

CANSAÇO NAS PERNAS PODE ESCONDER DOENÇA VENOSA CRÓNICA

TER AS PERNAS CANSADAS PODE ESCONDER MUITO MAIS QUE O SIMPLES CANSAÇO. PODE SER SINAL DE DOENÇA VENOSA CRÓNICA. A FARMÁCIA SÁLIA, EM SETÚBAL, PROPORCIONOU RASTREIOS A ESTA DOENÇA QUE AFETA ESPECIALMENTE MULHERES QUE PASSAM MUITAS HORAS EM PÉ OU NA MESMA POSIÇÃO.

A **insuficiência venosa ou má circulação, o edema, a celulite e o excesso de peso aparecem, por norma, associadas ao desconforto e cansaço dos membros inferiores, que por sua vez podem causar diversos graus de incapacidade física, psicológica e social.** A doença venosa crónica (DVC) é uma consequência que resulta da insuficiência das veias, maioritariamente as das pernas, que apresentam alterações no endotélio e nas válvulas. O sangue tem mais dificuldade em ser transportado de regresso ao coração acumulando nas pernas e dessa forma levando à inflamação venosa e, conseqüentemente, ao aparecimento dos primeiros sintomas, como a dor, pernas cansadas e pesadas, bem como a situações mais graves, tais como varizes, edema, alterações da cor da pele ou úlcera venosa. Em Portugal, à

semelhança de outros países ocidentais, a **DVC tem uma elevada prevalência, atingindo cerca de 35% da população adulta, com maior incidência nas mulheres a partir dos 30 anos**, embora também afete os homens. Foi com o intuito de sensibilizar para prevenção desta doença que a Farmácia Sália, em Setúbal, acolheu nas suas instalações o **rasteio “Pernas Saudáveis”**. O evento decorreu no dia 8 de fevereiro e foi especialmente **dirigido à população feminina, profissionalmente ativa, entre os 30 e os 65 anos**. A Dr.ª Sália Maria Tiago é a diretora técnica desta farmácia que fundou há 34 anos e disse que “embora o diagnóstico seja dado pelo médico, no balcão de uma farmácia encontramos muitas pessoas que precisam de encaminhamento para o médico ou da nossa ajuda para indicarmos estilos de vida saudá-

veis, que incluem exercício físico, boa nutrição e também alguns produtos existentes no mercado”. De acordo com a farmacêutica, estão em risco de ter DVC as pessoas que **passam muito tempo em pé ou na mesma posição sentadas**, como sejam as cabeleireiras, as cozinheiras, as hospedeiras, as balconistas, as farmacêuticas, as enfermeiras, os professores, as secretárias, os contabilistas. “As consequências são desconforto, mal-estar, dores, sensação de pernas pesadas e acumulação de tóxicos, porque a DVC não facilita o organismo na eliminação das toxinas endógenas”, apontou e referiu que se por exemplo uma utente se dirige à farmácia para comprar a pílula, “devemos questionar se tem edemas ou se na fase pré-menstrual sente a roupa mais justa ao corpo, pois são sinais de retenção de líquidos.

DR.ª SÁLIA MARIA TIAGO QUE CONSIDERA O PAPEL DA FARMÁCIA FULCRAL NA IDENTIFICAÇÃO E TRATAMENTO DA DVC. “TEMOS DE SABER FAZER AS PERGUNTAS ADEQUADAS, DE FORMA A ENCAMINHAR OU DARMOS NÓS A RESPOSTA AO DESCONFORTO, SEM QUE A PESSOA TENHA DE RECORRER DE IMEDIATO AO MÉDICO”

Nestas ocasiões, assim como em caso de excesso de peso e/ou celulite, é sempre de aconselhar um drenante adequado à condição física, pessoal, social e profissional”. Para além disso, os farmacêuticos alertam para a prática regular de exercício físico. “É fundamental perder peso, é importante que o intestino funcione todos os dias, é necessário beber água”, exemplificou a Dr.ª Sália Maria Tiago que considera o papel da farmácia fulcral na identificação e tratamento da DVC. “Temos de saber fazer as perguntas adequadas, de forma a encaminhar ou darmos nós a resposta ao desconforto, sem que a pessoa tenha de recorrer de imediato ao médico”, frisou.

DO RASTREIO À SOLUÇÃO TERAPÉUTICA

Os rastreios na Farmácia Sália foram realizados pela Dr.ª Paula Matos Martins, farmacêutica e diretora técnica da MDM Pulse Rastreios. Para além de ter medido o grau de celulite, avaliou o índice de retenção de líquidos e o risco de DVC, através de um inquérito online que está disponível no site da Sociedade Portuguesa de Angiologia e Cirurgia Vascular (SPACV), das queixas apresentadas e da observação das pernas para detetar sinais visíveis. “Utilizamos um aparelho que tem como base a medição das variações de temperatu-



“UTILIZAMOS UM APARELHO QUE TEM COMO BASE A MEDIÇÃO DAS VARIAÇÕES DE TEMPERATURA, QUE EXISTEM AO LONGO DA PELE E QUE SÃO INDICADORAS DE PERTURBAÇÕES NA MICROCIRCULAÇÃO SANGUÍNEA, PROVOCADAS PELO CONJUNTO DE ALTERAÇÕES ANATÓMICAS E FUNCIONAIS

DR.ª SÁLIA MARIA TIAGO
DIRETORA TÉCNICA
DA FARMÁCIA SÁLIA

ra, que existem ao longo da pele e que são indicadoras de perturbações na microcirculação sanguínea, provocadas pelo conjunto de alterações anatómicas e funcionais, que se desenvolvem a partir do tecido dermo-hipodérmico. **O índice de retenção de líquidos também é detetado com este aparelho**”, referiu e sublinhou que depois de feita a avaliação, consoante cada caso, “recomendamos uma consulta com o médico assistente ou tentamos aconselhar soluções”. Para a Dr.ª Paula Matos Martins é muito importante rastrear a DVC. “Da nossa experiência, encontramos casos mais avançados em mulheres



APÓS O RASTREIO, É NO BALCÃO E EM CONJUNTO COM O COLEGA DA FARMÁCIA QUE SÃO ACONSELHADAS AS SOLUÇÕES PARA O PROBLEMA IDENTIFICADO

com profissões que as obrigam a estar muito tempo em pé e sentadas. Muitas das vezes, nem se queixaram ao médico assistente por pensarem ser algo normal”, sustentou e referiu que o apelo à celulite não surgiu por acaso. “É um sinal que certamente as mobiliza a atuarem no sentido de eliminarem e assim prevenirem também a doença venosa crónica”, explicou. “Nós alertamos, chamamos a atenção para a necessidade de prevenir, mencionamos os cuidados adequados para o dia a dia e apresentamos soluções”, acrescentou e avançou a chave do sucesso desta ação noutras farmácias: “O conselho principal é a segmentação das pessoas convidadas. Chegar ao público-alvo é fundamental, portanto às pessoas que têm este problema e que gostariam de ter uma solução.”

Depois de identificado o problema, a solução apresentada é variável. “Temos um protocolo próprio que tentamos seguir e depende do género, dos antecedentes familiares, da profissão ou do estilo de vida”, anotou a Dr.ª Sália Maria Tia-



DR.ª PAULA MATOS MARTINS, DIRETORA TÉCNICA DA MdM PULSE RASTREIOS

go, sublinhando o “papel essencial dos venotrópicos” na drenagem dos líquidos para a eliminação das toxinas, o que não acontece com outros”, referiu a diretora desta farmácia. Por norma, na Farmácia Sália que tem um staff de 15 colaboradores, depois de ser indicada uma terapia, é feito um follow-up de uma semana, o mais tardar duas semanas, após o início da toma do medicamento. “O acesso à farmácia é fácil e há a vantagem da proximidade e disponibilidade por parte dos farmacêuticos”, rematou a Dr.ª Sália Maria Tia-

de toxinas, o que não acontece com outros”, referiu a diretora desta farmácia. Por norma, na Farmácia Sália que tem um staff de 15 colaboradores, depois de ser indicada uma terapia, é feito um follow-up de uma semana, o mais tardar duas semanas, após o início da toma do medicamento. “O acesso à farmácia é fácil e há a vantagem da proximidade e disponibilidade por parte dos farmacêuticos”, rematou a Dr.ª Sália Maria Tia-



Teresa Martins, 54 anos, auxiliar de ação médica
“Quis fazer o rastreio porque sei que pertenço ao grupo de risco de doença venosa crónica, por passar uma média de sete horas em pé. Foi detetada celulite, retenção de líquidos e excesso de peso.”



Anilda Lopes Tavares, 46 anos, ajudante de cozinha
“Sinto as pernas cansadas e tenho um trabalho que me obriga a estar sempre em pé, por isso fiz este rastreio. O resultado foi retenção de líquidos, celulite e risco elevado de DVC de acordo com o inquérito que fiz.”

“O DOXI-OM É UM DOS MEDICAMENTOS PARA O EFEITO DE QUE TENHO O REGISTO DE MELHORES RESULTADOS”

DOXI é OM



Doxi-OM regressou à OM Pharma e está com uma campanha imperdível. Saiba mais junto do seu armazenista preferencial.



DOXI-OM

O alívio das pernas pesadas e dolorosas

INFORMAÇÕES ESSENCIAIS COMPATÍVEIS COM O RCM

Nome do Medicamento: Doxi-OM 500 mg cápsula. **Composição qualitativa e quantitativa:** Cada cápsula contém 500mg de dobesilato de cálcio mono-hidratado. **Forma Farmacéutica:** Cápsula. **Indicações terapêuticas:** Doxi-OM está indicado no tratamento sintomático de: Insuficiência venosa crónica dos membros inferiores incluindo estase venosa e varizes, mesmo quando acompanhadas por alterações tróficas (hiperpigmentação, eczema venoso e dermatose de estase); hemorroidas. **Posologia e modo de administração:** Posologia: Apenas para adultos. Recomenda-se, em geral, a administração de 500mg a 1000mg por dia em doses fracionadas ou em dose única. Esta dose deve ser adaptada individualmente com base na gravidade do caso. A duração do tratamento depende da doença e do seu desenvolvimento. **Compromisso renal:** A segurança e eficácia de dobesilato de cálcio não foram estudadas em doentes com insuficiência renal. Uma vez que o medicamento é excretado por via urinária, são necessárias precauções em caso de insuficiência renal. Dessa forma, a dose pode ser reduzida quando se administrar Doxi-OM a esses doentes, especialmente em doentes com insuficiência renal grave que requer diálise. **Compromisso hepático:** A segurança e eficácia de dobesilato de cálcio não foram estudadas em doentes com insuficiência hepática. Dessa forma, são necessárias precauções quando se administrar Doxi-OM a esses doentes. **Modo de administração:** Doxi-OM destina-se a ser administrado por via oral, e as cápsulas devem ser engolidas sem serem abertas. Doxi-OM deve ser tomado durante ou logo após as refeições a fim de minimizar qualquer perturbação gástrica. **Contra-indicações:** Hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos excipientes mencionados na secção 6.1 do RCM. **Advertências e precauções especiais de utilização:** A dosagem pode ser reduzida em caso de insuficiência renal grave que necessite de diálise. Em casos muito raros, a administração de dobesilato de cálcio pode induzir agranulocitose (ver secção 4.8 do RCM). Nesta situação os sintomas poderão ser febre elevada, infecções da cavidade oral (amigdalite), dor de garganta, inflamação anogenital e outros sintomas que são sinais comuns de infecção. Se surgir qualquer um destes sintomas, o tratamento deverá ser interrompido. É assim essencial avaliar imediatamente o hemograma e o leucograma. Doxi-OM pode deprimir reações de hipersensibilidade graves (reação anafilática ou choque). No caso das reações anafiláticas, o tratamento deve ser interrompido. **Precauções especiais a observar em doentes:** Doentes com úlcera gástrica ou duodenal, bem como doentes com gastrite recorrente: Doxi-OM pode causar desconforto digestivo. Pessoas idosas: A população idosa foi amplamente representada nos estudos clínicos com dobesilato de cálcio e não ocorreram preocupações quanto à segurança global. População pediátrica: Não foram conduzidos ensaios clínicos para estudar a utilização do dobesilato de cálcio na população pediátrica. **Interações medicamentosas e outras formas de interação:** Em doses terapêuticas, o dobesilato de cálcio pode interferir com os ensaios enzimáticos de doseamento da creatinina resultando em valores inferiores aos esperados. Durante o tratamento com dobesilato de cálcio, a recolha de amostras (por exemplo, colheita de sangue) necessária para testes laboratoriais, deve ser feita antes da primeira administração diária do fármaco, a fim de minimizar qualquer potencial interação de dobesilato de cálcio com os testes laboratoriais. **Gravidez e aleitamento:** Gravidez: A quantidade de dados sobre a utilização de dobesilato de cálcio em mulheres grávidas é limitada. Estudos realizados em animais não demonstram efeitos diretos ou indiretos adversos de toxicidade reprodutiva. Como medida de precaução, é preferível evitar a utilização de dobesilato de cálcio durante a gravidez. **Amamentação:** O dobesilato de cálcio entra no leite materno em quantidades muito reduzidas (0,4 microgramas/ml após tomas de 3 x 500 mg). A administração de Doxi-OM é contraindicada durante o aleitamento (ver secção 4.3). Como precaução, o tratamento ou a amamentação devem ser interrompidos. **Efeitos indesejáveis:** Os efeitos indesejáveis são classificados de acordo com a convenção MedDRA pelas classes de sistema de órgãos e pela frequência da seguinte forma: Muito frequente (≥ 1/10); Frequente (≥ 1/100 a <1/10); Pouco frequente (≥ 1/1000 a <1/100); Raro (≥ 1/10000 a <1/1000); Muito raro (<1/10000). **Desconhecido** (não pode ser calculado a partir dos dados disponíveis). **Doenças do sangue e do sistema linfático:** Muito raro: agranulocitose (ver secção 4.4). **Desconhecido:** neutropenia, leucopenia. **Doenças do sistema imunitário:** Pouco frequente: hipersensibilidade (erupção cutânea, dermatite alérgica, prurido, urticária, edema facial; ver secção 4.4). **Muito raro:** reação anafilática (ver secção 4.4). **Doenças do Sistema Nervoso:** Frequentes: cefaleia. **Doenças gastrointestinais:** Frequentes: dor abdominal, náuseas, diarreia, vômitos. **Afeções musculoesqueléticas e dos tecidos conjuntivos:** Frequentes: artralgia, mialgia. **Perturbações gerais e alterações no local de administração:** Pouco frequentes: pirexia, arrepio, astenia, fadiga. **Exames complementares de diagnóstico:** Frequentes: aumento da alanina aminotransferase. Estas reações são geralmente reversíveis quando o tratamento é interrompido. Data da última revisão do RCM 24-11-2015. Medicamento Não Sujeito a Receita Médica. Medicamento não comparticipado. Para mais informações deverá contactar o titular da autorização de introdução no mercado.



Distribuído por: OM PHARMA S.A. R. da Indústria, 2 - Quinta Grande - 2610-088 Amadora - Lisboa - Portugal
Telef: 21 470 85 00 | Fax: 21 470 85 06 • mailbox_lisboa@viforpharma.com Cont. nº 500 207 410
Capital Social 5.000.000€ | Cons. Reg. Amadora nº45