

U. PORTO



FACULDADE DE FARMÁCIA
UNIVERSIDADE DO PORTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

REALIZADO NO ÂMBITO DO MESTRADO INTEGRADO
EM CIÊNCIAS FARMACÊUTICAS

Farmácia do Lago

Miguel Fernandes de Oliveira dos Santos

M

2019-2020

Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto
Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas

Relatório de Estágio Profissionalizante



**FARMÁCIA
DO LAGO**

Janeiro de 2020 – Julho de 2020

Miguel Fernandes de Oliveira dos Santos

Orientador: Dr.(a) Joana Lemos

Tutor FFUP: Prof. Dr. Paulo Alexandre Lourenço Lobão

Julho 2020

Declaração de Integridade

Declaro que o presente relatório é de minha autoria e não foi utilizado previamente noutro curso ou unidade curricular, desta ou de outra instituição. As referências a outros autores (afirmações, ideias, pensamentos) respeitam escrupulosamente as regras da atribuição, e encontram-se devidamente indicadas no texto e nas referências bibliográficas, de acordo com as normas de referenciação. Tenho consciência de que a prática de plágio e auto plágio constitui um ilícito académico.

Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto, 29 de Julho de 2020

Miguel Fernandes de Oliveira dos Santos

Agradecimentos

A caminhada até aqui não se fez sozinha. Ninguém consegue chegar longe sem ter amigos, professores ou familiares a apoiar e a auxiliar a nossa caminhada até à meta. Aqui, deixo os meus sinceros agradecimentos às pessoas que se cruzaram comigo e de algum modo me apoiaram nesta batalha.

Começo desde já por agradecer à Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto, aos professores e docentes, por me terem acompanhado desde o início ao longo de todo o meu percurso. Em particular ao professor, Paulo Lobão pela disponibilidade, simpatia, profissionalismo e empenho em me auxiliar em todos os momentos deste estágio, o meu sincero obrigado.

Em muito devo agradecer à Dra. Maria de Lourdes Lemos, diretora técnica da Farmácia do Lago, pela simpatia e pela oportunidade que me foi concebida de estagiar nesta farmácia. À Dra. Joana Lemos, por me orientar o estágio, pelo auxílio desde o primeiro dia e pela integração na farmácia. À Dra. Cecília Alves de Sousa, farmacêutica adjunta, pela disponibilidade, amabilidade e profissionalismo em me ajudar em todos os momentos. Ao Dr. João Alves, pela boa disposição e alegria que transmite todos os dias, e por todo o conhecimento de farmácia transmitido ao longo destes 6 meses. À Dra Mariana, pela simpatia, por me desafiar à inovação e pelos ensinamentos, que têm sempre por base, honrar a profissão farmacêutica. À Dra. Júlia, por todo o incentivo na participação de formações e ajuda e organização dos produtos dermocosméticos. Ao Dr. Bruno, que se mostrou sempre disponível e recetivo para me mostrar todos os procedimentos dos manipulados e apoiar em todos os momentos durante o estágio. Ao Sr. José, pela sabedoria e inteligência que sempre transmitiu e me ensinou, não só deste mundo farmacêutico, mas também do mundo homeopático e naturista. Ao Sr. Paulo, pela simpatia, bom humor e principalmente, pela paciência, por me receber desde o primeiro dia e me ensinar todos os processos de *back-office*. À dona Rosário e à Elena Mockiene, pela simpatia e boa disposição que transmitem todos os dias de manhã. A todos eles um obrigado, por me ensinarem, educarem e por me acolherem como família.

Aos meus amigos e familiares, um grande obrigado, por me acompanharem e apoiarem, ao longo destes 5 anos.

Em especial aos meus avós, irmão e pais, por me guiarem sempre, por me deixarem voar, por todo amor e carinho ao longo destes anos e por acreditarem sempre em mim e nos meus sonhos.

Um especial obrigado, a ti, Mariana Barbosa, pelo apoio, pelas tuas palavras sinceras e verdadeiras, pela tua disponibilidade a 1000% para me ajudar e, principalmente, por acreditares em mim e acreditares que poderei conquistar o mundo. Obrigado por seres o meu porto de abrigo.

Resumo

Após 5 anos de formação no curso de Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas, chegou a altura de pôr em prática todos os conhecimentos teóricos aprendidos ao longo dos anos. O fim deste magnífico curso termina com o estágio profissionalizante e é neste momento que a nossa vida muda radicalmente, já que entramos num mundo completamente diferente daquele que estamos habituados. O nosso objetivo diário é só um: Ajudar o utente/doente que está à nossa frente no balcão. E é com este grande objetivo, que nesta última etapa, aprendemos a grande importância da Farmácia Comunitária pois são, muitas das vezes, a primeira escolha na prestação de cuidados de saúde, evitando assim a ida, por vezes desnecessária, a centros de saúde e/ou hospitais. Para além disso, aprendemos realmente, também, a função do farmacêutico numa Farmácia Comunitária que passa pela responsabilidade de incumbir todas as tarefas que ao medicamento concernem, passando por ser o principal responsável pela adesão à terapêutica do utente/doente. Neste relatório de estágio, a primeira parte foca-se na organização da farmácia, na gestão e armazenamento, na administração entre outros fatores que são extremamente essenciais para que uma farmácia funcione em harmonia, coordenada e corretamente. Numa segunda parte deste relatório, descrevo os projetos desenvolvidos ao longo dos 6 meses de estágio na Farmácia do Lago.

Índice de Figuras

Figura 1 - Molécula de Oseltamivir.....	24
Figura 2 – Molécula de Zanamivir.....	25

Índice

Declaração de Integridade.....	iii
Agradecimentos	iv
Resumo	v
Índice de Figuras.....	vi
Lista de Abreviaturas	x
1.Introdução.....	1
2.Organização da Farmácia	3
2.1 Localização da Farmácia e espaço externo	3
2.2 Horário de Funcionamento.....	3
2.3 Recursos Humanos.....	3
2.4 Perfil dos utentes	4
2.5 Organização do espaço.....	4
2.5.1 Externo.....	4
2.5.2 Interno.....	4
3. Gestão em Farmácia comunitária.....	7
3.1 Sistema Informático	7
3.2 Marketing Virtual.....	7
3.3 Sistema Kaizen.....	8
3.4 Gestão de Stock.....	8
3.4.1 Encomendas	9
3.4.2 Controlo dos Prazos de Validade	9
3.4.3 Marcação de Preços.....	10
3.4.4 Devoluções	10
3.4.5 Condições de armazenamento	10
4.Classificação e quadro legal de produtos existentes na farmácia	10
4.1 Dispensa de Medicamentos	10
4.2 Receita Médica.....	11
4.3 Medicamentos Sujeitos a Receita Médica:.....	12
4.4 Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica:	12
4.5 Medicamentos Psicotrópicos e Estupefacientes:	13
4.6 Medicamentos Genéricos e Preços de Referência:.....	13
4.7 Planos de Comparticipação:	13
4.8 Conferência de Receituário:	14
4.9 Outros Serviços Prestados na Farmácia	14
4.9.1 Medicamentos Fitoterapêuticos.....	14
4.9.2 Medicamento Manipulado.....	15
4.9.3 Preparações extemporâneas.....	15

Relatório de Estágio Profissionalizante – Farmácia do Lago – Julho 2020

4.9.4 Medicamentos de Uso Veterinário	15
4.9.5 Suplementos Alimentares e Dietéticos.....	16
4.9.6 Produtos para Alimentação Especial	17
4.9.7 Produtos de Obstetrícia e Puericultura	17
4.9.8 Produtos de Higiene Corporal e Cosméticos.....	17
4.9.9 Dispositivos Médicos	18
5.Serviços prestados na Farmácia.....	18
5.1 Determinação da pressão arterial	18
5.2 Medição de altura e Determinação do peso.....	19
5.3 Determinação de Parâmetros Bioquímicos – Glicémia.....	19
5.4 Determinação de Parâmetros Bioquímicos – Colesterol Total, Triglicerídeos e HDL	19
5.5 Consulta de Nutrição.....	19
5.6 Consulta de Podologia.....	20
5.7 Serviço de Enfermagem	20
6.Valormed.....	20
7.Formação Contínua	20
PARTE II – TEMAS E TRABALHOS DESENVOLVIDOS.....	21
Projeto I - Prevenção da Gripe na Época Vacinal 2019/2020	21
1.Âmbito do Projeto	21
2.Estatísticas em Portugal - 2018/19	21
3.A Gripe.....	22
3.1 O que é?.....	22
3.2Como se Transmite	22
3.3 Sintomas	23
3.4Prevenção	23
3.5Tratamento	23
4.Vacinação	25
5.Primeiro Projeto – Website	26
5.1 Objetivos	26
5.2 Constituição do Site	27
5.3 Resultados	27
6. Segundo Projeto – Panfleto	27
6.1 Objetivo.....	27
6.2 Constituição do Panfleto	28
6.3 Resultados	28
7. Conclusão	28
Projeto 2 - Acompanhamento terapêutico durante a pandemia	29

Relatório de Estágio Profissionalizante – Farmácia do Lago – Julho 2020

1. Introdução.....	29
2. Enquadramento e Objetivos.....	30
3. Dados registados após entrevista	31
4. Utente 1 (U1).....	32
4.1 Apresentação dos dados clínicos do(a) utente.....	32
4.2 Resposta às questões colocadas na entrevista	32
4.3 Intervenção Farmacêutica	32
4.4 Seguimento dos Resultados.....	34
5. Utente 4 (U4).....	35
5.1Apresentação dados utente:	35
5.2 Resposta às questões colocadas na entrevista:	35
5.3 Intervenção Farmacêutica:	35
5.4 Seguimento dos Resultados:.....	36
6. Utente 5 (U5).....	37
6.1 Apresentação dos dados da utente:.....	37
6.2 Resposta às questões colocadas na entrevista:	37
6.3 Intervenção Farmacêutica:	37
6.4 Seguimento dos Resultados:.....	38
7. Conclusão	38
Outros Projetos.....	40
Bibliografia	41
Anexos.....	47

Lista de Abreviaturas

ANF – Associação Nacional de Farmácias

CNP – Código Nacional Português

CNPEM - Código Nacional para a Prescrição Eletrónica de Medicamentos

DCI – Denominação Comum Internacional

DGS – Direção Geral de Saúde

FC – Farmácia Comunitária

FdL – Farmácia do Lago

HÁ - Hemaglutinina

IMC – Índice de Massa Corporal

MICF – Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas

MNSRM – Medicamento não sujeito a receita médica

MSRM – Medicamentos sujeitos a receita médica

NA - Neuraminidase

OMS – Organização Mundial da Saúde

PVP – Preço de venda ao público

SARS-COV-2 – Covid 19

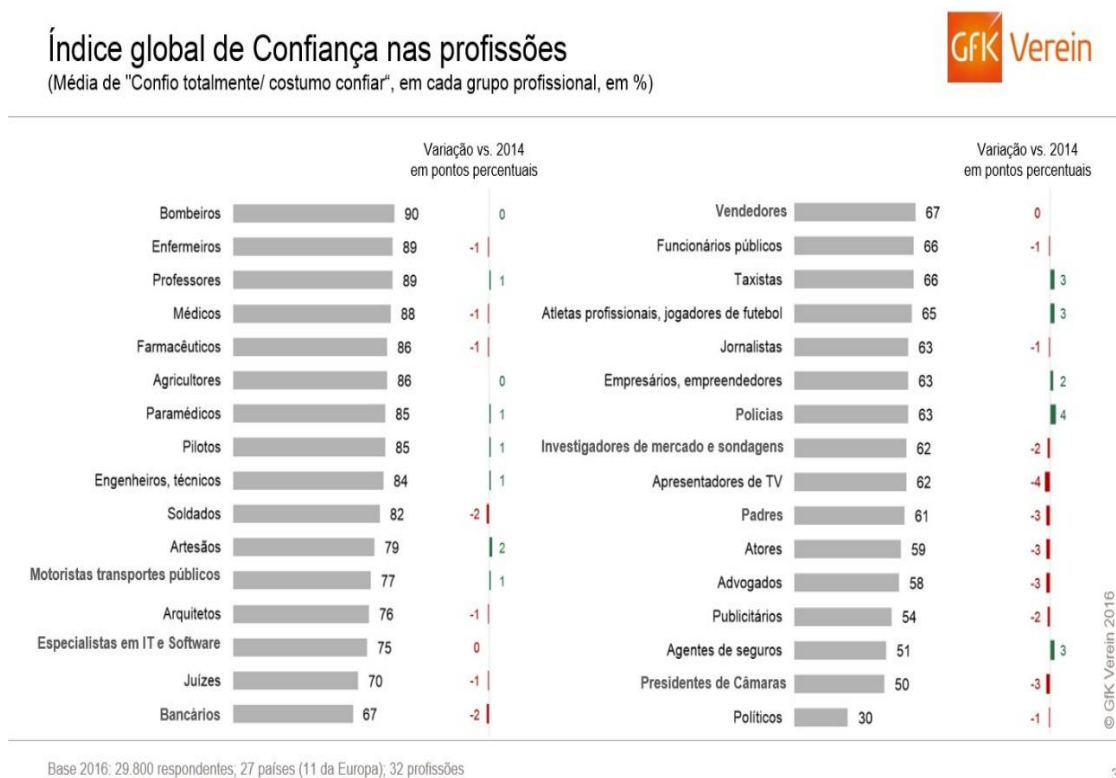
SNS - Serviço Nacional de Saúde

Parte I

1. Introdução

A profissão Farmacêutica está presente em Portugal desde o século XIII e desempenha um papel importantíssimo na saúde pública da população portuguesa. As farmácias encontram-se distribuídas por vários locais do país e, por conseguinte, as farmácias, tendencialmente, são a primeira escolha na prestação de cuidados de saúde, evitando assim a ida, por vezes desnecessária, a centros de saúde e/ou hospitais. Com isto, o farmacêutico em Portugal é reconhecido pela população como um profissional de confiança, estando assim na 5ª posição entre as profissões em que os portugueses mais confiam.

Tabela 1 – índice Global de Confiança nas profissões em Portugal



O estágio em farmácia comunitária (FC) inserido no Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas (MICF) permite aplicar toda a parte teórica que foi lecionada ao longo dos 5 anos do MICF, com o intuito de prestar os melhores cuidados de saúde aos utentes.

O meu estágio curricular foi então realizado na Farmácia do Lago (FdL) localizada em Pinheiro Manso e teve a duração de 6 meses, desde janeiro a julho de 2020, tendo sido feito sob a orientação da Dra. Joana Lemos. O meu horário de estágio, inicialmente, era das 9h às 17h, mas, meses mais tarde, este foi alterado devido ao novo Coronavírus, tendo passado a trabalhar por turnos rotativos, tal como toda a equipa da FdL.

Ao longo destes 6 meses de estágio pude experienciar o dia a dia de um farmacêutico comunitário. O meu primeiro contacto passou pela receção de encomendas, auxiliando nos processos de devolução e

Relatório de Estágio Profissionalizante – Farmácia do Lago – Julho 2020

regularização das mesmas. Ao longo do tempo foram-me atribuídas também outras tarefas tais como o armazenamento da medicação e produtos, organização de lineares e a verificação de validades.

Após o primeiro mês na farmácia foi-me permitido visualizar e, mais tarde, ajudar na realização de manipulados e atendimento ao público, onde frequentemente auxiliava e assistia os colegas naquilo que precisassem. Passei a realizar o atendimento ao utente de forma autónoma após 2 meses de estágio. Por fim, após estar totalmente integrado na farmácia, pude também realizar encomendas e observar os processos de faturação de fim de dia. A estrutura do relatório encontra-se dividida em duas partes, sendo que a primeira parte consiste na enumeração e explicação das diferentes atividades realizadas ao longo do estágio e uma segunda parte onde estão inseridos todos os projetos realizados ao longo do estágio. De seguida encontra-se uma tabela resumo com as principais tarefas realizadas ao longo do meu estágio de 6 meses na FdL.

Tabela 2 – Cronograma das Tarefas Realizadas na FdL

Tarefas Realizadas	Janeiro (20 a 31)	Fevereiro	Março	Abril	Junho	Julho (1 a 17)
Adaptação à Farmácia e à equipa de trabalho						
Receção, verificação e armazenamento de produtos						
Controlo de prazos de validade						
Gestão de Devoluções						
Determinação de parâmetros fisiológicos e bioquímicos						
Atendimento com supervisão						
Atendimento sem supervisão						

2. Organização da Farmácia

2.1 Localização da Farmácia e espaço externo

É desde o ano de 1999 que a FdL se encontra em Pinheiro Manso, mais propriamente na Rua Arquiteto Cassiano Barbosa, onde está inserida na galeria comercial - Edifício do Lago II.

A farmácia está localizada numa zona residencial muito movimentada devido à sua proximidade com a avenida da Boavista, a A1 e a VCI. Trata-se de uma localização privilegiada pois, à volta da mesma, ainda existem consultórios médicos, um centro veterinário, um laboratório de análises clínicas, cafés e restaurantes entre outros estabelecimentos, o que permite receber utentes de todas as faixas etárias.

2.2 Horário de Funcionamento

Durante a semana a farmácia abre às 9 horas da manhã, encerrando às 21 horas da noite. Já no fim de semana, apenas está aberta ao sábado, apresentando um horário de atendimento ao público das 9 horas às 19 horas, encontrando-se encerrada aos domingos e feriados.

Nos dias em que a FdL está de serviço, definidos mediante o número de farmácias em serviço naquela região, funciona durante 24 horas, ou seja, desde as 9 horas até às 21 horas do dia seguinte, cumprindo assim o requisito disposto na Portaria nº277/2012, datada a 12 de Setembro. ^[2]

2.3 Recursos Humanos

No artigo 23º do DL n.º 171/2012 e no artigo 24º da lei n.º 16/2013 de 8 de fevereiro, consta que as farmácias devem dispor de um quadro farmacêutico constituído por, pelo menos, 2 farmacêuticos, e que este deve ser auxiliado por um quadro formado por técnicos de farmácia ou pessoal habilitado certificado pela Autoridade Nacional do medicamento e Produtos de Saúde (INFARMED). ^{[5]/[6]}

A equipa da FdL encontra-se de acordo com os termos definidos acima, contando com uma equipa multidisciplinar formada por 11 elementos na sua totalidade. Destes 11 elementos, 4 pertencem ao quadro não farmacêutico:

- Sr. José Marques – Enfermeiro e Técnico de Farmácia
- Sr. Paulo Lima – Técnico de Farmácia
- Elena Mockiene – Responsável pela Limpeza
- Rosário – Responsável pela Limpeza

E 7 elementos pertencem ao quadro farmacêutico:

- Dra. Maria Lemos – Proprietária e Diretora técnica da Farmácia do Lago
- Dra. Cecília Sousa – Farmacêutica Adjunta
- Dra. Joana Lemos – Farmacêutica
- Dra. Mariana Castro – Farmacêutica
- Dr. João Alves – Farmacêutico

Relatório de Estágio Profissionalizante – Farmácia do Lago – Julho 2020

- Dra. Júlia Moniz – Farmacêutica
- Dr. Bruno Gonçalves – Farmacêutico

2.4 Perfil dos utentes

Devido à sua localização privilegiada a FdL é visitada diariamente por vários utentes de diversas faixas etárias e de diferentes perfis socioeconómicos.

Grande parte dos clientes são pessoas fidelizadas com o atendimento de excelência prestado na farmácia, mas existe também uma percentagem de pessoas que passam ocasionalmente pela fFdL visto tratar-se de uma farmácia localizada numa área com grande movimento e comércio, como foi referido anteriormente.

A maioria dos utentes que se desloca à farmácia vem com o intuito de aviar a medicação necessária para a terapêutica que foi prescrita pelo médico. No entanto, há ainda utentes, que sendo fidelizados aos serviços prestados na farmácia, se deslocam diariamente/semanalmente para realização de medições bioquímicas, consultas de nutrição, consultas de pé diabético, serviços de enfermagem e, principalmente, para pedirem aconselhamento mais personalizado aos profissionais que trabalham na FdL.

2.5 Organização do espaço

2.5.1 Externo

A FdL devido à sua área e localização encontra-se visível a qualquer pessoa que passe naquela rua, quer seja a pé ou de carro. Na parte exterior, localizada no canto superior direito, está presente a tradicional cruz verde que sinaliza a farmácia e fornece informações tais como o horário da farmácia, a data, hora e temperatura, estando, assim, de acordo com o artigo 27º do decreto lei nº307/2007, de 31 de Agosto. ^[3]

O acesso à farmácia pode ser feito por duas portas, uma lateral que está localizada no interior da galeria (Anexo I-A) e uma porta exterior que pode ser acedida pela rua (Anexo I-B). De salientar que ambas as portas estão adaptadas para pessoas com mobilidade reduzida e ambas contêm suportes com panfletos informativos de educação para a saúde para os utentes que visitam a farmácia. É nesta porta, situada do lado exterior, que se encontra o horário de funcionamento da farmácia, os turnos de serviço permanente, os serviços prestados, bem como o nome da diretora técnica, estando assim de acordo com o decreto lei nº171/2012. ^[5]

Ainda na parte da farmácia que está virada para a rua, encontra-se mais uma porta por onde são entregues as encomendas que chegam diariamente dos armazenistas com os quais a FdL trabalha. Por último, ao longo da estrutura envidraçada da farmácia pode-se visualizar 4 grandes montras publicitárias, sendo uma delas digital, que permite publicitar sazonalmente vários tipos de produtos de variadas categorias. (Anexo I-C)

2.5.2 Interno

O espaço interno da farmácia dispõe de instalações adaptadas que permitem garantir a segurança, conservação, preparação e dispensa dos medicamentos, proporcionando assim condições de trabalho e de atendimento ajustadas quer aos profissionais, quer aos utentes.

Relatório de Estágio Profissionalizante – Farmácia do Lago – Julho 2020

Área de circulação de utentes

A área de circulação de utentes é uma zona com bastante iluminação, arejada, climatizada e totalmente equipada com mobiliário funcional. Logo à entrada da farmácia, do lado esquerdo, os utentes deparam-se com uma máquina de dispensação de senhas e algumas cadeiras de espera. Já à direita, está presente uma balança com função de pesagem, medição da pressão arterial e altura. Um pouco mais à frente encontra-se uma mesa com jogos dedicados a crianças.

Área de exposição de produtos

Os produtos estão distribuídos ao longo da farmácia segundo a sua marca e categoria. A maioria destes são cosméticos, havendo espaço também para produtos de cuidado capilar, higiene oral, puericultura, entre outros. Todos estes produtos vão preenchendo as várias gôndolas e prateleiras da área interna da FdL, de maneira organizada, para que seja mais fácil a sua localização tanto por parte do utente como por parte da equipa da farmácia de modo a realizar um atendimento mais eficiente. Durante o meu estágio pude organizar e arrumar os lineares de acordo com a sazonalidade dos produtos, o que me permitiu também ao longo do tempo adquirir conhecimento sobre os mesmos.

Área de atendimento ao público

Nesta área interna, existem 6 balcões de atendimento, dois à esquerda da farmácia e quatro no fundo da farmácia. (Anexo I – D;E) Atrás dos mesmos estão distribuídos medicamentos não sujeitos a receita médica (MNSRM), produtos homeopáticos e alguns suplementos alimentares.

Zona de Atendimento Personalizado

Na FdL existem duas zonas de atendimento personalizado.

A primeira é um gabinete de acompanhamento, onde são feitas medições da pressão arterial mais personalizadas, consultas de nutrição, de pé diabético e de aconselhamento dermocosmético feito pelos(as) conselheiros(as) que representam diferentes marcas. (Anexo I – F)

A segunda zona é o gabinete de enfermagem e cuidados farmacêuticos. Neste, são feitas medições de diversos parâmetros bioquímicos tais como, glicose, colesterol, HDL, LDL entre outros, mas também são realizados serviços de enfermagem pelo enfermeiro José. O gabinete é composto por uma marquesa para prestar um serviço mais cómodo e profissional. (Anexo I - H)

Os resíduos produzidos ao longo da prestação dos serviços e cuidados de saúde requerem especial atenção pois podem constituir um risco ambiental e de saúde pública. Assim sendo este gabinete está também equipado com um contentor de grupo III, onde se colocam os resíduos contaminados ou suspeitos de contaminação suscetíveis de incineração ou de outro pré-tratamento eficaz, um contentor de grupo IV, onde se colocam resíduos de vários tipos de incineração obrigatória, como material cortante ou perfurante e, por fim, um contentor de grupo I, onde se colocam os resíduos equiparados a urbanos.

Área de receção de encomendas/Área de armazenamento

Nesta área de armazenamento e de receção de encomendas todas as normas de aquisição e acondicionamento de medicamentos, mais particularmente a segurança, a manutenção da qualidade dos produtos, verificação dos prazos de validade e controlo da temperatura e humidade, estão de acordo com o artigo nº34 DL nº307/2007. [3]

Na área de receção de encomendas encontra-se um balcão onde está presente um computador com o sistema SIFARMA e um leitor de código de barras. Ao lado desta área de receção, apresenta-se um pequeno armário onde são colocadas as reservas dos utentes divididas por reservas pagas e reservas não pagas. (Anexo I – G)

Aquando a chegada de uma encomenda são várias as etapas que são cumpridas desde a receção dos medicamentos e produtos até ao armazenamento dos mesmos.

Inicialmente, na receção de uma encomenda, confirma-se sempre se não ocorreram erros na entrega das banheiras. De seguida, é dada entrada e receção da encomenda, separando os medicamentos dos restantes produtos, visto que o local de armazenamento é diferente. Neste ponto, os medicamentos que necessitam de armazenamento no frio são os primeiros a serem arrumados no frigorífico, por uma questão de segurança. Os restantes medicamentos sujeitos a receita médica (MSRM) são então separados e arrumados segundo duas categorias: medicamentos originais e de referência. Para além destes, são também divididos e arrumados segundo a categoria: medicamentos homeopáticos, semi sólidos cutâneos, transdérmicos, injetáveis, aerossóis, supositórios, pílulas contraceptivas, ampolas, xaropes, vaginais, colírios, soluções e pós. Estupefacientes são arrumados numa zona mais restrita da farmácia, dispositivos médicos ortopédicos são armazenados na sala de enfermagem e pela farmácia são arrumados os restantes produtos como: colutórios, medicamentos veterinários, produtos para diabéticos (lancetas e tiras) e todos os produtos que acabam por não ter espaço nos lineares exteriores e/ou *stock* passivo, ou seja, produtos adquiridos em grande quantidade ou fora de época sazonal.

Para além destes armários e prateleiras distribuídos ao longo da farmácia, existe um armazém situado no andar de cima da farmácia onde são guardados *posters* publicitários, excedentes de produtos dermocosméticos e os excedentes de medicamentos não sujeitos a receita médica (MNSRM).

Laboratório

No laboratório (Anexo I - I) são preparadas várias soluções extemporâneas, tal como medicamentos manipulados, através das matérias primas presentes no laboratório que vão de acordo com o ponto II da Portaria n.º 594/2004, respeitando as boas práticas de fabrico. [4]

Para além de todos estes excipientes e matérias primas o laboratório também contém: material de laboratório para auxílio da preparação dos manipulados, documentos do registo, boletins de análise e livros com a bibliografia necessária para as preparações.

De referir que o laboratório encontra-se sempre de acordo com as condições de humidade, temperatura e ventilação ideais para uma boa prática de fabrico.

3. Gestão em Farmácia comunitária

3.1 Sistema Informático

Na FdL tive a oportunidade de trabalhar com os dois sistemas informáticos disponíveis nas farmácias.

O primeiro, o tradicional SIFARMA 2000 disponível em 90% das farmácias em Portugal que permite o auxílio quer no atendimento, quer nos processos de gestão (encomendas por exemplo) e onde os atalhos e dicionários científicos permitem um melhor aconselhamento e melhor busca pela informação acerca de um determinado medicamento ou produto.

Para além deste sistema, a FdL é uma das farmácias piloto na implementação do novo SIFARMA, um novo e melhorado sistema informático que vem simplificar o SIFARMA 2000. Neste momento, o novo SIFARMA é ainda testado em algumas farmácias, apresentando alguns erros em certos processos como vendas suspensas, regularização de vendas, receitas manuais entre outros. Com o aparecimento dos erros referidos anteriormente, era necessário a FdL reportar os mesmos à GLINTT de maneira a que esta os pudesse corrigir e melhorar o novo sistema SIFARMA diariamente.

Durante os 6 meses de estágio pude então trabalhar com ambos os sistemas. Inicialmente, quando comecei a assistir diariamente a atendimentos, ia variando entre os sistemas de acordo com o farmacêutico que estava a assistir. Mais tarde, quando passei a atender individualmente foi-me proposto trabalhar apenas com o novo SIFARMA, pois será este que futuramente estaria disponível em todas as farmácias do país. [7]

3.2 Marketing Virtual

A FdL centraliza-se em 2 grandes plataformas de modo a promover os seus produtos e serviços.

Primeiramente, a FdL dispõe de um *website* (<https://farmaciadolago.com/>), onde na página inicial dispõe de todos os produtos que nesta semana ou neste mês estão em promoção. Dentro do *website* é possível, também, fazer encomendas e entregas para qualquer parte do país ou do mundo, verificar quais os serviços prestados na farmácia, entre outras informações úteis para os utentes da FdL ou pessoas que visitam o *website*.

Para além do *site*, a FdL dispõe de uma página de *facebook*, onde igualmente são apresentados os produtos que estão em promoção, apresentação dos serviços prestados na farmácia e divulgação de campanhas desenvolvidas pela FdL.

Cartão de Fidelização da Farmácia do Lago

O cartão de fidelidade da FdL é um processo na qual os utentes que visitem a farmácia possam acumular dinheiro no seu cartão para que, futuramente, possam descontar em compras. Este cartão acaba por ter grandes vantagens quer para a farmácia que permite a fidelização dos utentes, quer para os utentes que podem descontar o valor que vão reunindo no cartão.

Inicialmente, quando o utente pede para aderir ao cartão de fidelização são pedidas várias informações pessoais como *email* e telefone para informar de futuras promoções e/ou campanhas que a farmácia possa fazer e é, também, assinado um consentimento informado.

A partir deste momento, qualquer compra que o cliente faça, independentemente do IVA, é acumulado um certo valor no cartão. Quando a pessoa achar conveniente, pode então descontar o valor que tem disponível em produtos/medicamentos não sujeitos a receita.

3.3 Sistema Kaizen

Kaizen é um vocábulo japonês que resulta na junção de dois vocábulos “*Kai*” (mudança) e “*Zen*” (bom), o que pode ser traduzido para português como “boa mudança”. [7]

Esta cultura, ao longo dos anos, tem sido aplicada nas mais diversas áreas da saúde com o objetivo da melhoria contínua diária com o envolvimento dos profissionais de saúde. [7] O desenvolvimento e crescimento ocorre no acumular de mecanismos organizacionais feitos através de melhoramentos das soluções. [8]

A FdL aplica, diariamente, o método Kaizen que favorece a troca rápida de informação entre o pessoal da equipa o que permite uma centralização da mesma. No centro do *back office* da farmácia encontra-se um quadro com todos elementos da equipa representados e onde são dispostos vários pontos, que permitem, com clareza, a transmissão de informação entre os elementos da equipa, tornando, assim, a divisão de tarefas mais simples. Desta forma, permitiu-me a transmissão mais fácil e eficiente de avisos ou informações importantes aquando a ausência de algum elemento da equipa, permitindo, deste modo, que a farmácia funcione de uma forma mais dinâmica e objetiva.

3.4 Gestão de Stock

Em farmácia comunitária uma gestão de *stock* sem erros de defeitos ou excesso é essencial para o normal funcionamento. Erros por defeito vão traduzir-se numa rutura de *stock*. Erros por excesso representam uma necessidade de maior espaço de armazenamento e um empate de capital, onde estes produtos acabam sempre por ser devolvidos ao fornecedor por expiração do prazo de validade, o que acarreta perdas a nível monetário e de tempo.

A FdL tem uma gestão de *stock* muito controlada e rigorosa para evitar este tipo de erros logo esta assegura através do programa SIFARMA os stocks máximos e mínimos dos produtos com o objetivo de ter os produtos em quantidades adequadas de modo a satisfazer a necessidade dos utentes.

Durante o meu estágio curricular deparei-me várias vezes com a falta de medicamentos junto do fornecedor. Foram vários os medicamentos esgotados a nível dos fornecedores, sendo algum deles essenciais para os nossos utentes com doenças crónicas. Neste tipo de casos, a estratégia passava por comunicar, individualmente, por via telefónica, às diferentes distribuidoras para encontrar uma que possuísse o medicamento que procurámos. Em casos mais extremos a FdL teria que contactar o delegado da empresa produtora que trabalha connosco, na tentativa de encomendar o medicamento através deles.

Houve outra grande rutura de *stock* de vários medicamentos e produtos nas diversas distribuidoras devido ao Covid 19. Houve um aumento exponencial do número de pessoas que visitava a farmácia por dia durante a fase crescente da pandemia o que levou à rutura de produtos como certos tipos de máscaras, álcool, luva se até mesmo de medicamentos crónicos como foi o caso do plaquinol.

3.4.1 Encomendas

As encomendas feitas pela FdL têm que ser minuciosamente pensadas para que não ocorram erros como os que foram descritos na alínea anterior. Para a realização de encomendas, o SIFARMA continua a ser o programa escolhido pois permite definir *stocks* máximos e mínimos dos produtos que a FdL dispõe. Quando estes *stocks* chegam a valores mínimos o produto é redirecionado, automaticamente, para uma lista de encomenda que é revista diariamente, duas vezes ao dia. Geralmente, esta encomenda é enviada para a distribuidora farmacêutica Alliance Healthcare, sendo que a farmácia trabalha com mais duas outras distribuidoras, a Coopprofar e a Empifarma, usualmente utilizadas em certas encomendas instantâneas ou quando um certo medicamento ou produto está esgotado na Alliance Healthcare.

Frequentemente, durante o atendimento, existe a necessidade de verificar ou encomendar um certo produto que o utente pretende e que não está disponível na farmácia. Consegue-se facilmente fazer esta verificação através do SIFARMA na secção das “Encomendas Instantâneas”, na qual contacta diretamente com os diferentes distribuidores que a farmácia trabalha e verifica a disponibilidade do produto. Para além disto, durante o atendimento, certos medicamentos são requisitados por “Via Verde”, regularizado pela circular N.º 019/CD/100.20.200, que permite encomendar um medicamento por meio de uma receita médica, que é contactada ao armazenista, entregando os produtos no dia seguinte. ^[9]

Durante o estágio tive a oportunidade de visualizar o processo das encomendas diárias, que envolve a análise dos preços, *stocks* mínimos e número de vendas. Adicionalmente, durante o atendimento realizei várias vezes encomendas instantâneas de produtos que a farmácia não tinha em stock, bem como efetuar encomendas, às diferentes distribuidoras, por telefone.

3.4.2 Controlo dos Prazos de Validade

Os prazos de validade são controlados em 3 ocasiões durante o circuito dos medicamentos.

A primeira acontece durante a receção de encomendas onde é necessário anotar no SIFARMA o prazo de validade dos produtos e conferir se estão em concordância.

Seguidamente, na reposição de *stock* é necessário haver um controlo do prazo de validade dos produtos pois os produtos com menor validade têm que ser sempre colocados na frente do expositor ou prateleira, e os mais recentes na parte de trás da mesma.

Por último, ao fim de cada mês são impressas tabelas com uma listagem de produtos que expiram ao fim de 2 meses. Posteriormente, estes serão recolhidos e podem seguir dois processos. Ou a farmácia promove a sua venda com campanhas/promoções, ou estes terão que ser devolvidos ao armazenista que procedeu ao seu envio, justificando sempre o motivo da devolução.

Aquando o início do meu estágio profissional tive a oportunidade de verificar prazos de validade, permitindo adaptar-me ao lugar dos diferentes produtos e em certos casos, avaliar a quantidade de *stocks* mínimos e máximos, não só para futuras encomendas mas também para perceber a rotatividade do produto.

3.4.3 Marcação de Preços

Durante a receção de encomendas deve estar-se atento aos preços dos MNSRM e dos MSRM. Os MNSRM têm o preço definido pela farmácia que é atribuído segundo fatores como, o preço de venda recomendado pelo laboratório e, por exemplo, a adaptação da quantidade de compra e venda ao público. Já os MSRM têm o preço de venda ao público (PVP) fixo, que é legislado pelo INFARMED.

Ao longo do estágio verifiquei várias vezes preços durante a entrada de encomendas, colocando a etiqueta nos MNSRM. Esta etiqueta tem a informação do preço definido pela FdL, o IVA correspondente e o Código Nacional Português (CNP).

3.4.4 Devoluções

São vários os fatores que levam a farmácia a efetuar uma devolução de um produto, entre eles, a aproximação do fim de validade de um medicamento ou produto, a chegada de produtos danificados, produtos retirados do mercado pelo INFARMED e produtos que são encomendados mas que já não são pretendidos nem pela farmácia, nem pelo utente.

Neste processo, durante o meu estágio, não pude realizar nenhuma devolução devido à complexidade do processo, mas pude observar o procedimento de algumas devoluções, principalmente de produtos no fim da validade e de produtos danificados.

3.4.5 Condições de armazenamento

As condições de armazenamento dos produtos e medicamentos são verificadas periodicamente e são registadas através de termohigrómetros que são calibrados e certificados anualmente por especialistas. Existem dois locais essenciais para a medição da temperatura na farmácia. No frigorífico, onde a temperatura tem que estar sempre entre 2°C a 8°C, e na zona de armazenamento dos medicamentos onde a temperatura tem que estar sempre abaixo de 25°C. ^[10]

4. Classificação e quadro legal de produtos existentes na farmácia

4.1 Dispensa de Medicamentos

A farmácia, muitas das vezes, é o primeiro local que os doentes visitam e, sendo assim, o farmacêutico tem um papel fulcral na saúde da população portuguesa.

No ato da dispensa de medicação o farmacêutico fornece ao utente todas as informações, como a dose, posologia, duração da terapêutica, interações com outros medicamentos e/ou alimentos, contra indicações e modo de conservação. Para além disso, o farmacêutico deve ainda ser capaz de aconselhar medidas não farmacológicas ao utente para melhorar quer a saúde, quer a qualidade de vida do mesmo.

Os medicamentos podem ser classificados como Medicamentos Sujeitos a Receita Médica (MSRM) e Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica (MNSRM), segundo o DL n° 176/2006. ^[11]

4.2 Receita Médica

A dispensa de MSRM está sujeita à apresentação de prescrição médica. Esta é prescrita por Denominação Comum Internacional (DCI) e, obrigatoriamente inclui, a forma farmacêutica, a dosagem, o número de embalagens e a posologia.

As receitas médicas podem ser passadas de três formas: As receitas manuais e, duas formas eletrônicas, receitas materializadas e receitas sem papel, sendo, preferencialmente, que sejam prescritas sob a forma eletrônica pois é sempre mais segura e evita o aparecimento de vários erros.

Receita Manual

Este tipo de receitas é apenas prescrita em casos excepcionais, ou seja, tem que existir uma razão que justifica a rescisão das mesmas, tais como a falência informática, prescrição no domicílio, profissionais que prescrevem 40 receitas por mês e a inadaptação do prescritor. ^[13]

Receita Eletrônica Desmaterializadas

Este tipo é o tipo de receita mais comum, na qual deve conter as seguintes informações para que seja validada: ^[13]

1. Número de Identificação da receita;
2. Identificação do local de prescrição
3. Identificação do médico prescritor;
4. Identificação do utente;
5. Entidade financeira responsável;
6. Identificação do medicamento(s) prescrito(s);
7. Data de prescrição.

Para além destas informações, obrigatoriamente, a prescrição médica deve conter o DCI, da substância ativa, dosagem, forma farmacêutica, Código Nacional para a Prescrição Eletrônica de Medicamentos (CNPEM), o número de embalagens e a posologia.

Neste tipo de receitas podem ser prescritas duas embalagens para tratamentos de curta/média duração, tendo uma validade associada de 60 dias. Ou, para tratamentos de longa duração, 6 embalagens com validade associada de 6 meses. ^[13]

É importante referir, que o médico pode fazer referência a um titular de AIM – Autorização de Introdução no Mercado, caso se verifique uma das seguintes opções:

Uma substância ativa para a qual não existe nenhum medicamento genérico (MG) associado, tendo que optar, apenas, obrigatoriamente pelo medicamento de marca. Justificação técnica do médico devido à insusceptibilidade de substituição do medicamento prescrito. Neste caso o médico tem que explicar o porquê da impedição da troca de medicamento que pode ser devido a uma das três exceções: Intolerância, ou reação adversa a um medicamento com a mesma substância ativa (exceção “1”), prescrição de medicamento com

uma margem estreita de tratamento (exceção “2”) e, por último, prescrição de medicamento destinado a assegurar a continuidade de um tratamento com duração superior de 28 dias (exceção “3”).^[14]

Receita Eletrónica Materializada:

Este tipo de receita, para além de conter as informações referidas no parágrafo anterior, de 1 a 7, devem também apresentar: validade de 30 dias, assinatura do médico, o tipo de receita e número da via, já que em tratamentos que podem ser prolongados podem ser apresentados como primeira, segunda ou terceira via.

Nas receitas eletrónicas materializadas, no máximo, podem ser dispensados 4 medicamentos distintos em cada uma das receitas, tendo um máximo de duas embalagens por cada receita, salvo algumas exceções como as doses unitárias que neste caso podem ir até um máximo de quatro.^[14]

4.3 Medicamentos Sujeitos a Receita Médica:

Em 2018, em Portugal, foram prescritos cerca de 48125 receitas pelos médicos,^[15] no entanto, o último passo, que é a dispensa da medicação ao utente, é feito pelo farmacêutico, que como foi referido anteriormente, tem que seguir as normas de boas práticas de FC, para minimizar os erros de durante a entrega da medicação.

Este tipo de medicamentos tem de obrigatoriamente ser prescrito pelo médico e, seguidamente, validado pelo farmacêutico. Os MSRM são classificados de acordo com o nº 1 do artigo 114º do DL 176/2006, de 30 de Agosto:^[16]

- Possam constituir um risco para a saúde do doente, direta ou indiretamente, mesmo quando usados para o fim a que se destinam, caso sejam utilizados sem vigilância médica;
- Conttenham substâncias, ou preparações à base dessas substâncias, cuja, atividade e/ou reações adversas careçam de consulta médica;
- Destinam-se a ser administrados por via parentérica;
- Possam constituir um risco, direto ou indireto, para a saúde, quando utilizados com frequência, em quantidades consideráveis para fins diferentes daquele a que se destinam.

4.4 Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica:

Os MNSRM são substâncias ou associação das mesmas com a finalidade de prevenir, diagnosticar ou tratar doenças. Este tipo de medicamentos, comparativamente com os anteriores não são prescritos pelo médico, não necessitando de receita para os comprar.

Os MNSRM são classificados, de acordo com nº1 e nº2 do artigo 115º do DL 176/2006, de 20 de Agosto,^[17] como:

- Os medicamentos não sujeitos a receita médica não são comparticipáveis, salvo nos casos previstos na legislação que define o regime de comparticipação do Estado no preço dos medicamentos;
- Os medicamentos que não preencham qualquer das condições previstas no artigo anterior (artigo 114º) não estão sujeitos a receita médica.

Este tipo de medicamentos têm de ser constituídos por excipientes com baixo risco de interações e reações adversas.

4.5 Medicamentos Psicotrópicos e Estupefacientes

Os medicamentos psicotrópicos e estupefacientes fazem parte de uma categoria de medicamentos que necessitam de um rigoroso controlo quanto à sua dispensa, principalmente aos efeitos que estes apresentam ao nível do sistema nervoso central e pelo risco de utilização indevida. ^[13]

Durante o meu estágio foram várias as dispensas deste tipo de medicamentos, tendo sido todos eles assistidos por um colega da equipa. Nestes casos, para dispensa destes, necessitava para além do habitual número de prescrição da receita e dos códigos, também de algumas informações pessoais da pessoa que levanta a medicação e do doente, que a vai tomar. As informações pessoais pedidas são as que se seguem: nome, número do cartão de cidadão e validade do mesmo, idade e morada. ^[13] Para além disso, é necessário registar o medicamento e a quantidade dispensada, bem como o nome da farmácia e o número de conferência de faturas. ^[13] Após o atendimento, o talão/cópias das prescrições têm que ser sempre guardadas num arquivo próprio para este tipo de medicação. ^[13]

4.6 Medicamentos Genéricos e Preços de Referência

Todos os dias, deparei-me no meu estágio, com a pergunta feita por parte dos utentes, qual a diferença entre medicamento de marca e medicamento genérico. A resposta era sempre a mesma, são medicamentos bio equivalentes com o medicamento de referência, ou seja, têm a mesma composição quer quantitativa quer qualitativa da/s substâncias ativas, a mesma dosagem e a mesma forma farmacêutica. ^[18]

O farmacêutico deve informar, sempre, o utente da existência de outros medicamentos bio equivalentes com o medicamento de referência, isto é, com as características mencionadas acima, informar sobre aqueles que são comparticipados pelo Serviço Nacional de Saúde (S.N.S.), bem como indicar os que têm os preços mais baixos, de acordo com o laboratório correspondente, segundo a lei nº11/2012, emitida a 8 de Março. ^[19]

O preço de referência corresponde à média dos preços dos cinco medicamentos mais baixos no mercado, isto tudo, sempre, dentro do mesmo grupo homogêneo. Assim sendo, a comparticipação é calculada através deste preço de referência. Destes cinco medicamentos genéricos mais baratos, a farmácia, no mínimo, tem que ter pelo menos três deles disponíveis em *stock*. ^[19]

4.7 Planos de Comparticipação:

Legalmente, existem vários planos de comparticipação para os medicamentos. O plano mais usual e que abrange um maior número de utentes é o SNS. Para além deste, existem outros subsistemas que podem estar responsáveis pelo pagamento da totalidade ou de alguma parte da comparticipação da receita.

O Estado comparticipa o preço dos medicamentos consoante dois regimes: o Regime Geral que abrange todos os utentes do SNS e que corresponde a 4 diferentes escalões de comparticipação: A – 90%, B – 69%, C – 37% e D – 15% de comparticipação do PVP dos medicamentos e produtos farmacêuticos. Para além do regime geral, existe o Regime Especial, que pode ser feito em função dos diferentes beneficiários, como por

exemplo em função da gravidade ou severidade das patologias, pensionistas (onde o salário anula não exceda 14 vezes o salário mínimo nacional). ^[20]

Quanto a este último regime, o médico terá que colocar na receita a designação do despacho ou da portaria a que este desconto está vinculado.

Os medicamentos manipulados estão sujeitos a participações, desde que cumpram duas regras: se forem mencionados no Despacho nº 18649/2010 e se não utilizarem marcas comerciais na sua produção, sendo que a margem de participação está fixada nos 30%.

4.8 Conferência de Receituário

A conferência de receituário é um processo de verificação das receitas que foram aviadas, confirmando assim se estas estão em conformidade, para que depois possam ser validadas pelas entidades, de modo a que a farmácia receba o valor percentual da participação do medicamento correspondente.

Na FdL, as receitas são organizadas e separadas por organismos de participação ao longo do mês. Cada lote é constituído por 30 receitas, organizadas de 1 a 30, sendo que o último lote não necessita de estar completo. Durante a dispensa, estas receitas têm que ser conferidas pelo farmacêutico, tendo este que as datar, rubricar e carimbar para que estas possam ser consideradas válidas.

Ao longo do mês, o farmacêutico responsável pela verificação e correção de receituário, confere, novamente, cada uma das receitas que foram validadas naquele mês, verificando se todos os parâmetros estão validados, tal como a confirmação dos medicamentos prescritos pelo médico são os que foram dispensados pelo farmacêutico, ou se a receita está rubricada, carimbada e datada.

No fim do mês é feito o fecho dos lotes e imprime-se a relação de resumos, a fatura final e o verbete de identificação de lote. Esta documentação e as receitas participadas pelo SNS são, seguidamente, enviada para o Centro de Conferência de Faturas. Quanto às receitas participadas pelas restantes entidades, estas são enviadas para a Associação Nacional de Farmácias (ANF), que, seguidamente, distribui pelas entidades correspondentes, que após validação das receitas, procedem ao pagamento do valor percentual correspondente da participação.

Ao longo do meu estágio, tive a oportunidade de observar algumas vezes esta confirmação de receituário, que acaba por ser uma tarefa morosa e que requer a máxima atenção, para confirmar que está tudo de acordo com o protocolo. ^{[13]/[23]}

4.9 Outros Serviços Prestados na Farmácia

4.9.1 Medicamentos Fitoterapêuticos

Medicamentos Fitoterapêuticos são “medicamentos à base de plantas”, pois apresentam na sua constituição uma ou mais substâncias ativas derivadas de plantas ou preparações à base de plantas. ^[21]

Na FdL a procura deste tipo de medicamentos tem vindo a aumentar, pois são muitas vezes considerados medicamentos “naturais”. Mas, como farmacêutico, alertei várias vezes para este tipo de pensamento

“errado”⁹⁸, já que estes acabam sempre por ter certas reações adversas e/ou interações com outros medicamentos, pelo que a sua toma deve ser, sempre, acompanhada pelo farmacêutico.

4.9.2 Medicamento Manipulado

A definição segundo o INFARMED de um medicamento manipulado: “Medicamento manipulado - qualquer fórmula magistral ou preparado oficial preparado e dispensado sob a responsabilidade de um farmacêutico.”

[22]

Neste momento, em Portugal, um medicamento manipulado apenas é produzido se for preciso uma adaptação específica a uma patologia ou doente, ou, se, uma determinada fórmula é de difícil acesso no mercado.

Na FdL o número de manipulados produzidos e dispensados não é elevado, comparativamente com outras farmácias. Essencialmente dispensam-se formulações para a queda de cabelo (Solução de Minoxidil a 5%), cremes, pomadas, tal como a pomada de Diprosone, Xemose e Ácido Salicílico, cápsulas e, mais recentemente, soluções alcoólicas SABA - OMS - 2020, produzidas quer para consumo interno, quer para venda aos utentes, derivado da pandemia do SARS-COV-2 (Covid 19).

Durante o meu estágio tive a oportunidade de assistir à preparação da solução de Minoxidil a 5%, da solução de álcool a 60% com ácido bórico, utilizada para remover o excesso de cera do canal auditivo. A preparação a que tive oportunidade de assistir e auxiliar a sua preparação foi a solução alcoólica formulada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) criada para que as farmácias e hospitais as pudessem preparar e utilizadas para a desinfeção das mãos e objetos. As fichas de preparação destas 3 últimas formulações encontram-se no anexo

4.9.3 Preparações extemporâneas

Existem medicamentos que devem ser preparados no ato da dispensa pelo farmacêutico, devido à menor estabilidade que estes apresentam. Durante o estágio foram várias as vezes que reconstitui um medicamento, principalmente antibióticos constituídos por amoxicilina e ácido clavulânico. No final da dispensa as indicações para este tipo de preparação eram sempre as mesmas, mal chegar a casa armazenar o frasco no frio e agitar muito bem antes da toma.

4.9.4 Medicamentos de Uso Veterinário

A dispensa deste tipo de medicamentos na FdL é recorrente, visto que existe um grande número de habitantes naquela zona que possuem animais de estimação.

Um medicamento de uso veterinário é definido como e passo a citar: “toda a substância, ou associação de substâncias, apresentada como possuindo propriedades curativas ou preventivas de doenças em animais ou dos seus sintomas, ou que possa ser utilizada ou administrada no animal com vista a estabelecer um diagnóstico médico-veterinário ou, exercendo uma ação farmacológica, imunológica ou metabólica, a restaurar, corrigir ou modificar funções fisiológicas.” Segundo o artigo 3º do DL 148/2008 de 29 de Julho.

Na FdL encontra-se exposto, por trás de um dos balcões, o “Espaço Animal”. Um local onde as pessoas podem encontrar produtos destinados aos seus animais de estimação. Estão expostos produtos como

desparasitantes externos, coleiras, *shampoo's* destinados aos animais, brinquedos entre outras variadas gamas de produtos destinadas aos animais de estimação

Durante o meu atendimento ao público a procura de medicamentos veterinários era praticamente a mesma: Desparasitantes externos sob a forma de solução ou coleira, desparasitantes internos e antibióticos.

O produto veterinário que aconselhei mais durante o meu estágio foram as coleiras desparasitantes de duração de 12 meses. Estas coleiras acabam por ter 2 grandes vantagens, para além de serem práticas, acabam por ser mais económicas, visto que com uma compra única, faz a desparasitação do seu melhor amigo durante 12 meses, ao contrário das pipetas que apenas duram 2/3 meses. Com tudo isto, fora vários os utentes que ficaram satisfeitos com este produto, que muitos deles desconheciam.

4.9.5 Suplementos Alimentares e Dietéticos

O estilo de vida atual da população é caracterizado por falta de tempo para ter uma alimentação equilibrada, o que na maioria das vezes resulta em défices nutritivos, resultando num mau funcionamento cognitivo e físico da pessoa. Segundo o DL n°136/2003, de 28 de Junho, um suplemento alimentar é definido como “géneros alimentícios que se destinam a complementar e/ou suplementar o regime alimentar normal e que constituem fontes concentradas de determinadas substâncias/nutrientes ou outras com efeitos nutricionais ou fisiológicos”. [25]

Este tipo de substâncias não devem ser utilizados para substituir um determinado alimento ou regime alimentar, mas sim completar um regime alimentar normal. A este tipo de produtos quer no rótulo, quer na publicidade do produto, não são atribuídas propriedades profiláticas e/ou de tratamento de doenças.

Na FdL os suplementos alimentares são várias vezes procurados pelos utentes não só pelo marketing que a farmácia faz a este tipo de produtos, mas bem como para atenuar *stress*, fadiga física ou má nutrição.

Mais especificamente, os produtos dietéticos são muito procurados, principalmente, pelos utentes que frequentam as consultas de nutrição e que seguem o conselho da nutricionista. A FdL dispõe de uma gama variada de produtos dietéticos sob a forma de ampolas, drenantes e gotas. Todos estes produtos dietéticos são bem aceites pelos utentes da farmácia, devido à fidelização com o produto e à confiança que dispõe nos nossos conselhos.

Foram vários os suplementos alimentares que aconselhei. Recordo-me de dois aconselhamentos que realizei, na qual ambos os utentes ficaram satisfeitos com os produtos aconselhados. A primeira uma utente que sentia dificuldades em adormecer e não conseguia ter um sono reparador. Aconselhei então um suplemento à base de melatonina e plantas naturais, que para além de ajudar a adormecer mais rapidamente, permite, também, que a pessoa tenha um sono reparador, sentindo-se menos cansada na manhã seguinte. Esta utente experimentou este suplemento e sentiu diferenças passado umas semanas, deslocando-se à farmácia mensalmente para adquirir este MNSRM.

Já outra utente, referiu que não encontrava um suplemento alimentar completo que reforçava as defesas do organismo do seu filho. Mencionou que o seu filho ainda não conseguia deglutir corretamente, nem gostava de xaropes, pelo que procurava um medicamento com uma forma farmacêutica diferente. Aconselhei umas

gomas com Vitamina C, Zinco e outras vitaminas essenciais, que ajudam a reforçar as defesas do organismo. A mãe adorou este suplemento, pois não só era completo, como também eram gomas com sabor morango, o que permitiu assim que o filho conseguisse tomar este suplemento alimentar sem dificuldades e de uma forma divertida.

4.9.6 Produtos para Alimentação Especial

Os géneros alimentícios especiais definem-se como: “apresentar uma composição especial ou processos de fabrico especiais dos demais, mostrando-se adequados às necessidades nutricionais de pessoas que, apresentam um processo de assimilação ou metabolismo perturbados, que se encontram em condições fisiológicas especiais ou lactentes e crianças que apresentam bom estado de saúde.” [21]

Os produtos que são mais procurados pelos utentes são essencialmente os leites sem lactose, anti regurgitação e hipoalergénicos (à proteína do leite), direccionado para bebés. Para além destes, os alimentos multi nutricionais como Fortimel® são também procurados para satisfazer as necessidades nutricionais de idosos acamados e de doentes oncológicos. Este tipo de produtos multi nutricionais apresentam sempre versões líquidas para que sejam mais fáceis ingeridos por pessoas com dificuldade em deglutir.

4.9.7 Produtos de Obstetrícia e Puericultura

Os lineares da FdL possuem uma variada gama de produtos para a futura mamã e para o seu bebé. Durante o meu estágio, tive conhecimento desta variada e quantidade de produtos, mas o aconselhamento deste tipo de produtos têm que ser adaptados à idade de cada bebé, ao gosto dos mesmos, que muitas vezes são desconhecidos pelos pais, provocando preocupação aos pais pois pode haver falta de adaptação a uma determinada tetina ou chupeta.

O aconselhamento para a mamã foi sempre mais simples, pois a procura deste tipo de produtos era quase sempre a mesma por partes das mães, que procuravam cintas de apoio à barriga, creme anti estrias, hidrogel para os mamilos e protetores de seios.

4.9.8 Produtos de Higiene Corporal e Cosméticos

Estes produtos são definidos como, e passo a citar segundo o DL nº189/2008: “substâncias ou preparações que estão destinadas a entrar em contacto com as diversas partes superficiais do corpo humano, designadamente epiderme, sistemas piloso e capilar, unhas, lábios e órgãos genitais externos, ou com os dentes e as mucosas bucais, com a finalidade de, exclusiva ou principalmente, limpar, perfumar, modificar o seu aspeto, proteger, manter em bom estado ou de corrigir os odores corporais.” [27]

O perfil socioeconómico dos utentes que frequentam a farmácia do lago faz com que a procura por produtos de cosmética seja elevado ao longo de todo o ano. E portanto, existe uma grande variedade de marcas dispostas e perfeitamente organizadas para que seja mais fácil ao utente encontrar o produto que procura. O domínio farmacêutico nesta área é crucial, tendo este que conhecer as propriedades e as vantagens de cada produto consoante a marca, de modo a que consiga fazer *cross selling* entre as diferentes marcas existente na FdL.

A minha formação neste tipo de produtos foi feito ao longo do estágio com diversas formações quer na farmácia, quer noutros locais feitas pelas diferentes marcas. Com estas formações, durante o meu estágio, tive a oportunidade de aconselhar os melhores produtos e explicar a vantagem dos mesmos.

4.9.9 Dispositivos Médicos

Um dispositivo médico é definido segundo o DL n.º 145/2009 e passo a citar: “como qualquer instrumento, aparelho, equipamento, *software*, material ou artigo utilizado isoladamente ou em combinação, que se destina a ser utilizado em seres humanos para fins de diagnóstico, prevenção, controlo, tratamento ou atenuação de uma doença, diagnóstico, controlo, tratamento, atenuação ou compensação de uma lesão ou de uma deficiência, estudo, substituição ou alteração da anatomia ou de um processo fisiológico ou controlo da conceção, sendo a sua finalidade definida pelo fabricante.” [28]

A distinção entre medicamento e dispositivo médico é, em certos casos, alvo de confusão, sendo a distinção feita, na maioria dos casos, através do mecanismo do qual é alcançado o principal efeito no nosso organismo e da finalidade do produto em causa.

Durante o estágio foram vários os dispositivos dispensados aos utentes, principalmente preservativos, testes de gravidez, pensos, compressas, ligaduras e termómetros. Alguns casos em específico requerem um atendimento mais personalizado e especial, de maneira a explicar o manuseio do dispositivo, tal como é o caso dos aparelhos para medição da glicémia, que são muitas das vezes adquiridos pela população mais idosa que acaba por ter maior dificuldade em manusear este tipo de aparelhos eletrónicos.

5. Serviços prestados na Farmácia

5.1 Determinação da pressão arterial

A hipertensão arterial é um dos fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, pelo que esta deverá ser medida regularmente e monitorizada frequentemente, principalmente por doentes de risco.

Ao longo do meu estágio, medi a tensão arterial frequentemente, pelo que esta na FdL pode ser medida de duas formas. Através de um esfigmomanómetro com auxílio de um estetoscópio, ou através, de um tensiómetro de braço automático. Para proceder à medição, é necessário que a pessoa esteja sentada, numa posição correta e calma. Depois de feita a primeira medição, é sempre feita uma segunda, para despistar algum erro de execução. De seguida, após os resultados, questiono sempre o utente se tem alguma comorbilidade, se toma alguma medicação para a pressão arterial e como tem sido a sua dieta nos últimos tempos, no que diz respeito principalmente à quantidade de sal utilizada na confeção de alimentos, no consumo regular de cafeína ou se inclui na sua dieta alimentos ricos em gorduras.

Após este pequeno questionário e consoante os valores obtidos nas duas medições, faço referência a que este valor medido na farmácia é de rastreio e não de diagnóstico, pelo que se os valores forem anormais, poderei reencaminhar o utente para uma consulta médica e/ou aconselhar medidas não farmacológicas, a fim de melhorar os valores da pressão arterial e, portanto, a sua qualidade de vida.

Foram vários os utentes que me questionaram e pediram ajuda na interpretação dos valores da pressão arterial. Recordo-me de uma utente em particular, que se deslocava de dois em dois dias à farmácia e pedia-me sempre ajuda para verificar se os valores estavam dentro dos parâmetros e para apontar os mesmos na tabela. Acompanhei esta utente durante alguns dias e apontava os valores no papel, para que mais tarde, esta senhora os mostrasse à médica de família.

5.2 Medição de altura e Determinação do peso

A medição automática da altura, peso e consequentemente do índice de massa corporal (IMC) está disponível na FdL. Esta medição é feita por uma balança eletrónica. Esta máquina após a medição do peso e altura calcula, automaticamente, o IMC da pessoa, através da relação altura (metros) e peso (quilogramas), permitindo assim classificar a obesidade de uma pessoa. Segundo a Direção Geral de Saúde, um IMC acima dos 25 é considerado excesso de peso e acima de 30 é indicativo de obesidade.^[29]

5.3 Determinação de Parâmetros Bioquímicos – Glicémia

A medição da glicémia na FdL é feita através de uma punção capilar utilizando um aparelho para a sua medição, *Reflotron Plus*. Para além do aparelho de medição, é necessário luvas, algodão, álcool (70°), lancetas e as tiras reativas. Ao longo do meu estágio realizei algumas vezes as medições deste parâmetro bioquímico, sendo que em todas elas tive que interpretar os valores obtidos, de maneira a perceber se este é considerado normal.

5.4 Determinação de Parâmetros Bioquímicos – Colesterol Total, Triglicerídeos e HDL

O grupo dos lípidos desempenha um papel fundamental para o normal funcionamento do nosso organismo, mais propriamente desempenhando um papel fulcral nas funções fisiológicas e nutricionais. Apesar da sua importante função, o consumo excessivo deste tipo de nutrientes, a dificuldade em metabolizar os lípidos e os fatores extrínsecos como o sedentarismo, doenças crónicas, medicação, tabagismo e excessivo consumo em álcool, representam um risco aumentado para o aparecimento de doenças crónicas, tal como as doenças cardiovasculares.

Por tudo isto, a FdL incentiva todos os seus utentes a determinar, regularmente estes parâmetros bioquímicos, para prevenir o aparecimento deste tipo de doenças. A medição deste parâmetro bioquímico é realizado praticamente igual à medição da glicémia. Após a obtenção dos resultados, era sempre confrontado pelo utente para a interpretação dos mesmos, sendo este interpretado através da resposta às perguntas: Qual a sua dieta? Fuma? Bebe álcool regularmente? Pratica exercício físico regularmente? Está a tomar alguma medicação? Tem alguma patologia?

5.5 Consulta de Nutrição

Na FdL existe quinzenalmente consultas de nutrição. Estas são frequentadas principalmente por pessoas que têm como objetivo perder peso e iniciar uma alimentação equilibrada e saudável e, consequentemente, acabam por ser consumidores dos produtos dietéticos disponíveis na FdL. Para além dos utentes que

Relatório de Estágio Profissionalizante – Farmácia do Lago – Julho 2020

pretendem perder peso, estas consultas também são frequentadas por pessoas de idade avançada que pretendem praticar uma alimentação saudável, para melhorarem patologias crónicas que estas pessoas tenham.

Ao longo das consultas os utentes recebem um plano alimentar equilibrado e que, em praticamente todos os casos, incorpora produtos dietéticos vendidos na FdL.

5.6 Consulta de Podologia

Outro tipo de serviço prestado na FdL são as consultas de podologia. Estas realizam-se às terças pela parte da tarde e às sextas de manhã. Este tipo de serviço é mais procurado pelos idosos.

5.7 Serviço de Enfermagem

O serviço de enfermagem nas farmácias em Portugal assegura este tipo de cuidados básicos de enfermagem que se encontram dispostos no Regulamento do Exercício Profissional do Enfermeiro, de acordo com as disposições legais aplicáveis atualmente. ^[30]

A FdL dispõe de um serviço de enfermagem de segunda a sábado desde as 9h até 21h da noite. Assim, a FdL assegura serviços básicos como a administração de injetáveis e vacinas, a realização de curativos em feridas que não sejam consideradas graves entre outros serviços básicos de enfermagem.

A presença deste serviço na FdL é extremamente importante pois para além de estimular a ida dos utentes habituais e esporádicos à farmácia, também consegue prestar os cuidados primários de saúde, evitando assim deslocação ao hospital mais próximo por parte do utente.

6. Valormed

O Valormed é o resultado de uma ligação entre as farmácias, a indústria farmacêutica e os distribuidores que possibilita a gestão de medicamentos fora do prazo, bem como das suas embalagens, permitindo assim um tratamento sustentável e seguro dos mesmos. A FdL em conjunto com mais 2096 farmácias contribuem para a recolha destes resíduos. ^[31]

Ao longo do estágio, executei várias vezes a recolha destes resíduos, que seguiam para um contentor específico localizado no interior da farmácia. Após este contentor se encontrar completo, era fechado, validado e entregue à empresa de recolha responsável, a Alliance Healthcare. Após a recolha este segue para uma indústria onde é feita a inceneração. ^[32]

7. Formação Contínua

A formação contínua na nossa profissão é crucial para atualizar e adquirir novos conhecimentos, bem como relembrar conceitos que possam já estar esquecidos. Todo este processo constante de aprendizagem permite ao farmacêutico aconselhar cada vez melhor os produtos disponíveis na farmácia.

Ao longo do estágio na FdL foram várias as formações que participei. A maioria destas formações eram sobre produtos de dermocosmética e suplementos alimentares, duas grandes áreas que necessitam de formações contínuas para que os profissionais as possam dominar e melhor aconselhar. Estas palestras

Relatório de Estágio Profissionalizante – Farmácia do Lago – Julho 2020

inicialmente tiveram lugar em hotéis e salões, mas depois do aparecimento do Covid 19, os laboratórios e marcas tiveram que se adaptar e passaram a disponibilizar as formações *online* para que qualquer farmacêutico as pudesse assistir em segurança em casa. As formações presenciais, assim como o local e a duração das mesmas estão descritas no Anexo II.

PARTE II – TEMAS E TRABALHOS DESENVOLVIDOS

Projeto I - Prevenção da Gripe na Época Vacinal 2019/2020

1. Âmbito do Projeto

O primeiro projeto que desenvolvi na FdL consistiu na realização de um *web site* e de um panfleto com o tema: “Prevenção da Gripe na época vacinal 2019/2020”.

Realizei este projeto devido a duas razões, a primeira, pelo facto de na FdL serem dispensadas mais de 600 vacinas da gripe durante a época gripal, sendo administradas cerca de 400 unidades na farmácia. Para além disto, a segunda razão foi para participar num projeto desenvolvido pela Associação Nacional de Farmácias. Este, consistia na criação de um trabalho (vídeo, panfleto, póster, relatório ou outros) com o objetivo de aumentar a taxa de vacinação na farmácia, bem como promover o aumento da literacia em saúde da população.

Para este projeto, surgiu-me a ideia de dois temas executíveis que alcançavam toda a população das diferentes faixas etárias.

O primeiro tema, um pouco mais complexo, consistiu na criação de um *site*. Com este, pretendia alcançar a população mais jovem, visto que esta faixa etária utiliza cada vez mais a *internet* como meio de pesquisa. O *website*, depois de criado, foi divulgado nas redes sociais da FdL. A informação do mesmo focou-se essencialmente na prevenção, na descrição de sintomas e no tratamento da gripe bem como na promoção da vacinação.

Já o segundo projeto, consistiu no desenvolvimento de um panfleto de simples interpretação, que pretendia alcançar a população mais idosa. Assim, a informação contida no folheto informativo foi transmitida de uma forma mais direta e concisa.

2. Estatísticas em Portugal - 2018/19

O Influenza em Portugal infeta milhares de pessoas por ano. Durante a época gripal de 2018/2019 foram notificados pelos Laboratórios da Rede Portuguesa de Laboratórios para o Diagnóstico da Gripe cerca de 18521 casos entre a 37ª semana de 2018 e a 22ª semana de 2019, tendo sido registado o pico de gripe entre Janeiro de 2019 e Fevereiro do mesmo ano. Destas pessoas infetadas acabaram por morrer cerca de 3331 pessoas sendo praticamente todas elas pessoas idosas com idade superior a 75 anos. ^{[35]/[39]}

3. A Gripe

3.1 O que é?

A Gripe, provocada pelo vírus Influenza, é uma doença contagiosa que atinge as vias respiratórias e que, na maior parte dos casos, cura espontaneamente. Trata-se de uma das doenças com maior taxa de morbidade e mortalidade em todo mundo.

Esta ocorre principalmente entre o outono e o início da primavera, provocando complicações graves em doentes:

- Crônicos
- Imunodeprimidos
- Pessoas com mais de 65 anos de idade. ^{[33]/[34]}

A epidemiologia do vírus *Influenza* nos humanos está associada a padrões cíclicos nas diferentes regiões do mundo: entre novembro e abril, no hemisfério Norte, e entre maio e setembro, no hemisfério Sul. No entanto, a nível global, este vírus pode ser detectado ao longo de todo o ano.

O vírus da gripe pertence à família *Orthomyxoviridae* que contém 6 diferentes gêneros onde se incluem os vírus da gripe: Influenza A, B e C. ^[35]

Os vírus Influenza humano A e B causam epidemias sazonais em quase todos os invernos. No entanto, os vírus da gripe A são os únicos vírus da gripe conhecidos por causar pandemias de gripe, isto é, epidemias globais da doença da gripe.

Uma pandemia pode acontecer quando ocorre uma mutação no vírus Influenza A, momento em que surge um vírus com uma nova sequência genética para a qual não existe vacina.

Os vírus da gripe A são divididos em vários tipos e subtipos de acordo com as duas proteínas presentes na superfície do vírus: Neuraminidase (NA) e a Hemaglutinina (HA). Existem 18 subtipos diferentes de Hemaglutinina e 11 subtipos diferentes de Neuraminidase: H1 a H18 e N1 a N11, respetivamente.

Apesar da existência de 198 combinações diferentes de subtipos de Influenza A, apenas 131 subtipos foram detectados até ao momento na natureza.

Os principais subtipos de vírus influenza A que atualmente circulam pelo mundo e que são facilmente transmitidos através de partículas de saliva são: o A (H1N1) e o A (H3N2). ^{[36]/[37]/[38]}

Já as infeções pelo vírus *Influenza* tipo C, geralmente causam sintomas leves sendo que este nunca foi responsável por uma pandemia global.

3.2 Como se Transmite

O vírus Influenza é muito facilmente transmitido de pessoa para pessoa. Quando uma pessoa infetada por este vírus espirra, tosse ou fala vai expelir pequenas gotículas que contêm o vírus e que podem ser inaladas por outras pessoas.

O vírus entra assim no organismo pela boca ou pelo nariz, onde se vai multiplicar, disseminar para a garganta e restantes vias respiratórias, incluindo os pulmões.

A replicação do vírus *Influenza* inicia-se quando a partícula viral entra em contacto com uma célula alvo. Após a entrada nas nossas vias respiratórias, o vírus contacta com as células alvo, sendo este mecanismo apenas possível devido à afinidade que existe entre a hemaglutinina (HA) com a mucoproteína que contém resíduos de ácido siálico. Quanto à neuraminidase (NA), reconhece a mesma molécula que a HA, mas realiza a sua função de maneira oposta, já que o seu papel é ajudar o vírus a deixar a célula invadida, o que permite a libertação dos novos vírus que irão invadir novas células.

De seguida, após esta ligação, o vírus começa a replicar-se e a produzir novos viriões que vão desencadear uma resposta imunitária por parte do organismo na tentativa de combater o vírus, começando a aparecer, assim, os primeiros sintomas característicos de uma gripe. ^{[40]/[41]/[43]}

3.3 Sintomas

Os sintomas entre bebés, crianças e adultos são um pouco diferentes entre eles, mas em ambos, o vírus da gripe tem um período de incubação de 2 a 3 dias.

No adulto, os sintomas caracterizam-se por um início de mau estar súbito, dores musculares e de cabeça, aumento progressivo da febre e tosse seca.

Já nas crianças, os sintomas são diferentes consoante a idade das mesmas. Em bebés e crianças mais jovens a prostração e a febre são os sintomas mais comuns, podendo haver complicações quer a nível gastrointestinal como náuseas, vómitos e diarreia, quer a nível respiratório como laringites e bronquites. Nas crianças mais velhas os sintomas são semelhantes aos de um adulto. ^[42]

3.4 Prevenção

A prevenção da gripe pode ser feita através da vacinação anual, sendo esta considerada uma das medidas preventivas mais relevante e eficaz para grupos de risco. Para além deste método de prevenção, existem outras medidas tais como: lavar frequentemente as mãos com água e sabão, durante cerca de 40 segundos. Caso não seja possível, utilizar toalhetes ou álcool gel; reduzir, o máximo possível, o contacto com outras pessoas, principalmente se a pessoa estiver incluída nos grupos de risco; usar lenços de papel de utilização única. Após a utilização dos mesmos descartá-los no lixo comum; ao tossir ou espirrar proteger a boca com o antebraço ou com um lenço de papel e nunca com as mãos. ^[42]

3.5 Tratamento

O principal tratamento para o vírus da gripe não passa pela administração de fármacos antivíricos. Após a infeção pelo vírus *Influenza*, o nosso organismo, automaticamente, começa a produzir anticorpos específicos que atuam contra os antígenos presentes na superfície da célula vírica. Com tudo isto, é expectável que 7 dias após a infeção ter ocorrido, os sintomas comecem a diminuir progressivamente.

Relatório de Estágio Profissionalizante – Farmácia do Lago – Julho 2020

Portanto, os fármacos que normalmente são prescritos aquando uma infecção gripal ligeira, são utilizados para reduzir os sintomas, e não para tratar o vírus da gripe. Alguns dos medicamentos mais comuns prescritos após o diagnóstico da gripe são:

Tabela 3 – Medicamentos mais comuns utilizados para tratar sintomas gripais

Fármaco	Sintoma	Função	Posologia
Água do Mar	Congestão Nasal	Limpeza das Vias Aéreas	Sempre que necessário
Paracetamol (1g)	Febre e Dores Musculares	Analgésico	De 8h em 8h
Pseudoefedrina	Congestão Nasal	Descongestionante Nasal	1x ao dia
Vitamina C	-----	Reforço do Sistema Imunitário	1x ao dia

O principal antivírico utilizado em casos de infeção mais graves pelo vírus Influenza é o Oseltamivir, com o nome comercial Tamiflu®. Inicialmente, este fármaco é administrado sob a forma de Fosfato de Oseltamivir, um pró-fármaco, que após sofrer metabolização pelo trato gastrointestinal e seguidamente pelo fígado, transforma-se no metabolito ativo, o Carboxilato de Oseltamivir. Este pró fármaco, assim, é um inibidor da NA, funcionando como inibidor competitivo da ligação entre a Neuraminidase e o ácido siálico. Após esta inibição, o Oseltamivir previne, a libertação de novas partículas víricas das células que já se encontram infetadas. ^{[44]/[45]/[46]}

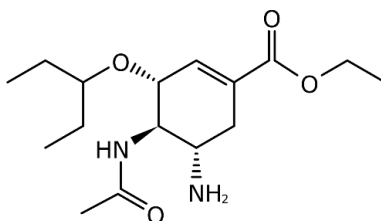


Figura 1: Molécula de Oseltamivir

As indicações terapêuticas com utilização deste fármaco são descritas para:

- Doença progressiva ou critérios de gravidade clínica
- Grupos de risco I
 - Idosos (>65 anos)
 - Imunodeprimidos
 - Portadores de doenças crónicas
 - Obesidade mórbida
 - Grávidas

- Terapêutica de longa duração com salicilatos
- Doentes internados
- Profissionais de saúde

Estas indicações têm como objetivo a prevenção da transmissão da infeção a pessoas de risco e/ou a prevenção da evolução para doença grave.

Em casos mais específicos da doença grave ou progressiva o tratamento antiviral passa pela administração de Zanamivir (Relenza®) por inalação, uma vez que é ineficaz por via oral. O mecanismo de ação deste fármaco é exatamente igual ao do Oseltamivir, descrito anteriormente. ^{[45]/[46]}

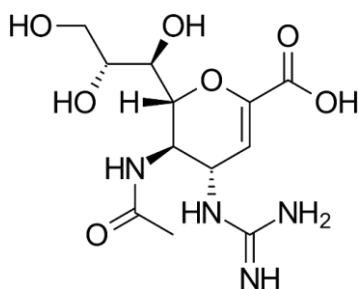


Figura 2: Molécula de Zanamivir

Este processo de utilização da formulação de zanamivir tem sido efetuada apenas em regimes de utilização compassiva, em situações clínicas muito restritas e precisas.

Sendo os doentes elegíveis para a terapia com zanamivir todos aqueles que cumpram todos os critérios seguintes:

- Confirmação laboratorial de infeção pelo vírus Influenza;
- Internado com doença grave;
- Impossibilidade de utilização de outra terapêutica antiviral aprovada;
- Idade superior a 6 meses.^[47]

4. Vacinação

Como foi referido anteriormente, a vacinação contra o vírus Influenza é a principal medida de prevenção e tem como objetivo principal proteger as pessoas mais vulneráveis. Em Portugal, a época de vacinação, inicia-se em meados de outubro e estende-se durante todo o outono e inverno. ^[33]

A vacina da gripe é desenvolvida anualmente por laboratórios de acordo com os tipos de vírus Influenza que circularam pelo mundo no ano anterior. A produção da vacina inicia-se pela injeção dos diferentes tipos de vírus em ovos de galinha com embriões, visto que o vírus Influenza se desenvolve bem neste meio. De seguida, os ovos são incubados durante 10 dias para que haja a replicação e multiplicação do vírus no interior de cada ovo. Por último, o vírus é extraído do ovo por uma série de etapas de ultra centrifugação e, após esta extração, é fragmentado por processos laboratoriais, com a finalidade de inativar o vírus, ficando este pronto para ser formulado com os excipientes necessários para a formação da vacina da gripe. ^{[48]/[49]/[50]}

Relatório de Estágio Profissionalizante – Farmácia do Lago – Julho 2020

A vacinação contra a gripe é fortemente recomendada à população de risco, tais como:

- Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos;
- Grávidas;
- Doentes crónicos e imunodeprimidos (a partir dos 6 meses de idade);
- Profissionais de saúde.

A vacina é gratuita para certos grupos de risco e pode ser adquirida nos centros de saúde e/ou farmácias para pessoas:

- Com idade igual ou superior a 65 anos;
- Residentes ou internadas em instituições;

Independentemente da idade, para grupos de maior risco clínico, sem necessidade de declaração médica:

- Diabéticos
- Trissomia 21
- Terapêutica de substituição renal crónica (diálise)
- Pessoas que estão a aguardar transplante ou submetidas a transplante de células precursoras hematopoiéticas ou de órgãos sólidos
- Profissionais do Serviço Nacional de Saúde (SNS) e pessoas com atividade assistencial

No caso das pessoas que não são abrangidas pela vacinação gratuita podem adquirir a vacina nas farmácias, sob prescrição médica, beneficiando de comparticipação de 37%. ^[33]

5. Primeiro Projeto – Website

5.1 Objetivos

Alcançar faixas etárias mais jovens e, para além disso, fornecer informação fidedigna e concreta sobre o vírus da gripe, pois sabe-se que as pessoas usam cada vez mais os sites para obterem informações acerca de uma determinada patologia (e que muitas das vezes esta informação pode estar errada).

Como foi referido anteriormente, o *website* criado tinha como objetivo principal escalarecer e reforçar todos os aspetos da doença provocada pelo vírus Influenza.

O *website* foi então criado com quatro tópicos:

- Página inicial (*Home*)
- Tema Gripe que se divide em 4 sub tópicos:
- O que é a Gripe, Modo de transmissão, Sintomas e Prevenção.
- Vacinação
- Contactos

No anexo III pode ser consultado todo o conteúdo do *website*, consoante os 4 tópicos mencionados anteriormente.

5.2 Constituição do Site

Na primeira página (*Home*), aparece um vídeo ilustrativo a mostrar o modo de transmissão do vírus da gripe e um título chamativo: **“Tudo o que precisa de saber sobre a gripe”**.

Já no segundo ponto (Gripe) são abordados 4 grandes sub temas. Primeiramente, neste ponto da Gripe, é explicado de forma sucinta o que é a gripe e qual o vírus responsável, sendo também apresentados dados estatísticos relativamente à época gripal 2019/2020. No seguinte sub tema, é abordado o modo de transmissão deste vírus, para que os nossos utentes e as pessoas que visitem o site, consigam perceber quais as principais vias pela qual o vírus se transmite e de que forma este se multiplica no nosso organismo.

De seguida, o tópico dos sintomas, foi elaborado com o objetivo da população entender quais são os sintomas mais característicos da gripe e para perceberem melhor quais as diferenças entre uma gripe e uma constipação, que muitas das vezes geram alguma confusão.

Por último, o ponto da Prevenção. Aqui, salientei 4 métodos de prevenção simples que as pessoas podem aplicar de maneira a minimizar a transmissão do vírus e a prevenir que sejam infetadas pelo mesmo.

Terceiro ponto, Vacinação. Foi criado um tópico apenas para a vacinação porque para além de seguir o objetivo da iniciativa proposta, também achei que seria um ponto fulcral, visto que a maior parte da população continua a ter muitas dúvidas acerca da importância da vacinação e de como, onde e quando se deve vacinar. Por isso, neste tópico resolvi abordá-lo de forma diferente criando slides com perguntas e respostas, para que assim fossem tiradas todas as dúvidas acerca da vacinação. De salientar que neste tópico um dos slides foi dedicado à importância que os profissionais de saúde têm em divulgar a vacinação.

Por fim, no último tema, apenas coloquei os contactos da farmácia bem como a morada da mesma.

5.3 Resultados

A divulgação do *site* nas redes sociais da FdL, bem como no verso da folha do panfleto, teve bantante sucesso, uma vez que o número de visualizações no website crescia semanalmente.

Ficou também acordado com a farmácia que anualmente, o *website* será divulgado nas redes sociais da FdL, assim que se iniciem as campanhas de vacinação na farmácia, na tentativa de alertar para a importância da prevenção através da vacinação.

6. Segundo Projeto – Panfleto

6.1 Objetivo

Alcançar população idosa e pessoas que não tenham acesso ao website, com informação concisa e, principalmente, de fácil interpretação para que esta possa estar perceptível a qualquer utente da farmácia.

O conteúdo do panfleto foi, praticamente, semelhante ao conteúdo do *website* e com os mesmos objetivos.

Relatório de Estágio Profissionalizante – Farmácia do Lago – Julho 2020

O panfleto foi distribuído pelos balcões da farmácia e pelo expositor de informação que se encontra à porta da mesma para que as pessoas o pudessem levar para casa e consultar. (Anexo V)

6.2 Constituição do Panfleto

Na página frontal foi colocado um título chamativo para que suscitasse a curiosidade dos utentes: **“Sabia que existe um vírus em Portugal que em 2019 infetou mais de 18000 pessoas em Portugal?”**.

Nas páginas seguintes foram apresentados quatro tópicos, os mesmos que foram abordados no *website*: o que é a gripe, como se transmite, sintomas e a importância/promoção da vacinação.

Por fim, no verso, foi apresentado, tal como no *site*, os contactos e a morada da farmácia, bem como o *link* para que as pessoas pudessem consultar o *website* que foi desenvolvido. Este panfleto está representado no Anexo IV.

6.3 Resultados

Os panfletos foram distribuídos por 2 balcões centrais, para que suscitasse o interesse das pessoas durante o atendimento e assim os levassem para casa. Ademais disso, os panfletos foram colocados numa montra no exterior da farmácia, própria para transmitir informações às pessoas que por ali passem.

Em ambos os locais, o resultado foi muito positivo. Em cada balcão foram distribuídos cerca de 3 panfletos e ao terceiro dia já os tive que repôr. Já na montra exposta no exterior da FdLFdL, coloquei cerca de 10 panfletos e em cerca de 24 horas, tive que imprimir mais para repor os *flyers* nesse local.

Considero que para além do título chamativo na página inicial do panfleto que suscitou curiosidade às pessoas que por ali passavam, o facto de colocar panfletos no início da pandemia do coronavírus, levou a que suscitasse ainda mais interesse sobre estes assuntos do mundo dos vírus.

Tal como o *site*, em meados de Setembro, a farmácia voltará a colocar os panfletos nos balcões e na montra exterior, na tentativa de alertar a população para a prevenção do vírus da gripe.

7. Conclusão

Considero que ambos os projetos realizados tiveram um grande sucesso na divulgação da promoção da vacinação da gripe e no esclarecimento das dúvidas que a população possa ter para com este vírus. Estes alcançaram os 3 objetivos inicialmente traçados:

- *Website*, alcançar uma faixa etária mais baixa. Panfleto, alcançar a população mais idosa
- Esclarecer de uma forma simples: o que é a gripe, quais os sintomas predominantes e como prevenir.
- Reforçar a importância da vacinação.

Para além de perceber que estes objetivos foram concluídos, uma vez, durante o atendimento, uma utente elogiou a forma como a informação presente no panfleto estava escrita, salientou que a informação era transmitida de uma forma simples e objetiva, facilitando a perceção da mesma por qualquer pessoa que o

lesse. Referiu, também, a importância de ter o conhecimento geral acerca do vírus, dos principais sintomas e da prevenção, pelo que levou alguns panfletos para os distribuir pela família.

Finalmente realçar, que como foi referido anteriormente, estes dois projetos serão continuamente divulgados na altura do período de início da vacinação.

Projeto II - Acompanhamento terapêutico durante a pandemia

1.Introdução

O principal e grande objetivo que se pretende alcançar com o uso dos fármacos é de melhorar significativamente o estado de saúde do doente e, consequentemente, melhorar a qualidade de vida do mesmo. Contudo, apesar da existência de medicamentos cada vez mais seguros e eficazes, a forma como o doente adere à terapêutica influencia o sucesso da mesma. ^[52]

A adesão à terapêutica, segundo a OMS, é definida como o comportamento da pessoa em relação não só à ingestão ou aplicação do medicamento, mas também às mudanças de estilo de vida, adesão às medidas não farmacológicas e ainda se a pessoa segue os conselhos do farmacêutico, médico e/ou outro profissional de saúde. ^[53]

Segundo um estudo, cerca de 50% da população residente nos países desenvolvidos, não adere totalmente à terapêutica, nomeadamente não cumpre a prescrição médica até ao fim e não segue os conselhos dos profissionais de saúde. Por tudo isto, a falta de adesão à terapêutica por parte do doente pode resultar em consequências diretas como o agravamento da sintomatologia e do estado de saúde do paciente, e, consequências sociais e económicas para o país. ^[54]

Em Portugal foi desenvolvido um estudo sobre o nível de adesão à terapêutica que foi publicado no Manual de Seguimento Farmacoterapêutico. Cerca de 50% dos portugueses que responderam ao inquérito, indicam que o esquecimento é a principal causa do incumprimento do esquema terapêutico. As outras causas principais de não adesão à terapêutica entre a população portuguesa passam por relatos de efeitos secundários e por melhoria dos sintomas.

Foram detetadas outras causas indiretamente relacionadas com falta de adesão a terapêutica, em que cerca de 30% da população referiu que tem receio de colocar questões ao médico e que na maior parte das vezes não prestam atenção ao aconselhamento médico ou farmacêutico. Já uma percentagem mais baixa, cerca de 10 a 20% da população questionada, refere não entender as vantagens da terapêutica e/ou não confiam no profissional de saúde. ^[52]

Uma das soluções para este tipo de problema é o acompanhamento terapêutico por parte do farmacêutico. Este é definido por ser uma prática profissional desempenhada maioritariamente por farmacêuticos.

Como referido anteriormente, existem vários problemas que comprometem o sucesso do tratamento farmacológico, sendo a falta de adesão à terapêutica, administração de doses por conta própria e a associação de medicamentos, os 3 principais motivos do insucesso terapêutico. Com isto, o acompanhamento farmacêutico visa promover, proteger e recuperar a saúde do doente com consultas semanais/quinzenais/mensais entre farmacêutico e utente. ^[55]

2. Enquadramento e Objetivos

Durante a pandemia, Covid 19, que atingiu o nosso país, foi notório um enorme receio por parte da população em sair de casa para se deslocar à farmácia, devido ao risco de contactar com pessoas e farmacêuticos que poderiam estar infetados com o novo vírus. Por esta razão, o número de utentes que visitou a farmácia a partir de março diminuiu significativamente, principalmente doentes idosos e com várias co-morbilidades.

Eram vários os utentes habituais que visitavam quase diariamente a Farmácia do Lago quer para aviar a medicação habitual, para pedir aconselhamento farmacêutico, fazer algum tipo de determinação laboratorial (como medição do colesterol, glicose ou medição da tensão arterial) e, mesmo algumas vezes, deslocavam-se para terem um pouco de companhia. Como já referido, apesar do receio de se deslocarem à farmácia, e uma vez continuando a necessitar da sua medicação habitual, os utentes passaram a usufruir em massa do Serviço de Entregas ao Domicílio da FdL.

Por tudo isto, os farmacêuticos da FdL deixaram de poder acompanhar a farmacoterapia dos utentes, bem como os utentes deixaram de realizar a medição de parâmetros bioquímicos e muitas vezes de questionar dúvidas que tinham relativamente à medicação.

Surgiu assim, a ideia da realização de um projeto que pudesse auxiliar estes utentes que deixaram de se deslocar à farmácia. Foram traçados quatro grandes objetivos que consistiram em poder acompanhar alguns utentes frequentes da FdL. O primeiro objetivo era fazer o acompanhamento da farmacoterapia habitual destes utentes, já o segundo consistia no seguimento de novos fármacos que possam ter iniciado a sua toma durante a pandemia, o terceiro, aconselhar as melhores medidas de prevenção em relação ao Covid 19 e, por último, falar um pouco com os utentes seleccionados, na tentativa de perceber qual(ais) o(s) problema(s) que mais os preocupavam com o aparecimento desta nova pandemia.

O esquema do seguimento terapêutico dividiu-se em 4 partes, segundo o método de Dader. As entrevistas foram feitas via telefónica e eram realizadas quinzenalmente, sempre com o consentimento da pessoa em fornecer alguns dados para o projeto. ^[56]

A primeira parte consiste na entrevista farmacêutica realizada por via telefónica, na qual foi proposto ao utente fazer o acompanhamento farmacológico e foram apontados os primeiros dados da pessoa, sempre com o consentimento de cada utente.

Na segunda parte da entrevista, (passado 15 dias após a primeira) os utentes responderam a 6 questões acerca da farmacoterapia e mais 3 questões relacionadas com a pandemia. Durante a entrevista, o utente respondia às diferentes questões para que pudesse depois passar à fase 3 do projeto, a fase da avaliação. As questões colocadas na fase 3 da entrevista farmacêutica encontram-se no anexo VI.

Na terceira fase, após a realização das perguntas, registei a informação acerca de reações adversas como por exemplo quanto ao nível dos efeitos secundários, de interações medicamentosas, posologia correta da medicação, entre outras dúvidas que os utentes tinham em relação à sua medicação. Aqui, foram avaliadas as respostas individualmente e, posteriormente realizei a avaliação da farmacoterapia de cada utente.

Relatório de Estágio Profissionalizante – Farmácia do Lago – Julho 2020

Por último, na fase de intervenção, foram apresentadas as diferentes mudanças na farmacoterapia dos utentes resultado de decisões clínicas mas, também, riscos, benefícios e viabilidade das alterações medicamentosas bem como da medição dos parâmetros bioquímicos. Em todos os casos foi reforçada a importância das medidas não farmacológicas e os cuidados preventivos relativamente ao Covid 19.

Após esta entrevista, contactei os utentes quinzenalmente para fazer uma monitorização e seguimento da intervenção farmacêutica.

3.Dados registados após entrevista

Os resultados apresentados a seguir tratam-se dos 7 utentes que participaram voluntariamente no acompanhamento farmacoterapêutico durante a pandemia. Na seguinte tabela são apresentados os dados mais relevantes de forma resumida e as respostas às questões colocadas durante a entrevista.

Tabela 4 – Resumo das respostas às perguntas colocadas durante a entrevista.

Utente 1	• Não iniciou nova medicação crónica durante a pandemia. • Refere que teve episódios de obstipação com a toma de Actifed. • Sente dificuldades em adormecer. • Tem tomado a medicação sempre de forma rigorosa. • Deixou de realizar a medição do colesterol e passou a realizar a medição da pressão arterial em casa.
Utente 2	• Não iniciou nova medicação crónica durante a pandemia. • Tem tomado a medicação sempre de forma rigorosa. • Atualmente, passou a medir em casa a pressão arterial regularmente.
Utente 3	• Não iniciou nova medicação crónica durante a pandemia. • Tem tomado a medicação sempre de forma rigorosa e não sentiu nenhum efeito secundário notável. • Realiza a medição da pressão arterial em casa mas, por vezes, sente dificuldades em interpretar os valores.
Utente 4	• Não iniciou nova medicação crónica durante a pandemia. • Infetada por Covid 19. Porém já recuperou. • Ultimamente sente falta de equilíbrio. • Por vezes troca a medicação. • Não mede os parâmetros bioquímicos desde o início da pandemia.
Utente 5	• Não iniciou nova medicação crónica durante a pandemia. • Ultimamente tem sentido hiperacidez e refluxo gastroesofágico. • Preocupada com a rutura de stock de plaquinol e álcool a 70°. • Mede frequentemente os parâmetros bioquímicos em casa.
Utente 6	• Não iniciou nova medicação crónica durante a pandemia. • Tem tomado a medicação sempre de forma rigorosa. • Mede esporadicamente a pressão arterial.
Utente 7	• Não iniciou nova medicação crónica durante a pandemia. • Tem tomado a medicação sempre de forma rigorosa. • Mede regularmente a pressão arterial e a glicemia.

Destes sete utentes foram selecionados três para uma avaliação mais rigorosa da farmacoterapia. A seleção destes utentes foi feita com base nos problemas descritos pelos mesmos durante a entrevista e assim

selecionados os utentes onde poderia desenvolver melhor o conteúdo da entrevista e, assim, intervir de uma forma mais completa.

De seguida, são apresentados os três utentes escolhidos e as entrevistas foram resumidas em quatro pontos: Medicação habitual, o resumo das respostas às perguntas colocadas aos utentes durante a entrevista, intervenção farmacêutica e o seguimento dos resultados.

4.Utente 1 (U1)

4.1 Apresentação dos dados clínicos do(a) utente

A Utente 1 é do sexo feminino e tem 62 anos.

Medicação Habitual: Zarator 20mg ; Sedoxil; Magnoral; Acrius; Symbicort Turbhaler; Nexium 20mg.

4.2 Resposta às questões colocadas na entrevista

O primeiro grande problema relatado pela U1 durante a entrevista está relacionado com um medicamento para a rinite alérgica, o Actifed®. A utente relatou que nestes últimos tempos se sentiu obstipada e relacionou a situação com a toma do Actifed®, visto que este episódio de obstipação já tinha ocorrido há alguns anos atrás. Descreveu então que trocou por iniciativa própria a toma do Actifed® pelo Acrius®, o que resultou numa melhoria em relação à obstipação. No entanto, os sintomas da rinite alérgica agravaram-se.

Para além disto, durante os tempos da pandemia, sentiu-se sempre mais ansiosa e com dificuldades em adormecer.

Quanto aos parâmetros bioquímicos, a utente deslocava-se semanalmente à farmácia para medir a pressão arterial e mensalmente para medir o colesterol total. Com o aparecimento da pandemia foi obrigada a comprar um tensiómetro, realizando, assim, o controlo da pressão arterial em casa.

4.3 Intervenção Farmacêutica

O primeiro problema relatado pela U1 é a obstipação, que relacionou com a toma do Actifed®.

A U1 toma esta medicação diariamente para aliviar os sintomas de rinite alérgica como a congestão e prurido nasal. Mas, ultimamente, tem prisão de ventre e relata fezes mais duras. A U1 associou então a toma do Actifed® ao aparecimento da obstipação pelos episódios que teve anteriormente.

Com isto, a U1 trocou por iniciativa própria o Actifed® pelo Acrius® e, consequentemente, os sintomas de rinite alérgica agravaram-se progressivamente, mais concretamente a congestão nasal.

Actifed® é um medicamento que resulta da associação de um anti histamínico, a Triprolidina e um descongestionante nasal, a pseudoefedrina. A pseudoefedrina atua nos receptores alfa adrenérgicos produzindo vaso constricção periférica, o que resulta numa diminuição da congestão nasal, ^{[57]/[58]} já a Triprolidina, que se liga aos receptores H1 de histamina, bloqueia a ação da mesma, aliviando os sintomas

provocados pela sua produção. ^[59] O Actifed® está assim indicado no alívio dos sintomas como a tosse, espirros e congestão nasal associados a rinite e conjuntivite alérgica, urticária e prurido. ^[60]

Quanto ao Aerius®, é constituído por um anti histamínico de 2ª geração, a desloratadina. A desloratadina é utilizada para aliviar os sintomas associados a rinite alérgica como espirros, corrimento nasal e prurido nasal. ^[63]

A nível dos efeitos secundários relacionados com a toma de Actifed® estão relatados **distúrbios gastrointestinais**, tonturas, náuseas e efeito sedativo. Conclui deste modo que a obstipação poderia estar mesmo associada à toma de Actifed®. [8] Este efeito secundário gastrointestinal deve-se essencialmente ao facto da Triprolidina ser um anti histamínico de 1ª geração, pois, esta classe de anti histamínicos tem propriedades anticolinérgicas, pelo que vai diminuir a ação da acetilcolina e, por conseguinte, diminuir a motilidade intestinal podendo provocar obstipação aquando a toma destes medicamentos. ^{[61]/[62]}

Após esta análise comprovou-se que a prisão de ventre descrita pela U1 foi provocada pela toma de Actifed®. Assim, após a troca de Actifed® pelo Aerius®, o trânsito intestinal foi regulado, como era de esperar. No entanto, os sintomas relacionados com a rinite alérgica pioraram, facto este que exige uma análise mais detalhada entre estes dois anti histamínicos. Na Tabela 2 é possível comparar ambos os fármacos:

Tabela 5. Comparação das características entre: Aerius® vs Actifed® ^{[57]/[58]/[64]}

	Aerius®	Actifed®
Duração de Ação	24h	8h
Espirros	√	√
Prurido Nasal	√	√
Descongestão Nasal	X	√
Vermilhão nos Olhos	√	X
Inflamação das Vias Aéreas	√	X
Lacrimejo	√	√

Legenda: √ - Exerce ação sobre. / X – Não tem efeito sobre.

Analisando a tabela representada acima, ambos os medicamentos aliviam os sintomas relacionados com a rinite alérgica. Destaca-se a diferença de duração de ação entre os medicamentos, na qual o Aerius®, com um tempo de duração de ação de 24h, é tomado uma vez ao dia, ao invés do Actifed®, com um tempo de duração de ação de 8h, na qual a posologia é de 3 a 4 vezes ao dia. Para além disto, quanto ao alívio dos sintomas relacionados com a rinite alérgica, o Actifed® acaba por ter uma maior ação a nível da congestão nasal, devido à presença da pseudoefedrina, enquanto que o Aerius® não consegue ser tão eficaz no alívio deste sintoma.

Após este estudo, foi proposto à U1 começar a utilizar uma suspensão para pulverização nasal, o Vibrocil®. Vibrocil® é um medicamento que contém como substâncias ativas um descongestionante nasal, a fenilefrina, e um anti histamínico, o maleato de dimetindeno. A fenilefrina atua nos receptores alfa

adrenérgicos produzindo vaso constrição periférica resultando numa diminuição da congestão nasal, o sintoma mais predominante na rinite alérgica da U1. Já o anti histamínico, maleato de dimetindeno, antagonista dos recetores H1 de histamina, inibe eficazmente a ação da histamina e alivia os sintomas da rinite alérgica, da mesma maneira que a desloratadina presente no Alerius.^[65]

Após uma explicação sucinta à U1, da informação apresentada anteriormente, foram feitas duas propostas:

- A manutenção da toma de Alerius®, para evitar a prisão de ventre relacionada com a toma de Actifed®. Para além disso, foi aconselhado à utente que esta tivesse uma alimentação rica em fibras com a ingestão de legumes e leguminosas que ajudam a regular o trânsito intestinal.
- A utilização de Vibrocil®, para alívio da congestão nasal. 1 a 2 nebulizações 3 a 4 vezes ao dia.

Quanto ao **segundo problema** descrito pela utente, o facto de ter dificuldades em adormecer e de ter vários despertares noturnos associados ao *stress* provocado pela Covid 19, foi-lhe proposto a toma de comprimidos de Aquilea Sono®. Este medicamento à base de plantas e substâncias naturais é indicado para pessoas com dificuldades em adormecer e que acordam várias vezes durante a noite. Na sua composição apresenta melatonina, uma substância natural produzida endogenamente pelo nosso organismo e que é responsável pelo início do sono. Para além disto, a Valeriana, Passiflora e Papoila da Califórnia, com propriedades calmantes, favorecem um descanso reparador. ^[66] Este medicamento não causa interferências medicamentosas com nenhuma medicação que a utente está a tomar, nem causa habituação, pelo que achei ser o aconselhamento mais indicado durante esta situação de maior ansiedade. Para além desta indicação, foram fornecidas algumas medidas não farmacológicas à U1 tal como: ler um livro antes de se deitar em vez de ver televisão e/ou estar no telemóvel, tomar uma bebida quente e adequar o ambiente ao seu redor para ter uma noite descansada.

Resumo da intervenção farmacêutica :

- Manutenção da toma de Alerius® ao invés do Actifed®.
- Início do uso de Vibrocil® para alívio dos sintomas de rinite alérgica.
- Início toma de Aquilea Sono®, como adjuvante na dificuldade em adormecer.

4.4 Seguimento dos Resultados

No seguimento das medidas propostas, e efetuando o acompanhamento farmacoterapêutico por via telefónica, a utente indicou que os sintomas de obstipação desapareceram por completo com a troca do Actifed® pelo Alerius®. Quanto à congestão nasal, esta foi melhorando com o uso de Vibrocil®. Por último, quanto aos problemas em adormecer, a U1 referiu que nas primeiras 2 semanas a tomar Aquilea Sono® não sentiu o efeito esperado, porém nas semanas consecutivas, o tempo para adormecer diminuiu e passou a ter um sono reparador.

5. Utente 4 (U4)

5.1 Apresentação dados utente:

Utente do sexo feminino com 75 anos.

Medicação Habitual: Stagid; Duloxetina 60mg; Triticum AC 150mg; Diazepam 10mg; Perindopril+Indapamida 8mg/2.5mg; Sidalud 2mg; Sertralina 50mg Mylan.

5.2 Resposta às questões colocadas na entrevista:

Durante a entrevista à utente, esta fez referência ao facto de ter sido infetada pelo novo Covid 19, o que afetou a sua saúde mental e física. Para além da luta que teve contra o vírus, desenvolveu uma infeção renal grave, pela qual teve de tomar vários antibióticos, o que a fez perder peso.

Para além disso, refere que nos últimos tempos, por vezes, tem sentido uma falta de equilíbrio constante. Em relação à farmacoterapia habitual, sendo uma doente polimedicada, por vezes sente alguma dificuldade em organizar a sua medicação. Refere também dificuldade em tomar a medicação no horário correto, sendo que, por vezes, acaba mesmo por se esquecer de realizar sua a toma.

Quanto aos parâmetros bioquímicos já não os mede desde que estes serviços foram suspensos na farmácia, ou seja, desde Março que não mede regularmente a pressão arterial e colesterol.

5.3 Intervenção Farmacêutica:

Sabendo que esta utente teve Covid 19 e que passou por uma infeção renal grave, tive que ter um especial cuidado em analisar os problemas relatados.

O primeiro problema referido pela U4 foi a falta de equilíbrio que sente durante o dia. Descreve que apenas teve esta sensação recentemente, nomeadamente após as duas infeções que teve, quer pelo Corona vírus, quer pela infeção renal. Neste caso, é importante fazer um acompanhamento mais rigoroso do estado da U4 ao longo do tempo para perceber qual a origem do desequilíbrio, pois, se esta não melhorar brevemente, terá que ser encaminhada para uma consulta médica.

Para detetar uma possível causa e origem da sensação de desequilíbrio foi questionado, via telefónica, à U4 cerca de 3 a 4 perguntas.

As perguntas e respostas dadas pela U4 são apresentadas de seguida:

- Tem-se sentido mais ansiosa/stressada nos últimos tempos?
- “Sim, durante e após a infeção por Covid 19 sempre me senti mais ansiosa.”
- Tem controlado a sua pressão arterial?
- “Das poucas vezes que medi, a pressão arterial encontrava-se em valores normais.”
- Viajou recentemente de avião? (Despiste de Doença de Ménière)
- “Não viajei recentemente de avião.”

Após a avaliação das respostas dadas pela U4, detetei quais as possíveis causas para a falta de equilíbrio sentida nos últimos tempos. Tanto a perda de peso recente como o stress e a ansiedade, que tem sentido ultimamente, são motivos prováveis para a origem deste sintoma.

Assim, na tentativa de ajudar a utente a recuperar o **peso perdido**, foi-lhe indicado que tivesse uma alimentação equilibrada, com abundância de frutas e vegetais, que, sendo alimentos ricos em fibras, potenciam o bom funcionamento intestinal, o equilíbrio dos níveis colesterol e são uma fonte de vitaminas e antioxidantes importantes para o normal funcionamento do nosso organismo. As refeições deveriam ser também sempre acompanhadas por hidratos de carbono como massa, arroz ou batata e proteína como carne ou peixe. Para além disto, aconselhei à U4 que nunca saltasse nenhuma refeição e que fizesse refeições ligeiras de quarto em quatro horas.

Para a situação de maior **ansiedade** sentida, foi aconselhado a prática de exercício físico leve diariamente, para que os níveis de stress diminuíssem.

Relembro que, durante o aconselhamento, foi sempre referido e salientado que se a sensação de desequilíbrio continuasse nos próximos dias, a senhora teria que se deslocar ao médico para avaliar a situação.

Quanto ao segundo problema colocado pela U4, o facto de por vezes se **esquecer de tomar a medicação** por ser uma doente polimedicada, foi-lhe aconselhado a compra de um organizador semanal de comprimidos, bem como a colocação de alarmes diários para se lembrar da toma dos medicamentos. Este tipo de dispositivo aconselhado é dividido em compartimentos por cada dia da semana e é planificado pelo próprio utilizador. Deste modo, a U4 consegue organizar melhor a sua medicação por dia e por semana, na tentativa de melhorar a sua adesão à terapêutica. ^{[67]/[68]}

Finalmente, na última etapa da entrevista a U4 faz referência ao facto de **não medir regularmente a pressão arterial** desde que a pandemia começou, bem como os valores de colesterol. Neste último caso, foi referido que os serviços de enfermagem na FdL estão suspensos pelo que seria importante que marcasse uma consulta médica para que fossem realizadas análises sanguíneas com o objetivo de monitorizar os valores de colesterol. Quanto à medição dos valores da pressão arterial, foi indicado à U4 que já poderia deslocar-se à farmácia para fazer a sua medição, sendo os resultados analisados por um dos profissionais presentes. Assim, poderia monitorizar os valores da pressão arterial semanalmente para um melhor controlo da mesma.

5.4 Seguimento dos Resultados:

Nas entrevistas consecutivas foi proposto à U4:

- Melhorar a sua alimentação e praticar exercício físico regular na tentativa aumentar o seu peso e diminuir a ansiedade e o stress.
- Verificar se a falta de equilíbrio se mantém nos próximos dias.
- Colocar alarmes para que não se esqueça de tomar a medicação, bem como avaliar a necessidade de compra de um organizador semanal de comprimidos.

Relatório de Estágio Profissionalizante – Farmácia do Lago – Julho 2020

- Medir a pressão arterial regularmente na Farmácia, bem como marcar uma consulta médica para monitorizar os parâmetros bioquímicos.

Nas entrevistas seguintes, a utente referiu que a falta de equilíbrio foi sentida menos vezes nos últimos dias mas, apesar disso, marcou uma consulta médica. Refere que se tem alimentado melhor e que passou a fazer caminhadas diárias. Quanto ao esquecimento e à troca de medicação, colocou alarmes no telemóvel para que não se voltasse a esquecer da toma de algum medicamento. Por fim, com a abertura do interior da FdL ao público, passou a deslocar-se, novamente, à farmácia para medir a pressão arterial regularmente e assim monitorizar os seus valores.

6 Utente 5 (U5)

6.1 Apresentação dos dados da utente:

Utente do sexo feminino com 45 anos.

Medicação Habitual: Plaquinol; Primperan; Olsar Plus(12.5/20mg); Xanax 0.25mg; Jardiance 10mg.

6.2 Resposta às questões colocadas na entrevista:

Inicialmente, a utente queixou-se de algum desconforto abdominal com o aparecimento de azia e enfartamento e associou-o à toma de Plaquinol®. Esta utente já toma esta medicação há 15 anos.

Um dos problemas que mais a preocupa é o *stress* constante que sente devido ao aparecimento da pandemia. Sente receio em sair de casa e de contactar com outras pessoas por ser uma utente com várias comorbilidades e, portanto, de risco.

No que toca à medicação crónica refere que nunca se esqueceu de a tomar, bem como é muito rigorosa quanto ao controlo dos parâmetros bioquímicos.

Por último, fez referência às situações de incerteza que passou por causa do Plaquinol®, pois, este medicamento durante o início da pandemia foi descrito como sendo utilizado para tratar doentes infetados com Covid 19 que estavam internados no hospital, pelo que a corrida às farmácias para o obter foi enorme, levando a ruturas de *stock* nos armazenistas e nas farmácias em Portugal. [69/70] Deste modo, o Plaquinol® deixou de estar disponível para utentes, como esta senhora, que necessitam desta medicação crónica para todos os meses. Para além disso, a elevada procura de álcool, quer a 70°, quer a 96°, resultou também numa falha de *stock* destes produtos nas farmácias, facto este que também preocupou a U5. O álcool é um dos produtos essenciais para esta utente, pois necessita do mesmo para medir diariamente (e várias vezes ao dia) os valores da glicose no sangue, necessitando deste para desinfetar a zona da picada.

6.3 Intervenção Farmacêutica:

Quanto ao primeiro problema, a U5 descreve que a **azia e enfartamento** que sente ultimamente ocorre logo após a toma de Plaquinol® e de certos alimentos. Este fármaco tem como substância ativa a hidroxicloroquina e está indicado como antimalárico, sendo também usado em certas afeções dermatológicas, lúpus e em doenças reumatológicas. Segundo o folheto informativo do medicamento

Plaquinol®, os efeitos secundários mais predominantes são afeções oculares e sintomas gastrointestinais, tal como azia, dor abdominal e náuseas. ^{[71]/[72]} Para além disso, segundo um artigo publicado no “Journal of Rheumatology” em 2015, foram reportados efeitos gastrointestinais em doentes internados em hospitais com lúpus que já tomavam a hidroxicloroquina há meses, sem que estes tivessem sentido algum efeito secundário no início do tratamento. ^[73] Portanto, os sintomas descritos pela utente podem dever-se à toma do fármaco Plaquinol®. Para além da hidroxicloroquina, outro fator que pode estar na origem deste tipo de sintomas é o *stress* e ansiedade. Estes dois fatores são responsáveis pelo aumento dos níveis de ácido clorídrico (HCl) no estômago e do aumento da pressão estomacal derivado da tensão muscular desencadeada pelo **stress**. ^{[74]/[75]}

Através destes dados foi possível aconselhar à U5 a toma de Esomeprazol (Nexium Control®), um comprimido por dia, em jejum, por um período máximo de 14 dias.

Este MNSRM está indicado em situações como:

“- Tratamento da doença do refluxo gastroesofágico, de doenças ácido pépticas e **alívio dos sintomas como azia, regurgitação e dor epigástrica, causadas pelo retorno do conteúdo ácido do estômago para a garganta** e úlceras causadas pela infecção provocada pela bactéria chamada *Helicobacter pylori*.” O mecanismo de ação deste fármaco baseia-se na inibição eficaz da bomba de protões, o que, consequentemente, resulta na diminuição da secreção de ácido no estômago.

Na tentativa de verificar possíveis interações farmacológicas entre o Esomeprazol e a Hidroxicloroquina, foram feitas pesquisas bibliográficas neste sentido, não se tendo verificado interações entre estes dois medicamentos, levando a concluir que a toma simultânea de ambos os fármacos era totalmente segura. ^{[71]/[76]/[78]}

Aconselhei à U5 este medicamento inibidor da bomba de protões ao invés de um antiácido como é o exemplo do Gaviscon®, visto que existe uma interação entre os antiácidos (carbonato de cálcio e o bicarbonato de sódio, presentes em Gaviscon®) e a hidroxicloroquina. Para além disto, a toma de medicamentos antiácidos diminui a absorção da hidroxicloroquina e, consequentemente, os níveis plasmáticos deste fármaco diminuem, podendo assim não exercer a sua ação na totalidade. A toma destas duas substâncias em simultâneo só seria possível com aconselhamento médico e com tomas espaçadas em média de 4 horas. ^{[79]/[80]/[81]}

Com tudo isto, o Nexium Control® foi o fármaco mais indicado para combater os sintomas de refluxo sentidos pela utente, não só pelo que foi descrito anteriormente, mas também porque a U5 já chegou a tomar este mesmo fármaco anteriormente para combater sintomas semelhantes aos atualmente sentidos, tendo obtido, na altura, os resultados pretendidos. Foi indicado que tomasse o Nexium Control® com a seguinte posologia: um comprimido por dia, antes do almoço no máximo durante 15 dias, pois a toma de protetores gástricos por longos períodos de tempo, apenas pode ser feita com indicação médica. ^{[75]/[76]/[77]}

Quanto ao último problema que preocupava a U5, a **falta de Plaquinol® e álcool** nas farmácias, este foi solucionado com a reserva de embalagens de Plaquinol® para esta utente e para outros utentes frequentes que necessitavam desta medicação mensalmente. Ou seja, semanalmente, contactava os diferentes

armazenistas na tentativa de encomendar o máximo de embalagens possíveis de Plaquinol®, a fim de garantir pelo menos as embalagens necessárias quer para a U5 quer para outros utentes que também precisavam da medicação para cumprir o tratamento prescrito pelo médico. Procedia do mesmo modo na tentativa de adquirir álcool, quer a 70°, quer a 96°, de maneira a garantir pelo menos duas embalagens para esta utente utilizar mensalmente.

6.4 Seguimento dos Resultados:

No seguimento dos resultados foi proposto à utente:

- Toma de Nexium®, uma vez ao dia, antes das refeições ^{[82]/[83]}

Para além disto, foi-lhe garantido mensalmente a medicação crónica (Plaquinol®) e uma a duas embalagens de álcool.

Com o seguimento dos resultados, nas semanas seguintes, a U5 melhorou consideravelmente os sintomas de azia e indigestão provocadas pela toma de Plaquinol® e pelo *stress*, pelo que referiu que após a caixa de Nexium Control® terminar, iria tentar voltar a tomar Plaquinol® sem a toma prévia de um protetor gástrico.

Para além disto, ao longo das semanas, a farmácia garantiu a reserva de Plaquinol® e do álcool para esta utente, pelo que nunca lhe faltou nenhum destes produtos ao longo do mês.

7 Conclusão:

O acompanhamento farmacoterapêutico durante os tempos de pandemia foi fulcral para tentar ajudar utentes frequentes da FdL polimedicados e com diferentes patologias. Este acompanhamento de utentes resultou em 5 grandes objetivos cumpridos:

- Acompanhamento da farmacoterapia habitual, bem como esclarecimento de dúvidas ou resolução de problemas relacionados com a medicação e/ou patologias;
- Promoção da medição e, consequente, monitorização dos parâmetros bioquímicos;
- Esclarecimento de dúvidas sobre o novo vírus Covid 19 bem como elucidação de algumas medidas preventivas a ter em relação ao mesmo.
- Promoção de uma maior interação farmacêutico-utente, demonstrando preocupação e conversando com os utentes de modo a perceber quais as suas maiores preocupações em tempos de pandemia.
- Criação de uma relação mais vinculada de proximidade entre os utentes e a FdL.

Com estes cinco grandes objetivos alcançados, posso concluir que para além de ter aprendido mais acerca de interações medicamentosas, efeitos secundários e posologias, tive a oportunidade de ajudar 8 pessoas e, certamente, de melhorar tanto a sua saúde bem e bem estar como a sua qualidade de vida.

“Eu sei que o meu trabalho é uma gota no oceano, mas sem ele o oceano seria menor” – Madre Teresa de Calcutá.

Outros Projetos:

A área de marketing sempre me fascinou e a forma como consegue mover o mundo. Com isto, logo no início do meu estágio curricular, após verificar que a FdL não tinha perfil um Instagram, propus a criação do mesmo para divulgar não só as campanhas da farmácia, como fazer publicações de promoção da saúde.

Os *posts* mais frequentes eram sobre as campanhas promocionais de produtos cosmética vendidos na Farmácia do Lago, bem como de protetores solares com a chegada do verão e do calor. Além destes *posts* mais direcionados para a área de marketing e vendas de produtos, foram feitas publicações que promoviam a saúde dos utentes que seguiam a página de *instagram* da FdL. Foram feitas publicações como a reforçar uso correto de máscara e a promover uma “correta” exposição solar, salientando a importância do protetor solar, do chapéu e da hidratação ao longo do dia. Alguns destes *posts* podem ser encontrados no Anexo VII.

Para além das publicações realizadas na rede social Instragram, a farmácia propôs-me a realização de um *poster* com as campanhas promocionais de solares 2020. Apesar das dificuldades em desenvolver um cartaz apelativo, criativo e simples, consegui criar um poster que captasse a atenção das pessoas que passavam na rua à frente da farmácia. Depois de criado, este cartaz seguiu para uma gráfica para que dessem os retoques finais e imprimissem segundo um tamanho específico, para que pudesse ser colocado na montra principal da FdL. O cartaz pode ser visualizado no Anexo VIII.

Bibliografia

[1] “Farmacêutico, a profissão.” Acessível em: <http://www.valordofarmaceutico.com>.

[Acedido em 03/02/2020]

[2] Diário da República eletrónico (DRE): Portaria n.º 14/2013, de 11 de janeiro. Primeira alteração à Portaria n.º 277/2012, de 12 de setembro, na qual define o horário de funcionamento das farmácias de oficina, regula o procedimento de aprovação e a duração, execução, divulgação e fiscalização das escalas de turnos, bem como o valor máximo a cobrar pelas farmácias de turno pela dispensa de medicamentos não prescritos em receita médica do próprio dia ou do dia anterior. – Acessível em: <https://dre.pt>.

[Acedido dia 05/02/2022]

[3] Decreto-Lei n.º 307/2007, de 31 de Agosto. Regime jurídico das farmácias de oficina. Acessível em: <http://www.infarmed.pt/>.

[Acedido dia 05/02/2022]

[4] “Portaria n.º 594/2004”.Diário da República n.º 129/2004, Série I-B de 2 de junho de 2004.

[5] “Decreto de lei n.º 171/2012”.Diário da República n.º 148/2012, Série I de 1 de agosto de 2012.

[6] “Lei n.º 16/2013”.Diário da República n.º 28/2013, Série I de 8 de fevereiro de 2013.

[7] “O que fazemos? Glintt Acessível em www.glintt.com

[Acedido a 16/03/2020]

[8] O método Kaizen aplicado na Farmácia de Oficina, Ana Margarida Malvar Loureiro, Universidade de Coimbra Agosto, 2018.

[9] Infarmed, I.P., “Circular Informativa N.º 019/CD/100.20.200, 15 de fevereiro de 2015”.

[10] Conservação dos medicamentos em casos de ondas de calor. Acessível em www.infarmed.pt
[Acedido a 10/04/20]

[11] Ordem dos farmacêuticos, “Norma específica sobre dispensa de medicamentos e produtos de saúde” – Boas Práticas em Farmácia Comunitária

[12] Lista de DCI identificadas pelo Infarmed como MNSRM-EF e respetivos protocolos de dispensa. Acessível em: www.infarmed.pt. [Acedido 13/04/20]

[13] Normas relativas à prescrição de medicamentos e produtos de saúde – INFARMED

[14] “Lei n.º 11/2012”.Diário da República n.º 49/2012, Série I de 8 de março de 2012.

Relatório de Estágio Profissionalizante – Farmácia do Lago – Julho 2020

- [15] “SNS: receitas médicas e embalagens - continente”. Acessível: www.pordata.pt
[Acedido 16/04/20]
- [16] Sistema Nacional de Saúde (SNS): Decreto de Lei no 176/2006, de 30 de agosto, artigo 114.º. Acessível em: www.sns.gov.pt/
[Acedido a 16/04/20].
- [17] Sistema Nacional de Saúde (SNS): Decreto de Lei no 176/2006, de 30 de agosto, artigo 115.º. Acessível em: www.sns.gov.pt/
[Acedido a 16/04/20].
- [18] “Saiba mais sobre: Medicamentos Genéricos – INFARMED”. Acessível em:
www.infarmed.pt
[Acedido a 17/04/20]
- [19] Diário da República eletrónico (DRE): Lei n.º 11/2012, de 8 de Março. Novas regras de prescrição e dispensa de medicamentos. Acessível em: www.dre.pt/
[Acedido a 17/04/20]
- [20] Regime especial de comparticipação de medicamentos. Acessível em: www.infarmed.pt
[Acedido a 19/04/20]
- [21] Fitoterapia – Proposta Completa, 1 de Abril de 2008. Acessível em www.dgs.pt
[Acedido a 18/04/20]
- [22] Medicamentos Manipulados – INFARMED. Acessível em www.infarmed.pt/
[Acedido a 18/04/20]
- [23] Centro de Conferência de Faturas (CCF). Manual de Relacionamento de Farmácias.
Acessível em: www.ccf.minsaude.pt
[Acedido a 19/04/20]
- [24] Diário da República eletrónico (DRE): Decreto-Lei n.º 148/2008. Acessível em:
www.dre.pt. [Acedido a 20/04/20]
- [25] Diário da República eletrónico (DRE): Decreto-Lei n.º 136/2003, de 28 de Junho. Regime jurídico dos suplementos alimentares. Acessível em: www.infarmed.pt
[Acedido a 25/04/20]
- [26] “Decreto-Lei n.º 74/2010”.Diário da República, 1.ª série de 21 de junho de 2010.
- [27] Diário da República eletrónico (DRE): Decreto-Lei n.º 189/2008. Regime jurídico dos produtos cosméticos e de higiene corporal. Acessível em: www.infarmed.pt.
[Acedido a 28/04/20]

Relatório de Estágio Profissionalizante – Farmácia do Lago – Julho 2020

[28] “Decreto-Lei n.º 145/2009”.Diário da República n.º 115/2009, Série I de 17 de junho de 2009.

[Acedido a 01/05/20]

[29] Direção Geral de Saúde - Programa Nacional de Combate à Obesidade. Acessível em www.dgs.pt.

[Acedido a 08/05/20]

[30] Ordem dos Enfermeiros, “Prestação de cuidados na Farmácia”. Acessível em: www.ordemenfermeiros.pt

[Acedido a 01/06/20]

[31] Quem Somos – Valormed. Acessível em: www.valormed.pt.

[Acedido a 02/06/2020]

[32] Alliance Healthcare – Valormed. Acessível em: www.alliance-healthcare.pt.

[Acedido a 02/06/2020]

[33] Gripe. Acessível em: www.dgs.pt/saude-publica1/gripe.aspx [Acedido em 05/03/2020]

[34] Histórico de Destaques, Proteja-se contra a gripe Acessível em: www.dgs.pt/em-destaque/proteja-se-contr-a-gripe.aspx

[Acedido em 05/03/2020]

[35] Programa Nacional de Vigilância da Gripe - Relatório da época 2018/2019, Serviço Nacional de Saúde.

[36] Types of Influenza Viruses, CDC. Acessível em: www.cdc.gov/flu/about/viruses/types.htm [Acedido em 07/03/2020]

[37] Influenza virus receptors in the human airway; Kyoko Shinya, Masahito Ebina, Shinya Yamada, Masao Ono, Noriyuki Kasai, Yoshihiro Kawaoka; Nature, 2006.

[38] Influenza virus neuraminidase inhibitors; Dr. Larisa VGubareva, Laurent Kaiser^a Freerick GHaydenMD^a; The Lancet, 2000.

[39] Relatórios Estatísticos – Gripe Sazonal. Acessível em www.dgs.pt.

[Acedido a 05/03/2020]

[40] Routes of influenza transmission, Ben Killingley Jonathan Nguyen-Van-Tam; Influenza and other respiratory viroses, 2013.

[41] Influenza A Virus Cell Entry, Replication, Virion Assembly and Movement; Dan Dou, Rebecca Revol, Henrik Östbye, Hao Wang, Robert Daniels; Frontiers in Immunology, 2020.

Relatório de Estágio Profissionalizante – Farmácia do Lago – Julho 2020

- [42] Perguntas frequentes sobre a gripe sazonal. Acessível em: www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/gripe/perguntas-e-respostas.aspx
[Acedido em 07/03/2020]
- [43] Estrutura do vírus influenza. Acessível em: www.gripenet.pt. [Acedido a 09/03/2020]
- [44] O que é oseltamivir. Acessível em www.Índice.eu.
[Acedido a 09/03/2020]
- [45] Oseltamivir Treatment of Influenza in Children; Timothy M. Uyeki; Clinic Infect Disease 2019.
- [46] O que é Zanamivir. Acessível em: www.Índice.eu.
[Acedido a 09/03/2020]
- [47] Mecanismo de ação de substâncias antivirais; Joana Catarina Rodrigues Batista; Universidade Fernando Pessoa, 2011.
- [48] Orientação da terapêutica e quimioprofilaxia da gripe sazonal, DGS, 2015 (Atualizada em 2018).
- [49] Influenza Vaccines: From Surveillance Through Production to Protection; Pritish K. Tosh, Robert M. Jacobson, Gregory A. Poland; Mayo Clinic Proceedings, 2010.
- [50] Pandemic influenza vaccine manufacturing process and timeline. Acessível em www.who.int.
[Acedido a 13/03/2020]
- [51] How Influenza (Flu) Vaccines Are Made. Acessível em www.cdc.gov
[Acedido em 15/03/2020]
- [52] “Método de Dáder – Manual de Seguimento Farmacoterapêutico”. Daniel Hernández, Marta Castro, María Dáder; 2009
- [53] “Adherence to long-term therapies: evidence for action” - Geneva: World Health Organization, Sabaté E.; 2003
- [54] “Adherence to Long-Term Therapies and Beliefs about Medications” - International Journal of Family Medicine, Abdullah AlHewiti; 2013
- [55] “Impact of Pharmacists’ Participation in a Pharmacotherapy Follow-Up Program” – American Journal of Pharmaceutical Education, Elena Dualde, Guilhermina Font, Francisco J. Santoja, Maria Faus; 2012
- [56] Acompanhamento farmacoterapêutico, conhecer a acf (acompanhamento farmacoterapêutico). Acessível em: www.ac-ft.pt/about-us/
[Acedido a 16/06/20]
- [57] Informação Geral – Pseudoefedrina. Acessível em www.índice.eu [Acedido a 11/06/20]
- [58] Resumo das características do Medicamento – Actifed. Infarmed, I.P.
- [59] Categorias do Medicamento – Actifed. Acessível em www.farmaciasportuguesas.pt
[Acedido a 11/06/20]

- [60] “Interaction of triprolidine hydrochloride with serum albumins: Thermodynamic and binding characteristics, and influence of site probes” – Journal of Pharmaceutical and Biomedical, Analysis B. Sandhya, Ashwini H. Hegde, Shankara S. Kalanur, Umesha Katrahalli, J. Seetharamappa – 2010
- [61] “Histamina, receptores de histamina e anti-histamínicos: novos conceitos” Paulo Ricardo Criado, Roberta Fachini Jardim Criado, Celina W. Maruta, Carlos d’Apparecida Machado Filho, 2010
- [62] “Causas Secundárias de Obstipação” - Ficha Técnica do Cim. Acessível em www.ordemdosfarmaceuticos.pt
[Acedido a 20/06/20]
- [63] Resumo das características do Medicamento – Acrius. Infarmed, I.P.
- [64] "European Public Assessment Report (EPAR) - Desloratadine" - European Medicines Agent, 2015
- [65] "Vibrocil - Spray Nasal" Acessível em: www.vibrocil.pt/produtos-vibrocil.html.
[Acedido a 20/06/2020]
- [66] “Aquilea Sono”. Acessível em: www.aquilea.com/pt/produto/aquileasono/.
[Acedido a 23/06/2020]
- [67] “Serviço Farmacêutico – Dispensa Semanal de Medicação Modalidades, Resultados, Vantagens e Inconvenientes.” João Paulo de Almeida Ribeiro, 2017
- [68] “Preparação Individualizada da Medicação (PIM) – Ordem dos Farmacêuticos”, 2018. Disponível em www.ordemdosfarmaceuticos.pt.
[Acedido a 23/06/20]
- [69] "Medicamento usado para a malária pode ser eficaz no combate à Covid-19" Acessível em: www.sicnoticias.pt/especiais/coronavirus/2020-03-20-Medicamento-usado-para-a-malaria-pode-ser-eficaz-no-combate-a-Covid-19. [Acedido a 01/07/2020]
- [70] “Covid-19: Uso inadequado de Hidroxicloroquina no contexto da pandemia. Acessível em: www.jornalmedico.pt/atualidade/38698-covid-19-uso-inadequado-de-hidroxicloroquina-e-cloroquina-no-contexto-da-pandemia.html.
[Acedido a 01/07/2020]
- [71] Resumo das Características do medicamento – Plaquinol. Infarmed, I.P.
- [72] “Folheto Informativo - Informação para o utilizador PLAQUINOL.” Acessível em www.indice.eu.
[Acedido a 12/07/2020]
- [73] "Increased Incidence of Gastrointestinal Side Effect in Patients Taking Hydroxychloroquine: A Brand-related Issue?" - The Journal of Rheumatology. Amar Srinivasa, Sofia Tosounidou, Caroline Gordon; 2017

[74] "What is heartburn?" Acessível em: www.webmd.com/heartburn-gerd/guide/understanding-heartburn-basics.

[Acedido a 13/07/2020]

[75] "How to deal with anxiety and heartburn?" Acessível em:

<https://www.calmclinic.com/anxiety/signs/heartburn>.

[Acedido a 23/07/2020]

[76] "Informação geral – Esomeprazol." Acessível em: www.indice.eu.

[Acedido: a 24/07/2020]

[77] "Folheto Informativo Nexium 20mg." Acessível em: www.infarmed.pt.

[Acedido a 24/07/2020]

[78] "Folheto informativo Nexium." Acessível em: www.pfizer.pt.

[Acedido a 24/07/2020]

[79] Drug Interactions between Nexium and Plaquenil. Disponível em: www.drugs.com.

[Acedido a 24/07/2020]

[79] "Como Funciona Gaviscon Duefet". Acessível em: <https://www.gaviscon.pt/como-funciona-gaviscon/como-funciona-gaviscon-duefet/>

[Acedido a 24/07/2020]

[80] "Interactions between your drugs: calcium carbonate vs hydroxychloroquine."

Acessível em: www.drugs.com.

[Acedido a 24/07/2020]

[81] "Gaviscon Duefet – Farmácias Portuguesas". Acessível em:

https://www.farmaciasportuguesas.pt/catalogo/catalog/product/view/id/441494/s/gaviscon-duefet/?__SID=U.

[Acedido a 25/07/2020]

[82] "Nexium Control® (20mg). Acessível em:

<https://www.farmaciasportuguesas.pt/catalogo/index.php/catalog/product/view/id/454270/s/nexium-control/category/986/>.

[Acedido a 26/07/2020]

[83] Nexium Control – Esomeprazol. Resumo do EPAR destinado ao público. Acessível em:

www.ema.eu.

[Acedido a 27/07/2020]

Anexos

Anexo I – (A- Porta de Entrada pela galeria; B– Porta de Entrada Principal; C- Montras Externas; D- Balcões; E- Balcões; F- Zona de Atendimento Personalizado; G- Zona de Receção das Encomendas; H- Gabinete de Enfermagem; I- Laboratório)



A



B



C



D

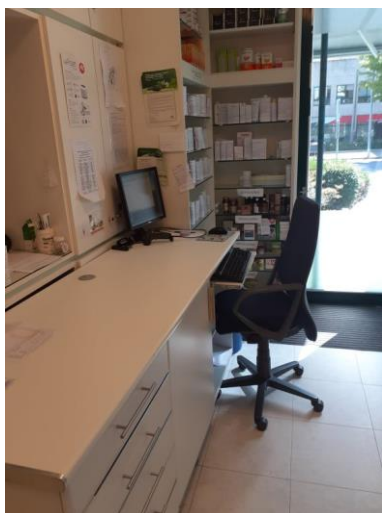


E



F

Relatório de Estágio Profissionalizante – Farmácia do Lago – Julho 2020



G



H



I

Anexo II- Tabela de Formações assistidas durante o estágio

Nome da Formação	Local	Duração
Rener Furter	C.E.N. – Escola Profissional de Estética e Cabeleireiro.	6 horas
Bioderma	Hotel Porto Palácio	7 horas
Skinceuticals	Hotel Porto Palácio	2h30 min.
ISDIN	Farmácia do Lago	15 min.
Inflamação, Iimigo Silencioso	Hotel Meliã Braga	2h30 min.
Vichy	A.C. Hotel	3 horas
Heliocare	Via Online	30 min.

Relatório de Estágio Profissionalizante – Farmácia do Lago – Julho 2020

Anexo III – Fichas de Preparação: a) Minoxidil a 5%

Ficha de Preparação						
Manipulado:	Minoxidil 5%					
Forma Farmacêutica:	LIQUIDA					
Data de Preparação:	02/06/2020					
Prazo Validade :	01/08/2020					
Nº Lote :	046/20					
Registo Copiador :	1.887					
Condições de Conservação :	Temperatura ambiente					
Qtd. Total Medicamento :	100,00 g					
Director Técnico :	Drª Maria Lurdes Lemos					
Operador :	Dr. Bruno Gonçalves					
Médico:	sem receita					
Honorários:	5,05 €					Valor Net : 28,43 €
Factor Multiplicativo:	3,00					Valor IVA : 1,71 €
					Valor PVP : 30,14 €	

Matérias Primas	Nº Lote	Origem	Qtd. Usada	Preço Aquis. s/ IVA	Factor Multiplic.	Preço Mat.prima
Minoxidil	18C27-B0	Fagron Ibérica S.A.U.	10,00	0,16 €	1,90	3,04 €
Álcool Etilico 96º puro	0089422	Guinama	130,00	0,01 €	1,60	1,04 €
Propilenoglicol	0090716	Guinama	20,00	0,01 €	1,90	0,23 €
Água Purificada	0079775	Guinama	40,00	0,00 €	1,90	0,15 €
Subtotal						4,46 €

Preparação	
pulverização do minoxidil	
pesagem das matérias-primas	
adicionar o propilenoglicol, aos poucos, ao minoxidil	
adicionar a mistura hidro-alcoolica previamente preparada	
filtração	
acondicionamento e rotulagem	

Embalagem	Tipo	Nº Lote	Fornecedor	Capac	Qtd	Preço	Fact. Mult.	Valor Net
Frasco vidro âmbar c.g.	EMBAL	0084657	Guinama Laboratóri	125 ml	2,00	0,94 €	1,20	2,26 €
Subtot								2,26 €

Ensaio	Especificação	Conforme	Utilizador	Assinatura
Volume de Alcool		☐		
Prepa Líquidas		☐		
Monografia Prep		☐		
Monografia Prep	conforme	☒	Bruno Gonç	
Uniformidade de		☐		

Relatório de Estágio Profissionalizante – Farmácia do Lago – Julho 2020

Ensaio	Especificação	Conforme	Utilizador	Assinatura
pH	entre 8.0 e 9.4	☒	Bruno Gonç	
Quantidade	conforme	☒	Bruno Gonç	
Aspecto	homogéneo	☒	Bruno Gonç	
Odor	característico a álcool	☒	Bruno Gonç	
Cor	incolor	☒	Bruno Gonç	

//_/_____
(Data)

(Assinatura)

Relatório de Estágio Profissionalizante – Farmácia do Lago – Julho 2020

b) Solução de álcool a 60% com ácido bórico

Ficha de Preparação

Manipulado:	Álcool a 60% saturado com ácido bórico	
Forma Farmacêutica:	LIQUIDA	
Data de Preparação:	18/02/2020	
Prazo Validade :	18/04/2020	
Nº Lote :	021/20	
Registo Copiador :	1.853	
Condições de Conservação :	Temperatura ambiente	
Qtd. Total Medicamento :	30,00 ml	
Director Técnico :	Drª Maria Lurdes Lemos	
Operador :	Dr. Bruno Gonçalves	
Médico:	sem receita	
Honorários:	5,05 €	Valor Net : 21,67 €
Factor Multiplicativo:	3,00	Valor IVA : 1,30 €
		Valor PVP : 22,97 €

Matérias Primas	Nº Lote	Origem	Qtd. Usada	Preço Aquis. s/ IVA	Factor Multiplic.	Preço Mat.prima
Álcool Etílico 70% Puro	7021050	alcohol e géneros aliment	24,70	0,00 €	1,90	0,00 €
Ácido Bórico Pó	0072136	Guinama	1,50	0,02 €	2,20	0,05 €
Água Purificada	0079775	Guinama	5,30	0,00 €	2,20	0,02 €
Subtotal						0,07 €

Preparação
Pesagem das matérias-primas
Preparação do álcool a 60°
Dissolução / saturação do ácido bórico no álcool a 60°
Agitar de 15' em 15'; repousar durante 60'
Filtração
Acondicionamento e rotulagem

Embalagem	Tipo	Nº Lote	Fornecedor	Capac	Qtd	Preço	Fact. Mult.	Valor Net
Frasco vidro âmbar c.g.	EMBAL	2016430	fragon	30 ml	1,00	1,21 €	1,20	1,45 €
Subtot								1,45 €

Ensaio	Especificação	Conforme	Utilizador	Assinatura
Cor	incolor	☒	Bruno Gonç	
Odor	característico a alcohol	☒	Bruno Gonç	
Aspecto	homogéneo	☒	Bruno Gonç	
Quantidade		☐		
pH		☐		
Uniformidade de		☐		

Relatório de Estágio Profissionalizante – Farmácia do Lago – Julho 2020

c) Solução Alcoólica SABA – OMS - 2020

Ficha de Preparação

Manipulado:	Solução alcoólica SABA - OMS - 2020	
Forma Farmacêutica:	LIQUIDA	
Data de Preparação:	10/03/2020	
Prazo Validade :	06/09/2020	
Nº Lote :	AL/04/2020	
Registo Copiador :	1.862	
Condições de Conservação :	Conserção em local fresco e arejado e longe das chamas.	
Qtd. Total Medicamento :	5.000,00 ml	
Director Técnico :	Dr ^a Maria Lurdes Lemos	
Operador :	Dr. Bruno Gonçalves	
Médico:	Autorizado OMS	
Honorários:	5,05 €	Valor Net : 183,27 €
Factor Multiplicativo:	27,50	Valor IVA : 11,00 €
		Valor PVP : 194,27 €

Matérias Primas	Nº Lote	Origem	Qtd. Usada	Preço Aquis. s/ IVA	Factor Multiplic.	Preço Mat.prima
Álcool Etilico 96° puro	0086056	Guinama	4.166,50	0,00 €	1,30	0,00 €
Água Oxigenada 10 Volumes	AX191012	Alifar	208,50	0,00 €	1,60	0,33 €
Glicerol	0091213	Guinama	72,50	0,00 €	1,90	0,00 €
Água Purificada	0079775	Guinama	552,50	0,00 €	1,60	1,77 €
Subtotal						2,10 €

Preparação
Medir a quantidade de alcool a usar
Medir a quantidade de Agua Oxigenadaa usar e adicionar ao alcool previamente medido.
Media a quantidade de Glicerol a usar e adicionar a msitura anterior, com a ajuda de uma espátula.
Adicionar a quantidade remanescente de água purificada até perfazer o volume pretendido.
Mexer a solução e colocar nos devidos recipientes evitando que evapore.
Acondicionar e rotular.
Colocar os frascos em quarentena durante 72horas de modo a permitir a eliminação de qualquer contaminação.

Ensaio	Especificação	Conforme	Utilizador	Assinatura
Cor	incolor	☒	Bruno Gonç	
Odor	característico a alcool	☒	Bruno Gonç	
Aspecto	homogéneo	☒	Bruno Gonç	
Quantidade	conforme	☒	Bruno Gonç	
pH		☐		
Uniformidade de		☐		
Monografia Prep		☐		

Anexo III – Conteúdo do Website



SOBRE A GRIPE

A Gripe é uma doença contagiosa que atinge as vias respiratórias e que na maior parte dos casos, cura espontaneamente. Trata-se de uma das doenças que mais causa morbilidade e mortalidade em todo mundo.

Esta ocorre principalmente entre o outono e o início da primavera, provocando complicações graves em doentes:

- Crónicos
- Imunodeprimidos
- Pessoas com mais de 65 anos de idade.

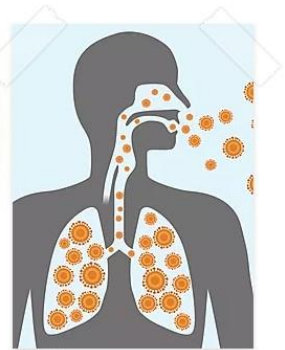
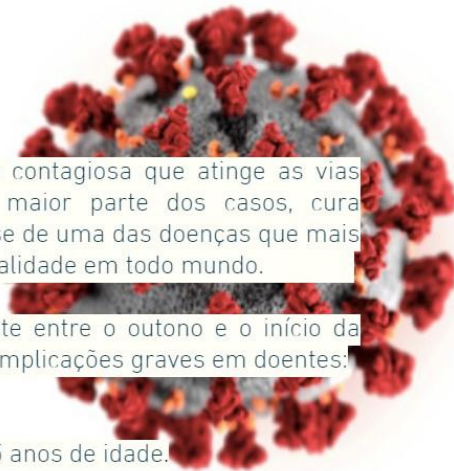


IMAGEM 1

A Gripe é desencadeada por um vírus, o *Haemophilus influenzae*, que apresenta três subtipos, o A, B e C. Sabendo que os diferentes tipos de vírus da gripe estão em constante alteração e que a imunidade provocada pela vacina não é duradoura, a solução passa pela vacinação anual.

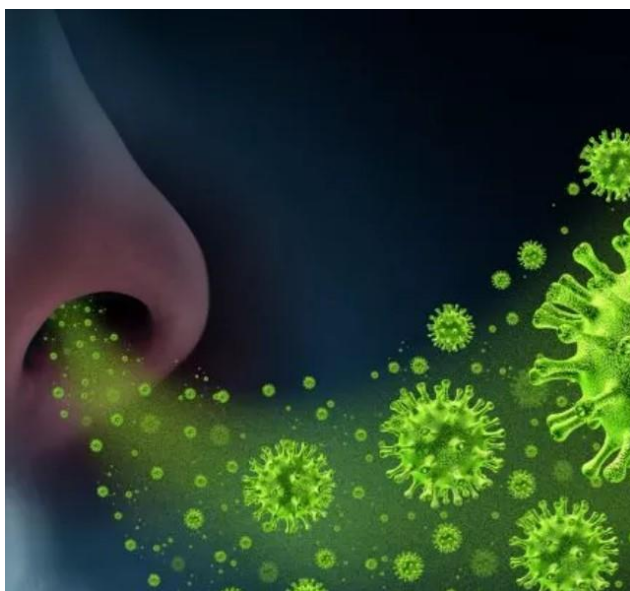


ESTATÍSTICAS

2018/19



O Influenza em Portugal infeta milhares de pessoas por ano. Durante a época gripal de 2018/2019 foram notificados pelos Laboratórios da Rede Portuguesa de Laboratórios para o Diagnóstico da Gripe, cerca de 18521 casos entre a 37ª semana de 2018 e a 22ª semana de 2019, tendo sido registado o pico de gripe entre Janeiro de 2019 e Fevereiro do mesmo ano. Destas 18521 pessoas infetadas acabaram por morrer cerca de 3331 pessoas sendo praticamente todas elas pessoas idosas com idade superior a 75 anos.



MODO DE TRANSMISSÃO

O vírus Influenza é muito facilmente transmitido de pessoa para pessoa. Quando uma pessoa infetada por este vírus espirra, tosse ou fala vai expelir pequenas gotículas que contêm o vírus e que podem ser inaladas por outras pessoas.

O vírus, entra assim no organismo humano pela boca ou pelo nariz, onde se vai multiplicar, disseminar para a garganta e restante vias respiratórias, incluindo os pulmões.

Após esta exposição, multiplicação e disseminação são necessários cerca de 2/3 dias até aparecerem os primeiros





SINTOMAS ADULTOS E IDOSOS

No adulto e no idoso a gripe manifesta-se por um início súbito de febre alta, mal estar, dores musculares e articulares, tosse seca e dores de cabeça. Pode também ocorrer inflamação dos olhos.



SINTOMAS CRIANÇAS E BEBÊS

Nas crianças, os sintomas dependem da idade. As crianças mais velhas têm sintomas semelhantes aos do adulto. Já nos bebês, a prostração e a febre são as manifestações mais comuns. Para além destes, existem outros sintomas que também são frequentes. A nível respiratório: tosse.



IMAGEM 6



IMAGEM 7

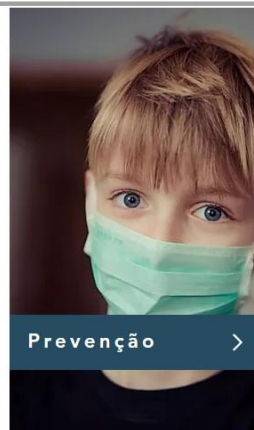


IMAGEM 8

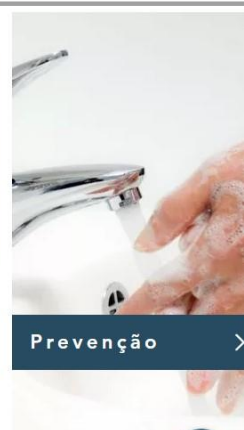


IMAGEM 9

DEFEIÇÕES

Porque devo vacinar-me contra a gripe?

Sendo a vacinação contra a gripe a principal medida de prevenção esta tem como objetivo proteger as pessoas mais vulneráveis, prevenindo a doença e as suas complicações.

Onde posso comprar a vacina contra a gripe?

A vacina pode ser comprada na farmácia, sendo necessário receita médica. Com a prescrição o utente vai beneficiar de uma comparticipação de 37%.



Quando devo vacinar-me?

O mais recomendável é a vacinação iniciar-se em outubro. Esta deve ser feita preferencialmente até ao fim do ano. Assim, a vacina pode ser administrada durante todo o outono e inverno.

Quem deve vacinar-se?

A vacinação contra a gripe é fortemente recomendada a:

- Doentes crónicos e imunodeprimidos (a partir dos 6 meses de idade);
- Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos;
- Profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados.

- Grávidas;

Aconselha-se também a vacinação às

Para quem está disponível a vacina gratuita?

A vacina está disponível, gratuitamente, nos centros de saúde para alguns dos grupos de risco.

Pode vacinar-se gratuitamente nos centros de saúde e sem necessidade de declaração médica, as pessoas que:

- têm diabetes mellitus
- têm idade igual ou superior a 65 anos
- têm trissomia 21
- realizam terapêutica de substituição renal crónica (diálise)
- foram submetidas a transplante de células precursoras hematopoiéticas ou de órgãos sólidos

A vacina contra a gripe é também gratuita para:

- profissionais do Serviço Nacional de Saúde (SNS);
- guardas prisionais e reclusos;
- residentes em instituições ou pessoas internadas em unidades do SNS;
- bombeiros com atividade assistencial.



Profissionais de Saúde

Os profissionais de saúde são a principal fonte de motivação e aconselhamento para a vacinação das pessoas, principalmente as que pertencem aos grupos de risco.

Com isto, os profissionais têm também maior probabilidade de contrair a infeção e, consequentemente, de a transmitir aos seus familiares e, também, aos utentes/doentes que contactam diariamente.

Assim sendo, os profissionais de saúde são um dos grupos alvo prioritários para a vacinação e com acesso gratuito à vacina.

"Se é profissional de saúde vacine-se contra a gripe e dê o exemplo. A vacinação dos profissionais de saúde é um direito e um dever!" - DGS

VACINE-SE! PROTEJA-SE!



GRIPE



VACINE-SE! PROTEJA-SE!

[Home](#) [Gripe](#) [Vacinação](#) [Contactos](#)



**FARMÁCIA
DO LAGO**



Rua Arquitecto Cassiano Barbosa,
Edifício do Lago II, 4100-009 Porto



226168951



geral@farmaciadolago.com



www.farmaciadolago.com



Seg - Sex: 9:00 - 21:00
Sáb: 9:00 - 19:00



U. PORTO
FACULDADE DE FARMÁCIA
UNIVERSIDADE DO PORTO



Anexo IV- Panfleto



*Sabia que existe
um vírus que em
2019 infetou mais
de 18.000 pessoas
em Portugal?*



Veja como se prevenir
no verso!



Rua Arquitecto
Cassiano Barbosa,
Edifício do Lago II,
4100-009 Porto



226168951



geral@farmaciadolago.com



www.farmaciadolago.com



Seg - Sex: 9:00 - 21:00
Sáb: 9:00 - 19:00

Para mais informação consulte:
farmaciadolago.wixsite.com/gripe



Prevenção Vacinação

Sendo a vacinação contra a gripe
a principal medida de prevenção
esta tem como objetivo proteger
as pessoas, prevenindo
a doença e as suas complicações.

.....

Vacinação recomenda-se:

- Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos;
- Doentes crónicos;
- Imunodeprimidos;
- Grávidas;
- Profissionais de saúde.

.....



Vaccine-se! Proteja-se!

A Gripe

A Gripe é uma doença contagiosa que atinge as vias respiratórias e que na maior parte dos casos, cura espontaneamente. Esta ocorre principalmente entre o outono e o início da primavera, provocando complicações graves em doentes:

- Crónicos;
- Imunodeprimidos;
- Pessoas com mais de 65 anos de idade.



A Gripe é desencadeada por um vírus, o *Haemophilus influenzae*, que apresenta três subtipos, o A, B e C. Sabendo que os diferentes tipos de vírus da gripe estão em constante alteração e que a imunidade provocada pela vacina não é duradoura, a solução passa pela vacinação anual.

Modo de Transmissão

O vírus *Influenza* é muito facilmente transmitido de pessoa para pessoa.



O vírus é transmitido através de gotículas quando uma pessoa:

- Tosse
- Espirra
- Fala



Sintomas

Adulto:



- Febre Alta;
- Mal estar;
- Dores musculares;
- Tosse seca;
- Dores de cabeça.

Criança:



-

Prostração:

- Febre;
- Tosse;
- Vômitos;
- Náuseas.

Anexo V – Distribuição dos Panfletos





Anexo VI – Perguntas colocadas aos utentes durante a entrevista

Projeto – Protótipo:

- 1 – Começou a tomar algum medicamento novo nos últimos 3 meses?
- 2 – Como se está a dar com este medicamento novo e com os antigos que já tomava? (Questão mais aberta para a pessoa falar sobre os problemas que são importantes quer na medicação, quer na doença)
- 3 – Acha que está a resultar? Sente diferenças? (por expl. se for para a tensão arterial, a tensão baixou?)
- 4 – Está a ter algum problema com o medicamento? Se sente algum efeito secundário?
- 5 – Esqueceu-se alguma vez de tomar o medicamento e tem aderido bem à terapêutica?
- 6 – Medidas não farmacológicas (indicar/reforçar). Saber se tem conseguido medir a tensão ou diabetes etc. (Dependendo da doença crónica ou de cada caso)

Em relação ao Covid, sabendo que pertence ao grupo de risco:

- 1 – Tem lavado constantemente as mãos sempre que possível? (Reforçar a importância da lavagem das mãos)
- 2 – Quando sai de casa e se desloca a locais públicos tem usado máscara? (Se tem alguma dúvida sobre as máscaras ou como se colocam)
- 3 – Ainda em público, desinfeta sempre que possível as mãos quando toca em algum objeto potencialmente contagioso?

Pertencendo a um grupo de risco, apresentar o novo serviço de entregas ao domicílio da Farmácia do Lago para evitar o contacto com pessoas.

Anexo VII - Alguns dos *posts* divulgados no *Instagram* da Farmácia do Lago



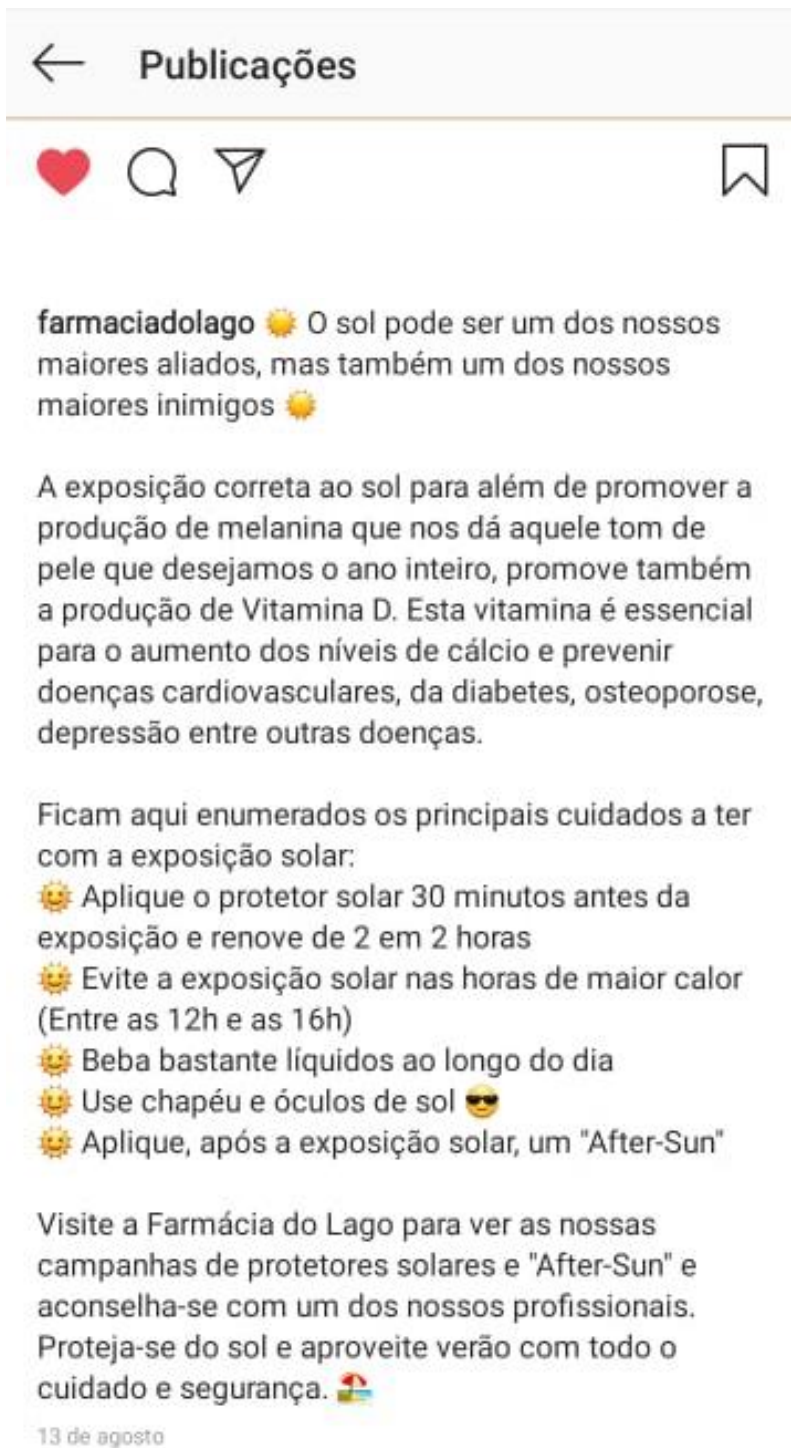
- Publicação de uma campanha de solares



- Publicação de uma campanha de solares



- Publicação de uma campanha de solares



- **Publicação: Exposição correta ao sol**



farmaciadolago O uso correto de uma máscara é fulcral para prevenir a transmissão pessoa<-> pessoa e para se proteger das outras pessoas! 🌿🚫

Veja nas imagens em baixo:

1. O modo de colocação de uma máscara!
2. Como não deve usar a máscara!

- Publicação do uso correto da máscara



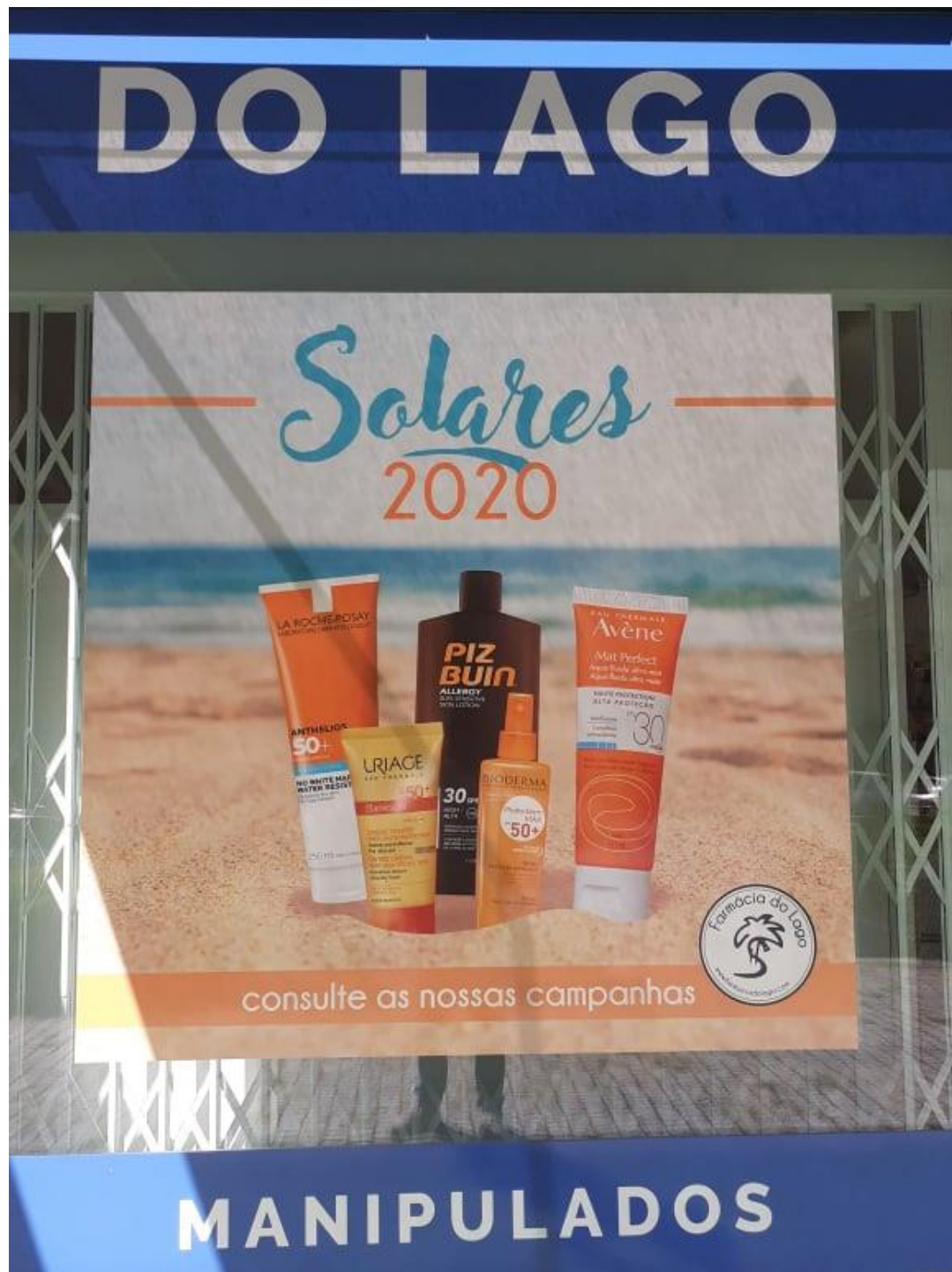
farmaciadolago O uso correto de uma máscara é fulcral para prevenir a transmissão pessoa<->pessoa e para se proteger das outras pessoas! 🟢🚫

Veja nas imagens em baixo:

1. O modo de colocação de uma máscara!
2. Como não deve usar a máscara!

- Publicação do uso correto da máscara

Anexo VIII - Panfleto com as campanhas promocionais de solares 2020, afixado numa das montras da Farmácia do Lago



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

