

## Destaque

### APED sensibiliza para uma vida saudável

A data foi criada pela Associação Portuguesa para o Estudo da Dor e comemora-se tradicionalmente na terceira sexta-feira de Outubro. A associação promove várias actividades em todo o país de sensibilização.

# Reconhecer e avaliar a dor crónica é fundamental para o seu tratamento

**Efeméride** Lançada campanha nacional de sensibilização com o tema “A dor não tem de ser o triste fado dos portugueses”. Iniciativa integra-se nas comemorações do Dia Nacional Contra a Dor

‘A Dor Não Tem de Ser o Triste Fado dos Portugueses’ é o mote da campanha de sensibilização lançada pela Grünenthal, com o objectivo de alertar os portugueses para a importância de reconhecer a dor crónica como uma doença – e não como um sintoma –, que precisa de ser adequadamente avaliada e tratada.

A campanha nacional, que associa a dor ao fado e ao ‘sofrimento’ que lhe é característico e tão português, pretende



A dor atinge três em cada 10 portugueses e pode contribuir para afectar o seu dia-a-dia

DR (‘fado’) para os doentes. Da mesma forma, queremos transmitir que é possível controlar a dor crónica e viver com qualidade”, afirma Ana Martins, directora geral da Grünenthal Portugal.

“O farmacêutico tem um papel fundamental no aconselhamento e na prevenção de problemas de saúde e esta campanha vem dotá-los de mais conhecimento e ferramentas importantes para dar resposta a um problema tão comum, mas ainda muito desvalorizado.

É fundamental que o farmacêutico, além de conhecer as opções de tratamento existentes, saiba avaliar e compreender a natureza e influência da dor crónica na vida do doente”, reforça Ema Paulino, directora de Projectos & Serviços das Farmácias Holon.

A dor crónica deve ser entendida como um problema de saúde, primeiro a uma escala pessoal e mais tarde, devido à elevada prevalência, também a uma escala pública.

Em Portugal, três em cada dez adultos sofrem de dor crónica, equivalente a 37%. Quando não tratada de modo

**A dor crónica pode afectar a mobilidade, a capacidade para trabalhar e os padrões de sono, além de ter um impacto negativo na família**

adequado, a dor crónica impacta significativamente a qualidade de vida do doente e da sua família, é causadora de morbilidade, absentismo e incapacidade temporária ou permanente causando custos elevados para os sistemas de saúde.

A campanha insere-se no âmbito do Dia Nacional da Luta contra a Dor, que este ano se assinala sexta-feira. Decorre

### Números

# 19

de Outubro assinala-se o Dia Nacional Contra a Dor com várias actividades

# 200

farmácias acolhem a campanha de sensibilização até Novembro

# 37%

dos portugueses sofrem de dor crónica

# 3

em 10 portugueses sofre de dor crónica na idade adulta

até ao início de Novembro em mais de 200 farmácias e em outdoors por todo o país.

A Grünenthal é uma empresa dedicada à investigação e desenvolvimento totalmente integrados, com uma longa história na disponibilização de tratamentos inovadores para a gestão da dor e de tecnologias de ponta para os doentes. Está comprometida com a inovação, através de um investimento sustentável em investigação e desenvolvimento acima da média do sector.

As farmácias Holon partilham uma mesma marca, uma mesma imagem e, acima de tudo, uma mesma forma de ser farmácia. Estão presentes nas 18 capitais de distrito, com mais de 1.800 profissionais de saúde.

Em Viseu, a campanha de sensibilização vai decorrer nas farmácias A. Medicinal, Avenida, Costa, S. Jorge e Vaz.

também envolver a comunidade farmacêutica, e estará presente em mais de 200 farmácias Holon, de norte a sul do país.

A dor crónica, apesar da elevada prevalência, continua a ser frequentemente subestimada e negligenciada. A campanha pretende, por isso, encorajar os doentes a falar abertamente sobre a sua dor e a procurar aconselhamento junto de um profissional de saúde.

A dor crónica pode afectar a mobilidade, a capacidade para trabalhar e os padrões de sono, para além de ter um impacto negativo na relação com a família e com os amigos. Ao mesmo tempo, esta campanha procura promover o papel do farmacêutico, que fará um questionário individual de avaliação da dor aos utentes, podendo aconselhar formas para uma melhor gestão da dor e, se necessário, reencaminhar o utente para o médico.

“O fado é uma expressão artística da identidade portuguesa e os portugueses ainda seguem muito a ideia de que o seu destino está traçado e não há como fugir dele. Com esta campanha, pretendemos demonstrar que a dor crónica, apesar de causadora de morbilidade, absentismo e incapacidade, tem tratamento e não tem de ser um triste destino