



**CESPU**  
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO  
DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

# **Relatório de estágio**

**Farmácia Jardim Arca d'Água**

**Jeannin Ilan**

**Relatório de Estágio conducente ao Grau de  
Mestre em Ciências Farmacêuticas (ciclo  
integrado)**

**Gandra, 31 de julho de 2023**

**Jeannin Ilan**

**Relatório de Estágio conducente ao Grau de  
Mestre em Ciências Farmacêuticas**

**Relatório de estágio**  
**Farmácia Jardim Arca d'Água**

**Realizado sob a Orientação de Prof. Doutor  
Joaquim Faria Monteiro**

## **DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE**

Eu, Ilan Jeannin, declaro ter atuado com absoluta integridade na elaboração deste trabalho, confirmo que em todo o trabalho conducente à sua elaboração não recorri a qualquer forma de falsificação de resultados ou à prática de plágio (ato pelo qual um indivíduo, mesmo por omissão, assume a autoria do trabalho intelectual pertencente a outrem, na sua totalidade ou em partes dele). Mais declaro que todas as frases que retirei de trabalhos anteriores pertencentes a outros autores foram referenciadas ou redigidas com novas palavras, tendo neste caso colocado a citação da fonte bibliográfica.

Jeannin Ilan

## AGRADECIMENTOS

Concluída esta etapa da minha formação académica, não podia deixar de agradecer às pessoas que, de alguma forma, me marcaram nestes cinco anos.

Em primeiro lugar, é com imensa alegria e com o coração comovido que dedico esta dissertação ao meu querido “Papy”, que já partiu, mas sei que esteve sempre presente quando precisei dele.

Quero agradecer à minha mãe, a minha heroína, que me deu apoio, incentivo nas horas difíceis, de desânimo e de cansaço. Ao meu pai, que apesar de todas as dificuldades, me deu força, e que, para mim, foi muito importante. À minha “mamie” que está sempre do meu lado desde o momento em que nasci.

Salomé, não consigo de parar de falar em si, é uma personagem única. Obrigado por estar sempre presente. Odélia, sempre foste um exemplo. Dan e Yann, os meus dois irmãos, mas acima de tudo, dois amigos para a vida.

Mathilde, o meu coração, sou muito grato pelo seu apoio e pelo seu amor, sem você esta aventura não teria chegado ao fim.

Quero agradecer aos meus amigos mais próximos pois fazem parte da jornada que é o tempo da minha vida.

Agradeço a toda minha família que, com o seu incentivo, ajudou-me a concluir o meu curso e a preparar-me para o começo de uma nova carreira.

A si, estimado professor e orientador, Doutor Joaquim António Faria Monteiro, é com muita admiração e carinho que gostaria de lhe expressar o meu agradecimento por tudo o

que fez por mim e pela dedicação com que leciona as suas aulas.

A toda a equipa da Farmácia Jardim Arca d'Água, agradeço-vos por me terem acolhido de forma tão carinhosa e familiar, por todo o conhecimento que me transmitiram e por todos os momentos bem passados. Um muito obrigado à Dr<sup>a</sup>. Liliana, à Dr<sup>a</sup>. Mariana, à Dr<sup>a</sup>. Daniela, ao Dr. Bernardo, ao Dr. Nelson e ao Dr. Luís por me terem acompanhado nesta experiência.

Agradeço a todos os professores por me proporcionaram o conhecimento não apenas científico, mas a manifestação do carácter e da afetividade da educação no processo da minha formação profissional, por tanto se dedicarem a mim, não só por me terem ensinado, mas me terem feito aprender.

A todos, um enorme e muito sincero OBRIGADO

## RESUMO

No âmbito da conclusão do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas (MICF) do Instituto Universitário das Ciências da Saúde-CESPU, foi-me dada a oportunidade de realizar parte do meu estágio curricular em Farmácia Comunitária, na Farmácia Jardim Arca d'Água, orientada pela Dr.<sup>a</sup> Liliana Diz.

O Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas tem uma duração de cinco anos, com a inclusão, no último semestre, de um estágio curricular obrigatório com a duração de cinco meses que é complementar ao estágio I (perfazendo um total de 6 meses). O estágio é uma formação em contexto da área profissional, que os estudantes virão a exercer no futuro.

Hoje em dia, o farmacêutico é o profissional de saúde mais procurado pelos doentes, daí o seu papel ser indispensável para a vida do Homem e para a manutenção da Saúde Pública.

A inserção no seio de uma equipa multidisciplinar de saúde proporcionada pelo Estágio Curricular permite a aplicação e a consolidação dos conhecimentos adquiridos ao longo do curso para enveredar pela profissão.

O relatório apresentado permite validar o Estágio realizado na Farmácia Jardim Arca d'Água, no Porto, com duração de 5 meses.

## ÍNDICE

<b>1. LISTA DE ACRÓNIMOS .....</b>	<b>- 1 -</b>
<b>2. ÍNDICE DE FIGURAS .....</b>	<b>- 2 -</b>
<b>3. ÍNDICE DE TABELA .....</b>	<b>- 2 -</b>
<b>4. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>- 3 -</b>
<b>5. APRESENTAÇÃO DA FARMÁCIA .....</b>	<b>- 4 -</b>
5.1 LOCALIZAÇÃO GEOGRÁFICA E HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO .....	- 4 -
5.2 INSTALAÇÕES GERAIS .....	- 4 -
5.2.1 Espaço exterior .....	- 4 -
5.2.2 Espaço interior.....	- 5 -
5.2.3 Recursos humanos.....	- 8 -
<b>6. QUALIDADE.....</b>	<b>- 8 -</b>
6.1 NORMAS DE QUALIDADE E BOAS PRÁTICAS DE FARMÁCIA .....	- 8 -
6.2 SISTEMA DE GESTÃO DE QUALIDADE DA FARMÁCIA .....	- 8 -
<b>7. BIBLIOTECA E FONTES DE INFORMAÇÃO .....</b>	<b>- 10 -</b>
7.1 PUBLICAÇÕES DE EXISTÊNCIA OBRIGATÓRIA .....	- 10 -
<b>8. CIRCUITO DO MEDICAMENTO E SISTEMAS INFORMÁTICOS.....</b>	<b>- 10 -</b>
8.1 AQUISIÇÃO E ARMAZENAMENTO DE PRODUTOS.....	- 11 -
8.1.1 Realização de encomendas .....	- 11 -
8.1.2 Receção e conferência das encomendas .....	- 11 -
8.1.3 Armazenamento .....	- 12 -
8.2 PRAZOS DE VALIDADE .....	- 14 -
8.3 RECOLHAS, DEVOLUÇÕES E QUEBRAS .....	- 15 -
8.4 DISPENSA DE MEDICAMENTOS E OUTROS PRODUTOS FARMACÊUTICOS .....	- 15 -
8.4.1 Medicamentos Sujeitos a Receita Médica .....	- 15 -
8.4.2 Medicamentos não sujeitos a receita medica .....	- 24 -
8.4.3 Produtos manipulados.....	- 26 -
8.4.4 Dispensa por Indicação farmacêutica.....	- 29 -
<b>9. SERVIÇOS FARMACÊUTICOS.....</b>	<b>- 33 -</b>
9.1 DETERMINAÇÃO DE PARÂMETROS ANTROPOMÉTRICOS, BIOQUÍMICOS E FISIOLÓGICOS .....	- 33 -
9.2 PROJETO VALORMED.....	- 39 -
9.3 ADMINISTRAÇÃO DE VACINAS NÃO INCLUÍDAS NO PROGRAMA NACIONAL DE VACINAÇÃO, E INJETÁVEIS. -	39 -
9.4 ENTREGA DE MEDICAMENTOS E/OU OUTROS PRODUTOS DE SAÚDE NO DOMICÍLIO .....	- 40 -
<b>10. MARKETING .....</b>	<b>- 41 -</b>
<b>11. FORMAÇÃO .....</b>	<b>- 41 -</b>
<b>12. CONCLUSÃO .....</b>	<b>- 42 -</b>
<b>13. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>- 43 -</b>
<b>14. ANEXOS.....</b>	<b>- 50 -</b>

## 1. Lista de acrónimos

ANF: Associação Nacional das Farmácias

CCF: Centro de Conferência de Faturas

CNPEM: Código Nacional para a Prescrição Eletrónica de Medicamentos

DCI: Denominação Comum Internacional

Dr<sup>a</sup>: Doutora

Dr: Doutor

FJAA: Farmácia Jardim Arca d'Água

GAP: Gabinete de Atendimento Personalizado

*HDL: High-Density Lipoprotein*

IMC: Índice de Massa Corporal

INE: Instituto Nacional de Estatística

IVA: Imposto sobre Valor Acrescentado

*LDL: Low-Density Lipoprotein*

MICF: Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas

MNSRM: Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica

MSRM: Medicamentos Sujeitos a Receita Médica

PCHC: Produtos Cosméticos e de Higiene Corporal

PNV: Programa Nacional de Vacinação

PVF: Preço de Venda em Farmácia

RECM: Regime Especial de Comparticipação de Medicamentos

REM: Receita eletrónica materializada

RMED: Receita Médica Eletrónica Desmaterializada



## 2. Índice de figuras

FIGURA 1. EXTERIOR DA FJAA .....	- 5 -
FIGURA 2. SALA DE ATENDIMENTO DA FJAA .....	- 7 -
FIGURA 3. GAP DA FJAA .....	- 7 -
FIGURA 4. ARMAZÉM DA FJAA .....	- 8 -
FIGURA 5. ARQUITETURA DOS PROCESSOS DA FARMÁCIA, SUA SEQUÊNCIA E INTERAÇÃO .....	- 9 -
FIGURA 6: GAVETAS DA FJAA ONDE SE ENCONTRAM GUARDADOS OS MSRM .....	- 14 -
FIGURA 7: ESQUEMA DAS ETAPAS A SEGUIR PARA A VENDA DE UM MNSRM.....	- 25 -
FIGURA 8 CLASSIFICAÇÃO DO IMC SEGUNDO A OMS .....	- 33 -
FIGURA 9 CATEGORIAS DE TOLERÂNCIA À GLICOSE .....	- 34 -
FIGURA 10 VALORES ALVO DO COLESTEROL .....	- 36 -
FIGURA 11 CLASSIFICAÇÕES DOS NÍVEIS DA PRESSÃO ARTERIAL MEDIDOS NO CONSULTÓRIO .....	- 38 -
FIGURA 12 PROGRAMA DE TROCA DE SERINGAS NAS FARMÁCIAS .....	- 40 -
FIGURA 13 RESSONÂNCIA MAGNÉTICA COM FRATURA DE STRESSE DE CALCÂNEO EM CORREDOR .....	- 60 -
FIGURA 14 ESCADA ANALGÉSICA DA OMS .....	- 61 -
FIGURA 15 SÍNTESE DO PAPEL DO FARMACÊUTICO SEGUNDO DAS DESPORTISTAS LESIONADAS.....	- 70 -

## 3. Índice de tabela

TABELA 1. REQUISITOS PARA A VALIDAÇÃO TÉCNICA DAS RECEITAS MÉDICAS <sup>7,8,9,10,11</sup> .....	- 17 -
---	--------

## 4. Introdução

Como Mestre em Ciências Farmacêuticas em contexto comunitário, cabe ao farmacêutico ser um profissional perito no uso de medicamentos, bem como saber as consequências dos mesmos no organismo humano ou animal, colaborando de forma ativa no desenvolvimento, na produção, na análise, na manipulação e na dispensa de medicamentos. O farmacêutico é o profissional da saúde que trabalha diretamente com o fármaco-medicamento, com as análises clínicas, toxicológicas e de alimentos.

Este estágio teve como principais objetivos: <sup>1</sup>

- Compreender o circuito geral dos medicamentos/produtos farmacêuticos e a gestão de stocks
- Contactar com os recursos necessários ao desempenho da atividade profissional
- Executar atividades inerentes à relação farmacêutico-utente-medicamento
- Realizar serviços e cuidados farmacêuticos. Das várias atividades realizadas neste estágio destaca-se a:
  - Aconselhamento farmacêutico
  - Aplicação do programa ValorMed.
  - Aviamento de receitas médicas
  - Controlo de prazos de validade
  - Dispensa de Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica (MNSRM)
  - Dispensa de Medicamentos Sujeitos a Receita Médica (MSRM)
  - Dispensa de Medicamentos Sujeitos a Receita Médica Especial
  - Execução dos vários processos associados aos medicamentos psicotrópicos e estupefacientes
  - Receção, conferência e armazenamento de encomendas
  - Realização de encomendas e devoluções
  - Determinação de Parâmetros antropométricos, bioquímicos e fisiológicos

As atividades que permitem a concretização dos objetivos expostos foram efetuadas sob a supervisão direta de um farmacêutico. Visou, assim proporcionar uma experiência em ambiente real de trabalho, sob a orientação de um profissional Farmacêutico qualificado, no caso particular, a Dr<sup>a</sup>. Liliana com a ajuda de outros colaboradores e a supervisão do Prof. Doutor Joaquim António Faria Monteiro

## 5. Apresentação da farmácia

### 5.1 Localização geográfica e horário de funcionamento

O estágio em Farmácia Comunitária decorreu na Farmácia Jardim Arca d'Água (FJAA) que se situa em Paranhos, na Rua do Vale Formoso. A sua proximidade ao Centro de Saúde do Vale Formoso, da Clínica Veterinária Jardim de Arca d'Água e da Universidade Fernando Pessoa torna a sua localização bem concebida, garantindo a facilidade aos serviços farmacêuticos nesta população de utentes. A maioria dos utentes da Farmácia são idosos, já fidelizados à farmácia.

O horário de funcionamento é de segunda-feira a sexta-feira das 9:00h às 20:00h e sábados das 9:00h às 17:00h. Aos domingos e feriados, a farmácia encontra-se fechada.

Os serviços garantem disponibilidade, segurança e asseguram todas as necessidades dos utentes, assim como os produtos farmacêuticos e os dispositivos médicos, ajudam a prevenir determinadas doenças e dão informações sobre estas, dispensam medicamentos, posologia e os seus efeitos secundários.

### 5.2 Instalações gerais

#### 5.2.1 Espaço exterior

No que se refere ao espaço físico exterior a FJAA cumpre as normas das Boas Práticas Farmacêuticas para Farmácia Comunitária.<sup>1</sup> Encontra-se devidamente identificada:

- Por um letreiro com a inscrição “FARMÁCIA” e o símbolo “cruz verde”, que estão iluminados durante a noite quando a farmácia estiver de serviço.
- Existe uma placa exterior com o nome “Farmácia Jardim Arca d'Água” e Direção técnica - Dr<sup>a</sup>. Liliana Ramos Diz
- Existe informação visível do exterior com horário de funcionamento da farmácia.

- Está exposta, em zona visível, informação que assinala as farmácias do município em regime de serviço permanente/disponibilidade e respetiva localização e/ou forma de contactar com o farmacêutico responsável.
- A fachada da FJAA encontra-se limpa e em boas condições de conservação.



*Figura 1. Exterior da FJAA*

### 5.2.2 Espaço interior

O espaço interior da farmácia também está de acordo com o DL n.º 75/2016, de 8 de novembro, cumprindo as suas obrigações da lei: <sup>2</sup>

- Armazém
- Gabinete de atendimento personalizado (GAP)
  - Constituída por um gabinete onde se efetuam os serviços de saúde complementares, nomeadamente determinação dos parâmetros bioquímicos, fisiológicos, antropométricos e administração de vacinas não incluídas no Plano Nacional de Vacinação (PNV).

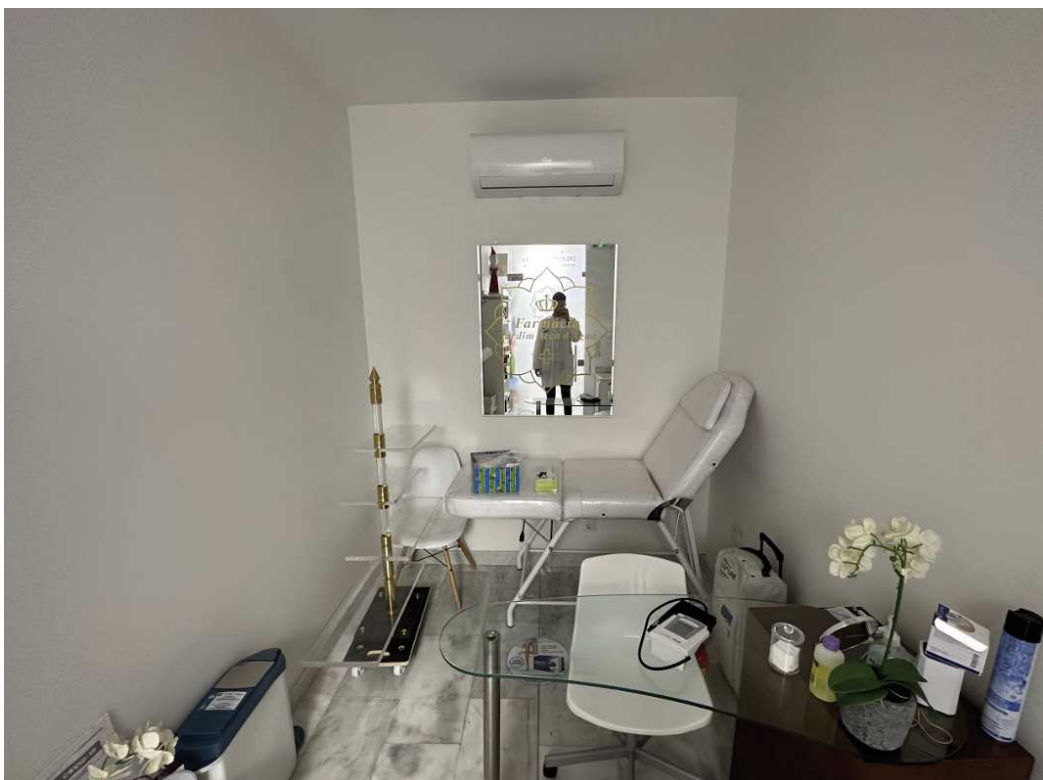
- Neste espaço é possível estabelecer um diálogo mais confidencial e reservado entre o utente e o farmacêutico.
- Instalações sanitárias
- Laboratório
  - A FJAA contrata os serviços de manipulação com outra farmácia que tem um laboratório para os efetuar.
- Sala de atendimento
  - Zona constituída por quatro balcões de atendimento, onde cada balcão é dotado de um computador com o sistema informático Sifarma<sup>®</sup> 2000 e o NOVO SIFARMA.

A FJAA dispõe ainda de divisões facultativas: <sup>3</sup>

- Área técnica de informático e economato
- Gabinete da direção técnica
  - Local onde se exerce funções relativas à gestão e administração da farmácia pela Dr<sup>a</sup>. Liliana Diz e pelo Dr. Luís Silva.



*Figura 2. Sala de atendimento da FJAA*



*Figura 3. GAP da FJAA*



*Figura 4. Armazém da FJAA*

### 5.2.3 Recursos humanos

Os recursos humanos da FJAA integram cinco farmacêuticos. A equipa da farmácia é constituída pela Diretora técnica Dr<sup>a</sup>. Liliana, pelos farmacêuticos Dr. Luís, Dr<sup>a</sup>. Daniela, Dr. Bernardo, Dr. Néilson. Adicionalmente, exercem funções na farmácia, uma podologista, a Dr<sup>a</sup>. Rafaela, o serviço de nutrição é desempenhado pela Dr<sup>a</sup>. Inês e ainda a depilação a laser realizada por uma especialista externa à farmácia.

## 6. Qualidade

### 6.1 Normas de qualidade e Boas Práticas de Farmácia

A FJAA presta um serviço de extrema responsabilidade social, na medida em que estão dela diretamente dependentes os resultados clínicos do uso dos medicamentos, bem como da morbilidade e mortalidade a eles associadas. De forma a garantir este mesmo objetivo, para além da legislação em vigor, existem ainda normas definidas pelo sistema da qualidade da Ordem dos Farmacêuticos, que na farmácia comunitária são definidas pelas BPF.

As BPF são constituídas por 13 normas que devem ser respeitadas (recomendações) pelas farmácias de forma a prestar o melhor serviço. <sup>2</sup>

### 6.2 Sistema de Gestão de Qualidade da Farmácia

Os processos necessários ao SGQF e à sua aplicação a toda a Farmácia são os seguintes:

Identificação dos Processos Técnicos: <sup>4,5</sup>

- Dispensa de Medicamentos e Produtos de Saúde sem Receita
- Dispensa de Medicamentos e Produtos de Saúde com Receita
- Preparação de Medicamentos Manipulados
- Determinação de Parâmetros Bioquímicos, Fisiológicos e Antropométricos
- Intervenção Comunitária

Identificação dos Processos de Suporte:

- Gestão das Compras
- Gestão da Formação

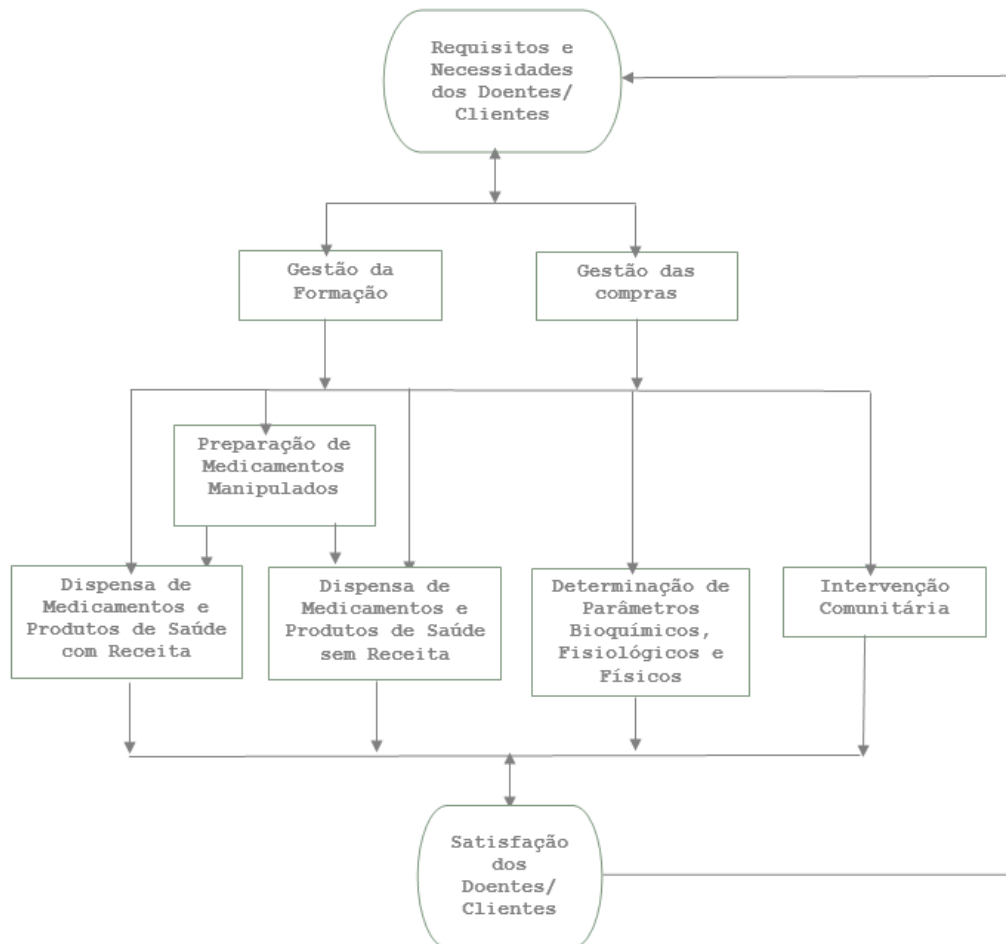


Figura 5. Arquitetura dos processos da Farmácia, sua seqüência e interação



## 7. Biblioteca e fontes de informação

### 7.1 Publicações de existência obrigatória

O farmacêutico deve dispor de fontes de informação sobre os medicamentos.

A FJAA possui uma biblioteca continuamente atualizada e organizada, e pode ainda aceder a fontes de informação digital. No processo de dispensa de medicamentos, o farmacêutico deve obrigatoriamente dispor de acesso físico ou eletrónico a fontes que contenham informação relativa a indicações, contraindicações, interações, posologia e precauções na utilização dos medicamentos. As fontes consideradas importantes são as seguintes: <sup>5</sup>

- Farmacopeia Portuguesa 9.8
- Prontuário Terapêutico on-line
- Resumo das Características dos Medicamentos

As fontes complementares recomendadas para consulta em farmacoterapia: <sup>5</sup>

- Martindale, The Extra Pharmacopeia
- British National Formulary
- Epocrates online

## 8. Circuito do medicamento e sistemas informáticos

A gestão a nível do aprovisionamento, das encomendas e do tratamento de dados faz-se através de um sistema operativo, o programa Sifarma®2000, disponibilizado no mercado pela empresa Glintt, sendo esta uma ferramenta essencial para o bom funcionamento da farmácia.

Os cinco postos de trabalho da farmácia, têm todos este sistema operativo. O Sifarma®2000 facilita diversas tarefas, tais como, a gestão de compras e de vendas, a gestão de stocks e dos utentes.

## 8.1 Aquisição e armazenamento de produtos

### 8.1.1 Realização de encomendas

A realização de encomendas é efetuada através do sistema informático Sifarma®2000. Existem várias tipologias de encomendas: as encomendas diárias, as encomendas instantâneas e via telefone, em que é feito o contacto direto com o fornecedor.

No final de cada dia, o Sifarma®2000 gera automaticamente propostas de encomenda diária, de acordo com o stock mínimo e máximo de cada produto e o número de unidades vendidas do produto, para a reposição dos mesmos. Posteriormente, a Dr.ª Líliliana irá analisar essa encomenda diária para confirmar os produtos que serão encomendados e em que quantidades, consoante a rotatividade dos mesmos, ficando esta aprovada. As encomendas instantâneas, geralmente são realizadas no momento do atendimento quando um certo produto que um utente precisa não está disponível na farmácia. A encomenda é realizada na ficha do produto na opção “encomenda instantânea”, selecionando vários distribuidores, de modo a verificar a disponibilidade, o preço a que fica o produto, assim como, o dia e a hora da chegada à farmácia. A aquisição de medicamentos e outros produtos de saúde pode ser feita por intermédio de distribuidores grossistas, que funcionam como intermediários entre os laboratórios e a farmácia, e/ou diretamente aos laboratórios de indústria farmacêutica, sempre que as quantidades e vantagens económicas o justifiquem.

Normalmente, na FJAA, as encomendas instantâneas são efetuadas para a Cooprofar© ou para a Plural©. Adicionalmente, podem ser efetuadas encomendas diretamente ao laboratório produtor através dos seus delegados comerciais.

### 8.1.2 Receção e conferência das encomendas

Uma encomenda encontra-se sempre acompanhada da sua fatura (original e duplicado). Estes documentos são necessários para rececionar a encomenda no Sifarma® 2000 e, posteriormente, são organizados e arquivados na farmácia. Cada fatura contém o número de identificação, a lista dos produtos encomendados (código do produto, Denominação Comum Internacional (DCI) e/ou nome comercial) e as quantidades pedidas e enviadas, o preço unitário, o preço de venda à farmácia (PVF), os descontos obtidos, imposto sobre o valor acrescentado (IVA) a cada produto e o valor total da encomenda.

Por vezes, quando os medicamentos encomendados não foram enviados, encontra-se na fatura a justificação para tal acontecimento com a designação de esgotado, em falta, descontinuado ou retirado do mercado. (Anexo 1)

A receção das encomendas realiza-se na secção “Receção de Encomendas” do Sifarma®2000. Após a seleção do número da fatura a rececionar, introduz-se o valor total da encomenda e a respetiva data de entrada no sistema.

À medida que se realiza a leitura ótica dos códigos de barras dos produtos, valida-se com a contagem física dos mesmos, acrescenta-se ou corrige-se os prazos de validade (Temos de colocar o medicamento com o prazo de validade mais curta no Sifarma®2000) e o valor de custo unitário.

No final, é feita a confirmação de que o número de unidades recebidas corresponde às faturadas, do valor contabilístico com o valor total da fatura e do bom estado físico das embalagens.

Caso algum produto se encontre debitado na fatura e não esteja na encomenda é realizado um pedido para a execução de uma nota de crédito à respetiva distribuidora. E se um produto estiver danificado ou o seu prazo de validade seja excessivamente curto (menos de 6 meses), procede-se à realização de uma devolução.

### 8.1.3 Armazenamento

Os medicamentos e outros produtos disponíveis a ser vendidos na farmácia têm de estar armazenados de forma organizada, garantindo a sua fácil acessibilidade, as condições físicas e ambientais adequadas, que garantem a manutenção da estabilidade e da qualidade até ao momento da venda. Encontram-se num armário de gavetas de grande dimensão onde estão guardados os Medicamentos Sujeitos a Receita Médica por ordem alfabética, de acordo com o nome comercial ou DCI e por ordem crescente de dosagem (Figura 6).

Adicionalmente, os medicamentos encontram-se arrumados consoantes a sua apresentação nas categorias de comprimidos/cápsulas, carteiras de granulados, injetáveis, medicamentos veterinários, colírios, via retal, via ginecológica, via inalatória, preparações líquidas e adesivos transdérmicos. Os medicamentos psicotrópicos encontram-se numa local de acesso restrito.

Durante o armazenamento, é fundamental estarem estabelecidas as condições ambientais ideais para a conservação dos medicamentos/produtos, tais como: <sup>6</sup>

- Temperatura mínima de 15°C e temperatura máxima de 25 °C (Anexo 2)
- Humidade relativa entre os 40 e os 60 %
- Proteção da luz solar direta
- Conservação no frio a uma temperatura entre os 2 e 8 °C. (Anexo 3)

A validação do cumprimento dos requisitos ideais de temperatura e humidade relativa no armazenamento é feita através da medição destes parâmetros por termohigrómetros todas as semanas. Estes aparelhos estão localizados nas várias zonas da farmácia onde se encontram os medicamentos e os produtos, incluindo o frigorífico, a zona de atendimento e o armazém.

Os termohigrómetros registam automaticamente os parâmetros ambientais cujos dados serão posteriormente transferidos para o computador. Os dados obtidos são expressos em forma de gráficos, que descrevem os intervalos de temperatura e a humidade relativa analisados no período do tempo da medição. As folhas dos resultados são arquivadas na farmácia e apresentadas no momento da inspeção.



*Figura 6: Gavetas da FJAA onde se encontram guardados os MSRM*

## 8.2 Prazos de validade

O controlo dos prazos de validade é uma tarefa fundamental para fazer prevalecer a garantia da segurança, da eficácia e da qualidade dos medicamentos/produtos disponíveis na farmácia. Adicionalmente, o controlo é importante para prevenir a situação de quebra de produtos em stock, minimizando os prejuízos económicos. Este controlo é realizado em 2 momentos distintos: durante a receção das encomendas ou através da emissão de listas pelo sistema informático. Periodicamente, o Sifarma® 2000 emite listas de controlo de produtos cujo prazo de validade expira num período de 6 meses. É realizada uma contagem física para a confirmação do número de unidades disponíveis dos produtos que estão nessas condições. Os MNSRM que apresentem esta condição são colocados numa prateleira, de modo a que a sua dispensa seja priorizada, e assim que possível, dispensados ao utente em tempo útil. Se houver produtos da área

dermocosmética em que o prazo validade expire em menos de 6 meses, a farmácia associa um desconto de 25% no preço de venda, de forma a promover o escoamento do stock dos mesmos.

### 8.3 Recolhas, Devoluções e Quebras

Nos restantes produtos e alguns MSRM com prazo de validade reduzido, realiza-se uma nota de devolução ao fornecedor (Anexo 4), sendo regularizada se for aprovada por este. A necessidade de ser executada uma devolução de medicamentos ou produtos pode ser devida a vários fatores como:

- Prazo de validade expirado
- Produto diferente do pedido
- Embalagem incompleta e/ou danificada
- Troca de produto
- Erro no pedido

O processo de devolução realiza-se no Sifarma®2000, no campo de “gestão de devoluções” selecionando a opção “nota de crédito”. A nota de crédito da devolução é emitida especificando o distribuidor responsável pela encomenda do produto a devolver, o motivo da devolução, o prazo de validade do produto e a data da devolução. São impressas 3 guias da nota de devolução, que serão assinadas e carimbadas, 2 das quais seguirão com o produto a devolver e a 3ª ficará arquivada na farmácia. A devolução fica regularizada quando o fornecedor emite uma nota de crédito ou envia um novo produto que corresponda ao pretendido. Caso o fornecedor rejeite a nota de devolução, os produtos devolvidos são reenviados para a farmácia e são assumidos como quebra de stock, traduzindo-se em prejuízo.

### 8.4 Dispensa de medicamentos e outros produtos farmacêuticos

#### 8.4.1 Medicamentos Sujeitos a Receita Médica

##### *8.4.1.1 Tipos de receita médica e validação de receituário*

As receitas médicas pode ser de divididas em três categorias: <sup>7,8,9,10,11</sup>

- Receita Medica Eletrónica Materializadas (RMEM) (Anexo 5)
- Receita Médica Eletrónica Desmaterializadas (RMED)

- Receita manual (Anexo 6)
  - Em condições especiais, o médico pode recorrer à receita manual, sendo que deve justificar devidamente preenchendo uma das seguintes alíneas:

Falência informática, prescrição no domicílio até 40 receitas/mês

A prescrição de um medicamento inclui obrigatoriamente a respetiva DCI da substância ativa, a forma farmacêutica, a dosagem, a apresentação, a quantidade e a posologia. <sup>7</sup>

*Tabela 1. Requisitos para a validação técnica das receitas médicas*

	Receita manual	RMED	RMEM
Validade da prescrição	30 dias	De 60 dias a 12 meses	Até 1 ano
Embalagens e quantidade de produtos	Até quatro medicamentos ou produtos de saúde distintos, em receitas distintas não podendo, em caso algum, o número total de embalagens prescritas ultrapassar o limite de duas por medicamento ou produto, nem o total de quatro embalagens. Podem ser prescritas numa receita até quatro embalagens do mesmo medicamento no caso de os medicamentos prescritos se apresentarem sob a forma de embalagem unitária, entendendo-se como tal aquela que contém uma unidade de forma farmacêutica na dosagem média usual para uma administração.	2 embalagens, no caso de medicamentos destinados a tratamentos de curta ou média duração. 6 embalagens, no caso de medicamentos destinados a tratamentos de longa duração. Podem ser prescritas numa receita até quatro embalagens do mesmo medicamento no caso de os medicamentos prescritos se apresentarem sob a forma de embalagem unitária, entendendo-se como tal aquela que contém uma unidade de forma farmacêutica na dosagem média usual para uma administração. Coexistir com outros medicamentos, com um limite máximo de seis embalagens por receita.	Até quatro medicamentos ou produtos de saúde distintos, em receitas distintas não podendo, em caso algum, o número total de embalagens prescritas ultrapassar o limite de duas por medicamento ou produto, nem o total de quatro embalagens. Podem ser prescritas numa receita até quatro embalagens do mesmo medicamento no caso de os medicamentos prescritos se apresentarem sob a forma de embalagem unitária, entendendo-se como tal aquela que contém uma unidade de forma farmacêutica na dosagem média usual para uma administração.
Elementos obrigatórios para validação da prescrição	Nome do utente Entidade financeira responsável Nº de utente DCI da substância ativa Dosagem Formas farmacêuticas Dimensão da embalagem	Identificação do utente Identificação da entidade financeira responsável Local de prescrição ou respetivo código Identificação do médico prescriptor DCI Dosagem	Nome do utente Nº da receita Identificação do médico prescriptor incluindo Nº da cédula profissional Entidade financeira responsável Nº de utente DCI da substância ativa



	Receita manual	RMED	RMEM
	Quantidade de embalagens Vinheta do médico prescriptor Assinatura do médico prescriptor Data da prescrição	Forma farmacêuticas, Dimensão da embalagem e quantidade de embalagens; Código Nacional para a Prescrição Eletrónica de Medicamentos (CNPEM) Data de prescrição Códigos necessários à dispensa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nº da prescrição</li> <li>• Código de acesso à dispensa</li> <li>• Código direito de opção</li> </ul>	Dosagem Formas farmacêuticas Dimensão da embalagem Quantidade de embalagens Data de prescrição Assinatura do prescriptor
Verificação do exercício do direito de opção	Assinatura do utente	Código direito de opção	Assinatura do utente

O processo de conferência do receituário é feito, por dupla conferência, durante o atendimento e, posteriormente, durante a sua organização (conferencia científica). Durante o atendimento, deve ser feita uma conferência técnica (Tabela 1) e científica (verificar a adequação da prescrição às queixas e sintomas manifestados pelo utente).<sup>9</sup>

#### 8.4.1.2 *Sistemas de Comparticipações*

Os grupos e subgrupos que podem ser objeto de comparticipação e respetivo escalão encontram-se definidos na Portaria nº195-D/2015:<sup>12</sup>

- Escalão A: 90%
- Escalão B: 69%
- Escalão C: 37%
- Escalão D: 15%

No regime geral de comparticipação, o estado paga uma percentagem do preço dos medicamentos, conforme os escalões abaixo indicados, de acordo com a sua classificação farmacoterapêutica.

O sistema de comparticipação é definido sobre o Sistema de Preços de Referência obtido a partir da média dos cinco PVP mais baixos dos medicamentos de cada grupo homogéneo.

O Regime excecional de Comparticipação de Medicamentos (RECM) prevê dois tipos de comparticipação:

- Em função dos beneficiários
  - Depende do rendimento
  - De acordo com o n.º 1 do artigo 19.º do Decreto-Lei n.º 48-A/2010, de 13 de maio, os diferentes escalões são:
    - ❖ Escalão A: 95%
    - ❖ Escalão B: 84%
    - ❖ Escalão C: 52%
    - ❖ Escalão D: 30%
- Em função das patologias ou de grupos especiais de utentes
  - A comparticipação do Estado no preço de medicamentos utilizados no tratamento de determinadas patologias ou por grupos especiais de utentes é objeto de regime especial a regulamentar em legislação própria e, assim, diferentemente graduada em função das entidades que o prescrevem ou dispensam.<sup>14</sup>
  - As patologias especiais abrangidas por este regime são: <sup>15</sup>
    - ❖ Paramiloidose
    - ❖ Lúpus
    - ❖ Hemofilia
    - ❖ Hemoglobinopatia
    - ❖ Doença de Alzheimer
    - ❖ Psicose maníaco-depressiva
    - ❖ Doença inflamatória intestinal
    - ❖ Artrite reumatoide espondilite anquilosante

- ❖ Dor oncológica moderada a forte
- ❖ Dor crónica não oncológica moderada a forte
- ❖ Procriação medicamente assistida
- ❖ Psoríase
- ❖ Ictiose

#### *8.4.1.3 Faturação e número de lotes*

Seria necessário proceder à conferência de todas as receitas, de forma a detetar possíveis erros que possam implicar a devolução das mesmas.

Com exceção das RMED, após conferência, procede-se à organização do restante receituário. As receitas são organizadas por organismos de participação e lotes no máximo de 30 receitas, consoante o organismo de participação e dentro do mesmo, caso seja necessário, pelos diferentes regimes de participação.<sup>9</sup>

À medida que os lotes vão ficando completos, efetua-se a emissão do respetivo “Verbete de Identificação do Lote” (anexo 9). Em cada um deles está presente o organismo, o lote, nº das receitas e o respetivo valor (preço total, preço pago pelo utente e respetiva participação).

Mensalmente é realizado o fecho dos lotes para cada organismo, mesmo que o último lote não tenha 30 receitas. Após esse procedimento, são emitidos dois novos documentos:

- Relação Resumo dos Lotes que apresenta um resumo dos lotes emitidos para cada organismo
- Fatura Mensal dos Medicamentos que é elaborada para cada organismo e que apresenta o número total de lotes e receitas, além do valor a pagar pelo utente e o valor total a pagar pela entidade.

Para que a farmácia seja reembolsada pelos valores de participação dos medicamentos, as receitas são enviadas a diferentes entidades acompanhadas dos três documentos mencionados. Se as receitas forem participadas pelo SNS, serão recolhidas e entregues ao Centro de Conferência de Faturas (CCF) da área correspondente até ao décimo dia do mês seguinte. As notas de crédito ou de débito também devem ser enviadas com os documentos mencionados.

O CCF avaliará a validade da receita, se os medicamentos dispensados correspondem aos prescritos e se os documentos contabilísticos foram entregues pela farmácia. Se houver incorreções, as receitas serão devolvidas à farmácia, que terá o prazo de sessenta dias para as corrigir a partir da data de devolução.

Se a comparticipação não for do SNS, as receitas serão enviadas à Associação Nacional da Saúde (ANF), que as distribuirá às entidades correspondentes. Após o processo de validação do receituário, o pagamento do valor correspondente à comparticipação do Estado é realizado no décimo dia do mês seguinte ao do envio da fatura mensal, através das Administrações Regionais de Saúde ou das outras entidades responsáveis.<sup>16,17,18</sup>

#### *8.4.1.4 Avaliação farmacêutica e dispensa*

Além disso, é importante que o profissional de farmácia tenha conhecimentos sobre as classes de medicamentos e suas características, para poder identificar possíveis erros na prescrição médica e orientar corretamente o utente. Caso haja dúvidas sobre a prescrição médica, é recomendado que o farmacêutico entre em contato com o médico prescriptor para esclarecer as dúvidas e evitar possíveis erros ou problemas de saúde para o utente. O diálogo com o utente também é fundamental para identificar possíveis problemas relacionados à medicação, como reações adversas, dificuldades na administração ou efeitos colaterais. O farmacêutico pode orientar o utente sobre a importância de seguir corretamente o tratamento prescrito e esclarecer eventuais dúvidas.<sup>16</sup> Em resumo, a interpretação de uma receita médica requer atenção, conhecimento e cuidado por parte do profissional de farmácia, visando garantir a segurança e eficácia do tratamento medicamentoso para o utente.

#### *8.4.1.5 Dispensação dos psicotrópicos e estupefacientes*

Os medicamentos psicotrópicos e estupefacientes exercem o seu mecanismo de ação no sistema nervoso central (SNC) sendo utilizados para diversos efeitos, desde a promoção de uma melhor capacidade de raciocínio e rendimento físico, alívio da dor e incrementar o estado de ânimo.

Estas substâncias acarretam bastante importância na prática clínica e apresentam grande eficácia terapêutica no tratamento de diversas patologias, desde que utilizadas de

acordo com as indicações médicas e o seu esquema posológico seja devidamente cumprido. Mas existem riscos associados à toma destes medicamentos, nomeadamente o desenvolvimento de dependência física e/ou psíquica. Nesse sentido, esta classe de medicamentos exige um controlo rigoroso, tanto a nível do armazenamento como da sua dispensa.

Como referido no subcapítulo, os medicamentos psicotrópicos e estupefacientes encontram-se armazenados de modo organizado separadamente dos restantes MSRM. No momento da dispensa, ao ser lida uma receita com medicamentos psicotrópicos e estupefacientes, o sistema reconhece o medicamento como pertencente a essa classe, disponibilizando, no momento antecedente à finalização da dispensa, um formulário referente a aquisição do medicamento. Neste formulário, é necessário preencher dados sobre o adquirente e doente da respetiva medicação:

- Nome completo
- Morada
- Número cartão de cidadão do adquirente e validade

No final da dispensa é emitido um comprovativo da dispensa do(s) medicamento(s), onde se encontra a informação do formulário, que será guardado num arquivo para o efeito, na farmácia. Mensalmente são enviados para o Infarmed, os registos correspondentes aos medicamentos psicotrópicos e estupefacientes dispensados na farmácia. Trimestralmente, o mesmo acontece relativamente aos medicamentos do grupo das benzodiazepinas.<sup>19,20</sup>

#### *8.4.1.6 Vendas suspensas*

Nesta situação, o utente pode solicitar a dispensa de medicação sujeita a receita médica sem apresentá-la, mas deve pagar o valor total sem qualquer comparticipação ou desconto. Essa norma tem como objetivo incentivar o utente a consultar um médico e posteriormente trazer a receita à farmácia para regularizar o processo e receber o valor da comparticipação. No entanto, certos medicamentos, como injetáveis, não podem ser dispensados em venda suspensa. Alguns medicamentos só podem ser dispensados em venda suspensa em casos excecionais e após a criação ou associação a uma ficha de utente na farmácia, como são exemplo as benzodiazepinas ou os antibióticos.

É importante que o farmacêutico verifique cuidadosamente qualquer situação em que seja solicitada uma venda suspensa, avaliando se a medicação é habitual e prescrita pelo médico, tendo em consideração os benefícios e os riscos para o utente. Muitas vezes, a medicação é crónica e essencial para o utente, e a sua interrupção pode representar riscos para a saúde.<sup>17</sup>

#### 8.4.1.7 *Caso clínico*

##### 8.4.1.7.1 *Dispensação de medicamentos para a hipertensão*

Utente feminina, 68 anos, com histórico de hipertensão arterial controlada, chega à FJAA para levantar sua medicação prescrita pelo médico. O utente informa que tem sentido tonturas e dores de cabeça frequentes. No seguimento efetuei a determinação da pressão arterial e constatou-se que a pressão arterial sistólica estava elevada (160 mmHg), enquanto a diastólica estava em 90 mmHg. Foi verificado que a utente não apresentava sinais de urgência ou emergência hipertensiva, como dor no peito, falta de ar ou fraqueza muscular. A intervenção farmacêutica foi no sentido de, entrar em contato com o médico assistente, para avaliar o ajuste da medicação, já que a pressão arterial está elevada. Para além disso, foram efetuadas algumas recomendações não farmacológicas (Alimentação e exercícios físicos):<sup>45</sup>

- Sal: o excesso de sal pode levar ao aumento da pressão arterial, portanto, é recomendado reduzir o consumo de alimentos ricos em sódio, como salgadinhos, molhos prontos, enlatados, embutidos e fast-foods.
- Álcool: o consumo excessivo de álcool pode aumentar a pressão arterial e prejudicar a saúde cardiovascular.
- Gorduras saturadas: alimentos ricos em gorduras saturadas, como carnes vermelhas, queijos amarelos e produtos industrializados, devem ser evitados ou consumidos com moderação.
- Açúcar: o consumo excessivo de açúcar pode levar ao aumento de peso e ao desenvolvimento de diabetes tipo 2, o que pode agravar a hipertensão arterial.
- Praticar atividade física regular de intensidade moderada como a natação, caminhada rápida (3 a 5 vezes por semana).

Para as utentes com hipertensão podemos aconselhar a compra de:

- Monitor de pressão arterial: um aparelho que permite medir a pressão arterial em casa, ajudando a monitorizar a evolução da doença e a ajustar o tratamento de

acordo com as orientações médicas (A senhora prefere vir à farmácia para efetuar as medições.)

- Suplementos alimentares: alguns suplementos, como ômega 3, coenzima Q10 e magnésio, podem ajudar a reduzir a pressão arterial e prevenir complicações cardiovasculares.<sup>21</sup> (A senhora comprou Magnesium OK®)

#### 8.4.2 Medicamentos não sujeitos a receita medica

A indicação farmacêutica corresponde à “ação no qual o farmacêutico seleciona um MNSRM, com a finalidade de aliviar ou resolver um problema de saúde considerado como um transtorno ou um sintoma menor, de caráter não grave e de curta duração, que não apresente relação com as manifestações clínicas de outros problemas de saúde do utente.

Normalmente, a dispensa de um MNSRM tem lugar aquando do pedido de determinado medicamento pelo utente ou a procura de uma solução para a situação que o utente apresenta. Em ambas as situações, é fundamental que o farmacêutico coloque questões sobre a situação, de modo a identificar corretamente o problema, a selecionar a melhor opção terapêutica para a resolução deste, e informe sobre todos os aspetos importantes para a obtenção dos melhores resultados.

No momento do aconselhamento é essencial que se estabeleça um diálogo baseado na confiança e na honestidade entre o farmacêutico e o utente, permitindo que o profissional de saúde obtenha informações sobre a situação clínica:<sup>9</sup>

- Tipologia e duração dos sintomas
- Comorbilidades
- Reações adversas prévias
- Medicação concomitante
- Presença de grupos de risco (gravidez, amamentação, crianças, diabéticos etc....

Posteriormente, deve ser salientada a importância da adesão a terapêutica e do uso racional dos medicamentos. Nas ocasiões em que se verifica persistência ou agravamento dos sintomas, deve ser recomendada a procura de aconselhamento médico deve ser recomendada.

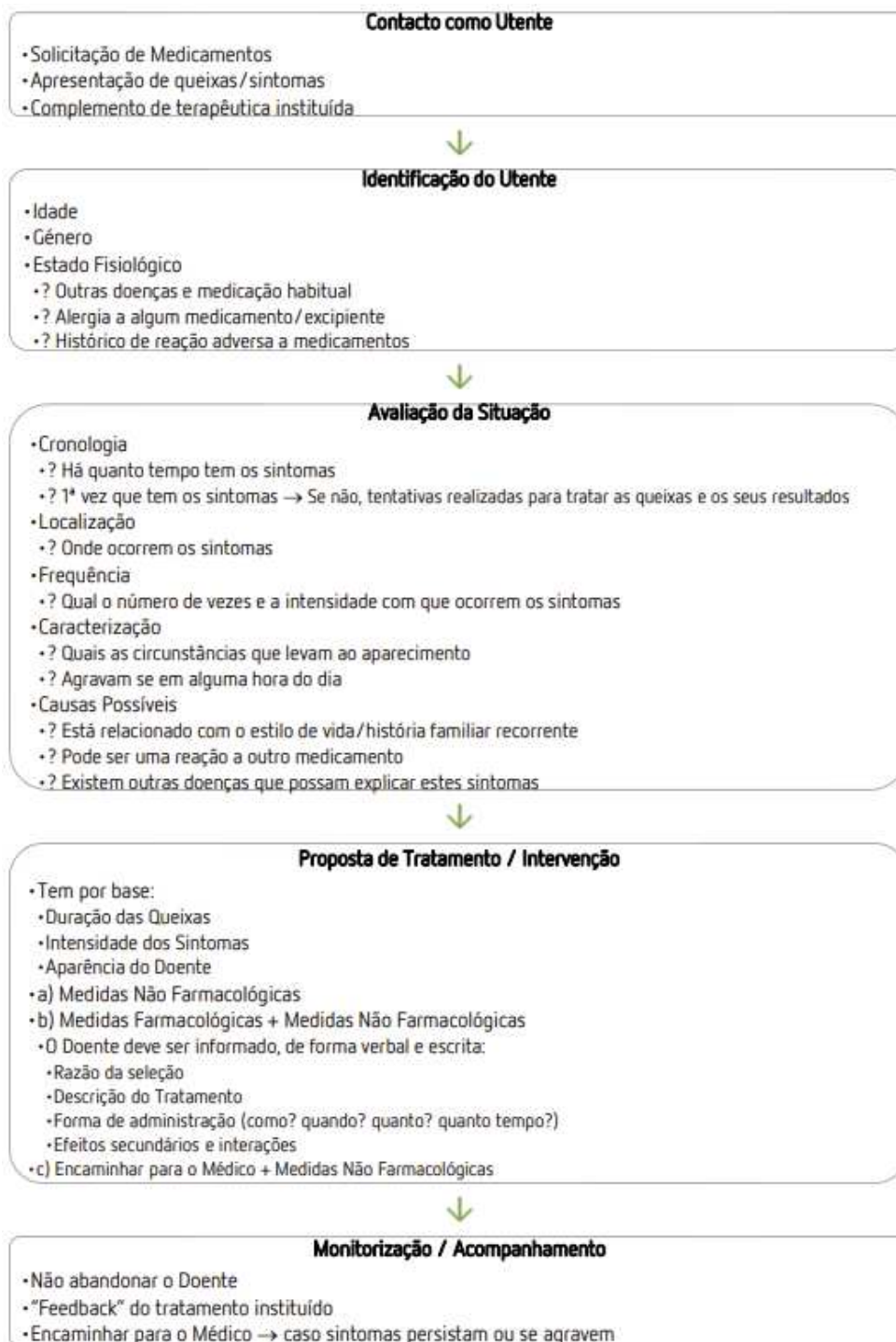


Figura 7: Esquema das etapas a seguir para a venda de um MNSRM



#### *8.4.2.1 Caso clínico de herpes labial*

Um utente chega à farmácia com herpes labial, que é uma infeção vírica causada por Herpes vírus simplex (HSV) que causa lesões dolorosas na região dos lábios.

Como estagiário, orientei o utente sobre os MNSRM disponíveis para o tratamento do herpes labial, bem como as medidas de prevenção da transmissão do vírus.

Eu recomendei o Aciclovir em creme para o tratamento do herpes labial e orientei o utente sobre a posologia adequada:

- Aplicar uma pequena quantidade do creme sobre a lesão ou ferida na boca, 5 vezes ao dia, com intervalos de aproximadamente 4 horas entre as aplicações.
- A duração do tratamento pode variar de acordo com a gravidade do herpes labial, mas geralmente é de 5 a 10 dias.

Também recomendei um penso para o herpes. Esses pensos são adesivos que contêm um gel hidrocolóide que ajuda a aliviar a dor e o desconforto. Além disso, esses pensos ajudam a proteger a ferida do herpes labial contra infeções secundárias e ajudam a acelerar o processo de cicatrização.

Orientei o utente sobre a posologia adequada e sobre as medidas de prevenção da transmissão do vírus do herpes labial, como:

- Evitar a partilha de objetos pessoais e o contato com pessoas que têm feridas na boca.
- Reforcei a importância de manter uma boa higiene bucal
- Evitar o stress, que pode desencadear o surgimento de herpes labial (Podemos aconselhar o VITAVIV RELAX<sup>®</sup>, que é um complemento alimentar completamente natural com base de plantas relaxantes)

Sempre enfatizei a importância de procurar um médico em casos mais graves ou recorrentes de herpes labial para uma avaliação e um tratamento adequados. Quando necessário, encaminhei o utente para um médico especialista.

#### **8.4.3 Produtos manipulados**

A FJAA contrata os serviços de manipulação a outra farmácia que tem um laboratório para os efetuar.

##### *8.4.3.1 Definição de manipulados*

Os medicamentos manipulados são produzidos no laboratório de uma farmácia, a partir de matérias-primas específicas, de acordo com a prescrição médica individualizada

para o utente. São preparados sob medida, de acordo com as necessidades de cada pessoa, em dosagens e formas farmacêuticas personalizadas, como cremes, loções, entre outros. Esses medicamentos são feitos de forma artesanal, seguindo as boas práticas de manipulação e controlo de qualidade, e são uma alternativa para quem precisa de um tratamento personalizado e não encontra o medicamento industrializado adequado.<sup>22</sup>

#### *8.4.3.2 Material de laboratório*

A FJAA tem um contrato com outra farmácia para que esta faça os produtos ou medicamentos manipulados. Esta farmácia deve dispor de todos os equipamentos necessários. Equipamento de laboratório obrigatório: <sup>23</sup>

- Alcoómetro
- Almofarizes de vidro e de porcelana
- Balança de precisão sensível ao miligrama
- Banho de água termostaticado
- Cápsulas de porcelana
- Copos de várias capacidades
- Espátulas metálicas e não metálicas
- Funis de vidro
- Matrases de várias capacidades
- Papel de filtro
- Papel indicador pH universal
- Pedra para a preparação de pomadas
- Pipetas graduadas de várias capacidades
- Provetas graduadas de várias capacidades
- Tamises FVII, com abertura de malha 180 µm 355 µm
- Termómetro (escala mínima até 100°C)
- Vidros de relógio

#### *8.4.3.3 Boletins de análise*

Para garantir a conformidade com os regulamentos de medicamentos manipulados, cada lote ou porção de matéria-prima é fornecido com um boletim de análise do fornecedor que comprova a conformidade com as especificações da monografia relevante.

O boletim de análise deverá incluir a indicação do número do lote da matéria-prima a que se refere. Se o boletim de análise estiver em outro idioma que não o português, deve ser fornecida uma tradução oficial. <sup>24</sup> (Anexo 8)

#### *8.4.3.4 Regime de preços e participações*

O cálculo do preço de venda ao público dos medicamentos manipulados em farmácias de oficina é determinado pelos critérios estabelecidos na Portaria n.º 769/2004, de 1 de julho, e consiste em três componentes: <sup>25</sup>

- O valor dos honorários de preparação, que é calculado com base em um fator (F) atualizado periodicamente de acordo com o índice de preços ao consumidor divulgado pelo Instituto Nacional de Estatística. Este fator é objeto de atualização anual na proporção do crescimento do índice de preços ao consumidor divulgado pelo INE para o ano anterior
- O preço das matérias-primas
- O preço dos materiais de embalagem

Os medicamentos manipulados que são compartilhados pelo Serviço Nacional de Saúde estão listados no Despacho nº 18694/2010, de 16 de dezembro, aprovado pelo Governo e proposto pelo Conselho Diretivo do Infarmed. Além dessa lista, podem ser adicionados medicamentos manipulados que atendam às seguintes condições:

- Não existem medicamentos com a mesma substância ativa na forma farmacêutica desejada
- Lacuna terapêutica nos medicamentos industrializados
- Necessário adaptar dosagens ou formas farmacêuticas para atender às necessidades terapêuticas de populações específicas, como idosos e crianças.

Para ser elegível para participação, o medicamento manipulado deve ser prescrito com a indicação da(s) substância(s) ativa(s), dosagem, excipiente(s) e forma

farmacêutica na receita médica. A comparticipação é de 30% do preço de venda ao público.

#### 8.4.4 Dispensa por Indicação farmacêutica

##### 8.4.4.1 *Artigos puericultura e obstetrícia*

Os produtos de puericultura são essenciais para manter a boa saúde e o desenvolvimento adequado dos bebés e crianças. Existem várias categorias de produtos, incluindo produtos de limpeza e higiene, como gel de banho, champôs e pomadas, e acessórios adaptados à idade do bebé, como biberões, tetinas, mordedores, chupetas e fraldas, entre outros. Além disso, existem produtos dedicados aos cuidados das mães grávidas, como cintas e faixas abdominais, dispositivos auxiliares de amamentação e bolsas de maternidade. Ao dispensar esses produtos, o farmacêutico deve ter cuidado especial e fornecer o aconselhamento e as informações completas sobre esses produtos, pois eles são destinados a indivíduos que pertencem a grupos de risco, como o são os bebés e as crianças.

##### 8.4.4.2 *Dispositivos médicos*

Os dispositivos médicos são produtos que têm como objetivo prevenir, diagnosticar ou tratar doenças, assim como os medicamentos. Eles são encontrados em farmácias e podem incluir:

- Coletores de amostras biológicas
- Materiais estéreis para curativo
- Produtos para ostomia
- Canadianas e equipamentos ortopédicos (ligaduras de braço, colar cervical etc...)

É importante que, ao dispensar esses produtos, o farmacêutico forneça informações claras sobre como usá-los e outras recomendações relevantes para garantir a segurança e eficácia do tratamento.

Além disso, é fundamental que os dispositivos médicos sejam de qualidade e seguros para uso. Por isso, eles devem ser registados e regulados pelas autoridades competentes, que garantem que esses produtos atendam aos padrões de qualidade e segurança exigidos. Assim, os utentes podem confiar na eficácia e segurança dos dispositivos médicos que são prescritos ou comprados em farmácias.

#### *8.4.4.3 Produtos alimentares e suplementos alimentares*

Os produtos alimentares têm como objetivo fornecer as necessidades nutricionais para pessoas que têm dificuldades em assimilar nutrientes em comparação com um adulto saudável. Além disso, existem produtos alimentares especiais destinados a lactentes e crianças que podem necessitar desses produtos devido às suas características fisiológicas.

Na área infantil, há leites adaptados às diferentes fases de crescimento do bebé e às necessidades específicas, como leites:

- Leite parcialmente hidrolisado
- Leite de transição
- Leite Anti-Obstipante (AO)
- Leite Anti-Cólicas (AC)
- Leite HipoAlérgico (HA)
- Leite para lactente
- Leite extensamente hidrolisado
- Leite Saciedade (SA)
- Leite sem lactose
- Leite Anti-Regurgitante (AR)

«Suplementos alimentares» são géneros alimentícios que se destinam a complementar ou suplementar o regime alimentar normal e que constituem fontes concentradas de nutrientes ou outras substâncias com efeito nutricional ou fisiológico, comercializadas em forma doseada e que se destinam a ser tomados em unidades de medida de quantidade reduzida.<sup>26</sup> A FJAA oferece uma variedade de produtos de suplementação alimentar para atender às necessidades específicas de diferentes grupos, como idosos, utentes pós-operatórios, pessoas que procuram perda de peso ou aumento de apetite, entre outros.

#### *8.4.4.4 Produtos cosméticos e de higiene corporal*

Existe uma gama vasta de produtos dermocosméticos desde produtos com ações específicas:

- Despigmante
- Anti-seborreico
- Produtos de higiene corporal
  - ❖ Geles de limpeza
  - ❖ Antitranspirantes
  - ❖ Pasta dentífricas
  - ❖ Colutórios
- Produtos de cosmética decorativa
  - ❖ Verniz
  - ❖ Tintas de cabelo

Na farmácia encontram-se produtos de várias marcas da área da dermocosmética, nomeadamente, Avène®, Bioderma®, Filorga®, Klorane®, La Roche Posay®, Uriage®, Vichy®, entre outras. O farmacêutico deve possuir conhecimento sobre as diversas gamas de dermocosmética existentes na farmácia, de modo a oferecer o melhor aconselhamento possível ao utente consoante as suas necessidades e características. Neste sentido, é fulcral que sejam realizadas regularmente formações científicas por parte dos profissionais, para que mantenham o seu conhecimento atualizado nesta área que possui cada vez mais expressão no dia-a-dia da farmácia comunitária. Na parte 11 vou falar das formações que tive a sorte de assistir

#### *8.4.4.5 Produtos fitoterapêuticos*

O Decreto-Lei nº176/2006, de 30 de agosto, define os medicamentos fitoterápicos como sendo aqueles que têm como substâncias ativas exclusivamente uma ou mais substâncias derivadas de plantas, uma ou mais preparações à base de plantas ou uma ou mais substâncias derivadas de plantas em associação com uma ou mais preparações à base de plantas. A venda de produtos fitoterápicos na farmácia é regulamentada e requer a orientação de um farmacêutico. Os produtos devem ser registados junto às autoridades competentes e sua eficácia e segurança devem ser comprovadas. Os clientes podem comprar esses produtos com ou sem prescrição médica, mas é importante seguir sempre as instruções do farmacêutico ou médico para evitar efeitos indesejados.<sup>27</sup> Na FJAA temos

exclusivamente produtos fitoterapêuticos da marca Arkopharma®. Desta marca existem diferentes categorias para ajudar/prevenir diferentes distúrbios como:

- Articulações
- Coração
- Defesas
- Digestão
- Peso
- Vitalidade
- Saúde de mulher
- Sono/ Stress

#### *8.4.4.6 Produtos e medicamentos de uso veterinário*

Medicamento veterinário é qualquer substância ou associação de substâncias que satisfaça, pelo menos, uma das seguintes condições:<sup>28</sup>

- É apresentada como possuindo propriedades curativas ou preventivas de doenças em animais.
- Destina-se a ser utilizada nos animais ou a ser-lhes administrada com vista a restaurar, corrigir ou modificar funções fisiológicas ao exercer uma ação farmacológica, imunológica ou metabólica.
- Destina-se a ser utilizada em animais para fazer um diagnóstico médico.
- Destina-se a ser utilizada para a eutanásia de animais.

Na FJAA, uma vez situada no centro urbano e ao lado de uma clínica veterinária, a procura de medicamentos veterinários centra-se, maioritariamente, em medicamentos com ação antiparasitária (interna e externa) e contraceptivos orais para animais de companhia (cães e gatos). No momento do aconselhamento/dispensa é importante questionar o utente sobre o peso e idade do animal, uma vez que estes fatores são preponderantes na escolha correta do medicamento e dose.

## 9. Serviços Farmacêuticos

### 9.1 Determinação de Parâmetros antropométricos, bioquímicos e fisiológicos

A análise antropométrica envolve diversas medidas primárias e secundárias para avaliar o estado nutricional de uma pessoa e identificar potenciais riscos de doenças cardíacas.

Na entrada da farmácia existe uma balança digital automática que permite determinar do Índice de Massa Corporal (IMC). O papel do farmacêutico inclui a interpretação do Índice de Massa Corporal (IMC) e aconselhamento ao utente sobre como melhorar a sua saúde.<sup>29</sup>

IMC	Classificação
Abaixo de 18,5	Baixo peso
Entre 18,6 e 24,9	Peso Normal
Entre 25 e 29,9	Sobrepeso
Entre 30 e 34,9	Obesidade grau I
Entre 35 e 39,9	Obesidade grau II
Acima de 40	Obesidade grau III

*Figura 8 Classificação do IMC segundo a OMS*

O farmacêutico pode orientar o utente sobre a importância de manter um IMC adequado e sugerir mudanças no estilo de vida, como a prática de exercício físico e a adoção de uma dieta equilibrada.

Além disso, o farmacêutico também pode fornecer informações sobre medicamentos e suplementos que podem ajudar na gestão do peso.<sup>29,30</sup>

A avaliação de análises bioquímicas é um processo de investigação laboratorial que envolve a análise de amostras biológicas, como sangue, urina, para determinar a presença, quantidade ou atividade de diferentes componentes químicos no corpo. Na FJAA fazemos a medição da glicose, do colesterol total, dos triglicerídeos e do ácido úrico.



Na FJAA fazemos a medição de glicemia de preferência em jejum completo (8h) ou em jejum intermitente (3h) para medir a glicose no sangue dos utentes. Níveis elevados de glicose no sangue podem ser um sinal de problemas de saúde, como a diabetes, a resistência à insulina ou outras doenças metabólicas. Por isso é importante medir a glicose no sangue regularmente, especialmente para pessoas com diabetes ou que estão em risco de desenvolver a doença.

O controlo e a monitorização dos níveis de glicose no sangue ajuda a prevenir complicações de saúde a longo prazo, como danos ao nível do sistema nervoso, problemas renais, doenças cardíacas e outras complicações associadas à Diabetes. <sup>32</sup>

Glicemia (mg/dl)			
Categorias	Jejum (8h)	2h após 70g de glicose	Casual
Normal	≤ 110	≤ 140	
Glicemia de jejum alterada	≥ 110 e < 126		
Tolerância à glicose diminuída	≤ 126	≥ 140 e < 200	
Diabetes Mellitus	≥ 126 *	≥ 200	≥ 200* com sintomas

\* Necessita de um segundo exame (glicemia plasmática) para confirmação OMS, 1999

*Figura 9 Categorias de tolerância à glicose*

O papel do farmacêutico na prevenção da diabetes é fundamental, pois ele pode orientar e aconselhar os utentes sobre as melhores práticas para prevenir a doença. São alguns os papéis do farmacêutico na prevenção da diabetes: <sup>33</sup>

- O farmacêutico pode identificar utentes em risco de diabetes, como aqueles com histórico familiar da doença, obesidade, pressão alta, entre outros fatores de risco.
- O farmacêutico pode aconselhar os utentes sobre a importância de manter um estilo de vida saudável, incluindo uma dieta equilibrada, exercício regular e controlo do peso.

- O farmacêutico pode realizar testes de glicemia para monitorizar os níveis de açúcar no sangue dos utentes e identificar o risco de desenvolver diabetes.
- O farmacêutico pode fornecer informações sobre os medicamentos e os suplementos que podem ajudar na prevenção da diabetes.
- O farmacêutico pode oferecer suporte contínuo aos utentes para ajudá-los a manter um estilo de vida saudável e prevenir o desenvolvimento da diabetes.

Na FJAA fazemos igualmente a medição do colesterol em jejum. O colesterol é produzido pelo corpo e é importante o seu controlo para a nossa saúde. Parte do colesterol é produzido pelo nosso organismo. O fígado e outras células produzem cerca de 75% do valor total e a outra parte, cerca de 25%, vem da nossa dieta, dos alimentos de origem animal que ingerimos.

De um modo geral, considera-se que LDL (lipoproteína de baixa densidade) e HDL (lipoproteína de alta densidade) são dois tipos de lipoproteínas que transportam colesterol no sangue. Um desequilíbrio entre eles aumenta o risco de doença coronária, enfarte do miocárdio ou acidente vascular cerebral (AVC). Daí que seja importante medir o colesterol na farmácia para monitorizar os níveis de colesterol no sangue e prevenir doenças cardiovasculares. A medição do colesterol também pode ajudar a identificar possíveis problemas de saúde e permitir que o farmacêutico forneça orientações sobre mudanças no estilo de vida e opções de tratamento para reduzir o risco de doenças cardiovasculares como: <sup>34,35,36,37</sup>

- Aconselhar a pessoa sobre uma dieta saudável que inclua alimentos ricos em fibras, frutas, legumes, grãos integrais e gorduras saudáveis, como peixes ricos em ómega 3. Também é importante limitar a ingestão de gorduras saturadas e trans, bem como alimentos ricos em colesterol.
- Recomendar um plano de exercícios que inclua atividades aeróbicas, como a caminhada, a corrida, a natação, o ciclismo ou aulas de dança. O exercício regular pode ajudar a reduzir o colesterol LDL e aumentar o colesterol HDL.
- Fornecer informações e recursos para ajudar a pessoa a parar de fumar, pois o tabagismo é um fator de risco importante para doenças cardiovasculares.

- Recomendar suplementos alimentares, como ómega 3, fibras solúveis que têm tido resultados comprovados na redução do colesterol.
- Se as mudanças no estilo de vida não forem suficientes para reduzir o colesterol, o farmacêutico pode encaminhar a pessoa para um médico para avaliar a necessidade de medicamentos para reduzir o colesterol, como as estatinas.

<b>Perfil lipídico</b>	<b>Valores alvo</b>
<b>Colesterol Total</b>	<b>&lt; 190 mg/dL</b>
<b>Colesterol LDL</b>	<b>&lt; 115 mg/dL</b>
<b>Colesterol HDL</b>	<b>&gt;40 mg/dL (homem) &gt;45 mg/dL (mulher)</b>
<b>Triglicerídeos</b>	<b>&lt; 150 mg/dL</b>

*Figura 10 Valores alvo do colesterol*

Na FJAA, realizamos a medição do ácido úrico em jejum. Esse composto é produzido no nosso corpo como um subproduto do metabolismo das purinas, que são encontradas em muitos alimentos diferentes. Quando os níveis de ácido úrico ultrapassam um limite de 7,0mg/dL, há um aumento do risco de formação de cristais de urato. O ácido úrico é mais solúvel em temperaturas altas, o que significa que ele tende a cristalizar primeiro nas regiões mais frias do corpo, como as articulações. Isso pode levar ao desenvolvimento de condições como a artrite gotosa.

As taxas consideradas limites para os níveis de ácido úrico são de até 6,0mg/dL para mulheres e até 6,8mg/dL para homens.<sup>38,39</sup>

O papel do farmacêutico em relação ao perigo que o ácido úrico tem no organismo é fornecer informações e orientações sobre como gerir e controlar os seus níveis no corpo. Alguns dos serviços que um farmacêutico pode oferecer incluem:<sup>40,41</sup>

- Orientar a pessoa sobre uma dieta saudável que inclua alimentos com baixo teor de purina, como frutas, legumes, grãos integrais e laticínios com baixo teor de gordura. Também é importante limitar a ingestão de alimentos ricos em purina, como carnes vermelhas, frutos do mar e álcool.
- Fornecer orientações sobre mudanças no estilo de vida, como perda de peso, exercícios físicos regulares e parar de fumar, que podem ajudar a reduzir os níveis de ácido úrico.
- Fornecer informações sobre suplementos alimentares que podem ajudar a reduzir os níveis de ácido úrico, como a vitamina C ou o extrato de cereja.
- Se os níveis de ácido úrico estiverem muito altos ou se houver sintomas de gota, o farmacêutico pode encaminhar a pessoa para um médico para avaliação e tratamento adequados.

A determinação de parâmetros fisiológicos na FJAA consiste em medir a pressão arterial sistólica, diastólica e os números de batimentos por minuto. O coração é um órgão muscular que contrai para bombear o sangue rico em oxigênio para todo o corpo através das artérias e das veias. A pressão arterial é a medida da força que o sangue exerce sobre as paredes arteriais. É composta por duas medidas: a pressão sistólica, que ocorre durante a contração dos ventrículos, e a pressão diastólica, que é medida quando o coração está em repouso entre duas batidas.

Uma pressão arterial anormalmente alta é conhecida como hipertensão e é diagnosticada quando a pressão sistólica é superior a 140 mmHg e a pressão diastólica é superior a 90 mmHg em três medidas distintas ou MAPA (Monitorização ambulatorial da pressão arterial em 24 horas). É um aparelho de pressão arterial automático no braço do paciente que é conectado a um registrador que fica na cintura fazendo medições regulares a cada 15 minutos, durante 24 horas para fazer o mapeamento da pressão no paciente.

A hipertensão pode levar a várias doenças, como a aterosclerose, a insuficiência cardíaca, o acidente vascular cerebral, o enfarte do miocárdio e a danos renais. No entanto, a hipertensão pode ser gerida com tratamentos específicos, com melhorias na dieta e estilo

de vida. Os valores de batimentos por minuto estão entre 60 e 100 para as pessoas saudáveis.<sup>42,43</sup>

O farmacêutico tem um papel importante na prevenção da hipertensão. Como profissional da saúde, ele pode desempenhar um papel fundamental na promoção da saúde e na prevenção de doenças, incluindo a hipertensão como:

- Identificar fatores de risco para a hipertensão, como o histórico familiar, a idade, a obesidade, o tabagismo, o sedentarismo e o consumo excessivo de álcool.
- Orientar os utentes sobre a importância de hábitos de vida saudáveis, como a prática regular de exercício físico, a alimentação equilibrada e o controlo do stress, que podem ajudar a prevenir o desenvolvimento da hipertensão.
- Medir a pressão arterial e orientar os utentes sobre como monitorizar a sua própria pressão arterial em casa. Ele pode ainda ajudar a identificar casos de hipertensão que não foram diagnosticados e encaminhar os utentes para o médico para um tratamento adequado.<sup>45</sup>

Definições e classificações dos níveis da pressão arterial medidos no consultório (mmHg)			
CATEGORIA	SISTÓLICA		DIASTÓLICA
Ótima	< 120	e	< 80
Normal	120-129	e/ou	80-84
Normal alta	130-139	e/ou	85-89
Hipertensão grau 1	140-159	e/ou	90-99
Hipertensão grau 2	160-179	e/ou	100-109
Hipertensão grau 3	≥ 180	e/ou	≥ 110
Hipertensão sistólica isolada	≥ 140	e	< 90

*Figura 11 Classificações dos níveis da pressão arterial medidos no consultório*

Durante o estágio tive oportunidade de medir e avaliar os parâmetros referidos orientando o utente para o controlo dos valores.

## 9.2 Projeto Valormed

A Valormed tem como objetivo incentivar e facilitar a devolução adequada de medicamentos fora do prazo de validade ou não utilizados pelos utentes nas farmácias. A empresa é especializada na gestão de resíduos de medicamentos e busca reduzir o impacto ambiental causado pelo descarte inadequado desses produtos. Através do programa de recolha de medicamentos, a Valormed disponibiliza às farmácias locais seguros e adequados para a devolução de medicamentos que não serão mais utilizados.

Esses medicamentos são recolhidos pela Valormed e encaminhados para um processo de tratamento e eliminação adequados, evitando a contaminação do meio ambiente e protegendo a saúde pública. O programa da Valormed nas farmácias contribui para a proteção do meio ambiente e para a promoção da saúde pública, evitando a contaminação do solo e da água por resíduos de medicamentos e reduzindo o risco de intoxicações e outros problemas de saúde relacionados com o uso desadequado de medicamentos.<sup>46</sup> Na FJAA, era responsável pela gestão da caixa Valormed. Assim que estava cheia, tinha de a fechar, ir ao Sifarma "recolha de Valormed" e passar o código de barras na caixa. Depois, havia o formulário de recolha, que era impresso diretamente. O farmacêutico tem de assinar este papel. Depois, o motorista da Cooprofar tinha de recuperar a caixa.

## 9.3 Administração de Vacinas não incluídas no Programa Nacional de Vacinação e injetáveis e Programa de Troca de seringas

O GAP da FJAA esta de acordo com a Deliberação n.º 139/CD/2010. A administração de vacinas não incluídas no Plano Nacional de Vacinação e a administração de injetáveis (exceto os antibióticos) é um dos serviços de promoção da saúde da FJAA. NA FJAA apenas o Dr Luiz tem a formação para administrar estes medicamentos.

O programa de trocas de seringas nas farmácias é uma iniciativa que visa promover a saúde pública e reduzir os danos relacionados ao uso de drogas injetáveis. Esse programa permite que pessoas que usam medicamentos injetáveis ou vacinas possam trocar suas seringas usadas por seringas limpas e estéreis, de forma gratuita e anônima, nas farmácias participantes. O objetivo principal desse programa é prevenir a transmissão de doenças infecciosas, como o HIV e a hepatite C, através do compartilhamento de

seringas contaminadas. Ao fornecer seringas limpas, o programa ajuda a reduzir a disseminação dessas doenças, além de promover a segurança e o bem-estar dos usuários de drogas injetáveis. <sup>47</sup>

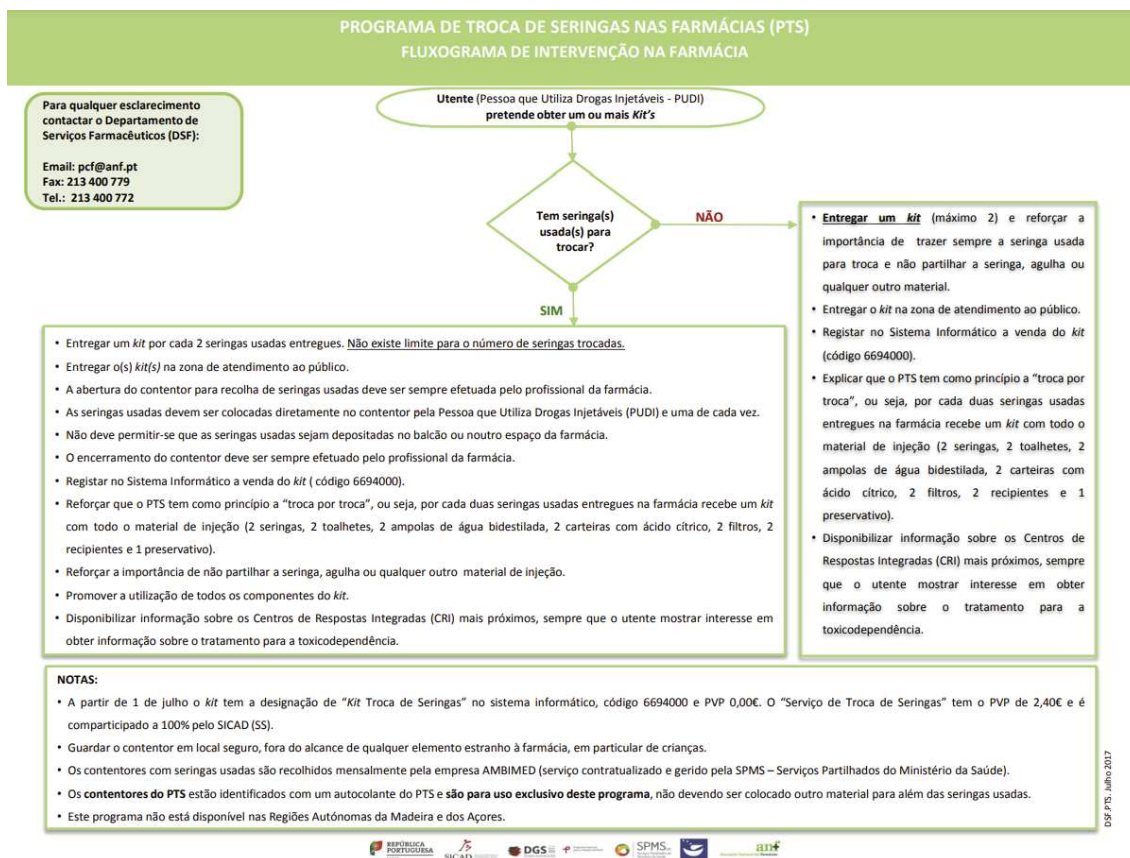


Figura 12 Programa de troca de seringas nas farmácias

## 9.4 Entrega de Medicamentos e/ou outros Produtos de Saúde no Domicílio

A Farmácia possui um colaborador que realiza entregas a domicílio. Este serviço é de extrema importância nomeadamente para pessoas com dificuldades locomotoras ou que não apresentem meios de deslocação. Por norma, os utentes realizam uma chamada telefónica para a farmácia fazendo referência aos produtos que necessitam, dizendo qual a forma de pagamento.

## 10. Marketing

A necessidade de estratégias de marketing é uma realidade cada vez mais presente nos vários setores de negócio. O mesmo sucede na farmácia comunitária. As estratégias do marketing a nível farmacêutico compreendem inúmeras ações, desde a divulgação/publicidade de produtos, campanhas promocionais, benefícios de fidelização, entre outras, que permitem fidelizar e cativar o utente à aquisição do(s) produto(s).

Adicionalmente, a farmácia implementa outras estratégias de marketing, nomeadamente:

- Parcerias com profissionais de saúde (marketing de relacionamento)
- Promoções de fidelização, serviços de entrega personalizados (marketing de fidelização)
- Campanhas promocionais

## 11. Formação

A formação deve ser uma prática contínua e regular, uma vez que, para realizar um bom aconselhamento farmacêutico, o profissional de saúde deve conhecer e dominar o assunto em questão.

Estas foram:

- Formação Fresubin®
- Formação Coenzime Q10
- Depuralina®

Igualmente na FJAA todas as semanas um farmacêutico tem de apresentar a toda a equipa da farmácia 4 produtos da FJAA respetivamente com:

- Prazo de validade curto
- Sem consumo
- PCHC
- Da época

Estas formações internas permitem de ter mais conhecimentos nos produtos da FJAA que estamos a vender todos os dias.



## 12. Conclusão

Esta experiência proporcionada pelo estágio em Farmácia Comunitária, foi sem dúvida muito enriquecedora e sobretudo de grande aprendizagem. O estágio foi uma mais-valia para a consolidação de conhecimentos pré-existentes, bem como aquisição de novos saberes que resultaram do contacto direto com a realidade profissional do farmacêutico. Considero que este estágio, antes de entrar para o mercado de trabalho, permitiu-me ganhar mais autonomia, confiança e rigor no desempenho das minhas funções.

## 13. Referências bibliográficas

[1]

Programa modelo. Estágio II. Farmácia Comunitária 2022\_2023. Acessível em: [file:///C:/Users/M.mellinger/Downloads/Programa%20modelo%20-%20Est%C3%A1gio%20II%20-%20Farm%C3%A1cia%20Comunit%C3%A1ria%202022\\_2023%20\(8\).pdf](file:///C:/Users/M.mellinger/Downloads/Programa%20modelo%20-%20Est%C3%A1gio%20II%20-%20Farm%C3%A1cia%20Comunit%C3%A1ria%202022_2023%20(8).pdf)

[Acedido em 13 de Março de 2023]

[2]

Boas Práticas Farmacêuticas para a farmácia comunitária. 3ª Edição. 2009. Acessível em : [https://www.ordemfarmaceuticos.pt/fotos/documentos/boas\\_praticas\\_farmaceuticas\\_para\\_a\\_farmacia\\_comunitaria\\_2009\\_20853220715ab14785a01e8.pdf](https://www.ordemfarmaceuticos.pt/fotos/documentos/boas_praticas_farmaceuticas_para_a_farmacia_comunitaria_2009_20853220715ab14785a01e8.pdf)

[Acedido em 15 de Março de 2023]

[3]

Infarmed. Deliberação n° 78/CD/2014. Acessível em: [https://www.infarmed.pt/documents/15786/1219391/Areas\\_minimas.pdf/60b87b10-4f66-4181-b38b-ed75523c2f79](https://www.infarmed.pt/documents/15786/1219391/Areas_minimas.pdf/60b87b10-4f66-4181-b38b-ed75523c2f79)

[Acedido em 16 de Março de 2023]

[4]

Logotipo da FARMACIA. Manual de Gestão da Qualidade da Farmácia. Edição 4. Acessível em : <https://www.ordemfarmaceuticos.pt/pt/documentos/detalhes.php?id=271>

[Acedido em 22 de Março de 2023]

[5]

Boas Práticas Farmacêuticas para a farmácia comunitária. 3ª Edição. 2009. Fonte de Informação. Acessível em: [https://www.ordemfarmaceuticos.pt/fotos/documentos/boas\\_praticas\\_farmaceuticas\\_para\\_a\\_farmacia\\_comunitaria\\_2009\\_20853220715ab14785a01e8.pdf](https://www.ordemfarmaceuticos.pt/fotos/documentos/boas_praticas_farmaceuticas_para_a_farmacia_comunitaria_2009_20853220715ab14785a01e8.pdf)

[Acedido em 24 de Março de 2024]

[6]

Decreto-Lei n.º 176/2006, de 30 de agosto. Acessível em : <https://www.infarmed.pt/documents/15786/1068535/Estatuto%2Bdo%2BMedicamento/1dc6ada4-f002-4a12-ab8d-ebaba772068e>

[Acedido em 24 de Março de 2023]

[7]

Ministério da Saúde. Portaria n.º 224/2015, de 27 de julho. Acessível em: <https://dre.pt/dre/detalhe/portaria/224-2015-69879391>

[Acedido em 1 de Abril de 2023]

[8]

Relatorio de estagio. Farmacia da Nova Ponte. Lara Rita Alves Azevedo. Acessível em:  
[file:///C:/Users/M.mellinger/Downloads/Lara\\_Azevedo\\_201502605.pdf..pdf](file:///C:/Users/M.mellinger/Downloads/Lara_Azevedo_201502605.pdf..pdf)  
[Acedido em 3 de Abril de 2023]

[9]

Cespu. IUCS. Aulas de PF2. Acessível em:  
[https://elearning.cespu.pt/ensino/pluginfile.php/512937/mod\\_resource/content/0/Doc\\_Apoio1.pdf](https://elearning.cespu.pt/ensino/pluginfile.php/512937/mod_resource/content/0/Doc_Apoio1.pdf)  
[Acedido em 3 de Abril de 2023]

[10]

SNS. Interoperabilidade. Acessível em:  
<https://www.ctc.min-saude.pt/2018/11/28/cnpem/>  
[Acedido em 5 de Abril de 2023]

[11]

DECO PRO TEST. Defesa do Consumidor. Receitas médicas e prescrição de exames passam a ter validade de 1 ano. Acessível em:  
<https://www.deco.proteste.pt/saude/medicamentos/noticias/receitas-medicas-prescricao-exames-passam-ter-validade-1-ano>  
[Acedido em 5 de Abril de 2023]

[12]

Ministério da saúde. Portaria n.º 195-D/2015, de 30 de junho. Acessível em:  
<https://dre.pt/dre/detalhe/portaria/195-d-2015-67644327>  
[Acedido em 5 de abril de 2023]

[13]

SNS. Regimes especiais de comparticipação de medicamentos. Acessível em:  
<https://www.acss.min-saude.pt/2016/09/19/regimes-especiais-de-compaticipacao-de-medicamentos/>  
[Acedido em 7 de abril de 2023]

[14]

Decreto-Lei n.º 118/92, de 25 de Junho. Acessível em :  
[https://www.infarmed.pt/documents/15786/1072289/105-D\\_-DL\\_118\\_92\\_11ALT-REV\\_MOV.pdf](https://www.infarmed.pt/documents/15786/1072289/105-D_-DL_118_92_11ALT-REV_MOV.pdf)  
[Acedido em 7 de abril de 2023]

[15]

SNS. COMPARTICIPAÇÃO DE MEDICAMENTOS. Acessível em:

<https://www.arsalgarve.min-saude.pt/comparticipacao-de-medicamentos/>

[Acedido em 7 de abril de 2023]

[16]

Relatório de estagio. Angela Raquel Pinto de Almeida. Acessível em:

[https://bdigital.ipg.pt/dspace/bitstream/10314/1504/1/F%20EP2\\_%20%C3%82ngela%20R%20P%20Almeida.pdf](https://bdigital.ipg.pt/dspace/bitstream/10314/1504/1/F%20EP2_%20%C3%82ngela%20R%20P%20Almeida.pdf)

[Acedido em 7 de abril de 2023]

[17]

Relatório de estagio. Farmacia Avenida. Francisca de Lima Fernandes. Acessível em:

[file:///C:/Users/M.mellinger/Downloads/Francisca\\_Fernandes\\_200802128\\_Farm.pdf](file:///C:/Users/M.mellinger/Downloads/Francisca_Fernandes_200802128_Farm.pdf)

[Acedido em 15 de abril de 2023]

[18]

SNS. Normas relativas à dispensa de medicamentos e produtos de saúde. Acessível em:

[https://www.infarmed.pt/documents/15786/17838/Normas\\_Dispensa/4c1aea02-a266-4176-b3ee-a2983bdfe790](https://www.infarmed.pt/documents/15786/17838/Normas_Dispensa/4c1aea02-a266-4176-b3ee-a2983bdfe790)

[Acedido em 15 de abril de 2023]

[19]

DL n.º 15/93, de 22 de Janeiro. Acessível em:

[https://www.pgdlisboa.pt/leis/lei\\_mostra\\_articulado.php?nid=181&tabela=leis](https://www.pgdlisboa.pt/leis/lei_mostra_articulado.php?nid=181&tabela=leis)

[Acedido em 21 de abril de 2023]

[20]

Decreto Regulamentar 61/94, de 12 de Outubro. Acessível em:

<https://dre.tretas.org/dre/62330/decreto-regulamentar-61-94-de-12-de-outubro>

[Acedido em 21 de abril de 2023]

[21]

VejaSaude. O efeito dos suplementos na saúde do coração. Acessível em:

<https://saude.abril.com.br/alimentacao/o-efeito-dos-suplementos-na-saude-do-coracao>

[Acedido em 21 de abril de 2023]

[22]

Formedica. Benefícios Dos Manipulados e Diferença dos Medicamentos Convencionais. Acessível em:

<https://formedica.com.br/novo-site/beneficios-dos-manipulados-e-diferenca-dos-medicamentos-convencionais/>

[Acedido em 14 de junho de 2023]

[23]

Deliberação n.º 1500/2004, 7 de Dezembro. Acessível em:  
[https://www.infarmed.pt/documents/15786/1070327/deliberacao\\_1500-2004.pdf](https://www.infarmed.pt/documents/15786/1070327/deliberacao_1500-2004.pdf)  
[Acedido em 14 de junho de 2023]

[24]

Deliberação n.º 1497/2004, de 7 de Dezembro. Acessível em:  
<https://www.infarmed.pt/documents/15786/17838/manipulados.pdf/e97d7cfe-6ff5-4cba-929a-64c95364a7e1>  
[Acedido em 14 de junho de 2023]

[25]

SNS. Medicamento manipulados. Acessível em:

<https://www.infarmed.pt/web/infarmed/entidades/medicamentos-uso-humano/inspecao-medicamentos/medicamentos-manipulados>  
[Acedido em 14 de junho de 2023]

[26]

DGAV. Suplementos Alimentares. Acessível em:

<https://www.dgav.pt/alimentos/conteudo/generos-alimenticios/regras-especificas-por-tipo-de-alimentos/suplementos-alimentares/> [Acedido em 19 de junho de 2023]

[27]

SNS. Medicamentos à base de plantas. Acessível em:

[https://www.infarmed.pt/web/infarmed/entidades/medicamentos-uso-humano/autorizacao-de-introducao-no-mercado/medicamentos\\_a\\_base\\_de\\_plantas](https://www.infarmed.pt/web/infarmed/entidades/medicamentos-uso-humano/autorizacao-de-introducao-no-mercado/medicamentos_a_base_de_plantas)  
[Acedido em 19 de junho de 2023]

[28]

DGAV. Medicamentos Veterinários. Acessível em:

<https://www.dgav.pt/medicamentos/conteudo/medicamentos-veterinarios/>  
[Acedido em 19 de junho de 2023]

[29]

CEDIFI. IMC. Acessível em:

<https://www.cefidi.com.br/indice-de-massa-corporal-imc/>  
em 20 de junho de 2023]

[Acedido

[30]

Mobiloc. Avaliação antropométrica. Acessível em:

<https://www.mobiloc.com.br/blog/avaliacao-antropometrica/>

[Acedido em 20 de junho de 2023]

[31]

Pubmed. Detection of people at risk of diabetes in community pharmacies of Pontevedra. . Acessível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27481442/>

em 21 de junho de 2023]

[Acedido

[32]

PLANO DE REORGANIZAÇÃO DA ATENÇÃO AO DIABETES MELLITUS. Acessível em:

<https://slideplayer.com.br/slide/14272016/>

em 21 de junho de 2023]

[Acedido

[33]

Definição e Diagnóstico de Diabetes Mellitus e Hiperglicemia Intermédia – Recomendações da OMS/IDF 2007. Acessível em:

<http://www.revportdiabetes.com/wp-content/uploads/2017/10/RPD-Vol-2-n%C2%BA-1-Mar%C3%A7o-2007-Recomenda%C3%A7%C3%B5es-p%C3%A1gs-33-37.pdf>

[Acedido em 21 de junho de 2023]

[34]

Yi Lee, Waqas J. Siddiqui. Cholesterol Levels. 2023 Jan. 2023 Jul 24. PMID: 31194434. Acessível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31194434/>

[Acedido em 22 de junho de 2023]

[35]

CUF. Colesterol. O que é. Acessível em:

<https://www.cuf.pt/saude-a-z/colesterol>

[Acedido em 22 de junho de 2023]

[36]

Posicionamento sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular-2021. Pubmed. Acessível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8159504/>  
em 22 de junho de 2023]

[Acedido

[37]

António Cardoso Pinto, Raquel Barros. Cuidados a ter com o seu colesterol. 2016/05/25.  
Acessível em:

[http://metis.med.up.pt/index.php/Ficheiro:Valores\\_colesterol.png](http://metis.med.up.pt/index.php/Ficheiro:Valores_colesterol.png)

[Acedido em 22 de junho de 2023]

[38]

Hiperuricemia: os riscos do ácido úrico elevado. Artmed. Acessível em:

<https://blog.artmed.com.br/medicina/hiperuricemia-riscos-do-acido-urico-elevado>

[Acedido em 22 de junho de 2023]

[39]

Walter G. Barr, H Kenneth Walker, W Dallas Hall, J Willis Hurst. Uric Acid. 3rd edition.  
Boston: Butterworths; 1990. PMID: 21250116 Acessível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21250116/>

[Acedido em 22 de junho de 2023]

[40]

Analyse de l'acide urique. Passeport santé. Acessível em:

<https://www.passeportsante.net/fr/Maux/analyses-medicales/Fiche.aspx?doc=analyse-acide-urique>

em 22 de junho de 2023]

[Acedido

[41]

La goutte : maladie de l'abondance. Feelgood's. Acessível em:

<https://feelgoods-pharmacies.ch/article/la-goutte-maladie-de-labondance/>

[Acedido em 22 de junho de 2023]

[42]

Thiago Veiga Jardim, Ana Luiza Lima Souza, Weimar Kunz Sebba Barroso, Paulo Cesar B Veiga Jardim. Blood Pressure Control and Associated Factors in a Real-World Team-Based Care Center. 2020 Aug 28. Doi: 10.36660 Acessível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32876180/>

em 22 de junho de 2023]

[Acedido

[43]

Pression arterielle. Centre hospitalier universitaire vaudois. Acessível em:

<https://www.chuv.ch/fr/chuv-home/patients-et-familles/specialites-medicales/atlas-medical-thematique/coeur-et-vaisseaux/pression-arterielle#:~:text=Ce%20que%20nous%20appelons%20commun%C3%A9ment,pression%20sur%20les%20parois%20art%C3%A9rielles.>

[Acedido

em 22 de junho de 2023]

[44]

QUELLES SONT LES BONNES HABITUDES À ADOPTER. VIDAL. Acessível em:

<https://www.vidal.fr/maladies/coeur-circulation-veines/hypertension-arterielle/prevention.html>

[Acedido

em 22 de junho de 2023]

[45]

SOCIEDADE PORTUGUESA DE HIPERTENSAO. HIPERTENSAO ARTERIAL: O QUE E

[https://www.sphta.org.pt/pt/base8\\_detail/24/89](https://www.sphta.org.pt/pt/base8_detail/24/89)

[Acedido em 22 de junho de 2023]

[46]

Valormed. Acessível em:

<https://valormed.pt/>

[Acedido

em 22 de junho de 2023]

[47]

Ministerio da saúde. Programa de troca de seringas nas farmácias. Acessível em:

[https://spms.min-saude.pt/wp-content/uploads/2017/12/2017.07.19\\_PTS\\_Fluxograma2017.pdf](https://spms.min-saude.pt/wp-content/uploads/2017/12/2017.07.19_PTS_Fluxograma2017.pdf)

[Acedido em 22 de junho de 2023]