

# FARMÁCIA PORTUGUESA **:228**

**EM LONDRES:**

*Farmácias chamadas aos cuidados primários*

**EM BARROSELAS, FAMILIÇÃO E VENDA DO PINHEIRO:**

*Farmácias educam crianças das escolas para a saúde*

**EM PORTUGAL:**

*Serviço público do medicamento dá prejuízo às farmácias*



**QUE HORAS SÃO?**



Visions for a greener tomorrow



# O PRIMEIRO CHAMPÔ QUE SE TRANSFORMA NUMA *árvore!*



**NATURAL & PURE**  
Green Haircare

O'Right representa a cultura verde taiwanesa, um estilo de vida natural que se expressa através de ideais e rituais para uma interação harmoniosa entre o cuidado capilar, a sociedade e o meio ambiente.

*8 Free*

Sem hormonas ambientais | Sem parabenos | Sem formaldeídos  
Sem corantes | Sem ftalatos | Sem sulfatos surfactantes  
Sem aditivos firmantes, DEA | Sem EO

MATERIAIS 100% BIODEGRADÁVEIS



PBM

Portuguese Beauty Market Lda. | Rua Manuel Assunção Fátima Arn. 5, 4475-041 Avioso Santa Maria - Maia  
pbm@pbm.com.pt | Nr. Verde: 305 915 007

O'rightportugal  
www.orient.com.tw



DUARTE  
SANTOS

# HORAS CERTAS

**A**s farmácias recebem diariamente, em média, 250 mil pessoas de todas as idades. Se o contacto directo com a população ainda tem interesse para a saúde pública, então é óbvio que este movimento de massas é uma colossal oportunidade.

Só oito por cento dos portugueses passaram o último Inverno, entre Outubro e Março, sem recorrer a uma farmácia, de acordo com uma sondagem da Universidade Católica Portuguesa (UCP). A rede de farmácias já dispensa mais de meio milhão de vacinas da gripe, apesar de condicionada por um regime de comparticipação desfavorável.

A rede pública de cuidados primários é a segunda mais frequentada pelos portugueses, ainda que de forma muito mais espaçada no tempo. A sondagem da UCP revela que 39% foram à farmácia mais de uma vez por mês, frequência que baixa para 5% nos centros de saúde. Um terço dos portugueses (34%) passou o Inverno sem contactar o médico nem o enfermeiro de família.

A disponibilidade do farmacêutico não conhece falhas territoriais, como infelizmente sucede com outros serviços de saúde, educação ou justiça. A densidade de farmácias face à população é maior no Interior, como o leitor pode verificar na página 27. Em média, as farmácias têm mais de três farmacêuticos nos seus quadros, o que torna a rede portuguesa uma das cinco mais qualificadas do mundo.

O aproveitamento das farmácias na prossecução de metas de saúde pública é uma tendência, na Europa como nos Estados Unidos e a Austrália. No dia 2 de Agosto, o *National Institute for Health and Care Excellence* (NICE), do Reino Unido, emitiu uma *guideline* com vista à integração das farmácias na rede de cuidados primários.

Este instituto público só faz recomendações com base na evidência científica e depois de avaliar os efeitos reais do que propõe. Ora, o NICE concluiu que o aconselhamento farmacêutico consegue ganhos efectivos em saúde

e bem-estar, tanto junto dos doentes crónicos como dos cidadãos interessados em adoptar estilos de vida mais saudáveis. A eficácia das farmácias está demonstrada em áreas como a diabetes, hipertensão, cessação tabágica, redução do consumo de álcool e controlo do peso corporal.

A evidência científica não conhece, ou não deveria conhecer, fronteiras. A satisfação dos portugueses com a recente intervenção farmacêutica em áreas como a ostomia e o VIH-Sida mostra como as farmácias são uma grande oportunidade para o Serviço Nacional de Saúde.

Nas páginas seguintes, apresentamos aos leitores três farmácias reais que apoiam as famílias e as escolas na educação das crianças para a saúde e a cidadania. Valeria a pena estudar os ganhos em saúde - e económicos - de curto, médio e longo prazo destes projectos.

Infelizmente, a questão não é apenas de oportunidade para a saúde pública, mas também de risco de degradação do acesso dos portugueses ao medicamento em condições de igualdade. A Universidade de Aveiro analisou a informação financeira real de 1.470 farmácias e demonstrou que a dispensa de medicamentos comparticipados continua a dar prejuízo. Ou seja, as margens das farmácias já não cobrem sequer os custos do serviço público. Este absurdo económico mantém 20 por cento da rede em luta com processos de falência e de penhora.

A última década tem sido de resistência. Perante as dificuldades, as farmácias aproximaram-se ainda mais dos portugueses, atravessando a crise de mão dadas com eles. Há dois anos, nasceu o Programa Abem, para garantir às famílias necessitadas o acesso aos medicamentos.

Este feliz aniversário foi significativamente comemorado em Oleiros. As farmácias não aceitam a destruição económica ou pelo fogo. É hora de limpar as cinzas, abrir caminhos e plantar árvores. O sino da Igreja Matriz de Oleiros tem o direito às horas certas, como o *Big Ben*.

[www.revistasauda.pt](http://www.revistasauda.pt)

**Director** \_\_\_\_\_  
Duarte Santos

**Director-adjunto – Editorial** \_\_\_\_\_  
Carlos Enes

**Director-adjunto – Marketing** \_\_\_\_\_  
Hugo Maia

**Subdirectora editorial** \_\_\_\_\_  
Maria Jorge Costa

**Editor de Fotografia** \_\_\_\_\_  
Pedro Loureiro

**Ilustração de Capa** \_\_\_\_\_  
Lorde Mantraste

**Responsável de Marketing** \_\_\_\_\_  
Cátia Alexandre

**Redacção** \_\_\_\_\_  
Carina Machado  
Irina Fernandes  
Maria João Veloso  
Nuno Esteves  
Pedro Veiga  
Rita Leça  
Sandra Costa  
Sónia Balasteiro  
Vera Pimenta

**Redacção Online** \_\_\_\_\_  
Diana Veiga  
Patrícia Fernandes

**Jornalistas Convidados** \_\_\_\_\_  
Paulo Martins

**Arquivo** \_\_\_\_\_  
Manuel Raposo

**Secretária de Redacção** \_\_\_\_\_  
Paula Cristina Santos  
[comunicacao@anf.pt](mailto:comunicacao@anf.pt)

**Publicidade** \_\_\_\_\_  
Nuno Gomes  
Cláudia Morgado  
[comercial@sauda.pt](mailto: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

**Periodicidade:** Bimestral  
**Tiragem:** 5.000 exemplares

**Impressão e acabamento** \_\_\_\_\_  
Lidergraf Sustainable Printing

**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

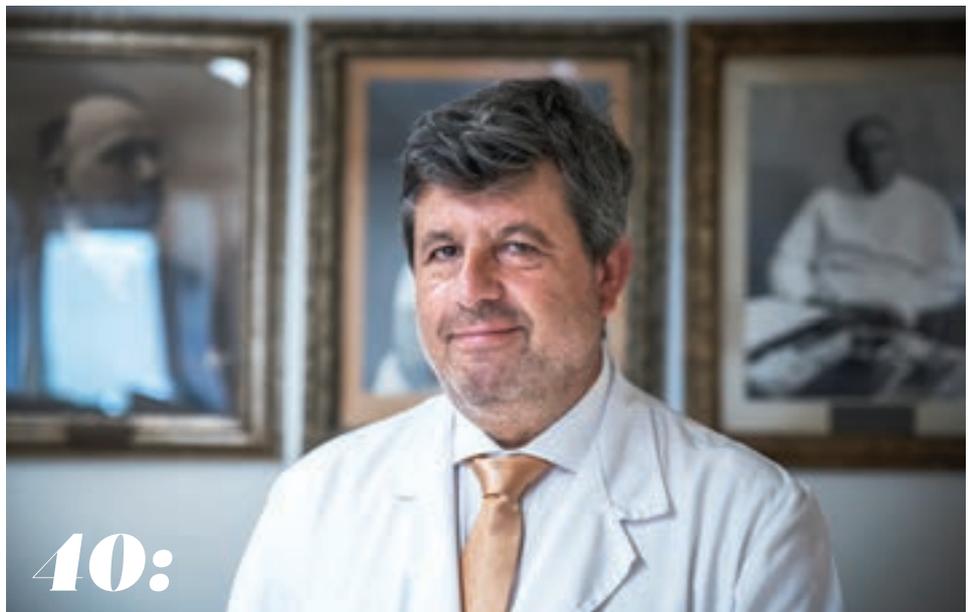
**Assinaturas**  
1 ano (6 edições): 60 euros  
Estudantes de Farmácia: 20 euros

**FARMÁCIA PORTUGUESA**  
é uma publicação da  
Associação Nacional das Farmácias  
Rua Marechal Saldanha, 1  
1249-069 Lisboa

**anf**

Associação Nacional das Farmácias

Esta revista é escrita de acordo com a antiga ortografia.  
Todos os direitos reservados.



JUL/AGO 2018 : 228



**FARMÁCIAS REAIS**

6 VAMOS À ESCOLA

**AGENDA PARA A SAÚDE**

20 LONDON CALLING

22 DEZ RECOMENDAÇÕES NICE

24 SERVIÇO PÚBLICO DÁ PREJUÍZO

**INTERVENÇÃO PROFISSIONAL**

28 ANTECIPÁMO-NOS!

30 POVO PREVINE DIABETES

**PROGRAMA ABEM**

34 UM DIA NA FLORESTA

**ENTREVISTA**

40 «TEM DE SE REMUNERAR  
O ACTO FARMACÊUTICO»

*Eurico Castro Alves*

**MUSEU DA FARMÁCIA**

54 MAQUILHADA PARA A ETERNIDADE

**COPIADOR**

58 LIVRO DE REGISTOS  
DA FARMÁCIA PORTUGUESA

**ARQUIVO ELEPHANTE**

60 O PRIMEIRO BRAÇO-DE-FERRO

**MEMÓRIA**

66 O BASTONÁRIO  
INIMIGO DA PANTUFA

*Alfredo Albuquerque*

**FARMACÊUTICO CONVIDA**

72 A ILHA QUE DEUS DESENHOU

*Germano Bettencourt, em São Jorge, Açores*

**ENTRE NÓS**

82 UM NOVO COMPROMISSO

*Paulo Cleto Duarte*



Vamos  
à escola



## FARMÁCIA DO CALENDÁRIO

FAMALICÃO

# FORMAMOS CRIANÇAS SAUDÁVEIS

**REPORTAGEM:**  
SÓNIA BALASTEIRO

**FOTOGRAFIA:**  
RICARDO MEIRELES

**S**ofia sorri, tímida. Deixa os olhos azuis deambular, à procura das palavras. A menina, de dez anos, está feliz. Em pouco mais de um mês, emagreceu 2,1 kg. Mais importante: na farmácia, aprendeu a comer. O seu prato tornou-se mais colorido, com mais verde e cor-de-laranja. Também Vitória, de sete anos, agora divide o prato ao meio: «Metade tem de estar com salada, e a outra com batata, arroz ou massa, mais a carne ou o ovo». Aprendeu aqui a comer com um garfo mais pequeno, «pouco de cada vez». E a mastigar bem os alimentos. Em mês e meio perdeu um quilo.

*A farmacêutica Alexandra Esteves percebeu que a alimentação é um problema para muitos pais*



Tudo começou em casa da directora-técnica, Alexandra Esteves. Mãe de dois rapazes, de dez e sete anos, sentia dificuldades em impor-lhes regras e limites alimentares. A experiência como farmacêutica comunitária fê-la perceber que a maioria das famílias enfrenta o mesmo problema. Por isso, decidiu declarar uma guerra sem tréguas à obesidade infantil.

A Farmácia do Calendário criou o programa Phuturo Mais Saudável, que arrancou em Março e já chegou a centenas de crianças. Nos últimos meses do ano lectivo, os profissionais deste serviço de saúde correram as salas de aula do concelho a promover a alimentação saudável. Com o mesmo propósito, receberam nas próprias instalações várias turmas do Agrupamento de Escolas Camilo Castelo Branco, vizinho da farmácia, e de outras escolas e colégios da cidade.

Estes contactos com a comunidade escolar permitem sinalizar crianças com sinais de obesidade. Especialmente a pensar nelas, o programa Phuturo Mais Saudável abrange, numa segunda fase, o acompanhamento individual de crianças em risco.

Cada criança, acompanhada dos pais, ou de quem habitualmente cozinha para ela no dia-a-dia, é recebida num gabinete privado pela nutricionista do projecto. A avaliação rigorosa do seu estado é facilitada pelo investimento numa sofisticada balança de bioimpedância, única no concelho. Este aparelho, para além do peso, revela a percentagem de gordura, hidratação, osso e músculo.

## A FARMÁCIA DECLAROU GUERRA À OBESIDADE INFANTIL E JÁ CHEGOU A CENTENAS DE CRIANÇAS



A nutricionista Ana Pedro estabelece uma conversa animada, negociando com a criança um plano alimentar individual, que esta assina e se compromete a cumprir. Aprender a comer é algo que tem de ser feito com muito prazer. «Deve ser fácil, agradável. Um prato bonito é um prato que abre o apetite», defende Ana Pedro. Sofia confirma. Para ela, mudar de hábitos alimentares foi «mais fácil» do que estava à espera.

A mãe de Sofia soube do projecto na escola, informada pelo director de turma. Já a mãe de Mara, de nove anos, viu uma reportagem na televisão e decidiu trazer a filha. Na primeira consulta, a nutricionista fez à criança um desenho do que poderia comer. Hoje, Mara sabe as duas listas de cor e salteado: pode comer «carne peixe, arroz, ovo, batata, legumes e fruta»; e deve evitar «bata-tas fritas, gomas, chocolates, chupas e pastilhas».



*O farmacêutico Pedro Monteiro ensina os jovens a ler os rótulos dos alimentos*



*Softa já perdeu mais de dois quilos.  
A mãe soube do projecto na escola*



*Mara aprendeu com  
a nutricionista Ana Pedro  
o que pode e não pode comer*



A nutricionista apresenta de forma descontraída os alimentos proibidos e explica porquê



As crianças recebem um plano individual e comprometem-se a cumpri-lo

O primeiro objectivo do projecto é muito preciso: cada criança deve alcançar um percentil de Índice de Massa Corporal abaixo de 85, como recomenda a Direcção-Geral da Saúde. Das 50 crianças que, desde Março, começaram a fazer consultas individuais, muitas já atingiram esse objectivo.

O segundo objectivo, de médio prazo, é alterar comportamentos, tornando natural o que é saudável e estranho o que é prejudicial. As consultas de seguimento, garantidas pela nutricionista e por farmacêuticos, prolongam-se por seis meses, para que os novos conhecimentos sejam bem assimilados. Neste momento, 22 crianças continuam a ser seguidas.

A equipa da farmácia monitoriza a evolução de cada criança e ajuda as famílias a fazer as escolhas certas. O excesso de açúcar e de sal nos alimentos é tema assíduo das consultas de seguimento. O farmacêutico Pedro Monteiro especializou-se em ensinar as crianças a ler os rótulos dos alimentos. Hoje, foi a vez de Mara receber essa lição. «É importante a criança saber qual é a informação a tirar, comparar alimentos diferentes e perceber qual é mais saudável», explica o profissional.

As crianças gostam de aprender e muitas vezes tornam-se promotoras de bons hábitos no seio das famílias. Vitória, de sete anos, faz de polícia nas idas ao supermercado. «Eu não reparava nos rótulos, mas ela agora chama-me a atenção», conta a mãe. Há dias, o alerta surgiu no pequeno-almoço em família. «Mãe, tu vais comer isto? Não podes, é demasiado doce», censurou Vitória.

A mudança de hábitos não pode ser um acto isolado da criança, mas de todo o agregado familiar.

## PROGRAMA PRETENDE PREVENIR DOENÇAS COMO A DIABETES E A HIPERTENSÃO

«Os cuidadores têm um papel fundamental», diz a nutricionista Ana Pedro. Vitória garante que a sua família «está toda» neste projecto. A mãe sente que «foi muito importante ela perceber que é conveniente ver a composição dos alimentos».

A equipa do programa Phuturo Mais Saudável contratualiza com as crianças a prática de exercício físico. Sofia faz natação e equitação. Vitória tem aulas de dança, natação e patinagem. Mara prefere ginástica acrobática.

O sucesso do projecto é medido em aprendizagem. «Não queremos chegar ao final e dizer que perdemos determinado número de quilos. O sucesso é a criança saber fazer as melhores escolhas», explica Pedro Monteiro.

A longo prazo, o grande objectivo do programa é prevenir a obesidade nos adultos, com isso evitando doenças associadas, como a diabetes, o excesso de colesterol ou a pressão elevada. «Os ganhos em saúde são tremendos», nota a directora-técnica.

## FARMÁCIA LOPES BARROSELAS

# FARMACÊUTICOS DE PALMO E MEIO

REPORTAGEM:  
VERA PIMENTA



«Ter a farmácia cheia de crianças é uma energia completamente diferente», explica a directora-técnica, Sara Araújo

Divididos em dois grupos de 12, estes pequenos aprendizes de farmacêutico preparam-se para acompanhar todo o circuito do medicamento. O estafeta faz a entrega e os alunos apressam-se a tirar os medicamentos das banheiras, conferindo as encomendas e verificando prazos de validade. De seguida, dão entrada dos fármacos recém-chegados no computador. De olhares curiosos, vão aprendendo coisas novas sobre os potenciais riscos dos medicamentos e o rigor que é necessário aplicar nos bastidores da farmácia

**L**ogo pela manhã ouve-se um burburinho alegre nas traseiras da farmácia. É por lá que entram os alunos da turma do 4.º ano da Escola Básica de Chafé, acompanhados pela professora, Catarina Fernandes. À entrada, abrem os cacifos e encontram uma camisola ou uma bata à sua medida, personalizada com um crachá com o nome, que envergam orgulhosamente.

para garantir a segurança máxima dos doentes. Depois, em equipa, arrumam cuidadosamente os medicamentos nas respectivas gavetas.

A directora-técnica, Sara Araújo, explica que o projecto está assente em dois grandes pilares: a aproximação da farmácia à comunidade e a promoção da educação para a saúde. A iniciativa, que arrancou há cerca de três anos, tem sido dirigida aos alunos do 4.º ano das



*A brincar, as crianças aprendem várias coisas sobre saúde, mas também sobre gestão de uma farmácia*

## UMA VEZ POR ANO, CRIANÇAS ÁVIDAS POR DESCOBRIR O QUE SE ESCONDE ATRÁS DOS BALCÕES 'INVADEM' A FARMÁCIA

escolas mais próximas. Comprovado o sucesso, a intenção é agora alargar a mais agrupamentos.

«As crianças adoram porque é tudo feito a pensar nelas», afirma, com satisfação, a farmacêutica de 32 anos. E conta que os preparativos para este dia especial exigem o envolvimento e a dedicação de toda a equipa. Fardamento, cartanagens, receitas fictícias e os circuitos das crianças são planeados ao detalhe, com todas as garantias de segurança. «Mas é muito gratificante», admite Sara Araújo, «principalmente sabendo que esta é uma profissão que dantes passava ao lado de muitas crianças, por falta de conhecimento».

Mas, se antes passava ao lado, a carreira de farmacêutico aparece agora no topo das respostas quando a pergunta é «O que queres ser quando fores grande?». A professora, Catarina Fernandes, de 39 anos, vai mais longe: «Há uns meses tínhamos feito um teste vocacional, em que só dois alunos disseram que queriam ser farmacêuticos». E remata, divertida: «Após a visita, essa é a resposta da maioria».

Os professores participam na experiência. São eles quem melhor conhece os alunos. Aproveitam os temas falados durante a visita para recordar a matéria dada nas aulas. «A presença deles é muito importante, especialmente para conseguirmos chegar aos alunos mais tímidos», explica a directora-técnica. Mas acrescenta: «Tudo o que seja

para experimentar, eles ficam logo empolgados».

A sala dos serviços bioquímicos parece ser a que deixa mais miúdos boquiabertos. Entusiasmados, medem os valores de glicémia e a tensão arterial uns aos outros, enquanto a farmacêutica lhes ensina noções básicas sobre diabetes e doenças cardiovasculares. Num simulador de esferovite, descobrem como administrar um medicamento injectável, ao mesmo tempo que ouvem



*A recepção de encomendas é a primeira tarefa do grupo*

# AS CRIANÇAS PESAM-SE UMAS ÀS OUTRAS, MEDEM A GLICÉMIA E A TENSÃO ARTERIAL, SIMULAM VACINAR. APRENDEM MUITO SOBRE DOENÇAS CARDIOVASCULARES, DIABETES, ECONOMIA E GESTÃO

falar da importância das vacinas. Com um boneco em tamanho real, encenam a pesagem de recém-nascidos.

Com apoio da nutricionista, as crianças pesam-se umas às outras e calculam o Índice de Massa Corporal. No final, levam um cartão com os resultados de cada um e um folheto com as principais regras de uma dieta equilibrada.

«Ter a farmácia cheia de crianças é uma energia completamente diferente», continua Sara Araújo. E explica que é muito satisfatório transmitir conhecimentos a um público que tem sempre tantas perguntas para fazer.

A professora acrescenta que muitas daquelas crianças estão habituadas a ver profissionais de outras áreas, como mecânicos ou pescadores, mas não conhecem verdadeiramente o trabalho do farmacêutico. «Os alunos conheciam a farmácia apenas do ponto de vista do utente», afirma. E garante que, embora tenham visitado outras entidades, a farmácia é aquela que mais os marcou.

Uma das últimas paragens obrigatórias é o escritório. É aqui que vão descobrir conceitos novos como o pagamento a fornecedores e a correção de receituário. E, claro, terminada a visita aos bastidores, eis que chega a hora da prova final: o atendimento ao balcão.

Os adultos mais curiosos deixam-se ficar, enquanto observam estes recém-formados profissionais no seu faz-de-conta. Afinal, não é todos os dias que se deparam com 20 crianças numa farmácia.

À vez, uns fazem de utentes e outros de farmacêuticos. Ouve-se o som da leitura óptica e a receita está aviada. Afinal, a brincar também se aprende. No saquinho, cabe um cartão Saúde e uma embalagem de medicamentos recheada com um chocolate. «Eles adoram isto», solta a professora, «foi um mundo novo que se abriu».

Nos dias seguintes, os pais passam na farmácia e agradecem. Em casa, os filhos não falam de outra coisa.



*A administração de injectáveis e a importância das vacinas fazem parte do programa*



*No fim, todos levam para casa um 'medicamento' de chocolate*



FARMÁCIA NOGUEIRA  
VENDA DO PINHEIRO

# A FARMÁCIA-ESCOLA



*Como a farmácia passa o ano nas escolas, não houve um Dia da Criança, mas uma semana inteira*

**REPORTAGEM:** MARIA JOÃO VELOSO  
**FOTOGRAFIA:** PEDRO LOUREIRO

«Os piolhos voam ou nadam?». Esta questão saiu da boca de uma criança numa acção promovida pela Farmácia Nogueira, numa sala de aula na Escola Básica da Venda do Pinheiro. É à conta de perguntas insólitas como esta que a directora-técnica, Sofia Figueiredo, insiste em envolver-se de alma e coração com a comunidade escolar. «Muita gente ainda pensa que os piolhos são um problema das famílias carenciadas», lamenta a farmacêutica. Não desperdiça a oportunidade de fazer educação para a saúde, mas também cívica, explicando às crianças que não se devem envergonhar de ter piolhos.

Ao longo do ano, múltiplas acções apresentam a farmácia à comunidade enquanto serviço de saúde e de bem-estar. Tradicionalmente, as crianças só relacionavam a farmácia com as suas próprias doenças. A directora-técnica não descansou enquanto não mudou essa percepção. Para o Dia da Mãe, desafiou as escolas a exporem na farmácia os trabalhos das crianças. As paredes do serviço de saúde encheram-se de desenhos e declarações de amor. Uma experiência nova para as crianças, mas também para a comunidade em geral. Até os professores ficaram surpreendidos. «É importante que eu veja a farmácia com outro olhar, porque quando voltar a falar dela aos meus alunos vou mostrá-la noutra perspectiva», conta Anabela Libério, professora do segundo ano do primeiro ciclo. Susana Rocha, educadora de infância, defende que até os adultos «só criando uma relação afectiva com os sítios é que vêem as coisas de maneira diferente, mais próxima».

«A farmácia pode transmitir múltiplas informações e inclusivamente trabalhar a prevenção», insiste a directora-técnica. As crianças são a prova disso. Pedro Cachola, com a memória fresca dos seus seis anos, não esqueceu a lição que a equipa da farmácia deu recentemente na sua escola.

## A FARMÁCIA CORRE ESCOLAS E JARDINS DE INFÂNCIA A FAZER EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE



«Temos de pôr chapéu e óculos, e ficar à sombra», diz Pedro, ao colo da educadora Susana



Com três anos, Rita não se fez rogar quando a palhaça Sissi a convidou para brincar

# «A BATA BRANCA AJUDA A PASSAR A MENSAGEM», DIZEM OS PROFESSORES

«Temos de pôr chapéu e óculos, e ficar à sombra», diz o rapaz, sem indecisões, ao colo da educadora. O aconselhamento sobre os cuidados a ter com a exposição ao sol é uma preocupação permanente, em especial nesta época do ano. Sempre que é vendido um protector solar, a equipa está treinada para fazer recomendações claras aos adultos, mas também directamente às crianças. «Só deves apanhar sol quando a tua sombra for maior que tu», dizem-lhes. E assim as crianças percebem que a praia apenas

deverá ser frequentada quando o sol já desceu e a sombra é maior.

A comunidade escolar e a farmácia uniram-se na educação ambiental, fomentando hábitos de reciclagem nas famílias. A curiosidade das crianças é um trunfo precioso. A educadora fala-nos de «uma caixinha que existe na escola exactamente com este propósito». Trata-se de um contentor de recolha de resíduos de medicamentos, da VALORMED. Normalmente só existe nas farmácias. Instalado na escola tornou-se um sucesso. Célia Mota, coordenadora do Projecto de Educação para a Saúde, lembra que no ano passado recolheu 100 kg de embalagens vazias. As crianças fazem perguntas sobre a “viagem” que os resíduos dos medicamentos fazem a partir dali. «É importante explicar às crianças que a embalagem é reciclada e o resto do medicamento incinerado», refere Célia Mota. A professora de Ciências Naturais do sétimo, oitavo e nono anos considera que «acções deste género mudam mentalidades e sensibilizam os pais».



*Há 27 anos, Ilda Nogueira trocou Lisboa pela Venda do Pinheiro. Tornou-se confidente de muitos utentes*



Diogo Guerreiro, alter ego do palhaço Didi, elogia «a dinâmica que a farmácia está a desenvolver»

## A BRINCAR É QUE A GENTE SE ENTENDE

**N**a Farmácia Nogueira, que trabalha com a comunidade escolar todo o ano, um só Dia da Criança era demasiado curto. Por isso, o que existe é “A Semana do Brincar”. Ao longo da primeira semana de Junho, o pátio das traseiras transformou-se num recreio. A criançada experimentou jogos tradicionais, como o da malha, e de concentração. Todos dançaram ao som de músicas infantis. Um momento alto foi a actuação da trupe de palhaços Didi Animações. Do alto das suas andas, o animador sociocultural Diogo Guerreiro, alter ego do palhaço Didi, elogia «a dinâmica que a farmácia está a desenvolver e que pode mudar mentalidades».

A sinergia escola/farmácia funciona às mil maravilhas. Sofia Figueiredo congratula-se com a «boa adesão por parte dos professores». Estes sentem que os farmacêuticos oferecem à escola uma nova via de captar a atenção e conquistar as crianças. Célia Mota valoriza «o facto de haver uma pessoa de bata branca a veicular ideias, em vez de ser o professor que os está a avaliar». Também a farmacêutica Ilda Cardoso sublinha a importância de o público infantil «perceber, de uma vez por todas, que por trás de uma bata branca está um amigo».

Professores e farmacêuticos vão explorando em conjunto oportunidades de formação, até dos temas mais sensíveis. A Farmácia Nogueira já foi à escola fazer uma sessão de esclarecimento sobre contraceção e educação sexual para as turmas do oitavo ano, com grande adesão por parte dos alunos. «Claro que fizeram umas graças, mas também muitas perguntas pertinentes», conta a farmacêutica. A farmácia dispõe de um balcão reservado para os adolescentes esclarecerem os temas mais delicados. Quando é necessário, são atendidos num gabinete privado.

Com o trabalho desenvolvido, a equipa da farmácia tornou-se muito acarinhada pela comunidade escolar, em especial as crianças e os adolescentes. «Consideram-nos amigos e confidentes, querem-nos bem e vêm dar-nos abraços. Fico contente. Deve ser por isso que escolhi Farmácia», confessa a farmacêutica Ilda Cardoso, há 27 anos ao serviço da comunidade da Venda do Pinheiro.

## HÁ PALESTRAS SOBRE PIOLHOS, PROTECÇÃO SOLAR, SEXUALIDADE E AMBIENTE

# LONDON CALLING

*Reino Unido chama farmácias à saúde pública.*



**O** *National Institute for Health and Care Excellence* (NICE) do Reino Unido emitiu uma recomendação com vista à integração das farmácias nos programas de saúde pública. O objectivo da *guideline* “Farmácias Comunitárias: promovendo a saúde e o bem-estar”, emitida em 2 de Agosto, é «encorajar mais pessoas a usar as farmácias comunitárias, integrando-as nos programas de cuidados de saúde existentes».

O NICE é o instituto público responsável pelo estudo da eficácia clínica das intervenções em saúde, missão em que foi pioneiro e o tornou prestigiado em todo o mundo. Independente do Governo, tem o poder de emitir recomendações baseadas na evidência científica, dirigidas ao poder político, autoridades reguladoras, profissionais de saúde e unidades do *National Health Service*, equivalente em Inglaterra ao nosso Serviço Nacional de Saúde. Também influencia as políticas das autoridades de saúde da Escócia, Irlanda do Norte e País de Gales.

A recomendação descreve que «as farmácias comunitárias oferecem um serviço socialmente inclusivo e de fácil acesso a todos», pelo que devem ser «a primeira escolha para apoio e aconselhamento em saúde», actuando como pólos de saúde e bem-estar.

«Um aspecto-chave para encorajar mais pessoas a usar os serviços das farmácias é assegurar que estão totalmente integradas no sistema de saúde, incluindo as outras farmácias», defende o NICE. Graças à facilidade de acesso, as farmácias estão bem posicionadas para «dar resposta às desigualdades no acesso à saúde, satisfazendo as necessidades específicas de grupos em risco de exclusão social». O instituto defende a importância de

mais estudos para aferir como a resposta das farmácias aos grupos mais vulneráveis se compara à prestada por outros serviços de saúde, assim como para se perceber como esses serviços devem ser personalizados.

O NICE recomenda às farmácias o desenvolvimento de serviços standard, «para que as pessoas saibam o que podem encontrar em toda a rede». É ainda importante que informem o público de forma consistente, acerca dos serviços que disponibilizam e quanto às qualificações e especializações das respectivas equipas.

As farmácias devem identificar oportunidades para promover serviços de saúde e bem-estar. Para isso, é importante que as suas equipas recebam formação em aconselhamento em saúde e bem-estar, temas prioritários de saúde pública e até em técnicas de mudança de comportamento. A informação ajuda as pessoas a melhorar comportamentos e estilos de vida, sobretudo quando prestada por profissionais de saúde no contexto de uma conversa.

Os dados recolhidos pelo NICE mostram que as farmácias prestam, com resultados positivos, aconselhamento sobre saúde e bem-estar aos doentes crónicos e a cidadãos interessados em adoptar estilos de vida mais saudáveis. O texto da *guideline* aponta como exemplos o aconselhamento sobre diabetes e hipertensão. Refere também a eficácia do aconselhamento farmacêutico na cessação tabágica, redução do consumo de álcool e melhor controlo do peso corporal.

Este instituto de referência defende a realização de mais investigação para comprovar a eficácia da intervenção farmacêutica na prevenção do cancro, na minimização do risco no abuso de drogas, na saúde sexual e na saúde mental.

A recomendação refere ainda que a referenciação formal da farmácia para outros cuidados de saúde é mais eficaz do que a sinalização, potenciando a adesão por parte da pessoa, «especialmente se lhe for explicado claramente por que vai ser referenciado e o que pode esperar».

É identificado como problema o facto de nem sempre as farmácias poderem fazer referenciações formais, ou aceitá-las de outros serviços, por não estarem integradas nos programas oficiais de cuidados de saúde. O NICE advoga que «as ligações com outros prestadores de cuidados de saúde são essenciais para garantir a continuidade efectiva dos cuidados e assegurar que as pessoas beneficiam do sistema, em especial aquelas que não utilizam outros serviços de saúde, como é o caso das pessoas em risco de exclusão social».

**INSTITUTO PÚBLICO  
'NICE' DEFENDE  
INTEGRAÇÃO DAS  
FARMÁCIAS, PARA  
QUE BRITÂNICOS  
«BENEFICIEM MESMO»  
DO SISTEMA DE SAÚDE**

# DEZ RECOMENDAÇÕES NICE



**1** Trabalhar em conjunto para ajudar todas as farmácias comunitárias a, gradualmente, integrarem a rede existente de cuidados de saúde.

**2** Trabalhar com as organizações sociais e de saúde locais para assegurar que os serviços prestados nas farmácias respondem às necessidades locais.



**3** Assegurar uma oferta de serviços consistente e de alta qualidade, dispor de uma equipa qualificada e personalizar o acompanhamento, promovendo a continuidade dos cuidados.



**4** Combater as desigualdades no acesso à saúde, identificando grupos em risco de exclusão social, com o apoio de organizações locais, e prestar-lhes apoio personalizado, respeitando factores como o género, etnicidade, fé, cultura e/ou eventuais incapacidades.



**5** Promover as farmácias comunitárias, divulgando a oferta de serviços e as competências da equipa. As autoridades locais de saúde poderão deixar claro que as farmácias comunitárias fazem parte dos cuidados primários do National Health Service e oferecem às pessoas uma porta de entrada na rede de cuidados de saúde.

**6** Procurar, proactivamente, oportunidades para promover a saúde e o bem-estar, disponibilizando informação, aconselhamento e educação, apoio comportamental, referênciação e sinalização para outros serviços.



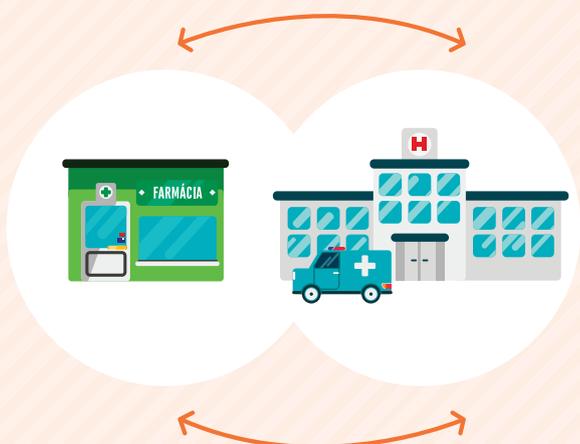
**7** Preparar material informativo e campanhas de sensibilização seguindo boas práticas sobre mudança de comportamento e acompanhar a entrega de material informativo com explicação sobre a sua relevância.



**8** Seguir as directrizes do NICE sobre mudança de comportamento e aconselhamento em temáticas como diabetes, hipertensão, cessação tabágica ou redução do consumo de álcool.



**9** Oferecer apoio comportamental para ajudar as pessoas a deixar de fumar ou combater a obesidade ou, não sendo isso possível, encaminhá-las para outros serviços da rede local de saúde.



**10** Estabelecer processos de referênciação formais com outras farmácias e prestadores de serviços, acordando procedimentos que facilitem a triagem e evitem a reavaliação, para reduzir tempos de espera e garantir a continuidade dos tratamentos.

# SERVIÇO PÚBLICO DÁ PREJUÍZO

*Dispensa  
de medicamentos  
comparticipados  
com resultado  
negativo.*



**A**s farmácias têm prejuízo para garantirem a dispensa à população dos medicamentos comparticipados pelo Estado. É esta a grande conclusão do estudo “Sustentabilidade da Dispensa de Medicamentos em Portugal”, realizado pela Universidade de Aveiro (UA) em colaboração com a sociedade de revisores oficiais de contas Oliveira, Reis & Associados.

O estudo, elaborado a partir das demonstrações financeiras reais de uma amostra de 1.470 farmácias, conclui que, em 2016, a farmácia média teve um resultado líquido negativo de (-3.836€) pela dispensa de medicamentos comparticipados. As farmácias perdem sete cêntimos por cada dispensa. Na realidade, o prejuízo está disseminado por mais de metade da rede: 63% das farmácias sofreram resultados negativos com o mercado regulado.

Os autores procederam à análise dos dados reais das farmácias, não só em 2016 como em 2015, fazendo ainda projecções para 2017. Em todos os anos em análise, o resultado líquido da farmácia média apurado para o segmento de medicamentos comparticipados teve resultados negativos. Em 2015, foi de -3.434€ e agravou-se para -3.836€ em 2016. As projecções para 2017 indiciam uma ligeira recuperação, com o prejuízo estimado em -1757€, ainda assim «insuficiente para reverter a situação económica do sector».

«A consistência de resultados com estudos anteriores evidencia a falência do modelo económico das farmácias, consequência de redução acentuada de preços e margens negativas, sem que seja viável compensar a perda de margem pela venda de outros produtos e serviços», conclui o estudo. Os medicamentos comparticipados representam 72% das vendas totais das farmácias. As medidas de austeridade foram especialmente duras neste domínio. Os preços e as margens sofreram cortes no valor de 286 milhões de euros até 2016, decréscimo muito superior à redução de 50 milhões de euros fixada pela Troika no programa de assistência financeira.

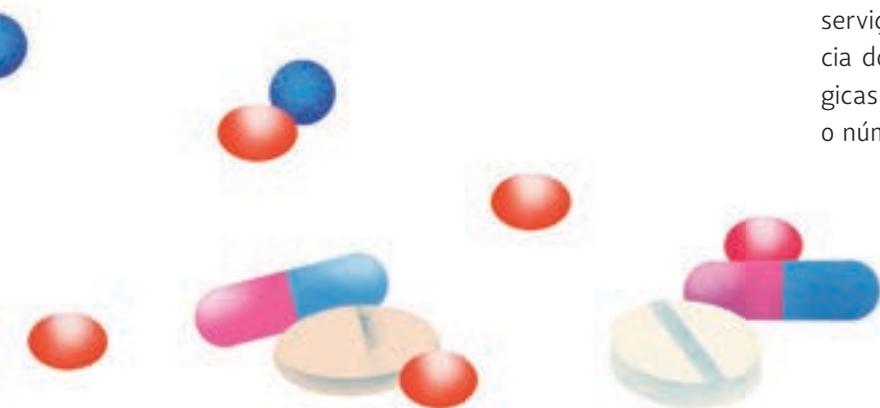
## UNIVERSIDADE DE AVEIRO DEMONSTRA PERDA DE SETE CÊNTIMOS POR ATENDIMENTO

O Estado determina o preço máximo dos medicamentos mas não salvaguarda a sustentabilidade da margem de comercialização. As farmácias são vulneráveis a decisões políticas circunstanciais, em momentos de aperto financeiro, mas também às políticas comerciais da indústria farmacêutica. «A actividade das farmácias é fortemente influenciável pelas medidas políticas para redução do preço do medicamento, bem como por decisões de redução voluntária por parte da indústria farmacêutica», expõe a UA.

Este quadro regulamentar tornou-se insustentável. «O modelo económico actual para a dispensa de medicamentos sujeitos a receita médica e não sujeitos a receita médica comparticipados não é economicamente viável», conclui o relatório.

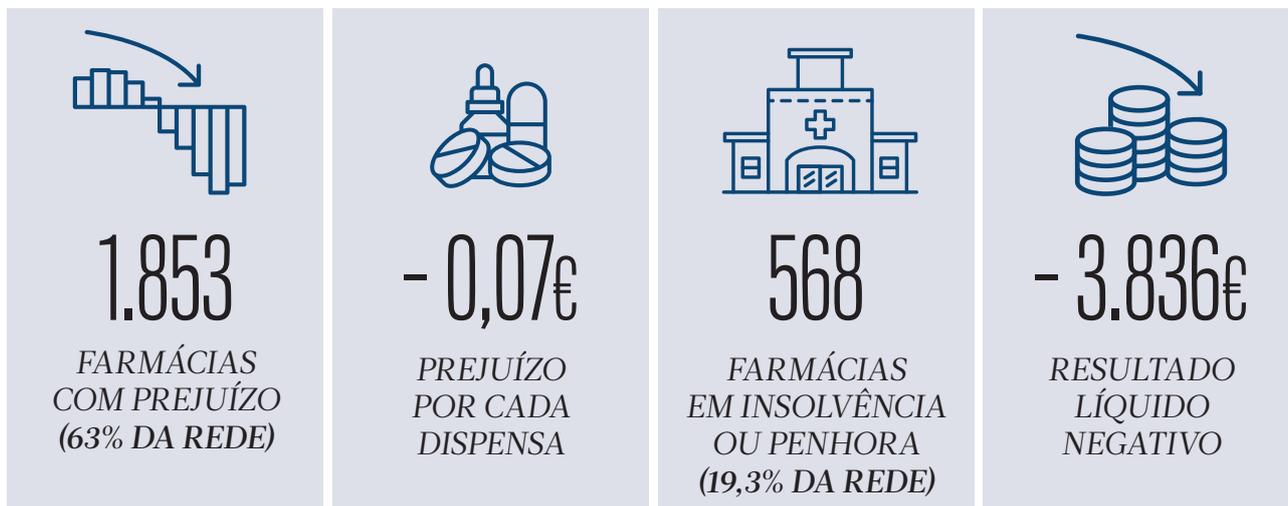
Como mecanismo de controlo, foi efectuada uma comparação com os dados do Banco de Portugal, a fim de «garantir a qualidade e robustez dos resultados obtidos». Apesar de as bases de dados não serem as mesmas, «a ausência de diferenças significativas entre os resultados dos dois estudos contribui para fortalecer a robustez e fiabilidade da metodologia adoptada no presente estudo».

A conclusão acerca da inviabilidade económica do serviço das farmácias é ainda reforçada pela consistência dos resultados obtidos com abordagens metodológicas diferentes. «Estes dados, complementados com o número de farmácias em insolvência ou com situação de penhora, que constituíam, em 2016, 19,3% das farmácias do país, indiciam que pode estar em causa a viabilidade da rede de distribuição de medicamentos à população», pode ler-se nas conclusões do estudo.



## FARMÁCIA MÉDIA 2016

## DISPENSA DE MEDICAMENTOS COMPARTICIPADOS



## EVOLUÇÃO DA DESPESA COM MEDICAMENTOS

(2010 – 2016)

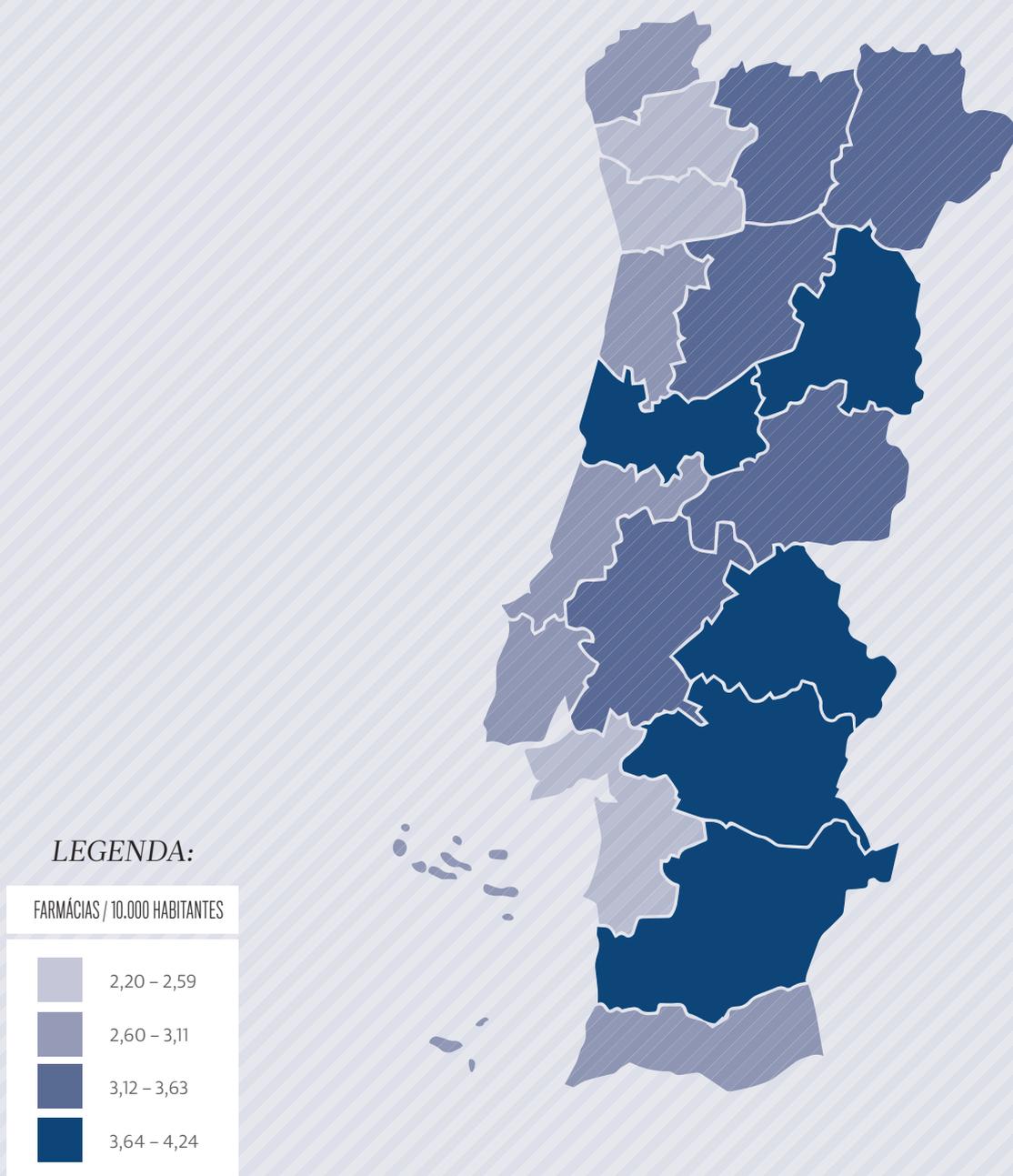


## LEGENDA:



A despesa pública com medicamentos contraiu 15% de 2010 para 2016. A Universidade de Aveiro chama a atenção para o facto de este resultado ter sido exclusivamente «alcançado devido ao decréscimo acentuado da despesa com medicamentos nas farmácias comunitárias, que reduziu 27%». No mesmo período, a despesa com medicamentos em meio hospitalar cresceu 6%.

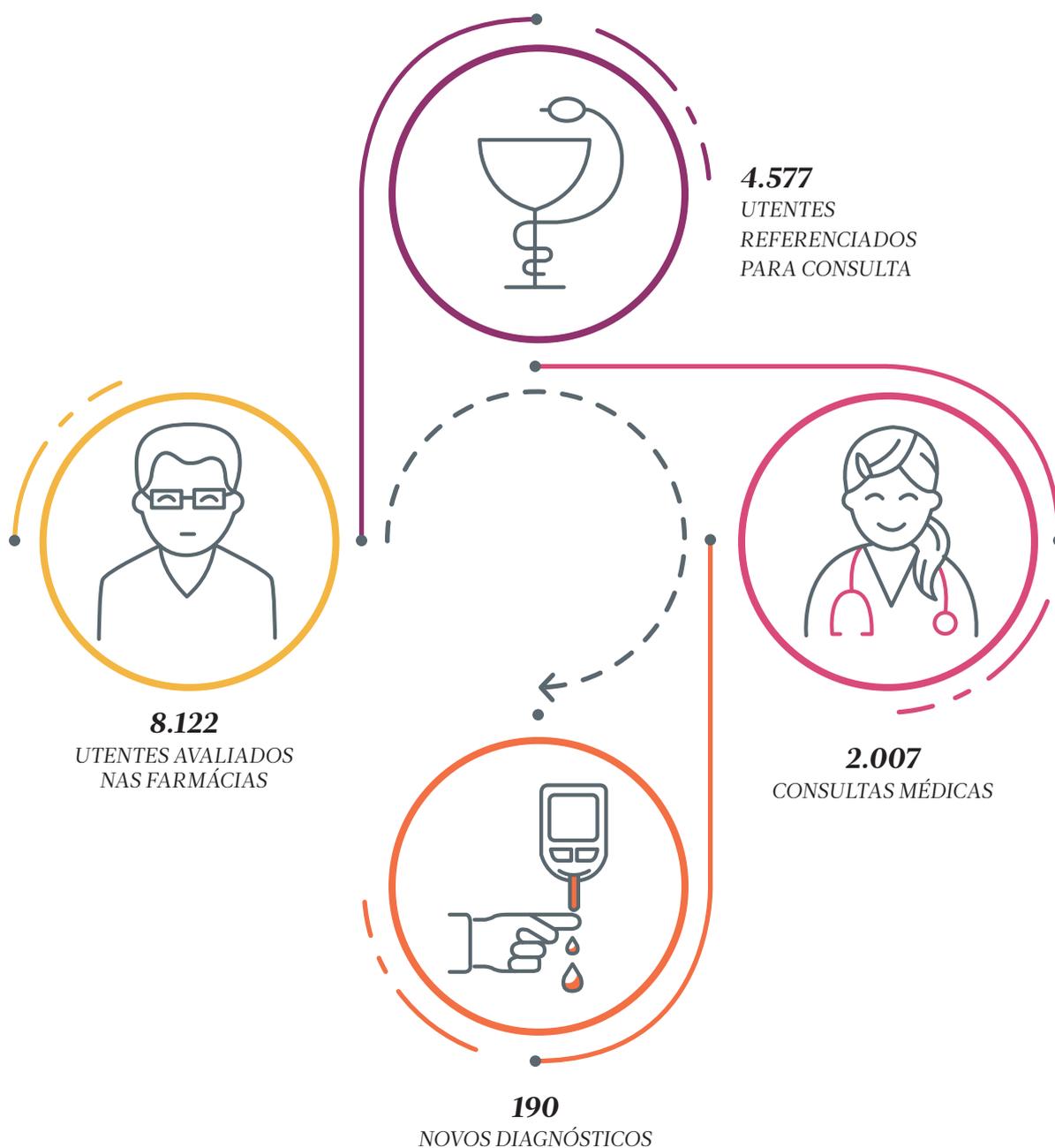
# COBERTURA FARMACÊUTICA



A rede de distribuição de farmácias garante a equidade da cobertura farmacêutica em todo o território nacional. A Universidade de Aveiro destaca o facto de a densidade de farmácias ser maior no Interior, o que «contribui para a coesão territorial e a redução de desigualdades no acesso à saúde». As farmácias «apresentam uma correlação positiva com a distribuição da população, particularmente em relação à população com 65 anos ou mais, sendo superior à correlação entre distribuição e população que se encontra em outros cuidados de saúde».

# ANTECIPÁMO-NOS!

*Farmácias enviam ao médico portugueses em risco de diabetes.*



**TEXTO:**  
CARLOS ENES  
E SÓNIA BALASTEIRO

**A**s farmácias referenciaram para o médico de família 4.577 portugueses em risco de diabetes, no âmbito do Desafio Gulbenkian “NÃO à Diabetes!”, que decorreu de 14 de Novembro de 2017 a 1 de Maio. Esta acção permitiu detectar 190 diabéticos que não estavam diagnosticados, assim como consciencializar os outros para o risco de virem a sofrer da doença e a necessidade de melhorarem estilos de vida.

Jorge Soares, director do programa Gulbenkian Inovar em Saúde, elogia «a colaboração excepcional das farmácias para identificar os utentes, fazer-lhes o teste e encaminhá-los para os centros de saúde».

A Fundação Calouste Gulbenkian lançou o desafio. Ao todo, 64 câmaras municipais aderiram, divulgando o programa e incentivando os municípios a avaliar o risco de diabetes numa farmácia. Isto levou 8.122 portugueses a responderem a um questionário sobre factores de risco, em 383 farmácias. Em função dos resultados, 4.577 utentes foram encaminhados para o seu médico de família. Primeiro dado que importa reter: 56% da população avaliada tem risco mais ou menos elevado de desenvolver a doença. Realizaram-se 2.007 consultas, o que corresponde a 44% da população referenciada. Segundo dado relevante: 190 novos diagnósticos de diabetes, ou seja, 9,5% da população consultada pelo médico já era portadora da doença, sem disso ter consciência.

Com este programa, mais de 4.000 portugueses foram alertados para o risco de desenvolverem diabetes e incentivados a abandonar comportamentos de risco, assim como a melhorar o estilo de vida. Jorge Soares destaca a importância da «educação das pessoas para o futuro, com foco nos centros de saúde».

O diagnóstico precoce da diabetes é fundamental para prevenir lesões e complicações associadas, entre as quais enfarte do miocárdio, acidente vascular cerebral, retinopatia e insuficiência renal crónica. Mais de um milhão de portugueses são diabéticos, devidamente diagnosticados, segundo o último relatório do Observatório Nacional da Diabetes. Mas, de acordo com a mesma



*Jorge Soares, director do programa Gulbenkian Inovar em Saúde, agradece «a colaboração excepcional das farmácias»*

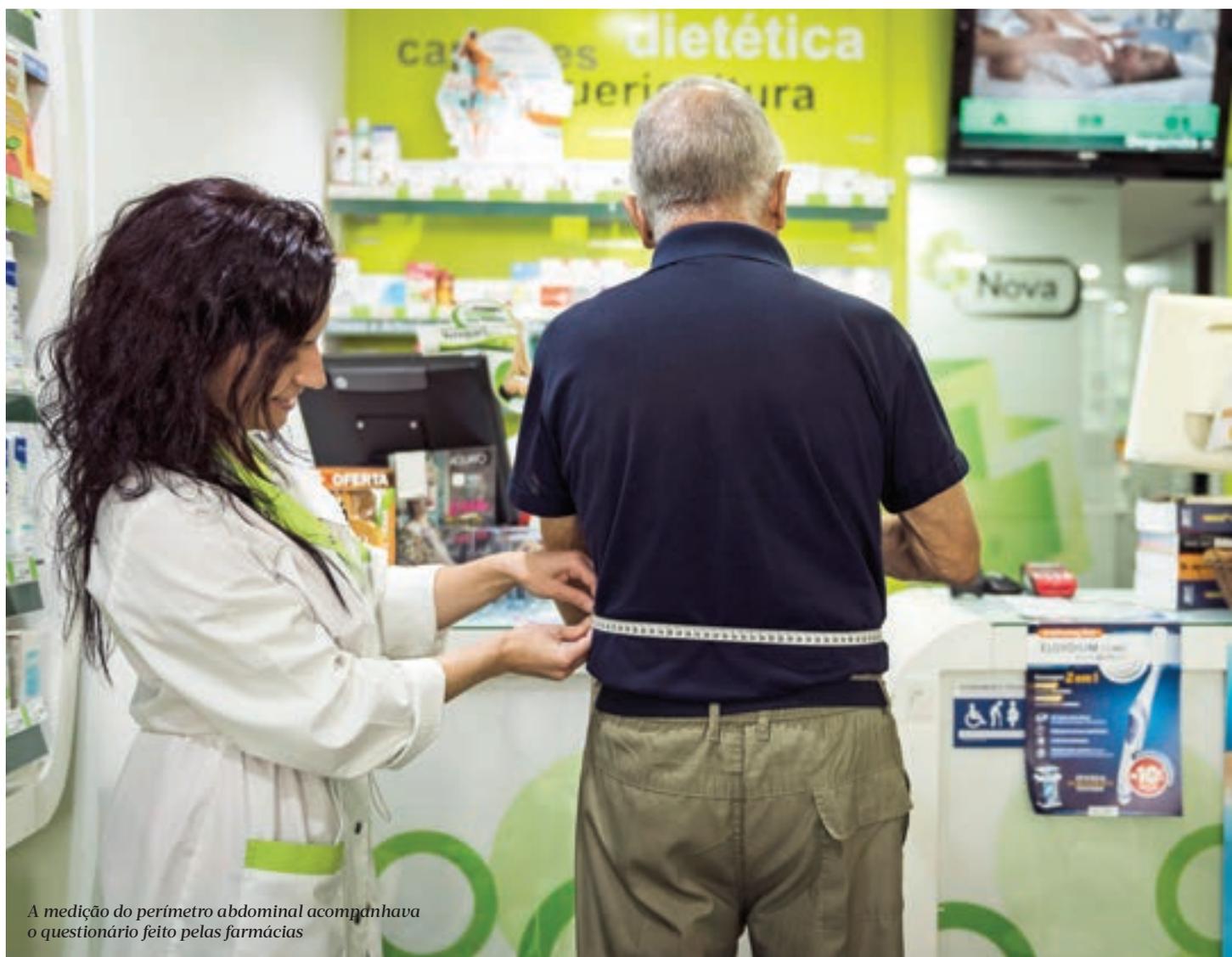
fonte, na realidade o número de portugueses diabéticos ou com hiperglicemia intermédia ascende a 3,1 milhões.

A diabetes não diagnosticada tem uma dimensão assustadora em Portugal, o que torna urgente o rastreio alargado da população. «Em qualquer contacto com a comunidade de saúde deve ser avaliado o risco de contrair a doença. Como parte dos cuidados primários, as farmácias são essenciais para isso», considera Adelaide Figueiredo, médica no Centro de Diabetologia do Hospital Distrital de Santarém.

**56% DA POPULAÇÃO  
AVALIADA TEM  
PROPENSÃO PARA  
DESENVOLVER DIABETES**

# POVO PREVINE DIABETES

REPORTAGEM: CARINA MACHADO FOTOGRAFIA: MÁRIO PEREIRA



A medição do perímetro abdominal acompanhava o questionário feito pelas farmácias

**S**entada num banquinho, entre prateleiras e uma balança, Irene Trindade aguarda que a chamem ao balcão. Veio levantar a medicação para a tiróide mas não dá o tempo por perdido. Ocupa-o em dois dedos de conversa com uma velha conhecida, a quem passa a sua receita de quiche. «Agora só uso coisinhas saudáveis! Cogumelos, alho francês... Mudei muita coisa na minha alimentação».

A antiga dama de companhia, de 67 anos, cozinha para fora. Confessa que usa o rolo com que estende as massas para afugentar a solidão imposta pela viuvez, mas sente verdadeiro orgulho profissional no resultado que leva às mesas das senhoras suas clientes. É utente habitual da Farmácia Alva, em Coja, no concelho de Arganil. Contudo, foi a filha, que trabalha num comércio ali perto, quem a alertou para o rastreio. «Vim logo oferecer-me. Felizmente está tudo bem, mas sei que sou descurada. Verdade seja dita: só por mim não ia à procura da doença».

No caso da cozinheira, o efeito preventivo do Desafio Gulbenkian “NÃO à Diabetes!” multiplicou-se por dezenas de clientes. Desde que Irene respondeu na farmácia ao questionário sobre risco de diabetes, as suas receitas tornaram-se mais saudáveis. As tartes de amêndoa e os bolos de laranja e mel foram os primeiros a beneficiar de substanciais cortes no açúcar. Como a maioria dos clientes de Irene também respondeu ao questionário, aquelas mudanças foram bem acolhidas.

Manuel Marques Lopes dá corpo a esta ideia. Tem 45 anos e diz-se cioso da sua saúde. O trabalho num armazém obriga-o a ter alguns cuidados. Sente-se «bem», mas também sabe que «há males silenciosos». Por isso respondeu com interesse ao questionário sobre diabetes. «Graças a Deus, está tudo “OK” comigo», conta satisfeito.

O questionário sobre diabetes teve o mérito de pôr a comunidade a falar do assunto. Ao balcão da farmácia, muitas pessoas confessaram excessos e maus hábitos.



Paula Dinis entende que as farmácias têm condições únicas para identificar pessoas em risco de doença



Manuel Lopes sabe que «há males silenciosos»

**M**ILHARES DE PORTUGUESES FICARAM CONSCIENTES DO RISCO. E DISPOSTOS A MUDAR DE VIDA

*Marco Almeida, director-técnico da Farmácia Nova, no Olival Basto, valoriza a comunicação com os centros de saúde*



Os profissionais da farmácia responderam distribuindo folhetos com informação sobre a diabetes e receitas saudáveis. E redobram recomendações sobre exercício físico, alimentação e consulta com os médicos de família. «Que outro acompanhamento temos aqui, nestas serranias, onde nos dizem se temos ou não risco deste ou daquele tipo de doença? Só na farmácia», comenta Manuel Lopes.

«Os utentes notam, de facto, a nossa preocupação para com a sua saúde», congratula-se a directora-técnica, Paula Dinis. A Farmácia Alva é activa na comunidade. Ao longo do ano, faz várias palestras sobre cuidados de saúde e estilos de vida, em escolas e lares. Também organiza caminhadas, iniciativa cada vez mais frequente na rede de farmácias. Manuel já participou em várias. Gosta de andar e de manter-se em forma. Irene ainda tentou mas não pôde completar o exercício. «As minhas pernititas... Tenho umas próteses nas virilhas e uns parafusos... Não consigo!», lamenta.



*Irene Trindade, que cozinha para fora, depois do rastreio tirou muito açúcar às sobremesas*

**A** O BALCÃO  
DA FARMÁCIA,  
MUITAS PESSOAS CONFESSARAM  
EXCESSOS E MAUS HÁBITOS

# AS PESSOAS VÊM AVIAR RECEITAS MÉDICAS E... RECEITAS SAUDÁVEIS

Vai procurar ganhos em saúde pela via alimentar. «Sabe do que gostei? Das receitas que a doutora me deu depois do rastreio. O semifrio de iogurte é uma tentação, mas as rabanadas *light* vão ser um sucesso entre as senhoras no Natal», garante Irene Trindade.

O programa da Fundação Gulbenkian permitiu às farmácias aconselhar para cima de oito mil pessoas e referenciar mais de metade para o médico. Para a farmacêutica proprietária da Farmácia Alva, os números reflectem a essência do sector: «Somos a verdadeira porta de entrada no sistema». Paula Dinis considera que não há nenhum outro serviço de saúde com a capacidade das farmácias para identificar pessoas em risco de desenvolver uma doença. «Quase ninguém vai ao médico se não se sente doente. Mas nós todos os dias recebemos milhares de pessoas, doentes e saudáveis», expõe a farmacêutica.

A rede de farmácias contacta presencialmente com a generalidade da população, tanto em meio rural como urbano. «Em saúde, a forma mais eficiente de chegar à população é através das farmácias», afirma também Marco Almeida, director-técnico da Farmácia Nova, no Olival Basto. O farmacêutico gostaria que iniciativas como esta fossem implementadas de forma sistemática, mediante comunicação integrada entre farmácias e centros de saúde. Na sua farmácia, ninguém recusou responder ao questionário sobre risco de diabetes. «As pessoas percebem a importância desta colaboração entre serviços de saúde. Sentem-se, de facto, no centro do sistema», comenta o farmacêutico.



*A farmácia distribuiu folhetos informativos sobre diabetes e receitas saudáveis*



*Este ano, a caminhada da Farmácia Alva foi contra a diabetes*

# UM DIA NA FLORESTA

*Cem voluntários limpam local  
estratégico para o turismo em Oleiros.*

**REPORTAGEM:** SÓNIA BALASTEIRO

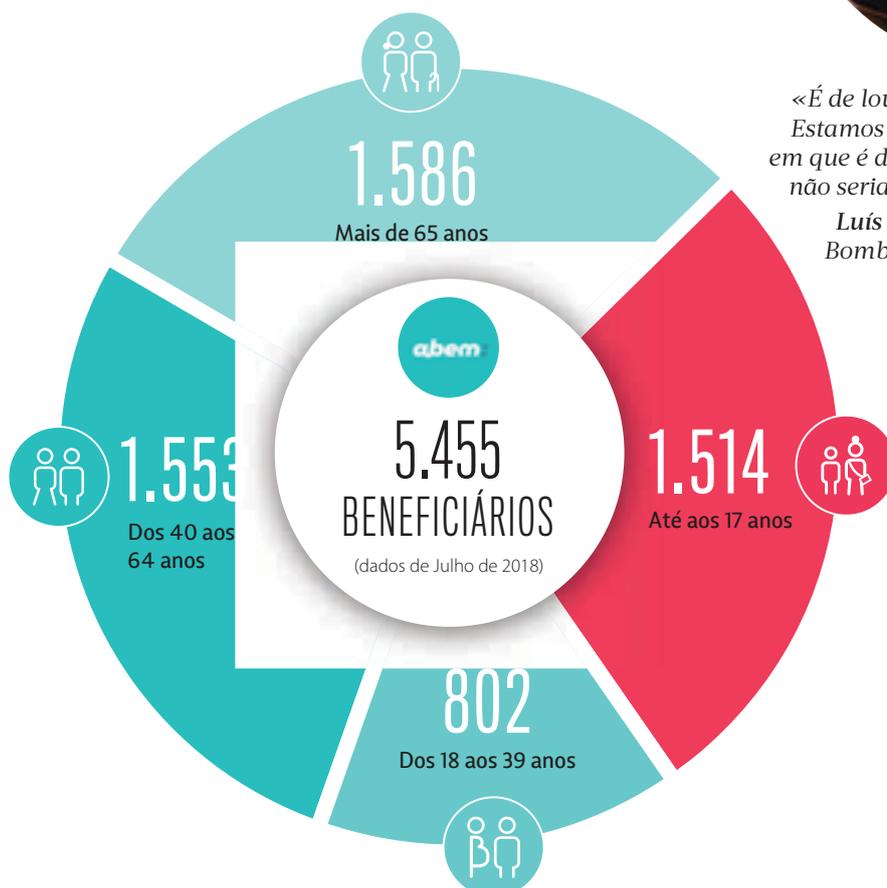
**FOTOGRAFIA:** MÁRIO PEREIRA



**O** dia de João Marques começou cedo. Pelas sete horas da manhã, mal o Sol despontara no horizonte, pôs-se ao caminho, no autocarro de Lisboa rumo a Oleiros. Objectivo: ajudar aquele concelho do Interior a recuperar dos incêndios que, no ano passado, devastaram o sítio da Fraga da Água D'Alta, na freguesia do Orvalho.

Deram-lhe uma pulseira vermelha, indicando a dificuldade dos trabalhos a que se dedicaria. Bem-disposto e com energia, João logo meteu mãos à obra, limpando mato queimado e acácias numa ravina de acesso árduo. Apesar disso, o voluntário da Glintt diria, no final da manhã: «Pensava que ia ser mais duro, o tempo está a ajudar imenso. Não está muito calor, está agradável».

**A** AJUDA É MUITO BEM-VINDA PORQUE O TURISMO É UMA DAS PRINCIPAIS RECEITAS DA REGIÃO



«O programa Abem já não vai parar»  
**Paulo Cleto Duarte**, presidente da Associação Dignidade



«É de louvar a coragem destas pessoas. Estamos numa zona de difíceis acessos, em que é difícil trabalhar. Sem o seu apoio, não seria possível recuperar este troço»  
**Luís Antunes**, Comandante dos Bombeiros Voluntários de Oleiros

O Abem já apoiou **2.794 AGREGADOS FAMILIARES** na compra de medicamentos de que necessitam, num total de **5.455 PESSOAS**. O Programa Abem já é uma realidade na vida de **448 CRIANÇAS** com menos de dez anos e **1.066 ADOLESCENTES E JOVENS** menores de idade



*Cem voluntários limpam um percurso de 30 quilómetros chamado Trilho dos Apalaches*

A limpeza de mata em Oleiros, no dia 13 de Julho, foi a forma simbólica encontrada pela Associação Dignidade para comemorar o segundo aniversário do Programa Abem, lançado para apoiar os portugueses mais necessitados na aquisição dos medicamentos receitados pelos médicos. Cem voluntários limpam um troço fundamental para Oleiros, que integra um percurso de 30 quilómetros chamado Trilho dos Apalaches, devido à similitude com as montanhas dos Apalaches, nos Estados Unidos.

«Conseguimos limpar a zona mais visitada, a Fraga da Água D'Alta. A vegetação foi completamente dizimada pelo fogo», agradeceu o presidente da Junta de Freguesia do Orvalho, Luís Roque.

A ajuda é especialmente bem-vinda devido ao facto de o turismo ser uma das principais fontes de receita da região. Além disso, Oleiros é um dos concelhos com mais beneficiários do Abem. Cerca de mil pessoas beneficiam deste programa, muitas delas vítimas dos incêndios que devastaram a região. O objectivo é ajudá-las de todas as formas possíveis.

Por um dia, todos os parceiros da rede Abem – entidades referenciadoras, farmácias, empresas doadoras – estiveram reunidos no mesmo local. Álvaro Azedo, presidente da Câmara Municipal de Moura, no Alentejo, fez questão de estar presente. Concelho envelhecido, Moura tem já 60 beneficiários do programa.



*«É muito importante pensar que, face a uma situação como a que assolou o nosso país em Junho e em Outubro, existem iniciativas da sociedade civil a que se juntam às do Estado»*

*Ana Sofia Antunes, Secretária de Estado da Inclusão das Pessoas com Deficiência*



*«O Programa Abem mostra às pessoas que elas não estão sozinhas»  
Maestro Rui Massena, autor do tema "Abem"*



*«Devíamos educar as crianças desde cedo a limpar as matas, não sujar. É muito importante»  
Ana Ribeiro, voluntária*



«Com este voluntariado, conseguimos limpar a zona mais visitada, a Fraga da Água D' Alta»

**Luís Roque**, presidente da Junta de Freguesia de Orvalho



«Foi excelente. Eu faria tudo outra vez»

**João Marques**, voluntário

Os voluntários receberam pulseiras de cores diferentes consoante a dificuldade do trabalho



**EM OLEIROS, MIL PESSOAS BENEFICIAM DO PROGRAMA ABEM, MUITAS DELAS VÍTIMAS DOS INCÊNDIOS**

Ana Ribeiro também saiu cedo de Coimbra, por convicção. A jovem da Delegação do Centro da Associação Nacional das Farmácias (ANF) foi incumbida de arrancar pequenas acácias. «Todos queremos ajudar, ficámos sensibilizados com o que aconteceu no Verão passado». O mesmo sentimento animou Manuel Silva a vir do Porto. «É importante a solidariedade e a amizade», declarou o voluntário da Alliance Healthcare.



«Estes dias são muito importantes, são dias de balanço e de alargarmos a experiência do que fazemos no Programa Abem»

**Maria de Belém Roseira,**  
coordenadora-geral da Associação Dignidade



«Num concelho pequeno como Oleiros temos já cerca de mil pessoas a beneficiar deste projecto»

**Fernando Jorge,**  
presidente da Câmara de Oleiros

## !POR UM DIA, TODA A REDE ABEM ESTEVE REUNIDA, COM UM OBJECTIVO SIMPLES E MUITO CONCRETO

Cumprida a missão, os voluntários mostravam-se realizados. «Foi um dia fantástico, um dos melhores da nossa vida colectiva. Sentimos que realmente fazemos a diferença na recuperação de um espaço que é um dos principais motivos de actividade económica neste local», congratulou-se o presidente da ANF, Paulo Cleto Duarte, que também participou na limpeza da mata. Este dia significou também um «passo muito importante» para o Programa Abem, que «já não vai parar».

A secretária de Estado da Inclusão das Pessoas com Deficiência, Ana Sofia Antunes, recordou o facto de o Programa Abem já apoiar mais de cinco mil pessoas na aquisição de medicamentos.

No final do dia, os voluntários e convidados assistiram a um concerto de Rui Massena no miradouro do Cabeço do Mosqueiro, em Orvalho. O maestro é autor do tema "Abem", incluído no seu segundo disco "Ensemble".

João Marques quer repetir a experiência. «Foi excelente. Eu faria tudo outra vez».



*O dia terminou com um concerto surpresa do maestro Rui Massena*





EURICO  
CASTRO ALVES

# «TEM DE SE REMUNERAR O ACTO FARMACÊUTICO»

ENTREVISTA: MARIA JORGE COSTA  
FOTOGRAFIA: RICARDO CASTELO

**REVISTA FARMÁCIA PORTUGUESA (RFP):** Está satisfeito com o resultado da Convenção Nacional da Saúde?

**EURICO CASTRO ALVES (ECA):** Estou muito satisfeito. Foi algo inédito porque juntou praticamente todos os operadores da Saúde. Acho que foi conseguido o principal desígnio, que era todos manifestarem disponibilidade para encontrar pontos consensuais para a agenda da Saúde na próxima década. Não terá sido perfeito. Continua a haver pontos de desunião, mas verificámos haver muito mais coisas que também nos unem. Desde logo um princípio comum a todos: queremos manter e melhorar o SNS.

**RFP:** Quais foram as principais conclusões?

**ECA:** A principal foi a de ser preciso manter o SNS. Depois, houve outros princípios, nomeadamente o financiamento. Temos de encontrar novas formas de financiamento. Foram apresentadas várias soluções possíveis, mas seria fastidioso estar aqui a elencar. Também se levantou a questão do sector do medicamento e outros que envolvem responsabilidades muito grandes por parte do Estado e, nesse sentido, concluiu-se que será útil haver orçamentos plurianuais.

**RFP:** Que modelo foi encontrado?

**ECA:** Modelo, muito basicamente, é o que temos hoje. Aí estamos todos de acordo. Deve ser aperfeiçoado, comporta múltiplas deficiências e defeitos que têm de ser corrigidos com o tempo.

**RFP:** Fazem propostas?

**ECA:** Há claramente necessidade de aumentar o financiamento da Saúde por parte do Estado, faz parte da vida. Temos um bom SNS que tem de ser



*«Foi conseguido o principal desígnio da CNS, que era todos manifestarem disponibilidade para encontrar pontos consensuais»*

acompanhado, reformado todos os dias. As pessoas também se vão modificando para adaptar a novas realidades e desafios. Nesse sentido, o SNS tem as mesmas condições. Todos os dias tem de se ir modificando para se adaptar às realidades. Uma dessas modificações é a sua reestruturação. Continua a haver muito desperdício na Saúde, muito dinheiro perdido por motivos fraudulentos. Apesar de muito e bom

trabalho que tem sido feito pelos sucessivos governos, há mais para fazer. Esta questão das reformas estruturais tem de estar sempre presente, nunca vai acabar. Como a necessidade de dinheiro nunca vai acabar. Estes dois itens têm de andar de mãos dadas. Podemos mais dinheiro mas temos de reestruturar profundamente e diminuir o desperdício.

**RFP: Não é preciso fiscalizar?**

**ECA:** E também fiscalizar, evidentemente. Temos de pensar todos os dias o que é que temos de mudar. Há hospitais para construir. Há outros profissionais, o sector do medicamento, que me é muito caro, tem de ser tratado com muita atenção e cuidado. A despesa pode disparar de um momento para o outro se não houver cuidado em darmos conta das novidades que vão surgindo. Dou-lhe um princípio: aos portugueses não deve faltar o melhor que existe em todo o mundo no que respeita a medicamentos e tecnologias ou dispositivos médicos, ou técnicas de tratamento. Para isso acontecer temos de saber tratar muito bem o que é inovador e o que não é. O sector do medicamento

## «A SAÚDE PRECISA DE MAIS FINANCIAMENTO, MAS TAMBÉM DE REFORMAS ESTRUTURAIS»

é fulcral e vi com muito gosto que esteve em peso na Convenção. Não vi com surpresa porque conheço bem as associações e sei que sempre disseram presente quando esteve em causa o interesse nacional.

**RFP: Disse que vai ser divulgado um documento, que depois será publicado. Vão apresentar um caderno de encargos?**

**ECA:** Vamos, este mês, entregar ao Presidente da República um primeiro resumo do documento final. As grandes conclusões e duas ou três pequenas subconclusões, num documento conciso.



*Eurico Castro Alves é cirurgião-geral no Hospital de Santo António do Centro Hospitalar do Porto*

# «FOMOS DOS PRIMEIROS PAÍSES NO MUNDO A CONSEGUIR TRATAR TODOS OS DOENTES COM HEPATITE C»

O resto está a ser trabalhado por um grupo muito grande de pessoas dos diferentes sectores. Num segundo momento será publicado em livro tudo o que de importante foi dito naquela Convenção.

**RFP: A tempo de participar na discussão sobre a Lei de Bases da Saúde?**

**ECA:** Também. Mas vou mais longe: gostava que o documento servisse de inspiração para os programas eleitorais. Era muito interessante que o documento viesse a ter utilidade para quem tem responsabilidade de fazer os programas dos partidos políticos na área da Saúde, nos próximos anos.

**RFP: A Convenção reclama planos plurianuais para a Saúde. Não é uma ideia nova, mas nunca foi adiante. Esteve um mês como Secretário de Estado. Deu para sentir a realidade da pressão política?**

**ECA:** Apesar de curta, foi uma experiência muito interessante, em que descobri várias coisas. Uma foi a pressão. Outra foi que, independentemente de quem governa, podemos ter as melhores ideias, os melhores projectos, mas quando passamos à fase de os concretizar as barreiras são enormes. Os contrapoderes, os interesses, as diferenças, as dificuldades, as barreiras financeiras. Governar é um exercício muito, muito difícil. Um Governo sozinho tem extremas dificuldades. Pode haver princípios filosóficos e políticos que orientam mais para um lado ou para o outro, mas as divergências não são assim tão grandes. Os dois principais partidos políticos estão de acordo em tanta coisa que valia a pena assumirem eles o passo seguinte: sentarem-se e verem o que que podem fazer em conjunto.

**RFP: Bonito o que está a dizer, mas...**

**ECA:** Sim, bonito, mas difícil.





*«Gostava que as conclusões da Convenção Nacional da Saúde inspirassem os programas eleitorais dos partidos»*



«Vejo com muito entusiasmo os projectos em comum entre USF e farmácias»

**RFP:** Esteve à frente do Infarmed nos momentos de crise económica mais difíceis dos últimos anos. Como foi essa experiência?

**ECA:** Foi difícil, muito trabalhoso, mas extremamente compensador sob o ponto de vista das relações humanas, das dificuldades que tive e ultrapassei. O mais interessante foi lidar com um sector com interesses e tantas influências, algumas até perversas, como sabemos, mas terem mostrado grande elevação naquele momento.

**RFP:** Está a referir-se a que interesses?

**ECA:** Falo concretamente, já que estamos a falar na Farmácia Portuguesa, da Associação Nacional das Farmácias e de outras associações do medicamento. Tivemos discussões duras, eu diria até duríssimas, mas nunca faltou o respeito recíproco pela missão de cada um. As diferentes associações souberam perceber o momento que vivíamos, souberam colaborar.

**RFP: Como assim?**

**ECA:** O país assumiu com a Troika a responsabilidade de baixar a despesa na Saúde. No caso do medicamento, havia um compromisso e uma obrigação de diminuir em centenas de milhões de euros. Foi preciso muita imaginação e criatividade de forma a garantir que os portugueses não deixavam de ter acesso a todos os medicamentos de que necessitavam. Tivemos – tenho de o dizer, porque é de toda a justiça – a colaboração da indústria farmacêutica, das farmácias, dos farmacêuticos, dos profissionais de saúde. Resultou sobretudo da capacidade de lidar com pessoas que tinham muito a perder (e perderam), mas que souberam estar com sentido de responsabilidade, por terem percebido que estava em causa o interesse nacional.

**RFP: Teve alguma negociação mais difícil? Há uma que nos ocorre logo.**

**ECA:** Tive muitas, mas a mais mediática foi a hepatite C. Depois de tanta dificuldade nas negociações, acabámos por ser um país que hoje é citado internacionalmente como exemplo. Conseguimos um excelente acordo e o tratamento ficou acessível a todos os doentes com hepatite C. Tenho de fazer justiça ao ministro Paulo Macedo, que sempre esteve de acordo com esta ideia: conseguir um bom preço, mas ser igualmente acessível a todos os doentes.

**RFP: O preço do laboratório era elevadíssimo e subitamente houve capacidade para fazer um braço-de-ferro. A pressão da opinião pública deu força ao processo negocial?**

**ECA:** Muito pouco. Posso dizer-lhe que quando aconteceu aquele evento tínhamos o acordo praticamente fechado. A opinião pública foi importante mas não tão relevante. O momento na Assembleia da República foi até um bocado injusto para o ministro Paulo Macedo, porque a decisão já estava tomada e o acordo estava feito. Não tínhamos era os timings certos para anunciar e tínhamos obrigação de o fazer. Ficou mesmo contratualizado que o preço era sigiloso e eu, se quer que lhe diga, já passaram estes anos todos e ainda não sei se já posso dizer ou não. À cautela, não digo.

**RFP: Era o que lhe ia perguntar.**

**ECA:** Mas posso dizer que foi uma baixa de preço muito, muito, muito significativa. Na altura fiz umas contas redondas e nós gastávamos em medicamentos para os hospitais cerca de 750 milhões de euros. Recenseámos

«O CIDADÃO SABE QUE AQUILO QUE LHE FOR DITO OU FORNECIDO NA FARMÁCIA É SEGURO E DE CONFIANÇA»

todos os doentes que sofriam de hepatite C, pelo menos aqueles que os hospitais conheciam. Havia 13.015 doentes. Para os tratar, gastaríamos os 750 milhões de euros orçamentados em medicamentos para todos os portugueses, se tivéssemos aceite o primeiro preço proposto. Seria uma situação de ruptura total. O acordo permitiu acomodar a despesa sem pôr em causa o sector do medicamento e o orçamento da Saúde. A responsabilidade do Estado é tratar os 10 milhões de portugueses. Fomos dos primeiros países no mundo a chegar a acordo com a companhia e a conseguir tratar todos os doentes com hepatite C.

**RFP: Hoje, há a percepção de que a crise passou. Mas, no caso das farmácias, os números continuam a ser de alarme, as falências e insolvências aumentam.**

**ECA:** Deixe-me enquadrar as coisas. O país tem a sorte de ter uma excelente rede de farmácias. Agora não sei os números oficiais, mas na altura tínhamos entre 2.700 e 2.800 farmácias, que não se limitam a vender caixas de comprimidos ou injeções. Por isso são uma componente importante do SNS. As farmácias portuguesas fazem um acompanhamento de proximidade, aconselhamento, vigilância até. É um serviço fundamental, atendendo às características da nossa população, principalmente os mais idosos e desprotegidos. As farmácias têm uma função social que tem de ser muito valorizada e respeitada. Não é assim em todo o mundo. No Infarmed, e depois no Governo, defendi que tudo fosse feito sem pôr em causa este papel importante que as farmácias têm. Dito isto, também achei sempre que o próprio sector teria de se saber reinventar e isso veio a acontecer.

# «VAI SEMPRE HAVER GREVES»

**RFP:** O SNS é muito elogiado, mas está há meses de baixo de críticas. O que acha que está a correr mal?

**ECA:** A Saúde é um tema ultra complexo. É o bem mais importante para as pessoas. É natural que o cidadão esteja muito mais atento às questões da Saúde – e também às falhas. Como cirurgião e profissional de saúde, tenho noção, apesar de não vir nos jornais todos os dias, que em Portugal centenas e centenas de milhar de actos de saúde muito bem-sucedidos, cura-se milhares de pessoas. Há imensa coisa que corre bem. Se houvesse uma métrica, eu diria que 90 por cento, ou até 99 por cento, corre bem.

**RFP:** Quando se vê médicos e enfermeiros, com o apoio das ordens profissionais, a fazerem tantas greves, alguma coisa deve estar a correr mal...

**ECA:** Isso faz parte da democracia. Todos têm o direito de fazer valer os seus princípios e interesses, chamar a atenção para aquilo que está errado. Nem sempre quem governa tem capacidade ou o discernimento de escolher a opção mais correcta – e há coisas que falham. Temos de perceber que vai sempre haver greves.

**RFP:** Não é comum ouvir o bastonário da Ordem dos Médicos dizer: «estamos a rebentar pelas costuras»

**ECA:** O papel dos bastonários é também esse. Têm um papel importante de defesa da qualidade dos serviços prestados e, sempre que ela esteja em causa, compete ao bastonário pedir, solicitar, reivindicar. Como compete aos sindicatos acautelar os interesses das carreiras profissionais das diferentes profissões. Essas dificuldades e esses problemas têm a ver com os recursos disponíveis e os necessários. Foram dados passos importantes, melhorou-se as condições de trabalho, os horários, as remunerações. Não estou a defender o Governo, continuo a achar que devia ser outra solução governativa. Isto não tem nada de partidário, tem a ver com reconhecer uma realidade e a maneira como se lida com ela.





«Melhorou-se as condições de trabalho,  
os horários, as remunerações»



«Em Portugal, fazemos todos os dias centenas de milhares de actos de saúde muito bem-sucedidos, curamos milhares de pessoas»

**RFP:** Está optimista a esse respeito?

**ECA:** Olho para o futuro com apreensão, não sou *naïf*. Se nada se fizer podem acontecer coisas muito más, o SNS pode ficar em causa. Daí todos terem percebido que era importante a Convenção Nacional para sublinhar que não podemos pôr em causa a sobrevivência do SNS. A questão das farmácias é fundamental. Temos de fazer reformulações, reestruturações, os preços têm de ir sendo revistos, uns terão de baixar. Outros, provavelmente os mais novos, não terão de baixar assim tanto, mas sobretudo tem de se encontrar formas de remunerar o acto farmacêutico. Não pode ficar em causa a sobrevivência do sector nem o serviço que as farmácias prestam. Para quem decide, tem de haver esta preocupação de orientar os preços de maneira a que o Estado possa gastar o menos possível, de forma mais inteligente, sem pôr em causa este bem superior, que é o excelente serviço farmacêutico.

«N  
 ASCI  
 NA RUA  
 SENHORA DO PORTO,  
 VIVO NA RUA DE SÃO  
 JOÃO DO PORTO. MAIS  
 PORTUENSE É DIFÍCIL»

**RFP:** As farmácias continuam no Interior, em muitos locais onde fecharam extensões de centros de saúde e outros serviços. Muitas vezes são o único serviço de saúde próximo de populações isoladas. Deveriam ser remuneradas por isso?

**ECA:** Dever, deveriam, porque todo o trabalho útil deve ser remunerado. Falta saber se é possível, e isso é competência de quem está à frente do leme. O trabalho é útil e tem valor económico.

**RFP:** Tem de ser assumido pelo poder político?

**ECA:** Tem de ser assumido, penso que o poder político reconhece isso. São os tais pontos em que todos estão de acordo.

**RFP:** Concorde então com a portaria de serviços nas farmácias?

**ECA:** Não só concordo como acho que pode ser desenvolvida. As farmácias são um referencial de segurança para o doente. As pessoas quando têm dúvidas, ou quando não têm acesso ao seu médico, recorrem à farmácia por ser uma fonte de informação credível. Isto é muito importante para os portugueses. O cidadão sabe que se for à farmácia perguntar ou procurar um serviço, aquilo que lá lhe for dito ou for fornecido é seguro e de confiança.

**RFP:** Como vê o projecto-piloto de administração de medicamentos anti-retrovirais nas farmácias?

**ECA:** Em Portugal temos aquela máxima: *Em equipa que ganha não se mexe*. Há um conjunto de princípios que vão dar muito bons resultados. É muito importante o doente ter acesso ao medicamento, mas também à informação, de uma forma que não lhe complique muito a vida. Esses passos têm sido dados, têm bons resultados e não estão a aumentar a despesa. As coisas estão a ser feitas com racionalidade, mais uma vez com muito boa vontade por parte das farmácias. Quando temos operadores do sector com sentido de responsabilidade, sem ter o tal retorno que seria o mais justo, não tenho dúvidas nenhuma de que estamos a fazer esse caminho. E as farmácias estão a dar cartas no contexto internacional, porque, do que conheço noutros países, nós somos dos melhores exemplos no que respeita à relação da farmácia com a população, em termos de serviços e de valor acrescentado. Além da dispensa do medicamento.

## «A SOBREVIVÊNCIA E O SERVIÇO QUE AS FARMÁCIAS PRESTAM NÃO PODEM FICAR EM CAUSA»

**RFP:** Como vê os projectos em comum entre unidades de saúde familiar (USF) e farmácias?

**ECA:** Vejo com enorme entusiasmo. A relação que o médico tem hoje com o farmacêutico não é igual à que havia há dezenas de anos. As coisas mudaram, a interação e trabalho de equipa são muito maiores e a comunicação tem de ser maior. Quem não perceber isto não vai ter sucesso profissional.

**RFP:** Falemos do homem Eurico Castro Alves. Conte-nos um bocadinho quem é, a sua infância, influências. Era um miúdo que brincava na rua, que deu dores de cabeça aos pais?

**ECA:** Tenho uma história normalíssima, não é interessante. Fiz tudo o que uma criança faz. Dei dores de cabeça aos meus pais, fiz as minhas asneiras. Cresci no Porto, nasci na Rua Senhora do Porto e hoje vivo na rua São João do Porto. Mais portuense é difícil.

saúda

CONTINUE A LER EM

[www.revistasauda.pt](http://www.revistasauda.pt)

- > Como ficou quase cego
- > A banda rock e o piano
- > O prazer em conhecer cidades europeias

[VEJA TAMBÉM O VÍDEO](#)

# Há boas razões para vender Weleda na sua Farmácia.

## Atraímos novos consumidores qualitativos à sua Farmácia

Somos a marca **Bio** mais procurada, todos os nossos produtos contêm exclusivamente ingredientes de origem natural, 83% de qualidade Bio, 100% certificados com o selo Natrue, o selo mundial de qualidade mais completo e exigente para a cosmética natural e Bio.



## Apoiamos o sell out

Temos todos os meios necessários para **potencializar as suas vendas**: atrativos materiais PLV, investimento crescente em publicidade, presença nas redes sociais, formação à sua equipa e animações na sua Farmácia.



## Uma aposta segura

A cosmética natural cresce 8% em Farmácia. A Weleda é a marca que melhor evolui neste segmento com **um crescimento de 21%**. Crescemos mais do que o mercado e do que os nossos principais concorrentes\*.



## Reconhecimento e experiência internacional

Laboratório farmacêutico suíço **criado em 1921** presente em **mais de 50 países** de todos os continentes. Somos o principal produtor mundial de cosméticos naturais certificados.

**95 anos**  
experiência

\*Dados de 9/2017 proporcionados pelo IMS (Espanha).

# Cosmética Natural e Bio



## Os nossos valores são únicos no mercado

**Sustentabilidade, comércio justo e proteção ambiental** sempre foram os nossos valores. 83% das nossas matérias primas procedem de culturas biológicas ou de recolção silvestre controlada e os nossos ingredientes são cultivados no seu lugar de origem.



Para quando a sua aposta  
na Cosmética  
autênticamente Natural e Bio?



Óleo Corporal Regenerador de Romã

Contacte-nos para conhecer as nossas  
melhores condições comerciais.

Telefone: **289 40 10 41**  
weleda@virya.pt

Siga-nos no  
facebook   
[www.weleda.pt](http://www.weleda.pt)



Cosmética  
Natural e BIO

# MAQUILHADA PARA A ETERNIDADE

*O sarcófago conta  
a história de uma mulher.*



**REPORTAGEM:**  
SÓNIA BALASTEIRO

**FOTOGRAFIA:**  
PEDRO LOUREIRO

**C**hamava-se Irtierut e era uma importante senhora da classe média alta do antigo Egito. O seu sarcófago, datado do século VII a.C., foi restaurado e está de regresso ao Museu da Farmácia, em Lisboa. Contemplá-lo transporta-nos para uma época em que a esperança na vida eterna levava os homens a assegurar uma passagem para o paraíso em perfeitas condições, com belos túmulos, esculpidos e decorados com todo o esmero.

Para Luís Araújo, um dos mais reputados egiptólogos portugueses, o sarcófago do Museu da Farmácia é o melhor dos dez existentes em Portugal. «É o mais expressivo, o mais completo». Através dele, é possível desvendar alguns pormenores sobre a vida desta mulher.

## «A ARTE EGÍPCIA NUNCA RETRATA FIELMENTE O ROSTO DO FALECIDO. DÁ-LHE UM TOQUE DE BELEZA ETERNA»



*O sarcófago está de volta ao Museu da Farmácia, após um mês de restauro*

Era adulta, teria no máximo 45, 50 anos – a esperança de vida naquela época – e viveu cerca de cinco séculos antes de Cristo, 'Época Baixa' da civilização egípcia, que se desenvolveu ao longo de três milénios. Era filha de Padihor e Tarenubet, cujos nomes estão inscritos na peça de madeira estucada.

Não podemos determinar com exactidão a idade de Irtierut. O rosto esculpido no sarcófago, cuidadosamente maquilhado, tão pouco o permite. «A arte egípcia

nunca retrata fielmente o rosto do falecido. Dá-lhe um toque de beleza eterna. Eterna juventude, eterna saúde. E também um olhar de confiança na vida após a morte», diz Luís Araújo, que estudou intensivamente esta peça funerária do Museu da Farmácia.

Após um mês a ser restaurado, sendo alvo de limpeza à superfície e do preenchimento de pequenas falhas na pintura do gesso, o sarcófago foi finalmente reaberto.



*A peça beneficiou de limpeza à superfície e do preenchimento de pequenas falhas na pintura do gesso*

No interior, foram descobertas fibras e algumas contas, componentes do colar colocado na múmia e reproduzidas em pormenor no desenho da peça exterior. As fibras descobertas permitirão determinar a técnica e os materiais utilizados na mumificação, ajudando os investigadores, pela análise dos pigmentos e aglutinantes utilizados, a confirmar a datação do sarcófago entre 664 e 332 a.C..

Irtierut viveu no tempo da XXVI dinastia. A grande civilização do Norte de África entrava numa das mais brilhantes e derradeiras fases da sua história. Conservava o

## AS MULHERES CASAVAM GERALMENTE AOS 12 ANOS. PODIAM DIVORCIAR-SE CASO FOSSEM VÍTIMAS DE MAUS TRATOS

brilho, mas já perdera parte da antiga relevância política, regional, cultural e histórica. As mulheres egípcias mantinham ainda, «aparentemente», direitos idênticos aos dos homens, afirma Luís Araújo. Casavam geralmente aos 12 anos e podiam divorciar-se e, por exemplo, caso fossem vítimas de maus tratos.

Irtierut não foi nem rainha nem escrava. «Se fosse rainha, o sarcófago seria de prata ou mesmo de ouro». Mas também não foi camponesa, barqueira, ou serva, casos em que «não teria direito a túmulo», explica o estudioso do Egito Antigo. Pode ter sido sacerdotisa, considerando a qualidade do sarcófago, cujo «requinte no tratamento iconográfico só poderia estar ao alcance de alguém com importância social de relevo». No tempo de Irtierut, o sacerdócio era um dos factores que garantiam tratamento funerário com elevado nível. «O sacerdócio feminino ganhou relevo nessa altura. Talvez a dama desempenhasse funções num templo como cantora, como era habitual», diz o egiptólogo.

Os egípcios acreditavam na vida eterna. Por isso, os mortos eram mumificados e conservados dentro de sarcófagos, «para viverem com saúde e bem-estar eternamente», expõe Luís Araújo. O objectivo, diz o director do Museu da Farmácia, João Neto, era «assegurar a saúde das pessoas numa outra dimensão mais espiritual, no paraíso».

O processo de mumificação implicava extrair os órgãos do cadáver. «O cérebro saía pelo nariz, era retirado com um gancho e deitado fora. Ninguém lhe atribuíria qualquer importância», explica a curadora do Museu, Paula Basso. O coração era o único órgão colocado novamente no corpo, com um escaravelho por cima e a sua bola de excrementos, representando o eterno ciclo.



No interior do sarcófago foram encontradas contas do colar de Irtierut

Os restantes órgãos eram colocados em quatro vasos canopos, fabricados para o efeito. Todos os órgãos eram tratados com bálsamos e unguentos, para durarem para a eternidade.

As múmias eram acompanhadas de papiros com excertos do "Livro dos Mortos", que visavam livrar o morto de perigos na sua viagem para o outro mundo. Estes textos eram por vezes inscritos no sarcófago, como aconteceu neste caso:

*«Palavras ditas por Ísis, tua irmã. Ó Osíris Irtierut, justificada, filha de Padihor, justificado, senhora de veneração de Ré-Horakhti, deus grande, filha da dona de casa sua mãe, Tarenubet, justificada, senhora de veneração de Ré».*

A ideia de ressurreição e de julgamento dos actos praticados compõem uma «mensagem importante» da peça, conta Luís Araújo. Ao centro do sarcófago está representada Nut, a deusa do céu. O deus Osíris está sentado no seu trono, no juízo final, figura repetida em espelho do outro lado. Abaixo, podemos ver a sua esposa, Ísis. Já a defunta é «uma figurinha pequenina, vestida de branco, em pose de veneração perante o deus Osíris, a dizer palavras transformadas depois pela Bíblia nalguns dos dez mandamentos:

*«Não matarás, não roubarás, não invocarás o nome de Deus em vão».*

Desconhece-se o paradeiro da múmia de Irtierut. No final do século XIX, início do século XX, as múmias passaram a ser vendidas no mercado do Cairo. O pó de múmia era usado, nessa época, para fazer medicamentos. O sarcófago foi adquirido em 1940 pelo colecionador Josef Nestor, passando a integrar a *The Pleasant Josef Nestor Collection*, nos Estados Unidos da América. Chegou ao Museu da Farmácia a 8 de Março de 2002.

**O** CÉREBRO ERA  
RETIRADO DO  
CORPO E DEITADO FORA,  
NINGUÉM LHE ATRIBUÍA  
IMPORTÂNCIA. JÁ O  
CORAÇÃO ERA COLOCADO  
NOVAMENTE NA MÚMIA

# Copiador

*Livro de Registos da Farmácia Portuguesa*

*Compilados por Nuno Esteves*



## **Manuel António, 47 anos de dedicação à ANF**

*Reformou-se o funcionário mais antigo da ANF, que colaborou com o sector das farmácias durante 47 anos e meio. Hoje foi o último dia de trabalho de Manuel António, responsável pelo arquivo da documentação das farmácias associadas, bem como pela entrada e saída da correspondência. Recebeu os agradecimentos pessoais do presidente da Associação, e um livro com mensagens de responsáveis e colegas.*

*29 de Junho*



## **APES lança Prémio Pedro Pita Barros**

*A Associação Portuguesa de Economia da Saúde (APES) apresentou hoje o novo Prémio Pedro Pita Barros, que será atribuído ao melhor artigo científico na área da Economia da Saúde publicado numa revista científica com peer review nos dois anos precedentes ao da atribuição. As candidaturas decorrem até 30 de Setembro.*

*9 de Julho,  
Lisboa*



## **Farmácias apoiam grávidas no NOS Alive**

*Pelo terceiro ano consecutivo, as Farmácias Portuguesas marcaram presença no festival de Verão NOS Alive, com um stand dedicado às futuras mamãs. Cerca de 300 grávidas (e respectivos acompanhantes) – mais 100 do que em 2017 – puderam assistir aos concertos do palco principal nesta zona reservada, em cadeiras confortáveis. Entre outros cuidados especiais, tiveram direito a água e fruta, massagens e casa de banho exclusiva.*

*12 a 14 de Julho,  
Lisboa*



## **Glintt e IBM com solução para a gestão hospitalar**

*A Glintt associa-se à IBM para otimizar a gestão hospitalar com a solução Bed Management! A WiseWard é uma solução inteligente de gestão de camas, desenvolvida para melhorar o fluxo de pacientes, o controlo financeiro e a qualidade dos cuidados nos hospitais.*

*16 de Julho,  
Lisboa*



### **690 vagas para futuros farmacêuticos**

As universidades públicas dos Açores, Algarve, Beira Interior, Coimbra, Lisboa e Porto disponibilizaram 690 vagas de mestrado integrado em Ciências Farmacêuticas (MICF), menos 18 lugares do que no ano passado. O concurso de acesso ao Ensino Superior foi publicado hoje.

18 de Julho



### **315 farmacêuticos habilitados a dispensar anti-retrovíricos nas farmácias**

Mais 43 farmacêuticos completaram hoje a formação presencial obrigatória para participarem no piloto de dispensa de medicamentos anti-retrovíricos nas farmácias. São mais de 200 as farmácias, dos concelhos da Amadora, Lisboa, Loures, Sintra e Vila Franca de Xira, disponíveis para responder às solicitações dos doentes, que actualmente são em número superior a 70. No total, são 315 os farmacêuticos com a formação necessária para disponibilizar o serviço.

19 de Julho,  
Lisboa



### **Município adere à rede Abem**

A presidente da Câmara Municipal de Vila do Conde, Elisa Ferraz, e a coordenadora-geral da Associação Dignidade, Maria de Belém Roseira, assinaram um protocolo de colaboração no âmbito do Programa Abem - Rede Solidária do Medicamento. O município atribuiu 20 mil euros ao programa, o que garante de imediato o acesso a todos os medicamentos por parte de 200 municípios com carências económicas.

19 de Julho,  
Vila do Conde



### **"Farmacêutico vai à praia!" na Kidzania**

A farmácia do parque temático infantil Kidzania, no centro comercial Dolce Vita Tejo, sensibiliza crianças e famílias para a protecção solar. Os pequenos farmacêuticos vão sensibilizar os 'banhistas' para os perigos e cuidados a ter com a exposição solar. A campanha decorre até 9 de Setembro e conta com a colaboração da Secção Regional do Sul e Regiões Autónomas da Ordem dos Farmacêuticos.

7 de Agosto,  
Amadora



### **VALORMED recolheu 560 toneladas no primeiro semestre**

A VALORMED recolheu 560 toneladas de resíduos de medicamentos no primeiro semestre deste ano, mais 8% do que no mesmo período de 2017. Em declarações à agência Lusa, o director-geral, Luís Figueiredo, mostrou-se «satisfeito», mas reconheceu que os números estão «ainda muito longe do que seria ideal». A meta definida para 2020 é a recolha de 20% dos resíduos de embalagens de medicamentos colocados no mercado.

10 de Agosto



### **Estudantes de Farmácia solidários**

A Associação Portuguesa de Estudantes de Farmácia (APEF) organiza a acção de voluntariado APEF Social 2018. Dezenas de universitários participaram em rastreios de saúde e ajudaram a população a registar-se no portal do Serviço Nacional de Saúde.

16 a 19 de Agosto,  
Arruda  
dos Vinhos

Queira acompanhar estes e outros acontecimentos da Farmácia Portuguesa em: [www.revistasauda.pt](http://www.revistasauda.pt)



# O PRIMEIRO BRAÇO-DE-FERRO

TEXTO:  
PAULO MARTINS

FOTOGRAFIA:  
PEDRO LOUREIRO

*Em 1977, a dívida do Estado pôs as farmácias em guerra aberta com o Governo.*

**C**orria, politicamente agitado, o ano de 1977, quando a Associação Nacional das Farmácias (ANF) entrou, pela primeira vez, em choque frontal com o Governo. Cansada dos crónicos atrasos nos pagamentos, suspendeu o fornecimento de receituário a crédito aos beneficiários da Previdência. A questão era recorrente, mas adquiriu então contornos mais graves. Tão graves que, entre Maio e Agosto, esteve sempre presente na agenda das reuniões da Direcção. Foi mesmo nomeada uma comissão para levar o caso a Mário Soares, chefe do I Governo Constitucional.

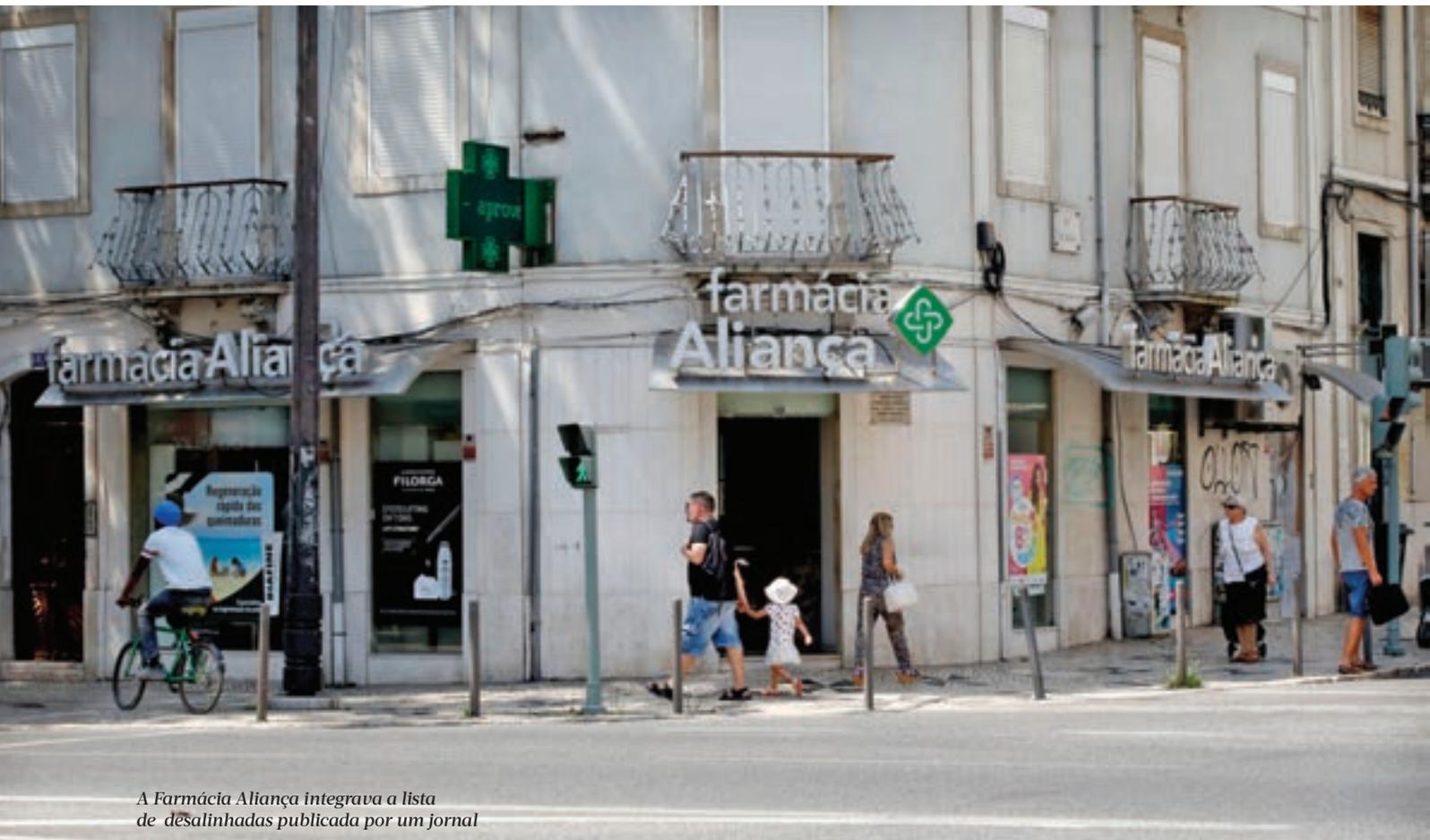
Os arquivos da ANF guardam vasta informação acerca das movimentações da classe farmacêutica, nesse ano, em defesa dos seus interesses. A certa altura, António Duarte da Silveira, à época dono da Farmácia Aliança, na Avenida Almirante Reis, em Lisboa, foi acusado de rebelião pela Associação, porque o jornal A Luta, próximo do PS, noticiou que teria desobedecido à deliberação da Assembleia Geral de Coimbra que aprovou o protesto.

A imagem pública de uma banda de farmácias a tocar desafinada era tudo o que a ANF queria evitar mas, ao que parece, tratou-se de um equívoco. Silveira não tinha razões de queixa da Previdência, que no seu caso pagava a 60 dias, prazo considerado razoável. Disse isso mesmo aos empregados. Um deles, dirigente sindical, terá contado o conto acrescentando um ponto: garantiu aos seus pares que a Aliança furaria o boicote patronal, contestado pelo sindicato. Daí à integração da farmácia na lista de desalinhas que o jornal publicou foi um passo.

O outro foi dado pela Direcção da ANF, que a 3 de Agosto admoestou o associado.

António da Silveira viu-se obrigado a pôr os pontos nos i. «Sou alentejano, nascido no princípio do século, e educaram-me de modo a ter respeito por Aqueles [letra maiúscula no original] que me fossem superiores e a quem devesse obediência», escreveu, em carta à Direcção datada de 6 de Agosto de 1977. Assegurando que deu ordens para «cumprir integralmente» a deliberação associativa, lamentava não ter sido ouvido antes do puxão de orelhas. Em resposta, remetida a 12, a Direcção deu a mão à palmatória: «Reconhecemos o exagero da palavra “rebelião”, pelo que pedimos desculpa». Na misiva, informava que iria solicitar a publicação de um desmentido. Não se sabe se o fez. Sabe-se que nunca saiu nas páginas do jornal.

**A** ANF  
SUSPENDEU  
MESMO A DISTRIBUIÇÃO  
DE MEDICAMENTOS  
A CRÉDITO



*A Farmácia Aliança integrava a lista de desalinhadas publicada por um jornal*

A notícia que deu origem à situação foi manchete na edição de 29 de Junho. «Há farmácias que vão aviar as receitas da Previdência», revelou o vespertino, na véspera do boicote aprazado. No artigo correspondente, o Sindicato dos Profissionais de Farmácia do Norte sugeria que fosse dada prioridade nos pagamentos às farmácias que o ignorassem. A tomada de posição resultara de uma reunião da organização em que a representatividade da Assembleia Geral da ANF fora posta em causa, por alegadamente se cingir aos «grandes monopolistas da farmácia». Sem identificar a fonte – embora possa inferir-se que é sindical – a notícia inclui a «lista inicial» de farmácias não aderentes, quase todas de Lisboa. Entre as quais a Aliança.

Na cobertura do diferendo transparecia a tendência pró-governamental do vespertino dirigido por Raul Rego. A opinião, 'fruta da época', irrompia pelas notícias sem pedir licença. A 20 de Junho, A Luta sustenta que a medida prejudicaria as classes mais desfavorecidas, refutando o argumento da ANF de que se tratava de defender a Saúde Pública. No dia seguinte, jura a pés juntos que «a apregoada crise das farmácias é forjada». Apesar de reconhecer as dificuldades de pequenos e médios proprietários de farmácias, vislumbra propósitos

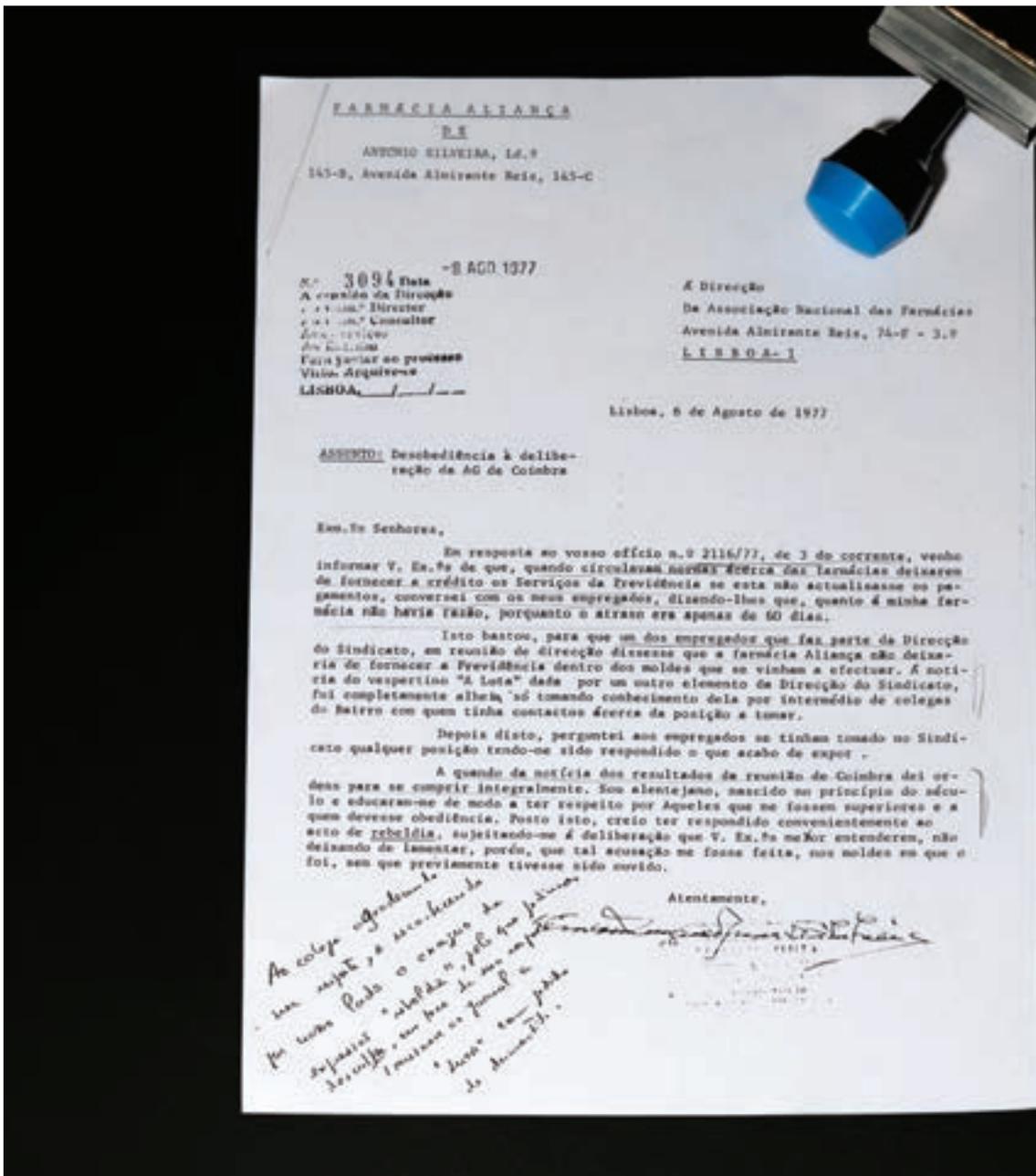
de desestabilização com fins políticos. Um mês depois, o jornal suscita mesmo a hipótese de requisição civil, sem qualquer confirmação oficial.

A história do rebelde que, afinal, não era rebelde, seria desinteressante, não fosse o facto de António da Silveira, nascido em Alcácer do Sal em 1901, ter sido presidente do Grémio Nacional das Farmácias durante 13 anos, entre 1950 e 1963. O mais curioso é que foi acusado de furar um boicote que nem sequer se realizou. Ou melhor: que não se realizou na data inicialmente prevista.

**P** RÓ-GOVERNAMENTAL,  
O JORNAL A LUTA  
ATÉ COLOCOU A HIPÓTESE  
DE REQUISIÇÃO CIVIL

Sigamos o fio à meada cronológica. A 18 de Junho, a tal Assembleia Geral da ANF realizada em Coimbra aprovou uma medida radical: se até ao dia 30 não fossem saldadas as dívidas da Previdência relativas aos meses de Março e Abril, os beneficiários da entidade deixariam de usufruir de desconto na aquisição de medicamentos. A Direcção, autora da proposta, pintava a situação de negro. Sem resposta do Governo às suas queixas, já se atingira «o ponto de ruptura», estando em causa o pagamento a fornecedores e o abastecimento público de receita. Mais: «a curto prazo» poderia ser afectada «a liquidação dos ordenados dos trabalhadores das farmácias».

## A DIRECÇÃO ACABARIA POR APRESENTAR DESCULPAS AO FALSO REBELDE



Em carta à Direcção, António da Silveira garantiu ter dado ordens para «cumprir integralmente» a deliberação associativa de suspender o crédito à Previdência

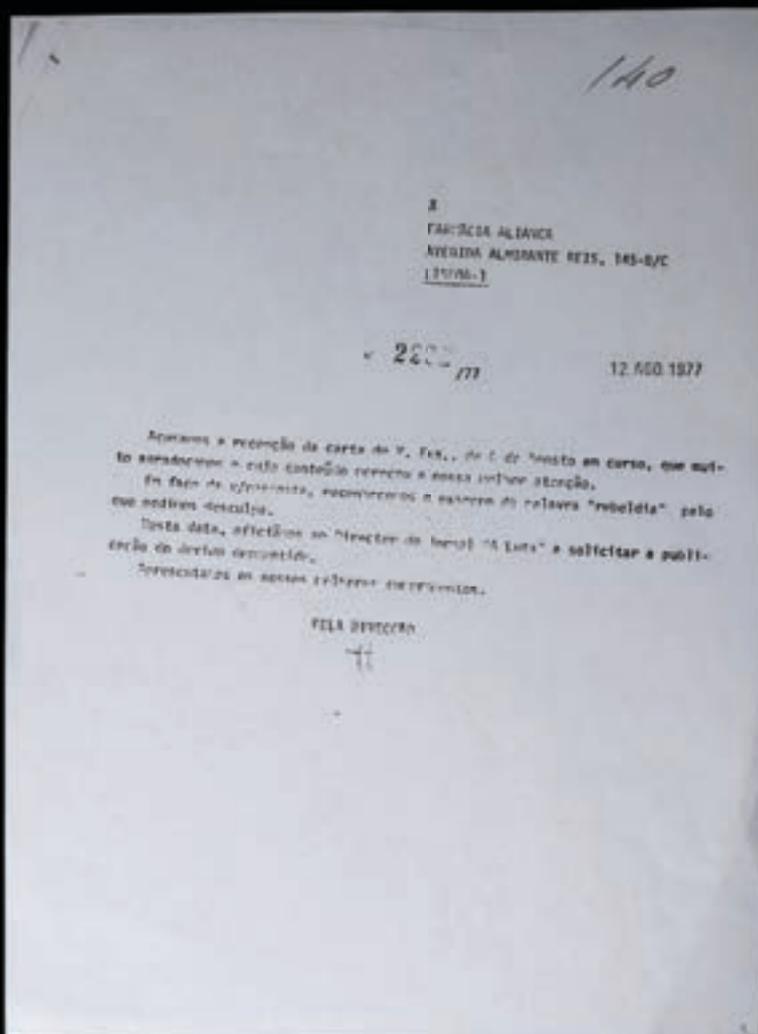
A ameaça não se concretiza. E, em finais de Julho, quando a dívida está prestes a atingir o valor recorde de meio milhão de contos, a Associação chega a acordo com a Comissão Instaladora dos Serviços Médico-Sociais, organismo que se compromete a efectuar o pagamento

faseado. As armas, todavia, calam-se apenas para descanso dos guerreiros. Em meados de Agosto, alegando violação do combinado – foram pagas dívidas atrasadas, mas não regularizadas todas – a ANF volta à carga. Nos dias 22 e 23, os beneficiários da Previdência têm de pagar integralmente o receituário, algo que nunca tinha acontecido.

Usada a 'bomba atómica', a Direcção da ANF anuncia que se demite, perspectiva que insufla A Tarde de satisfação. A 23 de Agosto, o jornal queixa-se de pressões e, até, de tentativas de aliciamento por parte da entidade representativa das farmácias, sem as especificar. A demissão, todavia, não se consuma, porque em Outubro o Conselho Geral reitera a confiança na Direcção.

Para a História, fica a violência verbal. O ministro dos Assuntos Sociais, Armando Bacelar, acusa a ANF de «manobra reaccionária» e as farmácias de cometerem o crime de açambarcamento. A Associação riposta, atribuindo ao governante uma atitude «prepotente e fascizante». E até detecta no seu discurso intenções escondidas: ao sublinhar que o desrespeito pelas imposições patronais não poderia ser causa de despedimento, estaria, veladamente, a exortar os trabalhadores a controlarem as farmácias.

João Cordeiro, que não sendo ainda presidente da ANF detinha o pelouro financeiro, acusou Armando Bacelar, por carta, de mentir sistematicamente. Processado por difamação, foi condenado em primeira instância, mas acabaria abrangido por uma amnistia, por ocasião da visita do Papa João Paulo II, em 1982. No seio da ANF, o episódio deixou marcas. Ironia das ironias: ao contrário de António da Silveira, o presidente em funções, Luís Teodoro, não obrigou os utentes da sua farmácia – a Vitális, em Lisboa – a suportarem o preço de tabela dos medicamentos. Faltava-lhe estômago para tácticas 'guerrilheiras'.



«Reconhecemos o exagero da palavra "rebelião", pelo que pedimos desculpa», respondeu a ANF ao associado

**ANF E GOVERNO  
TROCARAM  
ACUSAÇÕES:**  
- «REACCIONÁRIA!»  
- «PREPOTENTE!»

# CONHEÇA AS NOVAS FORMAS DE AJUDAR OS SEUS CLIENTES A SABER COMO TOMAR OS MEDICAMENTOS.



Saiba mais no  
**anf**online

50% das pessoas ainda não tomam corretamente os medicamentos que lhes são prescritos.

Por isso, as **Farmácias Portuguesas** criaram um novo serviço para disponibilizar toda a informação necessária à toma de medicamentos, utilizando um leque de canais de comunicação inovadores. Assim, vamos estar com os nossos clientes 24 horas por dia. **Antes, durante e depois da ida à farmácia**, contribuindo para o uso racional do medicamento.

Sem atrasos. Sem falhas. Sem desculpas.



**Farmácias  
Portuguesas**

# O BASTONÁRIO INIMIGO DA PANTUFA

ALFREDO  
ALBUQUERQUE  
(1928 - 2018)

TEXTO: PAULO MARTINS

**U**m fala-barato, Luciano contava estórias estapafúrdias, intercaladas de sábios conselhos – «Que Deus nos livre dos homens de verdade absoluta, daqueles que só vêem a sua verdade». Era o involuntário responsável por um registo nada institucional, o que menos se esperaria em editoriais do Boletim Informativo da Ordem dos Farmacêuticos (OF). Talvez Luciano servisse ao autor – como heterónimo ou alter ego – para dizer o que não podia dizer na farda de bastonário. Mas nem disfarce era, porque assinava sempre A. de Albuquerque, por vezes juntando o cargo e o grau (prof. doutor).

No primeiro editorial em que convocou conversas com o amigo Luciano, em meados de 1987, Alfredo Albuquerque, falecido em Junho aos 90 anos, esclareceu que «o humorismo é uma maneira que considero menos maçadora, mas também válida, de dizer coisas sérias». O título – “Istórias [sic] da carochinha” – não enganava. Em prosa culta, mas divertida, dizia verdades, as suas verdades, mas universais. Anos antes, já se mostrara avesso a paninhos quentes. O incansável fundador-director-redactor do boletim abriu logo no número inaugural, em 1983, a caça ao comodismo. «Dá um triste sinal de si uma classe que teima em não tomar conhecimento dos seus problemas», escreveu, desafiando os farmacêuticos a largarem «a pantufa» e «a telenovela». E a questionarem-se, à boa maneira de John Kennedy: «Que tenho feito em favor da minha Ordem?».

Numa década mal medida como bastonário – interinamente de 1981 a 1983, substituindo Alberto Ralha; eleito entre 1983 e 1989 – deixou marcas duráveis. A classe, como assinalou a OF na hora da despedida, deve a Alfredo Ribeiro Guimarães de Amaral e Albuquerque parte do prestígio adquirido e a instituição colhe os frutos do processo de modernização que empreendeu. Nasceu no Porto em 4 de Junho de 1928, filho do professor de Farmácia Aníbal Albuquerque, estava talhado para voos académicos. Licenciado em Medicina e em Farmácia, em 1957, doutorou-se oito anos na faculdade que o pai chegou a dirigir. Até à aposentação como catedrático, em 1997, foi regente de mais de duas dezenas de disciplinas, das áreas da Farmácia Galénica, Farmacognosia e Farmacodinamia/Farmacologia.

«**L**UCIANO»  
FOI O HETERÓNIMO  
OU ALTER EGO DE  
ALFREDO ALBUQUERQUE



# «QUE TENHO FEITO EM FAVOR DA MINHA ORDEM?», PERGUNTAVA NO BOLETIM



Filho do professor de Farmácia Aníbal Albuquerque, licenciou-se em Medicina e em Farmácia

No período em que a Faculdade de Farmácia da Invicta era a única do país, sublinha o obituário da Universidade do Porto, muitos futuros farmacêuticos frequentaram as suas aulas. Entre eles, a filha mais velha. «As pessoas tinham a sensação de que eu era favorecida, mas sofri um pouco, porque ele era mais exigente comigo», afirma. Para Fátima Albuquerque, a carreira farmacêutica surgiu como natural. Já dois irmãos seguiram Medicina, a outra formação do pai. Um deles, Aníbal, hoje com 73 anos, recorda as suas directrizes. «Disse-me: "Tens de tirar um curso. Agora, escolhe". Somos uns privilegiados por termos cursos superiores».

«Um dos professores mais brilhantes que tive». Rocha e Costa, que foi desafiado por Alfredo Albuquerque para a equipa da OF, não o faz por menos. Vogal da Direcção (1983-1986) e presidente, até 1989, da Secção Regional do Porto, acompanhou o seu percurso. Não duvida de que na Ordem «desenvolveu a sua vocação societária». No meio universitário, «enfrentou alguns obstáculos para singrar na carreira». Como «não entrava em jogos palacianos» e, sendo reservado, não gostava de se destacar...



Foi regente de mais de duas dezenas de disciplinas na Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto

A actividade associativa no Sindicato Nacional dos Farmacêuticos, convertido em Ordem em 1972, tê-lo-á seduzido mais do que a docência. Presidente da Secção Regional do Porto, em 1973, não foi afectado pela mudança de regime político: manteve-se no cargo até 1980 e, por inerência, integrou a primeira Direção da OF eleita após o 25 de Abril de 1974. Tão reservado e discreto quanto perspicaz e inteligente – na descrição de Rocha e Costa – como bastonário travou de peito aberto várias batalhas. Destaca duas, ambas em 1987, que venceu: a defesa do papel da classe, ameaçado pela tentativa de alteração da lei da propriedade de farmácia, através de uma declaração de inconstitucionalidade; e a manutenção do direito dos farmacêuticos a exercerem funções de directores-técnicos de laboratórios de análises clínicas. Para combater o regresso ao modelo da Ditadura, criou um 'gabinete de crise'. Não se inibiu de entrar em conflito com a Ordem dos Médicos. O Supremo Tribunal de Justiça dar-lhe-ia razão.

Rocha e Costa menciona a aquisição do edifício onde hoje funciona a secção portuense da OF como um importante legado dos mandatos de Albuquerque. E regista o facto de ter sido «o grande impulsor do relacionamento com farmacêuticos de países de língua oficial portuguesa e com Espanha». O *Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos* atribuiu-lhe o título de *Consejero de Honor*. Bem merecido, já que era «um homem do mundo, com vistas largas».

Na história da Ordem, o seu nome é incontornável. Está inscrito no primeiro Código Deontológico da profissão; na fundação do Centro de Informação do Medicamento; no 1.º Encontro Nacional de Farmacêuticos; na instituição do Dia do Farmacêutico (26 de Setembro); na criação da Medalha de Honra, que ele próprio receberia, em 2001. Cinco anos volvidos, a instituição, então liderada por Aranda da Silva, prestou-lhe homenagem.



Retrato da autoria de Joaquim Pereira, datado de 2014

«UM DOS  
PROFESSORES  
MAIS BRILHANTES  
QUE TIVE», LEMBRA  
ROCHA E COSTA

# O NOME DE ALFREDO ALBUQUERQUE É INCONTORNÁVEL NA HISTÓRIA DA ORDEM

Durante anos director-técnico da companhia portuense Paracélsia, Alfredo Albuquerque participou activamente no Conselho de Deontologia da APIFARMA. Nos anos 70, bateu-se na OF pelo enquadramento da actividade farmacêutica, através da criação dos colégios de especialidade. Assim se tornaria um dos primeiros farmacêuticos portugueses com o título de especialista em Indústria Farmacêutica. Uma farmácia é que nunca quis abrir, nem nos tempos em que era um bom negócio, por entender que não se compaginava com as funções de bastonário.

«Deixa imensa saudade e um exemplo de bondade, profissionalismo e integridade», diz o filho. Aníbal Albuquerque sublinha o empenho do pai na ajuda aos mais desfavorecidos: em 1974, criou a Associação Portuguesa para a Defesa da Família, entretanto extinta, que concentrava preocupações nas famílias numerosas. Como a sua, que, alargada a netos, noras e genros, reunia invariavelmente nos almoços de domingo.

Apreciador de arte antiga e de música clássica, «gostava de fotografar, embora, paradoxalmente, tivesse muito poucas fotografias dele próprio». À escrita, primorosa, juntava o *hobby* do coleccionismo. Acumulou peças de farmácia, em porcelana, dispostas com tanto método como as velhas máquinas fotográficas, que encantavam quem o visitava. «A paixão dele eram essas máquinas, compradas em leilões um pouco por todo o mundo, que reparava. Estão todas funcionais», afiança Aníbal Albuquerque.

A Farmácia Portuguesa agradece à família e à Ordem dos Farmacêuticos a gentil cedência de fotografias.



*A nova sede da secção portuense da Ordem foi um dos mais importantes legados dos seus mandatos como bastonário*



*O bastonário com o Presidente da República Ramalho Eanes*

*Todas as máquinas fotográficas da sua colecção estão funcionais, porque tratou ele próprio da reparação*



# AFINAL, O QUE MUDOU ?

A nova portaria nº97/2018 veio atualizar os serviços que podem ser desenvolvidos na Farmácia pelos farmacêuticos, mas também por outros profissionais de saúde.

**Que serviços posso agora implementar na minha farmácia?**

**Com que regras?**

**De que recursos preciso?**

**Com que remuneração? Que implicações tem o RGPD?**

Faça a sua pergunta, obtenha uma resposta personalizada.

Saiba como em [www.netfarma.pt](http://www.netfarma.pt)

**12 SETEMBRO | 14:30-19:00**  
**HOTEL VILA GALÉ ÓPERA | LISBOA**

## KEY SPEAKER

Rui IVO | Vice-presidente do INFARMED

## PAINEL DE DEBATE

Maurício Barbosa | Professor na Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto e Bastonário da Ordem dos Farmacêuticos (2009 e 2016)

Henrique Santos | Farmacêutico

Humberto Martins | Diretor da Área Profissional da Associação Nacional das Farmácias

Filipa Alves da Costa | Assessora para o Planeamento Estratégico Profissional da Ordem dos Farmacêuticos

## MODERADORA

Ema Paulino | Farmacêutica

\*Esta conferência é creditada pela Ordem dos Farmacêuticos com 0,265 CDP.



Inscriva-se aqui:



Iniciativa:



Patrocinador:



Apoio:



Media Partners:





SÃO JORGE,  
AÇORES

# A ILHA QUE DEUS DESENHOU

REPORTAGEM: IRINA FERNANDES  
FOTOGRAFIA: MIGUEL RIBEIRO FERNANDES



A Montanha do Pico está sempre à espreita

**O** sol, forte, aquece a pele. Varandas, janelas e montras estão enfeitadas com colchas, e as avenidas coloridas com pétalas de flores. Os homens – mas também as mulheres e as crianças – exibem os seus melhores tecidos e penteados. É dia de celebração na terra. É dia de homenagear o santo que empresta o nome à ilha.

*«São Jorge é o nosso padroeiro. É ele quem nos lembra o sentido da nobreza e da generosidade».*

## **F**OMOS À ILHA NO DIA CERTO... O DIA DE SÃO JORGE

José Bettencourt, padre, dá voz à homilia. No interior da igreja, os mais velhos, sem lugar sentado, buscam força nas pernas, que é hora de agradecer – e também de pedir – protecção divina.

Os tremores de terra e as sucessivas erupções vulcânicas que fustigaram a ilha, ao longo de décadas, levaram a que o povo jorgense cedo procurasse a palavra santa.

Os 22 terços do Divino Espírito Santo são, aqui e ali, ainda motivo de cântico e reza, em dias de festividade religiosa. E a Torre da Urzelina – única parte da igreja, de igual nome, a resistir à erupção vulcânica de 1 de Maio de 1808 – ainda hoje é vista como um «sinal de Deus».

Germano Bettencourt, farmacêutico jorgense, 37 anos, recebe-nos no Largo da Igreja Matriz de São Jorge onde, àquela hora, 13h40, dezenas de jorgenses aguardam o arranque da procissão.

«Há muita devoção ao Divino Espírito Santo, que é a festa religiosa mais importante que se celebra nas nove ilhas dos Açores».

Nascido na freguesia de Rosais e a exercer actividade na Farmácia Tristão da Cunha, localizada na Calheta, é ele a convidar os leitores da Farmácia Portuguesa a conhecer as riquezas da ilha.

«A seguir vão ser dadas as Sopas do Divino Espírito Santo».

Manda a tradição que a festa seja feita com oferendas. Mata-se cinco ou seis vacas cedidas por criadores da ilha. Taça cheia de caldo para mergulhar – ou ensopar, conforme o gosto – fatias de pão caseiro. Batatas e couves compõem o prato.

Não falta à sobremesa o bolo tradicional da ilha: as espécies. Com forma de ferradura, estas argolas brancas têm recheio de especiarias como erva-doce, canela e pimenta.

*A fé ergue santuários em qualquer lugar*



*O farmacêutico Germano Bettencourt pede desculpa por «qualquer exagero», porque ama a sua terra*



«Vamos indo até à costa Norte, que agora ainda há sol», sugere o cicerone.

De braços abertos para o Oceano Atlântico, esta ilha é pureza e jardim sem fim. Dos pastos às arribas altas e escarpadas, há verde que enfeitiça os olhos. E o espírito.

A natureza é selvagem e farta, mas também pura e delicada. Com 54 quilómetros de comprimento e 6,9 quilómetros de largura, a ilha de São Jorge é, depois da ilha de São Miguel, a mais comprida dos Açores. Atravessada por uma cordilheira montanhosa, tem altitude máxima de 1.053 metros, no Pico da Esperança.

A data em que foi descoberta é incógnita, mas alguns historiadores mencionam o dia 23 de Abril (por ser o dia de São Jorge) de 1439.

«Desde já, peço-vos desculpa se falar qualquer coisa a mais ou com muito entusiasmo... É que eu sou muito orgulhoso da minha terra».

Ser jorgense é ser livre. No trato e nas palavras.

Nesta terra, onde o Homem pouco ou nada tocou, olhar para o relógio é coisa rara. Desta vez, Germano – que tem amor infinito e respeito pela ilha onde nasceu – quebra a regra para fazer contas às horas e às rotas. Quer fazer justiça à ilha que, diz, tem muitos encantos para se ver.

«Quando se fala de São Jorge fala-se da ilha das fajãs, por ter mais de 70».

Eleita, em Setembro, Aldeia de Mar no concurso "7 Maravilhas de Portugal", promovido pela RTP, a Fajã dos Cubres é o primeiro ponto de paragem. A esta hora, 15h30, a fajã exhibe-se solarenga e pujante nas cores.

## ILHA TEM MAIS DE 70 FAJÃS, LÍNGUAS DE TERRA DEIXADAS PELOS VULCÕES MAR ADENTRO

«Há fajãs onde já não é permitido qualquer tipo de construção. Lá ao fundo, os telhados vermelhos que se vêem são de casas antigas em recuperação, não são novas», relata o farmacêutico.

Línguas de terra, que se prolongam ao mar, as fajãs – de origem lávica ou resultantes do desabamento de terra – são destino cada vez mais procurado. «Antigamente ninguém ia para lá, agora quem tem lá casa vai ao fim-de-semana e nas férias».

*A deslumbrante Lagoa da Fajã da Caldeira de Santo Cristo está classificada como paisagem protegida*



O ar puro e o silêncio – interrompido só pelos sons da natureza – com o mar e lagoas à espreita, tornam as fajãs lugares idílicos, relata Germano Bettencourt: «São o retiro dentro do próprio retiro, que já de si é a ilha».

Em 1921, Francisco Lacerda (1869-1934), compositor e maestro de renome internacional, nascido na freguesia da Ribeira Seca, perpetuou o legado. Numa carta dirigida ao pai escreveu “Ou Paris ou Fragueira”, em referência à fajã, de nome Fragueira, que era o seu refúgio em tempo de férias.

Lá ao longe, por trás de uma arriba, uma outra fajã faz-se ver: a Fajã da Caldeira de Santo Cristo. «É a pérola da ilha! Acreditem: é um lugar imperdível!».

Germano apresenta-a com especial orgulho e, rapidamente, deixa o aviso. «O acesso até lá só se faz a pé ou com moto 4. Se quiserem lá ir é preciso acordar cedo e cumprir um trilho pedestre».

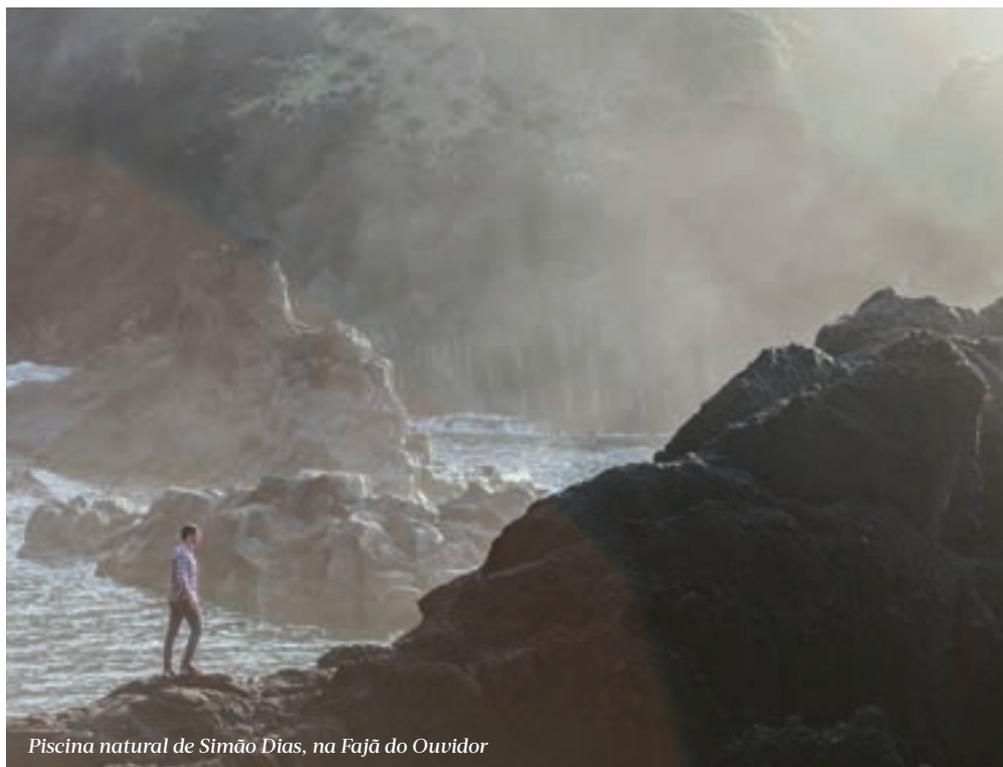
Partindo da Fajã dos Cubres – com passagem pela Fajã do Belo e a Fajã dos Tijolos – o trilho tem como ponto alto a chegada à Fajã da Caldeira de Santo Cristo, terminando no Parque Eólico da Serra do Topo. A rota tem cerca de 10 km de extensão.

Seguimos para a Fajã do Ouvidor. Aqui fica aquele que é um dos locais preferidos de Germano Bettencourt na ilha: a Poça de Simão Dias.

«A água fica com uma cor maravilhosa quando o sol incide».

O negro das rochas embeleza o lugar, que exige destreza. Para refrescar o corpo na água é preciso audácia e andar de pé em pé, ou, diga-se antes, de rocha em rocha.

Com cursos de água a fazerem-se ouvir – seja na forma de cascatas ou ribeiras irregulares – a ilha de São Jorge é um paraíso na terra para a prática de desportos de água e aventura. Uma oportunidade de excelência para ‘mergulhar’ na natureza e sentir adrenalina até o coração aguentar. O *canyoning* – descida a pé ou a nado – e o rapel estão entre as actividades mais cobiçadas.



*Piscina natural de Simão Dias, na Fajã do Ouvidor*

**A** FAJÃ DA CALDEIRA  
DE SANTO CRITO  
«É A PÉROLA DA ILHA»,  
ANUNCIA O FARMACÊUTICO



Quanto mais seco mais apreciado é o queijo pelo turista



Ao tear, as mulheres fazem as tradicionais Colchas de Ponto Alto

O cair da tarde conduz-nos até à Ponta dos Rosais. Localizado no extremo Noroeste da ilha, o monumento natural da Ponta dos Rosais – que se eleva até 376 metros de altitude, acima do nível do mar – oferece, a quem aqui pára, um momento de contemplação e, também, de recolhimento interior.

«O pôr-do-sol aqui é fantástico! Se, um dia, visitarem a ilha de São Jorge não deixem de vir a este lugar», insiste Germano.

Um miradouro de vigia da baleia, ali a poucos metros do farol, traz à lembrança o património baleeiro dos Açores.

## • O TUBO DE UM MERGULHADOR, À TONA DA ÁGUA, DENUNCIA QUE AQUI HÁ UM TESOURO RARO

«A vigia à baleia nas águas dos Açores começou no século XVII», lê-se num painel de pedra no interior do edifício de vigia. Na ilha de S. Jorge, em 1936, registavam-se quatro armações baleeiras, sendo três nas Velas e uma no Topo.

Na outra ponta da ilha, na costa Sul, a Fajã dos Vimes é lugar «imperdível», em especial para os apaixonados por café – propõe o farmacêutico. Aqui fica a única plantação de café na Europa.

São muitos aqueles que descem a encosta para vir provar o café do Sr. Nunes. Nos terrenos por detrás da sua casa tem cerca de 500 pés plantados. É café biológico, e de sabor inconfundível, diz quem já provou.

«O processo de torra é feito em casa, nas sertãs antigas, ao fogão. Fazemos uma torra de cada vez, com um máximo de 1,5 kg», explica Manuel Nunes, de 66 anos. Este ano prevê colher «uns 700 a 800 kg».

«Tenho ainda aqui muito café pequeno, a crescer», conta, esclarecendo que a baga de café quer-se apanhada «só quando tem cor de vinho».

Às mãos da mulher, Alzira Nunes, e da cunhada, Carminda, são criadas as tradicionais Colchas de Ponto Alto. «Usamos sempre lã de ovelha!», vinca Alzira, que abraçou a tecelagem aos 16 anos.

O queijo de São Jorge continua, ano após ano, a somar apreciadores mundo fora. Quanto maior o tempo de cura, mais seco e picante.

«Curiosamente, o queijo que é mais apreciado, pelo turista continental ou estrangeiro, é o queijo mais seco».



*A ilha é comprida: 54 quilómetros de comprimento por 6,9 de largura máxima*



*Muitas casas antigas em pedra resistem nas fajãs, imunes à moda e ao tempo*



*A Igreja de Santo Cristo foi edificada em 1835*





Manuel Nunes tem cerca de 500 pés de café biológico plantados atrás de casa

## O MAR E A VEGETAÇÃO SELVAGEM DISPUTAM, MINUTO A MINUTO, O NOSSO OLHAR

Último dia – de quase três – na ilha. São 8h05. Há brisa de Verão no ar e a paisagem envolvente é deleite sem palavras certas.

«Estão prontos? Vamos a isto, que o caminho até lá abaixo ainda é longo».

Próximo destino: Fajã da Caldeira de Santo Cristo.

À nossa espera, 4 km de trilho pedestre com «muitos altos e baixos». Os grãos de terra soltos, ao longo do percurso, pedem olhos bem assentes no chão – não vá o pé pôr-se em destino errado. O mar e a imensa vegetação roubam, a cada minuto, o olhar.

«Sempre que tenho cá amigos a visitar-me, trago-os aqui».

Mais uma vez, a beleza natural é rica e sufocante. Ou

não estivéssemos a caminhar para uma zona definida como Reserva Natural e Área Ecológica Especial.

Quase uma hora depois do arranque, as águas da icónica lagoa – que hoje se pintam em tons de verdes azulados – deixam-se ver.

«Fizeram um bom tempo!», exclama Germano ao chegarmos ao local.

O tubo de um mergulhador, à tona da água, denuncia que aqui há tesouro raro.

Considerada por muitos um local perfeito para a prática de *bodyboard* e *surf*, a Fajã da Caldeira de Santo Cristo é o único local onde se desenvolvem as tão apreciadas amêijoas de tamanho considerável *Tapes Decussatus*, que são a iguaria local.

O regresso, como havia avisado Germano, é feito de moto 4.

«Faço isto há 13 anos. Mas posso garantir-vos: o caminho é sempre, sempre bonito», solta, de mãos ao volante, David Moreira, guia da empresa turística Caldeira GuestHouse&SurfCamp.

Dentro de cinco horas, Germano Bettencourt estará de volta ao trabalho, ao balcão da farmácia. Antes, vai – mais uma vez – desfrutar da sua ilha.

«Vocês vão-se embora e eu cá vou dar um mergulho. Ou talvez faça pesca submarina. O dia está tão bonito».

## : BULA

**:1 CALDEIRA  
SURFCAMP&GUESTHOUSE**  
Alojamento, Actividades *Outdoor*,  
Transportes  
Fajã da Caldeira de Santo Cristo  
s/n, 9850-205  
T. 912 517 001

**:2 AVENTOUR  
– AZORES ADVENTURES**  
Desportos de Aventura e Natureza  
T. 912 042 470

**:3 CAFÉ NUNES**  
Fajã dos Vimes  
Calheta  
T. 295 416 717

**:4 TRILHOS EM SÃO JORGE**  
Serra do Topo –  
Caldeira de Santo Cristo  
– Fajã dos Cubres  
Serra do Topo – Fajã dos Vimes  
[www.trails.visitazores.com/pt](http://www.trails.visitazores.com/pt)

**:5 LACTAÇORES  
– UNIÃO DE COOPERATIVAS  
DE LACTICÍNIOS DOS AÇORES**  
Beira, Velas  
T. 295 438 274/5

**:6 RESTAURANTE OS AMIGOS**  
Calheta  
T. 295 416 421



# UM NOVO COMPROMISSO

**PAULO  
CLETO  
DUARTE**

© PEDRO LOUREIRO



**O** Acordo celebrado em 2017 entre os ministérios das Finanças e da Saúde e a ANF termina o seu primeiro período de vigência no próximo dia 31 de Dezembro.

Assim, numa altura em que se inicia o processo com vista à sua revisão, é oportuno fazer um breve balanço sobre a sua implementação.

Em geral, pode dizer-se que o Acordo não salvou o sector da situação difícil em que ainda se encontra, mas deve reconhecer-se que deu um contributo positivo em alguns aspectos.

A caracterização da nossa actividade como complementar do sistema de saúde está agora mais definida, permitindo-nos planear melhor e cooperar mais eficazmente com o Serviço Nacional de Saúde.

Esta complementaridade da rede de farmácias foi um princípio acolhido explicitamente no Acordo e que esteve subjacente à generalidade das soluções.

No domínio dos medicamentos, abriu-se o caminho à intervenção das farmácias em novas áreas, até agora reservadas à rede hospitalar, como é o caso do VIH e, esperamos em breve, na oncologia.

Alargou-se, por outro lado, o leque dos serviços que podemos prestar e consolidou-se o princípio da respectiva remuneração.

A atribuição de incentivos pelo crescimento do mercado de genéricos e a prestação de serviços de enfermagem nas farmácias são disso exemplos.

Abriu-se também a porta a soluções inovadoras de serviço à população, como o Serviço Nacional de Assistência Farmacêutica (SAFE) e as Notas Terapêuticas Simples.

Significam estes passos que estamos satisfeitos com a execução do Acordo?

De forma nenhuma.

A implementação ficou aquém do que seria desejável, com responsabilidades claras do Ministério da Saúde.

O problema da margem das farmácias continua por resolver,

apesar do Acordo ter definido os princípios da solução.

As farmácias continuam, neste aspecto, a ser discriminadas negativamente em relação a outros sectores da saúde.

Resolver o problema da margem é uma questão de justiça, equidade e sustentabilidade do sector.

A proibição dos descontos, também acordada, continua à espera de concretização. É incompreensível que a lei limite a publicidade em actividades de saúde, proíba a divulgação de MSRM, para promover o uso racional dos medicamentos, e não estabeleça idêntica proibição quanto aos descontos, pelo seu efeito imediato na promoção do consumo.

Para além disso, palavra dada é palavra honrada e os Acordos devem ser respeitados por quem os subscreve.

Poderíamos e deveríamos ter ido muito mais longe na integração dos serviços a prestar pelas farmácias.

Fez-se algum caminho para a sua implementação, mas os processos tornam-se burocráticos e arrastam-se numa lentidão exasperante.

Todavia, o compromisso das farmácias com os portugueses é de longo prazo e o mais importante é sempre olhar em frente.

As farmácias estão disponíveis para um processo de revisão que sirva os doentes e o sistema de saúde, fazendo simultaneamente justiça às farmácias, enquanto rede de cuidados de saúde mais valorizada pelos portugueses.

Estamos próximos dos cidadãos e sabemos que eles esperam mais de nós.

Temos a sua confiança.

Reunimos condições e vontade para assumir mais responsabilidades.

Acreditamos numa relação de cooperação contratualizada entre o Ministério da Saúde e as farmácias.

É com este espírito de compromisso que encaramos a próxima revisão do Acordo.

Esperamos do Ministério da Saúde a mesma atitude e, seguramente, maior concretização dos princípios acordados.

# AZEVEDOS Genéricos



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

Cada vez mais doentes e Profissionais de Saúde confiam nos Genéricos Azevedos

***OBRIGADO!***  
***POR CONFIAR NA NOSSA EXPERIÊNCIA***

THE MALE TOOLS & Co.

DEPOT®

ORIGINAL FORMULAS



FÓRMULAS ORIGINAIS  
PARA O CUIDADO  
DO HOMEM CONTEMPORÂNEO

• FOR GENTLEMEN THAT CARE •

  Depot - the male tools & co. portugal  
[www.depotmaletools.com](http://www.depotmaletools.com)



Portuguese Beauty Market Lda. | Rua Manuel Assunção Falcão Arm. 3, 4475-041 Avoso Santa Maria - Maia | [pbrm@pbm.com.pt](mailto:pbrm@pbm.com.pt) | Nr. Verde: 800 915 057