



CESPU
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

Relatório de Estágio II

Farmácia Fonseca, Lousada

Marta Sofia da Cunha Carvalho

Relatório de Estágio conducente ao **Grau de Mestre em Ciências Farmacêuticas (Ciclo Integrado)**

—

Gandra, **setembro de 2023**

Marta Sofia da Cunha Carvalho

Relatório de Estágio conducente ao **Grau de Mestre em Ciências Farmacêuticas (Ciclo Integrado)**

Relatório de Estágio II
Farmácia Fonseca, Lousada

Trabalho realizado sob a Orientação de
Professor Doutor Francisco Mendes da Silva

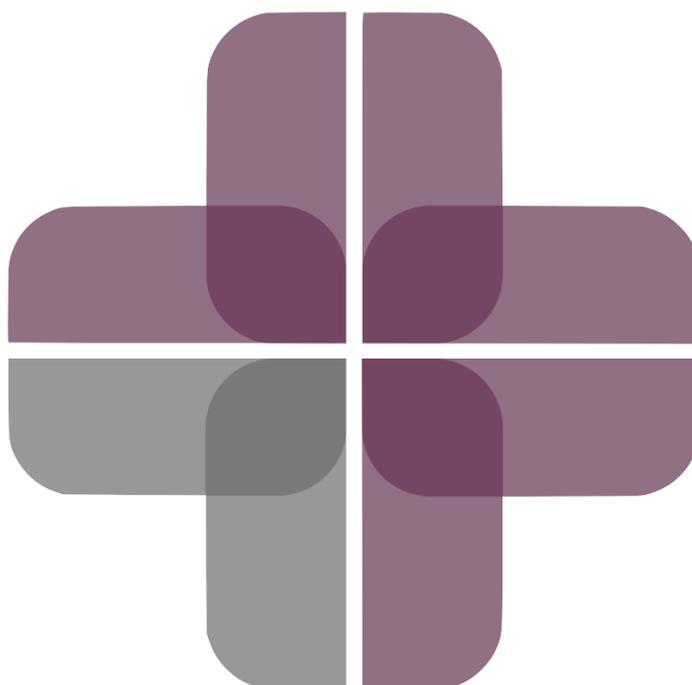
DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Eu, Marta Carvalho, 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.

Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas
2022/2023
1 de março a 31 de julho de 2023

Farmácia Fonseca

Relatório de Estágio II



Agradecimentos

*“Hey Jude, don't be afraid.
You were made to go out and get her.
The minute you let her under your skin,
Then you begin to make it better.”*

Alguém disse que somos a soma de todas as pessoas que estão na nossa vida e eu só tenho a agradecer por ter em mim um bocadinho de cada uma delas. Sou uma sortuda por ter na minha vida pessoas tão especiais e que me dão sempre a mão, mesmo quando eu não sei que preciso.

Aos meus pais, que sempre me incentivaram a sonhar um bocadinho mais alto e me deram asas para voar, agradeço o esforço, o colo e o facto de serem sempre o porto mais seguro.

À minha mana, a minha Sari, cúmplice e companheira de todas as horas, agradeço o mimo, mesmo quando eu digo que não quero, os conselhos e todos os passeios dados só para desligar um bocadinho do mundo.

À minha família, os que são de casa, agradeço por estarem sempre presentes, por torcerem por mim, por se preocuparem e por terem-no feito sempre de forma discreta, mas sentida.

Aos meus pequenos, agradeço pela inocência, pelas brincadeiras e pelos abraços mais aconchegantes. Saibam que a Mati gosta muito de vocês.

Ao Seré, agradeço a paciência e por acreditar em mim mesmo quando eu duvidava.

Aos amigos de sempre, aos que conheci ao longo desta jornada e aos que fizeram comigo esta caminhada, agradeço as gargalhadas, os convívios, os planos mais inusitados e as longas conversas. Cada um de vocês é especial e a vida é muito mais bonita assim, compartilhada.

A todos os professores que cruzaram o meu caminho, agradeço a sabedoria e a partilha.

Ao meu orientador, o Professor Doutor Francisco Mendes da Silva, agradeço tudo o que me ensinou ao longo destes anos, o profissionalismo, o brio e a disponibilidade.

A toda a equipa da Farmácia Fonseca, agradeço do fundo do coração por me receberem mais uma vez e por me mostrarem o quão bonita é esta profissão. Agradeço a confiança,

a ajuda, as dicas, as gargalhadas, as sobremesas e principalmente os ensinamentos e o tempo de qualidade que pudemos passar juntos.

Sei que sou uma sortuda por poder partilhar a vida com cada uma destas pessoas e só espero que o mundo lhes retribua com o dobro daquilo que me dão a mim e espero que possamos continuar a fazer esta viagem como até agora: juntos!

Índice

Agradecimentos	iii
Lista de abreviaturas	viii
Resumo	1
Introdução	2
Qualidade	2
Organização do espaço físico e funcional.....	2
Espaço Exterior.....	3
Espaço Interior.....	3
• Área de atendimento ao público	4
• Gabinetes de Atendimento Personalizado	4
• Instalações sanitárias.....	5
• Laboratório	5
• Área de Realização e Receção de encomendas	6
• Área de armazenamento e Robô	6
• Escritório da direção técnica.....	7
• Zona de refeições.....	8
Recursos Humanos.....	8
Sistema Informático	8
Biblioteca e fontes de informação	9
Aprovisionamento de matérias-primas, dispositivos médicos e/ou outros produtos de saúde	9
Gestão de Stock dos Produtos.....	9
Fornecedores	9
Realização de Encomendas	9

Receção de Encomendas	10
Marcação de preços	10
Prazos de validade e devolução de medicamentos e outros produtos de saúde	11
Matérias-primas	11
Medicamentos manipulados	11
Dispensa de medicamentos e/ou outros produtos de saúde	13
Dispensa por apresentação de prescrição médica.....	14
Formas modelos e validação de uma prescrição médica	14
Guia de tratamento, Código de acesso e Código de direito de opção.....	18
Particularidades de determinados medicamentos: medicamentos manipulados, medicamentos estupefacientes e produtos do protocolo da Diabetes <i>mellitus</i>	19
Medicamentos manipulados	19
Medicamentos estupefacientes e psicotrópicos.....	20
Produtos de protocolo da Diabetes <i>mellitus</i>	20
Receituário/ Faturação.....	21
Sistemas de participação.....	21
Conferência do receituário.....	21
Processamento e faturação	22
Dispensa por indicação farmacêutica.....	22
Da automedicação responsável à indicação farmacêutica.....	22
Da avaliação da situação às formas de intervenção	23
Protocolos de indicação farmacêutica	24
Farmacovigilância	25
Serviços farmacêuticos	25
Determinação dos parâmetros antropométricos, bioquímicos e fisiológicos- fases pré-analítica, analítica e pós-analítica	26

Determinação da pressão arterial	27
Determinação da glicemia capilar	28
Determinação do colesterol total	28
Determinação dos triglicerídeos	29
Determinação do ácido úrico	29
Projeto Valormed®	30
Atividades complementares	31
Considerações Finais	33
Referências bibliográficas	34

Lista de abreviaturas

AIM- Autorização de Introdução de Mercado

ANF- Associação Nacional das Farmácias

BDNP- Base de Dados Nacional de Prescrições

BPF- Boas Práticas de Farmácia

CCM-SNS- Centro de Controlo e Monitorização do Serviço Nacional de Saúde

CEDIME- Centro de Informação do Medicamento

CIM- Centro de Informação do Medicamento e Intervenção em Saúde

CNP- Código Nacional do produto

CNPEM- Código Nacional para a Prescrição Eletrónica de Medicamentos

DM- Diabetes *mellitus*

FC- Farmácia Comunitária

FF- Farmácia Fonseca

GAP- Gabinete de Atendimento Personalizado

INFARMED- Autoridade Nacional do medicamento e dos Produtos de Saúde, I.P.

LE- Linha de prescrição de psicotrópicos e estupefacientes sujeitos a controlo

LMDB- Linha de prescrição de produtos para autovigilância da DM

LMM- Linha de Prescrição de Medicamentos Manipulados

MAPA- Medição Ambulatória da Pressão Arterial

MDB- Receita de produtos para autovigilância da DM

MM- Medicamento Manipulado

MSRM- Medicamentos Sujeitos a Receita Médica

MNSRM- Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica

MNRM-EF- Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica de Dispensa Exclusiva em Farmácia

MP- Matérias-Primas

PA- Pressão Arterial

PCHC- Produtos Cosméticos e de Higiene Corporal

PRM- Problema relacionado com a medicação

PVF- Preço de Venda à Farmácia

PVP- Preço de Venda ao Público

RE- Receita de psicotrópicos e estupefacientes sujeitos a controlo

RM- Receita Manual

SI- Sistema Informático

SIGREM- Sistema Integrado de Gestão de Resíduos de Embalagens e Medicamentos

SNS- Serviço Nacional de Saúde

UAH- Unidade de Apoio ao Hipertenso

Índice de Figuras

Figura 1: Espaço Exterior da FF	3
Figura 2: Área de atendimento ao público	4
Figura 3: GAP	5
Figura 4: Laboratório.....	5
Figura 5: Local de receção de encomendas.....	6
Figura 6: Área de armazenamento e robô	7
Figura 7: Frigorífico.....	7
Figura 8: Medicamentos Manipulados	13

Índice de tabelas

Tabela 1: Receita Manual.....	16
Tabela 2: Receita Eletrónica Materializada	17
Tabela 3: Receita Eletrónica Desmaterializada	18
Tabela 4: Fases pré-analítica, analítica e pós-analítica	26
Tabela 5: Valores de referência para a pressão arterial	27
Tabela 6: Valores de referência para a glicemia capilar	28
Tabela 7: Valores de referência para o colesterol	29
Tabela 8: Valores de referência para os triglicéridos.....	29
Tabela 9: Valores de referência para o ácido úrico.....	30

Resumo

O presente relatório visa descrever as atividades realizadas no âmbito da unidade curricular Estágio II, que está integrada no plano de estudos do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas, do IUCS-CESPU, e seguiu um programa modelo focado principalmente em atividades de dispensação de medicamentos/produtos de saúde. O estágio decorreu na Farmácia Fonseca, localizada na vila de Lousada, iniciando no dia 1 de março de 2023 e finalizando a 31 de julho de 2023.

Ao longo de todo o relatório é possível encontrar uma descrição do local e do funcionamento do mesmo, descrição das atividades realizadas, nomeadamente a realização e receção de encomendas, atendimento ao público, determinação de parâmetros analíticos e bioquímicos, preparação de Medicamentos Manipulados (MM), e ainda um pouco da minha experiência e visão sobre as mesmas.

Introdução

No âmbito da Unidade Curricular Estágio II, que está integrada no plano de estudos do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas, do IUCS-CESPU, tive a oportunidade de realizar o estágio na Farmácia Fonseca (FF), em Lousada. Este foi o local onde em 2022 tinha realizado o Estágio I.

Neste estágio houve a possibilidade de contactar com a realidade diária de um Farmacêutico Comunitário (FC), aplicar conhecimentos adquiridos ao longo de todo o meu percurso académico, aprender sobre os processos inerentes a um bom atendimento do utente e perceber que é uma profissão em que não há dois dias iguais. Ao longo do presente relatório, irão ser descritas as atividades realizadas durante o estágio.

Qualidade

As farmácias desempenham um papel fundamental na Promoção da Saúde e prevenção primária da doença, no aconselhamento relativamente aos cuidados de rotina diária e a medicamentos não sujeitos a receita médica (MNSRM), no encaminhamento para cuidados médicos e também na dispensa de medicamentos sujeitos a receita médica (MSRM) e outros produtos de cuidados de saúde.^[1] Assegurar a qualidade na prestação destes serviços e procurar a evolução e melhoria constante é fulcral para satisfazer as necessidades de cada utente da melhor forma possível.

As Boas Práticas de Farmácia (BPF) são aplicadas na FF, havendo protocolos que são seguidos para as atividades realizadas, o que garante que todos os procedimentos estejam uniformizados.^[2] As diferentes tarefas estão ainda divididas pelos colaboradores, estando cada um responsável por uma função distinta e definida.

Organização do espaço físico e funcional

A farmácia está localizada na Rua de Santo António nº 554, no concelho de Lousada, tendo horário de abertura às 09h e fecho às 20h todos os dias, encontrando-se aberta 24h nos dias de serviço permanente.^[3]

As instalações da FF são harmoniosas e cuidadas, cumprindo todos os requisitos exigidos no que concerne a áreas mínimas obrigatórias e divisões.^[4]

Espaço Exterior

A FF cumpre os requisitos legais exigidos, como disposto na “Norma Geral sobre as infraestruturas e equipamentos”. Na fachada principal tem a designação “Farmácia Fonseca”; cruz verde iluminada durante o período em que a farmácia está a funcionar; a identificação da direção técnica; horário de funcionamento; informação sobre a farmácia de serviço na vila de Lousada; dísticos referentes à proibição de fumar e a serviços em destaque ou novidades.^[3] Existe uma antecâmara com postigo.

Na fachada, estão ainda expostos os serviços prestados pela farmácia, com referência ao seu preço, e há uma renovação periódica e temática das montras.



Figura 1: Espaço Exterior da FF

Espaço Interior

A farmácia dispõe de uma rampa de acesso sendo adaptada a todos os utentes, mesmo àqueles que tenham mobilidade condicionada.^[3]

- Área de atendimento ao público

Área ampla, espaçosa onde é possível encontrar produtos de Ortopedia, artigos de Puericultura, Produtos Cosméticos e de Higiene Corporal (PCHC), produtos para Higiene Oral, produtos de uso Veterinário e outros Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica organizados por categorias. Estes MNSRM estão expostos em lineares, atrás do balcão de atendimento, segundo as campanhas que estão em vigor e sazonalidade.

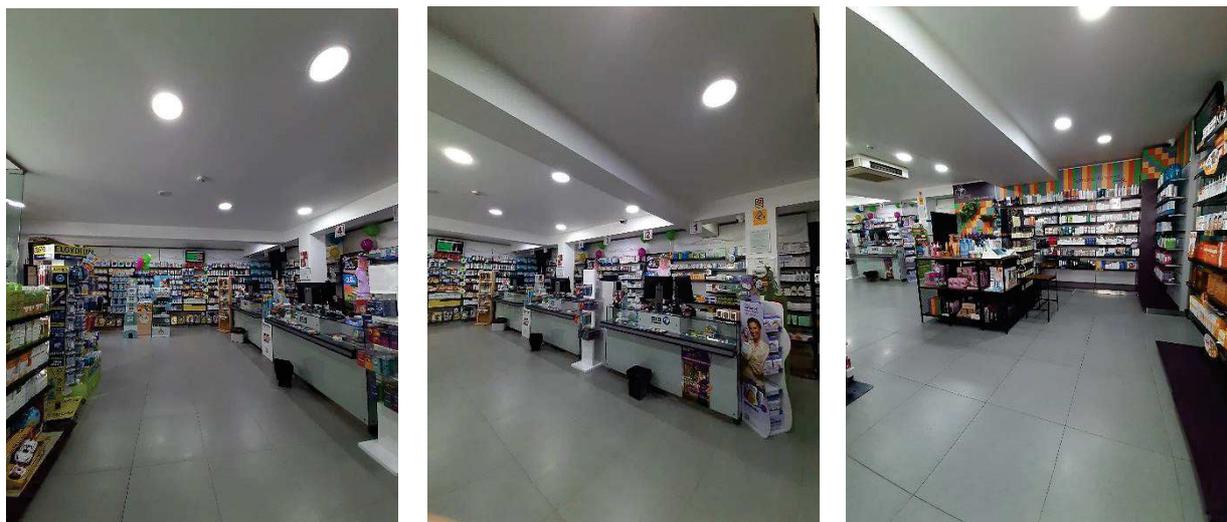


Figura 2: Área de atendimento ao público

Existe uma balança disponível para ser usada pelos utentes e um contentor da Valormed®. Além disso, como preconiza a lei, existe Livro de Reclamações.^[3]

A farmácia dispõe de 6 balcões de atendimento, sendo este feito por ordem numérica através do regime de senhas. Cada balcão possui um computador, um leitor ótico de códigos de barras e QR, um leitor de cartões de cidadão, um terminal multibanco, uma impressora de faturas. Existe uma caixa automática de pagamento, que é comum a todos os balcões.

- Gabinetes de Atendimento Personalizado

Existem dois Gabinetes de Atendimento Personalizado (GAP) onde se realizam serviços farmacêuticos como avaliação de parâmetros bioquímicos (como a glicemia, o colesterol total, os triglicéridos e o ácido úrico), pressão arterial e onde

se administram medicamentos e vacinas não incluídas no Plano Nacional de Vacinação.^{[5][6]} A FF também possibilita a realização de consultas de Nutrição.

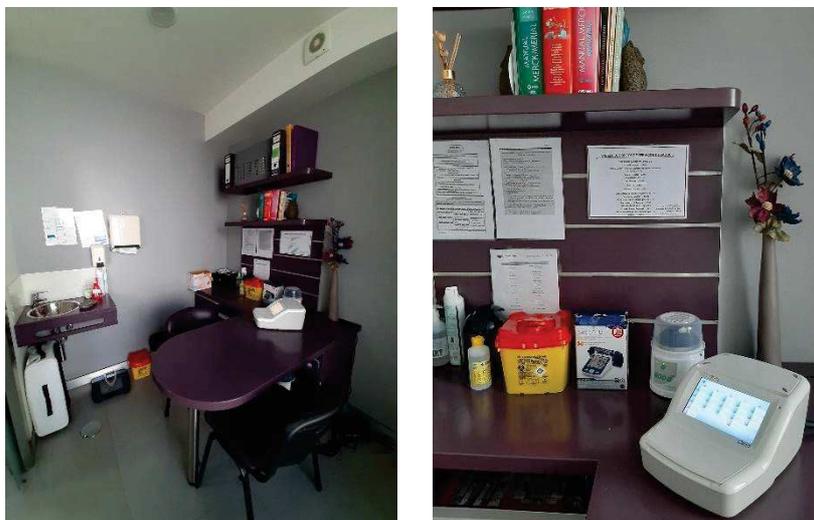


Figura 3: GAP

- Instalações sanitárias

A farmácia possui instalações sanitárias, quer para os utentes, quer para os colaboradores da mesma.

- Laboratório

No laboratório são preparados medicamentos manipulados e é neste local que se podem encontrar todas as matérias-primas, embalagens e toda a documentação técnica exigida por lei.



Figura 4: Laboratório

- Área de Realização e Recepção de encomendas

Nesta área procede-se à receção de encomendas e à gestão das reservas. Tem um computador, um leitor ótico de códigos de barras, uma impressora de etiquetas e um telefone.



Figura 5: Local de receção de encomendas

- Área de armazenamento e Robô

A área de armazenamento está dividida em setores onde os produtos são dispostos por categorias. Cada setor tem destinada uma estante e aqui armazenam-se principalmente excedentes de dermocosmética, MNSRM e outros produtos de saúde. Os restantes medicamentos, incluindo psicotrópicos e estupefacientes, são armazenados em robô da marca BD Rowa Vmax®. Estas áreas respeitam as exigências específicas dos medicamentos e outros produtos de saúde relativamente a iluminação, temperatura e humidade relativa. Estes parâmetros são diariamente monitorizados por termo-higrómetros.

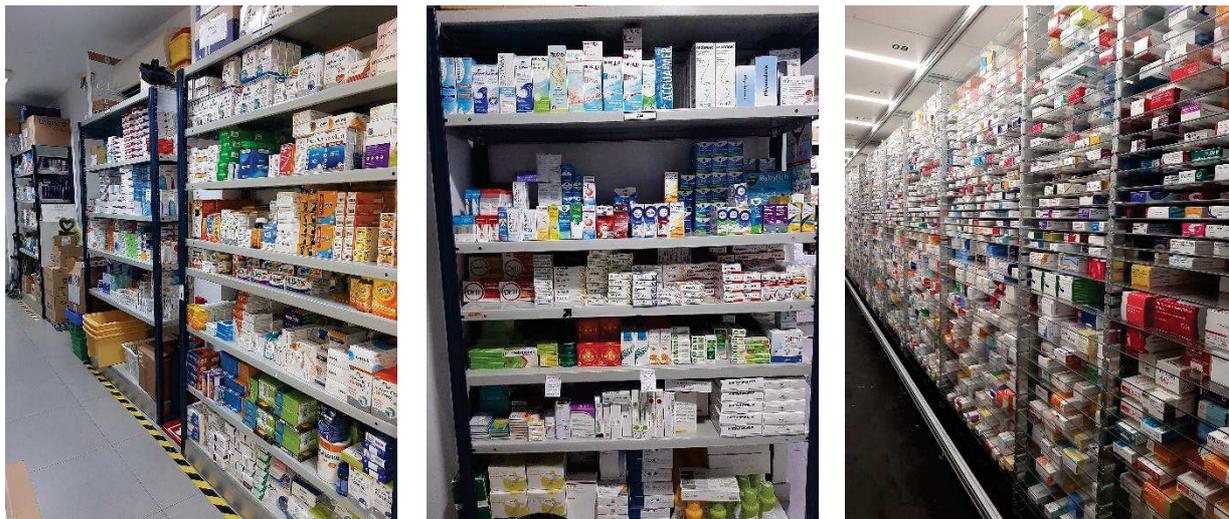


Figura 6: Área de armazenamento e robô

Existe ainda um frigorífico, com porta de vidro, que permite armazenar todos os produtos de frio. A temperatura do mesmo está entre 2-8°C, respeitando o que está preconizado.^[7] Além disso, o frigorífico está equipado com um termo-higrómetro, para monitorização de temperatura.



Figura 7: Frigorífico

- Escritório da direção técnica

Este espaço está devidamente equipado de forma a ser possível realizar todas as atividades necessárias, quer a nível administrativo, de gestão ou contabilístico.

- Zona de refeições

Na farmácia existe um local onde os colaboradores podem fazer refeições.

Recursos Humanos

Os recursos humanos da FF são constituídos por 5 Farmacêuticas, 1 Engenheiro Biotecnológico, 7 Técnicas de Farmácia e 1 Indiferenciada. Todos os profissionais estão devidamente identificados com o nome e o título profissional.^[3]

Diretora Técnica	Dra. Maria José Fonseca
Farmacêuticas	Dra. Joana Ferro Dra. Vera Mendes Dra. Cátia Silva Dra. Inês Teles
Engenheiro Biotecnológico	Eng. Luís Ferro
Técnicas de Farmácia	Zita Mota Joana Magalhães Fátima Alves Telma Cunha Esperança Tavares Isabel Cândido Sylvie Chassagnoux
Indiferenciada	Rosa Alves

Sistema Informático

O sistema informático utilizado pela farmácia é o Sifarma®. É uma ferramenta útil que permite a gestão diária da farmácia, desde a entrada até à saída de todos os medicamentos e produtos de saúde. Através deste sistema é possível uma gestão e controlo de stocks, de prazos de validade, devoluções, realização e receção de encomendas e atendimento. Permite ainda criar fichas de utentes e consultar histórico farmacoterapêutico, possibilitando um acompanhamento personalizado.

Biblioteca e fontes de informação

A FF mantém uma biblioteca atualizada e disponível a todos os colaboradores. De acordo com a legislação, a FF cumpre as exigências ao dispor de fontes como: Farmacopeia Portuguesa IX, Prontuário Terapêutico e Simposium Terapêutico. Dispõe ainda do Formulário Galénico Português, Index Merck e as fichas de produto das matérias-primas.^[3] Além disso, os profissionais consultam sempre que necessário o Centro de Informação e Documentação Nacional e Internacional, como o Centro de Informação do Medicamento e Intervenção em Saúde (CEDIME), Centro de Informação do Medicamento (CIM)- da Ordem dos Farmacêuticos e outras plataformas disponíveis (como o Infomed, disponível no site da Autoridade Nacional do medicamento e dos Produtos de Saúde, I.P. (INFARMED)). Além destas fontes, existe ainda o Resumo das Características do Medicamento, a cartonagem e o Folheto Informativo que são, também, fontes fidedignas e aprovadas pelo INFARMED.

Aprovisionamento de matérias-primas, dispositivos médicos e/ou outros produtos de saúde

Gestão de Stock dos Produtos

Uma boa gestão de stocks permite evitar desperdício e prejuízo, por isso é importante definir o stock correto tendo em conta as necessidades da farmácia. Assim, as encomendas são feitas mediante o stock mínimo e máximo definido para cada produto e têm em conta fatores como a sazonalidade.

Fornecedores

As encomendas podem ser feitas a distribuidores grossistas como: Cooprofar, Alliance Healthcare e OCP Portugal- fornecedores preferenciais da FF- ou podem ser feitas diretamente aos laboratórios, tendo em conta a rapidez, condições comerciais e de pagamento.

Realização de Encomendas

Diariamente são realizadas duas encomendas na FF, uma no fim da manhã e outra no fim da tarde, consideradas encomendas diárias. Estas têm por base os produtos

vendidos no próprio dia e os stocks mínimo e máximo previamente definidos para cada produto, que podem ser alterados conforme as necessidades. Ao longo dos atendimentos, de modo a satisfazer as necessidades dos utentes, é possível a realização de encomendas instantâneas através do sistema informático (SI). Ocasionalmente também são feitas encomendas do tipo Via Verde, que é uma via excecional de aquisição de medicamentos que pode ser ativada quando não há stock destes, sendo a encomenda feita com base numa receita válida. Através de Delegados de Informação Médica, ou pelo telefone, realizam-se ainda encomendas diretas aos laboratórios.

Receção de Encomendas

Na receção de encomendas é feita a verificação das faturas, dos contentores, e a presença de produtos que necessitam de condições especiais de conservação. Depois de verificação de conformidade estes são armazenados de imediato no frigorífico. Durante o processo de receção, há conferência dos produtos entregues, nomeadamente o número de unidades enviadas, o estado físico das embalagens, o Prazo de Validade, Preço de Venda ao Público (PVP) e Preço de Venda à Farmácia (PVF), atualizando-se os PVF e os prazos de validade. De seguida procede-se à verificação das condições de compra, deliberando margens de comercialização para os medicamentos e produtos de venda livre. Ao longo de toda a receção, segregam-se os produtos que estão reservados, sendo enviada uma notificação ao utente assim que o produto está disponível e posteriormente colocam-se todas as reservas num local apropriado e destinado a este efeito. No caso dos psicotrópicos, estupefacientes e benzodiazepinas, estes vêm acompanhados de uma requisição de substâncias, cujo número é solicitado no final da receção. Estas requisições são assinadas, carimbadas e arquivadas durante 3 anos. Por último, assina-se e arquiva-se a fatura original e procede-se ao armazenamento dos produtos nos respetivos locais.

Marcação de preços

No fim da receção das encomendas, são impressas etiquetas com os preços e códigos dos produtos que assim o requerem e procede-se à sua etiquetagem.

Prazos de validade e devolução de medicamentos e outros produtos de saúde

Mensalmente, é feita uma verificação dos prazos de validade, emitindo-se uma Lista de Controlo de Prazos de Validade com os produtos que terminam no prazo de 3 meses. Aquando da receção de encomendas, é importante verificar sempre o prazo de validade dos produtos e, no caso de este ser curto, proceder à devolução do mesmo.

Qualquer irregularidade verificada aquando da receção de encomendas deve ser reportada ao fornecedor e, se necessário, é feita uma devolução dos produtos.

No caso de devolução de produtos, é emitida uma Nota de Devolução, com três vias, devidamente carimbada e assinada. De seguida, esta nota é enviada para o fornecedor, juntamente com o produto sendo esta ação comunicada à Autoridade Tributária. Após análise por parte do fornecedor, e no caso de ser aceite a devolução, é regularizada com Nota de Crédito ou substituição do produto.

Matérias-primas

Na FF todas as matérias-primas (MP) e embalagens são armazenadas no laboratório. Para cada MP, aquando da sua receção, é preenchida uma ficha de MP com todos os dados relativamente à mesma (lote, prazo de validade, origem, preço). Além disso, é anexado o respetivo boletim analítico, assinado e verificado, de cada MP. Este processo é feito depois de verificar que as MP estão de acordo com o que foi encomendado e em perfeitas condições. No final estes documentos são arquivados. As MP são armazenadas e conservadas em condições de temperatura e humidade relativa controladas dando cumprimento às BPF.

Medicamentos manipulados

Um medicamento manipulado é um medicamento preparado e dispensado sob a responsabilidade de um farmacêutico e tem como objetivo satisfazer uma necessidade específica.

As BPF e a legislação exigem que cada farmácia tenha material mínimo obrigatório certificado e que o mesmo seja verificado periodicamente.

Para uma correta preparação e dispensa é necessário seguir as Boas Práticas de Fabrico, sendo fundamental a validação da prescrição pelo Farmacêutico. Posteriormente, verifica-se as condições de limpeza do material e dos equipamentos a utilizar e a disponibilidade de MP e embalagens. Para cada medicamento manipulado preparado é obrigatório o preenchimento de uma ficha de preparação, sendo atribuído um número de lote que permite a rastreabilidade durante todo o processo.^[8]

Todas as MP e embalagens utilizadas são registadas na ficha de preparação. No fim da preparação, executam-se os ensaios de verificação consoante a forma farmacêutica preparada. A verificação das características organoléticas e o volume final são dois exemplos.

Na FF há uma procura crescente deste tipo de medicamentos e ao longo do estágio tive a oportunidade de preparar e auxiliar na preparação de Soluções de Salicilato de Sódio 1%; um Concentrado de Parabenos- B8; Gel de Metilcelulose 1%, Veículo para a Preparação de Soluções e Suspensões Oraís- B12, Cápsulas de Minoxidil em várias dosagens; Creme de Betametasona, Clotrimazol e Gentamicina; Gel de Dapsona a 5%; Pomada de Enxofre a 10%, Cápsulas de Gabapentina 25mg; Suspensão Oral de Trimetropim a 1%, Suspensão Oral de Hidroclorotiazida a 0,5%, Mistura de Pós e uma Solução saturada de Ácido Bórico.

No caso dos medicamentos manipulados, os preços são calculados de acordo com a legislação em vigor segundo o valor dos honorários da preparação, das matérias-primas e do material de embalagem, podendo, em alguns casos, ser comparticipados em 30%.^[9]



Figura 8: Medicamentos Manipulados

Dispensa de medicamentos e/ou outros produtos de saúde

A dispensa de medicamentos é, por definição, o ato profissional em que o farmacêutico, após avaliação da medicação, cede medicamentos ou substâncias medicamentosas aos doentes mediante prescrição médica ou em regime de automedicação ou indicação farmacêutica, seguindo Protocolos de Indicação Farmacêutica, sendo transmitida toda a informação indispensável para o correto uso dos medicamentos. Na cedência de medicamentos o farmacêutico avalia a medicação, com o objetivo de prevenir e identificar problemas relacionados com os medicamentos (PRM), evitando ou diminuindo resultados negativos associados à medicação.^[10] A prioridade é sempre a saúde e o bem-estar do utente e em todos os atendimentos é privilegiado a escuta ativa, a linguagem não-verbal realizando-se sempre que possível a revisão da medicação e a pesquisa de problemas relacionados com a mesma.

Assim, o aconselhamento sobre o uso racional dos medicamentos e a monitorização dos doentes, são responsabilidades assumidas pelos farmacêuticos, enquanto profissionais que integram o sistema de saúde.

Dispensa por apresentação de prescrição médica

Estão sujeitos a receita médica os medicamentos que preencham uma das seguintes condições:

- a) Possam constituir um risco para a saúde do doente, direta ou indiretamente, mesmo quando usados para o fim a que se destinam, caso sejam utilizados sem vigilância médica;
- b) Possam constituir um risco, direto ou indireto, para a saúde, quando sejam utilizados com frequência em quantidades consideráveis para fins diferentes daquele a que se destinam;
- c) Conttenham substâncias, ou preparações à base dessas substâncias, cuja atividade ou reações adversas seja indispensável aprofundar;
- d) Destinem-se a ser administrados por via parentérica.^[11]

Formas modelos e validação de uma prescrição médica

Atualmente, existem três modelos de receitas válidos. São eles a receita eletrónica desmaterializada, receita eletrónica materializada e receita manual (RM).

Na receita eletrónica desmaterializada, a prescrição é acessível e interpretável por equipamentos eletrónicos, tendo como vantagem o facto de comunicar diretamente com os Serviços Partilhados do Ministério da Saúde e facilitando o processo de conferência de receituário e a sua validação técnica- que são feitos automaticamente pelo SI.

Na receita eletrónica materializada, a prescrição é impressa, tendo os softwares de validar e registar a receita na Base de Dados Nacional de Prescrições (BDNP).

A prescrição manual tem de ser feita por profissionais devidamente habilitados e é obrigatoriamente efetuada por DCI, dosagem, forma farmacêutica, apresentação, quantidade, posologia. Também pode ser feita por nome comercial ou titular da Autorização no Mercado (AIM) excecionalmente e apenas em situações como:

- Prescrição de medicamento com substância ativa para a qual não exista medicamento genérico participado ou para o qual só exista original de marca e licenças;

- Medicamentos que, por razões de propriedade industrial, apenas podem ser prescritos para determinadas indicações

terapêuticas;

- Justificação técnica do prescritor relativa à substituição do medicamento prescrito nas seguintes situações:

a) Margem terapêutica estreita (Ciclosporina, Levotiroxina sódica e Tacrolímus);

b) Reação adversa previa (comunicada ao INFARMED);

c) Continuidade de tratamento superior a 28 dias.

Excepcionalmente e nos casos previstos no artigo 8º da Portaria nº 224/2015, de 27 de julho, a prescrição pode ser feita por via manual se se verificar uma das seguintes situações que devem ser seleccionadas pelo médico prescritor: ^[12]

a) Falência do SI;

b) Prescrição no domicílio;

c) Até 40 receitas/mês.

Tabela 1: Receita Manual

Receita Manual		
Elementos obrigatórios para a validação da prescrição	Validade da prescrição	Embalagens, quantidades de produtos e dimensão da embalagem
<ul style="list-style-type: none"> • Identificação do utente (nome e nº de beneficiário); • Entidade financeira responsável; • Vinheta do médico prescriptor; • Identificação da exceção; • Assinatura do prescriptor; • Data da prescrição; • Prescrição por DCI, forma farmacêutica e dosagem; • Número e dimensão de embalagens. <p>Ausência de rasuras e caligrafias diferentes.</p>	30 dias	<p>Podem ser prescritos até 4 medicamentos, no total 4 embalagens por receita, sendo que no máximo podem ser prescritas 2 embalagens por medicamento.</p> <p>Excecionalmente, podem ser prescritas até 4 embalagens do mesmo medicamento se a embalagem se apresentar como dose unitária.</p> <p>Medicamentos psicotrópicos e estupefacientes, manipulados comparticipados e os produtos dos protocolos da Diabetes <i>mellitus</i> têm de ser prescritos isoladamente, ou seja, a RM não pode conter outros medicamentos.</p> <p>Caso o médico prescriptor não indique o tamanho da caixa é sempre dispensada a caixa de menor dimensão disponível no mercado.</p>

Após a dispensa da receita são impressas no verso as seguintes informações:

- Identificação da farmácia;
- Registo dos medicamentos em caracteres e código de barras;
- Quantidade fornecida;
- Preço total de cada medicamento;
- Valor total da receita;
- Encargo do utente em valor por medicamento e respetivo total;
- Comparticipação do Estado em valor por medicamento e respetivo total;
- Data de dispensa;
- Local onde o utente pode assinar;
- Após verificadas, as RM são assinadas, datadas e carimbadas.

Tabela 2: Receita Eletrónica Materializada

Receita Eletrónica Materializada		
Elementos obrigatórios para a validação da prescrição	Validade da prescrição	Embalagens, quantidades de produtos e dimensão da embalagem
<ul style="list-style-type: none"> • Identificação do utente (nome e nº de beneficiário); • Nº da receita; • Entidade responsável; • Identificação do médico prescritor; • Assinatura do prescritor • Data da prescrição; • Prescrição por DCI, forma farmacêutica e dosagem e quantidade e dimensão das embalagens. 	12 meses	<p>Podem ser prescritos até 4 medicamentos, no total 4 embalagens por receita, sendo que no máximo podem ser prescritas 2 embalagens por medicamento.</p> <p>Excecionalmente, podem ser prescritas até 4 embalagens do mesmo medicamento se a embalagem se apresentar como dose unitária.</p> <p>Medicamentos psicotrópicos e estupefacientes e manipulados comparticipados têm de ser prescritos isoladamente, ou seja, a RM não pode conter outros medicamentos.</p> <p>Caso o médico prescritor não indique o tamanho da caixa é sempre dispensada a caixa de menor dimensão disponível no mercado.</p>

Tabela 3: Receita Eletrónica Desmaterializada

Receita Eletrónica Desmaterializada		
Elementos obrigatórios para a validação da prescrição	Validade da prescrição	Embalagens, quantidades de produtos e dimensão da embalagem
<ul style="list-style-type: none"> • Identificação do utente (nome e nº de beneficiário); • Nº da receita; • Entidade responsável; • Local de prescrição; • Identificação do médico prescriptor; • Assinatura do prescriptor; • Data da prescrição; • Prescrição por DCI, forma farmacêutica e dosagem e quantidade e dimensão das embalagens; • Código Nacional para a Prescrição Eletrónica de Medicamentos (CNPEM); • Código de acesso à dispensa; • Código de direito de opção. 	<p>A validade pode ser diferente em cada linha de prescrição dependendo do medicamento ou PS prescrito. (2 meses ou 12 meses)</p>	<p>O utente, por mês, apenas pode levantar no máximo 2 embalagens ou 4 embalagens, quando embalagem unitária. No entanto, estes limites podem ser alterados, sempre justificando com uma das seguintes opções:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Ausência prolongada do país; b) Dificuldade de deslocação à farmácia; c) Extravio, perda, roubo ou dano dos medicamentos; d) Posologia (a quantidade de embalagens necessárias para cumprir a posologia é superior a 2 embalagens).

- ❖ Ao longo de todo o estágio tive a oportunidade de fazer a dispensa de diferentes tipos de prescrições médicas, contactando com as particularidades de cada uma e verificando se cumpriam todos os requisitos necessários para que a prescrição fosse válida e a dispensa pudesse ocorrer.

Guia de tratamento, Código de acesso e Código de direito de opção

A Guia de tratamento é um documento pessoal e intransmissível, pelo que a farmácia não o deve aceitar ou, caso aceite para facilitar o processo de dispensa, deve devolvê-lo no final.

A Guia de tratamento contém a seguinte informação:

- Número da receita, em numeração e código de barras;
- Informação relativa ao prescriptor e local de prescrição, incluindo nome e contacto telefónico;
- Data de Prescrição;
- Informação relativa ao utente – Nome;
- Código de Acesso e Dispensa - código pessoal, a utilizar pelo utente no momento de dispensa na farmácia, para autorização do acesso à sua receita e validação da dispensa dos medicamentos;
- Código de Direito de Opção - código pessoal, a utilizar pelo utente no momento de dispensa quando exerce o direito de opção por linha de prescrição/ medicamento;
- Informação relativa a cada medicamento prescrito;
- Informação sobre os encargos do utente, de acordo com as condições de prescrição realizadas, e no caso de a comparticipação estar a cargo do SNS.^[13]

Particularidades de determinados medicamentos: medicamentos manipulados, medicamentos estupefacientes e produtos do protocolo da Diabetes mellitus.

Medicamentos manipulados

Os medicamentos manipulados são prescritos através de uma lista predefinida e podem ser prescritos quando:

- Não existe no mercado de especialidade farmacêutica com igual substância ativa na forma farmacêutica pretendida;
- Existe uma lacuna terapêutica a nível dos medicamentos preparados industrialmente;

Necessidade de adaptação de dosagens ou formas farmacêuticas às carências terapêuticas de populações específicas, como é o caso da pediatria ou da geriatria.^[9]

No caso de se tratar de uma prescrição eletrónica materializada ou manual, estes medicamentos têm de ser prescritos isoladamente, ou seja, a receita médica não pode conter outros medicamentos/produtos, em receita do tipo MM. Na prescrição

desmaterializada, a linha de prescrição é do tipo LMM (linha de prescrição de medicamentos manipulados).^[13]

Medicamentos estupefacientes e psicotrópicos

Os medicamentos que contêm substâncias ativas classificadas como estupefacientes ou psicotrópicos seguem as mesmas regras dos restantes medicamentos. No caso de prescrição materializada ou manual, estes medicamentos têm de ser prescritos isoladamente em receita do tipo RE (prescrição de psicotrópicos e estupefacientes sujeitos a controlo); na prescrição desmaterializada, a linha de prescrição é do tipo LE (linha de prescrição de psicotrópicos e estupefacientes sujeitos a controlo).^[13]

Aquando da dispensa destes medicamentos, é necessário fazer o registo de psicotrópicos sendo obrigatório os dados do utente, do adquirente e do médico prescriptor, como:

- Identificação do utente (nome e morada);
- Identificação do adquirente (nome, morada, data de nascimento, número e validade do documento de identificação);
- Nome do médico prescriptor e número de inscrição na Ordem dos Médicos

No fim, é impresso um documento de registo de psicotrópicos que é conferido, assinado e arquivado durante 3 anos. No que diz respeito às receitas manuais, até ao dia 8 de cada mês é enviado uma cópia para o Infarmed, assim como a listagem das saídas mensais destas substâncias.

Produtos de protocolo da Diabetes *mellitus*

Os produtos destinados ao autovigilância da Diabetes *mellitus* (DM) participados constam da listagem fornecida pelo INFARMED e seguem as mesmas regras dos medicamentos no que diz respeito ao número de embalagens e validade da prescrição, definidas anteriormente.

No caso de prescrição materializada e manual, estes produtos têm de ser prescritos isoladamente em receita do tipo MDB (receita de produtos para autovigilância da DM); na prescrição desmaterializada, a linha de prescrição é do tipo LMDB (linha de prescrição de produtos para autovigilância da DM).^[13]

Ao longo de todo o estágio tive contacto com os medicamentos das tipologias supracitadas, tendo dispensado medicamentos manipulados, produtos do protocolo da Diabetes *mellitus*, psicotrópicos e estupefacientes. No final de cada mês também realizei a conferência e o envio dos documentos de psicotrópicos para o Infarmed.

Receituário/ Faturação

Sistemas de participação

O estado pode participar o medicamento através de um regime geral ou um regime excecional. O Regime Geral de Participação de Medicamentos- Serviço Nacional de Saúde (SNS)- define quatro escalões, nomeadamente:

- Escalão A- 90%;
- Escalão B- 69%;
- Escalão C- 37%
- Escalão D- 15%.

No caso do Regime Excecional- Pensionistas- há um acréscimo de 5% na participação do escalão A e de 15% nos escalões B, C e D.

Se, no caso dos pensionistas, o seu rendimento não excede 14 vezes a retribuição mínima mensal garantida em vigor no ano civil passado ou 14 vezes o valor do indexante dos apoios sociais em vigor, a participação é de 95 % para o conjunto dos escalões, para os medicamentos cujos preços de venda ao público sejam iguais ou inferiores ao quinto preço mais baixo do grupo homogéneo em que se inserem.^[11]

Existem ainda complementaridades de participação criadas por outros organismos, como por exemplo, o Sindicato dos Bancários. Para o utente usufruir deste desconto, deve apresentar cartão de beneficiário válido.

Conferência do receituário

A maior parte das prescrições médicas apresentam-se, atualmente, sob a forma de receitas médicas desmaterializadas.

No caso das receitas manuais ou eletrónicas materializadas, é feita uma dupla conferência. Há uma profissional destacada para realizar esse serviço e são

verificados parâmetros como o nome e número de beneficiário do utente, entidade responsável, plano de participação, vinheta do médico prescriptor, validade, assinatura do médico prescriptor e ainda, no caso das receitas manuais, motivo da prescrição manual. É necessário avaliar se os medicamentos prescritos estão de acordo com os medicamentos dispensados, se está assinado pelo utente e ainda carimbar- com o carimbo da farmácia, colocar a data da dispensa e tem de estar assinado por um profissional de farmácia.^[14]

A organização destas receitas é feita em lotes de 30 receitas por cada lote e são separadas por organismo de participação.

Processamento e faturação

Por cada lote de receitas, é emitido um Verbete de identificação do lote. Aquando do fecho, que se faz no final do mês, obtém-se a Relação Resumo de Lotes para cada entidade participante. Além disso, é emitida a Fatura Final Mensal, sendo impressas quatro vias que têm de ser assinadas e datadas.

Caso a entidade de participação seja o SNS, o receituário é enviado para o Centro de Controlo e Monitorização do Serviço Nacional de Saúde (CCM- SNS) da Administração Central de Saúde.

Por outro lado, o receituário participado por entidades adicionais e respetivos documentos, são enviados para a Associação Nacional das Farmácias (ANF).

Em relação ao SNS, o receituário é levantado na farmácia até ao dia 5 de cada mês e é enviado por correio para a ANF e para os subsistemas de saúde.

No caso de receitas devolvidas, e dependendo do motivo de devolução, é possível refaturar no mês seguinte à devolução.

Dispensa por indicação farmacêutica

Da automedicação responsável à indicação farmacêutica

A automedicação consiste na utilização de MNSRM de forma responsável, sempre que se destine ao alívio e tratamento de queixas de saúde passageiras e sem gravidade, com a assistência ou aconselhamento opcional de um profissional de

saúde.

A automedicação deverá estar limitada a situações clínicas bem definidas e efetuar-se de acordo com as especificações estabelecidas para aqueles medicamentos.

O uso de medicamentos por iniciativa própria, sem o aconselhamento e supervisão de um profissional de saúde qualificado, pode acarretar múltiplos enganos, podendo mesmo implicar um risco direto para a sua saúde, pelo que receber o aconselhamento de um profissional de saúde é crucial de forma a evitar reações indesejáveis.^[15]

Na cedência de medicamentos em indicação farmacêutica, o farmacêutico responsabiliza-se pela seleção de um MNSRM ou de eventual tratamento não farmacológico, com o objetivo de aliviar ou resolver um problema de saúde considerado como um transtorno menor ou sintoma menor, entendido como problema de saúde de carácter não grave, autolimitado, de curta duração, que não apresente relação com manifestações clínicas de outros problemas de saúde do doente.^[10]

Nas BPF estão descritas normas específicas com o intuito de uniformizar os procedimentos relativos à indicação farmacêutica, considerando as necessidades dos utentes.

Da avaliação da situação às formas de intervenção

Está descrito nas BPF o procedimento que deve ser seguido no âmbito da farmácia comunitária. Resume-se em três passos essenciais, sendo eles:

- Entrevista ao utente
- Intervenção farmacêutica
- Monitorização de resultados

Na fase inicial, de entrevista ao utente, é importante que seja recolhida informação sobre o sintoma ou motivo de consulta ao farmacêutico; a duração do problema de saúde; a existência de outros sinais ou sintomas associados ao problema de saúde que motivou a consulta do doente ao farmacêutico; outros problemas de saúde manifestados pelo doente e também sobre medicamentos que o doente toma.

Numa segunda fase, após identificar corretamente o motivo de consulta e de obtenção de toda a informação relevante sobre o doente, o farmacêutico poderá indicar uma opção terapêutica para tratar ou aliviar o sintoma menor; oferecer ao doente outros serviços de cuidados farmacêuticos, como seguimento farmacoterapêutico ou educação para a saúde e ainda pode encaminhar o doente ao médico ou a outro profissional de saúde.

Por fim, o processo de indicação farmacêutica deve ser registado e documentado, se possível, recorrendo a recursos informáticos. A avaliação deste serviço e o conhecimento dos resultados da intervenção farmacêutica favorecem o processo de melhoria da indicação farmacêutica. [10]

- ❖ Ao longo de todo o estágio, deparei-me com diversas situações que requeriam uma indicação farmacêutica. Sempre que necessário, recorri à equipa da FF para que me pudessem ajudar ou esclarecer dúvidas que fossem surgindo, tendo sempre como objetivo proporcionar o melhor e mais completo aconselhamento ao utente. O facto de receber *feedback* por parte de alguns utentes também foi crucial para que pudesse continuar a evoluir neste sentido. Considero ainda que estes momentos de indicação terapêutica foram um importante momento de aprendizagem para mim.

Protocolos de indicação farmacêutica

Os protocolos de aconselhamento farmacêutico são normas de orientação técnica para a indicação farmacêutica, dispensa de MNSRM ou outros produtos de saúde e/ou encaminhamento para serviços de saúde. O principal objetivo é uniformizar os padrões de qualidade técnica dos atendimentos numa farmácia, com base na informação técnico-científica mais atualizada, de forma a promover a prática farmacêutica baseada na evidência.[16]

Na FF estão disponíveis alguns protocolos de indicação farmacêutica que podem ser consultados por toda a equipa. Durante o estágio pude ainda ver e recorrer a protocolos de indicação farmacêutica disponibilizados pela ANF. No que diz respeito aos Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica de Dispensa Exclusiva em Farmácia (MNSRM-EF), os protocolos estão disponíveis no site do Infarmed e devem

cumprir os requisitos estipulados neles no que diz respeito à indicação e duração de tratamento.

Farmacovigilância

A Farmacovigilância é uma área que visa melhorar a segurança dos medicamentos, em defesa do utente e da Saúde Pública, através da deteção, avaliação e prevenção de reações adversas a medicamento (RAM). Quando detetadas, todas as RAM devem ser notificadas e para tal basta que exista uma suspeita da sua existência, devendo a informação disponível ser enviada ao Sistema Nacional de Farmacovigilância logo que possível. A notificação de RAM é vital para garantir a monitorização contínua eficaz da segurança dos medicamentos existentes no mercado, permitindo identificar potenciais reações adversas desconhecidas, quantificar e/ou melhor caracterizar reações adversas previamente identificadas e implementar medidas que permitam minimizar o risco da sua ocorrência.^[17] Ao longo do estágio tive a oportunidade de realizar notificações de RAM através do Portal RAM do site do Infarmed.

Serviços farmacêuticos

Ao longo dos anos, as farmácias têm vindo a evoluir no sentido da prestação de serviços de saúde, passando de meros locais de venda de medicamentos e de produção de medicamentos manipulados para uso humano e veterinário e transformando-se em importantes espaços de saúde, reconhecidos pelos utentes. Assim, as farmácias podem prestar serviços farmacêuticos de promoção da saúde e do bem-estar dos utentes.

Estes serviços incluem o apoio domiciliário; a prestação de primeiros socorros; a administração de medicamentos; a utilização de meios auxiliares de diagnóstico e terapêutica; a administração de vacinas não incluídas no Plano Nacional de Vacinação; programas de cuidados farmacêuticos; campanhas de informação e colaboração em programas de educação para a saúde.^[5]

Na FF são prestados serviços que incluem a determinação de parâmetros antropométricos, bioquímicos e fisiológicos, a administração de medicamentos e

vacinas não incluídas no plano nacional de vacinação, a Medição Ambulatória da Pressão Arterial (MAPA), sendo uma Unidade de Apoio ao Hipertenso (UAH) e dispõe de consultas de nutrição. Como preconiza a lei, quer os serviços, quer os preços associados a este estão devidamente afixados no GAP onde são realizados.^[6]

Determinação dos parâmetros antropométricos, bioquímicos e fisiológicos- fases pré-analítica, analítica e pós-analítica

A determinação de parâmetros antropométricos, bioquímicos e fisiológicos constituem uma boa ferramenta que permite monitorizar o estado de saúde atual do utente, sendo por isso muito importante. Na FF é possível determinar o peso e a altura; a pressão arterial, a glicemia capilar, o colesterol total, os triglicérides e também os níveis de ácido úrico. Na determinação de todos estes parâmetros, estão subjacentes três fases: fase pré-analítica; fase analítica e fase pós-analítica.

Tabela 4: Fases pré-analítica, analítica e pós-analítica

Fase pré-analítica	Inclui a contextualização do utente e a verificação de que todas as condições estão reunidas para a determinação do parâmetro
Fase analítica	Consiste na determinação do parâmetro
Fase pós-analítica	Compreende a interpretação do resultado obtido, tendo em consideração o historial do doente e também os valores de referência, e o registo e cedência do resultado ao utente

Durante todas as medições são asseguradas condições de segurança e também de qualidade com a finalidade de se obter o resultado mais fiável e fidedigno possível.

Na FF, os parâmetros são medidos no GAP e no fim do serviço todos os valores são devidamente registados no cartão de utente que a farmácia disponibiliza.

Determinação da pressão arterial

Em geral, a medição da pressão arterial (PA) na farmácia pode ser particularmente útil, comparativamente à medição no consultório médico e/ou domiciliária, por apresentar vantagens como; o fácil acesso; efeito bata branca inferior ao que ocorre no consultório médico e a presença de um profissional de saúde que supervisiona e favorece o cumprimento dos requisitos para uma medição correta.^[18]

Na FF recorre-se ao método da Medição Automatizada da Pressão Arterial para garantir que o valor obtido é o mais fiável possível, eliminando o efeito de bata branca, uma vez que o utente fica sozinho no gabinete. Inicialmente, o utente que já está sentado com os dois pés no chão, os braços apoiados e em silêncio, fica a repousar confortavelmente durante 5 minutos antes da medição. São efetuadas três medições de pressão arterial, seguidas, espaçadas por um período de 30 segundos entre elas, dando um valor médio de medições no final. Neste momento, o profissional de saúde regressa ao gabinete para discutir os valores obtidos.

Tabela 5: Valores de referência para a pressão arterial ^[19]

Valores de referência	Máxima (sistólica) mmHg		Mínima (diastólica) mmHg
Ótima	<120	e	<80
Normal	120-129	e/ou	80-84
Normal alta	130-139	e/ou	85-89
Hipertensão grau I	140-159	e/ou	90-99
Hipertensão grau II	160-179	e/ou	100-109
Hipertensão grau III	≥180	e/ou	≥110
Hipertensão sistólica isolada	≥140	e	<90

- ❖ Durante o estágio, tive a oportunidade de realizar a medição da PA, conversando com os utentes sobre o porquê de estarem a fazer a medição, numa fase inicial, e também discutir os valores obtidos, relacionando-os com sintomas previamente relatados, aconselhando-os sobre alterações que

podem implementar no seu estilo de vida e também encaminhar para o médico em situações que necessitem da sua intervenção.

Determinação da glicemia capilar

O teste da glicemia capilar é feito com objetivo de verificar os níveis de açúcar no sangue num determinado momento do dia e para isso deve ser utilizado um aparelho de glicemia que realiza a análise de uma pequena gota de sangue obtida por punção capilar.^[20]

Tabela 6: Valores de referência para a glicemia capilar ^[20]

Valores de referência	Em jejum (mg/dl)	Ocasional (mg/dl)
Hipoglicemia	<70	<70
Normal	70-109	<140
Anomalia da Glicemia em Jejum	100-125	-
Diabetes	≥126	≥200

Além das condições acima descritas, existe ainda a Tolerância Diminuída à Glucose. Esta define-se por um valor de glicemia entre 140 e 200 mg/dl 2 horas após uma sobrecarga oral com 75 gramas de glucose.^[21] A determinação desta condição não é feita no âmbito da Farmácia Comunitária.

- ❖ Ao longo do estágio tive a oportunidade de medir a glicemia a vários utentes e recomendar medidas não farmacológicas que deveriam ter em consideração de forma a manter o valor controlado.

Determinação do colesterol total

O colesterol é uma substância sintetizada pelo nosso organismo, no fígado, e que também podemos obter através da dieta. É um importante fator de risco cardiovascular uma vez que está associado com a formação de placas ateroscleróticas nas paredes das artérias, condição conhecida como aterosclerose. O colesterol total, representa a soma de todas as frações de colesterol nomeadamente o LDL (low density lipoprotein), o HDL (high density lipoprotein) e

o VLDL (very-low density lipoprotein). De acordo com as atuais *guidelines* nacionais e internacionais, o colesterol não-HDL é um parâmetro importante na avaliação de risco cardiovascular.^[22]

Tabela 7: Valores de referência para o colesterol ^[22]

Valores de referência	Hipercolesterolemia (mg/dl)
Colesterol total*	<190
Colesterol HDL	≥60
Colesterol LDL*	<115

*Valores de referência para pessoas sem fatores de risco associados

- ❖ Ao longo do estágio tive a oportunidade de medir o colesterol total a vários utentes, avaliar o risco cardiovascular e intervir aumentando a literacia em saúde através da modificação do estilo de vida e controlo de fatores de risco.

Determinação dos triglicerídeos

Os triglicerídeos, à semelhança do colesterol, também são sintetizados pelo nosso organismo, no fígado. Desempenham um importante papel na produção de energia, mas quando em excesso associam-se a um maior risco de doença cardiovascular. ^[22]

Tabela 8: Valores de referência para os triglicerídeos ^[22]

Valores de referência	Triglicerídeos (mg/dl)
Normal	<150

- ❖ Ao longo do estágio tive oportunidade de realizar a medição dos triglicerídeos a alguns utentes e discutir sobre os resultados obtidos e recomendar medidas não farmacológicas que devem ser tomadas para um melhor controlo do valor.

Determinação do ácido úrico

O ácido úrico é um produto do metabolismo de compostos designados purinas, que estão presentes no nosso organismo e também em alimentos que ingerimos. Em condições fisiológicas há um equilíbrio entre o ácido úrico produzido no organismo

e a sua excreção através dos rins, no entanto este equilíbrio pode ser alterado provocando o seu aumento. Por consequência, pode surgir Gota, uma doença reumática inflamatória resultante da deposição de cristais de monourato de sódio.^[23]

Tabela 9: Valores de referência para o ácido úrico ^[24]

Valores de referência	Ácido úrico (mg/dl)
Normal	≤6,8

- ❖ Ao longo do estágio tive a oportunidade de realizar a medição do ácido úrico e discutir sobre o resultado obtido, aconselhando medidas que deveriam ser tomadas em consideração de forma a manter o valor controlado, como por exemplo a diminuição do consumo de marisco, por ser rico em purinas, e de bebidas alcoólicas como cerveja.

Projeto Valormed®

O Valormed® é uma sociedade sem fins lucrativos à qual está atribuída a responsabilidade da gestão dos resíduos de embalagens vazias e medicamentos fora de uso de origem doméstica através de um sistema integrado de gestão de resíduos de embalagens e medicamentos (SIGREM). Este projeto é destinado aos cidadãos e tem como objetivo desenvolver e implementar soluções para a gestão correta dos resíduos entregues pela população, minimizando os impactos ambientais daí decorrentes e ainda promover campanhas de sensibilização e comunicação junto da população, que incentivem a entrega dos resíduos de medicamentos fora de uso e respetivas embalagens.

Nos contentores da Valormed® podem ser colocados produtos como medicamentos, cartonagens vazias, folhetos informativos, frascos e bisnagas, blisters e ampolas e acessórios utilizados para a administração de medicamentos como seringas e colheres.^[25]

Atividades complementares

Ao longo do estágio tive a oportunidade de realizar algumas atividades complementares nomeadamente ações de formação, elaborei uma tabela resumo com todos as preparações extemporâneas disponíveis na farmácia, realizei um trabalho de índole informativo e formativo, apresentando-o à equipa, sobre a Intervenção Farmacêutica na Infeção pelo Herpes Zoster e ainda participei numa caminhada solidária organizada pela FF.

No que diz respeito às ações de formação, estas têm um papel muito importante e permitem que toda a equipa esteja sempre atualizada relativamente aos produtos existentes no mercado e também a novidades de algumas marcas, o que se reflete posteriormente num melhor atendimento e aconselhamento aos utentes. Realizei ações de formação sobre suplementação nutricional oral (Fortimel®); leites (Aptamil®); medicamentos (Allergodil®); dermocosmética (a linha Roséliane, a água termal e o sérum booster H.A. da Uriage® e solares da Bioderma®) e sobre produtos de saúde (Betadine®).

Relativamente à tabela resumo das preparações extemporâneas, esta foi elaborada com o intuito de facilitar a equipa quanto ao modo de preparação e conservação após preparação. Esta reúne as principais características de cada antibiótico disponível na farmácia, nomeadamente, o nome e a dosagem, o modo de preparação, o modo de conservação, a sua estabilidade depois de preparado e ainda o código nacional do produto (CNP).

No que concerne à apresentação sobre a infeção pelo Herpes Zoster, esta foi dada tendo por base um guia para o profissional da farmácia disponibilizado pelo CEDIME. Verificou-se que, mesmo não sendo um tema novo ou desconhecido, ainda existiam alguns pontos que não eram conhecidos por toda a equipa, como por exemplo o facto de existirem, em Portugal, vacinas contra o vírus Herpes Zoster. Considero que foi um importante momento de aprendizagem para todos e que será algo que futuramente nos vai permitir ter uma intervenção farmacêutica mais eficaz na prevenção e na indicação de medidas perante um caso de Zona.

No que se refere à caminhada solidária esta já é uma atividade que a FF tem por hábito organizar e em que tive a oportunidade não só de participar, mas também de auxiliar na elaboração de kits, que os utentes atempadamente puderam adquirir e, assim, contribuir para uma causa solidária.

No período que antecedeu a caminhada, foi evidente que os utentes estavam entusiasmados e que ansiavam por aquele momento. Isso refletiu-se numa procura crescente e inclusive superior ao que se tinha inicialmente idealizado. Além disto, é uma boa forma de a equipa se conectar ainda mais com os utentes ao mesmo tempo que são promovidos hábitos saudáveis e, por outro lado, se proporciona um momento mais descontraído para todos.

Considerações Finais

Este estágio foi uma etapa absolutamente essencial, necessária e importante na minha formação. Foi-me permitido ter contacto com uma realidade que quero e espero que seja a minha num futuro próximo. Aprendi muito com todas as colaboradoras da Farmácia Fonseca, que, neste período, foram incansáveis. Sempre dispostas a ajudar e a ensinar, atentas, preocupadas e que procuraram fomentar a minha autonomia e o trabalho em equipa. Além disso, deram-me alguns conselhos, que foram e continuarão a ser bastante úteis, e *feedback*, tanto de coisas em que podia melhorar ou fazer diferente, de forma a poder evoluir e a ser melhor profissional, como também de coisas que fiz bem e devo continuar.

Foram 5 meses em que nenhum dia foi igual ao anterior, em que aprendi sempre algo novo e entusiasmante, em que evoluí e em que me deparei com as mais diversas situações, sendo, muitas vezes, um misto emoções, mas aquela que prevaleceu sempre foi a felicidade e o gosto naquilo que estava a fazer.

Sei que o caminho ainda é longo e que ainda mal comecei, mas o balanço que faço é realmente muito positivo e estou certa de que esta experiência irá contribuir para que seja uma melhor profissional e sou grata a cada pessoa que fez parte do início deste percurso.

Referências bibliográficas

- [1] Boas Práticas de Farmácia. Ordem dos Farmacêuticos, Associação Nacional das Farmácias, Grupo Farmacêutico da União Europeia 2.^a Edição – junho 2001. Disponível em: https://www.ordemfarmaceuticos.pt/fotos/qualidade/boas_praticas_farmaceuticas_para_a_farmacia_comunitaria_2001_4998359805ab14791f2d55.pdf Consultado a 22 de abril de 2023.
- [2] Referenciais de Qualidade em Farmácia Comunitária. Ordem dos Farmacêuticos. Disponível em: <https://ordemfarmaceuticos.pt/pt/servicos/qualidade/referenciais-da-qualidade/farmacia-comunitaria/>. Consultado a 22 de abril de 2023.
- [3] Decreto-Lei n.º 75/2016 de 8 de novembro. Diário da República n.º 214/2016, Série I de 2016-11-08, Saúde.
- [4] Deliberação n.º 1502/2014, de 3 de julho. Diário da República n.º 145/2014, Série II de 2014-07-30, Ministério da Saúde- INFARMED.
- [5] Portaria n.º 1429/2007, de 2 de novembro. Diário da República n.º 211/2007, Série I de 2007-11-02, Ministério da Saúde.
- [6] Portaria n.º 97/2018, de 9 de abril. Diário da República n.º 69/2018, Série I de 2018-04-09, Saúde.
- [7] ANF- CEDIME. Abril 2019, n.º8 - CEDIME Responde – FAQ Conservação de Produtos Termolábeis.
- [8] Portaria n.º 594/2004, de 2 de junho. Diário da República n.º 129/2004, Série I-B de 2004-06-02, Ministério da Saúde.
- [9] Portaria n.º 160/2023, de 12 de junho. Diário da República n.º 112/2023, Série I de 2023-06-12, Ministério da Saúde.
- [10] Boas Práticas de Farmácia para a Farmácia Comunitária (BPF), Conselho Nacional da Qualidade, 3.^a edição, 2009. Disponível em: https://www.ordemfarmaceuticos.pt/fotos/documentos/boas_praticas_farmaceuticas_para_a_farmacia_comunitaria_2009_20853220715ab14785a01e8.pdf. Consultado a 13 de maio de 2023.
- [11] Decreto-Lei n.º 176/2006, de 30 de agosto, Classificação de medicamentos quanto à dispensa ao público (Artigo 114.º).

[12] Portaria n.º 224/2015, Diário da República n.º 144/2015, Série I de 2015-07-27.

[13] Normas de dispensa de medicamentos e produtos de saúde, INFARMED Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde, I.P. Disponível em <https://www.infarmed.pt/documents/15786/17838/Normas+Dispensa/4c1aea02-a266-4176-b3ee-a2983bdf790>. Consultado a 3 de junho de 2023.

[14] Normas de dispensa de medicamentos e produtos de saúde, INFARMED Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde, I.P. Disponível em: <https://www.infarmed.pt/documents/15786/17838/Normas+Dispensa/4c1aea02-a266-4176-b3ee-a2983bdf790> Consultado a 30 de junho de 2023.

[15] Automedicação. Ordem dos Farmacêuticos, julho de 2023. Disponível em: <https://www.ordemfarmaceuticos.pt/pt/artigos/automedicacao/>. Consultado a 15 de julho de 2023.

[16] Raposo Cardoso, M. Teresa. Automedicação e Indicação Farmacêutica, Protocolo e Aconselhamento Farmacêutico na Temática da Diarreia, 2018. Disponível em: <https://recil.ensinulusofona.pt/bitstream/10437/10119/1/FINAL%20Disserta%203%a7%20c3%a3o%20-%20M%20c2%aa%20Teresa%20Cardoso%20.pdf>. Consultado a 3 de junho de 2023.

[17] Farmacovigilância, INFARMED Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde, I.P. Disponível em: <https://www.infarmed.pt/web/infarmed/perguntas-frequentes-area-transversal/medicamentos+uso+humano/farmacovigilancia>. Consultado a 21 de setembro de 2023

[18] Centro de Informação do Medicamento, Acompanhamento do doente hipertenso na farmácia, 2015. Disponível em: <https://www.ordemfarmaceuticos.pt/fotos/publicacoes/cim+e+publicacoes+acompanhamento+do+doente+hipertenso+na+farmacia+i+2015+06+18+lb+18266238175a12c46752cd4.pdf>. Consultado a 7 de julho de 2023.

[19] Recomendações de Bolso de 2018 da ESC- Hipertensão. Disponível online em: <https://spc.pt/profissional-de-saude/wp-content/uploads/Pocket-guidelines-Hipertens%C3%A3o+compressed.pdf> Consultado a 21 de setembro de 2023.

[20] Recomendações de Bolso de 2019 da ESC- Diabetes. Disponível online em: https://spc.pt/profissional-de-saude/wp-content/uploads/2023/03/Diabetes-Definitivo_compressed.pdf. Consultado a 21 de setembro de 2023.

[21] Duarte, R. A Anomalia da Glicemia em Jejum AGJ (IFG) - Que Critérios? - A Propósito da Posição do European Diabetes Epidemiology Group (EDEG). 2006. Disponível online em: <http://www.revportdiabetes.com/wp-content/uploads/2017/10/RPD-Vol-1-n%C2%BA-2-Junho-2006-Artigo-de-Opini%C3%A3o-p%C3%A1gs-37-38.pdf>. Consultado a 21 de setembro de 2023.

[22] Recomendações de Bolso de 2019 da ESC- Dislipidemias. Disponível online em: https://spc.pt/profissional-de-saude/wp-content/uploads/2023/03/Dislipidemias-definitivo_compressed.pdf. Consultado a 21 de setembro de 2023.

[23] Gota. Sociedade Portuguesa de Reumatologia. Disponível online em: <https://spreumatologia.pt/gota/>. Consultado a 22 de setembro de 2023.

[24] Gaffo, A. Clinical manifestations and diagnosis of gout. Disponível online em: https://www.uptodate.com/contents/clinical-manifestations-and-diagnosis-of-gout?search=gout&source=search_result&selectedTitle=2~150&usage_type=default&display_rank=2. Consultado a 22 de setembro de 2023.

[25] Valormed®, Sociedade Gestora de Resíduos de Embalagens e Medicamentos, Lda. Disponível em: <https://valormed.pt/quem-somos/>. Consultado a 15 de julho de 2023.