

Relatório de Estágio II

Farmácia Helena de Freitas - Felgueiras

Beatriz Pinto Nunes

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

—

Gandra, fevereiro de 2024

Beatriz Pinto Nunes

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

Relatório Estágio II
Farmácia Helena de Freitas - Felgueiras

Trabalho realizado sob a Orientação de
Professor Doutor Joaquim Monteiro

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Eu, Beatriz Pinto Nunes, 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.

fevereiro 2024,

Beatriz Pinto Nunes

(Beatriz Pinto Nunes)

Agradecimentos

Chego finalmente ao momento mais desejado e sonhado ao longo destes últimos 5 anos. O caminho nem sempre foi fácil, nem sempre foi como idealmente gostaria que fosse, houve momentos de desilusão, frustração, de muita ansiedade, momentos em que acreditei que não seria capaz de estar aqui hoje, mas estou! Acredito que a vida tenha sempre planos para cada um de nós e agora sei que o meu caminho se fez assim para me fazer acreditar independentemente do que acontecesse, e acima de tudo, para me mostrar o significado da palavra resiliência.

Termino uma das etapas mais importantes e marcantes da minha vida e levo pessoas de quem nunca me irei esquecer e a quem farei alguns agradecimentos.

Ao Instituto Universitário de Ciências da Saúde-CESPU, a todo o corpo docente e não docente, um obrigada pelo apoio disponibilizado para que conseguisse realizar este grande sonho.

Ao meu coordenador de curso, Professor Doutor Vítor Seabra, um obrigada por todo o apoio, disponibilidade e atenção prestada ao longo deste meu caminho.

Ao meu supervisor de estágio, Professor Doutor Joaquim Monteiro, um obrigada gigante por todo o apoio que me deu ao longo destes 5 meses de estágio, enaltecer a dedicação que tem à profissão, mas acima de tudo um obrigada pela empatia demonstrada. É um professor por quem tenho uma grande admiração e que me marcou de uma forma extremamente positiva desde o início desta caminhada.

Não me poderei nunca esquecer do Laboratório Mesquita e Damião localizado em Vila das Aves e ao diretor técnico Dr. Orlando Silva, que me receberam e me trataram de uma forma absolutamente incrível e onde mostraram sempre simpatia e disponibilidade durante a semana de estágio em análises clínicas.

Um dos agradecimentos mais especiais vai para a equipa da Farmácia Helena Freitas. Falo com a certeza de que não poderia ter escolhido melhor farmácia para realizar este estágio. O estágio é uma etapa determinante no nosso percurso e que, dependendo da experiência, pode condicionar todo o nosso futuro, e o meu não poderia ter sido mais incrível.

À Dr^a. Helena Freitas, obrigado por me ter recebido sempre de braços abertos na sua farmácia, por toda a simpatia e por me ter dado a oportunidade de aprender tanto, todos os dias, com a sua equipa.

Ao Dr. José Costa, o meu monitor de estágio, à Dr^a. Helena Mendes, à Dr^a. Joana Freitas, à Dr^a. Joana Antunes, ao Dr. João Mesquita e ao Sr. Pedro Ribeiro, o meu mais sincero obrigada por tudo! O destino reservou os melhores profissionais e seres humanos para mim, vocês. Foram, são e serão para sempre família, terão sempre um lugar muito especial no meu coração.

Aos meus companheiros deste percurso, à Sara, à Marta, à Francisca e ao Zé um obrigada por todos os sorrisos, pelos choros, por todas as conquistas, pelas gargalhadas e pelos medos partilhados a cada dia. Um obrigada por todas as memórias que temos em comum e que nunca esquecerei.

À Rita, obrigada, tu que iniciaste este percurso académico comigo, mas quis o destino que tomássemos rumos distintos. Mas independentemente disso, sei que terei a nossa amizade sempre, em todos os momentos da minha vida.

À Margarida e à Catarina, de quem estive mais próxima neste último ano, e que se tornaram em pessoas muito especiais num curto período de tempo, um obrigada pelo apoio que me deram e pela amizade que nos unirá sempre.

Ao Miguel, obrigado, por teres estado do meu lado neste meu percurso académico que alterou o meu humor 1000x por dia! Obrigada por me apoiares e não me deixares desacreditar que hoje estaria a cumprir um dos meus grandes objetivos de vida!

Ao Ivo, obrigada, por seres o irmão que me apoia e que mais me fez rir nos piores e melhores momentos! Obrigada por tantas vezes teres estudado comigo quando precisava de decorar matéria e ficávamos tempos infinitos a dizer a mesma coisa, vezes e vezes sem conta. Obrigada por teres estado lá sempre!

Madrinha, a ti, irmã de outra mãe, nem sei por onde começar. Devo-te um dos maiores obrigados do mundo por teres estado incondicionalmente do meu lado, por acreditares sempre em mim e por me lembrares que o dia de hoje iria acontecer! Obrigada por me fazeres sonhar contigo, tenho um ti, um dos maiores exemplos a seguir, e tenho em ti, o maior orgulho!

Por fim, Mãe e Pai, a vocês, não haverá palavras suficientes no mundo inteiro para vos dizer o tanto que vos amo e o tanto que eu agradeço por tudo que fizeram e fazem por mim. Sem nunca me cobrarem, torcendo por mim, sempre! Obrigada por me apoiarem em todos os segundos deste meu caminho, sem vocês nada disto seria possível. Obrigada pelo esforço que fizeram para que hoje fosse possível estar a cumprir o sonho, o nosso sonho! Sou-vos eternamente grata por tudo! Hoje posso dizer, com orgulho, nós conseguimos!

Índice

<i>DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE</i>	<i>ii</i>
<i>Agradecimentos</i>	<i>iii</i>
<i>Índice de Figuras</i>	<i>ix</i>
<i>Índice de Tabelas</i>	<i>x</i>
<i>Lista de abreviaturas e acrónimos</i>	<i>xi</i>
<i>Resumo</i>	<i>xii</i>
<i>Introdução</i>	<i>1</i>
<i>Qualidade</i>	<i>1</i>
<i>Organização do espaço físico e funcional da Farmácia Helena Freitas</i>	<i>1</i>
Recursos humanos.....	<i>2</i>
<i>Espaço físico</i>	<i>2</i>
Espaço exterior.....	<i>2</i>
Espaço interior.....	<i>3</i>
<i>Biblioteca e fontes de informação</i>	<i>8</i>
<i>Circuito dos produtos de saúde na Farmácia Comunitária</i>	<i>8</i>
Encomendas.....	<i>8</i>
Preços de medicamentos e/ou outros produtos de saúde.....	<i>10</i>
Locais e condições de armazenamento.....	<i>11</i>
Gestão de prazos de validade.....	<i>11</i>
Recolhas, Devoluções e quebras de produtos de saúde ou medicamentos.....	<i>11</i>
<i>Dispensação de medicamentos e/ou outros produtos de saúde</i>	<i>12</i>
<i>Dispensação de medicamentos e/ou outros produtos de saúde por apresentação de prescrição médica</i>	<i>14</i>
Dispensa de medicamentos psicotrópicos e estupefacientes.....	<i>17</i>
Medicamentos/Produtos manipulados.....	<i>18</i>
Produtos de protocolo da Diabetes <i>mellitus</i>	<i>19</i>
<i>Receituário, Faturação e Conferência</i>	<i>19</i>
Conferência do receituário.....	<i>19</i>
Sistemas de participação.....	<i>20</i>
Recolha e envio mensal do receituário.....	<i>20</i>
<i>Dispensação de medicamentos e/ou outros produtos de saúde por Indicação Farmacêutica</i>	<i>20</i>

Da automedicação responsável à indicação farmacêutica	20
Da avaliação da situação às formas de intervenção	22
Serviços Farmacêuticos.....	23
Determinação de parâmetros antropométricos, bioquímicos e fisiológicos	23
Determinação de parâmetros antropométricos.....	24
Medição da pressão arterial.....	24
Medição da glicemia capilar	25
Administração de vacinas e injetáveis	26
Projeto Valormed®	26
Formações	27
<i>Considerações Finais.....</i>	28
<i>Referências Bibliográficas</i>	29

Índice de Figuras

Figura 1 - Representação no mapa da Localização da FHF, na freguesia da Vila da Longra, em Felgueiras	2
Figura 2 - Espaço exterior da FHF, instalada num prédio habitacional.....	3
Figura 3 - Montra da FHF, destinada à divulgação de produtos de venda livre	3
Figura 4 - Área de atendimento da FHF (A), zona de produtos relacionados com a época do ano decorrente (B)	4
Figura 5 - GAP da FHF de forma a obter um contacto mais próximo com o utente.....	5
Figura 6 – Laboratório da FHF	5
Figura 7 - Área de receção de encomendas	6
Figura 8 - <i>Gavetas e prateleiras de armazenamento dos MSRM da FHF</i>	6
Figura 9 - <i>Zona de descarga e rotativo da FHF, para armazenamento dos medicamentos</i>	7
Figura 10 - <i>Frigorífico da FHF para armazenamento de produtos que necessitem de refrigeração.</i>	7
Figura 11 - Representação esquemática das 3 etapas fundamentais <i>desde à entrevista ao doente até à avaliação dos resultados</i>	22

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Receita Médica manual	15
Tabela 2 – Receita Médica eletrônica Materializada	16
Tabela 3 - Receita Médica eletrônica Desmaterializada	17
Tabela 4 – Valores de Referência para a Pressão Arterial	25
Tabela 5 - Valores de Referência para a Glicemia	26

Lista de abreviaturas e acrónimos

ADSE - Assistência na Doença aos Servidores Cíveis do Estado

ANF - Associação Nacional das Farmácias

BPF - Boas Práticas de Farmácia

CCM-SNS - Centro de Controlo e Monitorização do SNS

CESPU - Cooperativa de Ensino Superior Politécnico e Universitário, Crl

DM – Diabetes *mellitus*

FC - Farmácia Comunitária

FHF - Farmácia Helena Freitas

GAP - Gabinete de Atendimento Personalizado

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

INFOMED - Base de Dados de Medicamentos de Uso Humano

LDL-C: Low Density Lipoprotein-cholesterol

MM - Medicamentos Manipulados

MNSRM - Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica

MSRM - Medicamentos Sujeitos a Receita Médica

PCHC - Produtos Cosméticos e de Higiene Corporal

PFV - Preço Venda à Farmácia

PIC - Preço Inscrito na Cartonagem

PV - Prazo Validade

PVP - Preço Venda ao Público

PS- Produtos de saúde

SAMS - Medicamentos Manipulados

SNS - Serviço Nacional de Saúde

Resumo

Este relatório surge no âmbito da Unidade Curricular de Estágio II, para obtenção do grau de Mestre em Ciências Farmacêuticas pelo IUCS-CESPU, onde é descrito as atividades desenvolvidas e é relatado a experiência enquanto estagiária e os desafios que foram surgindo no dia a dia, durante o período de estágio realizado na Farmácia Helena Freitas. Foi realizado de 1 de março de 2023 a 31 de julho de 2023 e teve como objetivo consolidar e desenvolver conteúdos adquiridos durante as aulas, permitindo o contacto com o público e onde foi possível dar apoio aos utentes que procuravam a Farmácia Helena Freitas.

O estágio proporcionou uma valiosa experiência ao expor-me à realidade prática do campo profissional, revelando tanto desafios quanto conquistas. Um ponto crítico destacado foi a falta de preparação no manuseamento de medicamentos/ produtos manipulados, demonstrando a necessidade de uma experiência mais abrangente nesse aspeto. No entanto, contrabalanceando essa lacuna, destaca-se positivamente o elevado número de atendimentos realizados durante o período.

O intenso contacto com os utentes permitiu o desenvolvimento de habilidades interpessoais e a aplicação prática de conhecimentos teóricos, contribuindo significativamente para o meu crescimento profissional. Essa dualidade de experiências no estágio reforça a importância do contínuo aprimoramento e aprendizagem ao longo da carreira.

Relatório Estágio II

Farmácia Helena Freitas



Beatriz Pinto Nunes

Introdução

Neste relatório, que surge no âmbito da unidade curricular Estágio II do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas do IUCS-CESPU, será abordado a experiência adquirida em farmácia comunitária (FC), experiência essa ansiosamente esperada, com o intuito de perceber como seria trabalhar diariamente numa farmácia e todos os desafios que daí advêm, mas sobretudo ajudar as pessoas colocando em prática conhecimentos que foram adquiridos ao longo dos últimos 5 anos académicos.

Esta experiência incrível, decorreu de 1 de março de 2023 a 31 de julho de 2023, na Farmácia Helena Freitas (FHF), localizada em Felgueiras, local onde já tinha sido realizado o Estágio I.

Qualidade

É objetivo principal de uma farmácia, prestar serviços e cuidados de saúde com a maior **qualidade** possível, assim como melhorar continuamente o seu desempenho, e desta forma, ir de encontro as necessidades e expectativas dos utentes. Para garantirmos esta qualidade existe um documento denominado de **Boas Práticas Farmacêuticas (BPF)**, documento este sujeito periodicamente a atualizações, conjugado com um **Sistema de Gestão de Qualidade (SGQ)**, que pretendem transmitir uma descrição do modo como os farmacêuticos podem melhorar o acesso aos cuidados de saúde, bem como à promoção de saúde e o bom uso dos medicamentos. A implementação de todas estas condições é da responsabilidade do diretor técnico. ^[1]

Organização do espaço físico e funcional da Farmácia Helena Freitas

A FHF situa-se na Rua Camilo Carvalho da Fonseca, N°184 4650-450 Sernande - Vila da Longra, Felgueiras (figura 1).

O horário de atendimento é das 9:00h às 20:30h, de segunda à sexta-feira, e aos sábados das 9:00h às 19:30h. A FHF funciona por turnos, havendo um turno que trabalha das 9:00h às 14:30h e o outro turno que trabalha das 14:30h às 20:30h, permutando semanalmente.

O horário de estágio foi, geralmente, das 9:00h às 12:00h e das 13:30h às 17:30h.



Figura 1: Representação no mapa da Localização da FHF, na freguesia da Vila da Longra, em Felgueiras.

Recursos humanos

Diretora técnica: Dra. Helena Freitas

Farmacêuticos adjuntos: Dr. João Mesquita

Farmacêuticos: Dr. José Costa, Dra. Helena Mendes, Dra. Joana Freitas e Dra. Joana Antunes

Técnico auxiliar de farmácia: Sr. Pedro Ribeiro

Espaço físico

As instalações da FHF cumprem com os requisitos obrigatórios relativos às divisões e áreas mínimas.^[2]

Espaço exterior

A FHF está instalada num prédio habitacional, dispõe de estacionamento livre, incluindo lugar prioritário para pessoas com mobilidade reduzida e lugar para cargas e descargas. A passagem para a entrada na farmácia é de fácil acesso para pessoas com mobilidade reduzida, incluindo cadeiras de rodas (figura 2).^[2]

As informações de identificação da farmácia e da respetiva diretora técnica e o horário de atendimento estão inscritas na porta e também se encontra um documento afixado que refere as farmácias de serviço no concelho de Felgueiras. Apresenta uma cruz verde iluminada que está perpendicular à fachada.^[1]



Figura 2: Espaço exterior da FHF, instalada num prédio habitacional.

A parte frontal da farmácia é toda em vidro e possui uma montra destinada à divulgação de produtos de venda livre sendo alterada sazonalmente de forma a aludir às festividades da época (figura 3).



Figura 3: Montra da FHF, destinada à divulgação de produtos de venda livre.

Espaço interior

Pelo artigo 29º do Decreto-Lei nº307/2007, de 31 de agosto de 2007, as farmácias devem dispor de instalações que promovam a segurança, conservação e preparação dos medicamentos. Estas devem também garantir uma boa acessibilidade, comodidade e privacidade, tanto dos utentes, como do respetivo pessoal. ^[3]

O espaço interior tem uma imagem harmoniosa e bem cuidada, transmitindo conforto e confiança aos utentes que escolhem a FHF como a sua farmácia preferencial. Nesta mesma área, há uma zona de produtos relacionados com a época do ano decorrente, onde se

encontram, produtos de puericultura, dietéticos, dispositivos e acessórios, suplementos alimentares, produtos de higiene e cosméticos (figura 4).

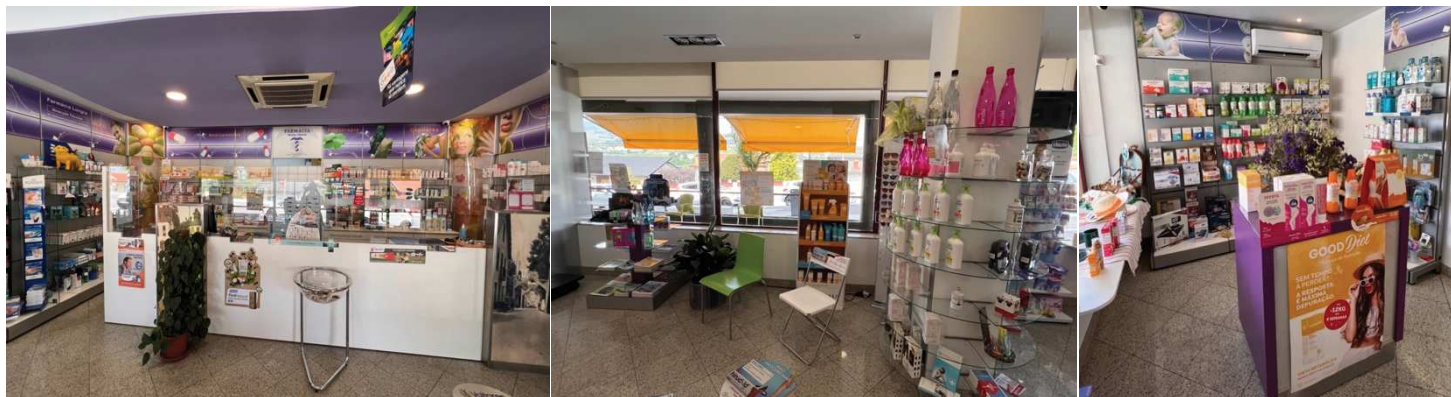


Figura 4: Área de atendimento da FHF (A), zona de produtos relacionados com a época do ano decorrente (B).

A **área de atendimento** ao público dispõe de 3 postos de atendimento, havendo um computador para cada posto. Os computadores operam o sistema informático Sifarma2000® e o novo módulo do sistema. Cada posto possui também: leitor de códigos de barras, impressora de talões e leitores de cartão de cidadão.

Existe, ainda, uma máquina de pagamentos automáticos e um terminal de multibanco, que são utilizados pelos 3 postos.

Nos lineares que se encontram atrás dos postos de atendimento, estão expostos produtos de variadas marcas, onde se destacam produtos de dermocosmética, suplementos alimentares, produtos de higiene oral, medicamentos não sujeitos a receita médica (MNSRM) e produtos de veterinária.

A FHF é constituída por um **gabinete de atendimento personalizado (GAP)** para um contacto mais próximo com o utente, quer para a administração de injetáveis, avaliação de parâmetros bioquímicos ou, se o utente solicitar dialogar num ambiente mais privado, no qual possa colocar alguma dúvida ou pedir esclarecimento individualizado (figura 5). Neste GAP há consultas de nutrição aos sábados, quinzenalmente, realizadas pela Dra. Elisabete Mendes.

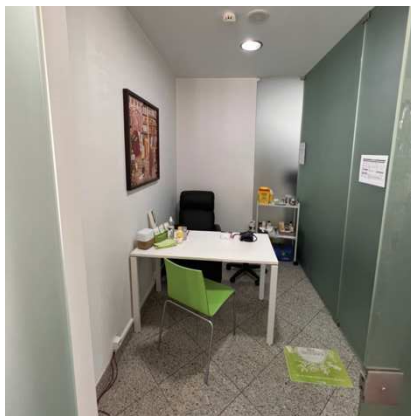


Figura 5: GAP da FHF de forma a obter um contacto mais próximo com o utente.

As instalações da FHF contam também com um **laboratório**, sendo este utilizado na maioria das vezes para a reconstituição de antibióticos de uso oral. Este espaço possui todos os requisitos preconizados nas Boas Práticas de Farmácia (BPF), nas Boas Práticas de Fabrico e todo o material obrigatório (figura 6).



Figura 6: Laboratório da FHF.

Existe o **escritório** da direção técnica utilizado pelos farmacêuticos adjuntos para tratar de assuntos relativos à gestão da FHF, à sua administração, compras, contabilidade, etc. Aqui estão guardados os documentos e as referências bibliográficas que são obrigatórias.

Existe a **zona de receção de encomendas** onde se procede à receção e verificação dos produtos, para serem posteriormente armazenados. Nesta área existe um computador com acesso ao Sifarma2000® e ao novo módulo do sistema, um leitor de código de barras e uma impressora de etiquetas para etiquetar produtos cujo preço venda ao público (PVP) não

venha marcado na embalagem. Aqui faz-se também a conferência das receitas e a gestão de devoluções e notas de crédito. Há sempre um telefone disponível, quer para os utentes que pretendam contactar com a farmácia, quer para o pessoal afeto à farmácia contactar diretamente os fornecedores quando a situação assim o exija.

O mês de março correspondem ao momento com maior permanência nesta zona de receção de encomendas (figura 7) e o seu armazenamento, onde foi lembrado todo o processo aprendido durante o Estágio I.

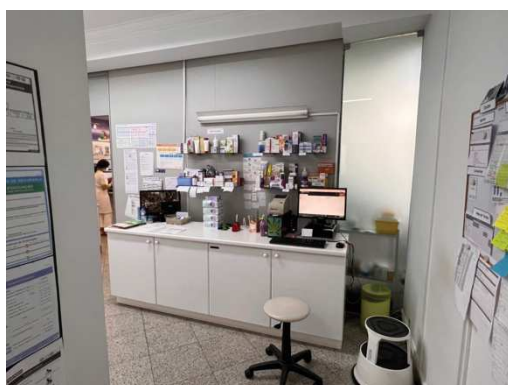


Figura 7: Área de receção de encomendas da FHF.

O **armazém** divide-se em dois espaços físicos: um primeiro espaço mais próximo do balcão, na zona de receção de encomendas, que é composto por gavetas e prateleiras onde são guardados os Medicamentos Sujeitos a Receita Médica (MSRM) (figura 8). Sendo estes organizados por originais e genéricos e por ordem alfabética, por forma a facilitar um acesso rápido e intuitivo aos produtos no ato de atendimento.



Figura 8: Gavetas e prateleiras de armazenamento dos MSRM da FHF.

O segundo espaço físico fica perto da zona de descarga e, neste espaço, existe um rotativo que permite a arrumação dos medicamentos com maior quantidade de stock ou

embalagens volumosas (figura 9). Este armazenamento é feito, mais uma vez, por ordem alfabética.



Figura 9: Zona de descarga e rotativo da FHF, para armazenamento dos medicamentos

Neste local encontra-se também o frigorífico para armazenamento de produtos que necessitem de temperaturas entre os 2°C e os 8°C (figura 10).



Figura 10: Frigorífico da FHF para armazenamento de produtos que necessitem de refrigeração.

A FHF realiza manutenções anuais relativas à calibração dos instrumentos como os termohigrómetros, balanças, termómetro e termostato do frigorífico.

Biblioteca e fontes de informação

Segundo o Decreto-lei nº 307/2007, de 31 de agosto, todas as farmácias têm a obrigação de possuir uma edição em papel, em formato eletrónico ou online da Farmacopeia Portuguesa em vigor. Para além da Farmacopeia Portuguesa, do Prontuário Terapêutico e do livro de reclamações, que são obrigatórios, a FHF tem ainda manuais de cariz médico, manuais de veterinária, entre outros livros que podem ser consultados para o esclarecimento de dúvidas. Estão guardadas todas as fontes de informação sempre atualizadas e disponíveis para quem as queira consultar caso surjam dúvidas, o que será normal no decorrer da atividade farmacêutica.

Atualmente, contudo, o apoio mais comumente utilizado acaba por ser, através da Internet, recorrendo a sites fidedignos que podem ser consultados, como é o caso do **INFOMED**.

Circuito dos produtos de saúde na Farmácia Comunitária

Encomendas

A FHF tem como armazenistas preferenciais a Plural, a Medicanorte e a Empifarma. É para estes armazenistas que são enviadas as **encomendas diárias**, geradas com base no stock mínimo e máximo previamente definido dos mais variados produtos. Estas encomendas são analisadas e aprovadas por alguém responsável para serem enviadas para os fornecedores. Quando um utente necessita de algum produto que não esteja disponível na farmácia, recorre-se às **encomendas instantâneas**, onde é possível verificar qual dos armazenistas pode satisfazer o pedido do utente, mais rapidamente e com o preço mais económico possível. Por vezes, fazem-se encomendas por contacto telefónico com os fornecedores ou por contacto com o delegado do laboratório/armazenista, quando esta visita a farmácia. Saber como se faz uma encomenda é de extrema importante. De facto, importa perceber de que forma se pode chegar a um equilíbrio, de modo a não ter um stock excessivo que leve a um empate financeiro desnecessário, sendo também imperativo evitar a acumulação de produtos com pouca rotatividade e, conseqüentemente, a acumulação de um maior número de produtos com prazo de validade expirado e diminuição do espaço livre para armazenamento. Há, no entanto, uma necessidade de manter um equilíbrio para que os

utentes possam ser melhor servidos, sem que tenham que fazer várias deslocações à farmácia.

Também existem as **encomendas via verde**, que funcionam como uma via excecional para adquirir um medicamento, com base numa receita médica, quando não se encontra disponível na farmácia. Este tipo de encomenda encontra-se disponível apenas para alguns medicamentos - os medicamentos essenciais para o controlo de determinadas doenças.

Este estágio II permitiu perceber a falta de alguns medicamentos a nível nacional. Quando situações deste tipo foram deparadas, uma explicação da situação foi sempre procurada, sendo os utentes encaminhados para a linha 1400. Esta linha disponibiliza assistência farmacêutica gratuita ao utente, tentando encaminhar o utente para uma farmácia (preferencialmente da região) que ainda tenha alguma unidade do medicamento em stock.

A **recepção e verificação de encomendas** é um momento importante na gestão de uma farmácia, uma vez que é necessário estar-se devidamente concentrado(a) para evitar erros nas atualizações de preços, prazos de validade (PV) e stocks dos produtos é também necessário estar alerta, para fazer correções de algum parâmetro que possa não estar correto.

O primeiro passo na recepção de encomendas é verificar se as banheiras recebidas são destinadas à farmácia em questão e se estão acompanhadas das respetivas faturas, que serão importantes no momento de colocar os produtos no sistema, fornecendo diversas informações tais como:

- identificação do fornecedor e da farmácia;
- número da encomenda e da fatura;
- data de encomenda;
- designação de cada produto;
- código nacional do produto (CNP);
- quantidades encomendadas e recebidas;
- preço de venda à farmácia (PVF);
- taxa de imposto sobre o valor acrescentado (IVA);
- PVP;

- descontos e bonificações e total da fatura.

Depois dessa confirmação, deve-se dar prioridade a todos os produtos que necessitem de ser armazenados no frio, para que sejam asseguradas todas as condições para a manutenção da qualidade, segurança e eficácia do medicamento.

Posteriormente utiliza-se o Sifarma2000®, ou o novo módulo do sistema, para rececionar os produtos, inserindo-os quer por leitura ótica do código de barras ou inserindo manualmente o CNP. Durante este processo, deve ser verificada a integridade das embalagens, os prazos de validade e o PVP dos produtos, alterando-os sempre que necessário. Todos os produtos são armazenados segundo a regra "*first to expire, first out*", em que as embalagens com prazo mais antigo são selecionadas para serem dispensadas em primeiro lugar.

É importante também verificar se há uma correspondência exata entre os produtos que foram encomendados e aqueles que são recebidos e, caso isto não se verifique, deve-se tentar detetar as inconformidades e reportar ao armazenista. Deve-se também conferir se o valor total da fatura coincide com o que o sistema apresenta. Depois de terminar a receção, procede-se ao arquivo da fatura original para efeitos contabilísticos.

O processo de armazenamento foi de elevada importância, uma vez que permitiu um melhor conhecimento dos produtos existentes e do método de organização da FHF.

Preços de medicamentos e/ou outros produtos de saúde

No que diz respeito aos MSRM, o seu preço é determinado pela Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde (INFARMED).

Os produtos que não apresentam Preço Inscrito na Cartonagem (PIC), ou seja, os MNSRM e os restantes produtos de saúde (PS) são colocados de parte e posteriormente etiquetados, de forma a não omitir informações úteis para o consumidor. O PVP definido a partir do PVF, da taxa de IVA e da margem a aplicar, além da categoria onde se encontra o produto.

Locais e condições de armazenamento

Depois de dada a entrada dos produtos, é importante passar ao seu armazenamento, tendo em conta as condições que cada um necessita, mantendo assim a sua qualidade. A maioria dos produtos são armazenados no rotativo e nas gavetas que estão divididas por medicamentos originais e genéricos, estando ambas ordenadas por ordem alfabética. Os MNSRM e os PS estão também guardados no rotativo ou no armazém, bem como na parte da frente da farmácia, de modo a estarem à vista dos utentes. Os produtos de frio estão armazenados no frigorífico e são os primeiros a serem armazenados, pois necessitam de condições específicas.

Gestão de prazos de validade

É realizada mensalmente uma verificação dos PV, através de uma lista de controlo emitida pelo Sifarma2000®. Posteriormente, são recolhidos todos os produtos em que o PV esteja a 3 meses de expirar, com o objetivo de ser feita a sua devolução. No caso de um PV estar diferente do que está na listagem, regista-se o PV do produto para posteriormente ser alterado no sistema.

Quando o PV de um produto está prestes a terminar, e em casos em que os laboratórios não aceitam devoluções, deve-se colar uma etiqueta de modo a alertar que este deve ser dispensado em primeiro lugar.

Recolhas, Devoluções e quebras de produtos de saúde ou medicamentos

O motivo pelo qual se efetua uma devolução pode ser por várias razões como:

- Prazo de validade expirado
- Produto alterado
- Embalagem incompleta
- Embalagem danificada
- Remarcação PVP
- Erro no pedido
- Outros

No processo de devolução, tem de se verificar a qual fornecedor ou laboratório foi encomendado o produto, inserindo o número da fatura correspondente. É necessário também indicar o motivo da devolução e a respetiva quantidade. De seguida, é emitida uma nota de devolução em triplicado, onde duas são enviadas juntamente com o produto para o respetivo fornecedor e outra fica arquivada na farmácia até que haja uma resolução da devolução. Se a devolução for aceite, ou o fornecedor envia um produto de substituição com um PV mais alargado, ou emite uma nota de crédito. Se a devolução não for aceite, o fornecedor reenvia o produto, tendo de se regularizar a devolução no SIFARMA. Caso ainda esteja dentro do PV e o tempo de consumo não exceda este PV, o produto pode ser vendido, caso não esteja, é dada a quebra do produto no sistema.

Também se recorre à devolução quando a farmácia recebe uma notificação por parte do INFARMED para recolha de um determinado produto.

Dispensação de medicamentos e/ou outros produtos de saúde

O **aconselhamento farmacêutico** é fundamental, uma vez que a segurança do utente e o uso adequado dos medicamentos é uma das grandes preocupações do farmacêutico. É também através do aconselhamento e do diálogo com o utente que se pode tentar perceber se existe uma adesão ao esquema terapêutico e fornecer informações claras, não só sobre a importância desta adesão, mas também sobre os possíveis efeitos secundários do medicamento que se verifiquem com mais frequência e sobre outras dúvidas que possam surgir por parte do utente.

A comunicação permite reforçar a relação de confiança entre a farmácia e os utentes, fazendo com que estes se sintam mais confortáveis na hora de expor as suas dúvidas ou procurar assistência nos assuntos relacionados com saúde.

A educação em saúde é um campo em que se deve apostar cada vez mais, visto que os farmacêuticos podem educar os utentes com medidas preventivas e incentivar a um estilo de vida mais saudável, contribuindo assim para um melhoramento dos parâmetros de bem-estar da comunidade.

No ato de dispensação o farmacêutico avalia e valida a medicação, com o objetivo de identificar e resolver problemas, se existentes, relacionados com os medicamentos, protegendo o doente de possíveis resultados negativos associados à medicação. [1]

Durante o estágio, num atendimento, uma utente pretendia levantar medicação de uma receita, onde foi perceptível que esta estaria a fazer a administração de um medicamento de forma errada. Ainda que já fizesse a medicação para diminuir os níveis de LDL-c há algum tempo, esta teve uma consulta, em que o médico alterou a dosagem do medicamento para uma dosagem superior. A utente não percebeu que era para fazer a substituição, estando a tomar o que já tomava e o novo, simultaneamente.

Durante o aconselhamento, o farmacêutico deve ainda alertar para reações adversas e interações medicamentosas (o Sifarma2000® é uma ajuda valiosa uma vez que alerta para possíveis reações adversas, precauções e interações medicamentosas de forma rápida e simples de perceber). Ainda nesse contexto, durante o atendimento ao público, dado o desconhecimento do historial dos utentes, assim como da medicação habitual de cada um, uma das preocupações principais foi a de questionar se a medicação que queria levantar era habitual e de que forma estavam a ser feitas as tomas, com o objetivo de perceber se o utente estava a tomar a medicação da forma correta. Era também questionado aos utentes com doenças crónicas, como a hipertensão ou a diabetes, quais os valores das últimas monitorizações destes parâmetros, por forma a perceber se a medicação estava a fazer a sua função e controlar assim estas doenças. Mas, para que tudo isto seja possível. É crucial que haja cooperação e confiança entre farmacêutico e utente. E, para isso, está por base uma boa comunicação. O discurso por parte do farmacêutico tem de ser o mais simples possível para que o utente entenda o que está a ser dito e não haja dúvidas. Quase tão importante como a comunicação verbal é a comunicação não verbal, devendo as duas ser utilizadas em simultâneo para melhor se expressar o que se pretende transmitir.

Em todos os produtos que são dispensados, tanto medicamentos, como produtos de saúde, é de extrema importância salientar sempre a posologia, o modo de utilização, a via de

administração, as interações e os efeitos adversos que possam surgir, assim como alertar para o uso racional do medicamento. Por exemplo, uma das preocupações constantes aquando da dispensa do ibuprofeno e do paracetamol, foi a de alertar os utentes para a utilização apenas quando realmente necessário e durante um curto período. Por serem princípios ativos tão utilizados e conhecidos pela comunidade, a forma como muitas vezes são utilizados, não é tão cuidadosa e pode haver um exagero no consumo destes medicamentos.

Quando algum produto necessita de algum cuidado adicional, como armazenamento no frio, é necessário sempre alertar o utente para esse aspeto de modo a transportar e armazenar o produto da forma mais correta possível. Uma das recomendações mais dadas foi a de "Nunca colocar o produto na porta do frigorífico", de modo a conservar o produto da melhor maneira e evitar as variações de temperatura resultantes do abrir e fechar da porta.

Conforme o atendimento ia decorrendo, e sempre que a situação assim o exigia, recorria-se ao INFOMED para tentar relacionar os nomes comerciais dos medicamentos com as substâncias ativas correspondentes e a sua função terapêutica. Este processo acabou por ser de uma ajuda preciosa na hora do aconselhamento.

Dispensação de medicamentos e/ou outros produtos de saúde por apresentação de prescrição médica

Para que ocorra a dispensação de um MSRM é necessário a apresentação de uma prescrição médica válida. 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) Contendam substâncias, ou preparações à base dessas substâncias, cuja, atividade ou reações adversas seja, indispensável aprofundar;
- d) Destinem-se a ser administrados por via parentérica. ^[4]

Existem vários modelos de receita médica, atualmente aprovados:

1. Receita médica manual (tabela 1);
2. Receita médica eletrónica materializada (tabela 2);
3. Receita médica eletrónica desmaterializada (tabela 3);
4. Receita médica especial.

Tabela 1: Receita médica manual

Receita Médica Manual	
Elementos obrigatórios para a validação da prescrição	<ul style="list-style-type: none"> • Modelo adequado de prescrição • Identificação do local de prescrição ou respetiva vinheta, se aplicável • Vinheta identificativa do prescriptor • Especialidade médica • Identificação da exceção que justifica a utilização da receita manual, assinalando com uma cruz a alínea correspondente • Nome e número de utente • Entidade financeira responsável • Regime especial de comparticipação de medicamentos, representado pelas siglas «R» e ou «O», se aplicável • Identificação do medicamento • Justificação técnica, se aplicável • Identificação do despacho que estabelece o regime especial de comparticipação de medicamentos, se aplicável • Data da prescrição • Assinatura do prescriptor
Regras de prescrição	<p>A prescrição dos medicamentos deve ser feita por:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Denominação Comum Internacional (DCI) ou nome da substância ativa; - Nome comercial do medicamento ou do titular de AIM <p>Só se houver medicamentos de marca sem similares, medicamentos que não</p>

	<p>disponham de medicamentos genéricos comparticipados, medicamentos que, por razões de propriedade industrial, apenas podem ser prescritos para determinadas indicações terapêuticas e mediante justificação técnica do prescriptor.</p> <p>A prescrição tem uma validade de 12 meses.</p> <p>Em cada receita podem ser prescritos até 4 medicamentos distintos, totalizando um número de 4 embalagens por receita. No máximo, podem ser prescritas 2 embalagens por medicamento, ou 4 se for embalagem unidose. [5]</p> <p>No final é impresso no verso da receita manual, o comprovativo onde constam as informações relativas à dispensa do medicamento. É assinado, datado e carimbado pelo farmacêutico e assinado também pelo utente.</p>
<p>Dimensão da Embalagem</p>	<p>Quando o médico prescriptor não indica a dimensão da embalagem deve ser dispensada a embalagem de menor dimensão disponível no mercado. [6]</p>

Tabela 2: Receita médica eletrónica materializada

<p>Receita Médica Eletrónica Materializada</p>	
<p>Elementos obrigatórios para a validação da prescrição</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Local de prescrição • Identificação do médico prescriptor • Identificação do utente • Entidade financeira responsável • Tipo/linha de prescrição • Identificação dos medicamentos • Justificação técnica (se aplicável) • Regimes de comparticipação • Data e hora da prescrição • Local de prescrição
<p>Regras de prescrição</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A prescrição tem um PV de 12 meses; • Pode ser renovável com uma validade de 12 meses, podendo conter 3 vias, sendo que só podem ser prescritos medicamentos que se destinem a tratamentos de longa duração.

	<ul style="list-style-type: none"> • Podem ser prescritos até 4 medicamentos diferentes, num total de 4 embalagens por receita, sendo que no máximo só podem ser prescritas 2 embalagens por medicamento. • Se se tratar de medicamentos para um tratamento de longa duração, podem ser prescritas até 4 embalagens do mesmo medicamento, ou até 12 embalagens. [6]
--	---

Tabela 3: Receita médica eletrónica desmaterializada

Receita Médica Eletrónica Desmaterializada	
Elementos obrigatórios para a validação da prescrição	<ul style="list-style-type: none"> • Local de prescrição • Identificação do utente • Códigos de acesso, dispensa e opção • Entidade financeira responsável • Tipo/linha de prescrição • Identificação dos medicamentos • Justificação técnica • Regimes de participação • Data e hora da prescrição
Regras de prescrição	<ul style="list-style-type: none"> • 2 embalagens, para os medicamentos destinados a tratamentos de curta ou média duração, com uma validade de 12 meses. • 6 embalagens, no caso de medicamentos destinados a tratamentos de longa duração com uma validade de 12 meses. • 4 embalagens do mesmo medicamento, ou até 12 embalagens no caso de medicamentos de longa duração, se em dose unitária [6]

Dispensa de medicamentos psicotrópicos e estupefacientes

Os psicotrópicos e estupefacientes são substâncias extremamente importantes para a medicina e as suas propriedades, desde que usadas de forma correta, podem trazer benefícios terapêuticos a um número alargado de situações de doença. No entanto, substâncias como a cocaína, cannabis ou heroína, utilizadas no fabrico de fármacos usados no tratamento de uma série de doenças, estão normalmente associadas a atos ilícitos, nomeadamente ao tráfico e consumo de drogas. [7]

Por estes motivos e segundo o Decreto-Lei nº 15/93, de 22 de janeiro, os medicamentos psicotrópicos estupefacientes estão sujeitos a um controlo especial, sendo necessário fazer a recolha de alguns dados no momento do atendimento, como por exemplo, a identificação do doente e dados do cartão de cidadão. No caso de que o adquirente não seja o doente, então teremos de registar os dados do adquirente e terá de apresentar o seu próprio cartão de cidadão. [8]

A maioria das pessoas que se deslocavam à farmácia para levantar medicação deste tipo, já estavam familiarizadas com as regras a que estes medicamentos estão sujeitos e, por isso, já disponibilizavam os documentos e informações necessárias sem que fosse preciso pedir.

No fim do atendimento é impresso um documento onde ficam registados dados como a identificação da prescrição, identificação da farmácia e o responsável pela venda, medicamento e quantidade dispensada, data da dispensa e o médico prescriptor. A cada 3 meses, a farmácia envia ao INFARMED, o registo e listagem das entradas dos psicotrópicos. Mensalmente, até dia 8, é enviada uma listagem com as saídas, mas apenas das receitas manuais.

Durante o período de estágio, foi possível trabalhar com todos estes tipos de receitas, sendo a receita eletrónica digital ou impressa a mais frequente. O guia de tratamento deve ser devolvido ao utente para que este possa fazer o levantamento de mais embalagens (caso a receita assim o indique). Foi, ainda, possível trabalhar com receitas de medicamentos de uso veterinário, ficando sempre uma cópia para justificar a venda do medicamento sendo que estas receitas ainda não entram no sistema informático como as destinadas ao uso humano.

Medicamentos/Produtos manipulados

“Os medicamentos manipulados (MM) podem ser classificados como Fórmulas Magistrais (quando são preparados segundo uma receita médica que especifica o doente a quem o medicamento se destina), ou Preparados Oficiais (quando o medicamento é preparado segundo indicações compendiais, de uma Farmacopeia ou Formulário)”. [9] Os MM podem ser uma boa alternativa, porque possibilitam a individualização da terapêutica e o

preenchimento de falhas que possam existir no mercado. Como por exemplo, se for necessário um certo medicamento numa determinada dosagem e não existir ou se for necessário um medicamento numa forma farmacêutica específica para administração pediátrica e não existir no mercado.

O farmacêutico que prepara o MM prescrito é responsável por garantir a sua segurança.

A FHF não prepara a maior parte dos MM que são dispensados, delegando essa função a uma outra farmácia localizada no Porto.

Produtos de protocolo da Diabetes *mellitus*

Os dispositivos médicos destinados à autovigilância da Diabetes *mellitus* (DM), como lancetas, tiras de teste, são comparticipados e constam da listagem fornecida pelo INFARMED e seguem as mesmas regras dos restantes medicamentos no que diz respeito ao número de embalagens e validade da prescrição.

Receituário, Faturação e Conferência

Conferência do receituário

Nos dias que correm a maior parte das prescrições médicas chegam à farmácia como receitas médicas desmaterializadas, não sendo necessária a posterior conferência deste receituário para faturação pois essa validação já é feita on-line. Mas ainda que, em menor número, ainda se recorre à utilização de receitas manuais e, nestes casos, é necessário observar se todos os requisitos obrigatórios estão presentes e conformes, como o nome e número de beneficiário do utente, justificação da razão pela qual o prescriptor está a utilizar uma receita manual, vinheta do prescriptor, entidade responsável, plano de comparticipação, validade, assinatura do médico prescriptor e todas as demais regras associadas a receitas manuais. A organização deste tipo de receitas é feita por lotes, com um máximo de 30 receitas por lote e separadas consoante a entidade participante. Em cada receita é

impresso no seu verso a identificação do número série e lote, sendo assim possível organizar as receitas por ordem e posteriormente o farmacêutico deve datar, assinar e carimbar.

Sistemas de participação

No que concerne a participação a entidade mais comum na farmácia é o Serviço Nacional de Saúde (SNS), onde o estado garante o pagamento de uma percentagem do PVP de alguns medicamentos tendo em conta o escalão em que o produto em causa se insere e segundo a sua classificação farmacoterapêutica. O regime geral de participação de medicamentos (O1) está dividido em quatro escalões: A, B, C e D cuja participação é de 90%, 69%, 37% e 15%, respetivamente. Existem ainda outras entidades participantes, como os serviços de Assistência Médico Social do Sindicato dos Bancários do Norte (SAMS), Medis, Assistência na Doença aos Servidores Cíveis do Estado (ADSE), entre outros.

Recolha e envio mensal do receituário

O receituário e os documentos associados, como a relação de resumos de lotes, verbete e fatura final do mês em questão, que dizem respeito ao SNS, são enviados para o CCM-SNS. As receitas e documentação relativas às restantes entidades são enviadas para a Associação Nacional das Farmácias (ANF).

Quando chegam ao destino são enviados comprovativos de receção e devolução de receitas se tiverem irregularidades.

Dispensação de medicamentos e/ou outros produtos de saúde por Indicação Farmacêutica

Da automedicação responsável à indicação farmacêutica

A automedicação caracteriza-se pela prática de ingestão de substâncias medicamentosas sem a devida prescrição e sem o acompanhamento por parte de um profissional de saúde, ou seja, ocorre quando alguém decide tratar-se através do seu conhecimento pessoal, recorrendo a conhecimento de familiares e amigos. ^[10] Aqui, a importância do acompanhamento por um profissional de saúde, é crucial e tem como objetivo orientar o

utente para a melhor decisão. O farmacêutico tem o dever de perceber se a proposta do utente é a mais indicada para aquele caso em específico, para que assim o utente tenha a certeza da segurança e eficácia do tratamento e estejamos assim a contribuir para o uso racional do medicamento.

Quando se aborda o tema **automedicação**, os **riscos adjacentes** devem ser também eles abordados tais como:

- Intoxicação: uso de doses inadequadas que podem causar diversos efeitos, desde a ineficácia ou até mesmo overdose da substância ingerida.
- Interações medicamentosas: há o risco de um medicamento ingerido interagir com a alimentação ou até mesmo com outro medicamento que a pessoa tome, e pode assim anular ou potencializar os efeitos do outro.
- Alívio dos sintomas mascarando o diagnóstico correto da doença: uso de medicamentos para aliviar imediatamente dor e mal-estar pode esconder a real causa daqueles sintomas. Dessa forma, a doença não é tratada corretamente e pode agravar.
- Reações alérgicas: ingerir medicamentos que não foram prescritos por um profissional da saúde pode causar reações não esperadas no organismo.
- Dependência: algumas substâncias proporcionam mais riscos de dependência quando tomadas em doses incorretas e por tempo além do indicado pelo médico.
- Resistência ao medicamento - o uso indiscriminado de um medicamento pode facilitar o aumento da resistência dos microrganismos àquela substância. No caso dos antibióticos, por exemplo, pode prejudicar a eficácia de tratamentos em infeções futuras.

Neste tipo de atendimento, o utente era sempre questionado para que efeito era o medicamento solicitado e a quem de destinava. Somente depois de toda a avaliação, é que se considerava que o tratamento estava adequado à situação, e o medicamento era dispensado. No caso de considerar que o tratamento não era o mais adequado, era efetuado um diálogo com o utente onde se explicava a razão de não se fazer a dispensa. Nem sempre os atendimentos foram fáceis uma vez que, frequentemente, os utentes não aceitam a

opinião farmacêutica, preferindo levar a escolha inicial, sem fundamento nem conhecimento médico, mesmo depois de toda a explicação dada.

No que diz respeito à indicação farmacêutica, o farmacêutico é o principal responsável pela seleção de um MNSRM ou PS, ou até um tratamento não farmacológico, se assim for possível, tendo em vista sempre o objetivo de aliviar ou até mesmo resolver os sintomas considerados como menores, ou seja, quando é um problema de saúde do tipo não grave, de curta-duração, auto-limitante, que não apresente ligação com manifestações clínicas de outros problemas de saúde do utente. [1]

Da avaliação da situação às formas de intervenção

As BPF definem 3 etapas fundamentais para que haja uma boa comunicação, algo que é essencial para que ambas as partes entendam o que está a ser dito e assim o tratamento seja eficaz e seguro (figura 11).

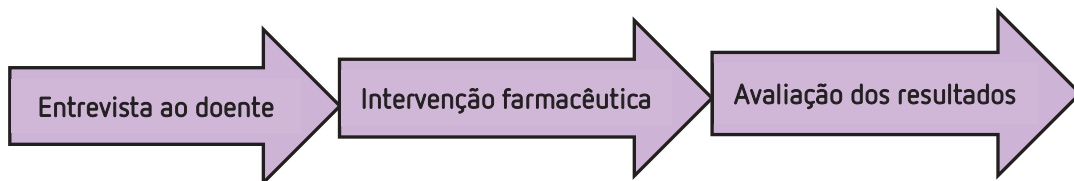


Figura 11: Representação esquemática das 3 etapas fundamentais desde à entrevista ao doente até à avaliação dos resultados.

Uma boa comunicação entre o farmacêutico e o utente numa entrevista, é crucial para a recolha de todas as informações importantes e que condicionarão o modo de ação do farmacêutico. Caso esteja perante um problema que ultrapasse as funções do farmacêutico ou uma situação de urgência, o utente deve ser encaminhado para o serviço de assistência médica que mais se adegue. Caso seja um problema não-grave e que esteja dentro das competências do farmacêutico, este pode ajudar o utente indicando medidas não farmacológicas ou até mesmo farmacológicas, onde podem ser utilizados MNSRM ou PS.

Durante o estágio, foi possível fazer atendimento a utentes que se deslocavam à farmácia para procurar uma primeira opinião sobre um determinado problema. Primeiro, era determinado se o problema de saúde era *major* ou *minor*, caso fosse *major*, a pessoa era

reencaminhada para o hospital, sendo sempre pedido uma segunda opinião à equipa da FHF. Quando o problema era *minor*, eram feitas perguntas pertinentes ao utente de forma a chegar à solução terapêutica mais indicada. Não obstante, o caso era sempre partilhado com algum elemento da equipa, de modo a perceber se a solução encontrada era a mais indicada, ou se havia algum produto que poderia fazer mais sentido para aquela situação, tendo em vista a satisfação do utente. Quando era possível, era pedido ao utente para posteriormente passar na farmácia e dar o *feedback* de como foi a evolução do caso, para que dessa forma se pudesse ter em conta aspetos a ser melhorados aquando de uma nova indicação farmacêutica.

Serviços Farmacêuticos

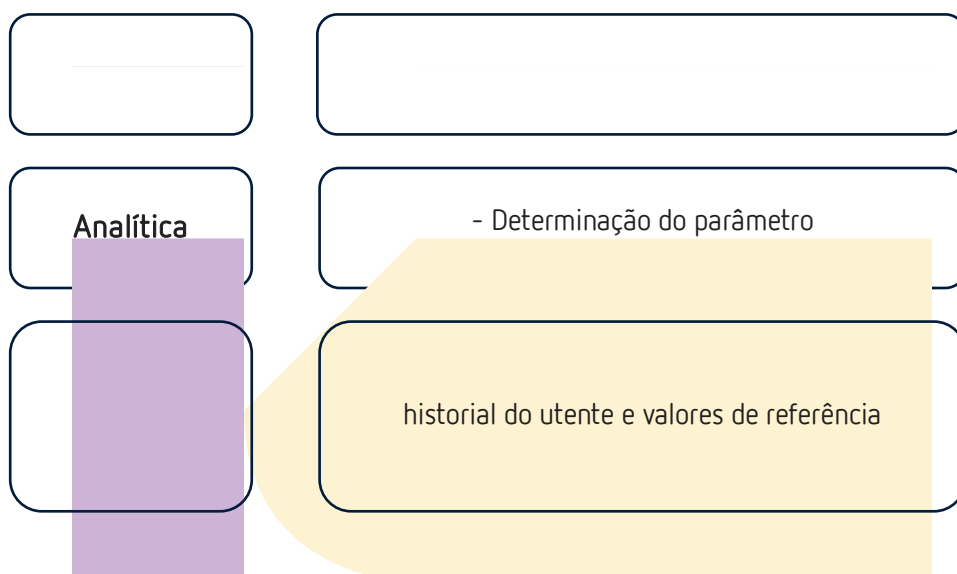
Segundo a Portaria nº 97/2018, de 9 de abril, as farmácias podem prestar serviços farmacêuticos de promoção da saúde e do bem-estar dos utentes. A farmácia clínica visa a prestação de cuidados de saúde para o diagnóstico precoce e monitorização de algumas doenças.^[11]

Determinação de parâmetros antropométricos, bioquímicos e fisiológicos:

A FHF dispõe de alguns destes serviços, como:

- Determinação de parâmetros antropométricos;
- Medição da pressão arterial (PA);
- Medição da glicemia.

A determinação destes parâmetros está dividida em 3 fases, a fase pré-analítica, a analítica e a pós-analítica:



Em todas estas etapas é necessário assegurar as condições de qualidade e segurança que permitam obter um resultado fidedigno.

As determinações destes parâmetros são realizadas no GAP onde está disponível todo o material necessário.

Foi dada a oportunidade de se fazer a medição da pressão arterial e do índice de glicemia de vários utentes. Alguns desses utentes vinham por indicação médica, para fazer a monitorização destes parâmetros por forma a compreender se a terapêutica prescrita estava a ter os resultados esperados, ou se era necessário fazer algum ajuste na medicação. Outros utentes vinham porque estavam com algum mau estar e de alguma forma relacionavam esse mau estar com uma possível pressão arterial elevada. Ia-se conversando com os utentes de modo a conquistar a confiança deles e deixá-los mais à vontade. Após a obtenção do resultado explicava-se o resultado e dava-se conselhos de como agir em função do resultado obtido.

Determinação de parâmetros antropométricos

Esta determinação é feita através de uma balança com estadiómetro, localizada na área de atendimento de fácil acesso para utilização por parte dos utentes. É fundamental que este serviço seja acompanhado por um farmacêutico pois há muitas condicionantes que podem levar a não ter um resultado fidedigno, como por exemplo, estar a olhar para o display inclinando a cabeça para baixo e a altura não ser corretamente determinada e posteriormente o cálculo do IMC não corresponder à realidade. Sendo um serviço pago, este deveria de ser sempre acompanhado por um farmacêutico de forma a poder validar os resultados, tendo a certeza que todos os requisitos para obter um resultado real foram cumpridos.

Medição da pressão arterial

A determinação da PA permite monitorizar doentes hipertensos e hipotensos, de maneira a avaliar a eficácia terapêutica, se for o caso. Esta avaliação é importante no que diz respeito

à prevenção de doenças cardiovasculares. Preferencialmente, esta determinação deve ser realizada num ambiente confortável onde o utente se sinta à vontade.

O utente deve descansar durante 5 minutos antes da medição, não deverá ter ingerido café, chá ou bebidas alcoólicas nem realizado exercício físico 30 minutos antes da medição, a roupa no braço não deve de apertar, deve estar sentado, com as costas e braço apoiados, com os pés no chão e em silêncio ^[12]. Na tabela 4, encontram-se os valores de referência para a pressão arterial.

Tabela 4: Valores de referência para a pressão arterial ^[13]

Valores de Referência	Máxima Sistólica (mmHg)	Máxima Diastólica (mmHg)
Hipotensão	<90	<60
Normal	<120	<80
Pré-hipertensão	120-139	80-89
Hipertensão arterial grau 1	140-159	90-00
Hipertensão arterial grau 2	>160	>100

Medição da glicemia capilar

A determinação da glicemia capilar é feita com o objetivo de verificar os níveis de glicose no sangue em determinado momento do dia com a análise de uma pequena gota de sangue que é retirada da ponta do dedo. ^[14] Na tabela 5, encontram-se os valores de referência para a glicemia.

Tabela 5: Valores de referência para a glicemia ^[15]

Valores de Referência	Em jejum (mg/dL)	Pós-pandrial (mg/dL)
Hipoglicemia	<70	<70
Normal	70-100	70-140
Pré-diabetes	100-126	140-200
Diabetes	>126	>200

Administração de vacinas e injetáveis

Na equipa da FHF existem pessoas especializadas e com formação específica para a administração de vacinas ou injetáveis, quando há solicitação deste serviço que a farmácia também presta à população.

Projeto Valormed®

A Valormed® é uma sociedade que tem 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.

A existência de um sistema de gestão para este tipo de resíduos veio responder ao desafio inadiável de implementar um sistema autónomo de recolha e tratamento dos resíduos de medicamentos, conduzindo a um processo de recolha e tratamento seguros, evitando que estejam “acessíveis” como qualquer outro resíduo urbano, contribuindo para a preservação do ambiente e proteção da saúde pública. [16]

Na FHF, foi dado a oportunidade de alertar os utentes para a importância de dar um destino seguro aos medicamentos que já não estão em uso ou que se encontram fora do prazo de validade. É de salientar uma situação em que uma utente relatou que queimava os medicamentos que já não usava numa fogueira junto com o lixo. Nesta situação, foi-lhe explicado que a queima de certo tipo de substâncias que estão presentes nos medicamentos pode fazer com que sejam dispersas no ambiente substâncias potencialmente tóxicas e que só mesmo com a inceneração com temperaturas superiores a 1600°C é que os compostos podem ser degradados completamente.

Formações

As formações são uma mais-valia para a equipa se manter informada e estar a par das inovações terapêuticas que vão surgindo, podendo assim prestar um melhor aconselhamento farmacêutico.

Durante o estágio, foi possível assistir às formações *online* do laboratório STADA (sobre o champô Nizoral) e do laboratório Biocyte. Foi, ainda, possível frequentar uma formação presencial dos laboratórios Bioderma, em que foram abordados vários problemas de pele e os produtos que devem ser aconselhados em situações específicas.

Considerações Finais

O estágio II foi, sem dúvida, de elevada importância do ponto de vista pessoal e profissional, no que diz respeito à aplicação dos conhecimentos adquiridos ao longo destes 5 anos de formação académica. Foi, ainda, relevante para o desenvolvimento da capacidade de interação com os utentes e no estar à vontade para o atendimento ao público.

Foi uma experiência que permitiu a aquisição de ferramentas que nos capacitam para o mercado de trabalho e que privilegiam o contacto com diversos profissionais com anos de experiência, onde é proporcionado um ambiente favorável à aprendizagem contínua.

O balanço final é extremamente positivo, o que fomenta o objetivo de num futuro querer desempenhar o papel de farmacêutica da melhor forma possível.

Referências Bibliográficas

1. Boas Práticas Farmacêuticas para a farmácia comunitária (BPF) disponível em https://www.ordemfarmaceuticos.pt/fotos/documentos/boas_praticas_farmaceuticas_para_a_farmacia_comunitaria_2009_20853220715ab14785a01e8.pdf
2. Boas práticas de farmácia comunitária, Norma geral sobre infraestruturas e equipamentos, disponível em https://www.ordemfarmaceuticos.pt/fotos/documentos/norma_geral_sobre_as_infraestruturas_e Equipamentos_20240917255ab147e12498f.pdf
3. Decreto-Lei n.º 307/2007, de 31 de agosto. Diário da República n.º 168/2007, Série I de 2007-08-31, Ministério da Saúde.
4. Decreto-Lei nº 176/2006, de 30 de Agosto, Classificação de medicamentos quanto à dispensa ao público.
5. Normas relativas à prescrição de medicamentos e produtos de saúde, disponível em https://www.infarmed.pt/documents/15786/17838/Normas_Prescri%C3%A7%C3%A3o%20/bcd0b378-3b00-4ee0-9104-28d0db0b7872
6. Portaria nº 223/2015, de 27 de julho
7. Dispensa de medicamentos psicotrópicos estupefacientes, disponível em https://www.infarmed.pt/documents/15786/1228470/22_Psicotropicos_Estupefacientes.pdf
8. Decreto-Lei nº 15/93, de 22 de janeiro
9. INFARMED Medicamentos Manipulados disponível em <https://www.infarmed.pt/web/infarmed/entidades/medicamentos-uso-humano/inspecao-medicamentos/medicamentos-manipulados>
10. Automedicação: um mal dos nossos dias, AdvanceCare. Disponível em <https://www.advancecare.pt/pt-pt/para-si/blog/artigos/automedicacao-um-mal-dos-nossos-dias>

11. Portaria nº 97/2018, de 9 de abril.
12. Centro de Informação do Medicamento, Acompanhamento do doente hipertenso na farmácia, disponível em https://ordemfarmaceuticos.pt/fotos/publicacoes/cim_e_publicacoes_acompanhamento_d_o_doente_hipertenso_na_farmacia_i_2015_06_18_lb_18266238175a12c46752cd4.pdf
13. Fundação Portuguesa de Cardiologia, disponível em <https://www.fpcardiologia.pt/saude-do-coracao/factores-de-risco/hipertensao/>
14. Glicemia capilar: o que é, como medir e valores de referência, disponível em <https://www.tuasaude.com/como-medir-a-glicemia/>
15. Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal, disponível em <https://apdp.pt/diabetes/abc-da-diabetes/>
16. Valormed®, Sociedade Gestora de Resíduos de Embalagens e Medicamentos, Lda. disponível em <https://www.valormed.pt/paginas/2/quem-somos/>