espaço adentro e o barulho intensifica-se: primeiro um som de roldanas, a que se junta depois um som de triturador, entrecortado logo de seguida por vozes masculinas, tudo envolto, por fim, na voz de Sia, que canta no rádio que não precisa de dólares para se divertir. A imagem chega mais tarde, depois de contornados os imensos fardos, uns à espera de tratamento, outros a aguardar boleia até ao destino final. «Esta é a zona de armazenamento dos resíduos já triados: cartão, papel e plástico, que encaminhamos para reciclagem depois de prensados na nossa velhinha prensa, para otimizar o transporte; e vidro triturado», explica Miguel.



Cláudia Costa, responsável da área de negócio, e Miguel Amaral, chefe de equipa do centro de triagem da Ambimed



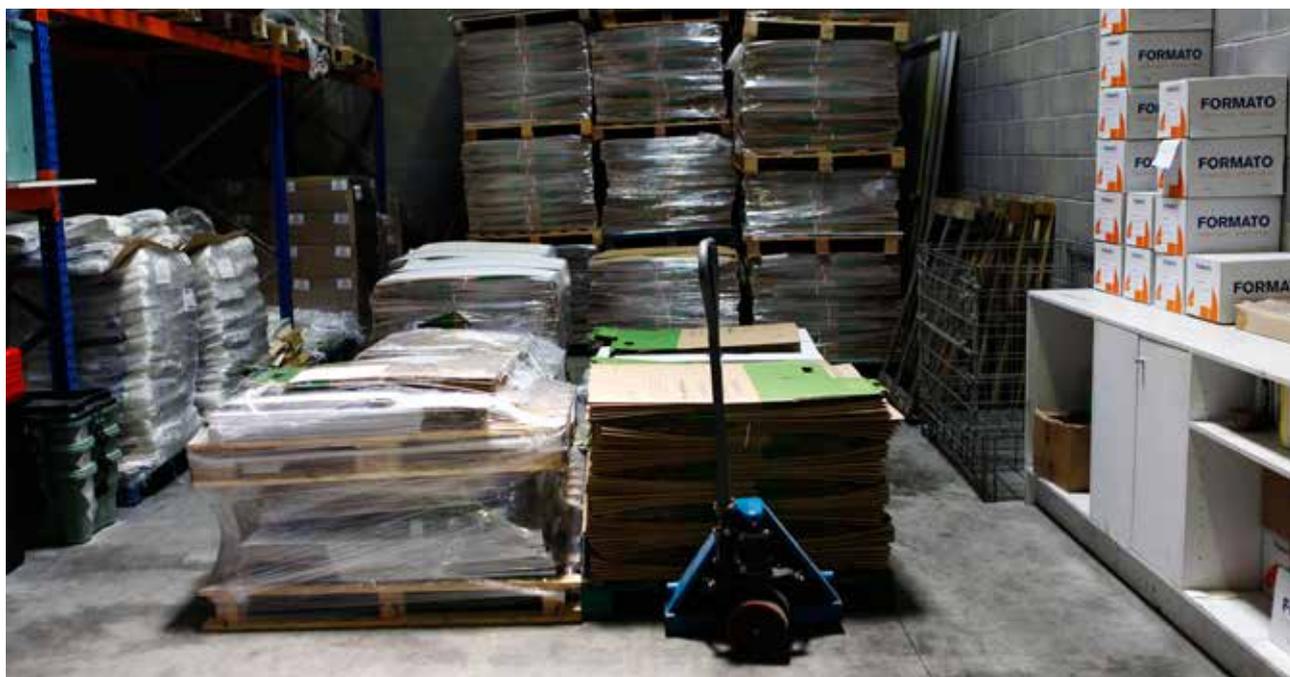
As embalagens de vidro são trituradas contendo ainda os restos dos medicamentos, formando uma estranha sopa, responsável pelo cheiro intenso que se sente no local

Ao alto, a famosa plataforma, o local onde tudo acontece. Nove homens, quatro alinhados a cada lado, um na cabeceira, separam, à mão, os materiais que cada contentor desvenda do seu interior quando despejados sobre o tapete rolante. Percebe-se a dureza do trabalho. A cada posto, um material: cartão e papel, plástico depois, e o vidro que cai, por fim, ainda contendo os restos do medicamento que embalou. Cláudia explica que «temos um processo de trituração das embalagens onde os xaropes são separados do vidro. É daí que vem o cheiro intenso que nos agride mal passamos a soleira. E nos últimos dois anos reduziu muito a quantidade de embalagens inteirinhas que recebemos. Nessa altura, o cheiro era atroz».

Mas da plataforma tiram-se muitas outras coisas que, conforme faz notar Miguel, não deveriam nunca lá ter

chegado: materiais cortantes e perfurantes, como agulhas e lancetas; equipamento electrónico, de que os medidores de pressão arterial são só exemplo; radiografias, termómetros de mercúrio, muitos talheres. E ouro! E dinheiro! «Acontece com alguma frequência», assegura a engenheira. «As pessoas de idade têm por hábito esconder o ouro e o dinheiro nas caixas de medicamentos. Por vezes esquecem-se. Outras vezes morrem e os familiares, desconhecendo o hábito, enviam as embalagens assim recheadas para reciclagem».

Esta é a última paragem. Para além deste ponto, o vidro velho será novo, assim como o papel, o plástico e o cartão. Os medicamentos, incinerados de modo controlado, serão transformados em energia. Só o dinheiro e o ouro, graças à rastreabilidade, se manterão como até aqui e de volta à família de origem.



Sinal dos tempos: nos últimos anos caiu a pique a quantidade de embalagens inteiras que entravam neste circuito

Há barulho de roldanas, do triturador, vozeria dos trabalhadores e de Sia, a cantar no rádio que não precisa de dólares para se divertir



SABIA QUE...

... Os contentores das farmácias são de cartão reciclado?

A VALORMED recupera algum do dinheiro da sua compra, enviando-os novamente para reciclagem.

...Dos resíduos para incineração, 93% vão para a Valorsul ou para a Lipor, para produção de energia?

O resto são produtos perigosos: radiografias, termómetros de mercúrio, seringas... Esses são separados e encaminhados para tratamento especial.

...No caso das radiografias, elas são entregues à AMI?



No meio das embalagens aparecem agulhas, lancetas, medidores de pressão arterial, termómetros, muitos talheres. E ouro! E dinheiro!

EUA
APELAM ÀS
FARMÁCIAS
PARA
VACINAR
TODA A GENTE

TEXTO:
CARINA MACHADO

«Toda a população deve vacinar-se contra a gripe sazonal, tão depressa quanto possível». O alerta é de Thomas Frieden, diretor dos *Centers for Disease Control* (CDC), instituição norte-americana equivalente à Direcção-Geral da Saúde e uma das mais importantes autoridades sanitárias a nível mundial.

O aviso feito em Setembro alarga, claramente, a urgência da imunização para lá dos clássicos grupos de risco, numa altura em que as taxas de cobertura vacinal naquele país têm vindo a diminuir.

As pessoas subestimam a infecção, não lhe reconhecendo grande gravidade. Mas, conforme sublinhou Frieden, «A gripe é um assunto sério. A gripe é imprevisível».

Um dos mais recentes estudos sobre a cobertura vacinal nos Estados Unidos, intitulado “The Value and Imperative of Quality Measures for Adult Vaccines”, conclui que os profissionais de saúde continuam a lutar para convencer os adultos de que brincam com a sua saúde quando optam por não se vacinar.

Num comentário à pesquisa, Carolyn Bridges, dos CDC, defendeu que os farmacêuticos têm um papel fundamental a desempenhar na vacinação, sublinhando que as farmácias se estão a tornar numa escolha cada vez mais comum entre aqueles que se querem vacinar contra a

gripe, o herpes zóster ou contra a doença pneumocócica.

Para além da vacinação de rotina, a responsável enfatizou que os farmacêuticos podem ser cruciais na imunização das populações durante surtos epidémicos, como aconteceu com a gripe H1N1.

Na mesma altura, e sublinhando a necessidade de colaboração das farmácias nesta área da saúde pública, os CDC escreveram uma carta aberta dirigida ao sector, solicitando o arranque imediato da vacinação contra a gripe e encorajando o alargamento a outras doenças. O apelo é de meados de Setembro, mas a entidade diz que, apesar de recomendada até ao final de Outubro, a vacinação dos utentes utentes contra a gripe deve continuar até ao fim da época gripal.

«Os CDC reconhecem e apreciam o papel cada vez mais importante que os farmacêuticos desempenham na saúde pública, incluindo a vacinação da população contra a gripe sazonal e outras vacinas contra doenças preveníveis», pode ler-se na carta. A entidade aponta ainda que, «até Novembro de 2015, quase um em cada quatro adultos que foram vacinados contra a gripe foram-no numa farmácia comunitária. Muito obrigado a todos por tudo o que fazem pelos vossos utentes e pelo vosso contributo contínuo para a saúde pública».

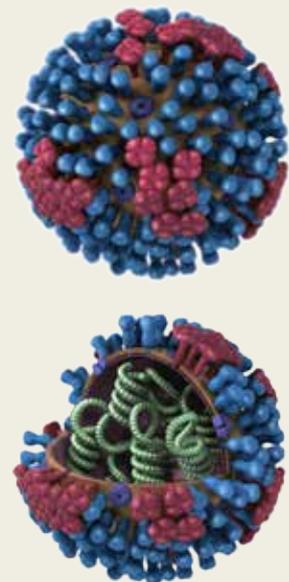
B.I. DE UM VILÃO MUTANTE E IMPREVISÍVEL

FORMA– Vírus esférico com a superfície coberta de filamentos salientes, como uma bola com picos. As saliências são proteínas: a hemaglutinina (16 tipos distintos), que permite ao vírus entrar nas células, e a neuraminidase (nove tipos distintos), que lhe possibilita propagar-se.

TIPOS– Existem três tipos do vírus *Influenza*: A, B e C. Os tipos B e C afectam apenas o Homem, sendo que os *Influenza B* são principalmente responsáveis por surtos em crianças.

Os *Influenza A* são os mais instáveis e podem infectar também outras espécies. Normalmente são os que desencadeiam a gripe moderada a grave.

SUBTIPOS– Os vírus *Influenza A* podem ser classificados em subtipos, de acordo com as duas proteínas que os constituem. Por exemplo, o vírus H3N1 apresenta o tipo 3 de hemaglutinina (H) e o tipo 1 de neuraminidase (N). A combinação destas proteínas está em constante mudança n os vírus.



**DIRECTOR-GERAL
DA SAÚDE**

«A VACINA EVITA MORTES»

**TEXTO: MARIA JORGE COSTA
FOTOGRAFIA: PEDRO LOUREIRO**

«**A** vacina da gripe é absolutamente essencial, sobretudo para proteger os idosos e aqueles que têm doenças crónicas», assegura o director-geral da Saúde, em entrevista à Revista Saúde de Outubro.

Francisco George reconhece que a vacina não evita sempre a infecção. «Mas sabemos, comprovadamente, que quem é vacinado todos os anos tem menor probabilidade de ter complicações do que quem não é vacinado».

Um dos responsáveis máximos da política de saúde em Portugal vai mais longe no argumentário: «Podemos dizer que a vacina é excelente para diminuir a mortalidade específica pela gripe. Protege de complicações. Quando elas surgem, são menos graves. Há menos probabilidade de um idoso morrer devido à gripe», garante.

A evidência científica quanto a esta eficácia, levou o Ministério da Saúde a lançar a medida de distribuição e administração gratuita de vacinas a todos os que, por alguma razão, estão mais vulneráveis. E porquê só a estes grupos? «É preciso ter em conta que não há vacinas para todos. Importamos menos de dois milhões e somos mais de dez. Por isso, definimos os grupos prioritários», explica Francisco George.

«A gripe é como a “Volta ao mundo em 180 dias”. Só circula nas semanas frias. Observamos a situação no Hemisfério Sul e vamos administrar as vacinas adequadas, admitindo que vão chegar ao Hemisfério Norte as estirpes que acabaram de circular no Hemisfério Sul. O vírus vai mudando. Não há camaleão com mais mudanças do que o vírus da gripe. Vamos estudando as epidemias provocadas nas semanas frias do ano no outro hemisfério e trocamos informações com a OMS, com o Brasil e adaptamos as nossas campanhas».





Mais vale prevenir: o presidente da ANF, Paulo Cleto Duarte, vacinou-se contra a gripe na Farmácia Serra das Minas

ÉPOCA DE VACINAÇÃO

2016/17 *Farmácias têm 900 mil doses disponíveis.*

Tal como em anos anteriores, a vacinação contra a gripe, na farmácia, foi apoiada por uma campanha mediática ao longo de todo o mês de Outubro e parte do mês de Novembro. O investimento publicitário em diferentes meios teve como objectivo sensibilizar a população para a importância da imunização e contribuir para o aumento da cobertura vacinal nos grupos de risco, assim como dinamizar o serviço de administração de vacinas não incluídas no Plano Nacional de Vacinação (PNV) na farmácia. Foram usados como suporte de comunicação a Rádio, a Imprensa, o Digital e o Ponto de Venda.

Na última época gripal, as farmácias portuguesas administraram perto de 560 mil vacinas contra a gripe. Este ano têm disponíveis 900 mil doses, às quais se somam os cerca de 1,2 milhões do Serviço Nacional de Saúde.

A Direcção-Geral da Saúde recomenda que todas as pessoas com 65 ou mais anos, principalmente os residentes em lares, sejam vacinadas, assim como as grávidas (de acordo com o aconselhamento médico) todos os doentes crónicos, todos os doentes imunodeprimidos com seis ou mais meses de idade, todos os profissionais de saúde e todos os prestadores de cuidados a idosos.

Mas o alargamento da cobertura vacinal à restante população só traz vantagens: reduz a probabilidade de contágio e permite um controlo mais eficaz da doença, com benefícios também para toda a economia, incluindo a do SNS, já que o custo da vacina é menor do que os gastos decorrentes do tratamento da doença.

PORTUGUESES MUITO SATISFEITOS



CEFAR (2008/09)

A NÃO ESQUECER

Registe sempre a venda do Serviço de Administração de Vacinas. Estará a cumprir obrigações legais, mas também a contribuir para a avaliação do impacto da intervenção farmacêutica na saúde pública.

AS FARMÁCIAS E A INCLUSÃO SOCIAL

TEXTO:
MARIA JORGE COSTA
FOTOGRAFIA:
ALEXANDRE ALMEIDA
E ALEXANDRE VAZ

Em dia de aniversário, a ANF juntou associados, amigos e personalidades da política nacional para a segunda Gala Solidária, que este ano apoiou o Programa Abem.

A Direcção da ANF dá as boas-vindas a Maria de Belém Roseira, embaixadora da Associação Dignidade



Maria Freire Rito, da Farmácia D'Aragão



Maria Odette Ferreira acompanhada da bastonária da Ordem dos Farmacêuticos, Ana Paula Martins



Margarida Lopes, da Farmácia Veritas, e Catarina Mesquita, da Farmácia Parque



Miguel Gouveia, professor da Universidade Católica Portuguesa

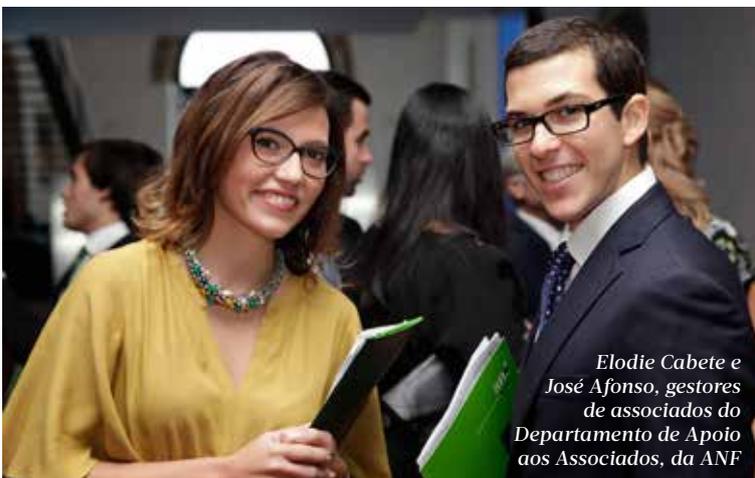
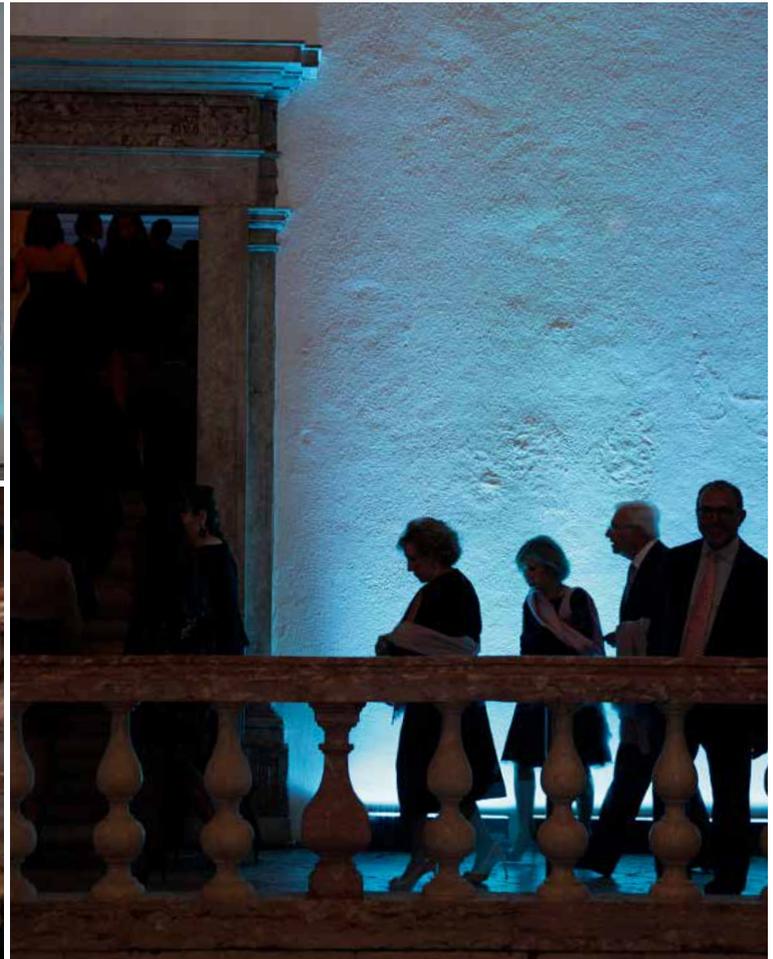
A equipa da Farmácia Nogueira protagonizou um dos sete projectos finalistas do Prémio João Cordeiro



Vera Costa Santos, da Farmácia Prates e Mota, e a mãe, Maria da Luz Sequeira, da Farmácia da Luz



Augusto Meneses, Cristina Gaspar e Nuno Vasco Lopes, da Direcção da ANF



Elodie Cabete e José Afonso, gestores de associados do Departamento de Apoio aos Associados, da ANF



Irene Horta Figueiredo, da Farmácia Horta Figueiredo, acompanhada pelo filho



O ministro da Saúde realçou o papel das farmácias na inclusão social, dando como exemplo a Associação Dignidade, capaz «de preencher um espaço do qual o Estado se afastou».

Adalberto Campos Fernandes falava no decurso da cerimónia de entrega do Prémio João Cordeiro, este ano atribuído à Farmácia Alentejana, de Castro Verde, pelo desenvolvimento de um sistema personalizado de dispensa de medicamentos.

Para o ministro, «está na altura de conciliar os portugueses com o seu país. Está na altura de os poucos recursos que vamos conseguindo libertar serem, justamente, para aqueles que mais precisam e para aqueles que pouco têm e que necessitam da ajuda de todos».



Maria Celeste Caeiro, da Farmácia Alentejana, responsável pelo projecto vencedor do Prémio João Cordeiro



Vítor Segurado, vice-presidente da ANF, João Silveira, presidente da Mesa da Assembleia-geral da ANF e Helder Mota Filipe, vice-presidente do INFARMED



No seu discurso, o presidente da ANF realçou a importância da união dos sectores Social e da Saúde



Diogo de Lucena, presidente do júri, agradece as mais de 40 candidaturas deste ano ao Prémio João Cordeiro



O video mapping de apresentação do Programa Abem, no exterior do Convento do Beato



O general Ramalho Eanes, embaixador da Associação Dignidade, com a esposa, Manuela Eanes, e a farmacêutica Maria da Luz Sequeira



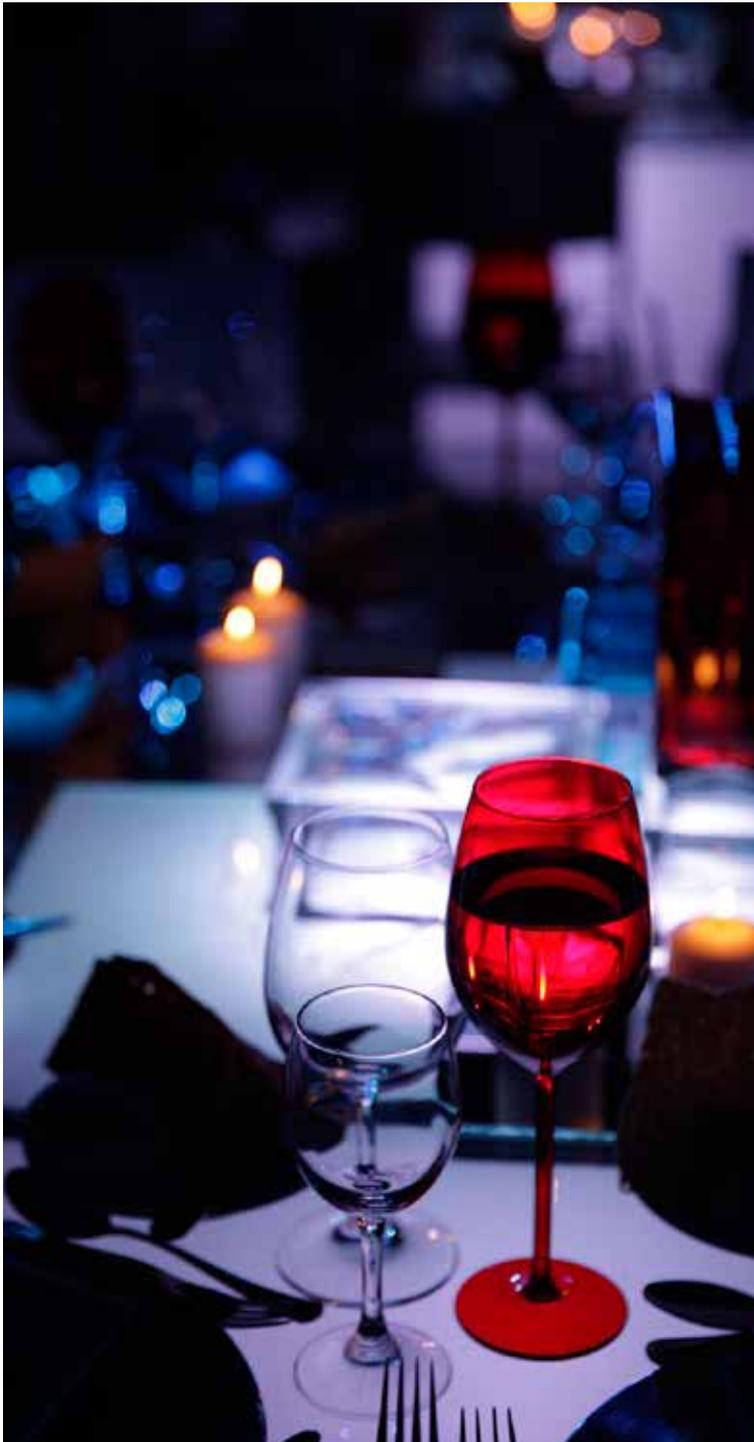
Teresa Menezes, Francisco Reis Lima, Arminda Guimarães e Francisco Faria, da Farmácia Faria



Equipas das farmácias Veritas, Alegro e Palmeirim



João Cordeiro conversa de forma animada com Paulo Barradas e Miguel Silvestre





*A deputada
Maria Antónia
Santos com Paulo
Cleto Duarte*



*João Almeida Lopes,
presidente da APIFARMA,
em conversa animada com o
general Ramalho Eanes*



*Eugénio da Fonseca,
presidente da
Cáritas Portuguesa*



A banda sonora fez-se dos acordes dos GNR



NUMA CASA PORTUGUESA, BRUFEN®* COM CERTEZA.

*Brufen Suspensão, Brufen 200mg e 400mg comprimidos

Sempre consigo

Febre • Dor ligeira a moderada • Inflamação



Mylan
Seeing is believing*

Brufen Suspensão apresenta-se na forma de suspensão oral com odor a laranja. Brufen Suspensão, 20 mg/ml está indicado na dor ligeira a moderada (como dor de dentes e dor de cabeça) e febre. Se for necessário administrar este medicamento a crianças mais de 3 dias, ou se os sintomas agravarem, deve-se consultar o médico. Nos adultos e adolescentes se for necessário administrar este medicamento durante mais de 3 dias em caso de febre, ou mais de 4 dias no tratamento da dor, ou se os sintomas agravarem, deve-se consultar o médico. Se foi informado pelo seu médico que tem intolerância a alguns açúcares, contacte-o antes de tomar este medicamento. Brufen Suspensão contém parabenos e corante amarelo sunset que pode causar reações alérgicas. Leia cuidadosamente as informações constantes do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou o seu farmacêutico. Brufen Suspensão 20 mg/ml é um medicamento não sujeito a receita médica. Rev. 03/2015 Brufen, 200 mg, apresenta-se na forma de comprimidos e de granulado efervescente (em saquetas). Cada comprimido e cada saqueta contém 200 mg de ibuprofeno. Brufen, 200 mg está indicado nas dores ligeiras a moderadas e febre inferior a três dias. Se foi informado pelo seu médico que tem intolerância a alguns açúcares, contacte-o antes de tomar estes medicamentos. Brufen granulado efervescente contém sódio. Esta informação deve ser tida em consideração em doentes com ingestão controlada de sódio. Para mais informações sobre precauções especiais consulte o folheto informativo. Leia cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consultar o médico ou o farmacêutico. Brufen, 200 mg, é um medicamento não sujeito a receita médica. Rev. 03/2015 Brufen 400 mg, apresenta-se na forma comprimido revestido por película. Cada comprimido revestido por película contém 400 mg de ibuprofeno, como substância ativa. Brufen 400 mg é utilizado para o tratamento sintomático de curta duração em adultos de dores de intensidade ligeira a moderada: dor reumática e muscular; dores nas costas; nevralgia; dismenorria primária; odontalgias; enxaqueca; cefaleias ligeiras a moderadas; sintomatologia associada a estados gripais e constipações e Febre (inferior a três dias). Não deve ser administrado a crianças com menos de 18 anos de idade sem indicação do médico. Brufen contém lactose mono-hidratada. Doentes com problemas hereditários raros de intolerância à galactose, deficiência de lactase ou malabsorção de glucose-galactose não devem tomar este medicamento. Para mais informações sobre precauções especiais consulte o folheto informativo. Leia cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consultar o médico ou o farmacêutico. Brufen, 400 mg, é um medicamento não sujeito a receita médica de dispensa exclusiva em farmácia. Rev. 04/2016 Titular de AIM: BGP Products, Unipessoal, Lda. Uma empresa Mylan E-mail da farmacovigilância: bgp.farmacovigilancia@mylan.com 10/2016/EPD/260 *ver para crer

Copiador

Livro de Registos da Farmácia Portuguesa
nos meses de Setembro e Outubro do ano de 2016



FOTOS: ORDEM DOS FARMACÊUTICOS

Ministro reconhece farmácias no Dia do Farmacêutico

A importância do papel do farmacêutico na sociedade e a capacidade da profissão de adaptação à inovação científica foram aspectos sublinhados por Adalberto Campos Fernandes na Sessão Solene do dia 26, que teve lugar no Teatro Thalia, em Lisboa. O ministro aproveitou a ocasião para revelar que o diploma que regula os horários de funcionamento das farmácias está em fase de revisão, de forma a permitir uma maior flexibilização na organização dos turnos. Campos Fernandes realçou também os avanços na desmaterialização da receita electrónica, tendo agradecido o esforço dos parceiros, incluindo as farmácias, face às dificuldades operacionais que se verificaram.

Na mesma sessão, a bastonária realçou os desenvolvimentos legislativos recentes, destacando os incentivos ao crescimento do mercado de genéricos e a dispensa nas farmácias de medicamentos para o VIH/sida, que «representam mais responsabilidade para com os nossos doentes e com o SNS».

Deste 1989 que a Ordem dos Farmacêuticos assinala o Dia do Farmacêutico a 26 de Setembro. Este ano, as iniciativas comemorativas foram subordinadas ao tema “Um compromisso para a saúde: o valor do farmacêutico” e tiveram início no dia 12, tendo chegado, pela primeira vez, à Madeira e aos Açores.

12 a 26 de
Setembro,
Lisboa,
Madeira
e Açores



© PEDRO MARINHO

António Arnaut homenageado em dia de aniversário do SNS

O SNS celebrou 37 anos de existência e, em dia de comemorações em Coimbra, o seu fundador foi homenageado com a inauguração de uma estátua. «Sem o SNS eu não estaria vivo», disse António Arnaut. «Não disponho dos meios para aceder aos tratamentos dispendiosos de que tenho carecido nos últimos anos. E a filosofia do SNS é esta: pagam os que podem para os que precisam; pagamos quando temos saúde para quando estamos doentes», acrescentou. Presente na ocasião, o primeiro-ministro António Costa assegurou que «vale a pena investir no SNS» e que esse investimento é um exemplo de «consenso» político e social.

«A nossa obrigação é definir prioridades e dar àqueles que mais precisam aquilo que eles, emergentemente, necessitam», disse, por sua vez, o ministro da Saúde. Adalberto Campos Fernandes sublinhou ainda que foi feito «um acordo histórico com as farmácias comunitárias portuguesas», de forma a «ter condições para que as farmácias sejam as grandes aliadas dos utentes, dos cidadãos e dos contribuintes».

15 de Setembro,
Coimbra

FOTO ORDEM DOS FARMACÊUTICOS



Encontros da Ordem debatem profissão farmacêutica

A Ordem dos Farmacêuticos está a promover uma série de debates descentralizados sobre os desafios da profissão farmacêutica nos vários ramos de actividade, tendo a Farmácia Comunitária inaugurado a ronda de eventos.

Para além de reunir farmacêuticos da área, a primeira edição contou também com a presença de outros profissionais de saúde, reguladores e representantes dos doentes e dos cidadãos.

Os trabalhos arrancaram com a apresentação dos resultados de um estudo do Centro de Estudos e Sondagens da Universidade Católica Portuguesa, sobre as expectativas dos portugueses face à farmácia.

22 e 23 de
Outubro,
Turcifal -
Torres Vedras

FOTO FARMÁCIA DISTRIBUIÇÃO



Prémios Almofariz: Ana Paula Martins é Figura do Ano

A bastonária da Ordem dos Farmacêuticos foi distinguida com o Prémio Almofariz para Figura do Ano. A cerimónia anual de entrega dos Prémios Almofariz, iniciativa da revista Farmácia Distribuição, que este ano comemora o 25.º aniversário, decorreu no Casino Estoril, distinguindo, uma vez mais, o que de melhor se fez na área farmacêutica durante o último ano.

Além do prémio atribuído à bastonária, foi também entregue o Almofariz para a Farmácia do Ano, cuja vencedora foi a Farmácia Moreno, no Porto. Houve ainda lugar a distinções para o Projecto do Ano e melhores Laboratório, Produto, MNSRM e Anúncio do ano, entre outras.

25 de Outubro,
Lisboa

FOTO: SOCIEDADE DAS CIÊNCIAS
MÉDICAS DE LISBOA



Prémio Sociedade de Ciências Médicas: Mais informação, menos antibióticos

A diminuição do consumo de antibióticos depende de uma maior educação de médicos e farmacêuticos. Esta é uma das principais conclusões do estudo vencedor da 6.ª Edição do Prémio Sociedade das Ciências Médicas de Lisboa/MSD em Epidemiologia Clínica.

Os investigadores Maria Teresa Herdeiro, Fátima Roque, António Teixeira Rodrigues - colaborador do CEFAR, da ANF - Luiza Breitenfeld, Maria Piñero-Lamas e Adolfo Figueiras, pretendiam primeiro identificar as atitudes e os conhecimentos dos profissionais de saúde relativos à prescrição e dispensa de antibióticos, tendo percebido que a complacência com o doente é o motivo pelo qual são receitados tantos antibióticos.

27 de Outubro,
Lisboa

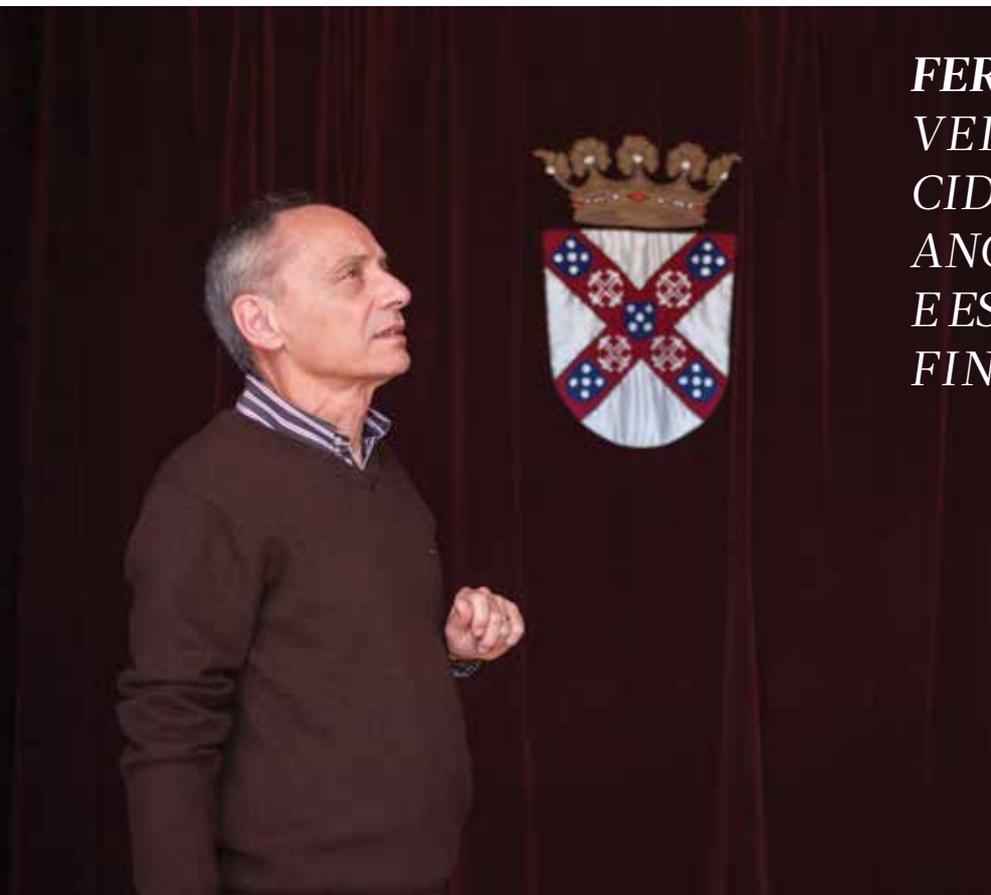
Queira acompanhar estes e outros acontecimentos da Farmácia Portuguesa em: www.revistasauda.pt

UM TURISTA DENTRO DA CIDADE

*Para quem gosta de História, Évora
é uma cidade de visita obrigatória.
Fernando Miranda revela segredos
e recantos menos conhecidos.*

TEXTO: MARIA JORGE COSTA
FOTOGRAFIA: CÉU GUARDA





**FERNANDO MIRANDA
VEIO VIVER PARA A
CIDADE COM NOVE
ANOS. AQUI CRESCEU
E ESTUDOU ATÉ AO
FINAL DO LICEU.**

Évora ganhou maior protagonismo desde que, em 1986, foi classificada Património Mundial da UNESCO. Num passeio pelas ruas e praças, percebe-se a influência das várias civilizações na criação da malha urbana, sendo que, a cada passo, somos confrontados com o peso da antiguidade, desde os primórdios da humanidade.

Esta é uma cidade que a cada visita nos permite descobrir detalhes que passaram despercebidos num primeiro olhar. Por isso, largue o carro num dos parques fora das muralhas e aceite o desafio do nosso anfitrião, Fernando Miranda, para se embrenhar no centro histórico usando «o meio de transporte medieval: andar a pé. Não há melhor modo de conhecer os recantos e segredos escondidos de Évora, nem melhor forma de mergulhar em mais de dois milénios de História».

O farmacêutico veio viver para a cidade com nove anos. Aqui cresceu e estudou até ao final do liceu, no Colégio do Espírito Santo, onde hoje é a universidade. A vida académica e o arranque profissional levaram-no a outras terras, a norte do país. Regressou há 30 anos, para acompanhar os pais, e em 1988 comprou uma posição na Farmácia Mota, em plena Praça do Giraldo.

Diz-se «um turista dentro da cidade. E do que gosto mesmo é da parte histórica». Estudioso e curioso, não se imagina a viver noutra lado: a cidade oferece-lhe alimento permanente.

De facto, andar pelas ruas estreitas é tropeçar em influências romanas, árabes e visigodas, mas a presença do Homem por este território já se faz sentir há pelo menos 7000 anos, de acordo com os registos do período Neolítico que se podem observar no Circuito Megalítico (ver caixa). Os romanos baptizaram a cidade de *Ebora Liberalitas Julia*, mas há autores que acreditam que a origem do nome se deve a uma das tribos celtas que há 20 séculos se instalaram na região: os Eburones.

O nosso passeio começa precisamente na Praça do Giraldo, centro nevrálgico da cidade, de onde se avista resquícios da Cerca Velha, primeira muralha romana, erigida no séc. III.

A praça mandada construir no séc. XIV, era ladeada por arcadas dos dois lados. Actualmente sobra apenas uma delas, onde se situa a famosa Cervejaria Lusitana, Café Arcada, com uma arquitectura típica da Arte Nova.

O crescimento do perímetro urbano levou o rei D. Fernando (séc. XIV) a mandar construir uma nova muralha que abarcasse todo o casario e é por essa altura que nasce a Praça de Giraldo, que começou por ser um terreiro em que se realizava o mercado e onde se vendia e comprava de tudo, desde legumes a animais, ferramentas... Aos poucos, a então conhecida por Praça Grande foi ganhando estatuto de praça principal da cidade.

Num dos topos da praça situavam-se os Paços do Concelho (hoje sede da câmara municipal), no outro a Igreja de Santo Antão, erigida sobre as ruínas da ermida com o mesmo nome e que datava de 1271, no reinado de D. Afonso III. Também aqui se situava um pelourinho e a Casa de Ver o Peso, instituição que verificava se os pesos e medidas não eram falsificados.

Évora ganhou importância política com a transferência das cortes. A família real mudava-se por longas temporadas para um dos passatempos favoritos do rei, as caçadas, e juntamente vinham nobres e fidalgos e, naturalmente, o clero.

É ÉVORA GANHOU IMPORTÂNCIA POLÍTICA COM A TRANSFERÊNCIA DAS CORTES. A FAMÍLIA REAL MUDAVA-SE POR LONGAS TEMPORADAS PARA UM DOS PASSATEMPOS FAVORITOS DO REI, AS CAÇADAS, E JUNTAMENTE VINHAM NOBRES E FIDALGOS E, NATURALMENTE, O CLERO



FARMÁCIA MOTA

Fernando Miranda tem, desde 1988, uma posição na farmácia situada em plena Praça do Giraldo



Por isso se construíram os Estáus da Coroa, a estalagem real que albergava os convidados do rei para as festas, torneios de cavaleiros (as justas) e touradas.

As ordens religiosas também fizeram sentir aqui, desde cedo, a sua importância. Só dentro do perímetro da Cerca Velha chegou a haver 24 conventos. Muitas destas instalações pertencem hoje ou à Universidade de Évora ou ao Ministério da Defesa, «o que salvou da ruína edifícios degradados», reconhece Fernando Miranda.

Caminhamos agora para uma das áreas mais nobres de Évora, tornada ex-líbris da cidade. Não há quem não tenha ouvido falar no Templo Romano, erroneamente atribuído a Diana. Era neste fórum, mandado construir no séc. I, que funcionava o espaço nobre dos romanos na administração da política e da justiça.

Com o declínio do Império Romano, a Europa foi ocupada pelos chamados “bárbaros”. Primeiro vieram os visigodos, mais tarde subjugados pelos árabes, que chegaram a terras lusas por volta do séc. VIII, onde permaneceram até à reconquista cristã, intensificada a partir do séc. XII

A PRAÇA DO GIRALDO, QUE COMEÇOU POR SER UM TERREIRO ONDE SE REALIZAVA A FEIRA, É HOJE O CENTRO NEVRÁLGICO DA CIDADE

com a formação do Reino de Portugal. Foi Giraldo, de seu cognome “Sem pavor”, que entregou a cidade ao rei D. Afonso Henriques, razão pela qual o seu nome foi atribuído à praça mais importante.

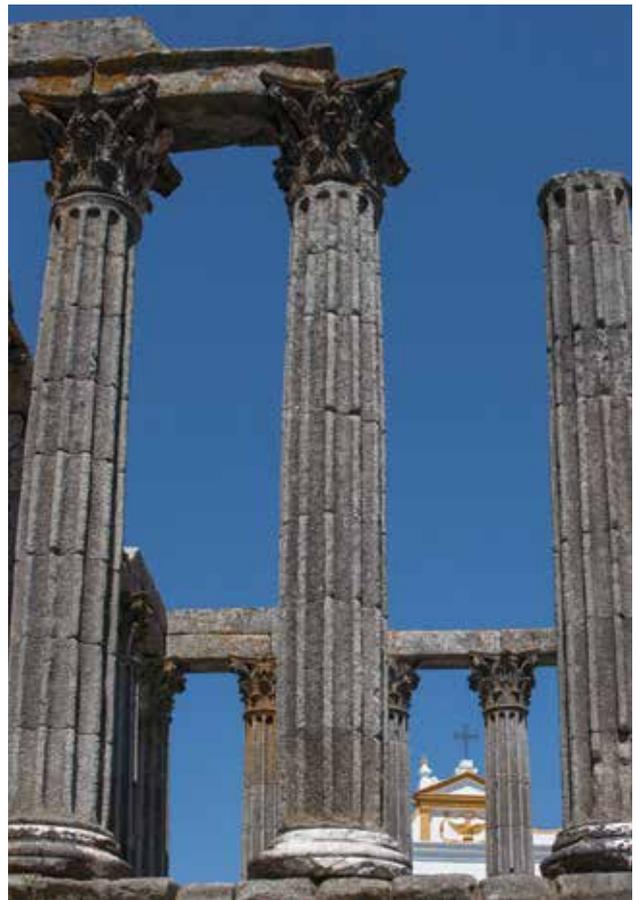
CAFÉ ARCADA

A abertura, em 1942, foi um evento social de grande impacto. Conforme descrevia o “Notícias d’Évora”, fez-se de jantar por reserva, com traje de passeio no dress code, música da Orquestra de Jazz Luz e Vida e champanhe para brindar. O Café Arcada era considerado um dos melhores do país, com mais de 100 mesas e «possuindo frigorífico e outras inovações modernas», como uma porta rolante ou giratória, igual à do famoso “Café Chave d’Ouro”, situado no Rossio lisboeta.



TEMPLO ROMANO

Erroneamente atribuído a Diana durante anos, era neste fórum que funcionava o espaço administrativo dos romanos





VISTA DE UMA DAS RUAS
dentro das muralhas

A construção da catedral, que se iniciou em 1186 e terminou entre os séculos XIII e XIV, constitui um marco importante do processo da reconquista cristã. É a maior do país e conjuga vários estilos arquitectónicos, influência dos diferentes tempos em que sofreu obras. Lá dentro é possível visitar o Tesouro da Sé, que inclui pinturas e joias em prata e ouro.

Entre as igrejas de visita obrigatória, Fernando Miranda regista a de S. Francisco, construída há 500 anos no local onde antes havia uma pequena igreja gótica. Nessa altura, o nosso país estava lançado nos Descobrimentos e a influência sobre o edifício é clara: à entrada podemos ver a esfera armilar, emblema do rei D. Manuel I. Era aqui que a família real assistia à missa quando estava em Évora, através de duas janelas à direita do altar.

De seguida, demoramo-nos mais na Igreja da Graça. Mandada construir em 1540, por ordem de D. João II, também aqui as marcas da expansão portuguesa se fazem sentir, neste que é considerado um dos mais importantes monumentos do Renascimento em Portugal. No topo da porta, quatro estátuas masculinas carregam, nas costas, as quatro partes do mundo por onde os portugueses andaram.

PASTELARIA PÃO DE RALA

Este é um dos segredos mais bem guardados da cidade. D. Ercília começou a fazer doçaria ainda em casa e, há 19 anos, decidiu abrir um espaço onde se podem provar os melhores doces conventuais, de pastelaria ou de colher. Quem entra não pode pensar em dieta, tem mesmo de deixar para trás quaisquer questões para se entregar às tentações, sem culpa.



2000 ANOS ANTES DE STONEHENGE

O recinto megalítico dos Almendres é o maior monumento megalítico da Península Ibérica e um dos mais antigos monumentos da humanidade.

Foi construído há cerca de 7000 anos, no início do Neolítico, época em que surgiram na Europa ocidental as primeiras comunidades de pastores e agricultores.

A escolha dos lugares em que estes monumentos foram erigidos teve seguramente em conta a estrutura física da paisagem, nomeadamente a rede hidrográfica, mas também os fenómenos astronómicos mais notórios, relacionados com os movimentos anuais do Sol e da Lua, no horizonte.



UNIVERSIDADE

Ao longo de séculos, o Ensino foi uma missão assumida pela Igreja e, durante muitos anos, os poucos indivíduos que, em Portugal, aspiravam a seguir estudos superiores tinham apenas duas opções: Coimbra ou Évora.

A Universidade de Évora foi construída em 1551, por ordem do Cardeal D. Henrique, rei de Portugal entre 1578 e 1580.

Manteve-se em funcionamento 200 anos, sendo depois encerrada.

Só em 1979 viria a reabrir.





RESTAURANTE 1/4 PARA AS 9

Daniel Leal sempre trabalhou em restauração. Aos 13 anos começou na Bijou, em Évora, mais velho mudou-se para Lisboa, onde trabalhou no Ritz, no Galeto e no Apollo 70. Passou pelo Pérpola, em Santo Amaro de Oeiras, e rumou ainda a norte, para o Palácio de Cristal, no Porto.

Um dia decidiu que já tinha experiência, currículo e mão para a cozinha suficientes para montar um espaço seu e assim nasceu o 1/4 para as 9, restaurante simples, assente na cozinha tradicional alentejana, com receitas que a mãe lhe ensinou. «Estive 25 anos na cozinha. Há dez anos passei as panelas para a minha filha». O filho é o chefe de sala.

O espaço «era uma taberna que dava para duas ruas e foi crescendo». Chegar sem reserva durante a hora de almoço é arriscado, porque tem a sala sempre cheia. Os estrangeiros são uma boa fatia da clientela certa e exigente, que não se importa de pagar mais para ter comida de qualidade, sublinha Daniel Leal que, aos 69 anos, começa a gozar os frutos de uma vida de trabalho.





:1 MUSEU DE ÉVORA
Largo do Conde de Vila Flor
(junto à Sé)
T. 266 730 480
Encerra à segunda-feira

:2 IGREJA DOS LÓIOS
E PALÁCIO DOS
DUQUES DE CADAVAL
Largo do Conde de Vila Flor
T. 967 979 763 / 266 730 070
Encerra à segunda-feira

:3 CONVENTO DOS
REMÉDIOS - CENTRO
INTERPRETATIVO
MEGALITHICA EBORA
Avenida de São Sebastião
T. 266 777 033

:5 PASTELARIA CONVENCIONAL
PÃO DE RALA
Rua do Cicioso, 47
T. 266 707 778

:6 BOTEQUIM DA MOURARIA
Rua da Mouraria, 16A
T. 266 746 775

:7 RESTAURANTE
¼ PARA AS 9
Rua de Pedro Simões, 9
T. 266 706 774

:8 RESTAURANTE FIALHO
Tv. das Mascarenhas, 16
T. 266 703 079
Encerra à segunda-feira



JOÃO
LOBO ANTUNES

UM HOMEM EXTRAORDINÁRIO

TEXTO: SÓNIA BALASTEIRO

FOTOGRAFIA: PEDRO LOUREIRO

Distinguido com o Prémio Pessoa em 1996, por ser um «renovador e intérprete da tradição médica humanista», o neurocirurgião João Lobo Antunes, antigo presidente do Conselho Nacional de Ética para as Ciências da Vida, morreu no dia 27 de Outubro, aos 72 anos, vítima de um melanoma.

Na opinião dos farmacêuticos que o conheceram, Portugal perdeu um dos seus maiores valores. «Era um homem absolutamente extraordinário. Um grande médico, grande cirurgião e, ao mesmo tempo, um homem da Cultura, que tinha uma preocupação muito grande em relação à Bioética», descreve Francisco Carvalho Guerra à Farmácia Portuguesa.

Esta preocupação de João Lobo Antunes, acrescenta o antigo bastonário da Ordem dos Farmacêuticos e professor que conviveu de perto com o neurocirurgião, manifestava-se nas suas «responsabilidades nas Neurociências». «No Conselho para as Ciências da Vida, onde também estive quatro anos, a sua presidência foi, é e será sempre lembrada como um período extremamente correcto, importante e eficaz. Ele tinha noções muito claras da importância da Bioética dentro das profissões e na vida de cada um de nós».

A humanidade é uma das características que a bastonária da Ordem dos Farmacêuticos escolhe para definir Lobo Antunes. «O professor foi uma referência humana, de solidariedade, de compaixão, valores que estão muito associados àquilo em que sempre acreditou, escreveu e disse publicamente sobre o papel do médico e da Medicina na vida das pessoas», sublinha Ana Paula Martins.

A forma como o neurocirurgião encarava a sua profissão, considera a bastonária, era visível nos seus livros: «Tinha uma escrita muito clara, inclusiva. No livro

“A Nova Medicina”, aborda aquilo que é a evolução da Medicina, mas também da Medicina que integra os outros profissionais. Ele tinha a preocupação de ouvir as outras opiniões».

Odette Ferreira é peremptória: «O país ficou mais pobre por ter perdido um dos seus filhos mais ilustres, como ficaram mais pobres a Medicina, a Investigação e a Saúde», lamenta a professora da Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa. «Sempre o admirei pelas suas qualidades profissionais e pessoais. Era um homem educadíssimo, afável no trato, inspirando o respeito e a admiração em todos os que com ele conviviam. Além do grande cirurgião que era, admirava-o por pertencer a uma “raça” em extinção. Era um grande senhor», garante a investigadora.

«Foi um dos grandes portugueses do seu tempo, mostrando que não há fronteiras entre a Medicina, a Cultura e a cidadania», considera, por seu lado o presidente da Associação Nacional das Farmácias, Paulo Cleto Duarte. «Era uma daquelas pessoas que ouvimos e em quem nos revemos, nos valores, na forma de estar na vida, na simplicidade, na ambição. Era alguém muito especial, um modelo como pessoa, como profissional, como cidadão».

ANEURISMAS ARTERIAIS SACULARES
ARTERIA INTERNA - COMUNICANTE POSTERIOR

TROMBOSES DA CAROTÍDEA INTERNA

TROMBOSES DE ARTÉRIA



O CORAÇÃO DO SNS

**PAULO
CLETO
DUARTE**



©PAULO NETO

A actividade desenvolvida pelas sete farmácias finalistas do Prémio João Cordeiro – Inovação em Farmácia merece ser reconhecida como exemplar. Mas não é uma excepção. É a regra nas farmácias portuguesas. As farmácias continuam a ser um serviço com padrões de segurança e qualidade impossíveis de replicar por qualquer outro modelo. São também a rede de serviços de saúde melhor distribuída pelo território e mais visitada pelos portugueses. Este facto torna evidente a importância de Portugal conservar e aproveitar devidamente a rede de farmácias. Para implementar objectivos de saúde pública é imprescindível chegar às pessoas.

Os farmacêuticos comunitários são profissionais de saúde qualificados, com raízes sólidas nas comunidades, rurais e urbanas. Discretamente, ao longo dos anos, muitas farmácias foram resolvendo os problemas de acesso ao medicamento dos portugueses mais necessitados. A maioria dos farmacêuticos guarda no coração as mulheres e os homens a quem ajudou numa hora difícil. Foi uma honra e um privilégio termos tido essa oportunidade.

Infelizmente, os tempos estão cada vez mais difíceis para isso. Com a brutal e injusta perseguição económica de que foram alvo na última década, as farmácias tiveram de começar a lutar também pela sua própria sobrevivência. Quem luta para honrar salários e pagamentos a fornecedores tem mais dificuldade em ajudar quem precisa.

Hoje, sabemos que um em cada cinco doentes, por falta de dinheiro, não leva para casa os medicamentos todos. Todos os dias ouvimos doentes perguntar quais os medicamentos da sua receita médica que podem deixar para trás. Não há nada mais frustrante para um farmacêutico do que isto.

O problema não é o preço do medicamento nem a margem da farmácia, que em Portugal são os mais baixos da Europa. O problema é a crise económica, que atirou muitos portugueses para o desemprego e a exclusão social. A crise económica põe em causa o acesso de muitos milhares de cidadãos a bens essenciais, como o direito à saúde.

A Associação Dignidade é o resultado da união estratégica dos sectores Social e da Saúde. Cáritas Portuguesa, Plataforma Saúde em Diálogo, APIFARMA, Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade e União das Misericórdias Portuguesas trazem a este projecto uma grande força transformadora.

As farmácias querem ser um parceiro. Pomos à disposição da Dignidade a nossa rede bem organizada, capaz como nenhuma outra de chegar a todos os que precisam.

António Arnaut afirma que «as farmácias são o braço longo do Serviço Nacional de Saúde».

A Associação Dignidade vai ser o coração.

Arrancámos há cinco meses com o projecto-piloto, no qual participaram nos quais participam 149 farmácias de 11 concelhos. Estamos a dar os primeiros passos de um longo caminho. Mas já tornámos possível o acesso de 1.519 pessoas à terapêutica prescrita pelos médicos. O Programa Abem já é uma realidade na vida de 313 crianças e adolescentes.

A meta é apoiar 200 mil portugueses. O Programa Abem existe para acabar com qualquer discriminação no acesso ao medicamento. Os valores do SNS, como afirma o seu fundador, são incompatíveis com farmácias de primeira e farmácias de segunda, estas só para pobres.

VITACÊ®

PROTEJA-SE CONTRA OS PROBLEMAS DE INVERNO



A gama Vitacê são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Os suplementos alimentares não substituem uma dieta variada nem um estilo de vida saudável. O efeito benéfico é obtido com a toma diária de 1 comprimido de Vitacê ou 1 comprimido de Vitacê Efervescente, a partir dos 12 anos, ou 5ml (4-8 anos) ou 10ml (9-13 anos) de Vitacê Infantil para crianças. Não exceder a toma recomendada. Vitacê Infantil: recomendada profecção em indivíduos asmáticos e atópicos; contêm açúcar e produtos apícolas. Os produtos não devem ser utilizados em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos seus constituintes. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Ler atentamente as instruções de utilização no interior da embalagem. MKT2016VIT9. Agosto 2016.

1) A indicação Equinacea é apenas válida para os formatos "Vitacê Comprimidos" e "Vitacê Comprimidos Efervescentes". 2) HMR 2016.



Aurovitas, o mesmo compromisso uma nova embalagem.



*DCI - Denominação Comum Internacional

**Com a Aurovitas mudam as embalagens
mas a confiança é a mesma de sempre.**

A mesma equipa, os mesmos produtos, a mesma estratégia. Mas sobretudo
o **mesmo compromisso** enquanto parceiro na saúde dos Portugueses.

Chegou a hora de nos darmos a conhecer a todos.


AUROVITAS®
Compromisso para a vida.