



Maria do Rosário Pereira de Carvalho

## Relatório de Estágio em Farmácia Comunitária

Relatório de Estágio realizado no âmbito do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas, orientado pela  
Dra. Maria Emília Rocha Simões e apresentado à Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra

Julho 2016



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Maria do Rosário Pereira de Carvalho

# Relatório de Estágio em Farmácia Comunitária

Relatório de Estágio realizado no âmbito do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas, orientado pela  
Dra. Maria Emília Rocha Simões e apresentado à Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra

Julho 2016



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Eu, Maria do Rosário Pereira de Carvalho, estudante do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas, com o nº 2010145437, declaro assumir toda a responsabilidade pelo conteúdo do Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra, no âmbito da unidade de 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, 29 de junho de 2016.

---

*(Maria do Rosário Pereira de Carvalho)*

**A Orientadora**

---

(Dra. Maria Emília Rocha Simões)

**A Estagiária**

---

(Maria do Rosário Pereira de Carvalho)

## Agradecimentos

“Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós.”

(Antoine de Saint-Exupéry)

A todas as Farmacêuticas, o meu eterno obrigada! Pelo sorriso com que me receberam, pela compreensão que tiveram comigo ao longo desta etapa que foi tão exigente. Muito obrigada pela Amizade que permanece.

À Dra. Maria Emília Rocha Simões, por ter partilhado comigo a sua vasta experiência na Farmácia. Por me ter transmitido valores de profissionalismo, responsabilidade e exigência que levarei na minha bagagem. Muito obrigada pela possibilidade que me deu de aprender, consigo e com a sua prática, conhecimentos tão valiosos.

Muito obrigada.

À Doutora Esperança Silva, por todos os ensinamentos, todos os conselhos no momento exato, todo o ânimo e dinamismo que imprimiu no meu estágio, pela paciência que teve comigo, no esclarecimento das minhas dúvidas. Muito obrigada por me ter transmitido tudo aquilo que é essencial para ser uma excelente

Farmacêutica.

À Dra. Liliana Caldeira, por todas as informações valiosas que sempre me deu, principalmente no que concerne ao receituário. Muito obrigada por me ter mostrado que vale a pena ser bom naquilo que se faz.

À Dra. Susana Lindeza, por todos os momentos em que, com carinho, me ajudou quando eu tinha dúvidas.

Muito obrigada pela simplicidade com que contacta com as pessoas, levarei comigo essa lição.

À Inês, ao João e à Maria, por terem sido os melhores companheiros desta caminhada! Muito obrigada pela simpatia, pelo abraço, pela ajuda, pela paciência e por todos os sorrisos que me proporcionaram!

Aos Utentes da Farmácia Rocha, muito obrigada pelo carinho com que sempre se dirigiram a mim. Fico grata por ter convivido com estas pessoas porque, também elas me ensinaram a ser melhor. Obrigada por partilharem as histórias que, agora, guardo comigo.

À Faculdade de Farmácia, pela oportunidade que me deu para conhecer estas pessoas que marcaram a minha vida. Muito obrigada.

Aos meus Pais, à minha irmã e ao meu namorado, melhores do mundo, obrigada, por tudo! Obrigada por serdes!

E, por fim, ao meu Grande e Maravilhoso Amigo! Obrigada por Teres caminhado, sempre de mãos dadas, comigo. Por me Teres feito acreditar, com todas as minhas forças, que nada acontece por acaso. A Ti, o meu maior Obrigada!

## **Abreviaturas**

**AIM** – Autorização de Introdução no Mercado

**ANF** – Associação Nacional de Farmácias

**ARS** – Administração Regional de Saúde

**BPF** – Boas Práticas Farmacêuticas

**CNPEM** – Código Nacional para a Prescrição Eletrónica de Medicamentos

**DL** – Decreto-Lei

**DCI** – Denominação Comum Internacional

**FF** – Forma Farmacêutica

**IF** – Intervenção Farmacêutica

**INFARMED** – Instituto Nacional da Farmácia e do Medicamento

**MICF** – Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas

**MNSRM** – Medicamento Não Sujeitos a Receita Médica

**MSRM** – Medicamento Sujeito a Receita Médica

**SNS** – Sistema Nacional de Saúde

**SWOT** – *Strengths, Weaknesses, Opportunities and Threats*

## Índice

1.	Introdução .....	1
2.	Farmácia Rocha.....	2
2.1.	O Farmacêutico Comunitário na Farmácia Rocha.....	2

### **Análise SWOT**

3.	Ambiente Interno.....	3
3.1.	Pontos Fortes .....	3
3.2.	Pontos Fracos.....	7
4.	Ambiente Externo.....	10
4.1.	Oportunidades .....	10
4.2.	Ameaças.....	16
5.	Casos Práticos .....	18
6.	Considerações Finais .....	22
7.	Bibliografia.....	23

## **I. Introdução**

O presente relatório reflete algumas das vivências no estágio efetuado na Farmácia Rocha, que decorreu de 4 de março a 3 de junho. E diz-se “algumas”, porque seria praticamente impossível referir toda a abrangência que uma experiência destas propicia.

O estágio afigura-se muito enriquecedor e imprescindível para a inserção na atividade profissional. Em primeiro lugar, porque permite a aplicação dos conhecimentos teóricos adquiridos, ao longo do percurso académico, e em segundo, porque possibilita a familiarização com as tarefas diárias e o trabalho em equipa.

Neste documento, faz-se uma incursão pelos aspetos que foram mais relevantes. Por aqueles considerados como os mais positivos e enriquecedores, mas também pelos que, à partida, se apresentaram como sendo mais negativos.

Merecem igual referência as oportunidades que o estágio proporcionou e as ameaças com que se depara o Farmacêutico, enquanto profissional de saúde.

Para uma melhor contextualização, faz-se, num primeiro momento, uma breve apresentação da Farmácia onde decorreu o estágio, bem como da função do Farmacêutico.

Dando cumprimento ao requerido num trabalho deste jaez, é feita uma análise SWOT (*Strengths, Weaknesses, Opportunities and Threats*) que, tal como é sugerido, se baseia nos pontos fortes, fracos, oportunidades e ameaças, no contexto do estágio na Farmácia Comunitária. Esta análise pretende fazer um balanço do Papel do Farmacêutico na comunidade e na conjuntura da Farmácia.



## **2. Farmácia Rocha**

A Farmácia Comunitária é uma das portas de entrada no Sistema de Saúde, dada a sua acessibilidade à população.

É um espaço caracterizado pela prestação de cuidados de saúde de elevada diferenciação técnico-científica, que procura servir a comunidade sempre com a maior qualidade. Na Farmácia Comunitária, realizam-se atividades dirigidas para o medicamento e atividades dirigidas para o doente. Para que o Farmacêutico possa realizar estas atividades, são necessárias instalações, equipamentos ajustados e fontes de informação apropriadas, ou seja, é necessário que a farmácia possua a estrutura adequada para o cumprimento das suas funções (Santos *et al.*, 2009).

A Farmácia Rocha situa-se no centro do País, em Coimbra, na Rua do Brasil. A Direção Técnica encontra-se a cargo da Dra. Maria Emília Rocha Simões, que zela diariamente pelo cumprimento das Boas Práticas Farmacêuticas, assegurando que o medicamento correto está a ser dispensado à pessoa correta e que todas as medidas farmacológicas e não farmacológicas são explicadas claramente aos utentes, bem como qualquer aconselhamento no âmbito dos medicamentos para uso veterinário, puericultura, cosmética, entre outros.

De acordo com o DL n.º 53/2007, o período de funcionamento da Farmácia Rocha, nos dias úteis, é das 9h00 às 20h00 e das 9h00 às 13h00, aos sábados. Encontra-se, também, integrada na escala de turnos para realizar o serviço permanente, elaborada pela Administração Regional de Saúde (ARS).

A Farmácia Rocha é uma estrutura de saúde próxima da população e possui profissionais de saúde qualificados (Despacho n.º 181/2014).

### **2.1. O Farmacêutico Comunitário na Farmácia Rocha**

O Farmacêutico é um agente de saúde pública, dotado de uma grande variedade de conhecimentos e valências, cuja principal responsabilidade é assegurar a saúde e o bem-estar do cidadão em geral, promovendo desta forma o direito de acesso a um tratamento com segurança, eficácia e qualidade. No exercício da sua profissão, o Farmacêutico deve ter sempre presente o elevado grau de responsabilidade que ela encerra, o dever ético de a exercer com a maior diligência, zelo e competência (DL n.º 288/200).

Na Farmácia Rocha, às Farmacêuticas, é incutido o dever de prestar à população os melhores cuidados de saúde e a educação sanitária necessária para a prevenção e o controlo de doenças, bem como é exigido um papel ativo e proativo na saúde dos utentes da farmácia, acompanhando-os e procedendo à monitorização das terapêuticas instituídas pelos

prescritores, devendo sempre perceber se é, ou não, a primeira vez que o utente contacta com a terapêutica e se, portanto, sabe como lidar com o medicamento (Santos *et al.*, 2009).

### 3. Ambiente Interno

#### 3.1. Pontos Fortes

##### **Projeto KAIZEN**

É um projeto de origem japonesa. *Kai* significa “mudar” e *zen* é “melhor”, ou seja, é um projeto que ambiciona mudar e fazer sempre melhor (*KAIZEN Institute*).

O objetivo do *Kaizen* é conferir vantagens competitivas às empresas e instituições públicas, através, por exemplo, do aumento de produtividade, rentabilização e motivação de recursos, eliminação de desperdícios, redução de tempos de produção ou otimização de equipamentos. O *Kaizen* implementa as estratégias necessárias para que a Melhoria Contínua seja uma prática permanente dentro das organizações, neste caso, na Farmácia (*KAIZEN Institute*).

Baseia-se na implementação da regra dos 5 S's: *Sort* (conceito que implica a distinção do que é essencial, daquilo que não o é, em dada área, de forma a que as coisas menos importantes fiquem guardadas e não perturbem a atividade normal); *Straighten* (sentido de organização dos itens que são necessários para que estejam prontos e sejam fáceis de usar, identificando claramente os locais correspondentes a cada um para que qualquer pessoa possa encontrá-los e devolvê-los quando a tarefa estiver concluída); *Shine* (está relacionado com a limpeza do local de trabalho e equipamentos em base regular, a fim de manter os padrões e identificar os defeitos); *Standardise* (conceito que remete para o primeiro dos 5 S's e que tem a ver com a criação de um ambiente satisfatório para todos os trabalhadores através da criação de procedimentos “padrão”); *Sustain* (relacionado com a disciplina e determinação na manutenção dos procedimentos padrão para continuar a melhorar a cada dia) (*KAIZEN Institute*).

Na Farmácia Rocha, este projeto foi implementado durante o decorrer do estágio. Foi uma mais-valia para o espaço, uma vez que permitiu melhorar a organização na receção e no armazenamento de medicamentos, no atendimento ao público e na gestão da Farmácia. A nível pessoal, constitui-se como uma excelente experiência porque era um projeto desconhecido e ter acompanhado a sua implementação e desenvolvimento permitiu conhecer melhor o leque de produtos, principalmente Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica (MNSRM).

## **Programa Sifarma2000®**

Na Farmácia Rocha, o sistema informático instalado é o Sifarma2000® que é bastante simples e intuitivo de trabalhar. Esta excelente aplicação, que já havia sido apresentada na Faculdade, contribui para o bom funcionamento e gestão da Farmácia, permitindo executar todas as operações com bastante rapidez e facilidade.

É constituído por imensas ferramentas essenciais e fundamentais no dia-a-dia de uma farmácia comunitária. Neste âmbito, pode destacar-se, por exemplo, a realização e a transmissão de encomendas, a leitura ótica dos códigos de barras (permitindo uma maior economia do tempo), a emissão de documentos (faturação mensal, controlo de prazos de validade, gestão de *stocks*) como sendo algumas das muitas valências deste sistema.

O Sifarma2000® é uma mais-valia para os Farmacêuticos e, conseqüentemente, para os utentes, uma vez que gera, em todas as dispensas de medicamentos, um conjunto de alertas que permitem identificar situações de risco (principalmente na cedência de MNSRM), como são exemplos as contraindicações e interações medicamentosas às quais o Farmacêutico deve estar atento e avisar o utente acerca do que considerar importante.

Esta ferramenta é também muito útil quando o Farmacêutico está perante um utente (na Farmácia Rocha, a maioria dos utentes tem ficha criada com a sua informação devidamente registada), visto que o sistema consegue que todo o processo da dispensa de um dado medicamento seja centrado no utente em causa, surgindo, assim, quando aplicável, avisos personalizados resultantes do cruzamento de elementos informativos associados a cada medicamento a ser cedido com o respetivo perfil do utente.

## **Atendimento ao Público**

Não obstante as dimensões da Farmácia serem um pouco reduzidas, apresenta, após a introdução do *Kaizen*, uma excelente organização. O espaço encontra-se devidamente identificado e organizado tendo em conta todos os lineares. A zona do atendimento é constituída por dois balcões individualizados, bem iluminados e com ambiente climatizado, permitindo ao profissional de saúde transmitir claramente as informações necessárias ao utente, com grande rigor, para que este fique informado e esclarecido acerca de todas as indicações do medicamento que adquire para iniciar uma terapêutica ou para lhe dar continuidade.

A relação interpessoal que o Farmacêutico tem a oportunidade de estabelecer com o utente é talvez o ponto mais forte, uma vez que é essa a função primordial do Farmacêutico comunitário. A simpatia, a sensibilidade, a atenção, a calma, a segurança e a capacidade de concentração, perante o utente e pela situação por ele apresentada, são fundamentais e

fulcrais neste parâmetro. Estas capacidades que são bem visíveis e que são inculcadas aos estagiários, na Farmácia Rocha, constituem um ponto-chave na fidelização dos utentes, visto que permitem que a relação e a procura dos utentes pelos seus Farmacêuticos se torna mais natural e simples. Esta relação que se estabelece com os utentes permite que se amplie e fortaleça a confiança entre ambos e que, ainda mais importante, o utente recorra à sua Farmácia, para esclarecer qualquer dúvida que surja sem hesitar.

### **Aprovisionamento, Armazenamento e Gestão de Medicamentos e Produtos de Saúde**

Durante a implementação do projeto *Kaizen*, este setor sofreu várias alterações, de modo a tornar mais fácil a gestão de produtos, para que possam ser posteriormente dispensados, garantindo a existência de todos os produtos de saúde, com a qualidade e segurança exigidas, no menor tempo possível.

O aprovisionamento é uma sequência de técnicas que compreende as etapas da receção e do armazenamento dos produtos. Na Farmácia Rocha, podem observar-se duas componentes igualmente importantes: a administrativa, controlo de entradas e saídas, e a económica, que envolve previsões de consumo, preços, descontos financeiros e as respetivas bonificações.

Esta secção esteve sob a responsabilidade dos estagiários, com supervisão superior, o que constitui uma forma excelente de promover uma familiarização com o sistema informático e também com os próprios medicamentos e produtos de saúde. A capacidade de associar nomes comerciais de medicamentos ao seu princípio ativo, perceber quais os produtos com maior e menor rotatividade, compreender o porquê da arrumação dos produtos e a forma como se encontram organizados foram alguns aspetos positivos que permitiram que o posterior atendimento ao público fosse mais rápido e eficiente.

### **Formação Contínua, Aplicação e Integração de Conhecimentos**

É imperativo que o Farmacêutico se mantenha informado ao nível científico, ético e legal, pois só assim poderá atingir um nível de competência que se pautar por uma prestação de cuidados eficiente (Santos *et al.*, 2009). A atualização constante faz parte do dia-a-dia de qualquer profissional de saúde.

A Direção Técnica da Farmácia Rocha aposta, vincadamente, na formação contínua dos seus colaboradores, para garantir a mais correta informação para os seus utentes e para outros profissionais de saúde que os procurem. Sempre que há qualquer novidade como

retiradas de medicamentos do mercado, durante a reunião diária do *Kaizen*, essas informações são partilhadas entre todos os membros.

Durante o estágio, houve, por parte da Farmácia, a preocupação de facultar aos seus estagiários um leque mais vasto de competências, implementando formações internas semanais. Os estagiários, movidos pela grande vontade de aprender e de adquirir ferramentas para aprofundar conhecimentos em áreas que não são tão abordadas na Faculdade, aderiram com entusiasmo, encarando o desafio e procurando corresponder às expectativas. Assim, semanalmente, uma das Farmacêuticas sugeria um tema a cada um dos estagiários sobre o qual seria feito o estudo, para ser apresentado o trabalho aos restantes membros da Farmácia. Como facilmente se pode compreender, estes desafios constituíram-se como verdadeiros momentos de partilha e de aprendizagem ativa.

Ao longo do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas (MICF), muitos são os conhecimentos transmitidos e dos quais nos apropriamos, nas mais diversas áreas, todavia, só no contexto real é possível apercebermo-nos da sua verdadeira importância e aplicabilidade. Efetivamente, os conhecimentos adquiridos ganham agora um novo significado e são de primordial importância. A mobilização e integração de todo o conhecimento tornam-se essenciais no sentido de dar resposta às situações que surgem ao balcão da Farmácia e é por este motivo que o Farmacêutico é uma classe distinta dos restantes profissionais de saúde, uma vez que tem que tomar decisões de forma acertada e confiante, fazendo sempre o melhor aconselhamento, nomeadamente em situações de afeções cutâneas, distúrbios gastrointestinais e quadros de gripes e constipações ou encaminhando o doente.

### **Valormed**

A VALORMED, criada em 1999, é uma sociedade sem fins lucrativos que tem a responsabilidade da gestão dos resíduos de embalagens vazias e medicamentos fora de uso.

A criação de um sistema de gestão deste tipo de resíduos veio responder ao desafio inadiável de implementar um sistema autónomo para a recolha e tratamento dos resíduos de medicamentos, conduzindo a um processo de recolha e tratamento seguros. Desta forma, evita-se que, por razões de saúde pública, estejam "acessíveis", como qualquer outro resíduo urbano (Agência Nacional do Ambiente).

A Farmácia Rocha tem um papel crucial na recolha de medicamentos, inserida no Sistema Integrado de Gestão de Resíduos de Embalagens de Medicamentos, sendo os doentes constantemente alertados no sentido de fazerem o uso racional do medicamento. Na Farmácia, verifica-se a existência de uma grande preocupação, por parte das

Farmacêuticas, que contagia de forma positiva os utentes e que é bem visível na forte adesão que se verifica. Semanalmente, há necessidade de repor um caixote do Valormed para novos medicamentos em fim de uso.

### **Vontade, Empenho, Dinamismo, Responsabilidade e Organização**

“Põe quanto és, no mínimo que fazes”, Ricardo Reis.

Vontade, empenho e dinamismo são três características que pautaram este estágio. A vontade de aprender mais, o empenho em fazer sempre melhor e uma atitude dinâmica e empreendedora estiveram sempre presentes e orientaram o desempenho.

A responsabilidade e a organização são outros dois valores considerados fundamentais, por isso, também eles acompanharam este estágio.

A equipa da Farmácia Rocha rege-se por estas virtudes, pois são pilares essenciais e indispensáveis para que se cumpram todos os objetivos, quer os pessoais, quer os da equipa.

O ambiente proporcionado foi um ótimo *habitat* para se “aprender a trabalhar”.

### **Comunicação**

A comunicação é fundamental em todas as relações humanas e assume uma enorme relevância neste setor, pois a informação tem que circular de forma correta e perceptível. Cabe, pois, ao Farmacêutico a capacidade de adaptar o seu discurso, tendo em conta o tipo de utente com o qual está a contactar (Santos *et al.*, 2009).

Grande parte dos utentes que frequenta a Farmácia Rocha procura aconselhamento e, uma vez que depositam uma grande confiança nas Farmacêuticas, este é o primeiro lugar onde, quando surge alguma dúvida, os utentes recorrem (mesmo antes de se dirigirem ao serviço médico). O atendimento personalizado, a compreensão demonstrada, os serviços disponibilizados, a simpatia constante, o carinho que se tem pelos utentes, captam muitas pessoas, fidelizando-as. O facto de o meio envolvente ter esta excelente maneira de estar serviu de ânimo para que, também os estagiários, estivessem à vontade para comunicar com os utentes e, muitas vezes, também os utentes confiarem nos estagiários.

## **3.2. Pontos Fracos**

### **Nomes Comerciais dos Medicamentos Sujeitos a receita Médica**

Apesar das receitas eletrónicas se apresentarem, por denominação comum internacional (DCI), dosagem, forma farmacêutica, embalagem e posologia, o utente muitas vezes refere-se ao medicamento pelo nome comercial. Na fase inicial de atendimento ao público, houve alguma dificuldade na compreensão de alguns nomes (por vezes mal

pronunciados) e associá-los ao(s) princípio(s) ativo(s) correspondente(s). Contudo, com o decorrer do estágio, com o apoio pronto e generoso das Farmacêuticas e com a familiarização proporcionada pela receção e pelo armazenamento dos medicamentos, aquando da sua chegada à Farmácia, esta dificuldade rapidamente foi ultrapassada.

### **Adequação do Discurso**

Como já foi referido, uma boa comunicação com os utentes é fulcral neste setor, no entanto, nem sempre é fácil. Por vezes, os utentes, quando se dirigem à farmácia, trazem consigo todos os seus problemas pessoais (desde doenças graves que lhes são diagnosticadas, ou a familiares próximos, problemas psicológicos, dependências graves, entre outros) e procuram, no Farmacêutico, um amigo que os ouça e os ajude. Desta forma, seria pertinente que os Farmacêuticos tivessem alguma formação no ramo da psicologia, uma vez que atuam como verdadeiros psicólogos sem terem ferramentas para responder da melhor forma, no sentido de ajudarem os seus utentes.

Segundo as Boas Práticas para a Farmácia Comunitária, a linguagem específica deve ser adaptada ao nível sociocultural do utente, a informação deve ser prestada tanto quanto possível de uma forma normalizada e nacional e internacionalmente aceite. Este é outro tópico essencial e que deve ter-se em conta, sem nunca perder o foco e a transmissão clara e fidedigna da mensagem a transmitir.

### **Medo de Errar**

Sem dúvida que, como na vida, também na Farmácia Comunitária a aprendizagem é contínua e diária. No início do estágio, a pouca experiência (proporcionada apenas por um mês, no final do 2.º ano do curso) levou a alguma insegurança e medo de errar (não pela repercussão a nível pessoal, mas pela consciência do que um erro poderia provocar na saúde e bem-estar do utente e na reputação da Farmácia). O receio de dar uma informação errada fez com que, por vezes, tivesse havido até uma certa inibição, no momento de dialogar com o utente.

No entanto, rapidamente este receio foi ultrapassado, devido à familiarização com o sistema informático (e, conseqüentemente, com as informações, verdadeiras ajudas, que este contém) e, essencialmente, devido ao excelente ambiente de aprendizagem, compreensão e companheirismo da equipa de Farmacêuticas.

### **Pequenas Lacunas na Gestão de Stocks**

Coube aos estagiários a contagem física e a verificação dos prazos de validade de todos os medicamentos e produtos existentes na Farmácia, respetiva verificação do stock e do prazo de validade, no sistema informático.

Foram detetados casos residuais de situações em que o stock era superior e outros em que era inferior ao que estava registado no Sifarma2000<sup>®</sup>. Estes dados podem dizer respeito a produtos com maior ou menor rotatividade.

Lacunas deste tipo podem tomar proporções maiores, quando, ao balcão, na cedência de um dado produto, o sistema informa que estava a zeros e, na realidade, o produto acabava por ser encontrado mais tarde. Ora, esta situação levava a um pedido de encomenda desnecessário e iria contribuir para o aumento de stock real.

Após a realização da contagem, foram feitas as devidas correções e melhorado o funcionamento dos stocks.

### **Lacunas no Plano Curricular do MICF – Poucos conhecimentos na área da Formação de Dermocosmética e Preparações de Uso Veterinário**

O Plano de Estudos do MICF é bastante vasto e diversificado, no entanto, em algumas unidades curriculares, o ensino deveria ser mais prático, com mais casos clínicos que espelhassem situações reais que surgem no dia-a-dia.

Ao longo do estágio, várias são as situações em que os utentes procuram uma solução para problemas menos graves e que podem perfeitamente ser solucionados com medicamentos de venda livre. Ora, neste ponto em particular, cabe ao Farmacêutico distinguir-se dos restantes profissionais da área e, neste sentido, decidir prontamente pelo melhor produto para determinada situação e aconselhar para que o utente não tenha quaisquer dúvidas acerca da sua administração, posologia, duração do tratamento, vantagens em relação a outros produtos que, por exemplo, são publicitados nos meios de comunicação, entre outros. Neste sentido, uma forma de colmatar esta falha, que é muito sentida no balcão da Farmácia, para alguém que está a iniciar a atividade, poderia passar por separar novamente a unidade curricular de Intervenção Farmacêutica em Auto-cuidados de Saúde e Fitoterapia, visto que em ambas se justificaria um aprofundamento que permitisse dar respostas e aconselhar adequadamente e com mais segurança produtos de venda livre aos utentes.

Outro ponto fraco prende-se com a pouca profundidade dada à Dermofarmácia e Cosmética. Esta unidade curricular poderia ter uma vertente mais prática e baseada em casos mais comuns nos quais o Farmacêutico pudesse aconselhar. Uma forma de minimizar



esta situação, baseando-se esta opinião nas formações tidas, poderia passar pelo convite a alguns laboratórios cosméticos, no sentido de apresentarem os seus lineares, os casos em que os produtos devem ser aconselhados, as perguntas que devem ser feitas aos utentes, para melhor se compreender qual é o problema que pretendem tratar e que passos é que o Farmacêutico deve seguir para conseguir mais facilmente ajudar o utente, promovendo a sua saúde e o seu bem-estar.

No que concerne à área das Preparações de Uso Veterinário, os conhecimentos adquiridos afiguram-se como muito teóricos e pouco direcionados para os problemas que surgem, com mais frequência, no balcão da Farmácia.

No entanto, através das formações internas que foram desenvolvidas, no decorrer do estágio, da ajuda da equipa da Farmácia Rocha e de alguma pesquisa efetuada, estas dificuldades foram-se debelando.

## **4. Ambiente Externo**

### **4.1. Oportunidades**

#### **Localização e Envolvimento da Farmácia**

A Farmácia Rocha está situada numa das mais antigas vias da Cidade dos Estudantes que, ainda hoje, é uma artéria importante na circulação coimbrã.

A equipa de Farmacêuticas acompanha utentes habituais que residem nessa zona, bem como grupos mais alargados de pessoas, como é o caso dos Colégios Rainha Santa Isabel e de São Teotónio e a Associação Integrar. Foi um privilégio poder contactar com realidades tão diferentes, a nível cultural, social, socioeconómico, e poder agir de forma a melhorar o estado de saúde e de bem-estar das pessoas, tal como é citado no artigo 87.º do DL n.º 288/2001, de 10 de novembro e de acordo com as Boas Práticas Farmacêuticas (BPF) para a Farmácia Comunitária.

A excelente relação estabelecida com os utentes extrapola-se para com os outros profissionais de saúde, nomeadamente os médicos, com os quais é estabelecido um contacto fundamental, uma vez que cria um ambiente de maior segurança, confiança e qualidade no tratamento dos utentes. Esta ligação é essencial para que se mantenha como primordial o melhor para os utentes.

Com outras Farmácias, verifica-se também uma ótima relação, principalmente no que diz respeito a falhas momentâneas de medicamentos e de outros produtos de saúde. Nesses casos, a interação é recíproca, uma vez que, felizmente, o principal objetivo do Farmacêutico, enquanto profissional de saúde, é zelar pelo acesso do utente aos medicamentos, o mais rapidamente possível.

### **Ambiente de Aprendizagem**

Na Farmácia Rocha, destaca-se o trabalho em equipa, a compreensão e a entreaajuda que em muito contribui para a integração de novos membros, neste caso, estagiários.

Foi uma excelente oportunidade poder aprender mais e fazer melhor com cada um dos membros de uma equipa multifacetada e rica em conhecimentos e experiências.

### **Doentes Fidelizados**

A ótima relação Farmacêutico/Doente, o elevado grau de conhecimentos na equipa, a vontade constante de querer ajudar e a qualidade dos serviços prestados faz com que a Farmácia Rocha seja muito procurada e recomendada de utente para utente. Facilmente se nota que os utentes confiam nas Farmacêuticas e nas suas recomendações, o que valoriza imenso a profissão e, naturalmente, traz um sentido acrescido de responsabilidade e de formação contínua.

Grande parte dos utentes da Farmácia têm uma idade avançada e já se dirigem à Farmácia Rocha como sendo a sua Farmácia de eleição, o que permite que já estejam no sistema informático todas as informações importantes acerca da medicação e, neste sentido, é bastante mais fácil ceder os medicamentos dos laboratórios que já são conhecidos dos utentes, evitando as trocas e as duplicações de terapêuticas, bem como a não adesão às mesmas.

Esta lealdade, por parte dos utentes da Farmácia Rocha, permite um acompanhamento mais efetivo, a nível farmacológico, e mais atento e cuidadoso.

### **Intervenção Farmacêutica**

A atuação do Farmacêutico é, muitas vezes, infelizmente, subvalorizada. No que diz respeito à venda dos Medicamentos Sujeitos a Receita Médica (MSRM), cabe ao Farmacêutico mostrar a diferença através da sua forma de intervir. É no balcão da Farmácia que o utente expõe as suas dúvidas, os seus medos e preocupações ou as dificuldades que tem em aderir à terapêutica e é, nesse exato momento, que é necessário estar atento e muito concentrado para compreender e ajudar o utente.

Torna-se particularmente importante estar atento a estas questões quando se trata da venda de MSRM visto que, muitas vezes, as consultas com o médico são muito rápidas ou os utentes têm mais do que um médico, sem o conhecimento do primeiro, e, nestes casos, a Intervenção Farmacêutica é essencial. Deve-se sempre, após confirmar-se o medicamento (DCI, forma farmacêutica (FF), apresentação, laboratório, no caso de se tratar de um

genérico) que se vai ceder, com as indicações que são prescritas pelo médico, explicar ao utente como deve tomar e questioná-lo sobre possíveis dúvidas que possa ter (quando tomar, se é para engolir, se bebe com água, entre outras) e escrever, na caixa, a posologia e o fim a que se destina o medicamento (por exemplo: Exxiv 60 mg - dores).

No caso de medicamentos que necessitem de reconstituição, como é o caso de alguns antibióticos, o Farmacêutico procede à sua preparação, sempre que utente o solicite. Na Farmácia Rocha, sempre que se trata de um medicamento desta natureza, informa-se o utente e procede-se à sua preparação.

Ao longo do tempo, as Farmácias têm evoluído na prestação de serviços de saúde e, de meros locais de venda de medicamentos, transformaram-se em importantes espaços de saúde, passando a ter o reconhecimento dos utentes (DL n.º 211, 2 de novembro de 2007).

De entre os serviços farmacêuticos que esta Farmácia presta à comunidade, há serviços que se afiguram como uma enorme oportunidade para os estagiários. Desde logo, as entregas de medicamentos ao domicílio, o que constitui uma proximidade extraordinária com os utentes, a medição de parâmetros bioquímicos e de pressão arterial, a aferição de pesos, a colocação de emplastos, a vigilância de feridas e a administração de medicamentos injetáveis são marcos imprescindíveis para que este pensamento acerca do Farmacêutico se vá alterando, ao longo do tempo, e se comece a valorizar, cada vez mais, este profissional tão completo.

### **Acompanhamento do Doente**

Outra clara oportunidade é a possibilidade de acompanhar os doentes, através da medição de parâmetros bioquímicos e fisiológicos. Na Farmácia Rocha, as patologias crónicas mais prevalentes são a diabetes mellitus, as dislipidémicas e a hipertensão arterial. Através deste acompanhamento aos utentes, é possível identificar patologias desconhecidas dos indivíduos, contribuindo para uma deteção precoce de fatores de risco de doenças cardiovasculares e monitorizar as terapêuticas instituídas em utentes já diagnosticados, permitindo concluir se, de facto, as terapêuticas estão a ser efetivas.

No âmbito desta intervenção, os estagiários fizeram determinação de colesterol total, glicémia em jejum e pós-prandial e medições de pressão arterial, realizando sempre uma análise dos resultados, com os doentes, e procurando não só identificar causas para os valores adquiridos, mas também apelar às medidas não farmacológicas para controlo das patologias. Nos casos mais graves, o conselho foi o de visitar o médico, para que fosse feita uma avaliação mais cuidada e rigorosa. Todas as medições são anotadas no cartão cedido ao

utente e no caderno de medições que permanece na Farmácia, para que se possam ir controlando e comparando os valores.

### **Automedicação e Indicação Farmacêutica**

A cedência de medicamentos não sujeitos a receita médica, quer em regime de automedicação, em que o doente inicia uma terapêutica por iniciativa própria, quer em regime de Indicação Farmacêutica, em que é o Farmacêutico a indicar um medicamento ao utente, requer uma atenção especial e cuidadosa. No caso da automedicação, muito observada na Farmácia, o Farmacêutico tem a missão de orientar o utente para a utilização ou não do medicamento solicitado no balcão, com vista a alertar para possíveis riscos ou benefícios daquele produto, se poderá interagir com outros MNSRM que o doente toma (por vezes são doentes idosos e polimedicados, que procuram soluções em MNSRM por iniciativa própria), entre outros. Por outro lado, na Indicação Farmacêutica, o Farmacêutico tem uma responsabilidade acrescida, uma vez que é ele quem indica um MNSRM ou alguma terapêutica não farmacológica, com vista a aliviar ou resolver algum problema de saúde não grave, reestabelecendo o seu bem-estar. Nestes casos, através de uma panóplia de produtos e de diversos conceitos e conhecimentos adquiridos, ao Farmacêutico, cabe a decisão de escolher o tratamento mais efetivo e menos agressivo para o doente. Não podem, em circunstância alguma, ser esquecidas as medidas não farmacológicas, uma vez que, por si só ou acompanhando um tratamento farmacológico, são fundamentais para obter melhoria na maioria dos transtornos menores (Santos *et al.*, 2009).

No caso de se recorrer à cedência do MNSRM, deve informar-se sempre o doente acerca de todos os riscos e benefícios, posologia e duração do tratamento.

### **Intervenção Cívica e Promoção para a Saúde**

A Farmácia Rocha assenta em pilares muito importantes: a educação e a promoção de hábitos saudáveis. Neste sentido, participa periodicamente em rastreios gratuitos de nutrição, para combater o excesso de peso, rastreios para doentes diabéticos melhorarem as suas rotinas e mais facilmente controlarem as suas glicémias e rastreios auditivos. Conta, também, com a presença de conselheiras de marcas de cosmética, para avaliarem a pele e o cabelo, apelando sempre à utilização de protetores solares com vista a diminuir patologias cutâneas. Sazonalmente, participa em ações de formação em escolas, acerca do Sol e dos seus benefícios e malefícios, com o objetivo de alertar as crianças para a proteção solar.

Estas intervenções são extraordinárias ao nível ético, uma vez que fomentam a criação de hábitos saudáveis e atuam na prevenção de patologias, que podem assumir caráter

grave e mesmo crónico. Estas ações, levadas a cabo pela Farmácia, permitem ainda contactar com núcleos populacionais que raramente a ela recorrem, fazendo-lhes chegar a informação e cativando-os como possíveis utentes.

### **Receituário**

Ter a possibilidade de contactar com o receituário, no dia-a-dia (conferir receitas, separar lotes, acompanhar o fecho da faturação no final do mês e o envio do receituário do Sistema Nacional de Saúde (SNS) para o Centro de Conferência de Receituário, sediado na Maia, e os subsistemas especiais para a Associação Nacional de Farmácias (ANF)), constituiu uma excelente oportunidade para enriquecer os conhecimentos adquiridos na Faculdade.

Atualmente, os diversos modelos de receita médica estão descritos na Portaria n.º 224/2015, 27 de julho de 2015. Destacam-se as receitas médicas informatizadas simples (com validade de trinta dias), as receitas médicas renováveis, compostas por três vias (validade de seis meses), e as receitas médicas manuais pré-impressas (que apenas podem ser usadas em determinadas situações, devendo o médico assinalar, no canto superior direito, o motivo da exceção). No decorrer do estágio, surgiram as mais recentes: as receitas eletrónicas desmaterializadas (sem papel) que têm suscitado diversas opiniões.

Seguindo o protocolo estipulado na Farmácia Rocha, sempre que o utente entrega uma receita, há que garantir que se está perante um modelo de receita médica aprovado. De seguida, no caso dos modelos impressos de prescrição eletrónica, os mais comuns na Farmácia Rocha, tem que se averiguar se existe o número da receita (com dezanove dígitos e código de barras), o código de acesso, o código de direito de opção, a identificação do local de prescrição, do prescriptor, do utente, da entidade responsável pelo pagamento ou comparticipação dos medicamentos prescritos bem como conferir se a receita está assinada pelo prescriptor. Todos os medicamentos prescritos têm que estar devidamente identificados com o DCI, a dosagem, a forma farmacêutica, a dimensão da embalagem e com o Código Nacional para a Prescrição Eletrónica de Medicamentos (CNPEM) que é o código que agrupa pelo menos o DCI+Dosagem+FF+tipo de embalagem+n.º de unidades e n.º de embalagens e que contribui para a minimização dos erros de dispensa, facilitando a validação da receita face à prescrição. Em situações normais, em cada receita podem ser prescritos até quatro medicamentos distintos, num total de quatro embalagens por receita. No máximo, podem ser prescritas duas embalagens por medicamento. No caso de os medicamentos de se apresentarem prescritos sob a forma de embalagem unitária, podem ser prescritas até quatro embalagens do mesmo medicamento (Infarmed, 2014). Em situações excecionais, a prescrição é feita pelo nome comercial do medicamento ou do respetivo titular de

autorização de introdução no mercado (AIM), estando igualmente indicadas as dosagens, o respetivo código e o n.º de embalagens. Nestes casos, as justificações técnicas admissíveis são aquelas em que há necessidade de prescrever medicamentos com margens ou índices terapêuticos estreitos, intolerância ou reação adversa a um medicamento, com a mesma substância ativa e na prescrição de medicamentos destinados a assegurar a continuidade de um tratamento com duração estimada superior a 28 dias (Lei n.º 14/2000, 8 de agosto de 2000).

Neste âmbito, houve a oportunidade de contactar com diversos regimes de comparticipação, de que se destaca o regime que abrange os utentes portadores de diabetes em que as tiras, lancetas, agulhas e seringas estão definidos pela Portaria n.º 364/2010.

Na Farmácia Rocha, durante a conferência de receitas e faturação, juntamente com a Farmacêuticas, verificou-se uma postura de reflexão crítica, de forma a evitar a ocorrência de erros, para que, em momento algum, se coloque a saúde dos utentes em risco.

### **Contacto com Formações**

A par das formações internas, anteriormente referidas, a Farmácia Rocha estimula nos seus estagiários, o espírito de enriquecimento, de procura, de ir mais além, de conhecer mais produtos, de perceber como funcionam para que possam ser mais interventivos e esclarecidos nos aconselhamentos a fazer aos utentes. Neste sentido, todas as formações que foram aparecendo, no decorrer do estágio (dentro e fora de Coimbra), contaram com a representação de membros da Farmácia. Para além de conceitos básicos e gerais que se adquirem, foram apresentados: lineares completos de marcas cosméticas, bem como as situações em que, cada um deve ser aconselhado (Lierac, Bioderma, Vichy®, A-derma®, Isdin®); linhas completas de suplementos alimentares (BioActivo®); produtos “novidades” de alguns laboratórios (Flonase®, Lergonix); produtos de utilização oftálmica (Edol) e protocolos a seguir para diabéticos (FreeStyle).

### **Farmácia Online**

O mundo *online* é cada vez de mais fácil acesso e muito persuasivo e, nesse sentido, a atualização do *facebook* é muito importante. Esta rede social, para além de ser utilizada por milhões de pessoas, permite expor novidades, promoções, rastreios, sugestões para manter a forma, entre outros. A atualização foi da responsabilidade dos estagiários e diária, sempre coincidente com a realidade, com vista a informar todos os seus seguidores sobre as ações que se encontraram na Farmácia.

## **4.2. Ameças**

### **Relação marca/genérico**

O universo dos medicamentos genéricos tem vindo a aumentar com o passar dos anos e, neste momento, surge a dificuldade de explicar aos utentes, especialmente aos mais idosos, a relação marca/genéricos porque, por vezes, não conseguem compreender o conceito. Quando se questiona o utente se, para um dado medicamento, prefere a marca ou o genérico, há sempre alguma hesitação e mesmo depois de o Farmacêutico explicar, de forma simples e acessível, as pessoas parecem não ficar convencidas, alegam que tem que haver diferenças na eficácia ou na segurança, para que o preço seja tão diferente. Muitas vezes, acabam por referir que querem levar o que o médico prescreveu, não compreendendo que o prescritor escreveu meramente o princípio ativo ou, outras vezes, dizem que o médico prefere o de marca e optam por esse.

A prescrição por DCI é ainda uma barreira, para os utentes, por estes não reconhecerem o medicamento prescrito como sendo o que costumam tomar.

### **Fraca rentabilização dos profissionais**

Os Farmacêuticos Portugueses têm prestado variados cuidados de saúde em diversas áreas mas, apesar disso, estes serviços não têm sido integrados de forma consistente no plano de cuidados de saúde prestados aos doentes e as autoridades competentes não rentabilizam o potencial da atividade farmacêutica, em áreas como a identificação precoce de patologias e fatores de risco, a racionalização do uso do medicamento e a promoção da saúde (OF, 2011).

É comum encontrar pessoas que rotulam os Farmacêuticos como sendo “vendedores de medicamentos”, não reconhecendo o devido valor da formação técnico-científica completa que os Mestrados em Ciências Farmacêuticas fornecem, em várias zonas do País. Provavelmente, os culpados não são, unicamente, os utentes, mas também os próprios Farmacêuticos, uma vez que cabe a cada profissional de saúde e a todas as equipas de Farmacêuticos demarcar o seu papel, no dia-a-dia, apostando em mais formação, mais e melhores conhecimentos que garantam mais qualidade e segurança no momento de aconselhar e acompanhar os utentes porque, acrescentado à formação que o Farmacêutico possui, há que distinguir e acrescentar valor à prestação de cuidados.

Não é por mero acaso que o Ato Farmacêutico é o único ato legislado no País e, tal como descrito no artigo 76.º dos Estatutos da Ordem dos Farmacêuticos, o mesmo é da exclusiva competência e responsabilidade do Farmacêutico. Sendo assim, faz cada vez mais sentido extinguir a ameaça que é permitir que outros grupos de profissionais assumam

competências que são próprias do Farmacêutico (Decreto-Lei n.º 288/200, 10 de novembro).

### **Parafarmácias**

No paradigma atual, as parafarmácias fazem parte do dia-a-dia dos cidadãos que procuram MNSRM. O facto de poderem estar localizadas em centros comerciais ou porque talvez o preço a pagar seja mais acessível, o certo é que estes estabelecimentos têm vindo a proliferar, fazendo com que muitos utentes da Farmácia passem a recorrer a estes locais de venda.

Esta realidade constitui uma ameaça para as Farmácias, pela conseqüente perda de utentes, mas é também uma ameaça para a saúde e bem-estar dos mesmos, uma vez que muitos medicamentos são cedidos sem que seja dado qualquer tipo de informação relativa a cuidados a ter com o produto, de possíveis interações, entre outros.

### **Falta de Medicamentos**

Aquando da receção das encomendas e da entrada dos produtos no sistema, poucas são as notas de encomenda, que acompanham os medicamentos, em que não faltam produtos. Por vezes, o produto está esgotado ou em rutura de stock, mas a verdade é que, no momento de se ceder ao utente, ele está em falta. Esta falta de medicamentos constitui uma ameaça para a saúde pública, comprometendo a terapêutica de muitos utentes.

### **Acompanhamento Farmacoterapêutico**

Esta vertente da Farmácia Clínica, embora já seja abordada, está ainda longe de abranger todos os utentes. É uma área em que o Farmacêutico, sendo o profissional de saúde mais habilitado para fazê-lo, por demarcar-se e assumir o comando de forma consciente e atenta, apresentando intervenções mais efetivas e com resultados muito positivos para os utentes.

Na Farmácia Rocha, todos os utentes têm ficha e é realizado, com todos eles, o acompanhamento local, onde ficam registados, no histórico individual, todos os medicamentos e produtos farmacêuticos que lhes são cedidos. Com esta metodologia, quando os utentes regressam à Farmácia para aviar as suas receitas, as Farmacêuticas têm conhecimento da terapêutica que o utente já faz, das respetivas dosagens e laboratórios (no caso de se tratar de medicamentos genéricos), o que beneficia de forma muito positiva o utente, principalmente quando já tem mais idade, pois permite que leve sempre o mesmo medicamento, com a caixa da mesma cor, o que para muitos idosos é o mais importante. Às



Farmacêuticas também lhes confere segurança, uma vez que correm um risco muito pequeno de o utente trocar os medicamentos porque já está habituado a tomá-los. Embora já se tente fazer este acompanhamento, por exemplo desta forma, há ainda um longo caminho a percorrer, no sentido de identificar mais e melhor as possíveis reações adversas, interações, duplicações e anulações de terapêuticas.

## 5. Casos Práticos

No decurso deste estágio curricular, foram muitas as ocasiões em que houve oportunidade de contactar diretamente com os utentes, ao balcão, facultando o acompanhamento, a ajuda e o aconselhamento da forma julgada mais correta, sempre com rigor e responsabilidade. Na impossibilidade de descrever todos os casos, opta-se pelos seguintes como forma de ilustrar um pouco do muito que foi feito.

### Caso Prático I

Senhora de 48 anos dirige-se à Farmácia porque o seu marido, da mesma idade, vai encetar uma caminhada, a pé, para Fátima. A senhora procura todos os produtos que possam evitar bolhas nos pés, inchaço das pernas, prevenir potenciais dores musculares e ainda, um protetor solar para evitar possíveis queimaduras.

IF: Inicialmente, sugeri algumas medidas não farmacológicas para evitar todas as eventuais situações nefastas que apresentou. Comecei por referir que o senhor deveria usar um calçado confortável e que permitisse aconchego e estabilização dos pés, de forma a evitar fricções e, conseqüentemente, a formação de bolhas. Em paralelo, a utilização de palmilhas de uso desportivo poderia ser uma opção, uma vez que permitem que o pé esteja bem assente no calçado evitando más posições. Relativamente ao inchaço das pernas, se possível, deve optar-se por umas meias de descanso. No que diz respeito às micoses nos pés, que são comuns quando permanecem muito tempo dentro do calçado e com transpiração excessiva, a troca de meias, preferencialmente de algodão, deve ser diária.

Após estas informações, aconselhei que levasse uns pensos para bolhas, para colocar de imediato, assim que surjam, e um gel de diclofenac de dietilamónio (Voltaren® Emulgel® 10 mg/g gel) para as dores musculares. Para evitar as queimaduras cutâneas e proteger a pele, aconselhei o protetor solar Lierac 50+ que a senhora acabou por não levar, referindo que ainda tinha um resto do ano anterior. Informei que poderia já não estar nas melhores condições de utilização mas a senhora insistiu. Acabou por comprar as meias de compressão, as palmilhas de desporto, o Voltaren® Emulgel® e os pensos protetores para bolhas.

## **Caso Prático 2**

Três jovens do sexo feminino, idade desconhecida, dirigem-se à Farmácia e solicitam a pílula do dia seguinte.

IF: Questionei se a pílula era para alguma das três, ao que responderam negativamente. Referi que tinha que colocar algumas questões para compreender se, de facto, seria necessário a toma da pílula, uma vez que tinha muitos efeitos adversos, ao que uma delas respondeu dizendo que voltaria mais tarde para a comprar.

Nessa tarde, uma das jovens voltou com outra amiga, à qual coloquei as questões necessárias e consegui compreender que havia tido a última menstruação há uma semana, que a relação sexual tinha sido na noite anterior, sem qualquer proteção, e que a jovem não usava nenhum método contraceptivo.

Procurei acalmar a utente e cedi a Postinor<sup>®</sup> (1500 microgramas de Levonorgestrel), advertindo para o facto de, se nas três horas seguintes à toma da pílula, a utente vomitasse, teria que repetir a toma. Vinquei também, que esta pílula é de contraceção de emergência e não um método ocasional, pelo que não deve ser usada como substituta de um método contraceptivo regular nem de um método barreira para prevenção da transmissão de doenças.

Por último, recomendei a utilização de um método contraceptivo local de barreira, o preservativo.

## **Caso Prático 3:**

Uma senhora dirige-se à Farmácia com o seu filho, 13 meses, procurando um protetor solar para a criança porque vai para a praia durante o fim-de-semana.

IF: Uma vez que se trata de uma criança, os protetores a aconselhar devem conter sempre filtros minerais para evitar reações alérgicas aos filtros químicos. Nesse sentido, aconselhei o leite BARIÉSUN URIAGE 50+ indicado para peles normais e sensíveis.

## **Caso Prático 4:**

Senhora, 50 anos, dirige-se à Farmácia e refere que o filho teve uma consulta no dentista e fez uma intervenção cirúrgica. Procura alguma coisa para bochechar porque o que tem em casa está a terminar e o filho costuma fazer infeções nas gengivas.

IF: Após perceber que o que a senhora tem em casa é o Eludril Care (contém 0.05 % de Clorohexidina), explico que esse colutório deve ser usado para manutenção e não para evitar o aparecimento de uma infeção. Nesse sentido, aconselho o PERIO-AID<sup>®</sup> tratamento, da VITIS, que, uma vez que contém 0.12 % de clorohexidina, deve ser apenas utilizado

durante o período máximo de 30 dias, pois esta concentração de clorohexidina pode levar ao aparecimento de manchas nos dentes. Assim, para a manutenção diária, pode voltar a utilizar o Eludril Care ou, uma vez que este terminou em casa, pode optar pelo PERIO-AID® manutenção, que tem exatamente a mesma percentagem de clorohexidina que o Eludril Care.

### **Caso Prático 5:**

Jovem, 21 anos, dirige-se à Farmácia e refere que tem o nariz muito entupido e que começou a sentir dores de garganta, na noite anterior. Pede para lhe ser dada alguma coisa que trate a situação porque não tem tempo de ir às urgências.

IF: Questionei o utente se tinha febre, tosse, dores de cabeça, ao que respondeu negativamente. Perguntei se costuma ter alergias no início da primavera mas o utente insistiu que não era nada de grave, só o nariz entupido e a dor de garganta. Aconselhei o Vibrocil® Actilong (Cloridrato de Xilometazolina 1 mg/mL), para tratar a congestão nasal, e pastilhas Strepfen®, para a dor de garganta. Referi que, caso ficasse com febre ou os sintomas se exacerbassem, teria que se dirigir ao serviço de urgências.

### **Caso Prático 6:**

Senhor, 30 anos, refere que está com diarreia desde a tarde do dia anterior e pede alguma coisa que pare o quanto antes aquela situação.

IF: Após questionar o utente sobre a ocorrência de febre, dores fortes na zona abdominal e se relacionava o sucedido com algum alimento que tivesse ingerido, o utente disse que não. À questão “Tem conhecimento de ter algum problema gastrointestinal?”, o utente respondeu negativamente. Comecei por sugerir medidas não farmacológicas como a hidratação. De seguida, recomendei a toma de uma saqueta de UL-250 (250 mg de células liofilizadas de *Saccharomyces boulardii*), três vezes ao dia, para repor e normalizar a flora intestinal. Além disso, cedi o Imodium® Rapid (2 mg de Cloridrato de Loperamida) orodispersível. Relativamente à posologia, referi que, como se trata de uma diarreia aguda, a dose inicial é de dois comprimidos (a colocar na boca onde são dissolvidos e deglutidos com a saliva, sem necessitar da ingestão de qualquer líquido) e, após cada dejeção diarreica, deverá tomar um comprimido. Também vinquei que a dose máxima diária é de oito comprimidos e que, no caso de a situação se agravar, se aparecerem fezes com sangue, purulentas, gordurosas, de ter febre, vômitos ou de, mesmo tomando o Imodium, a diarreia permanecer, deve dirigir-se ao serviço de urgências.

**Caso Prático 7:**

Jovem, 18 anos, refere que tem o nariz “sempre a pingar” e que tem muita comichão. Refere que é muito desconfortável porque, quando sai de casa, começa a espirrar, o nariz não para de pingar e começa a lacrimejar. No ano passado, andou assim durante, aproximadamente dois meses, na mesma altura.

IF: Pela argumentação do utente, e pela época do ano em que estamos (muitos pólenes no ar), facilmente se deduz que se trata da ocorrência de sintomas alérgicos. O prurido no nariz e a rinorreia são muito comuns nas rinites alérgicas. Como havia ido a uma formação, muito elucidativa, sobre produtos utilizados nestes casos, depois de perguntar ao utente se tinha algumas patologias (como úlceras nasais) e este ter dito que não tinha qualquer problema nem fazia qualquer terapêutica, aconselhei o *spray* nasal Flonase® (Propionato de Fluticasona). No momento da cedência, expliquei que deve assoar bem o nariz antes da aplicação do produto. Relativamente ao modo de usar, referi que deve inclinar a cabeça, ligeiramente para baixo, e fazer uma, a duas pulverizações, em cada narina, evitando incidir a ponta do aplicador para o septo nasal pois pode causar uma ferida. Pode fazê-lo até três vezes por dia.

Como o utente referiu que já no ano anterior esta situação ocorrera e durara cerca de dois meses, recomendei que o utente fosse a uma consulta com o seu médico para tentar compreender o que é que lhe causa esta alergia para que consiga preveni-la.

## 6. Considerações Finais

Este foi o culminar da melhor e mais aliciante aventura da minha vida: o meu curso, a minha formação de base!

Esta última etapa foi muito enriquecedora, quer a nível pessoal, quer a nível profissional. Aprendi muitas coisas que não sabia, recordei informações que me tinham sido dadas, ao longo do curso, deparei-me com situações diferentes e convivi com pessoas que me deixam muito boas recordações.

Foram três meses de muita aprendizagem e de partilhas muito interessantes. A realização deste Relatório, sob a forma de Análise *SWOT*, embora não tenha sido fácil, foi muito positiva pois contribuiu, decisivamente, para acrescentar e para desenvolver uma postura crítica relativamente ao estágio.

Devo dizer que o facto de ter que citar os pontos fortes, os pontos fracos, as oportunidades e as fraquezas, me levou a refletir e a considerar-me uma pessoa com muita sorte, por ter tido a oportunidade de estagiar na Farmácia Rocha. Lá, encontrei muitas coisas que me trouxeram muito; as que foram menos boas, com o decorrer do tempo, deixaram de ser. Estas e aquelas, ambas, fizeram-me crescer, enriqueceram o meu pecúlio profissional e, simultaneamente, humano.

“Lembrar-vos-eis um pouco do que ouvistes, muito do que lestes, mais do que vistes e, sobretudo, do que experimentastes e amplamente compreendestes.”

*(Keith L. Moore)*

## 7. Bibliografia

- AGÊNCIA NACIONAL DO AMBIENTE - VALORMED [Em linha] [Consult. 10 jun. 2016]. Disponível em WWW:<URL:<http://www.valormed.pt/pt/conteudos/conteudo/id/5>>.
- DECRETO-LEI n.º 53/2007. Diário da República, 1ª Série. n.º 48 (8 de março de 2007) 1492-1493.
- DECRETO-LEI n.º 288/200. Diário da República 1ª Série. n.º 261 (10 de novembro de 2001) 7150-7165.
- DECRETO-LEI n.º 211. Diário da República, 1ª Série. n.º 211 (2 de novembro de 2007) 7993
- DESPACHO n.º 181/2014. Diário da República, 2ª Série. n.º 11751-A/2014 (19 de setembro de 2014) 24252-(2) a 24252-(2).
- DESPACHO n.º 15700/2012. Diário da República, 2ª Série. n.º 238 (10 de dezembro de 2012) 39247-39250.
- DESPACHO n.º 2935-B/2016. Diário da República n.º 39/2016, 1º Suplemento, Série II de 2016-02-25
- INFARMED – Autoridade Nacional de Medicamentos e Produtos de Saúde, I.P. – Normas técnicas relativas à prescrição de medicamentos e produtos de saúde. 1ª versão. 20/12/2013.
- LEI n.º 14/2000. Legislação Farmacêutica Compilada – INFARMED. De 8 de agosto de 2000. Disponível em: [https://www.infarmed.pt/portal/page/portal/INFARMED/LEGISLACAO/LEGISLACAO\\_FARMACEUTICA\\_COMPILADA/TITULO\\_III/TITULO\\_III\\_CAPITULO\\_I/035-G\\_Lei\\_11\\_2012.pdf](https://www.infarmed.pt/portal/page/portal/INFARMED/LEGISLACAO/LEGISLACAO_FARMACEUTICA_COMPILADA/TITULO_III/TITULO_III_CAPITULO_I/035-G_Lei_11_2012.pdf)
- Portaria n.º 224/2015. Diário da República n.º 144/2015, Série I de 2015-07-27. Disponível na Internet em: <https://dre.pt/application/conteudo/69879391>
- Portaria n.º 364/2010. Diário da República, 1ª Série. n.º 120 (23 de junho de 2010) 2223-2225.
- KAIZEN Institute - [Em linha] [Consult. 10 jun. 2016]. Disponível em WWW:<URL:<https://pt.kaizen.com/quem-somos/significado-de-kaizen.html>>.
- KAIZEN Institute - [Em linha] [Consult. 10 jun. 2016]. Disponível em WWW:<URL:<https://www.kaizen.com/knowledge-center/what-is-5s.html>>.
- SANTOS, H. J.; CUNHA, I. N.; COELHO, P. V.; CRUZ, P.; BOTELHO, R.; FARIA, G.; MARQUES, C.; GOMES, A. – **Boas Práticas Farmacêuticas para a Farmácia Comunitária (BPF)**. Revisão n.º 3. Conselho Nacional da Qualidade da Ordem dos Farmacêuticos, 2009. [Consult. 10 jun. 2016] Disponível na Internet em: [http://www.ordemfarmaceuticos.pt/xFiles/scContentDeployer\\_pt/docs/Doc3082.pdf](http://www.ordemfarmaceuticos.pt/xFiles/scContentDeployer_pt/docs/Doc3082.pdf)