



Alina Licova

Relatório de Estágio em Farmácia Comunitária

Relatório de Estágio realizado no âmbito do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas, orientado pelo
Dr. André Filipe Paiva Loureiro e apresentado à Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra

Setembro 2016



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Alina Licova

Relatório de Estágio em Farmácia Comunitária

Relatório de Estágio realizado no âmbito do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas, orientado pelo
Dr. André Filipe Paiva Loureiro e apresentado à Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra

Setembro 2016



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

AGRADECIMENTOS

Antes de mais gostaria de expressar a minha mais sincera gratidão à Dr.^a Ana Isabel Rebelo pela oportunidade e privilégio em realizar o estágio na sua farmácia.

Ao Dr. André Filipe Paiva Loureiro pela orientação, apoio, disponibilidade e conhecimentos que me transmitiu.

À Dina, Edite, Rita e Elodie que contribuíram para a fácil integração, pelo incentivo e paciência ao longo do estágio.

Ao Hugo por prontamente esclarecer as dúvidas referentes à receção de encomendas.

À Glória pela simpatia e afabilidade.

À minha família pelo inestimável apoio e por estarem presentes em todos os momentos desta etapa.

E aos meus amigos pela amizade e carinho.

ABREVIATURAS

AMI – Assistência Médica Internacional

ANF – Associação Nacional das Farmácias

CCF – Centro de Conferência de Faturas

DCI – Denominação Comum Internacional

FFUC – Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra

IMC – Índice de Massa Corporal

IVA – Imposto sobre o Valor Acrescentado

MSRM – Medicamentos Sujeitos a Receita Médica

PVF – Preço de Venda à Farmácia

PVP – Preço de Venda ao Público

SGQ – Sistema de Gestão de Qualidade

SNS – Sistema Nacional de Saúde

SWOT – Pontos fortes, Pontos fracos, Oportunidades e Ameaças

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	5
ANÁLISE SWOT	6
I. PONTOS FORTES	7
II. PONTOS FRACOS.....	14
III. OPORTUNIDADES.....	16
IV. AMEAÇAS	21
CONCLUSÃO	22
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	23
ANEXO I.....	24
ANEXO II.....	27

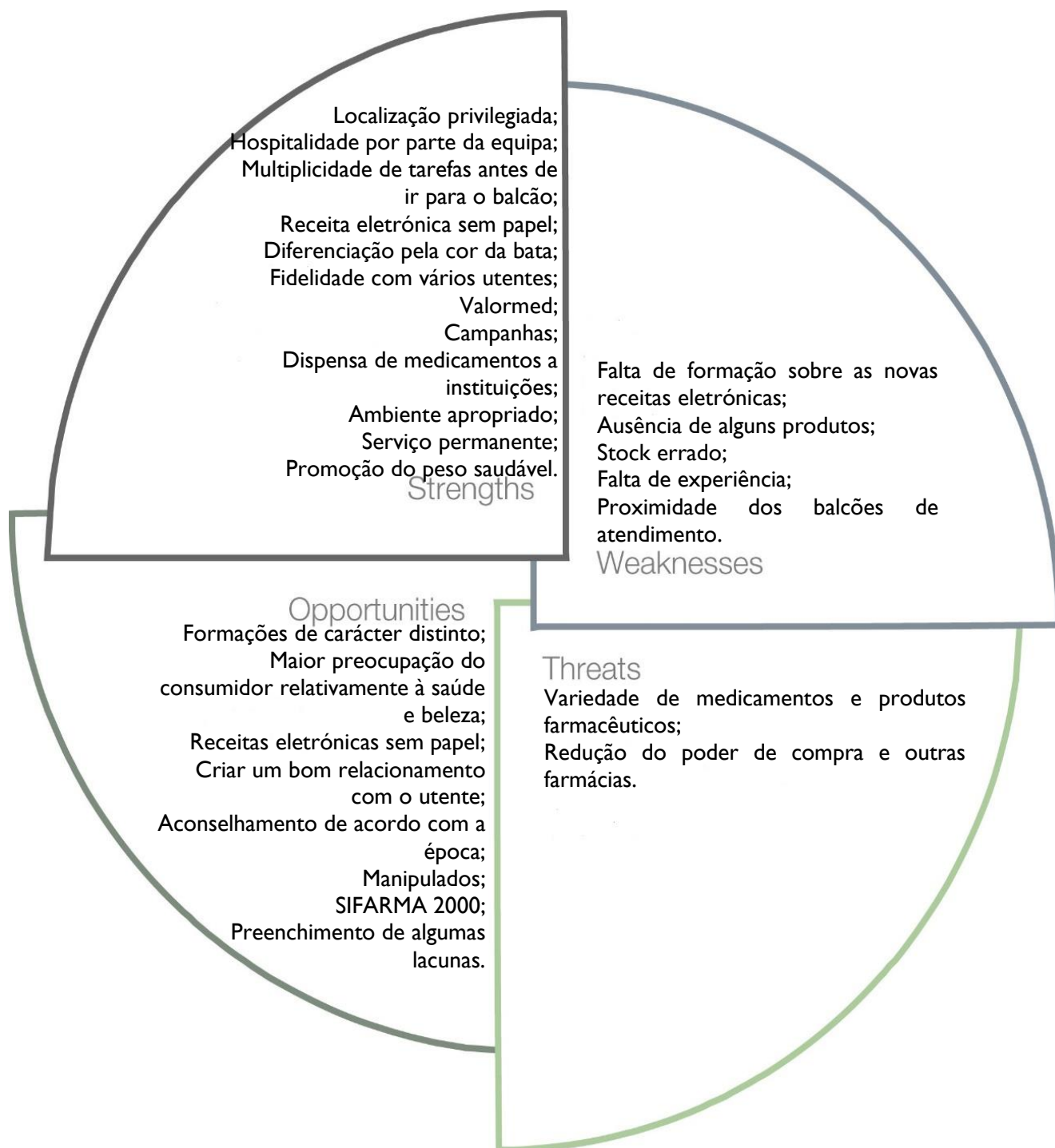
INTRODUÇÃO

O estágio curricular em Farmácia Comunitária, nomeadamente, na Farmácia Estádio, teve início no dia 11 de janeiro de 2016 e término no dia 21 de abril de 2016. A escolha da farmácia teve em consideração o facto de já ter realizado estágio de verão no terceiro ano, e me ter propiciado condições exímias para a concretização do mesmo. A disponibilidade, o acompanhamento e o companheirismo em esclarecerem as dúvidas bem como a simpatia demonstrada tornaram o estágio na Farmácia Estádio uma experiência enriquecedora.

A oportunidade proporcionada pela faculdade em realizar um estágio em Farmácia Comunitária é uma mais-valia, pois é através da prática que começamos a relacionar os conhecimentos que fomos adquirindo ao longo do percurso académico e enraizar alguns desses conhecimentos com base em casos reais. Permite-nos também encarar os nossos medos e receios a fim de progredirmos enquanto futuros farmacêuticos. O farmacêutico comunitário é o profissional de saúde que se encontra mais próximo dos utentes, desempenhando uma função essencial na promoção da saúde pública e também no uso racional de medicamentos. Sendo, portanto, fundamental assegurarmos a qualidade dos serviços prestados e exercermos a nossa função de encontro às necessidades dos utentes e da deontologia farmacêutica.

Este relatório consiste numa análise SWOT (*Strengths*, *Weaknesses*, *Opportunities*, *Threats*), estando, assim, dividido em quatro partes, designadamente, pontos fortes, pontos fracos, oportunidades e ameaças. Desta forma, irei abordar os aspetos que influenciaram de forma positiva o decorrer do estágio (pontos fortes), os que prejudicaram o aproveitamento ou desenrolar do estágio (pontos fracos), os que de alguma forma permitiram melhorar o desenvolvimento profissional (oportunidades) e os que ameaçaram a sua progressão (ameaças).

ANÁLISE SWOT



I. PONTOS FORTES

Localização privilegiada

A farmácia Estádio está muito bem localizada, encontra-se inserida no edifício do Estádio Cidade de Coimbra perto do Alma Shopping, do café Almedina e do Jardim Escola João de Deus nº2, o que faz com que seja frequentada por um conjunto heterogéneo de pessoas permitindo-me, assim, enfrentar casos e situações diferenciadas de forma a enriquecer a minha experiência pessoal tal como o percurso profissional.

Hospitalidade por parte da equipa

Sentirmo-nos bem no local de trabalho é crucial para a aquisição de conhecimentos e para se alcançar o sucesso. A receção acolhedora por parte da equipa criou um ambiente familiar e um à vontade em que se podia contar com qualquer elemento para o esclarecimento de dúvidas. O estágio na farmácia comunitária é o primeiro contato com a realidade da farmácia, com o mundo real, sendo fundamental podermos contar com os elementos da equipa para ultrapassarmos os obstáculos que vão surgindo.

Multiplicidade de tarefas antes de ir para o balcão

O primeiro passo foi a readaptação ao espaço físico bem como a organização e disposição dos medicamentos e outros produtos farmacêuticos. A reunião com a Dr.^a Ana Isabel Costa Neves Rebelo, diretora técnica e proprietária da farmácia, permitiu-me perceber melhor a dinâmica da farmácia e ainda delimitar os objetivos do estágio. Recebi um manual de acolhimento, o qual contém a apresentação da farmácia, a sua evolução histórica e o organigrama; explica o modo de funcionamento; e ainda descreve o processo de aprendizagem e desenvolvimento de competências.

Iniciei o estágio com a **receção e conferência de encomendas** tarefa esta familiar na qual me tinha debruçado no estágio de verão. Diariamente chegam à farmácia várias encomendas da Plural, da Alliance Healthcare, da Siloal, Theralab, entre outras, menos frequentes, as quais se fazem acompanhar pela respetiva fatura. Nesta vem a indicação dos preços de venda à farmácia e de venda ao público, as quantidades, taxas, IVA e descontos ou bónus, caso existam. Durante a receção de encomendas conferem-se as quantidades, os

preços e os prazos de validade dos produtos rececionados. Finalizada a receção são emitidas etiquetas para a marcação desses produtos. Os preços das etiquetas dependem do PVF e, portanto, alterações nestes levam a alterações do PVP de modo a manter uma margem de lucro razoável para a farmácia. No final da receção e conferência das encomendas segue-se a arrumação dos produtos nos respetivos lugares de acordo com a organização implementada na farmácia. Esta tarefa permitiu-me conhecer os produtos e a sua localização bem como relacionar o nome com o princípio ativo.

As encomendas podem ser diárias, instantâneas ou manuais. As encomendas diárias são geradas automaticamente pelo SIFARMA 2000® com base em *stocks* informáticos mínimos e máximos definidos para os medicamentos ou produtos farmacêuticos. Ao passo que as encomendas instantâneas são realizadas durante o atendimento, no caso de ausência de *stock* desse medicamento. Quando se procede à encomenda é possível obter de imediato a informação acerca da disponibilidade no armazenista e do horário previsto para a chegada à farmácia, o que permite avisar o utente e evitar uma deslocação desnecessária. Posteriormente, coloca-se nas observações o nome do utente e a indicação se esta pago ou reservado para que a pessoa que estiver a dar entrada coloque o medicamento ou produto farmacêutico no devido lugar. Assim, quando o utente regressar o produto estará disponível, transmitindo-lhe confiança e fazendo-o associar a ideia de competência à farmácia. Por fim, as encomendas manuais são geradas sempre que a encomenda seja feita de forma não informática, através do contato telefónico, por exemplo.

Sempre que um medicamento ou produto farmacêutico não se encontre nas devidas condições para permanecer na farmácia, quer no caso de produtos cuja embalagem venha danificada, prazo de validade prestes a terminar, retirada do mercado por ordem da autoridade nacional do medicamento e produtos de saúde, entre outras situações, deve proceder-se à sua devolução ao fornecedor. Faz-se então a nota de devolução a qual apresenta o motivo da devolução, sendo enviada ao fornecedor juntamente com os produtos devidamente carimbada, datada e assinada. O fornecedor avalia a situação e no caso de aceitar a nota de devolução esta é regularizada através da substituição ou emissão de uma nota de crédito à farmácia. Caso contrário, tem que se dar quebra do produto e emitir-se uma nota de quebra que servirá de comprovativo contabilístico.

Paralelamente, quando necessário realizava a **medição da pressão arterial, colesterol total e glicémia**. Estas medições são feitas no gabinete do utente que se encontra fisicamente separado da zona de atendimento ao público de forma a proporcionar ao utente um atendimento mais personalizado e privado, sendo também usado para o

aconselhamento e cedência da pílula do dia seguinte, para a administração de alguns injetáveis, realização de pensos, tirar medidas para a aquisição de meias de compressão e ainda para a realização de sessões de nutrição. Assim, o farmacêutico pode estar em contacto com o utente sem interrupções, num ambiente calmo e cómodo, comparativamente ao atendimento ao balcão. A medição da pressão arterial é um dos serviços mais requisitados. Para começar a prestar estes serviços foi-me dada uma formação pelo Dr. André Paiva, onde me foi explicado o princípio de funcionamento dos aparelhos de medição, a forma de intervir quando aparecem valores fora do intervalo de referência e quais os valores normais para cada medição, ter em atenção que alguns medicamentos como é o caso do Crestor[®] que demora mais que o normal para diminuir o colesterol (duas semanas), e ainda situações em que não se deve medir a pressão arterial no braço esquerdo (mulheres mastectomizadas, utentes que tenham *pacemaker*, ou que tenham tido AVC com paralisia). Nessa formação também foram abordados aspetos relacionados com a contraceção de emergência, as vantagens/desvantagens da ellaOne[®] (acetato de ulipristal) e Postinor[®] (levonogestrel) bem como o aconselhamento que devemos fazer. Quando obtinha valores muito elevados tentava perceber se o utente em questão tomava a medicação prescrita pelo médico, se era recorrente obter esse valor, se apresentava algum sintoma e, por fim, explicava os resultados obtidos, aconselhava medidas não farmacológicas e tentava promover a adesão à terapêutica e prevenção da doença. Outro serviço disponível na farmácia é a avaliação da altura, do peso e do IMC, o qual de um modo geral é mais procurado por uma faixa etária mais jovem. A farmácia para além do que foi supracitado apresenta ao dispor dos utentes uma podologista e permite a realização de testes de gravidez. A determinação dos parâmetros bioquímicos e fisiológicos com vista a promoção da saúde possibilitou o primeiro contacto com os utentes na farmácia e a aplicação dos conhecimentos já adquiridos de técnicas de comunicação.

Quando me era possibilitado também fazia a **conferência do receituário**, uma tarefa bastante relevante na medida em que me permitiu ter atenção aos parâmetros que nos devemos focar aquando da interpretação da receita médica durante o atendimento. A conferência de receituário consiste em procurar erros que podem ocorrer durante a dispensa de MSRM, nomeadamente, troca de medicamentos, dosagens ou formas farmacêuticas; permuta da entidade à qual são faturados os medicamentos; receitas preenchidas de forma incorreta (receitas manuais); a não sinalização das exceções ou dos despachos referentes a participações especiais; aceitação de receitas que estejam fora do prazo de validade ou sem a assinatura do médico. As receitas são organizadas por lotes,

sendo que cada lote é constituído trinta receitas pertencentes ao mesmo sistema de comparticipação, quando estes estiverem completos são emitidos os respetivos verbetes, os quais devem ser conferidos. No final do mês, o receituário pertencente ao SNS é enviado para o CCF ao passo que o receituário dos subsistemas é enviado para a ANF que se encarrega pela distribuição às entidades competentes. É fundamental que esta tarefa seja bem realizada, pois as receitas que não estejam conformes são devolvidas pelos organismos responsáveis pela comparticipação resultando em perdas financeiras.

Nos intervalos de tempo em que não tinha nada para fazer comecei a observar os atendimentos feitos pelas pessoas efetivas, de forma a familiarizar-me com o SIFARMA 2000[®] e com a abordagem a que alguns utentes fidelizados estão habituados. Após, aproximadamente, um mês de estágio comecei a fazer **atendimento ao público**. Ao interpretar as receitas tentava ter uma atitude crítica face à prescrição do médico, principalmente no caso de grupos de risco (grávidas, idosos e crianças), de modo a fazer uma análise correta e aconselhamento adequado com vista a obtenção de melhores resultados. Os utentes mais idosos merecem especial atenção, principalmente quando lhes é prescrita medicação nova devemos reforçar a informação, através da repetição e transcrição da posologia nas embalagens de forma a garantir que a terapêutica seja cumprida. O farmacêutico como agente de saúde pública deve contribuir para o uso racional dos medicamentos e, portanto, avaliar a legitimidade da cedência mesmo que isso possa implicar ir contra as expectativas do doente. Um exemplo disso é pedirem benzodiazepinas ou antibióticos sem receita médica e o facto de não cedermos deixa-os descontentes dizendo que vão arranjar o medicamento numa outra farmácia.

A partir do momento em que me adaptei ao SIFARMA 2000[®] notei um enorme progresso no atendimento, pois podia estar mais atenta aos utentes e apresentar alternativas satisfatórias de encontro às suas necessidades bem como mostrar vontade em solucionar os seus problemas. Também fiz a **conferência das entradas e saídas de psicotrópicos**, do mês de fevereiro, tendo em conta o receituário arquivado (para as saídas) e as requisições (para as entradas).

Receita eletrónica sem papel

A receita sem papel é um novo modelo eletrónico que engloba todo o ciclo da receita desde a sua prescrição, a dispensa na farmácia e a conferência das faturas no CCF. Permitindo, assim, a prescrição em simultâneo de diversos medicamentos. A mesma receita

poderá incluir, fármacos destinados a uma determinada patologia (diabetes, por exemplo) e outros tratamentos não comparticipados. Isto torna-se vantajoso e cómodo para o utente, pois todos os medicamentos e produtos de saúde prescritos estão inseridos num único receituário. No entanto, o utente no ato da dispensa poderá optar por levar todos os medicamentos ou produtos de saúde prescritos ou apenas alguns. Se optar por levantar só alguns, os sobrantes poderão ser levantados noutra farmácia e/ou noutra dia ^[1]. Quase no final do estágio, no mês de abril, tive a oportunidade de dispensar medicamentos com base nestas receitas, as quais do meu ponto de vista simplificam e agilizam o processo de dispensa.

Diferenciação pela cor da bata

Ao longo do estágio usei uma bata de cor turquesa, que diferencia os estagiários dos restantes elementos da equipa. Essa diferenciação foi profícua na medida em que os utentes eram mais benevolentes face à pouca experiência e agilidade no processo de atendimento.

Fidelidade com vários utentes

Durante o atendimento fui-me apercebendo que alguns utentes frequentavam a farmácia há muito tempo, cerca de dez anos, desde que a farmácia estava inserida noutras instalações, e que estão habituados a um atendimento personalizado. Estes utentes fidelizados são uma mais-valia para a farmácia, pois são mais previsíveis nas aquisições permitindo uma melhor gestão de *stocks*. A otimização da gestão de *stocks* é um contributo decisivo para o posicionamento diferencial de uma farmácia face a outras.

Valormed

“Os medicamentos fora de uso também têm remédio ^[2]”.

O Valormed é um projeto de intervenção comunitária que permite a recolha de embalagens vazias e de medicamentos, sujeitos ou não a receita médica, fora de uso ou cujo prazo de validade tenha expirado. O farmacêutico enquanto agente de saúde pública deve sensibilizar os utentes para as boas práticas ambientais de forma a promover a preservação ambiental. Em Portugal, a maior parte das farmácias possuem à disposição da população

contentores da Valormed. No entanto, apesar de ser uma prática comum considero-o um ponto forte na medida em que na farmácia Estádio a entrega de medicamentos é uma medida recorrente. Os utentes já se encontram conscientizados para a importância deste pequeno gesto para o ambiente e também para a saúde pública. Ao longo do estágio deparei-me com algumas pessoas que iam à farmácia unicamente para deixarem os medicamentos no contentor, o que é devido certamente ao esforço e a implementação desta prática pelos profissionais aí presentes.

Campanhas

Na farmácia estava a decorrer a campanha **troca de seringas** a qual do meu ponto de vista tem bastante valor, pois evita o contágio de algumas doenças sexualmente transmissíveis (como, por exemplo, a SIDA) e permite a reutilização de seringas. Assim, o material potencialmente tóxico não fica exposto nas ruas, promovendo-se, desta forma a melhoria da saúde pública. Os utentes também podiam deixar as suas radiografias com mais de cinco anos ou que já não tinham valor de diagnóstico. Esta campanha de **reciclagem de radiografias** é realizada anualmente pela AMI, sendo que as radiografias são depois recolhidas e recicladas. Estas campanhas são fundamentais para incrementar e zelar pelo bem-estar da população.

Dispensa de medicamentos a instituições

Consoante as necessidades das instituições a farmácia recebe pedidos por *e-mail* com a medicação necessária. Face ao pedido, a medicação deve ser colocada pela ordem correta de modo a que o processo de faturação seja mais célere. No final do dia, os pedidos são entregues aos respetivos destinos. Normalmente os pedidos são simples, porém já presenciei alguns pedidos que demoraram uma tarde a serem tirados e, portanto, pude experienciar o fornecimento de medicamentos e produtos farmacêuticos em maior escala bem como desenvolver a capacidade de organização. Para além disso, esta tarefa foi útil na medida em que contribuiu para que conhecesse melhor os nomes comerciais dos medicamentos e respetivos princípios ativos, dosagens existentes, formas farmacêuticas disponíveis e as apresentações de cada embalagem. É de salientar ainda que a realização repetida desta tarefa me permitiu inferir acerca dos medicamentos mais usados pela

população geriátrica como terapêutica crónica, dos quais destaco os laxantes, anti-hipertensores, anti-dislipidémicos e anti-diabéticos.

Por vezes, quando solicitado pelo utente porque lhe era impossível passar na farmácia para levantar o medicamento em falta este era entregue ao domicílio.

Ambiente apropriado

São diversos os fatores que nos fazem sentir mais ou menos confortáveis num determinado local, entre os quais destaco a disposição dos produtos, o preço, a simpatia da equipa e principalmente o ambiente. Este último influencia o bem-estar do utente, o tempo de permanência e, conseqüentemente, a predisposição para a compra. A farmácia Estádio possui uma temperatura adequada, o ar é renovado, apresenta boa iluminação e, por vezes, tem música como pano de fundo. Estas condições tornam o ambiente propício às necessidades dos utentes e das pessoas que lá trabalham.

Serviço permanente

Numa das noites em que a farmácia estava de serviço optei por experienciar como funcionava o serviço na farmácia porque acho que é aliciante encarar situações distintas do dia-a-dia. Reparei que a maior parte das pessoas vinham da urgência do hospital com prescrição terapêutica nova e sem lhes ter sido dadas grandes explicações. Enquanto outros queriam solucionar o seu problema evitando ir à urgência.

Promoção do peso saudável

Quando comecei a estagiar a Farmácia Estádio tinha consultas de nutrição, mas a adesão foi sendo cada vez menor e, portanto, decidiram acabar com estas e começar a promoção do peso saudável através da dieta EasySlim[®], uma dieta hipoglicídica e moderadamente hiperproteica. Como tal tivemos uma formação a qual me permitiu conhecer as várias fases que apresenta, nomeadamente, fase acelerada, fase continuada e a terceira fase que corresponde a manutenção e gestão do peso ideal. Primeiramente, foram feitos rastreios que consistiram em medir de forma gratuita o peso, perímetro abdominal, massa gorda, massa muscular e pressão arterial. Em situações onde a dieta EasySlim[®] não pode ser aplicada recorre-se à nutrição clínica.

II. PONTOS FRACOS

Falta de formação sobre as novas receitas eletrónicas

Tinha acabado de evoluir a nível da qualidade do atendimento ao público bem como ao nível dos conhecimentos adquiridos relativamente à posologia, indicação medicamentosa, precauções e aconselhamento. Quando, em abril, me deparei com uma nova realidade, as receitas eletrónicas sem papel as quais suscitaram muitas questões que deveriam ter sido esclarecidas mediante formação.

Ausência de alguns produtos

Uma das qualidades basilares que os utentes procuram numa farmácia é a existência de *stock* disponível para satisfazerem as suas necessidades. A população que frequenta a farmácia Estádio apresenta um perfil heterogéneo bem como necessidades peculiares o que dificulta a adaptação do *stock* à realidade. Portanto, por vezes, acontecia não termos em *stock* o medicamento ou produto farmacêutico pretendido e, como a maior parte desses utentes estavam apenas de passagem em vez de encomendarem, o que implicaria voltar à farmácia mais tarde ou noutro dia, preferiam ir a outra farmácia, resultando, assim, em perda financeira. Desta forma, foram criados impressos no âmbito do SGQ do fármaco, onde eram anotados os medicamentos ou produtos farmacêuticos que estivessem em falta de modo a suprir as necessidades futuras dos utentes e garantir a sua satisfação.

Stock errado

Por vezes, no decorrer do atendimento deparava-me com discrepâncias entre o *stock* informático e o *stock* real. Isto tornava o atendimento mais demorado e nem sempre era fácil encarar o utente e explicar que após todo esse tempo de espera não iria levar o medicamento prescrito e que tinha que voltar mais tarde. Essas discrepâncias eram anotadas no respetivo impresso de forma a serem, posteriormente, corrigidas pelo responsável e, assim haver uma otimização do *stock*.

Falta de experiência

Inicialmente, o meu maior receio foi na parte do aconselhamento, pois apesar de ter adquirido os conhecimentos necessários ao longo do curso quando me encontrava perante uma situação específica tornava-se um pouco difícil por em prática. Acho que a experiência é fundamental para enraizarmos o que aprendemos, só depois de estarmos em contacto com situações reais é que começamos a relacionar toda a informação teórica. Na maioria das vezes os utentes estão à espera de uma solução rápida para os seus problemas porque têm que ir trabalhar, apanhar o autocarro ou têm algo combinado, e tendo em conta a vasta gama de medicamentos não sujeitos a receita médica e produtos farmacêuticos existentes torna-se difícil o aconselhamento e a indicação de que deve ir ao médico deixa o utente insatisfeito.

Proximidade dos balcões de atendimento

A farmácia Estádio apresenta três balcões de atendimento, sendo que cada um permite que sejam atendidas simultaneamente duas pessoas distintas. Isto dificulta a existência de privacidade na exposição de determinados problemas de cariz mais íntimo. Parecendo que não ainda existem algumas pessoas que estão pouco à vontade para pedir determinados produtos como é o caso de medicamentos/produtos farmacêuticos para a secura vaginal, preservativos e produtos para a higiene íntima. Portanto, acho que se deveria individualizar os balcões de forma a garantir a privacidade e satisfação dos utentes.

III. OPORTUNIDADES

Formações de carácter distinto

Ao longo do estágio fui tendo algumas breves formações ministradas pelos delegados de informação médica, as quais foram bastante úteis para aprimorar o aconselhamento. Uma delas foi da GSK que focou a diferença entre Mebocaína® forte usada para os primeiros sintomas da dor de garganta e a Mebocaína Anti-Inflam® numa fase mais avançada quando se verifica dor intensa, dificuldade em engolir e a presença de inflamação; abordou o Rhinomer® usado para a descongestão nasal e as diferenças entre as forças disponíveis no mercado, o facto de o efeito ser potenciado com o uso do Vibrocil®. Este por sua vez apresenta três formulações diferentes, indicadas para a congestão nasal com rinorreia devido a constipação ou devido a causa alérgica e para a congestão nasal sem rinorreia. A distinção clara e simples entre as diferentes formulações foi crucial visto estarmos na altura propícia das gripes e constipações na qual é necessário recomendar o produto mais adequado. Uma outra foi sobre o Cysticlean® indicado no tratamento e na prevenção da cistite, o qual pode ser sugerido em alternativa ao tratamento clássico com antibióticos e assim diminuir o uso indiscriminado destes. O mecanismo de ação consiste em inibir a aderência da bactéria *Escherichia coli* à parede da bexiga impedindo desta forma a infeção ou a sua progressão e, conseqüente, agravamento. Também contactei com um delegado de informação médica da Elgydium® que apresentou as diferenças entre as várias pastas dentífricas, colutórios e escovas de dentes desta marca. Na área da cosmética tive duas formações, estas já mais completas e numa sala apropriada contrariamente às anteriores que eram ao balcão. Tanto na formação da Lierac Paris® como na da YouthLab® foi apresentada a gama diversificada de produtos que cada uma possui, as suas características, o modo correto de aplicação, o tipo de pele para que são destinados, a população alvo e o aconselhamento devido.

Assisti também a algumas formações fora da farmácia, designadamente, sobre a “Contraceção de Emergência e Sem Estrogénios” da Gedeon Richter, “Intervenção Farmacêutica no Âmbito da Perda de Peso: Estratégias de Atuação com Fitoterapia e Suplementos Alimentares” da TheraLab, “Medicamentos em Pediatria – Riscos e Decisões” da serFarma e ainda uma nova formulação para as alergias “Neo-Sinefrina Alergo” da Omega Pharma Portuguesa.

No dia 21 de março de 2016, primeiro dia de Primavera, a Óptica Estádio celebrou 10 anos desde que se mudou para as novas instalações, as quais estão interligadas com a

Farmácia Estádio. A celebração deste dia foi publicitada no jornal com alguma antecedência a fim de cativar as pessoas. Foi feita referência à apresentação sobre as alergias pela qual fiquei responsável e a surpresas (lançamento de balões de hélio e bolo). Abordei as alergias respiratórias, nomeadamente, a asma, rinite e a sinusite, alergias alimentares, cutâneas e oculares (ver Anexo I). Expliquei em que consistia cada uma, os sintomas mais comuns, o tratamento e salientei as medidas não farmacológicas. Foi bastante importante realizar e apresentar este trabalho, pois permitiu-me adquirir alguns conhecimentos úteis para o aconselhamento bem como possibilitou-me estar perante um grupo alvo diferente do que estava habituada nas apresentações da faculdade tendo, por isso, que adequar a linguagem e o grau de complexidade.

Maior preocupação do consumidor relativamente à saúde e beleza

Atualmente tem-se notado uma crescente preocupação no que diz respeito à saúde e a beleza por parte da população em geral. As pessoas fazem cada vez mais exercício físico e têm mais cuidados com a alimentação, o que por sua vez fomenta a autorrealização pessoal. Isto é uma oportunidade perfeita para nós farmacêuticos promotores de saúde mostrarmos o nosso valor e utilidade na sociedade em que estamos inseridos de forma a contribuir para a promoção do bem-estar e melhoria da qualidade de vida.

Receitas eletrónicas sem papel: aprendizagem simultânea

O surgimento das receitas eletrónicas sem papel encontra-se ainda numa fase precoce, e, portanto, quando os utentes traziam estas receitas sentia que estávamos todos no mesmo patamar de conhecimentos. Isto acaba por ser uma oportunidade na medida em que há uma união de esforços no mesmo sentido, para um objetivo comum: a aprendizagem.

Criar um bom relacionamento com o utente

A relação que se cria entre o utente e o farmacêutico influencia o decorrer do atendimento. Ao estabelecermos uma relação favorável iremos garantir a satisfação do utente bem como fazê-lo sentir-se seguro e confiante na informação que lhe estamos a transmitir. Durante o atendimento experienciei várias vezes isso, quando criava uma certa empatia com o utente parecia que este ficava mais recetivo e mais à vontade facilitando,

assim, o progresso do atendimento dando-me a oportunidade de aplicar e transmitir o meu conhecimento. Contrariamente, os utentes com os quais não estabelecia uma boa relação ficavam desconfiados e reticentes.

Aconselhamento de acordo com a época

Destacar os medicamentos não sujeitos a receita médica ou produtos farmacêuticos preponderantes de cada estação e de acordo com os interesses dos utentes contribui para aumentar a sua rotatividade bem como a rentabilidade da farmácia. Sendo também uma excelente oportunidade de nos especializarmos e estabelecermos contacto com os produtos mais vendidos em cada época. Assim, como o estágio decorreu no período de janeiro a abril pude encarar situações relativas a duas épocas distintas. Durante o inverno as baixas temperaturas aumentam a incidência de doenças, sendo a dor de garganta e o nariz entupido situações mais frequentes, as quais necessitam de aconselhamento adequado. Os medicamentos mais solicitados nesta altura são os antigripais, descongestionantes nasais, antitússicos, suplementos de vitamina C, batons de cíeiro e hidratantes. Por sua vez, na primavera surgem as alergias, sendo os antialérgicos os medicamentos mais requisitados, mas também os produtos para as picadas de insetos, repelentes e protetores solares. Contudo o contacto com situações distintas permitiu-me melhorar o aconselhamento e consolidar os conhecimentos adquiridos na faculdade.

Manipulados

Considera-se um manipulado qualquer fórmula magistral ou preparado oficial realizado e dispensado sob a responsabilidade de um farmacêutico ^[3]. Atualmente, na prática da Farmácia Comunitária a produção de manipulados é cada vez menor. Todavia a Farmácia Estádio executa uma grande variedade de produtos manipulados solicitados pelos utentes ou por algumas instituições de saúde. Assim sendo, foi possível acompanhar a preparação de alguns manipulados e ter a oportunidade de os realizar. O manipulado que realizei de acordo com as boas práticas exigidas ^[4] encontra-se no anexo II. Para tal recorri aos materiais, matérias-primas e equipamentos necessários disponíveis no laboratório da farmácia. Foi-me explicado brevemente como se faz a ficha de preparação (descrição do manipulado, forma farmacêutica, número do lote, data de preparação, quantidade,..) bem como a realização do rótulo. Ao longo do estágio também recorri ao laboratório quando eram pedidas

suspensões que precisavam de reconstituição, antibióticos principalmente, como é o caso do Clamoxyl®.

SIFARMA 2000®

O sistema informático utilizado na farmácia Estádio é o SIFARMA 2000®. Este programa apresenta várias funcionalidades, entre as quais, permitir que cada produto tenha a sua ficha. Nesta é possível encontrar informação científica, nomeadamente, as indicações terapêuticas, as precauções, as contraindicações, a posologia e reações adversas, mas também a informação necessária para a gestão de *stocks* como é o caso do histórico de compras e de vendas, e da quantidade de embalagens existentes (*stock*). No caso dos idosos recorri muitas vezes ao histórico de vendas, pois a maioria não sabe dizer o laboratório dos medicamentos que consomem, apenas memorizam a cor ou o aspeto da embalagem, não sendo funcional ir pelo método da tentativa/erro. Os utentes habituais apresentam uma ficha, onde é possível encontrar os seus dados pessoais, nomeadamente, nome, número de contribuinte, contacto telefónico, morada, o que facilita a emissão de faturas. O contacto com o SIFARMA 2000® foi bastante profícuo na medida em que sendo o *software* mais usado nas farmácias portuguesas poderá ser útil para o futuro.

Preenchimento de algumas lacunas

Considero que o Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas da FFUC é bastante completo, pois aborda uma vasta variedade de temáticas e conhecimentos base para o futuro, no entanto, como qualquer curso apresenta algumas lacunas. Entre as quais o aconselhamento de produtos de veterinária, pois a cadeira de preparações de uso veterinário não é muito focalizada para a prática na farmácia, pelo que a aprendizagem teve que evoluir de acordo com os pedidos que encarava. Em dermofarmácia e cosmética apesar de nos terem sido dadas as bases adequadas, o aconselhamento tornou-se difícil perante a panóplia de produtos diferentes que existem no mercado. Há também uma pequena brecha no que diz respeito a medicamentos homeopáticos. Acho que seria importante ao longo do curso ser feito um pequeno paralelismo entre alopátia e homeopatia, pois sendo o farmacêutico o elo fundamental na cadeia da saúde deve ter uma visão alargada de modo a zelar pelo bem-estar dos doentes. Ao estarmos a par do que é a homeopatia podemos intervir durante a venda dos medicamentos homeopáticos. É preciso ter atenção na toma

concomitante destes com corticoides, pois os corticoides ao suprimirem o sistema imunitário vão antagonizar a ação dos medicamentos homeopáticos. A farmácia Estádio possui uma ampla variedade de medicamentos homeopáticos tendo, portanto, a oportunidade de lidar com eles. Estes medicamentos são obtidos através de sucessivas diluições e normalmente apresentam-se na forma de gotas. Na verdade, sou um pouco cética em relação a sua eficácia, no entanto, muitas pessoas recorrem a esta terapêutica e têm obtido bons resultados. Todavia posso afirmar que o estágio foi uma excelente oportunidade para colmatar essas lacunas.

IV. AMEAÇAS

Variedade de medicamentos e produtos farmacêuticos

A vasta variedade de medicamentos e produtos farmacêuticos bem como a nossa reduzida experiência são fatores que dificultam o atendimento. Sendo uma ameaça para a aquisição e fortalecimento dos conhecimentos.

Redução do poder de compra e outras farmácias

A redução do poder de compra devido principalmente à crise em que nos encontramos e o facto de existirem várias farmácias situadas perto da farmácia Estádio reduz a afluência de pessoas e, conseqüentemente torna-se uma barreira para a solidificação das nossas competências perante as diversas situações.

CONCLUSÃO

A realização do estágio curricular na farmácia Estádio foi um desafio constante, pude encarar situações de carácter distinto e reforçar a especialização na área do medicamento aprofundando e engrandecendo a minha atividade como futura farmacêutica. Vivenciei uma experiência inigualável a qual me permitiu avigorar os conhecimentos e sentir-me realizada tanto a nível pessoal como a nível profissional.

O conhecimento na área da saúde é dinâmico e como tal devemos acompanhar a evolução de modo a fazer o aconselhamento mais adequado às necessidades do utente bem como promover a saúde da população em geral. É fundamental que a transmissão da informação seja feita de forma assertiva para que o utente confie nas nossas capacidades técnico-científicas e de forma coerente para que a terapêutica implementada seja corretamente compreendida e seguida.

Apesar do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas ser bastante completo no que diz respeito a temáticas abordadas e conhecimentos base transmitidos a realidade na farmácia comunitária não é uma transposição integral disso. Acho que falta uma componente mais prática focada para o aconselhamento e interação com os utentes.

Em suma, este estágio foi enriquecedor, pois permitiu-me solidificar os conhecimentos e estar em contacto com a realidade na farmácia comunitária percebendo o papel do farmacêutico e o seu contributo para a sociedade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

[1] SISTEMA NACIONAL DE SAÚDE – **Receita sem papel**. [Acedido a 6 de abril de 2016]. Disponível na Internet:

<http://spms.min-saude.pt/wp-content/uploads/2015/08/RSP-FAQs-2015-08-27.pdf>

[2] VALORMED – **Processo**. [Acedido a 9 de abril de 2016]. Disponível na Internet:

<http://www.valormed.pt/pt/conteudos/conteudo/id/18/>

[3] INFARMED – **Manipulados**. [Acedido a 12 de abril de 2016]. Disponível na Internet:

http://www.infarmed.pt/portal/page/portal/INFARMED/MONITORIZACAO_DO_MERCADO/INSPECCAO/MEDICAMENTOS_MANIPULADOS/MANIPULADOS

[4] INFARMED – **Portaria n.º 594/2004, de 2 de Junho**. [Acedido a 12 de abril de 2016]. Disponível na Internet:

https://www.infarmed.pt/portal/page/portal/INFARMED/LEGISLACAO/LEGISLACAO_FARMACEUTICA_COMPILADA/TITULO_III/TITULO_III_CAPITULO_II/portaria_594-2004.pdf

ANEXO I

MARÇO



**farmácia estádio
óptica estádio**

Comemorações dos **10 ANOS**
nas novas instalações

**21 Março, 17h
VISITE-NOS!**



Palestra sobre o tema:
ALERGIAS

SURPRESAS

**Contamos com
a sua presença!**



Farmácia Estádio



Óptica Estádio

institutooptico

Siga-nos através do facebook

www.facebook.com/FarmaciaEstadio/
www.facebook.com/opticaestadiocoimbra/

Apresentação Alergias



ALERGIAS



Alina Licova

TIPOS DE ALERGIAS



ALERGIAS RESPIRATÓRIAS

ASMA

doença inflamatória crónica das vias respiratórias

Causas

- Ácaros
- Poeira
- Fungos
- Proteínas animais
- Inalação de pólenes
- Infecções

1 grama de poeira = 2.000 ácaros

Em um grama de poeira doméstica, pode haver até 2 mil ácaros, principalmente em tapetes, alfombrados, camas, colchões, estofados, livros de peles, carpetes, estantes e cortinas.



O ácaro é um animal microscópico que vive na poeira de ambientes domésticos. É o maior responsável pelas alergias respiratórias. Alimentam-se de restos de alimentos e de descamação da pele humana e de outros animais.



- #### SINTOMAS
- ✓ Chifreio ou ruído característico ao respirar
 - ✓ Falta de ar
 - ✓ Tosse
 - ✓ Opressão torácica

ALERGIAS RESPIRATÓRIAS

MEDIDAS FARMACOLÓGICAS

- Medicamentos de "alívio" BRONCODILATADORES DE AÇÃO RÁPIDA
- Medicamentos de "base" CORTICÓIDES (sozinhos ou em associação a BRONCODILATADORES DE AÇÃO PROLONGADA), ANTAGONISTAS DOS RECEPTORES DOS LEUCOTRIENOS, XANTINAS, ANTI-HGE



<https://www.youtube.com/watch?v=6SGZDV0R68g>

ALERGIAS RESPIRATÓRIAS

MEDIDAS NÃO FARMACOLÓGICAS

1. Manter o ambiente limpo e ventilado
2. Trocar a roupa de cama duas vezes por semana
3. Limpar diariamente (ou pelo menos duas vezes por semana) o quarto com pano húmido e aspirador
4. Evitar a presença de animais em casa principalmente no quarto do doente
5. Evitar fumo de cigarros
6. Reduzir a humidade e infiltrações, diminuindo a possibilidade de mofo
7. Evitar alimentos ou medicamentos que tenham provocado sintomas
8. Evitar alimentos que tenham provocado sintomas
9. Evitar poluição e o contacto de objetos

RINITE

Alergia respiratória é uma reação exagerada do sistema de defesa a agentes externos que não ameaçam o corpo (alérgeno)

Um terço da população tem alergia (não só respiratória). Muitas vezes o problema é passado de pai para filho

A histamina, substância liberada pela presença de um anticorpo chamado IgE, provoca coceiras e espirros típicos das alergias

O organismo pensa estar recebendo um agressor como um vírus ou bactéria, forçando a produção de anticorpos

RINITE

Doença inflamatória crónica nasal

SINTOMAS

- ✓ Espirros
- ✓ Coicção
- ✓ Coriza
- ✓ Congestão nasal
- ✓ Perturbações do sono
- ✓ Fadiga

TRATAMENTO

- Anti-histamínicos
- Anti-inflamatórios (corticóides nasais e anti-leucotrienos)
- Descongestionantes nasais
- Vacinas anti-alérgicas

Evitar contacto com o(s) alérgico(s) (quando possível)



Dicas

- Para o nariz:**
 - Lavar o nariz com água sempre de uma maneira de evitar que a água penetre nas cavidades. É possível fazer isso para o nariz com água filtrada e sal.
 - Antialérgicos podem ser usados durante as crises. Drogas de uso local como corticóides evitam o contacto do agressor com a parede interna do nariz.
 - Descongestionantes podem provocar o "efeito rebote", que aumenta a congestão dos vasos no nariz e o entupimento momentâneo.
- Para a casa:**
 - Limpar a casa com aspirador e passar pano úmido nos móveis pelo menos uma vez por semana.
 - Tocar a roupa de cama semanalmente.
 - Evitar o pó mantendo o quarto sem móveis desnecessários e o criado-mudo fechado.
 - Animais de estimação não devem entrar no quarto.

SINUSITE

Inflamação dos seios da face

SINTOMAS

- Obstrução nasal ou secreção nasal associados a pelo menos um dos sintomas:
 - ✓ Pressão ou dor facial
 - ✓ Redução ou perda do olfato
 - ✓ Associado a alterações tomográficas
 - ✓ Com duração maior que 12 semanas
- ✓ Dor de ouvido
- ✓ Tosse
- ✓ Mau hábito
- ✓ Dor no maxilar superior e dentes
- ✓ Garganta inflamada
- ✓ Fadiga ou irritabilidade
- ✓ Náusea



- #### TRATAMENTO
- Solução salina
 - Corticóides nasais
 - Corticosteróides orais ou injetáveis
 - Descongestionantes
 - Antibióticos



- #### MEDIDAS NÃO FARMACOLÓGICAS
- Beber água
 - Fazer lavagem nasal
 - Proteger-se do frio
 - Desligar o ar condicionado

ALERGIAS ALIMENTARES



ALERGIAS ALIMENTARES

Reação imunológica, mediada por IgE específicas, que ocorre após a ingestão ou contacto com um determinado alimento

SINTOMAS

- ✓ Erupções cutâneas
- ✓ Inchaço do rosto, especialmente dos lábios e língua;
- ✓ Urticária por todo o corpo ou localizada
- ✓ Dificuldade para respirar;
- ✓ Náuseas
- ✓ Diarreia
- ✓ Vômitos
- ✓ Reacção anafilática

INTOLERÂNCIA ALIMENTAR

Formação de anticorpos IgG dirigidos contra proteínas dos alimentos

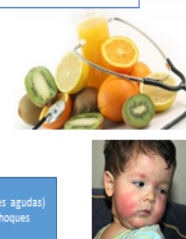
≠

- Evitar os alimentos causadores de possíveis alergias!
- Prevenir exposição acidental (rotulos)
- Atenção a novas alergias
- Evitar deficiência nutricional

Desloratadina, Cetirizina

TRATAMENTO

- ☐ Anti-histamínicos e corticoides (crises agudas)
- ☐ kits de adrenalina de emergência (choques anafiláticos)



ALERGIAS CUTÂNEAS

ECZEMA ATÓPICO

SINTOMAS

- ✓ Prurido
- ✓ Vermelhidão na face
- ✓ Pele seca nas dobras do corpo (joelhos, cotovelos)

✓ Manchas vermelhas, que podem desaparecer ao fim de dias (agudas) ou durar anos (crónicas)



PREVENÇÃO

- Evitar a acumulação do pó
- Usar capas protectoras em colchões e almofadas
- Manter a pele hidratada
- Usar roupa de algodão
- Evitar roupa de fibras



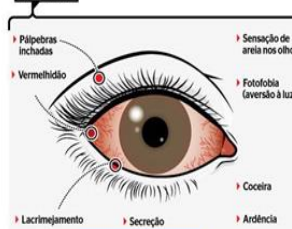
ECZEMA DE CONTACTO



ALERGIAS OCULARES

CONJUNTIVITE

SINTOMAS



ALERGIAS OCULARES

CONJUNTIVITE

Secreção e inchaço mais intensos. Também há vermelhidão, mas o lacrimejamento não é tão frequente

TRATAMENTO: colírios e antibióticos



Sensação de areia ou corpo estranho e um forte lacrimejamento

TRATAMENTO: compressas com água fria e colírios lubrificantes

Intensa coceira e muito inchaço

TRATAMENTO: afastar o agente causador da alergia

ALERGIAS OCULARES

MEDIDAS PARA SE EVITAR A PROPAGAÇÃO DA CONJUNTIVITE VIRAL

- Lavar as mãos com frequência
- Não colocar as mãos nos olhos para evitar a recontaminação
- Evitar coçar os olhos para diminuir a irritação da área
- Evitar piscinas
- Não usar lentes de contato enquanto estiver com conjuntivite, nem se estiver se estiver a usar colírios ou pomadas
- Não usar pertences de pessoas contaminadas
- Evitar a exposição à agentes irritantes e/ou alérgenos que podem causar a conjuntivite



MEDIDAS PARA A CONJUNTIVITE ALÉRGICA

- Lavar o olho com soro fisiológico ao menor sinal de incomodo
- Evitar ambientes que provoquem a alergia (obras, poeiras)
- Manter o olho sempre lubrificado com lágrimas artificiais
- Lavar o rosto todas as vezes que chegar da rua

Bibliografia


- <http://msd.pt/doencas-respiratorias/asma/>
- <http://msd.pt/doencas-respiratorias/rinite-alergica/>
- <http://www.tuasauade.com/alergia-alimentar/>
- <http://activa.sapo.pt/belezaesauade/sauade/2012-05-04-conheca-as-alergias-mais-comuns-e-o-tipo-de-tratamento>
- <http://lifestyle.sapo.pt/sauade/sauade-e-medicina/artigos/doencas-alergicas?pagina=3>

ANEXO II – Manipulado

FICHA DE PREPARAÇÃO DO MEDICAMENTO MANIPULADO

(Carimbo da Farmácia)

**Ficha de Preparação de
 Medicamentos Manipulados**


Farmácia Estúdio

Medicamento: Vaselina com enxofre a 6%

Teor em Substância(s) activa(s): 100g (ml ou unidades) contém 6 g (ml) de Enxofre

Forma Farmacéutica: Pomada Data de Preparação: _____

Número do Lote: _____ Quantidade a Preparar: 100g

Matérias Primas	N.º do Lote	Origem	Farma-copeia	Quantidade para 100g(ou ml, ou und)	Quantidade Calculada	Quantidade Pesada	Operador Data	Supervisor Data
Enxofre	151131	Acofarma	Ph.Eur.8	6g	6g	6g		
Vaselina Sólida	151309	Acofarma	Ph.Eur.8	q.b.p. 100g	94g	94g		

Preparação	Rubrica do Operador
1. Pesar as matérias-primas.	
2. Adicionar o enxofre à vaselina sólida em recipiente Unguator.	
3. Misturar com Unguator a 1000 durante um minuto aumentando a velocidade durante cerca de 30 segundos.	
4. Rotular.	
5.	
6.	
7.	
8.	

ATD-IMP-10-01

Embalagem

Tipo de Embalagem: _____ Recipiente Unguator

Capacidade do Recipiente: _____ 100-140

Material de Embalagem	N. do Lote	Origem

Operador: _____

Prazo de utilização e condições de conservação

Condições de conservação: Conservar bem fechado ao abrigo da luz e em local fresco e seco

Prazo de utilização: _____ 2 meses _____ Operador: _____

Verificação

ENSAIO	ESPECIFICAÇÕES	RESULTADO	RUBRICA OPERADOR
Homogeneidade	Homógeneo		

Aprovado Rejeitado

Supervisor: _____ Data: _____

Nome, morada e telefone do doente

Nome do prescriptor

Anotações

ATD-IMP-10-01

Rubrica do Director Técnico	Data

CÁLCULO DO PREÇO DE VENDA

Cálculo do preço de venda

Matérias - Primas:		Embalagem existente em armazém		Preço de aquisição de uma dada quant. unit. (s/iva)		Quantidade a usar	factor multiplicativo	Preço da Matéria Prima utilizada na preparação
Materias Primas	Quantidade adquirida (g/ml)	Preço de aquisição (s/iva)	Quantidade unitária (g/ml)	preço				
Enxofre	1000	€	1	0,0080	6	2,2	€	
Vaselina Sólida	1000	€	1	0,0079	94	1,9	€	
				#DIV/0!		#N/D	#DIV/0!	
				#DIV/0!		#N/D	#DIV/0!	
				#DIV/0!		#N/D	#DIV/0!	
				#DIV/0!		#N/D	#DIV/0!	
Subtotal A								€

Honorários de Manipulação:

	Forma Farmacêutica	Quantidade (g/ml)	F(€)	Factor Multiplicativo	Valor
Valor referente à quantidade base		100	4,89 €	4,5	22,01 €
Valor adicional				0,005	0,00 €
Quantidade Total Manipulado		100			Subtotal B 22,01 €

Material de Embalagem:

Material de Embalagem	Preço de aquisição (s/IVA)	Quantidade	Factor Multiplicativo	Valor
Recipiente Unguator 100-140		1	1,2	€
Subtotal B				€

PREÇO DE VENDA AO PÚBLICO DO MEDICAMENTO MANIPULADO: (A+B+C)X1,3

IVA €

D €

Dispositivos Auxiliares de Administração:

Dispositivos	Preço unitário	Quantidade	Valor
			0,00 €
E			0,00 €

PREÇO FINAL: D+ E €

OPERADOR: _____ SUPERVISOR: _____

ATD-IMP-10-01

Rubrica do Director Técnico	Data

RÓTULO DO MANIPULADO

Farmácia Estádio	
Dir. Téc. Ana Isabel da Silva C. N. Oliveira Rebelo Rua D. João III, n.º 11 * 3030-340 Coimbra Telef 239792470 * Fax 239792471	
Lote: _____	Data: _____ Preço: _____
Doente: _____	
Médico: _____	
Enxofre 6g	
Vaselina Sólida q.b.p. 100g	
Uso Externo. Aplicação Cutânea. Manter afastado do alcance das crianças. Guardar bem fechado em local seco e fresco. Prazo de Utilização: 2 meses	
ATD-IMP-11-01	