

Patrícia Raquel Ribeiro Pereirinha

# Relatório de Estágio em Farmácia Comunitária

Relatório de estágio realizado no âmbito do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas, orientado pela  
Dra. Carolina Morais Jesus e apresentado à Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra

Julho 2014



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Eu, Patrícia Raquel Ribeiro Pereirinha, estudante do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas, com o nº 2009009850, declaro assumir toda a responsabilidade pelo conteúdo do Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra, no âmbito da unidade Estágio Curricular.

Mais declaro que este é um trabalho original e que toda e qualquer afirmação ou expressão, por mim utilizada, está referenciada na bibliografia deste Relatório de Estágio, segundo os critérios bibliográficos legalmente estabelecidos, salvaguardando sempre os Direitos de Autor, à exceção das minhas opiniões pessoais.

Coimbra, 18 de julho de 2014

---

(Patrícia Pereirinha)

### **Agradecimentos...**

*É com sincera gratidão que deixo aqui um especial agradecimento:*

*Aos meus pais por todo o incondicional apoio prestado e pelo seu constante envolvimento na minha vida académica e pessoal;*

*À minha irmã, por ter estado presente nos momentos mais importantes, com toda a sua ajuda e companheirismo;*

*À Dr.ª Carolina Morais de Jesus e à Dr.ª Ana Isabel Rebelo por me terem recebido e proporcionado toda a liberdade, disponibilidade e ajuda durante o estágio;*

*À restante equipa da Farmácia Estádio pelo modo como me recebeu e pela sua disponibilidade no esclarecimento de dúvidas;*

*À Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra e aos seus professores pelos conhecimentos transmitidos e aprendizagens proporcionadas.*

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

**DCI** - Designação comum internacional

**MNSRM** - Medicamentos não sujeitos a receita médica

**MSRM** - Medicamentos sujeito a receita médica

**RNM** - Resultados negativos da medicação

**SGQ** - Sistema de Gestão da Qualidade

## **ÍNDICE**

1. INTRODUÇÃO .....	2
2. ANÁLISE SWOT .....	3
2.1 PONTOS FORTES.....	3
2.2 PONTOS FRACOS .....	13
2.3 AMEAÇAS .....	15
2.4 OPORTUNIDADES .....	16
3 CONCLUSÃO .....	18
4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	19

## **I. INTRODUÇÃO**

A farmácia comunitária representa um local onde uma assistência de qualidade é prestada à população, garantindo o acesso desta aos medicamentos e produtos de saúde, prestando cuidados que contribuem para uma melhoria da saúde e bem-estar da comunidade, como sendo a informação e aconselhamento farmacêutico, a farmacovigilância, monitorização do utente e promoção do uso racional do medicamento.

Atualmente, devido á conjuntura socioeconómica dos país e ao seu fácil acesso pelos utentes, a farmácia comunitária representa cada vez mais o local ao qual os utentes se deslocam primeiramente quando necessitam de soluções terapêuticas quer sejam de índole farmacológica ou não farmacológica.

Neste contexto, o farmacêutico ocupa uma posição de excelência com grande impacto no bem-estar da população, indo para além de agente de saúde pública e especialista do medicamento, mas mostrando também provas da sua capacidade de comunicação e adaptação às situações que o desafiam, bem como à sua responsabilidade, profissionalismo e dinamismo.

Depois de todos os conhecimentos técnicos e científicos obtidos ao longo destes cinco anos do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas, o estágio curricular em farmácia comunitária representa o contato com a realidade da prática profissional, onde muitas vezes pela primeira vez aprendemos e colocamos em prática os conhecimentos adquiridos em situações reais.

Para realizar o estágio, pretendia uma farmácia com uma equipa de excelência, jovem e dinâmica que representasse uma base de aprendizagem para estes quatro meses.

Desta forma, escolhi para realizar o meu estágio a Farmácia Estádio em Coimbra, que decorreu entre 13 de Janeiro a 22 de Abril de 2014, sob orientação da Dr.<sup>a</sup> Carolina Morais de Jesus.

## 2. ANÁLISE SWOT

### 2.1 PONTOS FORTES

- **Localização**

Representa um fator que influencia fortemente o sucesso de uma farmácia. A Farmácia Estádio, no meu ponto de vista encontra-se muito bem localizada na parte exterior do Estádio Cidade de Coimbra, dado que para além de ser uma zona residencial, na envolvente se encontram várias clínicas médicas, centros de saúde, escolas e o centro comercial. Assim esta localização estratégica permite à farmácia ter um leque bastante grande e diversificado de utentes que recorrem aos seus serviços.

Posso considerar uma mais-valia, dado que durante o meu estágio tive a oportunidade de contactar com pessoas de várias faixas etárias e sociais, bem como com um diferenciado leque de experiências, permitindo-me melhorar a minha capacidade de comunicação e aperfeiçoar a abordagem aos vários tipos de utentes.

- **Adequação do estágio**

Durante o estágio pode-se destacar duas áreas fundamentais. O aprovisionamento que representa a fase de contato com o produto, e o atendimento que representa o contato com o cliente/utente. As restantes áreas interligadas não menos importantes, encontram-se esplanadas em outros pontos do relatório.

No aprovisionamento, rececionar e arrumar os produtos, permitiu-me o contato com os inúmeros produtos existentes na farmácia, com as várias apresentações disponíveis, bem como aprender aos poucos as várias zonas de arrumação e/ou exposição, o que se tornou bastante útil na otimização do *timing* do atendimento, diminuindo assim o tempo desnecessariamente gasto à procura dos produtos.

Estar cerca de 1 mês neste setor permitiu-me compreender melhor a importância de uma correta gestão das existências. Foi-me explicado quais as formas de controlar corretamente a organização dos produtos, como controlar os prazos de validade dando-se grande destaque à regra do “*first in first out*”, para não se acumular medicamentos com curto prazo de validade.

Dar entrada das encomendas permitiu-me saber distinguir entre uma encomenda diária e uma esporádica, bem como conhecer os fornecedores e saber distinguir a documentação respetiva. Tive ainda a oportunidade de elaborar notas de crédito e conferir faturas.

No que concerne ao atendimento, foi muito importante este ter sido precedido por um período de cerca de 1 semana em que apenas visualizei e acompanhei os atendimentos, permitindo adquirir várias competências base.

Após o iniciar o atendimento, fui sempre acompanhada por outros colaboradores, sempre disponíveis a esclarecer dúvidas tanto de índole terapêutica como técnica.

- **Conferência do Receituário**

Este procedimento era feito essencialmente em três momentos distintos: i) durante o atendimento sendo feita a primeira validação da receita médica; ii) antes do colaborador proceder à separação do seu receituário por organismo, caso haja disponibilidade, é feita uma segunda validação iii) organização e revalidação do receituário do próprio dia.

Este último ponto, teve especial relevância no meu estágio, dado que foi uma tarefa diária desde o início do estágio. Fui sempre acompanhada, sendo-me explicado como organizar o receituário de acordo com os subsistemas, como conferi-lo de forma a eliminar alguma não conformidade não detetada inicialmente para se poder agilizar ações de correção, bem como a imprimir os verbetes de identificação de lotes e acompanhei o fecho do receituário.

Toda esta envolvente permitiu desde cedo o contato e adaptação com a receita médica, bem como a ser rigorosa na validação de todos os requisitos obrigatórios exigidos por cada subsistema, bem como ajudou na familiarização entre os nomes comerciais e os princípios ativos, apresentações e respetivas dosagens.

Desta forma quando iniciei o atendimento foi mais fácil validar as receitas médicas.

- **Gabinete do utente**

Esta atividade foi realizada durante todo o estágio. Antes de iniciar esta prática, foi-me explicado o funcionamento de todos os equipamentos disponíveis, bem como quais os procedimentos a adotar perante as várias técnicas a desempenhar. No dia-a-dia da farmácia foi rotineiro a realização dos vários “*check ups*” de saúde, como a medição da pressão arterial, glicémia e colesterol total, e menos frequentemente os triglicéridos. Permitiu-me aperfeiçoar a técnica da punção capilar, de maior dificuldade para a determinação do colesterol total dado a necessidade de maior quantidade de sangue.

Por outro lado esta prática permitiu o primeiro contato com muitos dos utentes da farmácia. Como o gabinete do utente permite um ambiente mais calmo e privado, é bastante propício para conhecer melhor o utente que temos diante de nós, no que diz respeito ao seu historial clínico e terapêutico.



Durante a medição da pressão arterial a uma senhora diabética, a senhora perguntou-me se podia medir a glicémia e administrar a insulina naquele espaço ao que respondi que sim. Durante a administração, a senhora comentou que aplicava a insulina normalmente no mesmo local anatómico do corpo. Acabei por lhe explicar que devia variar a zona de aplicação, devido a incorrer num risco de uma absorção errónea da insulina, indicando quais os locais mais indicados pelos quais devia variar a administração.

- **Sistema de Gestão da Qualidade**

A Farmácia Estádio é certificada pelo Sistema de Gestão da Qualidade (SGQ), de acordo com a norma portuguesa EN ISO 9001:2008. Atualmente qualquer organização que queira ser competitiva ou líder de mercado, tem cada vez mais necessidade de encontrar formas de gestão que lhe permitam responder adequadamente aos novos desafios impostos.

O SGQ consiste numa estrutura organizacional, criada com o intuito de gerir e garantir a qualidade, os recursos necessários, os procedimentos operacionais e as responsabilidades estabelecidas. É formalizado através do Manual da Qualidade, devendo incluir os elementos que identifiquem claramente a forma de gestão que possa ter influência na qualidade do produto e serviços finais. É composto de processos operacionais, processos de suporte e de gestão, bem como de procedimentos que orientam para como executar determinada tarefa com o detalhe requerido, para além da definição das respetivas responsabilidades. É um fator essencial para a melhoria contínua dos processos, estabelecimento, manutenção e controlo dos registos que comprovem se as atividades foram e são executadas.

Um dos procedimentos do Manual da Qualidade consiste no Manual de Acolhimento para colaboradores estagiários. Neste manual, que nos foi entregue no início do estágio, para além de fazer a primeira abordagem à instituição, missão, valores e princípios, apresenta uma descrição das várias componentes do estágio bem como a duração das mesmas, e o colaborador responsável por cada uma.

O estágio encontra-se organizado em duas grandes áreas: o aprovisionamento e o atendimento, sendo que durante estas duas fases, tarefas como o atendimento telefónico, receituário, fornecimento de instituições, gabinete do utente foram realizadas durante todo o estágio. Sempre que iniciei uma novo setor, foi-me dada uma explicação pelo responsável dessa secção, sobre os pontos relevantes para a nossa correta execução.

Como exige o SGQ, no fim de cada formação tive de assinar uma ata de reunião para ficar registado que a formação tinha sido dada.

Considero todo este procedimento bastante vantajoso, porque demonstra que a farmácia se encontra bem estruturada e preparada para receber os estagiários, para que de uma forma organizada adquiram todas as competências necessárias inerentes ao farmacêutico.

- **Fornecimento de instituições**

A experiência no fornecimento de produtos em maior escala ajudou-me a desenvolver a capacidade de organização, espírito crítico e uma correta otimização dos procedimentos para que o serviço prestado fosse de excelência e rigor. Esta prática diária ajudou na familiarização com os nomes comerciais e princípios ativos, dosagens e formas farmacêuticas, tendo uma maior perceção de quais os medicamentos mais utilizados na terapêutica crónica dos idosos, como o exemplo das inúmeras unidades de lactulose (Laevolac<sup>®</sup>) dispensadas. Para além da preparação da medicação também organizei e conferi receituário associado às diversas instituições.

- **Projetos de intervenção comunitária**

Permitiu-me conhecer e acompanhar projetos e campanhas de sensibilização, como o Valormed e a campanha “Já tenho uma pipeta”, sendo que, nesta última durante o atendimento solicitávamos o apoio do utente para o contribuir com a aquisição de uma pipeta de antiparasitário, sendo que o utente podia escolher qual o cão que pretendia desparasitar, realçando a importância desta atitude para a saúde pública.

- **Conferência de Psicotrópicos**

Foi-me explicado algumas das obrigações legais associadas, sendo que tive a oportunidade de realizar a conferência trimestral das listagens de entrada e saída de psicotrópicos.

- **Consultas de podologia**

Permitiu-me o contato com vários produtos direcionados para as patologias mais recorrentes, exemplo das onicomicoses, devido ao aconselhamento prestado pela podologista.

- **Gama de Produtos de Saúde disponíveis**

Para se fazer um bom atendimento, é muito importante para além do aconselhamento prestado ter uma gama variada de produtos, para que possamos escolher o mais indicado para

satisfazer a necessidade do utente. A Farmácia Estádio apresenta uma diversificada gama de produtos de dermocosmética, capilar, puericultura, bucodentários, homeopatia e ortopedia o que me permitiu o contato com uma grande variedade de produtos, em que alguns deles até então me eram desconhecidos. Permitiu-me expandir os conhecimentos sobre os vários produtos e quais as suas principais situações de indicação.

- **Interajuda entre estagiários**

Realizar o estágio juntamente com outros estagiários foi uma experiência positiva, pois permitiu-me conhecer melhor alguns colegas de curso, desenvolvendo-se um espírito de entreaajuda e companheirismo.

- **Vestuário diferenciado**

Durante o estágio vesti uma bata verde que me identificava como estagiária. No início do estágio foi-me explicado que por vezes quando os utentes entravam na farmácia e se deparavam com várias pessoas de bata branca mas nem todas no atendimento, gerava alguma confusão porque os utentes não faziam a distinção entre colaboradores e estagiários.

Considero esta medida um ponto forte do meu estágio, pois a maioria dos utentes quando chegava á farmácia, como já era uma prática habitual reconheciam-nos facilmente como sendo estagiários acabando por terem mais sensibilidade e tolerância durante o nosso atendimento.

- **Qualidade no atendimento e Fidelização dos clientes**

Durante quatro meses observei um atendimento de excelência, incansável e completamente focado nos utentes e na satisfação das suas necessidades. Desta forma, muitos dos clientes habituais são clientes fidelizados à farmácia. Usualmente muitos deles com medicações crónicas e dado o seu acompanhamento ser feito sempre na mesma farmácia, observei que traz inúmeras vantagens para o utente, dado que o farmacêutico têm um maior conhecimento dos dados clínicos e terapêuticos de um maior espaço temporal, permitindo uma intervenção terapêutica mais aprofundada do que em comparação com clientes não fidelizados.

- **Coordenação e Apoio**

Provavelmente o ponto mais forte do meu estágio, a integração numa equipa de excelência, dinâmica, motivada, com um muito bom ambiente e profissionalismo.

O estágio é um período de aprendizagem e aperfeiçoamento de competências, sendo que em várias situações de atendimento tornou-se difícil colocar a teoria em prática, não só a parte científica como a técnica. Contudo, toda a equipa da farmácia Estádio foi incansável, prestando auxílio e sempre disponíveis para em qualquer momento esclarecer toda e qualquer dúvida. Sempre me foi dito para perguntar as dúvidas que fossem surgindo, atitude da qual beneficei bastante porque me permitiu uma aprendizagem constante, e uma maior confiança, da qual o utente também beneficiou, pois reduziu a margem de possíveis erros.

- **Sifarma2000<sup>®</sup>**

O sistema informático utilizado na Farmácia Estádio é o *Sifarma2000<sup>®</sup>* da ANF que engloba uma componente de gestão com uma componente profissional. Este sistema informático é fundamental desde a gestão e receção de encomendas, processamento de devoluções, passando pela faturação, inventário e processamento do receituário, até à realização e otimização da dispensa farmacêutica.

Representa uma ferramenta excelente, no que diz respeito à gestão de *stocks*, pois permite avaliar a rotatividade do produto, bem como o histórico de vendas e de compras permitindo detetar os erros de *stock*.

É uma ferramenta útil ao farmacêutico pelo que me apercebi durante o atendimento, pois dispõe de informação atualizada da composição qualitativa e quantitativa, de indicações farmacêuticas, posologias, contraindicações, reações adversas, frases de segurança e potenciais interações de um medicamento específico, que tentei consultar durante o atendimento.

Constitui uma vantagem, dado ser o sistema informático mais utilizado nas farmácias portuguesas, tendo sido a primeira vez que aprendi a trabalhar com ele.

- **Dispensa de medicamentos e produtos de saúde**

A farmácia geralmente apresentava uma grande afluência de utentes, o que me permitiu um grande contato com o público.

A grande maioria das vendas foram inerentes a medicamentos sujeitos a receita médica (MSRM), suportando um grande volume de receituário, o que me ajudou a desenvolver mecanismos de validação das receitas médicas mais eficientes do que os iniciais e me permitiu o contacto com a grande maioria dos subsistemas de comparticipação. Esta validação consistia numa validação técnica e científica, verificando a conformidade com a situação clínica em causa. Por outro lado tive oportunidade de explorar bastantes funcionalidades do *Sifarma2000<sup>®</sup>* muito úteis na resolução de problemas que surgiram durante o atendimento, bem como um

maior contato com os medicamentos, apreendendo muitas das situações clínicas que levam à sua prescrição. Regularmente questionava o utente para saber se estava a iniciar uma nova terapêutica ou se fazia medicação crónica, tentando prestar todas as informações que considerava fundamentais no aconselhamento como as posologias, potenciais interações, contra indicações e medidas não farmacológicas aplicáveis.

Ajudou-me a ter uma maior perceção da realidade e das dificuldades de que muitos atravessam. Nem sempre a dispensa de um medicamento é simples quando associado estão fatores económicos que temos de balançar com as necessidades primordiais do utente, pois este tem direito de acesso a medicação eficaz, segura e a baixo custo.

Os medicamentos não sujeitos a receita médica (MNSRM) cada vez mais dispensados para situações de automedicação não necessitam de consulta médica, mas nas quais o aconselhamento farmacêutico é imprescindível para uma utilização segura, eficaz e racional da medicação. Antes de se dispensar qualquer tipo de medicação, deve-se reunir toda a informação através de perguntas como: Para quem é a medicação? Quais são os sintomas? Há quanto tempo tem os sintomas? Tem alguma outra patologia associada? Está a fazer mais alguma terapêutica?. Questões deste tipo devem ser colocadas ao utente, com especial atenção em mulheres a amamentar, crianças e idosos em que a automedicação carece de especial cuidado, sendo desaconselhada em grávidas e crianças com menos de 2 anos.

Após se fazer o levantamento e uma análise crítica das informações obtidas, podemos tomar três decisões distintas: *i)* encaminhar para o médico; *ii)* indicar apenas medidas não farmacológicas; *iii)* quando necessário juntamente com as medidas não farmacológicas indicar medidas farmacológicas.

Durante o meu estágio surgiram-me várias situações passíveis de aconselhamento. Em seguida descrevo de uma forma mais abrangente as mais prevalentes, considerando um utente adulto. Como se tratam de situações de automedicação, a terapêutica não deve ultrapassar os 5 dias.

## **CONGESTÃO NASAL**

Avaliação da situação: Sente o nariz entupido? Com ou sem rinorreia? Possui outra patologia associada ou faz outra medicação?.

Medidas não farmacológicas: A lavagem das fossas nasais com soro fisiológico ou água do mar esterilizada é uma boa opção inicial, bem como vapores de água quente.

Medidas farmacológicas: Caso não seja suficiente e não seja contra indicado, ceder um descongestionante nasal tópico como oximetazolina ou a fenilefrina. Deve-se alertar que a terapêutica não deve exceder os 5 dias, devido ao possível efeito *rebound*. Durante a dispensa deste tipo de medicamento ter em atenção se o utente possui alguma patologia na qual a sua utilização está contra indicada, como exemplo da hipertensão arterial. <sup>1,2</sup>

## **DOR DE GARGANTA**

Avaliação da situação: Há quanto tempo está com dor de garganta? Já tomou algum medicamento? Dói ao engolir? Está a tomar outra medicação ou possui alguma outra patologia?

Medidas não farmacológicas: Realizar gargarejos com água morna salina e evitar bebidas/comidas frias.

Medidas farmacológicas: A odinofagia expõe um caso de inflamação aguda que pode ser aliviada recorrendo a AINE's; pastilhas para a garganta com efeito local como é o caso do flurbiprofeno de 4 em 4 horas sem exceder as 5 pastilhas por dia. Caso não doa ao engolir pode-se dispensar um antisséptico e desinfetante, como a benzidamina, benzocaína ou cloro-hexidina, que também se adequa a doentes asmáticos. <sup>3,4</sup>

## **TOSSE**

Avaliação da Situação: Que tipo de tosse tem? A tosse é seca ou produtiva? Há quanto tempo se encontra assim? Apresenta mais algum sintoma? Possui outra patologia associada (ex: asma)? Faz alguma outra medicação? É fumador?.

No momento da dispensa é importante saber a origem da tosse, visto ser um mecanismo de defesa do organismo que não deve ser suprimido. Na prática diária é bastante recorrente a tosse devido a um resfriado, podendo ser tratada por indicação farmacêutica.

Medidas não farmacológicas: Numa situação de tosse produtiva devemos aconselhar o utente a beber bastante água para fluidificar a expetoração, facilitando a sua eliminação. Muitas das vezes durante a noite a tosse piora, pelo que elevar a cabeceira pode ser bastante útil pois facilita o mecanismo de eliminação. A inalação de água também tem efeito demulcente e expetorante.

Medidas farmacológicas: Como referido, uma tosse produtiva não deve ser suprimida, dado que pode levar à retenção de secreções respiratórias e à diminuição da ventilação, atrasando a recuperação. Quando as medidas anteriores não são suficientes, pode-se recomendar um expetorante, designadamente um mucolítico (ex: bromexina, ambroxol, ou acetilcisteína), permitindo diminuir a viscosidade do muco, facilitando a sua eliminação pelos movimentos ciliares e reflexo da tosse. Dado este tipo de formulações usualmente conterem açúcar, devemos ter em atenção se o doente é diabético. Nesta situação específicas opções como bromexina e acetilcisteína são viáveis.<sup>4, 5, 6</sup>

Na tosse seca e irritativa não produtiva, pode-se aconselhar antitússicos (ex: dextrometorfano) para aliviar situações em que a tosse represente um grave inconveniente para o doente, mas sempre acompanhando a evolução do doente, pois a tosse não deve ser suprimida dado ocorrer retenção de secreções.<sup>7</sup>

## **CONSTIPAÇÕES E GRIPE**

Avaliação da situação: Há quanto tempo está constipado? Tem congestão nasal? Espirros? Tem tido Febre? Tem dores de garganta? Tem dores musculares, fadiga ou falta de apetite? Tem rinorreia? É hipertenso? Tem dores de cabeça? Tem tosse. Todas estas perguntas ajudam a fazer o diagnóstico diferencial.

Medidas não farmacológicas: Repouso, manter a temperatura ambiente aquecida, utilizar o humidificador do ar, ingerir uma dieta equilibrada, aumentar a ingestão de líquidos. Também se pode recomendar rebuçados de mel e limão para a dor de garganta. Quando se verifica as situações acima descritas, pode-se aplicar as medidas não farmacológicas referidas.

Medidas farmacológicas: Em caso de dor muscular ou dores de cabeça ou febre, pode-se ceder um analgésico como o paracetamol. Caso a pessoa também tenha a garganta inflamada pode-se ceder um anti-inflamatório, ibuprofeno, em vez de um analgésico. Contudo, pastilhas de ação tópica de flurbiprofeno seriam mais adequadas, até mesmo em doentes asmáticos. No caso da presença de rinorreia e espirros, um anti-histamínico como a cetirizina, poderia indicado, aconselhando a sua toma à noite.<sup>3, 4</sup>

As medidas farmacológicas e não farmacológicas referidas nos tópicos acima descritos, podem ser aplicadas quando o doente apresenta algum dos sintomas.

## **PIROSE**

Avaliação da situação: Há quanto tempo sente a dor? Que sintomas apresenta? Os sintomas atenuam depois de ingerir algum alimento? Tem alguma doença crônica? Toma alguma medicação? Houve alguma alteração no seu estilo de vida que possa ter ligação?

Medidas não farmacológicas: Aumento da cabeceira, não ingerir alimentos condimentados, evitar o café e o álcool. Comer várias vezes ao dia e pequenas porções, mastigando bem os alimentos.

Medidas farmacológicas: Poderá ser aconselhado um antiácido.

## **NÁUSEAS E VÔMITOS**

É necessário saber a origem das náuseas. A situação mais passível de aconselhamento são as de movimento.

Medidas não farmacológicas: Evitar alimentos gordos e líquidos em excesso antes de viajar.

Medidas farmacológicas: Indicação de dimenidrinato, meia hora antes de viajar e pode repetir ao fim de 4 horas.<sup>8</sup>

## **DIARREIA**

Avaliação da situação: Quando teve início? Tem outros sintomas associados? Febre alta ou dor abdominal? Qual a frequência das dejeções? Toma algum medicamento ou tem alguma doença associada?

Medias não farmacológicas: Reposição de fluidos e eletrólitos, evitar comidas condimentadas e laticínios, diminuir a ingestão de álcool e evitar medicamentos indutores da diarreia.

Medidas farmacológicas: Repor fluidos e eletrólitos através de soluções para correção de líquidos e eletrólitos, reposição da flora intestinal ou em casos extremos se não apresentar febre, um antidiarreico como a loperamida.<sup>4</sup>



## **OBSTIPAÇÃO**

Avaliação da situação: Quais os sintomas associados? Há quanto tempo se sente assim? Tomou algum medicamento? Tem alguma doença associada? Que tipo de estilo de vida tem?.

Medidas não farmacológicas: É importante fazer uma alimentação rica em fibras, vegetais, frutas e ingerir muitos líquidos, fazer exercício físico e reeducar o intestino podem resolver o problema.

Medidas Farmacológicas: Quando estas medidas não são suficientes, pode-se dispensar laxantes expansores de volume fecal.

### 2.2 PONTOS FRACOS

- **Preparação de Manipulados**

Representa um ponto fraco do estágio dado que apesar de me ter sido explicado o funcionamento base do laboratório, não tive oportunidade de preparar manipulados, que considero que poderia constituir uma mais-valia na minha formação.

- **Organização por DCI (Designação Comum Internacional)**

Na minha opinião, a organização dos medicamentos por DCI seria mais vantajoso, dado que arrumar os medicamentos e posteriormente recolhe-los durante o atendimento por esta designação, facilita a associação entre princípio ativo e nome comercial e as várias apresentações disponíveis, o que permitiria dispensar a anotação que muitas vezes fazia na receita para saber o nome comercial que correspondia ao princípio ativo prescrito.

Por outro lado penso que tal disposição facilitaria a gestão da farmácia, porque ter todas as apresentações disponíveis de um produto arrumadas no mesmo lugar, permitiria ter uma noção mais precoce e realista dos *stocks* disponíveis permitindo mais facilmente a deteção de *stocks* errados, melhorando assim a eficiência de gestão da farmácia.

- **Organização dos MNSRM**

Uma grande parte dos MNSRM encontram-se expostos em prateleiras e os restantes arrumados por ordem alfabética dentro de gavetas. A disposição por área terapêutica, á semelhança do que ocorre com os MNSRM nas prateleiras de vidro, penso que seria benéfico, porque por vezes tive dificuldade em lembrar em que gaveta estava o medicamento que procurava. Desta forma quando o medicamento é solicitado ou indicado por um colaborador,

a dedução de qual a indicação terapêutica associada seria mais fácil, permitindo identificar mais rapidamente onde se encontra arrumado.

- **Consultas de seguimento farmacoterapêutico**

Nesta prática, o farmacêutico responsabiliza-se pelas necessidades do doente relacionadas com os medicamentos, através da deteção, prevenção e resolução dos Resultados Negativos da Medicação (RNM), de forma sistemática, contínua e documentado, sempre em colaboração com o doente e com os outros profissionais de saúde com o objetivo de atingir resultados que melhorem a qualidade de vida do doente. Neste campo o *Sifarma2000*<sup>®</sup>, representa uma grande ferramenta de auxílio dado a possibilidade de incluir na ficha de dados pessoais, informações relativamente ao perfil farmacoterapêutico, planos de participação, resultados das determinações de parâmetros clínicos, histórico da medicação dispensada e respetiva posologia bem como o registo de avisos relevantes em relação ao utente.

Todas as dispensas realizadas pela equipa da Farmácia Estádio, são ativas, no intuito de obter o máximo de dados sobre o utente, para após uma análise crítica se encontrar a solução para os problemas relacionados com os medicamentos. Todas estas oportunidades de intervenção pelo farmacêutico são aproveitadas e prontamente solucionadas. Contudo, não tive oportunidade de presenciar este serviço a ser feito de uma forma documentada e sistemática, segundo a definição de seguimento farmacoterapêutico. Tal ocorrência pode ter como causa o fraco conhecimento deste serviço pela população.

- **Dificuldade na indicação e aconselhamento farmacêutico**

Durante vários momentos do estágio senti alguma insegurança e dificuldade em encontrar rapidamente uma solução terapêutica adequada, pelo que nestas situações solicitei a ajuda de outros colaboradores.

- **Atendimento Sentado**

Regra geral, nas farmácias o atendimento é feito ao balcão. Este atendimento é adequado quando não é necessário uma interação prolongada com o doente. Contudo, há situações que carecem de maior atenção dado a sua complexidade, pelo que o atendimento sentado seria benéfico para ambas as partes.

## 2.3 AMEAÇAS

- **Carga Horária**

Uma menor carga horária seria positivo dado que após 8 horas de estágio, a disposição intelectual e física disponível para se estudar e rever matérias de casos práticos presenciados ao longo do dia juntamente com os trabalhos que temos de elaborar, é muito pouca. Desta forma, seria mais proveitoso um menor número de horas para que houvesse tempo para estudar e assimilar a colossal quantidade de informação a que somos expostos num dia normal de estágio.

- **Estruturação das unidades curriculares de preparação para o estágio**

A junção das unidades curriculares de Intervenção Farmacêutica e Fitoterapia representa uma ameaça presente e futura, dado que não me senti completamente preparada em várias situações passíveis de indicação e aconselhamento farmacêutico.

São muitas as áreas terapêuticas disponíveis na farmácia onde a nossa formação é limitada, nomeadamente bucodentária, puericultura, dispositivos médicos e produtos veterinários.

Relativamente aos produtos de veterinária, os conteúdos lecionados não foram os mais adequados ao tipo de exigências recorrentes nos utentes. A redução do número de unidades curriculares opcionais disponíveis para escolha, também foi uma alteração negativa visto que são lecionados conteúdos muito importante á prática farmacêutica a que nem todos tem acesso.

Respeitando aos produtos de dermocosmética, cada vez mais existe uma maior panóplia disponível, para um público cada vez mais exigente e interessado pelo que senti dificuldade no aconselhamento destes produtos, o que levou a que frequentemente tivesse a necessidade de pedir ajuda aos outros colaboradores. O curso forneceu-nos bases úteis, mas deveria ter sido mais focado no aconselhamento das diversas situações passíveis de indicação e aconselhamento.

Desta forma muitos dos conteúdos terão de ser alvo de estudo para uma melhor preparação para o futuro profissional.

- **Ausência de formações em dermocosmética**

Infelizmente durante o estágio, as formações que tive oportunidade de frequentar, nenhuma delas foi direcionada para produtos de dermocosmética.

- **Alteração dos preços**

Durante o meu estágio houve uma alteração nos preços dos medicamentos, assim sempre que se rececionava uma encomenda era necessário uma especial atenção para que primeiro se escoassem os medicamentos com preço antigo, fazendo-se a inserção gradual do novo preço. Por vezes era dispensado duas ou mais embalagens do mesmo medicamento com dois preços diferentes, situação para a qual era necessário avisar os doentes, para não ficarem surpresos com a alteração de preços.

- **Medicamentos esgotados**

Sucederam algumas situações em que os doentes necessitavam do medicamento para situações de emergência ou utentes que não possuíam alternativas terapêuticas viáveis, isto devido aos respetivos medicamentos se encontrarem esgotados. Por vezes foi necessário indicar o doente a ir ao médico, para que este pudesse substituir a medicação por uma alternativa temporariamente praticável.

- **Atual situação para ingresso no mercado de trabalho**

São vários os fatores que dificultam o acesso ao mercado de trabalho, desde a atual situação socioeconómica, um excessivo número de vagas, demasiadas faculdades, bem como a formação de profissionais de saúde com uma formação muito idêntica que competem com o farmacêutico em diversas áreas que são exclusivas a este.

## 2.4 OPORTUNIDADES

- **Formações**

Durante o estágio foi-me dada a oportunidade de frequentar formações de vários produtos de saúde disponíveis na farmácia. Representa uma mais-valia, porque são vários os produtos disponíveis, sendo que para uma melhor prestação de serviços é essencial recolher o máximo de informação sobre os mesmos, de forma que as formações são uma excelente ferramenta.

- **Prescrição por DCI**

Após o médico prescrever a medicação, cabe ao farmacêutico ser o elemento a dar continuidade ao processo farmacoterapêutico, apoiando o doente em todas as vertentes relacionados com o medicamento sejam eles de marca ou genéricos.

Foi bastante recorrente alguma confusão, especialmente nos utentes mais idosos, sobre qual o medicamento que o médico tinha prescrito, dado que estavam habituados ao nome comercial que vinha na prescrição médica, bem como muitos utentes tinham dúvidas entre a similaridade entre o medicamento genérico e o de referência, principalmente devido à diferença de preço. Esta mudança permitiu-me muitas vezes esclarecer o utente relativamente às características dos dois medicamentos para que estivesse em posse de toda a informação para fazer uma escolha eficaz, segura e custo-efetiva.

### **3. CONCLUSÃO**

Após quatro meses de estágio em farmácia comunitária, a experiência foi extremamente enriquecedora, pois pude viver pela primeira vez a realidade de uma prática farmacêutica de excelência.

Durante este período foi-me proporcionado o contato real com o utente, no qual vários conhecimentos teóricos adquiridos foram postos à prova, bem como a capacidade de adaptação a diversas situações. No início do estágio foi normal o sentimento de nervosismo e receio, mas com o apoio constante dos incansáveis colaboradores da Farmácia Estádio, esta sensação foi desaparecendo e gradualmente fui-me adaptando às atividades diárias, permitindo-me adquirir vários conhecimentos técnico-científicos, responsabilidade, e a postura indispensável à correta prática profissional.

Findo o estágio, concluo que foi sem dúvida uma experiência muito enriquecedora e positiva, que me fez encarar a farmácia comunitária com uma outra visão, ajudando-me a estabelecer o ideal de caminho que no futuro pretendo seguir como farmacêutica, em que estará sempre presente a busca pelo saber e a entrega completa pelo utente, sempre de acordo com os padrões deontológicos, morais e éticos que regem a nobre classe farmacêutica.

#### 4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<sup>1</sup> **Resumo das Características do Medicamento** [Em linha]. Infomed. [Acedido a 4 de julho de 2014]. Disponível na Internet: [http://www.infarmed.pt/infomed/download\\_ficheiro.php?med\\_id=5901&tipo\\_doc=rcm](http://www.infarmed.pt/infomed/download_ficheiro.php?med_id=5901&tipo_doc=rcm)

<sup>2</sup> **Resumo das Características do Medicamento** [Em linha]. Infomed. [Acedido a 3 de julho de 2014]. Disponível na Internet: [http://www.infarmed.pt/infomed/download\\_ficheiro.php?med\\_id=5959&tipo\\_doc=rcm](http://www.infarmed.pt/infomed/download_ficheiro.php?med_id=5959&tipo_doc=rcm)

<sup>3</sup> **Resumo das Características do Medicamento** [Em linha]. Infomed. [Acedido a 4 de julho de 2014]. Disponível na Internet: [http://www.infarmed.pt/infomed/download\\_ficheiro.php?med\\_id=31887&tipo\\_doc=rcm](http://www.infarmed.pt/infomed/download_ficheiro.php?med_id=31887&tipo_doc=rcm)

<sup>4</sup> CARAMONA, Margarida, *et.al*-**Prontuário Terapêutico**. 8ªed.: INFARMED-Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde, IP/ Ministério da Saúde, 2009. ISBN 978-972-8425-98-2

<sup>5</sup> **Resumo das Características do Medicamento** [Em linha]. Infomed. [Acedido a 5 de julho de 2014]. Disponível na Internet: [http://www.infarmed.pt/infomed/download\\_ficheiro.php?med\\_id=1115&tipo\\_doc=rcm](http://www.infarmed.pt/infomed/download_ficheiro.php?med_id=1115&tipo_doc=rcm)

<sup>6</sup> **Resumo das Características do Medicamento** [Em linha]. Infomed. [Acedido a 4 de julho de 2014]. Disponível na Internet: [http://www.infarmed.pt/infomed/download\\_ficheiro.php?med\\_id=3552&tipo\\_doc=rcm](http://www.infarmed.pt/infomed/download_ficheiro.php?med_id=3552&tipo_doc=rcm)

<sup>7</sup> **Resumo das Características do Medicamento** [Em linha]. Infomed. [Acedido a 5 de julho de 2014]. Disponível na Internet: [http://www.infarmed.pt/infomed/download\\_ficheiro.php?med\\_id=31323&tipo\\_doc=rcm](http://www.infarmed.pt/infomed/download_ficheiro.php?med_id=31323&tipo_doc=rcm)

<sup>8</sup> **Resumo das Características do Medicamento** [Em linha]. Infomed. [Acedido a 4 de julho de 2014]. Disponível na Internet: [http://www.infarmed.pt/infomed/download\\_ficheiro.php?med\\_id=9300&tipo\\_doc=rcm](http://www.infarmed.pt/infomed/download_ficheiro.php?med_id=9300&tipo_doc=rcm)