



farma DAY

Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli

Anno XV – Numero 2994

Lunedì 16 Marzo 2026 – S. Eriberto Vescovo

Proverbio di oggi.....

Nun se fa niente pe' ssenza niente.

Igiene delle mani e «buone pratiche» da insegnare per prevenire la diffusione di malattie infettive

Il vademecum per proteggersi dai virus che si trasmettono tramite le vie respiratorie

L'igiene delle mani rappresenta la misura più semplice ed efficace per prevenire la diffusione delle infezioni. Eppure, a cinque anni dall'inizio della pandemia da Covid-19, gli italiani sembrano aver abbassato la guardia. I dati del 2025 scattano una fotografia nitida di un "*ritorno al passato*" che preoccupa gli esperti. Rispetto al 2023, la consapevolezza sull'importanza di questa pratica è in netta diminuzione. La percentuale di chi dichiara di lavarsi le mani più spesso rispetto al periodo pre-pandemico è infatti crollata dal 56% al **38%** in soli due anni. E non è tutto: la media dei lavaggi giornalieri è scesa da 7 a **6 volte**. Solo il 28% degli italiani si igienizza le mani più di 8 volte al giorno, contro il 36% registrato nel 2023. In calo anche l'uso di gel e salviette igienizzanti, che segnano una flessione di 7 punti percentuali. La ricerca evidenzia inoltre un cambiamento nel modo in cui assorbiamo le informazioni sulla salute. L'esposizione a contenuti medialti su prevenzione e cura è scesa dal 60% al **47%**. Nonostante la frammentazione digitale, la **TV** resta il mezzo principe per informarsi (67% dei consensi). Tuttavia, si sta aprendo un solco generazionale e di genere: i social network sono considerati efficaci dal 41% delle donne e dal 48% degli under 45. Per gli over 65, invece, il punto di riferimento principale resta il contatto diretto con il proprio **medico** (39%).

BUONE PRATICHE DA INSEGNARE AI BAMBINI vademecum di buone pratiche di igiene respiratoria, ovvero una raccolta di accortezze fondamentali per **prevenire la diffusione di malattie infettive che si trasmettono tramite le vie respiratorie**, specialmente durante la stagione influenzale:

- **Copri naso e bocca:** usa un fazzoletto o l'incavo del gomito (non le mani!) quando tossisci/starnutisci.
- **Smaltimento dei fazzoletti:** usa fazzoletti usa e getta e smaltiscili immediatamente dopo l'uso.
- **Mani pulite:** lavale per almeno **20 secondi** con acqua e sapone, soprattutto dopo aver soffiato il naso, tossito o starnutito. Se non hai acqua e sapone, utilizza un disinfettante con almeno il 60% di alcol.
- **Rimani a casa quando sei malato:** se non ti senti bene, resta a casa per evitare di contagiare gli altri.
- **Evita il contatto ravvicinato:** se manifesti sintomi e non puoi restare a casa, mantieni una distanza di sicurezza dalle persone (soprattutto se fragili) ed evita i luoghi affollati.
- **Indossa una mascherina:** utilizzala in situazioni in cui non puoi mantenere la distanza fisica.
- **Assicurati che gli ambienti siano ben ventilati:** apri le finestre o utilizza sistemi di ventilazione

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

AURICOLARI: ECCO QUANDO DIVENTANO UN PERICOLO PER LE INFEZIONI ALLE ORECCHIE

L'uso degli auricolari trasforma il condotto uditivo in un ambiente ideale per batteri e funghi: ecco cosa succede quando umidità e sporco rimangono intrappolati nell'orecchio.

Siete tra quelli che - per lavoro o passione smisurata per i *podcast* e i *messaggi vocali* - trascorrono molte ore al giorno con gli auricolari nelle orecchie? In tal caso potreste esservi chiesti se l'utilizzo continuo delle cuffie del cellulare possa favorire l'insorgere di **infezioni**. La risposta è sì, in alcuni casi. Prendiamo spunto da un articolo sul tema pubblicato su *The Conversation*, per capire perché e come si può fare per ridurre questo rischio.

UNA BARRIERA NELL'ORECCHIO

Buona parte delle raccomandazioni sull'uso degli auricolari **si concentra sul volume**: per evitare danni all'udito dovuti al troppo rumore, l'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia di mantenere il volume degli auricolari **al di sotto del 60% del massimo** consentito dal dispositivo, e di usare app che monitorino l'audio dei dispositivi Bluetooth così da regolare eventuali eccessi.

Non bisogna dimenticare, però, un altro aspetto "meccanico". Gli auricolari **bloccano l'ingresso del condotto uditivo esterno**, il canale che collega il padiglione auricolare al timpano, e facilitano l'inserimento, in questo tubicino, di microrganismi portati dall'esterno.

Il condotto uditivo esterno, a forma di "S", ha il compito di convogliare le onde sonore fino al **timpano** (la membrana che trasmette le vibrazioni delle onde sonore ai tre ossicini dell'orecchio medio). È rivestito da peli che servono a **regolare temperatura e umidità** e da ghiandole che producono il **cerume**, una sostanza giallastra che serve a tenere l'orecchio idratato e a trasportare le piccole particelle sgradite, come le cellule di pelle morta, fuori dal condotto uditivo. Inoltre, il cerume svolge una funzione antibatterica.

EQUILIBRI DELICATI

Così protetto, l'interno dell'orecchio ospita **una comunità di microrganismi innocui** (batteri, virus, funghi) che competono tra loro per le risorse e allo stesso tempo impediscono l'attacco di patogeni. Studi precedenti hanno dimostrato che gli utilizzatori di auricolari hanno una minore diversità batterica nel condotto uditivo esterno, che risulta spesso bloccato dalle cuffiette, e che hanno un rischio maggiore di infezioni alle orecchie, specialmente se condividono gli auricolari con altre persone.

L'ipotesi è che indossare le cuffie **aumenti la temperatura e l'umidità all'interno dell'orecchio**, creando l'habitat ideale per eventuali patogeni introdotti, e che allo stesso tempo ostacoli il naturale meccanismo di pulizia dell'orecchio attraverso il cerume.

GLI AURICOLARI MI SERVONO: CHE COSA DOVREI FARE, QUINDI?

Chi utilizza spesso gli auricolari può tenere controllato il rischio di infezioni ricordandosi ogni tanto di **concedere una tregua alle proprie orecchie**, consentendo ai condotti uditivi di "prendere un po' d'aria"; e potrebbe avere l'accortezza di **pulire gli auricolari** e la loro custodia una volta alla settimana (o più spesso, se li si utilizza mentre si fa sport e si suda), seguendo le istruzioni dei produttori per non rovinarli. Tra i metodi consigliati ci sono un panno morbido inumidito con acqua saponata, pennelli dalle setole morbide e **cotton fioc** (*non adatti, invece, per rimuovere il cerume dal condotto uditivo, perché predispongono alla formazione di tappi e perché rischiano di lesionare il timpano: meglio usare spray auricolari specifici, o l'acqua tiepida sotto la doccia, tamponando poi con la carta igienica*). (Salute, Focus)



SCIENZA E SALUTE

CORSA ESTREMA: L'ULTRA MARATONA PUÒ "INVECCHIARE" IL SANGUE?

Le gare di ultra-resistenza non mettono alla prova solo i muscoli: lo sforzo prolungato può danneggiare i globuli rossi del sangue. Ecco i rischi per chi spinge il cuore oltre l'ostacolo.

Aria aperta e **attività fisica** sono tra le prime condizioni che di solito associamo a una buona salute del sangue. Potrebbe quindi sorprendere il risultato di uno studio che ha analizzato **il sangue degli atleti di ultra trail**, la forma più estrema di trail running, la corsa su sentieri di vari dislivelli che si svolge su lunghe distanze: negli ultramaratoneti **i globuli rossi**, le cellule del sangue incaricate del trasporto di ossigeno, appaiono almeno momentaneamente **danneggiati e invecchiati**.

La ricerca è stata pubblicata sulla rivista scientifica *Blood Red Cells & Iron*.

DANNI DA SFORZO

Già in passato la corsa su lunghe distanze era stata collegata a **condizioni sfavorevoli per la salute degli atleti**, come un peggior funzionamento del sistema immunitario (*anche se su questo il consenso non è unanime*) o l'anemia, una riduzione patologica dell'emoglobina, la proteina nei globuli rossi che permette il trasporto di ossigeno. Il nuovo studio è andato ad analizzare da vicino l'effetto delle forme più faticose di corsa proprio su queste cellule del sangue.

Gli scienziati dell'Università del Colorado Anschutz hanno analizzato il sangue di due gruppi di adulti di età media di 36 anni. Il primo comprendeva 11 runner sottoposti a prelievo alcune ore prima e alcune ore dopo un trail di 40 km. Il secondo, un gruppo di 12 persone che invece aveva completato una gara di ultra trail, **lunga 170 km**.

SOSPINTI A FORZA

In entrambi i casi, il sangue degli atleti mostrava **un accumulo di specie reattive dell'ossigeno**, composti dell'ossigeno a elevata attività ossidante (*come i radicali liberi*) prodotti a più alti livelli proprio per la necessità di consegnare maggiori quantità di ossigeno all'organismo sottoposto a uno sforzo estremo. Ma questo danno, lo stesso a cui i globuli rossi vanno naturalmente incontro con l'invecchiamento, risultava più spiccato in chi aveva corso l'ultra trail, la gara più lunga delle due.

Non solo il sangue degli ultra trailer aveva accumulato più danni, invecchiando più in fretta; l'infiammazione e la necessità di "spingere a forza" i globuli rossi nei vasi durante lo sforzo fisico sembravano anche aver **modificato più rapidamente la forma dei globuli rossi**, che erano passati da una sagoma a disco a una sferica, un altro tratto tipico del sangue di età avanzata.

La forma a disco permette alle cellule di transitare attraverso i più fini vasi sanguigni della milza, l'organo dove i globuli rossi vecchi vengono riciclati.

Cellule di forma sferica rimangono invece più facilmente bloccate nella milza, dove vengono distrutte dal sistema immunitario. Quindi **il ricambio** tra sangue vecchio e sangue giovane **è in parte ostacolato**.

MENO GLOBULI ROSSI Infine, gli ultramaratoneti hanno mostrato **una riduzione del 10% dei globuli rossi dopo la gara** - un calo troppo poco marcato per essere causa di anemia, e probabilmente **transitorio** vista la capacità delle cellule del sangue di rigenerarsi rapidamente.

Il gruppo di ricerca indagherà ora gli effetti sul sangue degli atleti di ultra trail nei giorni successivi alle corse, per rispondere alle domande ancora aperte: quanto a lungo durano questi cambiamenti?

Hanno effetto sulle performance degli atleti? Quello osservato è un danno "necessario" per rendere il corpo più resiliente alla fatica? Può avere ricadute negative per la salute? (*Salute, Focus*)



SCIENZA E SALUTE

MAL DI TESTA E SONNO: QUALE LEGAME

Una mancanza di sonno o una sua scarsa qualità impatta sul funzionamento del sistema immunitario, circolatorio e ormonale e ostacola la capacità dell'organismo di ripararsi e rigenerarsi.

Per la maggior parte degli adulti un riposo **compreso tra sette e nove ore** per notte è considerato la norma, ma la quantità ideale varia da persona a persona e può cambiare con l'età e le fasi della vita. Alcuni hanno necessità di dormire più a lungo, altri meno.

Tra i disturbi più comunemente legati alla mancanza del sonno troviamo il **mal di testa**. Ne parliamo con il dottor **Vincenzo**

Tullo, neurologo presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

LE ALTERAZIONI DEL RITMO CIRCADIANO

Il **ritmo sonno-veglia** (ritmo circadiano) è fondamentale per mantenere l'equilibrio dell'organismo, dato il suo ruolo nel corretto funzionamento degli organi e nella regolazione delle attività cerebrali.

I principali fattori che alterano questo ritmo sono:

- **età**: nelle persone anziane è comune addormentarsi presto e svegliarsi nelle prime ore del mattino, con conseguenze sui cicli del sonno;
- **lavorare su turni**: il riposo diurno e l'attività serale/notturna danno al ritmo circadiano un andamento innaturale;
- **jet lag**: il passaggio attraverso diversi fusi orari provoca uno sfasamento temporaneo del sonno;
- **stile di vita scorretto**: consumo di alcolici, eccesso di caffeina, uso prolungato di dispositivi elettronici la sera ostacolano la qualità del sonno.
- **alcune patologie**.

Alterazioni del ritmo sonno-veglia possono favorire l'insorgenza di disturbi, come il **mal di testa**.

Altri disturbi del sonno che possono associarsi a mal di testa sono:

- **apnee notturne**: le pause respiratorie durante la notte determinano spesso mal di testa al risveglio;
- **insonnia**: la difficoltà persistente ad addormentarsi o a mantenere il sonno favorisce episodi dolorosi più frequenti e intensi;
- **ipersonnia**: dormire troppo può alterare i segnali della serotonina, inducendo il corpo a comportarsi come se fosse sveglio. Questo squilibrio porta a disidratazione, fame e mal di testa al risveglio.
- **stress**: stimola il rilascio di cortisolo, un ormone che può alzare la pressione arteriosa e favorire la comparsa del dolore.



EMICRANIA E CEFALEA: DIFFERENZE E SINTOMI

L'**emicrania** è una forma di cefalea, spesso ereditaria, che colpisce **soprattutto la popolazione femminile**. Gli episodi hanno intensità moderata, possono impedire le attività quotidiane, peggiorano con il movimento e a volte si accompagnano a nausea, vomito, sensibilità alla luce (*fotofobia*) e ai rumori (*fonofobia*).

Le principali varianti sono due:

1. l'**emicrania con aura**, caratterizzata da sintomi neurologici transitori, spesso visivi (lampi, luci o perdita parziale del campo visivo),
2. l'**emicrania senza aura**, più comune, dove mancano questi sintomi.

L'emicrania può diventare, con il tempo, invalidante, in particolare quando evolve da forma episodica a cronica.

La **cefalea tensiva** è la forma più diffusa. Si manifesta con dolore bilaterale, descritto come un "cerchio" o un "peso" sulla testa, di intensità moderata.

La durata varia da mezz'ora a una settimana e può associarsi a contrazione dei muscoli cranici. Oltre a una predisposizione individuale, questo tipo di cefalea è spesso correlato a tensione emotiva o fisica.

La **cefalea a grappolo** interessa **principalmente il sesso maschile** ed è caratterizzata da dolore orbitale molto intenso, unilaterale, che senza trattamento può durare dai 15 ai 180 minuti.

Gli attacchi si presentano in periodi definiti "grappoli", con frequenza che può andare da uno ogni due giorni fino a otto al giorno. Questi cicli durano da due settimane a tre mesi e sono seguiti da fasi di remissione di durata variabile, anche di anni.

Il dolore si accompagna a sintomi come lacrimazione, arrossamento della congiuntiva, congestione nasale, rinorrea e sudorazione del volto e della fronte. Durante l'attacco la persona appare agitata e tende a muoversi. La forma è definita **cronica** quando gli episodi persistono per oltre un anno con periodi di remissione inferiori a trenta giorni.

MAL DI TESTA: COME SI CURA?

Il trattamento del mal di testa legato alla privazione di sonno dipende dalla causa. Prima di stabilire una terapia, il medico può richiedere un diario del sonno e del dolore, utile per registrare:

- *ore di sonno reali*
- *qualità del riposo*
- *numero di episodi di mal di testa al mese*
- *presenza di altri sintomi.*

Oltre a lavorare sul miglioramento delle abitudini del sonno, lo specialista può suggerire **interventi mirati** quando il mal di testa si presenta con frequenza, come nel caso dell'emicrania o della cefalea tensiva.

Nei casi più leggeri è possibile ricorrere a **farmaci da banco**, mentre per le forme più intense o ricorrenti il medico può prescrivere terapie specifiche, utili sia per bloccare un attacco in corso sia per ridurre il numero degli episodi.

SONNO INSUFFICIENTE: SI PUÒ PREVENIRE IL MAL DI TESTA? Anche la **prevenzione** ha un ruolo importante. Quando non sono presenti altre malattie che interferiscono con il sonno, **creare una routine stabile**, coricandosi e svegliandosi sempre alla stessa ora, aiuta l'organismo a mantenere un ritmo costante. Una **camera da letto silenziosa, buia e con una temperatura confortevole** favorisce il sonno profondo, mentre è utile evitare nelle ore serali sostanze che lo disturbano, come alcol, caffeina o pasti abbondanti. Anche l'attività fisica contribuisce a migliorare la qualità del sonno, purché non venga svolta troppo vicino al momento di andare a letto. Infine, è importante non andare a letto con smartphone o altri dispositivi elettronici a portata di mano, così da prevenire **distrazioni e stimoli luminosi** che interferiscono con l'addormentamento. (*Salute, Humanitas*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA

ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Annuncio
Napoli Pianura	FT/PT	338 772 6303	16 Marzo
Frattaminore	FT/PT	349 250 4921	23 Febbraio
Torre Annunziata	FT/PT	347 243 9751	23 Febbraio
S. Maria la Carità	FT/PT	339 155 7509	23 Febbraio
Napoli vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	17 Febbraio
Castellammare	FT/PT	333 833 0707	17 Febbraio
Napoli centro	FT/PT	338 338 3224	17 Febbraio
Napoli Soccavo	FT/PT	335 814 5405	09 Febbraio
Meta di Sorrento	FT/PT	elifani@me.com	09 Febbraio
Capri	FT/PT	329 019 4506	09 Febbraio
Giugliano	FT/PT	farmaciasanluca46@gmail.com	09 Febbraio
Napoli	FT/PT	081 681265	02 Febbraio
Terzigno	FT/PT	393 768 7444	02 Febbraio
S. Giuseppe Vesuviano	FT/PT	329 614 9008	02 Febbraio
Capri	FT/PT	329 019 4506	02 Febbraio

ORDINE: Calendario Corsi ECM – Sessione Primavera 2026

Di seguito una tabella riepilogativa per i corsi ECM calendarizzati per la sessione Primavera

DATA	ARGOMENTO	RELATORE	CREDITI ECM
Mese di MARZO			
Lunedì 16 Marzo h. 21.00	BLSD: Manovre di primo soccorso in caso di morte cardiaca improvvisa (II° Parte - Pratica)	M. Santomauro C. Riganti	8
Lunedì 23 Marzo h. 21.00	Servizi di Telemedicina in Farmacia: Guida pratica all'interpretazione dei dati ECG in Farmacia e corretta refertazione	M. D'Alto M. Santomauro	4
Mese di APRILE			
Lunedì 13 Aprile h. 21.00	Nuove Prospettive Terapeutiche nel Trattamento dell'Obesità: Modalità Prescrittive e di Dispensazione	A. Maffettone	In accreditamento
Martedì 28 Aprile h. 21.00	Utilizzo degli Integratori nella Cura del Capello: Ruolo del Farmacista	R. Giannatiempo	4
Mese di MAGGIO			
Lunedì 11 Maggio h. 21.00	Ruolo del Farmacista nel trattamento dell'insufficienza venosa	G. Iacono R. Cantone	In accreditamento
Lunedì 25 Maggio h. 21.00	Patologie Dermatologiche: Ruolo e Consigli pratici del Farmacista	G. Argenziano	In accreditamento
Mese di GIUGNO			
Lunedì 8 Giugno h. 21.00	Sintomatologie Gastrointestinali: Ruolo del Farmacista e Consigli Pratici	G. Nardone	In accreditamento
Lunedì 15 Giugno h. 21.00	Igiene per la salute dell'occhio: ruolo del Farmacista		20 Crediti FAD
Lunedì 22 Giugno h. 21.00	Cura e Prevenzione del Melanoma: Terapie Oncologiche Innovative, Ruolo del Farmacista	P. Ascierto	In accreditamento

COME PARTECIPARE:

Si può partecipare secondo le seguenti modalità:

1. **In presenza**
2. **A distanza**

a) Piattaforma zoom; b) Pagina facebook Ordine

ORDINE: III° Edizione progetto ELDERCARE 2026

Giornate geriatriche di prevenzione

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato la III Ediz. del progetto **Eldercare**.

L'obiettivo delle giornate geriatriche di prevenzione è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita ha detto il presidente **Vincenzo Santagada** promotore insieme a **Raffaele Marzano**.

Di seguito il calendario

6 Febbraio	Farmacia la Montagna	Acerra
13 Febbraio	Farmacia De Angelisi	Napoli Miano
20 Febbraio	Farmacia Florio	Napoli Vomero
27 Febbraio	Farmacia Monaco	Napoli Ponticelli
6 Marzo	Farmacia delle Grazie	Giugliano
13 Marzo	Farmacia Pezzullo	Qualiano
20 Marzo	Farmacia Comunale	Bacoli
27 Marzo	Farmacia Maggiore	Napoli
10 Aprile	Farmacia Lauri	S. Gennaro Vesuviano
17 Aprile	Farmacia Maluvia	Pozzuoli
24 Aprile	Farmacia Aionfarma	S. Antonio Abate

8 Maggio	Farmacia Procaccini	Napoli
15 Maggio	Farmacia Cirino	Napoli
22 Maggio	Farmacia Dello Iacovo	Napoli Ponticelli
29 Maggio	Farmacia Visconti	Nola
5 Giugno	Farmacia Elifani	Meta di Sorrento
12 Giugno	Farmacia Verdi	Giugliano
19 Giugno	Farmacia Morrica	Marano
26 Giugno	Farmacia Associate	Afragola
3 Luglio	Farmacia Romano	Casalnuovo
10 Luglio	Farmacia Cifariello	Napoli



PREVENZIONE IN FARMACIA

Evento gratuito

Promosso dall'Ordine dei Farmacisti in
collaborazione con Eldercare



A CHI È DEDICATO

- **Persone over 60**
- **Persone con lievi disturbi cognitivi**



PRESTAZIONI DISPONIBILI

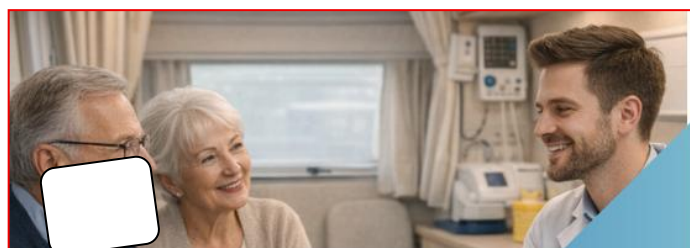
- ✓ **Visita geriatrica**
- ✓ **ECG**
- ✓ **Ecocolordoppler TSA**
- ✓ **Valutazione neuropsicologica**



INFORMAZIONI IMPORTANTI

- **Posti limitati**
- **Prenota subito**

Per maggiori informazioni e prenotazioni chiedere al nostro personale direttamente in farmacia oppure telefonare in negozio al numero 06 880 5639, Farmacia Florio Via Radicofani, 147, 00138 Roma RM



LA TUA MEMORIA MERITA ATTENZIONE

Screening cognitivo gratuito per gli Over 60

20 FEBBRAIO | 15:00 – 19:30
Davanti alla Farmacia Florio

Presente il **camper sanitario** di Eldercare insieme
all'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Perché farlo?

Lo screening permette di individuare precocemente eventuali fragilità cognitive e di intervenire per tempo.

Cosa comprende:

- Raccolta anamnestica
 - Visita geriatrica con ECG
 - Ecocolordoppler dei vasi del collo (TSA)
 - Valutazione neuropsicologica
- Al termine riceverai indicazioni per eventuali approfondimenti.**

A chi è rivolto:

- Persone over 60
- Chi nota piccole dimenticanze
- Chi vuole fare prevenzione seria e professionale

Come partecipare:

È obbligatoria la prenotazione in farmacia.

Il giorno porta con te:

- Elenco dei farmaci assunti
- Tessera sanitaria

QUOTA ISCRIZIONE ALL'ORDINE 2026

Pagamento quota iscrizione 2026: di seguito le modalità ed il link tramite il quale potrà essere scaricato il bollettino PagoPa



AVVISO IMPORTANTE

Gentile **Collega**,

Ti comunico che l'Ordine sta recapitando **tramite PEC** l'avviso di pagamento mediante bollettino **PagoPA** relativo alla Tassa di **iscrizione all'Ordine per l'anno 2026**

Ti ricordo che i bollettini PagoPA vengono recapitati **ESCLUSIVAMENTE** agli indirizzi di posta elettronica certificata (**PEC**) comunicati all'Ordine.

All'interno della email verrà recapitato un [link](#) tramite il quale potrà essere scaricato il bollettino **PagoPa 2026** per il pagamento della tassa annuale di iscrizione all'Ordine

Qualora non avessi ancora ricevuto il bollettino **PagoPA 2026** è possibile **scaricarlo** direttamente accedendo alla propria Scheda Personale Iscritto **effettuando la Registrazione sul portale RUF (Rete Unica Federale)** cliccando sul seguente link:

<https://www.ordinefarmacistinapoli.it/news/3943-registrazione-degliiscritti-su-portale-ruf>

ENPAF CONTRIBUTI 2026: IMPORTI E SCADENZE

*Che gli **spazzolini** siano veicolo di **batteri** è cosa nota. Quello che è importante sapere è l'origine di questi microorganismi: sono propri o di qualcun altro?*

Da metà marzo gli iscritti riceveranno via PEC gli avvisi di pagamento PagoPA per il versamento dei contributi Enpaf 2026. Gli avvisi sono disponibili anche nell'area riservata [Enpaf Online](#).

Chi utilizza l'App IO può pagare direttamente dallo smartphone.

I contributi dovranno essere versati in tre rate con le seguenti scadenze:

- 31 marzo 2026; 30 aprile 2026; 30 settembre 2026

Chi versa solo il contributo di SOLIDARIETÀ riceverà un avviso unico, con scadenza al 31 marzo 2026.

Chi invece è tenuto al versamento del **contributo biennale** che comprende sia la quota previdenziale che il contributo di solidarietà, potrà effettuare il pagamento in **quattro rate**:

- 31 marzo, 30 aprile, 31 agosto e 30 settembre 2026.

Per gli iscritti che versano la quota contributiva **volontaria doppia o tripla** e che ne abbiano fatto richiesta, la riscossione avverrà in sei rate, ciascuna con scadenza nell'ultimo giorno lavorativo di ogni mese con decorrenza dal 31 marzo 2026.

Riceveranno comunicazioni alternative alla PEC:

- i **neoiscritti nel 2025** che non hanno ancora indicato un indirizzo PEC al proprio Ordine di appartenenza riceveranno l'avviso di pagamento tramite posta ordinaria
- gli iscritti precedentemente al 2025 che risultano ancora privi di PEC riceveranno una cartella di pagamento dall'Agenzia delle Entrate Riscossione

gli iscritti che non hanno versato i contributi tramite avviso PagoPA nel 2025, o che hanno perso il diritto alla riduzione, riceveranno una cartella esattoriale via PEC notificata dall'Agenzia delle Entrate Riscossione, con contributi arretrati, eventuali sanzioni e gli importi dovuti per il 2026.

Tabella riepilogativa dei contributi previdenziali e assistenziali Enpaf dovuti per l'anno 2026

Contributo	Previdenza	Assistenza	Maternità	TOTALE
Intero	5.388,00	31,00	11,00	5.430,00
Doppio	10.776,00	31,00	11,00	10.818,00
Triplo	16.164,00	31,00	11,00	16.206,00
Riduzione del 33,33%	3.592,00	31,00	11,00	3.634,00
Riduzione del 50%	2.694,00	31,00	11,00	2.736,00
Riduzione dell'85%	808,00	31,00	11,00	850,00
Solidarietà 3% (dipendenti)	162,00	31,00	11,00	204,00
Solidarietà 1% (disoccupati)	54,00	31,00	11,00	96,00

Quota di iscrizione una tantum: euro 52 (non dovuta dagli iscritti che chiedono di versare il contributo di solidarietà).