

Ana Rita Azambuja Rocha

Relatório de Estágio em Farmácia Comunitária

Relatório de estágio realizado no âmbito do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas, orientado pela
Dr^a Maria Isabel Belchior e apresentado à Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra

Julho 2014



Eu, Ana Rita Azambuja Rocha, estudante do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas, com o nº 2009009400, 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, segundo os critérios bibliográficos legalmente estabelecidos, salvaguardando sempre os Direitos de Autor, à exceção das minhas opiniões pessoais.

Coimbra, 18 de julho de 2014.

as)

A orientadora

Farmácia Silcar
Dra Maria Isabel Belchior
Rua do Brasil, 518
8030-775 Coimbra
Tel: 239 406 990 - Fax: 239 406 991
NIF: 171 898 624

Dr.ª Maria Isabel Belchior

A estagiária

Ana Rita Azambuja Rocha

Ana Rita Azambuja Rocha

Índice

| | |
|----------------------------------------------------------|----|
| Abreviaturas | 2 |
| Introdução | 3 |
| I. Pontos Fortes | 4 |
| II. Pontos Fracos | 11 |
| III. Oportunidades | 12 |
| IV. Ameaças | 13 |
| V. Casos práticos no ato de indicação farmacêutica | 15 |
| Conclusão | 21 |
| Bibliografia | 22 |
| Anexos | 24 |

Abreviaturas

AINE – Anti-inflamatórios não esteroides

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

MNSRM – Medicamento não sujeito a receita médica

MSRM – Medicamento sujeito a receita médica

ORL – Otorrinolaringologia

RCM – Resumo das características do medicamento

Introdução

O farmacêutico, como profissional de saúde e especialista do medicamento, tem a seu cargo várias funções inerentes à promoção da saúde ou do bem-estar público e individual bem como a cedência racional de medicamentos, o aconselhamento farmacêutico e a promoção da adesão à terapêutica por parte do doente. Para tal, tem uma sólida formação universitária com a duração de cinco anos, que culmina com o estágio curricular em Farmácia Comunitária, sendo este, na minha opinião, um ponto crucial no seu percurso universitário, pois só assim, os alunos poderão aliar os conhecimentos técnico-científicos adquiridos ao longo destes anos à prática farmacêutica do dia a dia, contribuindo deste modo, para o aprofundar de alguns conceitos e conhecimentos que só com a experiência poderão ser alcançados. Este elo de ligação entre os conhecimentos adquiridos e a prática representa o primeiro contacto com a vida profissional e tornou-me, sem dúvida, mais consciente da rotina no seio desta profissão. E, por esta mesma razão, tenho plena consciência que este estágio se tratou de uma peça fundamental para me preparar para um futuro que se avizinha cada vez mais exigente, onde, para ser um bom profissional temos que nos destacar de algum modo.

É também com o intuito de me poder preparar para um futuro cheio de possibilidades em aberto, que a minha decisão passou por realizar estágio em Farmácia Comunitária e Farmácia Hospitalar. Penso que este facto é deveras importante, uma vez que o meu objetivo desde que iniciei o meu percurso em Ciências Farmacêuticas sempre foi usufruir de todas as oportunidades que me poderiam ser apresentadas, acabando esta por ser uma delas.

O meu estágio decorreu na Farmácia Silcar, sob orientação da Dr.^a Maria Isabel Belchior entre janeiro e abril de 2014, perfazendo um total de 640 horas.

Com este relatório pretendo apresentar a minha análise SWOT (*strengths, weaknesses, opportunities, threats*) pessoal acerca da frequência do estágio em Farmácia Comunitária, integrando as principais aprendizagens e experiências que me enriqueceram bastante no decurso do mesmo e que penso serem adequadas a sua inclusão. Encontra-se dividida em: pontos fortes, pontos fracos, oportunidades e ameaças. Para além disso, incluem casos práticos com que me pude deparar no decurso do estágio e que penso serem pertinentes para a ligação dos meus conhecimentos teóricos à prática.

I. Pontos Fortes

Sequencialidade de tarefas

O meu estágio na Farmácia Silcar iniciou-se pelo contacto com as tarefas de organização e gestão e não logo pelo atendimento ao balcão. Para o aprovisionamento de medicamentos e outros produtos pela farmácia são necessários um conjunto de passos essenciais que o farmacêutico necessita seguir até os colocar à disposição do utente. Esses passos incluem, na respetiva ordem: a escolha de fornecedores, realização da encomenda, receção e conferência da encomenda, marcação de preços, armazenamento dos produtos, devoluções e reclamações e controlo dos prazos de validade.

Durante esta etapa pude contactar um pouco mais com estas tarefas diárias do farmacêutico e entender como estas se processam. Rapidamente compreendi que o farmacêutico, para além de especialista do medicamento, deverá ter excelentes capacidades de gestão e organização dentro da Farmácia Comunitária, tendo como finalidade a satisfação dos seus utentes, transmitindo deste modo uma boa imagem e garantindo a fidelização dos mesmos, sendo igualmente essencial para o sucesso financeiro da farmácia. Por todas estas razões poder-se-á entender a importância da implementação de uma gestão de *stocks* dos medicamentos e outros produtos de saúde, que poderá ter em conta vários fatores como designadamente: a localização da farmácia, o tipo de utentes que a frequenta, a época do ano em que se encontra, as condições de pagamento que lhes propõem, promoções de laboratórios, entre outros.

O contacto com o aprovisionamento e armazenamento dos *stocks* foi a primeira etapa pela qual passei durante este estágio, tendo a oportunidade de me familiarizar com os medicamentos e outros produtos de saúde, o que me permitiu associar algumas marcas comerciais ao princípio ativo e à indicação terapêutica correspondente, que se torna essencial posteriormente na interação farmacêutico – utente durante o ato de atendimento, uma vez que estes últimos muitas vezes reconhecem os medicamentos que tomam através da sua marca comercial e não pela respetiva substância ativa.

Durante a realização desta tarefa, sempre que necessitei, obtive auxílio informativo consultando o Prontuário Terapêutico ou a página do INFARMED, lendo o Folheto Informativo do medicamento e obtendo igualmente informações através do Sifarma2000® ou questionando os restantes membros da equipa.

Para além disso, também me permitiu realizar um melhor atendimento, criando sobretudo, uma maior confiança em mim e no meu ato, o que transparece ao utente e cria uma maior empatia e receptividade por parte do mesmo.

Outro ponto importante desta fase é a perceção de quais são os MSRM e quais são os de venda livre, ou seja, MNSRM, e que, portanto, são alvo da nossa utilização em indicação farmacêutica. A passagem pela etapa de armazenamento é igualmente essencial para ter noção da localização física ocupada pelos medicamentos, que se torna de elevada importância no momento de atendimento ao público.

Pelas razões enunciadas, torna-se bastante evidente para mim que se o meu estágio tivesse iniciado pela fase de atendimento ao balcão, não teria aprendido tanto quanto aprendi e que esses mesmos atendimentos iriam ficar com uma abordagem restrita ou transparecer menor qualidade. Deste modo, a passagem inicial pelas Encomendas e Armazenamento e por todas as restantes, de um modo sequencial, tornou-se um ponto bastante positivo.

Resolução de casos práticos de indicação farmacêutica

Um outro aspeto que valorizo bastante na minha aprendizagem foi o facto de me colocarem desafios diariamente e me proporem resolução de casos figurados, durante o início do estágio, com o intuito de me levar a construir um raciocínio estruturado e consolidar informação essencial na resolução de problemas durante os futuros atendimentos. Estes conhecimentos que fui adquirindo ao longo desta primeira fase do estágio tornaram-se bastante úteis para, posteriormente, ser capaz de responder corretamente e com maior confiança a questões colocadas pelos utentes durante o ato de atendimento, o que me incentivou bastante.

Preparação de medicamentos manipulados e preparações extemporâneas

Um dos serviços de que a farmácia dispõe e que, para mim, se torna uma mais-valia é a preparação de medicamentos manipulados, como tive a oportunidade de participar. Estes medicamentos são elaborados segundo as Boas Práticas de Preparação de Medicamentos Manipulados, num laboratório com dimensões e equipamento adequado à sua preparação, acondicionamento e controlo, sendo o farmacêutico, responsável pela segurança da preparação (1, 2). Hoje em dia, a quantidade de manipulados na farmácia é muito menor, em parte devido ao desenvolvimento da indústria farmacêutica. Porém, a fim de colmatar algumas lacunas ainda existentes nessa área, existem medicamentos que são preparados nos

laboratórios de farmácias comunitárias. Estes, são mais personalizados, onde se adapta a forma farmacêutica ou dosagem do medicamento, de acordo com as necessidades do utente ou então proporcionar associações que não se encontram no mercado. Segundo Decreto-Lei n.º 95/2004, de 22 de Abril (3), um “*Medicamento manipulado trata-se de qualquer fórmula magistral ou preparado oficial, preparado e dispensado sob a responsabilidade de um farmacêutico, sendo que a Fórmula Magistral designa o medicamento preparado em farmácia de oficina ou nos serviços farmacêuticos hospitalares segundo receita médica que especifica o doente a quem o medicamento se destina e o Preparado Oficial, qualquer medicamento preparado segundo as indicações compendiais, de uma farmacopeia ou de um formulário, em farmácia de oficina ou nos serviços farmacêuticos hospitalares, destinado a ser dispensado diretamente aos doentes assistidos por essa farmácia ou serviço.*”

O medicamento manipulado é prescrito isoladamente numa receita médica, com a identificação “F.S.A” (faça segundo a arte) ou a designação “medicamento manipulado” e mencionada a forma farmacêutica, indicação da dose, posologia e via de administração.

Na Farmácia Silcar, tive a oportunidade de observar e participar na preparação de alguns desses manipulados, sendo uma das aprendizagens fundamentais e um ponto a frisar no decorrer deste estágio. A título de exemplo, pude colaborar na preparação de uma *Solução alcoólica de ácido bórico à saturação*, que é utilizada no tratamento de otites, uma vez que tem uma ação antisséptica, bacteriostática, bactericida e antifúngica. Apresenta-se num frasco conta-gotas para aplicação auricular.

O Estado publica uma lista de medicamentos para a qual existe comparticipação da sua parte (4), deste modo, com uma rápida pesquisa, concluí que este manipulado consta dessa mesma listagem, sendo por isso comparticipado a 30% (Anexo 1).

Primeiramente, devemos recorrer ao Formulário Galénico e à Farmacopeia para consultar a preparação, de seguida, verificar sempre a segurança do medicamento em relação à dosagem e substâncias ativas constantes, confirmando a inexistência de interações ou incompatibilidades que ponham em causa a saúde do utente bem como a ação do medicamento em causa. Paralelamente, devemos consultar também a ficha de segurança da matéria-prima. Depois da preparação em si, procedi ao preenchimento da Ficha de Preparação do Medicamento Manipulado (Anexo 2), da qual consta também o cálculo do preço de venda ao público, que é efetuado com base no valor dos honorários da preparação, das matérias-primas e do material de embalagem (5). Terminada a manipulação, é anexado à Ficha de Preparação, a fotocópia da receita, bem como o rótulo, elaborado por nós, fazendo-se posteriormente o registo da saída de matérias-primas no *dossier* para esse efeito.

Para além disso, tive oportunidade de realizar preparações extemporâneas, nomeadamente de “Macropen 50 mg/ml Pó para suspensão oral”, cujo princípio ativo é cefatrizina, um antibiótico do grupo das cefalosporinas, indicado sobretudo no tratamento de infeções do foro da ORL (6). As formas farmacêuticas sólidas instáveis só se reconstituem no ato da dispensa pela adição da água destilada, como é o caso. Na preparação deve-se agitar muito bem o frasco para soltar o pó das paredes. De seguida, deve-se abrir o frasco, adicionar a água destilada para o seu interior e agitar vigorosamente durante alguns segundos até se obter uma mistura homogénea. No ato do atendimento, é da máxima importância alertar o utente para cuidados a ter como “agitar antes de abrir”, por se tratar de uma suspensão e qual o modo de conservação mais indicado. Neste caso específico, alertei para que o prazo de validade após reconstituição seria de 10 dias, caso seja conservada no frigorífico e, como se trata de um antibiótico, deverá ser tomado rigorosamente às horas indicadas pelo médico.

Na minha opinião, é de extrema importância que um Farmacêutico Comunitário se adapte a todas as situações e que possua um leque de conhecimentos e funções abrangentes. Por isso, decidi incluir as minhas aprendizagens acerca de preparação de manipulados e preparações extemporâneas nos pontos fortes a relatar.

Participação na conferência do receituário

A validação da prescrição médica e sua interpretação crítica é uma das funções-chave do farmacêutico e constitui um passo fundamental no ato da dispensa. Para tal, deve-se confirmar todos os elementos essenciais que devem constar da mesma de modo a que esta possa ser processada. Por esta razão, é importante entender a quem se destina a medicação, comparar a sintomatologia que o doente apresenta com o conteúdo da receita, com o intuito de entender se esta será adequada à sua situação, averiguar as possíveis interações medicamentosas e contra-indicações existentes, estando também particularmente alerta para algumas duplicações de medicação (no caso da toma de paracetamol concomitantemente com um antigripal que contenha paracetamol, ou então no caso da prescrição simultânea de dois protetores gástricos diferentes, por exemplo), dosagens incorretas ou incoerentes (nomeadamente a nível pediátrico). No caso de uma terapêutica prolongada, o farmacêutico deverá também verificar se o utente está a aderir e responder bem à terapêutica e caso ache pertinente deve aconselhar a ida ao médico.

Apesar da validação realizada aquando o contacto com o utente, deve ser feita uma retificação dessa validação por outro profissional, pois diminui a possibilidade de erros de verificação.

Diariamente, as receitas faturadas são conferidas pelas responsáveis, verificando se existe coerência entre as informações constantes na frente da receita e no seu verso, impresso durante a venda, devendo ainda prestar especial atenção a vários parâmetros, por exemplo: presença de assinatura do médico, o prazo de validade da receita, se os medicamentos dispensados (que se encontram no documento de faturação) correspondem aos medicamentos prescritos, se o organismo de comparticipação está correto, se o farmacêutico responsável pela dispensa assinalou corretamente a exceção referente à justificação técnica do prescritor, quando aplicável (7).

Durante a minha passagem pela farmácia pude também participar nesta conferência do receituário. Inicialmente, esta tarefa foi muito importante para começar a entender em que moldes encaixava a validação e como se processava a faturação, ou seja, permitiu que me familiarizasse também com os diversos organismos de comparticipação e sistemas de complementaridade. Posteriormente, foi bastante útil para poder começar a detetar erros no processamento das receitas e perceber que teria de ficar mais atenta em alguns pontos do atendimento. Pelas razões que acabei de ressaltar, teria de encaixar esta atividade nos pontos fortes.

Rigor no atendimento ao utente

Outra questão fundamental que não poderei de maneira alguma deixar de mencionar, é o facto desta farmácia primar pelo rigor em todos os atendimentos que são realizados, ou seja, todos os atos de dispensa de um medicamento ou produto de saúde são analisados criticamente, o utente é questionado e sente-se à vontade para expor a sua situação, é claramente esclarecido acerca de todos os passos e cuidados fundamentais na toma da sua medicação, bem como as medidas não farmacológicas que são de extrema importância e que deverão ser complementares da sua terapêutica. Só assim o atendimento farmacêutico deverá estar completo.

No ato da dispensa de medicamentos é nossa função fornecer ao utente a informação relativa à posologia, duração do tratamento, efeitos secundários, modo de administração e qualquer outra informação que se considere útil. O farmacêutico deve assegurar que não há dúvidas por parte do utente e, se necessário, poderá escrever nas caixas a posologia respetiva, promovendo a adesão à terapêutica, uma vez que na maioria

dos casos, são pessoas mais idosas e polimedicadas, facilmente sujeitas a esquecimentos frequentes.

Assim, sinto-me na posição de afirmar que esta farmácia prepara muito bem os seus estagiários nesta questão em concreto, exigindo o melhor de cada um aquando o ato de atendimento, e que para mim foi talvez a maior das vantagens que recolhi do estágio.

A farmácia dispõe de vários Serviços Farmacêuticos

No entanto, o papel do farmacêutico enquanto agente de saúde pública não se limita apenas à cedência de medicamentos mas também ao aconselhamento farmacêutico e a um papel ativo na prevenção da doença e na promoção da saúde. As farmácias foram evoluindo na prestação de serviços de saúde e passaram de meros locais de venda de medicamentos, bem como da produção de manipulados, a importantes espaços de saúde, reconhecidos pelos utentes, onde eles depositam a sua confiança.

Nas farmácias prestam-se serviços farmacêuticos de promoção da saúde e do bem-estar dos utentes, dando assistência à população, nomeadamente no controlo e prevenção de doenças. Para tal, a farmácia dispõe de serviços como administração de vacinas e injetáveis não incluídos no Plano Nacional de Vacinação, medição de parâmetros bioquímicos, medição da pressão arterial, dispõe ainda da possibilidade da realização de um teste de despiste de infeção urinária.

Para mim, foi, sem dúvida um ponto forte ter participado na realização de alguns destes testes mencionados, nomeadamente, na medição da pressão arterial, glicémia, de triglicérides e colesterol total, pois nunca antes tinha tido a oportunidade de aprender a realizar os dois últimos testes referidos, em concreto. Todos estes serviços são prestados num gabinete próprio para o efeito, dotado dos instrumentos necessários para tal (Anexo 3), e de modo a que o utente sinta conforto e maior privacidade no seu atendimento.

Mais do que um mero número, que não deixa de ter a sua óbvia importância para o controlo da doença, foi-me lembrado que o fundamental neste tipo de serviços é reforçar sempre a ideia das medidas não farmacológicas mais importantes que deverão ser seguidas ao máximo pelo utente, de modo a obter um maior controlo sobre a progressão da sua doença: preferência por uma alimentação equilibrada rica em peixes gordos, frutos secos, legumes, líquidos e pobre em carnes vermelhas e fritos, prática de exercício físico regular para quem sofre de colesterol e triglicéridos elevados; para os doentes diabéticos nunca é demais lembrar os cuidados diários que deve ter com a sua alimentação (realizar várias refeições ao longo do dia, pouco de cada vez), com os seus pés (nomeadamente, não utilizar

objetos potencialmente cortantes, não utilizar produtos com ácido salicílico para remoção de calos e preferir uso de meias de cor clara ou brancas pois permitem uma melhor detecção em caso de cortes), alertar para a necessidade de uma consulta periódica num oftalmologista, aconselhar a prática de uma alimentação saudável e de exercício físico e se viajar de avião não transportar a insulina no porão porque pode congelar e perder a eficácia. Além disso, nunca é demais reforçar qual o seguimento correto da terapêutica instituída, caso seja aplicável.

Contacto com software Sifarma2000®

O contacto com o software *Sifarma2000*® de uma forma mais aprofundada como nunca tinha tido oportunidade, pode ser considerado por mim como uma vantagem, uma vez que este é utilizado numa esmagadora maioria das farmácias, permitindo agilizar e rentabilizar o atendimento, facilitar e sistematizar a gestão. Assim sendo, constitui uma mais-valia para a entrada no mundo profissional que se avizinha.

Contacto com população heterogénea e uma vasta variedade de produtos de saúde

Finalmente, mas não menos importante, concluo esta minha abordagem, frisando o quão importante é o contacto direto, sobretudo com uma população heterogénea de utentes da farmácia, como pude constatar. Deste modo, tive a oportunidade de trabalhar com variados produtos, orientados para uma faixa etária alargada, não estando limitada a uma população constituída maioritariamente por idosos, o que acontece em alguns locais e que poderia restringir a diversidade de atendimentos.

A própria estrutura da farmácia, proporcionando um vasto leque de artigos de saúde ao dispor dos utentes, desde produtos veterinários no “Espaço Animal”, produtos dietéticos, alguns produtos homeopáticos, capilares, higiene oral, podologia e ortopedia, alimentação infantil e dermocosmética (Anexo 4), e, sendo o farmacêutico um profissional multifacetado, constitui por si só um ponto a realçar, que desde logo me fascinou e me proporcionou estender a minha possibilidade de aprendizagens a esse nível.

Olhando para trás e para todo o meu percurso, o balanço geral que faço do meu estágio é positivo e recheado de pontos fortes, que me enriqueceram bastante tanto a nível científico, com a aquisição de novos conhecimentos, como a nível pessoal e humano, pela experiência de conviver em equipa no ambiente de trabalho, o que me proporciona transportar comigo uma “maior bagagem” para o futuro que se avizinha.

II. Pontos Fracos

Insegurança inicial

Durante a frequência neste estágio em Farmácia Comunitária, pude contactar com diversos utentes, todos eles com as suas características próprias. Inicialmente, como deverá ser natural com todos aqueles que realizam esta travessia de estudante para a vida profissional, dei por mim a refletir: Será que os meus conhecimentos teóricos serão suficientes para suplantar todos os desafios com que nos deparamos na prática do dia-a-dia? Afinal, estamos a contactar com pessoas que recorrem a nós com o intuito da busca do bem-estar pessoal, da melhoria da sua saúde, do aumento da qualidade de vida. Este tipo de confiança que em nós depositam e que deriva da nossa profissão, levou-me inicialmente a questionar se estaria à altura do desafio, mas foi também a grande motivação para tentar fazer cada vez mais e melhor. Esta situação constituiu um obstáculo pessoal, mas que, ao longo do tempo, com auxílio de todos os outros profissionais e muito esforço e pesquisa, consegui acabar por ultrapassar um pouco mais.

Sinto que se tivesse realizado estágio em Farmácia Comunitária durante um maior período de tempo, teria seguramente conseguido ultrapassar esta barreira mais facilmente e diminuído alguns dos erros iniciais e da insegurança que sentia.

Grande variedade de marcas comerciais e produtos no mercado

Para além disto, a imensidão de marcas comerciais que se encontram disponíveis no mercado não facilita a tarefa do farmacêutico, pois os utentes associam muitas das vezes a medicação que tomam ao nome da marca comercial. Este, foi outro ponto fraco encontrado no seguimento do estágio, a associação de algumas marcas ao princípio ativo correspondente, o que veio a ser simplificado com a maior utilização de genéricos por parte dos utentes, proporcionando deste modo, uma linguagem mais global.

Os produtos de venda livre são muito solicitados na farmácia, o que exige uma grande e multifacetada formação por parte do farmacêutico, além daquela que possuímos quando saímos da faculdade.

Onde senti mais dificuldade foi, sem dúvida, no aconselhamento de produtos relativos a dermocosmética. Apesar da Farmácia Silcar possuir uma vasta gama de opções, o que para mim também foi um desafio e constituiu uma mais-valia, como referi anteriormente, essa grande variedade, tornou-se inicialmente uma tarefa bastante complexa no ato de aconselhamento, uma vez que a nossa formação a esse nível não está bem cimentada, o que

me levou a procurar ajuda dos outros profissionais e em formações ministradas por parte dos laboratórios. Contudo, e em relação a esta questão anterior, penso que a experiência do dia-a-dia é a base fundamental para o sucesso nesta matéria.

Interpretação de receitas médicas

Outro ponto que poderei citar foi a dificuldade que encontrei na interpretação da caligrafia de algumas receitas manuais, facto esse que pode originar alguns erros de cedência ou validação da receita. Neste caso, tive alguns cuidados adicionais, e sempre que esta situação se sucedeu, pedi a colaboração dos restantes profissionais ou questionava o utente para reter o máximo possível de informação sobre a sintomatologia em questão. Além do mais, o médico, ao prescrever em receitas manuais, poderá não especificar o tamanho da embalagem ou dosagem. Assim sendo, devemos sempre dispensar a menor embalagem existente ou com a menor dosagem.

Uma das maiores dificuldades encontradas foi também em receitas, neste caso eletrónicas, com a correta inserção das exceções que dizem respeito às justificações técnicas do prescriptor, algumas vezes por esquecimento.

Outros serviços com que gostaria de ter contactado

Finalmente, passo a realçar alguns aspetos, que gostaria de ter visto integrados no meu estágio mas que não foi dada a oportunidade, uma vez que não dispunham dos mesmos, como consultas de acompanhamento farmacêutico e preparação individualizada da medicação.

III. Oportunidades

Consultas de Nutrição e Podologia

No decorrer do estágio, foram-me proporcionadas oportunidades de crescimento ao nível da minha formação, para além do esperado. Esta farmácia dispõe de consultas de Nutrição e Podologia (Anexo 5), que, na minha opinião, constituem uma grande mais-valia, acrescentando valores aos serviços prestados pela mesma, ao mesmo passo que proporcionam uma fidelização por parte do utente, criam uma imagem de competência e polivalência, aumentam a sua notoriedade, e, não menos importante, geram lucro à farmácia, uma vez que existe uma gama de produtos específicos que esta dispõe aos utentes e que poderão vir a ser aconselhados na consulta, caso este necessite.

Deste ponto específico, deriva mais uma das grandes vantagens que retirei deste estágio, pois pude explorar um pouco mais acerca destes produtos, e, com uma breve explicação da nutricionista pude ficar um pouco mais elucidada sobre a função de alguns produtos dietéticos existentes (Anexo 6).

Participação em ações de formação

Como indiquei anteriormente, a farmácia possui uma grande variedade de produtos e medicamentos, o que me levou a considerar ser paralelamente um ponto forte e fraco no decurso do meu estágio. Porém, esta dificuldade inicial que senti foi sendo ultrapassada devido à oportunidade que tive em estar presente em ações de formação promovidas por diversos laboratórios bem como ações de formação internas (ministradas por delegados de informação, durante a visita à farmácia). Este facto teve uma influência muito positiva no meu estágio, porque me permitiu obter um melhor conhecimento das marcas, esclarecimento sobre as abordagens utilizadas em relação aos produtos, consolidando as informações prestadas de uma forma mais clara, possibilitando consequentemente a prestação de um aconselhamento farmacêutico com maior confiança, sobretudo nos produtos de dermocosmética.

Deste modo, poderei ainda acrescentar que tive a oportunidade de apresentar uma formação na qual estive presente, à restante equipa da farmácia, o que me proporcionou desenvolver a capacidade de apresentação de um produto, bem como a consolidação dos conhecimentos obtidos acerca do mesmo.

IV. Ameaças

Constante alteração de preços; medicamentos esgotados; crise económica; Parafarmácias

Uma das ameaças que, na minha opinião, mais se destacou e ainda continua a destacar-se perante muitas farmácias é a constante alteração de preço dos medicamentos, como tive a oportunidade de acompanhar, o que muitas vezes suscita confusão ou desconfiança por parte dos utentes, principalmente junto dos mais idosos. O facto de muitas vezes, os medicamentos se encontrarem esgotados também suscita alguma incompreensão por parte dos utentes e até acaba por descredibilizar, de certa forma o setor farmacêutico.

A crise económica em que se encontra a sociedade atual é igualmente uma ameaça a registar, pois os utentes mostram-se muitas vezes reticentes à aquisição de certos produtos

de indicação farmacêutica, vendo-os como mais um gasto e não como um investimento para a sua saúde.

A existência de um número cada vez maior de parafarmácias em cadeias de hipermercados e ervanárias constituem um meio alternativo para o utente, que frequentemente acabam por se deslocar a essas superfícies, deixando de vir à farmácia e acabando por não obter um atendimento tão completo.

Posto isto, penso que as farmácias de hoje, face à crise que atravessam, deverão encontrar oportunidades para que se possam afirmar e diferenciar, apostando cada vez mais em serviços de acompanhamento farmacêutico ou consultas farmacêuticas, preparação individualizada da medicação, nomeadamente entre os mais idosos, que muitas vezes não têm ninguém que os possa ajudar com a medicação, e, sendo polimedicados, acabam por confundir ou esquecer tomas, o que pode pôr em causa a eficácia da medicação e, deste modo, colocar em causa a sua própria saúde.

Adequação do Curso à prática no Estágio

Para terminar, terei de incluir alguns aspetos fundamentais acerca da adequação do curso de Ciências Farmacêuticas às perspetivas futuras, que poderão encaixar-se neste mesmo ponto.

Na globalidade, é da minha opinião que este Curso tem-nos vindo a preparar e fornecer as ferramentas essenciais para que, chegada a altura de podermos alcançar o nosso caminho, o façamos sem muitas dificuldades, mas obviamente, será sempre necessário muito estudo posterior da nossa parte e sobretudo, muito empenho para podermos continuar em constante atualização. No entanto, existem alguns pontos que aproveito para poder frisar e que servem apenas como uma sugestão para a melhoria do nosso Curso e adequação à realidade da Farmácia.

Posto isto, penso que os alunos seriam beneficiados se as cadeiras de “Intervenção Farmacêutica nos Auto-Cuidados de Saúde” e “Fitoterapia” fossem lecionadas sob forma individual e independente, uma vez que estas são as disciplinas que mais nos poderão ajudar no ato de indicação farmacêutica, como pude verificar através da minha própria experiência. É portanto da máxima importância dar-lhes toda a atenção devida, para que deste modo nos possamos sentir mais preparados para iniciar o estágio. Outro ponto a referir e que pela minha experiência se veio a confirmar, seria igualmente um ponto forte se as cadeiras de “Dermofarmácia e Cosmética” e “Preparações de Uso Veterinário” incluíssem no seu

programa resolução de casos práticos em farmácia e abordagens relativas a estes produtos de saúde em ambiente profissional.

V. Casos práticos no ato de indicação farmacêutica

Muitas vezes, o próprio doente, por sua iniciativa, chega à farmácia, em busca de um tratamento com indicação por parte do farmacêutico. Em alguns casos, procura um aconselhamento, noutros, vem já com uma ideia definida do que pretende.

Nestas situações, para que haja segurança na sua indicação, é nosso dever estabelecer uma adequada comunicação com o utente, questionando-o em que consiste o seu problema, quais os sintomas, há quanto tempo persistem, se já tomou outros medicamentos anteriormente e se tem algum problema de saúde em que possa estar contra-indicado a toma de alguns produtos (ex: AINE's em doentes asmáticos).

A eleição do tratamento pelo farmacêutico deve reger-se pelo recurso às Normas de Orientação Terapêutica (NOF), protocolos de indicação, guias clínicos e farmacoterapêuticos (8). A partir daqui, através desta conjugação de fatores, poderá decidir-se pela dispensa de MNSRM ou outro tipo de produtos de saúde que irá ao encontro da necessidade do utente (para aliviar ou resolver um problema de saúde autolimitado e de curta duração), ou, após avaliação, se entender que a sintomatologia poderá estar associada a uma patologia mais grave ou que seja persistente por um longo período de tempo, deverá sugerir o reencaminhamento a uma consulta médica.

O farmacêutico contribui, portanto, para que a automedicação se realize sob uma indicação adequada e segundo o uso racional do medicamento, nunca dispensando a promoção das medidas não farmacológicas essenciais, que muitas vezes são igualmente importantes quanto a explicação da correta toma da medicação, sendo este facto, diferenciador de um bom profissional (8).

Hoje em dia, o farmacêutico é frequentemente o primeiro profissional de saúde a quem os utentes recorrem ou então o último contacto com os utentes entre a prescrição e a utilização dos medicamentos, o que nos torna responsáveis por um papel ativo na prevenção da doença e na promoção da saúde, bem como um exímio prestador de cuidados de saúde. Deste modo, deve tirar partido do facto de ser muito próximo do utente mostrando interesse e preocupação pela situação vivenciada. Como tal, é igualmente imprescindível adotar uma conduta deontológica, respeitando a privacidade dos utentes e

tratando com seriedade e honestidade os seus problemas, nunca esquecendo o sigilo profissional (9).

O farmacêutico deve permitir, sempre que possível, que o utente possa escolher entre as diferentes formulações apresentadas, qual a que mais lhe agrada e que menos transtorno causará à sua rotina diária, aumentando assim a possibilidade de adesão à terapêutica. Deve também, sempre que possível, optar por embalagens pequenas, evitando assim, uma automedicação descontrolada.

Na cedência de MNSRM, como é compreensível, há que ter especial atenção com utentes crónicos, idosos, latentes, crianças, mulheres grávidas ou a amamentar, uma vez que apresentam características muito próprias que os poderão tornar mais suscetíveis, sendo alvo de cuidados adicionais durante o ato de indicação farmacêutica.

A grande maioria da população adota atitudes de automedicação antes de recorrer ao médico o que leva a uma redução da perda de tempo e dos recursos e custos do tratamento, como também permite libertar os sistemas de saúde de uma sobrecarga de consultas. Contudo, temos de ter em tenção que a automedicação pode mascarar sintomas, dificultar ou atrasar diagnósticos e favorecer o aparecimento de reações adversas e interações medicamentosas. Como tal, cabe ao farmacêutico avaliar a situação de forma segura, responsável e eficaz, fazendo o melhor aconselhamento restringindo-se à prevenção e tratamento dos sintomas (8).

Durante o estágio deparei-me com diversas situações de automedicação, nomeadamente, solicitação de um MNSRM específico por parte do utente ou indivíduos em busca de um aconselhamento farmacêutico, sendo os casos mais comuns observados: obstipação, constipações, indigestão, febre, dores de cabeça e musculares, afeções cutâneas, infeções fúngicas. Estes casos estão de acordo com o Despacho que prevê a lista de situações de automedicação (10). Assim sendo, irei, de seguida, citar alguns dos mais importantes nesta minha aprendizagem.

Caso I – Teste de gravidez

Quando uma senhora se dirige à farmácia solicitando um teste de gravidez, devemos sobretudo, indicar qual o modo mais indicado para sua utilização, para obtenção de resultados mais fiáveis.

O mecanismo em que se baseia este teste é na deteção da Gonadotrofina Coriónica Humana, uma hormona específica, pois é somente libertada durante a gravidez, logo após a fertilização e vem sendo secretada pela placenta ao longo do tempo. Esta, torna-se detetável

cerca de 7 dias após a concepção, aumentando a sua concentração na urina a cada dia que passa. Por isso, aconselha-se a realizar o teste entre uma a duas semanas após relação sexual desprotegida ou após o primeiro dia de falha da menstruação. Para resultados mais fiáveis, deve utilizar-se a primeira urina da manhã, por ser mais concentrada e para a respetiva hormona poder ser detetada mais facilmente.

Caso 2 – Pílula do dia seguinte

Uma jovem dirige-se à farmácia solicitando a pílula do dia seguinte, por ter tido uma relação sexual desprotegida e ter receio de ter engravidado. Nestas situações há um protocolo de intervenção farmacêutica na contraceção de emergência que devemos seguir e que tem como objetivos: prevenir uma gravidez não desejada; promoção do uso correto, seguro e efetivo desta medicação, uma vez que se refere a um medicamento com altas dosagens hormonais, que podem afetar a sua saúde e bem-estar e levar ao desencadear de uma série de efeitos secundários; promoção da saúde sexual e reprodutiva da população (11).

Numa primeira abordagem, a jovem aparentava ser uma candidata à toma, pois não tinha antecedentes que sofressem de AVC ou má circulação grave, não tinha pressão arterial alta nem tinha tomado este método contraceptivo de emergência anteriormente. Quando questionada acerca de métodos contraceptivos utilizados, referiu que não tomava a pílula nem houve utilização de preservativo masculino. A partir daqui, questionei a mesma acerca da altura do ciclo em que se encontrava quando ocorreu a relação, ao qual respondeu que tinha tido a menstruação há cerca de 15 dias e que a relação se deu na noite anterior.

Posto isto, diria que a jovem poderia ter uma forte probabilidade de ter engravidado, uma vez que a relação se deu numa altura próxima da ovulação, e daí, seria indicada a cedência de Norlevo® (levonorgestrel). Porém, esta jovem tinha 16 anos, o que me levou a indicar uma consulta médica, com a maior brevidade possível, não a deixando, no entanto, sair da farmácia sem lhe poder frisar que este medicamento se trata de uma contraceção de emergência e não um método de contraceção usual e explicando quais os benefícios e cuidados a ter com a toma da pílula contraceptiva e uso do preservativo (nomeadamente, cuidados de proteção adicionais a considerar quando há toma concomitante de antibióticos, o que fazer quando há esquecimento da toma de comprimidos do blister, tomar a pílula sempre dentro do mesmo horário, de modo a garantir a sua máxima eficácia).

Caso 3 – Infecção fúngica vaginal

Uma jovem dirigiu-se à farmácia, queixando-se de ardor e vermelhidão na zona vaginal e vulvar e aparecimento de um corrimento vaginal esbranquiçado que a deixa desconfortável. Pela sintomatologia apresentada, e, como esta tinha experienciado um episódio semelhante no passado, pensa tratar-se de uma candidíase, a qual confirmei, perante o quadro apresentado.

Entre as opções de indicação farmacêutica, e, pensando na forma que mais agradava a utente, de modo a permitir a adesão adequada à terapêutica, considerei a escolha entre um creme antifúngico vaginal, óvulos ou comprimidos vaginais. Após a escolha, cedi à utente um creme vaginal cuja substância ativa, clotrimazol (Gino-Canesten®) está indicado nesta situação e possui um largo espetro de atividade.

De seguida, passei a explicar o modo correto de aplicação (seria portanto, imediatamente antes de se deitar, na posição deitada de costas, introduzindo o aplicador o mais profundamente possível na vagina). Alertei para o facto de que se o companheiro apresentasse sintomas semelhantes (nomeadamente vermelhidão, comichão na zona da glândula) para que colocasse também um creme antifúngico, realizando o tratamento em simultâneo.

Para complementar a terapêutica indicada, aconselhei um gel de lavagem íntima com pH adequado nestas condições (o fungo desenvolve-se quando o pH da vagina se encontra demasiado baixo, logo podemos ceder um gel com pH mais elevado para contrariar esse crescimento), alertando porém, que a sua utilização deverá ser restringida a 4 ou 5 dias, no máximo, para evitar uma alteração da flora vaginal.

Finalmente, e, não menos importante, seguiram-se as medidas não farmacológicas complementares: não usar pensos diários pois promove o ambiente de calor e humidade propício ao desenvolvimento de fungos, lavar a roupa interior com detergentes não agressivos e à parte de outras peças, usar cuecas de algodão e evitar sintéticos, não usar roupa que seja demasiado apertada, beber cerca de 1,5 L de água por dia e não permanecer muito tempo com o fato de banho molhado, durante a época de Verão que se aproxima.

Caso 4 – Constipação

Um jovem dirige-se à farmácia, queixando-se de que estava “engripado” e que necessitava de algo para tomar. Referiu que já tinha tomado paracetamol e solicitou Brufen 600® por ser mais “forte”.

Primeiro, questionei o mesmo acerca dos seus sintomas, ao qual respondeu: nariz entupido, dor de garganta e, algumas vezes, dores de cabeça e tosse. Não tinha dores musculares nem febre.

Rapidamente me aprontei a dissuadir a ideia de levar Brufen 600[®] (ibuprofeno), uma vez que, para a sintomatologia apresentada, tratar-se-ia de uma alta dosagem e expliquei que não tinha a correlação com o facto de ser mais rápido e mais eficaz.

Para a dor de garganta, optei por ceder umas pastilhas demulcentes, aliado ao Nurofen[®] (ibuprofeno 200mg) depois de verificar que não sofria de problemas respiratórios ou asma (2 comprimidos, três vezes ao dia, no máximo, tomado sempre depois das refeições, para evitar os problemas ao nível gástrico, uma vez que se trata de um AINE). Aconselhei a que não ingerisse líquidos muito quentes, uma vez que poderia piorar a sensação de inflamação e que se entretanto não melhorasse, para se dirigir ao médico, uma vez que poderia desenvolver uma infeção bacteriana.

Em relação à congestão nasal de que se queixava, questionei o mesmo para saber se sofria de pressão alta não controlada, ao qual respondeu negativamente. Assim sendo, pude dispensar um descongestionante tópico Nasex[®] (oximetazolina) em gotas, para aplicar no nariz apenas durante 3-4 dias, no máximo, tendo de realizar uma pausa, pois o seu uso crónico ou continuado poderia provocar edema da mucosa nasal e hipersecreção devido ao aumento da sensibilidade das células, o chamado efeito “rebound” típico deste tipo de medicação e provocar sensação de nariz entupido. Em alternativa, poderia utilizar água do mar isotónica para lavagens nasais, ajudando a eliminação das secreções.

Em relação à tosse, esta tinha origem produtiva, durava há já 3 dias e não conseguia expelir o muco que sentia. Questionei o utente para poder saber se sofria de úlcera péptica ao qual respondeu negativamente. Dei a escolher entre xarope, comprimido efervescente ou comprimidos revestidos, qual a opção pretendida, para que pudesse entender com qual destas iria aderir melhor à terapêutica. Escolheu o comprimido efervescente Flumucil[®] (acetilcisteína) num bom copo de água, tomado uma vez ao dia, de manhã ou depois do almoço. Avisei contudo que, inicialmente, iria sentir mais tosse e não que esta iria parar por completo, uma vez que o seu mecanismo é precisamente a diminuição da viscosidade com subsequente aumento da produção das secreções.

Para complementar o seu tratamento, aconselhei uma hidratação adequada, com ingestão de bastantes líquidos e pelo menos 1,5 L de água por dia, para que se torne mais eficaz a limpeza da árvore traqueobrônquica.

Caso 5 – Laxantes

Uma senhora idosa e polimedicada chega à farmácia e revela que desde há uns dias não conseguia ir à casa de banho com regularidade, sentindo-se com prisão de ventre, e, em conversa com uma senhora sua amiga, lhe recomendou que tomasse Dulcolax® (bisacodilo) pois foi o que ela tinha utilizado, com sucesso.

Desde já, tratando-se de uma situação de obstipação numa pessoa mais idosa, sujeita aos efeitos de variados medicamentos, sugeri as medidas não farmacológicas como primeira linha de tratamento: beber cerca de 1,5 L de água por dia, aumentar o consumo de fibras na alimentação (alimentos integrais, legumes, verduras e frutas), não ignorar a vontade de defecar, evitar ter uma vida sedentária, começando por fazer caminhadas (estimula músculos intestinais) e evitar o consumo de banana.

De seguida, prontifiquei-me a dissuadir a senhora da toma de Dulcolax® (bisacodilo), uma vez que este atua por irritação da mucosa intestinal e estimulação do peristaltismo, podendo originar cólicas dolorosas como efeito adverso. No caso de ser necessário, poderia recorrer numa primeira fase, à toma de laxantes osmóticos Laevolac® (lactulose) ou expansores do volume fecal como o Agiolax® (*Cassia angustifolia* (fruto) + *Ispagula* (mucilagem) + *Plantago ovata* (sementes)), que deve ser tomado com um copo cheio de água, formando um gel que aumenta de volume e, deste modo, estimulam reflexamente o peristaltismo. Porém, deverá haver um desfasamento entre a toma de produtos com fibras e a toma de outra medicação, uma vez que estas têm o poder de “capturar” fármacos lipofílicos, podendo estes últimos não ser devidamente absorvidos. É portanto essencial informar mulheres que tomam a pílula contracetiva deste último ponto.

Conclusão

Após concluir a minha passagem pelo estágio em Farmácia Comunitária, sei que este foi um contributo crucial para a minha formação académica, fornecendo-me as ferramentas iniciais para a abertura de portas como futura Farmacêutica.

Acredito cada vez mais que esta profissão é privilegiada pela sua polivalência, por ter um contacto bastante direto com o utente, e, sendo o farmacêutico um profissional de saúde multifacetado, acaba por ter um vasto leque de opções.

A etapa que mais me fascinou foi, sem dúvida, o contacto com o público, que é o cerne de toda a nossa função. É bastante interessante saber que em cada dia pode surgir um novo desafio, acabando por nos tornarmos melhores profissionais.

Desde já, agradeço bastante a toda a equipa da Farmácia Silcar constituída pela Dr^a Maria Isabel Belchior, Dr. Rui Belchior, Dr.^a Maria Helena Serra, Dr. Nuno Duro e Dr.^a Maria João Belchior, pela paciência e pelo modo como me acolheu e transmitiu os seus preciosos ensinamentos ao longo destes meses de trabalho, exigindo sempre que desse o melhor de mim em cada atendimento realizado, assim como aceito com toda a naturalidade as críticas construtivas que a mim me dizem respeito pois só assim saberei o que poderei trabalhar com mais afinco e melhorar.

Tudo isto contribuiu para o meu crescimento pessoal, social e científico. Tenho toda a vontade de crescer cada vez mais na arte de ser Farmacêutica, porém sei que ainda tenho um longo caminho a traçar, pois só agora comecei a dar as minhas primeiras pisadas.

Concluo este relatório com a certeza de que se num amanhã desejo ser uma grande profissional, começo então por ser apenas uma grande aprendiz. No futuro tudo farei para honrar o código deontológico e os preciosos ensinamentos que me foram transmitidos, tanto por parte de Professores, como pela parte dos vários estágios que fui realizando ao longo deste percurso, por forma a dignificar ao máximo a arte de ser Farmacêutica e uma exímia prestadora de cuidados de saúde, para que no final do dia, permaneça o sentimento de que todo o esforço empenhado foi compensado e percebendo que o meu dever para com a sociedade estará a ser cumprido.

Bibliografia

- (1) PORTARIA n.º 594/2004. “D.R. Série I”, n.º 129 (2004-06-02).
- (2) DELIBERAÇÃO n.º 1500/2004, 7 Dezembro. “D.R. Série 2”, n.º 303 (2004-12-29).
- (3) DECRETO-LEI n.º 95/2004. “D.R. Série IA”, n.º 95 (2004-04-22).
- (4) DESPACHO n.º 18694/2010, 18 de Novembro. “D.R. Série 2”, n.º 242 (2010-12-16).
- (5) PORTARIA n.º 769/2004. “D.R. Série IB”, n.º 153 (2004-07-01).
- (6) RESUMO DAS CARACTERÍSTICAS DO MEDICAMENTO (Macropen®). [Acedido a: 2014-06-07]. Disponível na internet:
http://www.infarmed.pt/infomed/download_ficheiro.php?med_id=5266&tipo_doc=rcm
- (7) INFARMED - Normas relativas à dispensa de medicamentos e produtos de saúde. [Acedido a: 2014-06-07]. Disponível na internet:
http://www.infarmed.pt/portal/page/portal/INFARMED/MEDICAMENTOS_USO_HUMANO/PRESCRICAO_DISPENSA_E_UTILIZACAO/Normas_dispensa.pdf
- (8) ORDEM DOS FARMACÊUTICOS - Boas práticas farmacêuticas para a Farmácia Comunitária (BPF). [Acedido a: 2014-06-07]. Disponível na Internet:
http://www.ordemfarmaceuticos.pt/xFiles/scContentDeployer_pt/docs/Doc3082.pdf
- (9) ORDEM DOS FARMACÊUTICOS - Código Deontológico da Ordem dos Farmacêuticos. [Acedido a: 2014-06-07]. Disponível na Internet:
http://www.ceic.pt/portal/page/portal/CEIC/UTILIDADES_INFORMACAO/NORMATIVO/NACIONAL/CodigoDeontologico_OF.pdf
- (10) DESPACHO n.º 17690/2007, de 23 de Julho. “D.R. Série 2”, n.º 154 (2007-08-10).

(11) ORDEM DOS FARMACÊUTICOS - Intervenção farmacêutica na contracepção de emergência. [Acedido a: 2014-07-01] Disponível na internet:

http://www.ordemfarmaceuticos.pt/xFiles/scContentDeployer_pt/docs/articleFile419.pdf



Anexo 3 - Máquina para leitura de parâmetros bioquímicos (Reflotron®)



Anexo 4 - Produtos de saúde



Anexo 5 - Consultas de Podologia



Anexo 6 - Produtos de dietética