



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

REALIZADO NO ÂMBITO DO MESTRADO INTEGRADO
EM CIÊNCIAS FARMACÊUTICAS

Farmácia de Apúlia

Mafalda Pontes Loureiro

M

2019-2020

Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto

Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas

Relatório de Estágio Profissionalizante

Farmácia de Apúlia

janeiro de 2020 a agosto de 2020

Mafalda Pontes Loureiro

Orientador: Dra. Maria Aurélia Cerqueira Oliveira

Tutor FFUP: Prof. Doutora Helena Carmo

Setembro de 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 referência. Tenho consciência de que a prática de plágio e auto-plágio constitui um ilícito académico.

Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto, 21 de Setembro de 2020

Mafalda Pontes Loureiro

Agradecimentos

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer à Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto pela qualidade do ensino e dos docentes que, em variados aspetos, marcaram o meu percurso académico nesta instituição. Deixo um particular agradecimento à professora Dra. Helena Carmo por todo o acompanhamento ao longo do estágio, tempo dedicado e ajuda preciosa na elaboração do relatório.

Posteriormente, um agradecimento à Farmácia de Apúlia representada pela minha orientadora e diretora técnica Dra. Maria Aurélia Oliveira. Muito obrigada a toda a equipa pela forma como me receberam, pelo ensinamento, preocupação, carinho e por me tornarem uma melhor pessoa e melhor profissional. Sei que, desde o primeiro dia, se esforçaram para que me sentisse uma de vós e conseguiram muito mais que isso.

À minha família, um obrigado nunca será suficiente para agradecer o apoio incondicional e a paciência ao longo destes cinco anos. Acreditaram em mim e nunca me deixaram baixar os braços por muito difíceis que fossem as circunstâncias, foram os meus maiores confidentes e o meu maior apoio.

À Daniela, à Carolina, à Paula, à Mariana e à Cristina por serem o meu ombro amigo e me ensinarem que tudo é possível. Nunca me deixaram desistir, deram-me a mão e ajudaram a que este percurso fosse mais fácil com elas a meu lado.

À Irmandade e aos meus restantes amigos, agradeço por acompanharem esta jornada e o meu crescimento e os tornarem melhores. Levo comigo todas as histórias, conselhos e companhia. Agradeço-vos todas as gargalhadas e momentos vividos.

Resumo

O Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas é um curso de cinco anos que envolve uma grande preparação de conhecimentos teóricos e termina com um período de seis meses de estágio curricular, em que se requer que o estudante contacte e se prepare para a vida profissional. Pretende-se então complementar toda a parte teórica lecionada e garantir uma formação e desenvolvimento apropriado à profissão farmacêutica, devendo ser aplicados os conhecimentos teóricos e desenvolvidas competências sociais e pessoais.

O estágio curricular mencionado neste relatório decorreu num período de seis meses, na Farmácia de Apúlia, em Esposende sob orientação da Dra. Maria Aurélia Oliveira. Tornou-se um período muito importante não só para ter contacto com o mundo farmacêutico e com a farmácia comunitária, mas também para me fazer crescer enquanto pessoa e enquanto profissional.

Na primeira parte do relatório, há uma descrição quer do espaço físico quer das atividades desempenhadas pelo farmacêutico na Farmácia de Apúlia. Em particular, há uma explicação do enquadramento do farmacêutico e de que forma pude auxiliar ou executar determinadas tarefas nomeadamente no atendimento ao utente, realização e conferência de encomendas e gestão de stocks. Encontram-se também mencionados os serviços disponibilizados ao utente bem como alguma informação relevante acerca de medicamentos e produtos de bem-estar e higiene.

Na segunda parte, há uma exposição de projetos e atividades desenvolvidas por mim, mediante as necessidades da farmácia e a vontade da equipa ao longo do estágio. Os projetos desenvolvidos foram, essencialmente, ao nível das redes sociais face à situação pandémica vivida atualmente permitindo chegar à população de uma forma mais interativa e apelativa. Tive também oportunidade de trabalhar duas das áreas do meu gosto pessoal, a cosmética e hábitos de vida saudável através da criação de conteúdo digital e da realização de atividades na farmácia para a promoção de um estilo de vida saudável.

Índice

<i>Declaração de integridade</i>	<i>3</i>
<i>Agradecimentos.....</i>	<i>4</i>
<i>Resumo.....</i>	<i>5</i>
<i>Abreviaturas</i>	<i>8</i>
<i>Índice de figuras.....</i>	<i>9</i>
<i>Índice de anexos</i>	<i>10</i>
<i>Parte I – Atividades desenvolvidas em Farmácia Comunitária.....</i>	<i>11</i>
<i>1. Introdução</i>	<i>11</i>
<i>2. Farmácia de Apúlia.....</i>	<i>12</i>
<i>2.1 Localização e horário de funcionamento.....</i>	<i>12</i>
<i>2.2. Espaço físico.....</i>	<i>12</i>
<i>2.2.1 Interior</i>	<i>12</i>
<i>2.2.2 Exterior</i>	<i>13</i>
<i>2.3 Recursos Humanos</i>	<i>14</i>
<i>2.4 Sistema Informático</i>	<i>14</i>
<i>3. Gestão</i>	<i>14</i>
<i>3.1 Gestão de Stock.....</i>	<i>15</i>
<i>3.2 Realização, receção e conferência de encomendas</i>	<i>15</i>
<i>3.3 Armazenamento.....</i>	<i>18</i>
<i>3.4 Controlo de prazos de validade.....</i>	<i>19</i>
<i>3.5 Gestão de devoluções.....</i>	<i>20</i>
<i>3.6 Fecho de receituário</i>	<i>21</i>
<i>4. Atendimento ao público</i>	<i>21</i>
<i>4.1 Medicamentos sujeitos a receita médica</i>	<i>22</i>
<i>4.1.1 Receita médica e validação da mesma.....</i>	<i>22</i>
<i>4.1.2 Sistemas de saúde, subsistemas e participações.....</i>	<i>24</i>
<i>4.1.3 Dispensa de psicotrópicos e/ou estupefacientes. Cuidados e legislação.....</i>	<i>25</i>
<i>4.2 Medicamentos não sujeitos a receita médica</i>	<i>26</i>
<i>4.3 Medicamento manipulados.....</i>	<i>26</i>
<i>4.4 Medicamentos homeopáticos.....</i>	<i>27</i>
<i>4.5 Suplementos alimentares</i>	<i>27</i>

4.6 Dermocosmética e puericultura.....	27
4.7 Produtos e medicamentos de uso veterinário	28
4.8 Dispositivos médicos	29
5. Outros serviços prestados na FA	30
5.1 Determinação de parâmetros bioquímicos	30
5.1.1 Testes Bioquímicos	30
5.1.2 Medição da pressão arterial e outros parâmetros físicos	30
5.2 Administração de injetáveis.....	31
5.3 Consultas	31
5.4 ValorMed.....	31
5.5 Cartão Saúde (antigo Cartão das Farmácias Portuguesas).....	31
6. Formações.....	32
Parte II – Projetos desenvolvidos na FA.....	33
1. Projeto I – Gestão das Redes Sociais da FA.....	33
2. Projeto II – Atividades de promoção de hábitos de vida saudável.....	34
2.1 Workshops	35
2.1.1 I Workshop Saudável	35
2.1.2 Atividade física – Dia da Mulher	35
2.2 Rubrica “Receitas da Semana”	36
3. Projeto III – Cuidados dermatológicos.....	37
3.1 Objetivo e metodologia	37
3.2 Contextualização teórica	38
3.3 Pele Normal	39
3.4 Pele Oleosa	39
3.5 Pele Seca.....	40
3.6 Higiene Cutânea.....	40
3.7 Hidratação Cutânea	41
3.8 Balanço final de projeto.....	42
Considerações Finais sobre o estágio na Farmácia de Apúlia	43
Referências Bibliográficas	45
Tabelas	48
Figuras.....	49
Anexos.....	51

Abreviaturas

ANF - Associação Nacional das Farmácias

ARS - Norte - Administração Regional de Saúde do Norte

CNP - Código Nacional do Produto

DCI - Denominação Comum Internacional

DT - Diretora Técnica

FA - Farmácia de Apúlia

FF - Forma Farmacêutica

GAP - Gabinete de Atendimento Personalizado

IVA - Imposto de Valor Acrescentado

LVMNSRM - Local de Venda de Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica

MICF - Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas

MNSRM - Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica

MSRM - Medicamentos Sujeitos a Receita Médica

PV - Prazo de Validade

PVA - Preço de Venda ao Armazenista

PVF - Preço de Venda à Farmácia

PVP - Preço de Venda ao Público

RECM - Regimes Especial de Comparticipação de Medicamentos

SA - Substância Ativa

SNS - Serviço Nacional de Saúde

SPMS - Serviços Partilhados do Ministério da Saúde

Índice de figuras

Figura 1 - Cronograma das atividades desenvolvidas no estágio	11
Figura 2 - Aumento do número de seguidores	49
Figura 3 - Alcance diário da página e das publicações	49
Figura 4 - Interação nas publicações	50
Figura 5 - Localização das três camadas constituintes da pele	38
Figura 6 - Alterações que levam ao aparecimento da acne	39

Índice de tabelas

Tabela 1 - Cronograma de formações realizadas	48
--	----

Índice de anexos

Anexo I – Termohigrómetro	51
Anexo II – Robot	51
Anexo III – Controlo dos psicotrópicos no ato da dispensa	52
Anexo IV – Balanço anual dos psicotrópicos	52
Anexo V – Talão de ValorMed	53
Anexo VI – Certificado de participação em formação	54
Anexo VII – Calendarização das publicações das redes sociais	55
Anexo VIII – Cartaz de promoção do “I Workshop Saudável”	57
Anexo IX – Cartaz de promoção “Aula de Zumba – Dia da Mulher”	57
Anexo X – Publicação “Cuidados de Limpeza de Rosto”	59
Anexo XI – Publicação “Cuidados de Hidratação de Rosto”	60

Parte I – Atividades desenvolvidas em Farmácia Comunitária

1. Introdução

Cada vez mais o farmacêutico comunitário assume um papel extremamente importante na sociedade como agente de saúde pública, sendo que a proximidade ao utente e à população em que a Farmácia se insere consideram-se um ponto crucial para que isto aconteça. Cabe ao farmacêutico comunitário o papel de informar e esclarecer para o correto uso do medicamento, promover hábitos de vida saudável e auxiliar a população em qualquer das questões que esteja ao seu alcance. Nesta linha de ação, o estágio profissionalizante surge como um momento de aprendizagem e interação, que deixará o estudante preparado para vida pessoal e profissional, fazendo dele um melhor farmacêutico e uma melhor pessoa.

Assim, o presente estágio em Farmácia Comunitária teve início no dia 15 de janeiro de 2020 e terminou a 7 de agosto de 2020 na Farmácia de Apúlia (FA), sob orientação da Dra. Maria Aurélia Cerqueira Oliveira. Com a sua realização, tive oportunidade de pôr em prática e consolidar os conhecimentos adquiridos ao longo dos 5 anos do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas (MICF), bem como de desenvolver as minhas competências sociais. Durante o tempo de estágio, estive exposta a situações que me deram uma nova visão do trabalho e de questões de saúde pública, face à pandemia de Covid-19 que atingiu Portugal no início do ano bem como de desempenhar algumas tarefas como representado na **Figura 1**.



Figura 1 – Cronograma de atividades desenvolvidas durante o estágio

2. Farmácia de Apúlia

2.1 Localização e horário de funcionamento

A FA situa-se na Avenida da Praia nº 90, em Apúlia, concelho de Esposende. Insere-se numa vila com uma vasta quantidade de serviços, próxima ao Hospital de Fão e a centros de saúde locais. Para além disso, a sua localização geográfica junto ao mar, permite que esta vila seja visitada por inúmeros turistas que pretendem disfrutar de uma refeição em restaurantes locais ou mesmo de caminheiros que se cruzam com a FA no seu caminho para Santiago de Compostela.

Embora sendo uma vila muito visitada aos fins-de-semana, durante a semana é com os habitantes locais que há um maior contacto. Trata-se de uma população maioritariamente idosa, que viveu muitos anos em atividades ligadas ao mar, à atividade piscatória ou à agricultura, marcas ainda bem presentes na vila e nos seus costumes.

Face ao crescente volume de trabalho verificado no último ano e para satisfazer os cerca de 200 atendimentos por dia, a FA sentiu necessidade de alargar o seu horário de funcionamento encontrando-se, atualmente, aberta todos os dias das 08:30h às 23:30h (incluindo fins-de-semana e feriados).

2.2. Espaço físico

Segundo o Artigo 29º do Decreto-Lei nº 307/2007, as farmácias devem dispor de instalações que garantam tanto a segurança, preparação e conservação dos medicamentos como a privacidade, acessibilidade e comodidade dos utentes e dos colaboradores da farmácia.⁽²⁾

Desde Outubro de 2019 que a FA se encontra nas suas atuais instalações, obedecendo aos requisitos e orientações legais e das Boas Práticas Farmacêuticas, aplicadas à farmácia comunitária.

2.2.1 Interior

No espaço interior, a FA é constituída por três pisos:

- No piso inferior (-1) encontra-se o armazém para excedente do stock de produtos, como cremes, ortopédicos, entre outros que não exijam monitorização da temperatura através de um termohigrómetro (**Anexo I**);
- No piso base (0), encontra-se a área de atendimento ao público, uma casa de banho, um laboratório de serviços farmacêuticos, o escritório da Diretora Técnica (DT), a zona de receção e validação de encomendas e uma segunda área de arrumação principal;

- No piso superior (1), encontramos um escritório, uma sala de reuniões, um gabinete de atendimento para a prestação de serviços (como consultas de nutrição ou massagens), um armazém para excedente de medicamentos com monitorização da temperatura de conservação com um termohigrómetro (como xaropes ou comprimidos) e artigos de puericultura e uma copa destinada à alimentação dos funcionários.

A área de atendimento é constituída por quatro balcões de atendimento, todos equipados com um computador e leitor de código de barras. Por detrás dos balcões de atendimento, encontram-se expostos alguns Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica (MNSRM), produtos de cosmética ou suplementos alimentares.

O Gabinete de Atendimento Personalizado (GAP) é destinado à realização de serviços farmacêuticos como, por exemplo, administração de injetáveis por farmacêuticos habilitados, medição da pressão arterial, medição de parâmetros bioquímicos ou qualquer outra atividade que exija privacidade para o utente.

A zona de receção e validação de encomendas e o armazém de stock principal é de acesso limitado a colaboradores da farmácia. Encontra-se equipada com um balcão, um computador, um leitor de código de barras, duas impressoras de papel e uma impressora de preços e um robot. Nesta zona, realizam-se as encomendas diárias para os fornecedores, recebem-se, confirmam-se e validam-se as mesmas.

É também neste local que se armazenam os produtos, sendo que as formas sólidas como comprimidos ou cápsulas são armazenadas no robot e xaropes, pós para suspensão, pomadas e ampolas bebíveis têm gavetas específicas para cada um deles. Existe também um frigorífico destinado ao armazenamento de todas as substâncias que exijam temperaturas de conservação entre os 2 °C e os 8 °C, como insulinas ou vacinas.

Todo o excedente de stock que não é possível armazenar nos espaços destinados por falta de espaço, será colocada no armazém do piso superior ou inferior, conforme o tipo de produto de que se trate.

2.2.2 Exterior

O espaço exterior da FA cumpre os requisitos estabelecidos no Decreto de Lei nº 307/2007, nomeadamente no que concerne ao acesso a pessoas portadoras de deficiência.

Dispõe de uma fachada em vidro, onde são visíveis campanhas de publicidade de alguns produtos ou campanhas promocionais a decorrer em determinado momento.

2.3 Recursos Humanos

A equipa da FA é constituída por um total de dez pessoas estando a direção técnica da Farmácia a cargo da Dra. Maria Aurélia Cerqueira Oliveira. A restante equipa é composta por três farmacêuticas adjuntas, três técnicos de farmácia, uma auxiliar de farmácia, um técnico de farmácia e diagnóstico e uma empregada de limpeza.

Durante o meu estágio, foi notório o bom ambiente e à vontade existente entre todos os colaboradores da farmácia. A relação de proximidade entre a DT e os colaboradores permite que o espírito de cooperação e entreajuda esteja presente, minimizando os atritos e facilitando a resolução de problemas.

2.4 Sistema Informático

Atualmente, o sistema informático utilizado pela FA é o Sifarma 2000®, desenvolvido pela Glintt. Em Portugal, estima-se que cerca de 2400 farmácias utilizem este software informático devido à sua versatilidade, tanto ao nível da gestão da farmácia como no auxílio de atendimentos.⁽¹⁾

É com o apoio deste sistema informático que diariamente são realizadas e rececionadas encomendas, controlados os prazos de validade e todos os atendimentos para dispensa ou indicação farmacêutica, sendo que possibilita a validação de receitas manuais ou eletrónicas.

No atendimento, possui ferramentas úteis que permitem ao farmacêutico esclarecer eventuais dúvidas na hora da dispensa: possíveis interações com outros medicamentos, composição qualitativa do medicamento, posologia, indicações, entre outros.

Apesar de já ter contactado com este sistema informático na unidade curricular de Cuidados Farmacêuticos, foi no estágio realizado que dominei o sistema informático e utilizei atalhos e ferramentas dos quais ainda não tinha conhecimento.

3. Gestão

Qualquer atividade comercial carece de uma gestão minuciosa e correta, aspetos particularmente importantes em FC e nos dias de hoje em que a concorrência e competitividade são elevados.

A gestão de uma farmácia revela-se um desafio pois a ela estão associadas a parte comercial (a farmácia não deixa de se tratar de um negócio) e a parte ética (trata da saúde e bem-estar das pessoas). Após a crise de 2008, muita coisa mudou no dia a dia das farmácias e as mudanças tanto ao nível dos encargos fixos como o aparecimento e crescimento exponencial dos genéricos teve repercussões que alteraram a situação económica, financeira e da rentabilidade das farmácias que ainda hoje se fazem sentir. O farmacêutico, a par de todas as

suas competências, passou a assumir um papel de gestão diário para assegurar que gere corretamente os meios de que dispõe.

No caso da FA e face à situação de Covid-19 enfrentada pelo país, as portas encerraram ao público entre 14 de março e 1 de maio, período em que o atendimento passou a ser realizado através de dois postigos. Nesta altura, o volume de vendas diminuiu drasticamente o que exigiu uma gestão e organização acrescida na farmácia, para garantir que os efeitos económicos da pandemia não fossem superiores aos sentidos.

3.1 Gestão de Stock

Numa farmácia, uma correta gestão do stock torna-se essencial para que seja possível responder às necessidades e pedidos do utente. A gestão do stock é, portanto, um processo essencial, para que existam medicamentos em quantidades adequadas à procura com o objetivo de satisfazer o pedido do utente, evitar a rotura do stock e também minimizar o armazenamento de produto com pouca saída, evitando gastos desnecessários em produtos sem ou com pouco volume de vendas.

Para isto, torna-se importante certificar que os produtos disponíveis na farmácia possuem um stock mínimo e máximo definidos segundo as vendas do mesmo e que estes são seguidos aquando da encomenda de mais produtos. Os valores mínimos e máximos poderão e deverão ser alterados regularmente, mediante a maior ou menor procura por parte dos utentes ou pela sazonalidade dos mesmos.

Quando é atingido o stock mínimo de determinado produto, o programa informático sugere que este seja encomendado ao fornecedor preferencial, encomenda que será analisada e validada (ou não) pelo colaborador responsável.

É também de extrema importância conferir fisicamente, de forma periódica, os stocks para que esteja salvaguardado que o stock físico corresponde ao stock informático. Caso exista alguma inconformidade entre os valores físicos e informáticos, que poderão dever-se a erros na entrada ou conferência de encomendas, dispensa de produtos, problemas informáticos ou até mesmo furtos, estes devem ser alterados para minimizar a possibilidade de erros na dispensa.

Ao longo do meu estágio, tive a oportunidade de colaborar na conferência física de stocks dos produtos, efetuar a correção de erros de stocks e compreender a gestão de stocks mínimos e máximos pela equipa.

3.2 Realização, receção e conferência de encomendas

A realização de encomendas para adquirir medicamentos ou outros produtos de saúde é uma tarefa que se realiza diariamente em farmácia e, em grande parte delas, mais que uma

vez por dia mediante as necessidades de determinado produto, poder económico da farmácia ou para garantir os valores de stock mínimo e máximo do produto.

Os distribuidores grossistas e laboratórios são os fornecedores principais da farmácia, procedendo ao envio do produto de forma direta ou através de um armazenista. A escolha dos fornecedores prende-se, sobretudo, pela rapidez de entrega, facilidade de pagamento e qualidade de serviço. A FA conta com quatro distribuidores principais, sendo eles: Botelho & Rodrigues®, Alliance Healthcare®, Medicanorte® e A. Sousa®.

A realização de encomendas diárias tem como objetivo garantir os stocks mínimos e máximos dos produtos, processo automaticamente gerado pelo programa informático. Produtos que constam nestas encomendas são, na sua maioria, produtos com mais vendas no dia anterior de maneira a garantir o stock dos mesmos. Na FA são realizadas três encomendas diárias por dia: uma de manhã, uma de tarde e uma à noite.

As encomendas instantâneas acontecem aquando da dispensa de um medicamento para produtos que não se encontram no stock da farmácia quer por falta de rotatividade do produto quer por rotura de stock, mas que são necessários para determinado utente. Assim, procede-se a este tipo de encomenda através de uma funcionalidade presente no sistema informático, onde conseguimos ver a disponibilidade do produto nos distribuidores que pretendemos, mas também prever a hora e dia de chegada do produto para um melhor atendimento e informação ao utente.

As encomendas por Via Verde são realizadas para produtos com uma venda limitada, também conhecidos como rateados. Estes produtos nem sempre estão disponíveis e, por isso mesmo, quando há a necessidade de satisfazer um pedido de um utente com receita, automaticamente o programa informático Sifarma2000® é sugerida a encomenda por Via Verde. Este tipo de encomenda obriga a que o produto, estando disponível no fornecedor, seja entregue à farmácia num prazo máximo de 48h após a sua realização.

Poderá também ser possível realizar uma encomenda diretamente a um representante de determinado laboratório. Isto acontece aquando de uma visita, previamente agendada, de um delegado comercial às instalações da farmácia e, para tal, será necessário que na preparação da visita, seja emitida a Listagem de Histórico de Vendas do respetivo laboratório, onde constam todos os produtos comercializados na farmácia detidos pelo laboratório. É então feita uma análise ao volume de vendas dos produtos, quer por mês quer ao longo dos últimos doze meses, e também um controlo da quantidade presente no stock. Mediante as necessidades no momento ou num futuro próximo, será realizada a encomenda na qual a entrega é assegurada por um distribuidor selecionado consoante determinadas condições de entrega e contratos com as empresas farmacêuticas em questão.

Todas as encomendas realizadas chegam à farmácia em contentores específicos, conhecidos como banheiras, ou em caixas de cartão, mediante o fornecedor de que se trata. São acompanhadas de uma fatura em papel (original e duplicado) ou de uma guia de remessa, onde encontramos dados como o nome do fornecedor, número da fatura, data de envio e identificação específica do produto, através do Código Nacional do Produto (CNP), designação comercial, quantidade enviada, bonificações, Preço de Venda ao Armazenista (PVA), Preço de Venda à Farmácia (PVF), Preço de Venda ao Público (PVP), valor de Imposto de Valor Acrescentado (IVA) e descontos.

Alguns produtos necessitam de condições especiais de transporte e armazenamento, sendo transportados em banheiras especiais forradas a esferovite e com cuvetes de gelo no interior para garantir a integridade e qualidade do produto e, aquando da sua chegada, devem ser imediatamente colocados no frigorífico.

A receção das encomendas é realizada no programa informático Sifarma2000® onde, inicialmente, é identificado o fornecedor e o número da encomenda. Procede-se então à leitura do CNP de cada um dos produtos utilizando o leitor ótico, ou quando não é possível, introduzindo o código manualmente. Na realização deste processo é importante não só garantir a integridade dos produtos recebidos, mas também verificar e retificar quando necessário o prazo de validade dos produtos recebidos no programa informático. Nos produtos de venda livre, o valor de PVP é definido pela farmácia, estando sujeito a uma margem de lucro por esta definido sendo assim importante conhecer e distinguir este tipo de produtos dos restantes para evitar erros de preços e prejuízo para a farmácia.

Depois de realizada a leitura do código de todos os produtos, confirmam-se as quantidades de produtos faturados com as efetivamente recebidas e o valor monetário da fatura com o valor do programa informático. Se tudo estiver em conformidade, confirma-se a receção da encomenda e automaticamente os stocks de produtos serão atualizados para as quantidades corretas existentes naquele momento na farmácia.

Pode ocorrer, que durante a receção de uma encomenda e para um determinado produto, o stock existente na farmácia ser negativo. Isto acontece quando um utente necessitava do medicamento e procedeu-se à dispensa e pagamento do mesmo. Assim, o medicamento em questão não será armazenado no local usual, mas sim numa gaveta à parte com um talão identificador do utente que o adquiriu para ser levantado mediante apresentação de um talão igual.

Medicamentos com substâncias psicotrópicas e estupefacientes estão sujeitas a um controlo rigoroso, portanto são acompanhados de uma guia de requisição específica, que será

assinada e carimbada pela DT da farmácia. A guia original será guardada pelo menos 3 anos pelo requisitante e o duplicado é entregue ao fornecedor.

No decorrer do meu estágio tive a oportunidade de efetuar todos estes tipos de encomendas bem como de rececionar as mesmas. Considero que foi uma boa forma de conhecer melhor os medicamentos e os diferentes tipos de produtos disponibilizados na farmácia e de me familiarizar com a gestão da farmácia e uma das principais tarefas dos colaboradores. Foi muito importante realizar a receção das encomendas para, ainda que inconscientemente, interiorizar conhecimento sobre alguns medicamentos o que se veio a tornar extremamente útil para a fase seguinte de dispensa dos medicamentos ao balcão pois, para alguns medicamentos, já tinha conhecimentos que me permitiram realizar um melhor atendimento.

3.3 Armazenamento

Para garantir a rapidez e qualidade do atendimento, minimizar a probabilidade de troca e garantir a qualidade e integridade dos medicamentos, é importante que estes estejam armazenados corretamente nos locais apropriados mediante o seu tipo. A arrumação dos produtos segue o princípio do *First expired, First out* salvaguardando um acesso restrito aos mesmos e uma limpeza adequada dos locais.

Os medicamentos com condições especiais de armazenamento como insulinas ou vacinas, deverão ser armazenados em frigorífico com uma temperatura controlada por um termohigrómetro e que se situe entre os 2 °C e os 8 °C.

A FA possui um *robot* (**Anexo II**) onde se acondicionam todos as formas sólidas dos medicamentos. Esta inovação, está instalada numa zona do piso base da farmácia e é composta por um corredor com prateleiras dos dois lados e um braço mecânico que se move constantemente sobre carris, comandado por um computador com um software específico, capaz de efetuar o armazenamento e a dispensa dos medicamentos. Ou seja, este aparelho, é capaz de automaticamente pegar no medicamento e armazená-lo nas prateleiras segundo o seu critério e, como se encontra ligado ao programa informático Sifarma2000®, retira os medicamentos pretendidos dessas mesmas prateleiras (seguindo o princípio do prazo de validade) e entrega-os junto ao balcão de atendimento sendo que cada balcão tem uma saída de medicamentos do *robot*. Com este sistema, o atendimento é melhorado pois conseguimos saber na hora se determinado medicamento se encontra no *robot* bem como otimizar o espaço físico da farmácia e aumentar o stock de medicamentos, que de outra forma não seria possível. Assim, medicamentos de referências e medicamentos genéricos de forma farmacêutica sólida oral, ou seja, comprimidos e cápsulas, supositórios, antibióticos, cremes e pomadas com

bastante saída são armazenados no interior do *robot*. Psicotrópicos e estupefacientes também se encontram armazenados no *robot*.

Na zona de armazenamento principal, existem armários com gavetas onde são armazenadas as formas líquidas orais (xaropes e ampolas bebíveis), os colutórios e produtos de higiene oral, produtos de higiene íntima feminina, medicamentos com apresentação sob a forma de carteiras, restantes pomadas e cremes, óculos, pastilhas orodispersíveis, entre outros. Junto aos balcões de atendimento existem ainda gavetas e prateleiras onde estão armazenados produtos como dispositivos médicos e produtos ortopédicos (pés elásticos, meias de descanso, palmilhas, entre outros).

O excedente de todos os medicamentos que não seja possível armazenar no local principal, é colocado num dos armazéns da farmácia onde estão organizados por prateleiras e ordem alfabética, tanto o do piso superior (utilizado para, por exemplo, xaropes, formas farmacêuticas sólidas e artigos de puericultura) como o do piso inferior (para artigos de dermocosmética, pensos rápidos e ligaduras, entre outros).

Na zona de atendimento ao público, por detrás dos balcões de atendimento, podemos encontrar uma estante destinada a produtos de uso veterinário e as restantes destinadas a MNSRM organizados por ordem alfabética e por indicação terapêutica. Há também uma área destinada a produtos de dermocosmética e outra a produtos de puericultura, todos organizados por marca.

Ao longo dos sete meses pude, por várias vezes, proceder ao armazenamento de produtos tendo sido uma das primeiras atividades que realizei quando iniciei o estágio. Por se tratarem de instalações recentes, tive oportunidade de ajudar na reorganização dos armazéns da farmácia o que me permitiu ter melhor noção dos produtos existentes no mercado, dos disponibilizados na farmácia e qual o seu stock e conhecer a localização dos mesmos, que se tornaria muito útil para facilitar a fase posterior de atendimentos.

3.4 Controlo de prazos de validade

Segundo o Decreto-lei nº171/2012 de 1 de agosto, as farmácias estão proibidas de comercializar medicamentos ou outros produtos fora do seu Prazo de Validade (PV).⁽¹⁶⁾

Para garantir que apenas produtos com prazo de validade válido são comercializados, é importante verificar e assegurar a conservação dos mesmos e controlar, em dois momentos, os prazos de validade dos produtos que chegam às farmácias e dos que nela existem: durante a receção de encomendas e mensalmente.

Durante a receção de encomendas é fundamental que se confirme se o prazo de validade do produto que chega está de acordo com o prazo que aparece no programa

informático. Em caso de não concordância, é preciso perceber se existe ainda stock desse produto e, se não existir, proceder à correção do prazo de validade.

Por outro lado, mensalmente é emitida uma listagem de todos os produtos cujo PV termina dentro de dois meses. Todos os produtos que constem dessa lista deverão ser verificados fisicamente, para garantir que o PV do sistema informático está correto ou então, proceder à sua correção. Se efetivamente o PV acabar dentro de dois meses, o produto é separado para ser devolvido ao fornecedor.

Nesta tarefa, o *robot* de que a FA dispõe é um bom auxiliar porque, no caso de se tratar de formas farmacêuticas sólidas orais, ao pedirmos um produto ele dispensa o que tem o PV mais curto, otimizando o processo e diminuindo a possibilidade de erros.

Durante o meu estágio tive a oportunidade de realizar o controlo de prazos de validade, verificando que em grande parte dos casos o prazo de validade que constava do programa informático não correspondia ao do produto físico existente na farmácia podendo isto dever-se ao facto de o produto já ter sido vendido.

3.5 Gestão de devoluções

Os medicamentos e produtos disponíveis na farmácia podem ser devolvidos por diferentes motivos: prazo de validade a terminar, embalagem de acondicionamento danificada ou outro problema como engano no envio do produto. Também pode ocorrer de ser uma recolha por ordem do Infarmed, através de uma circular de suspensão de comercialização.

Para que determinado produto seja devolvido, é utilizada a ferramenta do programa informático “Gestão de devoluções” onde é criada uma nota de devolução com identificação do fornecedor, o produto que vai ser devolvido e a quantidade do mesmo, motivo da devolução e a fatura de origem. De seguida, são impressas três cópias do documento emitido pelo sistema informático, que deverão ser assinadas, datadas e carimbadas pelo farmacêutico responsável. O documento original e o duplicado seguem juntamente com o produto para o fornecedor e o triplicado da nota de devolução deverá ser assinado pela pessoa que recolhe o produto e permanece guardada na farmácia até que se aceite ou não a devolução.

No caso de a devolução ser aceite será emitida uma nota de crédito por parte do fornecedor ou procede-se à troca do produto; se a devolução não for aceite o produto regressa à farmácia e será tido como uma quebra caso o produto não esteja em condições de ser comercializado novamente.

3.6 Fecho de receituário

Ao último dia de cada mês, é tarefa do colaborador responsável pelo fecho da farmácia nesse dia, realizar o fecho de receituário do mês em questão. Para isso tem que fechar, informaticamente no sistema informático Sifarma2000®, todos os planos de comparticipação associados a receitas dispensadas pela farmácia nesse mês. Se o processo ficar corretamente realizado, são emitidos documentos comprovativos que deverão ser enviados para a entidade competente podendo esta ser a Administração Regional de Saúde do Norte (ARS – Norte) ou a Associação Nacional das Farmácias (ANF).

É também importante que seja realizada a verificação das receitas manuais que chegam à farmácia. Mensalmente, existe um colaborador responsável pela verificação das receitas manuais do mês na qual garante que, uma a uma, as receitas estão corretamente preenchidas (ver ponto 4.1.1). No caso de estarem conforme, poderão ser enviadas para a ANF; se for detetado algum erro este deve ser corrigido, mediante o tipo de erro de que se trata para posteriormente serem enviadas.

Durante a realização do meu estágio, tive a oportunidade de aprender e auxiliar tanto no fecho do receituário no último dia do mês como na verificação das receitas manuais. Considero ter sido um processo importante que me era completamente desconhecido e que me deu a conhecer, não só os diferentes planos de comparticipação como também erros associados a prescrições manuais.

4. Atendimento ao público

O início da profissão farmacêutica em Portugal data de 1449, altura em que estes eram conhecidos por boticários em parte graças ao papel de Tomás Pires que foi enviado para a Índia para, através de plantas, fazer remédios para curar as doenças da época. ^(3,4)

Ao longo dos tempos, o papel do farmacêutico na comunidade tem sofrido várias mudanças e acompanhado o desenvolvimento tecnológico e social, sendo a farmácia mais que um local de dispensa de medicamentos, mas também um local de apoio à comunidade e ao utente nos mais variados momentos.

Graças à sua distribuição a nível nacional, com cerca de 2923 farmácias em todo o território, este local e os seus profissionais são muitas vezes a primeira porta de contacto com o doente podendo assim prestar cuidados de saúde próximos e atentos, que nem sempre são possíveis em hospitais e podendo mesmo tratar patologias menores, evitando a deslocação a um outro serviço de saúde.⁽⁵⁾ Aqui, promove-se um maior nível de conhecimento na área da saúde, incentivando as pessoas a conhecerem e se interessarem pelos medicamentos que tomam e pelas patologias de que padecem, informa-se sobre o uso responsável e controlado

dos medicamentos e escuta-se atentamente o utente, tentando resolver os problemas com o maior cuidado e carinho possível.

No ano 2020, enfrentamos um grande problema de Saúde Pública mundial e, à parte de tantas outras instituições de saúde, as farmácias deram resposta às necessidades da população. As farmácias e os farmacêuticos em particular puderam ajudar no controlo deste problema e foram, muitas vezes, o ouvido atento e a mão amiga para todos os que não conseguiram gerir a ansiedade no período de confinamento e isolamento social.

A partir da segunda semana de estágio, pude, coadjuvada com um colaborador da farmácia, proceder ao atendimento ao público tanto através da dispensa de medicamentos como da indicação farmacêutica. Após um mês, comecei a realizar atendimentos de forma autónoma o que me permitiu consolidar os meus conhecimentos adquiridos na faculdade e aplicar outros tantos adquiridos junto dos colaboradores da farmácia.

4.1 Medicamentos sujeitos a receita médica

Segundo o Decreto-Lei nº 209/94, de 6 de Agosto, são classificados como Medicamentos Sujeitos a Receita Médica (MSRM) todos os medicamentos que: a) constituam um risco quando usados sem vigilância médica; b) sejam utilizados, regularmente, para um fim diferente do qual se destinam, constituindo isso um risco; c) contenham substâncias ou vestígios de substâncias capazes de provocar efeitos secundários indesejáveis ou cuja atividade não seja totalmente conhecida.⁽⁶⁾

Dentro da categoria de medicamentos sujeitos a receita médica podemos ainda distinguir: i) medicamentos de receita médica não renovável; ii) medicamentos de receita médica renovável; iii) medicamentos sujeitos a receita médica especial; iv) Medicamentos de receita médica restrita, de utilização reservada a certos meios especializados.

Deste modo, todos os medicamentos inseridos nesta categoria são de venda exclusiva nas Farmácias e estão sujeitos a um PVP estipulado, que não é passível de ser alterado pela farmácia. Para a dispensa destes medicamentos é necessário apresentar uma receita médica válida, sendo que em casos excecionais é possível fazer uma venda suspensa em que, no prazo de 30 dias, o utente se compromete a apresentar a receita na farmácia.

4.1.1 Receita médica e validação da mesma

No que à receita médica diz respeito, esta pode-nos ser apresentada de duas formas: manual (e por isso materializada) ou eletrónica sendo que dentro da eletrónica podemos ter ainda a materializada (impressa em papel) ou a desmaterializada (sob a forma de mensagem enviada para o telemóvel do utente ou via email).

A receita eletrónica deverá aplicar-se a todos os medicamentos, incluindo os que contém substâncias psicotrópicas, estupefacientes e medicamentos manipulados. É elaboradora eletronicamente com comunicação em tempo real com os Serviços Partilhados do Ministério da Saúde (SPMS) e surgiu para não só facilitar e melhorar a comunicação entre profissionais de saúde (especialmente médico – farmacêutico) como também para aumentar a segurança do utente e promover o uso racional do medicamento e uma correta terapêutica.

A receita médica eletrónica materializada só é válida se incluir: ⁽⁷⁾

- Número da receita;
- Local da prescrição;
- Identificação do médico prescritor;
- Nome do utente, número nacional do utente e regime de comparticipação;
- Entidade financeira responsável;
- Tipo de prescrição;
- Identificação do medicamento: Denominação Comum Internacional (DCI) ou nome da Substância Ativa (SA), forma farmacêutica (FF), dosagem, dimensão da embalagem, posologia e número de embalagens;
- Justificação técnica;
- Regime especial de comparticipação;
- Data e hora de prescrição;
- Assinatura do médico prescritor (manual ou eletrónica materializada).

Para acesso e validação deste tipo de receitas, é necessário a utilização de um leitor de código de barras e utilização do código de acesso e dispensa e, em alguns casos, do código de opção. No caso de receitas eletrónicas desmaterializadas, tanto o número da receita como os códigos necessários são enviados via mensagem por parte do Ministério da Saúde para o telemóvel pessoal do utente. Tanto num tipo de receita como no outro, o utente não é obrigado a levantar todos os medicamentos prescritos ao mesmo tempo, havendo uma data limite para o fazer.

A receita manual apenas poderá ser emitida em situações excecionais como: falência informática, inadaptação do prescritor, prescrição ao domicílio ou em casos de prescritores com menos de 40 receitas por mês, estando sujeita a apenas uma via. Este formato de receita não pode conter rasuras nem diferentes caligrafias e deverá ser escrita sempre com a mesma caneta, pois só desta forma os medicamentos poderão ser dispensados na farmácia com comparticipação.⁽⁷⁾

Para a sua validação, deverá conter:

- Identificação do local de prescrição ou vinheta respetiva
- Vinheta identificadora do médico prescriptor;
- Especialidade médica, se aplicável;
- Identificação da situação excecional que justifica a prescrição manual;
- Nome do utente e respetivo número nacional de utente;
- Entidade financeira responsável;
- Regime especial de comparticipação;
- Identificação do medicamento (tal como descrito na prescrição eletrónica);
- Justificação técnica, quando aplicável;
- Data de prescrição e assinatura do prescriptor.

No seguimento do que foi aprendido no MICF, o procedimento para a dispensa de um medicamento era, em primeiro lugar verificar se a receita preenchia os requisitos necessários para atestar a sua validade e só depois prosseguir para as questões básicas, porém extremamente necessárias, para a correta dispensa e informação do utente.

Na FA, o utente era questionado acerca do tratamento (recente ou continuado) e quanto à sua preferência pelo medicamento (marca ou genérico). No caso de utentes a fazer a terapêutica de forma usual, o procedimento era dispensar o medicamento de marca ou genérico, conforme fosse usual.

Durante o estágio, constatei que, inicialmente, as receitas médicas mais comuns que chegavam à FA para a dispensa eram as receitas eletrónica materializadas. Face à pandemia de Covid-19, muitos dos utentes apenas possuíam as receitas em formato eletrónico, o que algumas vezes se mostrava uma dificuldade quando se tratava de um utente idoso. As receitas manuais com as quais pude contactar, encontravam-se corretamente preenchidas e aptas à dispensa da medicação. Tive também oportunidade de, no fim de cada mês na FA, proceder à verificação da validade das receitas manuais para serem enviadas para a ANF ou efetuar correções quando necessário.

4.1.2 Sistemas de saúde, subsistemas e comparticipações

O sistema de comparticipação mais usual aplicado aos portugueses é o do Serviço Nacional de Saúde (SNS) no qual se aplica uma comparticipação do estado sob o PVP definida segundo o escalão no qual o medicamento se insere: escalão A com 90% de comparticipação, escalão B com 69% de comparticipação, escalão C com 37% de comparticipação e escalão D com 15% de comparticipação. Estes escalões variam consoante a indicação terapêutica do medicamento, utilização, entidade prescritora e doentes com determinadas patologias.⁽⁸⁾

O Regimes Especial de Comparticipação de Medicamentos (RECM) aplica-se em função do beneficiário ou em função da patologia ou grupo especial de doentes. Neste regime, a comparticipação por parte do estado tem um acréscimo em todos os escalões em relação à normalmente aplicada no SNS. Podem beneficiar deste regime especial pensionistas com um rendimento anual igual ou inferior a catorze vezes a retribuição mínima mensal garantida em vigor no ano civil transato ou 14 vezes o valor do indexante dos apoios sociais em vigor, quando este ultrapassar aquele montante e doentes com determinadas patologias (sendo elas o Lúpus; Paramiloidose; Psoríase; Hemofilia; Hemoglobinopatias; Doença de Alzheimer; Psicose maníaco-depressiva; Doença Inflamatória Intestinal; Artrite Reumatoide Espondilite Anquilosante; Dor oncológica moderada a forte; Dor crónica não oncológica moderada a forte; Procriação medicamente assistida; Ictiose).⁽⁸⁾

Para além do SNS, existem ainda outros sub-sistemas e seguros de saúde os quais podem pagar uma determinada percentagem do PVP dos medicamentos. Exemplos deste tipo de sistemas são o SAMS-QUADROS ou a Multicare. Para que a comparticipação seja válida é necessária a apresentação e validação do cartão de beneficiário do utente de modo a confirmar a complementaridade de comparticipação.

4.1.3 Dispensa de psicotrópicos e/ou estupefacientes. Cuidados e legislação

Os medicamentos psicotrópicos são um grupo de medicamentos que contém substâncias cujo local de ação se situa a nível do sistema nervoso central, razão pela qual podem alterar os comportamentos, emoções e perceção da realidade de quem os utiliza. Por isso mesmo, estão sujeitos a um controlo e monitorização terapêutica rígidos, não podendo ser adquiridos livremente nas farmácias e sendo prescritos apenas em casos de extrema necessidade. Incluem-se neste grupo de medicamentos: ansiolíticos, sedativos e hipnóticos; antipsicóticos e antidepressivos.^(9,10)

Por outro lado, os medicamentos estupefacientes são substâncias que, na sua generalidade, provocam habituação e atuam no sistema nervoso central suprimindo a dor e acarretando consequências nocivas para a saúde física e mental do utilizador.⁽¹⁰⁾

É claro que ambos os grupos de medicamentos constituem uma base terapêutica extremamente importante para determinadas patologias. Contudo, o risco que podem acarretar para o utente, para a saúde dos que o rodeiam e a imagem negativa que têm na sociedade, ambos associados a comportamentos de risco como drogas e crimes, obrigam a que estejam sujeitos a um controlo e legislação rigorosa.

No momento de dispensa desta classe terapêutica, o farmacêutico deverá identificar o utente e utilizador destes medicamentos e o médico prescriptor (nome, número de identificação e morada) **(Anexo III)**. Quando a dispensa for finalizada, é emitido um comprovativo que se deverá anexar a uma cópia da receita, quando se trata de uma receita materializada, e guardar por um período de 3 anos.

Todos os meses, até ao dia 8 de cada mês, deverá ser enviada por correio eletrónico para o Infarmed (endereço de email: mapas_subcontroladas@infarmed.pt) a listagem com o registo de dispensa destes medicamentos. Ao fim do ano civil é necessário enviar, para o mesmo email, o balanço anual de dispensa em que há a contabilização do número de medicamentos psicotrópicos previamente existentes, os comprados, os dispensados e os que restaram na farmácia, sendo que este balanço deverá estar correto em número de unidades **(Anexo IV)**.

Ao longo do estágio tive a oportunidade de dispensar alguns destes medicamentos cumprindo o procedimento correto e necessário, bem como de observar e comunicar ao Infarmed a listagem mensal dos psicotrópicos. Constatei que as substâncias ativas estupefacientes mais dispensadas são a buprenorfina, o tapentadol e o cloridrato de metilfenidato estando esta última muitas vezes prescrita para crianças.

4.2 Medicamentos não sujeitos a receita médica

Medicamentos não sujeitos a receita médica não são alvo de comparticipação por parte do estado e podem ser adquiridos sem receita médica, na farmácia ou em Local de Venda de Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica (LVMNSRM).⁽⁶⁾ Dentro desta categoria de medicamentos podemos ainda encontrar a subcategoria de Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica de Dispensa Exclusiva em Farmácia (MNSRM – EF) que são medicamentos com determinadas substâncias ativas que podem ser dispensados pelo farmacêutico apenas mediante observação para tratamento de determinada condição e que, claramente, só podem ser adquiridos na farmácia.

4.3 Medicamento manipulados

Segundo as orientações do Infarmed, Medicamento Manipulado é qualquer fórmula magistral (quando preparada segundo orientação de um prescriptor para uma determinada patologia de um determinado doente) ou preparado oficial (preparado segundo orientações de uma Farmacopeia, Formulário ou suporte científico) que seja preparado e dispensado em farmácia de oficina sob a responsabilidade de um farmacêutico. ^(11,12)

A FA dispõe de laboratório apto para a preparação deste tipo de medicamentos. Assim, sempre que era apresentada uma prescrição de medicamento manipulado este era preparado

no laboratório estando acompanhado de uma ficha de preparação corretamente elaborada onde constam dados como nome do medicamento manipulado, quantidade preparada e composição do mesmo, procedimento, nome do utente, prazo de validade e cuidados de conservação. Os passos efetuados na preparação deverão ser assinados pelo operador responsável e o PVP deverá ser consoante o descrito na Portaria nº 769/2004, 1 de julho. ⁽²¹⁾

É também feito um rótulo onde constam informações uteis ao utente como o nome do medicamento, quantidade, preço, prazo de validade e cuidados de conservação consoante o medicamento de que se trata.

Dado que o número de receitas de medicamentos manipulados que chegam à FA é bastante reduzido, não existe um colaborador responsável apenas por esta tarefa e ***durante o período de estágio não tive oportunidade de proceder à preparação de nenhum medicamento manipulado.***

4.4 Medicamentos homeopáticos

Quando se fala em medicamento homeopático, estamos a referir-nos a um tipo de medicamento obtido a partir de substâncias naturais, que estão presentes em quantidades ínfimas e o processo de fabrico encontra-se descrito na farmacopeia e segue o princípio das diluições sucessivas. ^(16, 17)

A FA não possui muita variedade deste tipo de medicamentos pois a procura é bastante diminuída tendo sido uma área pouco explorada e abordada no meu estágio.

4.5 Suplementos alimentares

Definem-se como suplementos alimentares, géneros alimentícios utilizados com o fim de complementar um regime alimentar normal ou suplementar o regime, em caso de défice de um nutriente. Apresentam-se sobretudo sob a forma de comprimidos, o que facilita a sua toma e os torna tão populares. Contudo, não são considerados medicamentos e por isso mesmo o seu fim não é tratar nenhuma doença ou problema de saúde e não podem conter alegações de saúde no seu rótulo. ⁽¹⁸⁾

Constatei ao longo do estágio, que a procura de suplementos na FA era, inicialmente, reduzida tendo existido um ligeiro aumento na procura no pico da pandemia de Covid-19 (em parte graças a informações divulgadas na comunicação social sobre os benefícios de determinados suplementos) e na época de verão.

4.6 Dermocosmética e puericultura

Segundo a informação legal fornecida pelo Infarmed, um produto cosmético consiste em “qualquer substância ou mistura destinada a ser posta em contacto com as partes externas

do corpo humano (epiderme, sistemas piloso e capilar, unhas, lábios e órgãos genitais externos) ou com os dentes e as mucosas bucais, tendo em vista, exclusiva ou principalmente, limpá-los, perfumá-los, modificar-lhes o aspeto, protegê-los, mantê-los em bom estado ou corrigir os odores corporais.”⁽¹³⁾ Desta forma, podem ser inseridos nesta categoria tanto os produtos de beleza (como maquilhagem, tinta para cabelos ou vernizes para unhas) como os produtos de higiene corporal utilizados diariamente (champô, gel de banho, sabonete, desodorizante e pasta de dentes); por outro lado tudo o que não seja para ser aplicado, mas sim ingerido, inalado, mastigado ou implantado não pode ser considerado um produto cosmético.⁽¹³⁾

Graças ao crescente desenvolvimento tecnológico e exigências do consumidor, a indústria cosmética tem respondido de forma eficiente e inovadora para que todos os anos surja um produto novo e diferente do que vem sendo comercializado, garantindo sempre a segurança e satisfação do consumidor.

A FA, nas suas novas instalações, apostou em trazer essas novidades e cuidados para a população. Para isso, estão disponíveis marcas como La Roche Posay®, Vichy®, Caudalie®, Bioderma®, ISDIN®, Lierac®, Filorga®, Uriage®, entre outras. Dispõe de cuidados para todos os tipos de pele, desde peles normais a peles lesadas e com cuidados especiais, nunca descurando o cuidado e proteção solar todo o ano visto localizar-se geograficamente junto à praia.

Durante o meu estágio, pude contactar e participar de vários aconselhamentos dermatológicos, sendo uma área em que me senti particularmente à vontade, graças não só ao meu interesse pela mesma, mas também pelas unidades curriculares optativas de Dermofarmácia e Cosmética e Cosmetologia que tive oportunidade de frequentar no MICEF. Com o decorrer do tempo e aproximação do verão, surgiram aconselhamentos mais direcionados para a proteção solar e cuidados na pele após a exposição solar bem como cuidados para queimaduras solares.

A puericultura é a área da saúde que se destina aos cuidados, proteção e promoção do bem-estar dos bebés e crianças durante os seus primeiros anos de vida. Notei, ao longo do tempo de estágio, que se efetuavam muitas vendas e aconselhamentos nesta área, em parte graças a marcas atrativas e conhecidas como Chicco®, Nutribén®, Aptamil®, Saro®, Mustela®, NUK®, entre outras, sendo a FA visitada por muitos futuros e recém pais para aconselhamento sobre produtos como cremes, leites, fraldas ou papas.

4.7 Produtos e medicamentos de uso veterinário

Os medicamentos de uso veterinário têm sido alvo de investigação e desenvolvimento nos últimos tempos e visam curar as doenças e manter os animais saudáveis. São utilizados

também para promover a saúde do animal e garantir a segurança do proprietário, produtor ou veterinário. ^(19, 20)

Na FA, os produtos e medicamentos de uso veterinário disponíveis são, essencialmente, desparasitantes de uso interno ou externo, anticoncepcionais orais e antibióticos.

Notei que ao longo do curso esta é uma área em que a formação é reduzida, apesar da crescente procura e oferta de produtos que existe nas farmácias portuguesas. ***Durante o estágio, procurei esclarecer as minhas questões e aprender juntos dos colaboradores da farmácia nesta área, bem como procurar informação complementar para assegurar um bom aconselhamento e colmatar as lacunas sentidas nesta área.***

4.8 Dispositivos médicos

Entende-se por dispositivo médico todo e qualquer produto que tenha como finalidade prevenir, diagnosticar ou tratar uma doença que não seja alcançável utilizando meios farmacológicos, metabólicos ou imunológicos, não sendo por isso medicamentos. ⁽²³⁾

Podem ser classificados em quatro classes diferentes, distinguindo-se pelo risco associado à utilização, duração do contacto com o organismo e zona anatómica de contacto e invasibilidade no corpo, classificando-se em: ^(22, 23)

- Dispositivos médicos de classe I: aqui encontram-se os dispositivos de baixo risco como sacos coletores de urina, sacos de ostomia, fraldas e pensos para incontinência, ligaduras, meias de compressão, entre outros;
- Dispositivos médicos de classe IIa: neste grupo encontramos os dispositivos médicos de baixo médio risco como adesivos oclusivos de uso tópico, cateteres urinários, medidores de tensão e termómetros com uma fonte de energia associada, lancetas, agulhas de seringas, entre outros;
- Dispositivos médicos de classe IIb: onde encontramos os dispositivos médicos de alto médio risco como canetas de insulina, preservativos masculinos e diafragmas, material de penso para feridas que fissuraram a derme, entre outros;
- Dispositivos médicos de classe III: neste último grupo encontramos os dispositivos médicos de alto risco como preservativos com espermicida, pensos com medicamentos ou dispositivos anticoncepcionais implantáveis ou invasivos.

Ao longo do estágio, pude contactar com este tipo de produtos e ajudar na sua dispensa nomeadamente de preservativos, testes de gravidez, canetas de insulina e alguns produtos ortopédicos (como, por exemplo, meias de compressão).

5. Outros serviços prestados na FA

Longe vão os tempos em que as farmácias eram apenas o local de venda dos medicamentos. Agora, as farmácias procuram reinventar-se e ser um espaço de saúde, próximo da comunidade em que se encontra com a vontade e responsabilidade de promover o bem-estar e uma vida saudável para os seus utentes. Neste sentido, foi possível às farmácias implementar serviços farmacêuticos nos quais o farmacêutico assume um papel de saúde pública e possibilita um acompanhamento e monitorização do utente que, de outra forma, não seria possível.

Entre março e maio de 2020, os serviços prestados na FA estiveram suspensos face à pandemia de Covid-19. Não se realizando atendimentos no interior da farmácia, foi a primeira decisão tomada pela direção técnica para garantir a segurança de todos e seguir a normas e orientações impostas pela autoridade competente.

5.1 Determinação de parâmetros bioquímicos

5.1.1 Testes Bioquímicos

Diariamente, a FA encontra-se disponível para analisar, de forma rápida e confiável, alguns parâmetros bioquímicos aos seus utentes através da utilização de uma máquina adaptada a tais medições. Assim, é possível analisar os valores de colesterol total, triglicerídeos, ácido úrico e glicémia. No final de cada medição é fornecido um cartão ao utente com o valor para que possa fazer uma melhor monitorização dos seus valores e mostrar ao médico, se se justificar.

5.1.2 Medição da pressão arterial e outros parâmetros físicos

Cientes de que uma pressão arterial não controlada é um dos principais fatores para o desenvolvimento de problemas cardíacos, a FA tem disponível o serviço de medição da pressão arterial, sendo este um dos serviços mais procurados e no qual o farmacêutico pode ter um papel importante no aconselhamento de hábitos de vida saudável e incentivo a cumprir a posologia indicada, quando se apercebe que a adesão à terapêutica não está a ser a correta.

Para isso, tem ao dispor dois aparelhos: um aparelho portátil Pic Solution®, guardado no laboratório, e um dispositivo capaz de medir a tensão arterial e outros parâmetros como altura e peso permitindo a determinação do Índice de Massa Corporal. Este último aparelho encontra-se na zona de atendimento ao público estando disponível para qualquer pessoa que o deseje utilizar.

No final da medição é fornecido um cartão ao utente com o valor para que possa fazer uma melhor monitorização dos seus valores e mostrar ao médico, se se justificar.

5.2 Administração de injetáveis

Um dos serviços prestados pela FA é a administração de medicamentos injetáveis, quer subcutâneos quer intramusculares. Este serviço permite ao utente uma administração do medicamento adquirido logo após a compra, garantindo a eficácia da terapêutica e a comodidade para o utente.

5.3 Consultas

A FA dispõe de um vasto conjunto de consultas disponibilizado aos seus utentes a decorrer no gabinete de atendimento de prestação de serviços.

Em primeiro lugar, em parceria com o Dr. Carlos Simas, existem as consultas de nutrição que se realizam em dias convencionados e sujeitas a marcação. Conta com a participação de inúmeros utentes, essencialmente do sexo feminino, e, entre outras coisas, é elaborado um plano alimentar personalizado e um diagnóstico nutricional de encontro com os objetivos pretendidos.

Existiam também consultas de podologia com a podologista Luciana Ribeiro e serviços de massagens com a massagista Ana Pedrosa, ambas mediante marcação e disponibilidade da profissional.

5.4 ValorMed

Apresentando-se como uma Sociedade sem Fins Lucrativos, a ValorMed é a empresa responsável pelo tratamento dos resíduos de embalagens de medicamentos vazias ou fora do prazo de validade. Permite a recolha de embalagens, com ou sem medicamentos de uso humano, produtos veterinários que tenham sido adquiridas tanto em Farmácias quanto em LVMNSRM.

Esta recolha é feita através da entrega, por parte do utente, na farmácia dos medicamentos que serão colocados num contentor. Quando este contentor se encontra completo, é fechado e emitido um talão no sistema informático Sifarma2000® (**Anexo V**) que é enviado junto com o contentor para o distribuidor que, no caso da FA, é a Alliance Healthcare® que se encarrega de encaminhar para o Centro de Triagem.

5.5 Cartão Saúde (antigo Cartão das Farmácias Portuguesas)

O Cartão Saúde (anteriormente denominado por Cartão das Farmácias Portuguesas) é um cartão no qual a compra de MNSRM, produtos de saúde e bem-estar ou nos serviços farmacêuticos, pode acumular pontos que poderão ser trocados por produtos selecionados no catálogo de pontos ou então trocados por vales de dinheiro que poderão ser utilizados no abate

da conta da farmácia. Este tipo de cartão surgiu, não só para dar ao utente promoções e descontos exclusivos, mas também para incentivar a aquisição de produtos num local cuidado e de confiança como a farmácia. ⁽¹⁴⁾

Durante a realização do estágio, tive a oportunidade contactar pela primeira vez com este cartão e ver o tipo de vantagens dos quais os utentes podem beneficiar ao utilizar este cartão. Observei também que na FA grande parte dos utentes é aderente deste cartão, sendo que estes, quando têm pontos suficientes, preferem optar pela troca por vale de dinheiro procedendo depois ao abate do valor final da conta.

6. Formações

Graças à crescente evolução científica e tecnológica, todos os dias são revelados resultados de estudos e artigos científicos nos quais podemos obter mais conhecimento e atualizado. Assim, e também face à grande competição do mercado de trabalho, é importante que os funcionários e as empresas mostrem interesse pela constante aprendizagem.

Com conhecimento e consciência de tudo isto, a FA aposta na formação contínua dos seus colaboradores. Assim, ***durante o meu estágio pude participar em diversas formações (Tabela 1) (Anexo VI) que permitiram enriquecer o meu conhecimento sobre algumas patologias e produtos disponíveis na farmácia.***

Foi também possível realizar um dia de aconselhamento cosmetológico às utentes e formação sobre os produtos da marca aos colaboradores, promovido pela marca Lierac® que decorreu nas instalações da FA. Com a presença da conselheira da marca, e mediante marcação prévia, consumidoras habituais ou não da marca, usufruíram de um aconselhamento personalizado às suas necessidades cutâneas fosse ao nível de limpeza, hidratação ou cuidados específicos para alguma condição cutânea. Foi notório perceber que, grande parte das mulheres que participou da ação, conhecia a marca, mas que mantinham cuidados de rosto ou corpo que não iam de acordo com as suas necessidades.

Parte II – Projetos desenvolvidos na FA

1. Projeto I – Gestão das Redes Sociais da FA

Num mundo cada vez mais tecnológico, as redes sociais assumem um papel fundamental, sendo uma excelente alavanca e ferramenta de promoção de qualquer empresa. São cada vez mais os utilizadores das redes sociais, como *Facebook* ou *Instagram* e, apesar de a FA já estar conectada nestas redes, o alcance que tinha e o número de publicações feitas eram bastante reduzidos. A Farmácia utilizava estas ferramentas com o objetivo principal de divulgar os serviços prestados, promoções em vigor, eventos a realizar ou produtos disponíveis na farmácia.

Após conversa com a DT, foi-me pedido que ficasse encarregue da gestão das redes sociais da forma que considerasse mais impactante e que atingisse os objetivos pretendidos: não só publicitar a farmácia e os seus produtos, mas também aproximar-nos da comunidade e ser um elo de comunicação com a população. Este último ponto veio a demonstrar-se fundamental no período de estágio, depois de a farmácia ter fechado portas durante 47 dias face à Pandemia do Covid-19 e mesmo posteriormente, em que muitas pessoas, para evitar sair de casa por uma questão de segurança, entravam em contacto com a farmácia via redes sociais.

Assim, a minha primeira abordagem foi criar um planeamento com todos os dias importantes e com relevância para a saúde e para a sociedade (**Anexo VII**), deixando espaço para publicitar eventuais promoções ou produtos em destaque disponíveis na Farmácia.

Pessoalmente, a área das redes sociais e criação de conteúdo para publicitar suscita-me bastante interesse visto poder dar espaço à minha imaginação e permitir perceber quais as tendências do mercado atual. Assim, ao longo do tempo e conforme os produtos que iam tendo destaque ou promoção, procurei criar conteúdos diferentes e apelativos consoante a ocasião e tentar relacioná-los com algo presente ou marcante para a população em que a farmácia se insere.

Tornou-se também um desafio continuar a promover as redes sociais e promoções de produtos quando a atualidade foi, durante muito tempo, a Covid-19 e o confinamento e distanciamento social. Neste período, procurei, mesmo estando em casa, criar conteúdo informativo que ajudasse os utentes: a perceber o funcionamento da farmácia enquanto funcionava apenas pelo postigo, os cuidados a ter em casa e o seu comportamento quando saísse à rua, a importância do distanciamento social, a utilização correta da máscara e incutir os cuidados básicos a ter quer com a desinfeção das mãos, quer com a importância da desinfeção de espaços.

Após a realização do estágio, e em retrospectiva com a equipa, foi bom perceber o crescimento da página, apesar de não ter sido possível quantificar o impacto obtido.

Em primeiro lugar, a página cresceu em número de seguidores o que significa que o número de utentes interessados nos conteúdos publicados aumentou em cerca de 400 (**Figura 2**). Posteriormente, foi também possível aumentar as visualizações e interações do conteúdo partilha (**Figura 3 e 4**) o que indica que seria conteúdo de interesse do nosso publico alvo e que suscitou curiosidade por parte do utente.

Ocorreu, por algumas vezes, utentes se dirigirem à FA para adquirir algum produto ou utilizar um serviço que tinha sido divulgado nas Redes Sociais o que demonstra que o projeto cumpriu o objetivo inicial e pretendido pela FA pois conseguiu-se não só promover produtos e proceder à sua venda, mas também incutir nas pessoas hábitos de vida saudáveis e informação útil acessível em qualquer lado para toda a gente.

Para mim, foi um projeto desafiante face à necessidade de ser constantemente criativa e inovadora a cada conteúdo criado, mas ao mesmo tempo considero que aumentei o meu espírito critico e criativo.

2. Projeto II – Atividades de promoção de hábitos de vida saudável

A Farmácia assume-se, cada vez mais, como um local procurado pelas pessoas não só quando estão doentes, mas também quando precisam de algum aconselhamento. Este local começa a deixar de ser visto como “útil” apenas para a dispensa de medicação, mas também para a prestação de outros serviços. Muitas vezes, a farmácia aparece como um apoio aos mais idosos e sozinhos, sendo a primeira porta aberta para ajudar quem mais precisa. Foi notório que, durante um período marcado pela Covid-19, a farmácia era o local que as pessoas recorriam quando precisavam de alguma ajuda médica ou não, evitando idas desnecessárias aos hospitais.

Assim, um dos objetivos da FA era promover um maior contacto com a população local, tendo a iniciativa de organizar atividades com esse mesmo intuito e que beneficiassem a comunidade, sem custo associado. Surgiu então a ideia de, em conjunto com o nutricionista da FA, Dr. Carlos Simas, organizar workshops em parceria com um restaurante local, e aulas de atividade física em parceria com o ginásio local (Bagym Fitness Center). A ideia passava por atividades mensais ao longo do ano, sempre associadas a alguma data comemorativa ou de angariação de fundos para uma causa. Todavia, estas atividades acabaram sendo canceladas face à pandemia após termos realizado apenas duas.

No geral, ambas as atividades realizadas tiveram bastante sucesso e o *feedback* dos participantes foi bastante positivo cumprindo o objetivo a que se propunham desde o princípio.

Contudo, com a continuação deste tipo de atividades haveria pontos a melhorar (nomeadamente no que ao espaço diz respeito) e introdução de ações de monitorização da saúde dos utentes, como a medição dos parâmetros bioquímicos e pressão arterial antes de cada uma das atividades visto ter sido benéfico e importante aquando da primeira experiência.

2.1 Workshops

2.1.1 I Workshop Saudável

A primeira atividade desenvolvida envolveu o Dr. Carlos Simas e uma pizzaria local – *Pizzaria Urbanus* e decorreu no dia 29 de fevereiro de 2020 nas instalações da FA, contando com a presença de cerca de 20 pessoas.

A ideia para a realização desta atividade foi desmistificar mitos alimentares, incutir hábitos de vida saudáveis e fazer perceber aos participantes que todas as comidas serão permitidas numa dieta associada a um estilo de vida saudável, desde que consumidas com moderação.

Nesta primeira edição, e contando com a colaboração de uma pizzaria, decidimos desmistificar o “consumo proibido” de uma pizza e perceber que, dependendo dos alimentos utilizados, poderá estar incluída numa alimentação desde que consumida com moderação e percebendo algumas escolhas em função do valor nutricional do alimento em detrimento de outros.

Este evento foi inicialmente promovido nas redes sociais, tendo sido criado um cartaz (**Anexo VIII**) que serviu também para promover o evento em vários locais.

2.1.2 Atividade física – Dia da Mulher

Numa época em que o feminismo e a luta pela igualdade de género tomam grandes proporções, e sendo a equipa da FA maioritariamente constituída por mulheres, fazia todo o sentido celebrar o Dia da Mulher de forma diferente, algo que nunca tinha acontecido até então. Surgiu assim a ideia de, em conjunto com o Bagym Fitness Center, realizar uma mega-aula de Zumba nas instalações da farmácia.

É do conhecimento geral que a atividade física, quando praticada regularmente, diminui substancialmente o risco de desenvolver determinadas doenças crónicas (sobretudo doenças cardiovasculares) e o risco de morte prematura.⁽²⁴⁾ Praticar exercício físico e contribuir para um melhor estado de saúde está ao alcance de todas as pessoas, mesmo quando existe alguma patologia prévia sendo um fator modificável para aumentar a longevidade e a qualidade de vida.

Está provado que homens e mulheres que pratiquem exercício físico com alguma regularidade reduzem o risco de morte prematura em valores entre os 15% e os 20% e ajuda a

prevenir o aparecimento ou progressão de doenças como doença cardiovascular, cancro, diabetes e osteoporose.⁽²⁴⁾

O Zumba é uma alternativa à abordagem normal do exercício físico que se tornou bastante popular em 2012, conquistou a população essencialmente feminina e que, de forma divertida, incentiva o exercício físico. Pareceu, às partes envolvidas, a melhor alternativa para uma atividade diferente que melhor se enquadrava na população alvo (mulheres, de variadas idades).

Esta atividade realizou-se no dia 8 de março de 2020 (Dia da Mulher) nas instalações da FA e contou com a presença exclusiva de mulheres, mediante inscrição gratuita prévia. Foi uma manhã diferente em que se procedeu, inicialmente, à medição de parâmetros (como peso, pressão arterial e glicose) e foi servido um lanche com opções variadas e saudáveis. Mais uma vez, a ideia foi juntar os hábitos de vida saudáveis como o exercício físico e a alimentação saudável e fazer um mini rastreio às participantes.

De salientar que se revelou extremamente importante realizar o rastreio pois permitiu às participantes controlar valores e, em um dos casos, foi detetado um valor anormalmente elevado de pressão arterial que posteriormente foi referenciado ao médico e foi iniciada medicação anti-hipertensora que a utente desconhecia que necessitava.

A divulgação deste evento foi iniciada com a criação de um cartaz (**Anexo IX**) que foi afixado na farmácia e no ginásio parceiro e partilhado nas redes sociais, sendo este um meio de divulgação fácil e com bastante alcance.

2.2 Rubrica “Receitas da Semana”

No início do estágio, foi-me pedido que os projetos desenvolvidos aproximassem o farmacêutico do utente assumindo-o como agente de saúde pública. Face à pandemia de Covid-19 que atinge o país desde março de 2020 e em que minimizamos todos os contactos sociais, houve a necessidade de ultrapassar este problema e reinventar as atividades previstas para o estágio.

Assim, surgiu a ideia de continuar na promoção de hábitos de vida saudáveis, neste caso associados a uma alimentação saudável e equilibrada, conjugando com o projeto que já decorria de gestão das redes sociais.

É do conhecimento geral que uma alimentação saudável tem inúmeros benefícios como reduzir o risco de doenças cardiovasculares e acidentes vasculares cerebrais, contribuir para uma diminuição dos valores de pressão arterial, controlar os valores de diabetes, entre outros. Nos dias de hoje, a oferta alimentar é imensa e o consumo de *fast food* tem vindo a aumentar, o que está intimamente relacionado com casos de, por exemplo, obesidade e doenças

cardiovasculares, sendo por isso de extrema importância apelar a cuidados alimentares pelo facto de a alimentação ser um fator modificável que pode beneficiar determinadas patologias.

Como esta atividade foi iniciada apenas no mês de maio, e passou pela publicação nas Redes Sociais de receitas, não foi possível determinar com exatidão o alcance e o impacto na vida dos utentes. *Pessoalmente penso que esta atividade, apesar de demonstrar a vontade de ultrapassar a situação vivida, não foi bem conseguida pois deveria ter sido estruturada de uma outra forma com uma partilha de conteúdo informativo diferente.*

3. Projeto III – Cuidados dermatológicos

3.1 Objetivo e metodologia

Diariamente, a nossa pele está exposta às agressões do ambiente que nos rodeia sendo uma das nossas principais barreiras contra o ambiente externo, como a poluição. Por ser constituída por camadas, ajuda a vários níveis na manutenção de, por exemplo, a temperatura corporal e equilíbrio de fluidos corporais, mas também proteger os órgãos internos de pressão e choque. Estando exposta constantemente, torna-se muito importante manter as suas características para garantir as suas funções e não prejudicar a sua defesa natural, facto que pode comprometer a nossa saúde.

Após frequentar as unidades curriculares optativas de Dermofarmácia e Cosmética e de Cosmetologia no MICEF, surgiu um interesse crescente por estas áreas com as quais pude contactar durante o meu estágio e conhecer as mais variadas gamas e produtos que a farmácia dispunha.

Apesar da enorme e variada oferta de produtos disponibilizados no mercado nos dias de hoje, os profissionais da FA encontravam-se aptos para fazer aconselhamentos cosmetológicos corretos embora se notasse algumas lacunas quando questionados acerca da função e da melhor indicação de determinado produto em detrimento de outros.

A abordagem para este tema teve como objetivo principal aprofundar o interesse dos profissionais por esta área em constante mudança e crescimento surgindo a ideia de juntar duas áreas do meu interesse: a gestão de redes sociais (através da criação de conteúdo) e o meu gosto pela Dermocosmética. Para dar a conhecer aos utentes produtos disponíveis na FA e garantir um aconselhamento de qualidade acerca desses mesmos produtos, foi criado conteúdo digital com informação fidedigna que dá a conhecer ao utente determinados produtos e elucida a equipa sobre os melhores cuidados dermatológicos para os tipos de pele genéricos.

Para tornar mais fácil e apelativa a consulta e leitura da informação, decidi separar os produtos consoante a sua indicação por tipo de pele pois considero que assim permite, não só

ao utente como ao profissional, encontrar mais rapidamente o produto que pretende consoante as características cutâneas que tem.

Todo o conteúdo partilhado foi criado por mim, utilizando informação contida nos produtos bem como conhecimentos adquiridos ao longo do curso nomeadamente nas Unidades Curriculares de Cosmetologia e de Dermofarmácia e Cosmética.

3.2 Contextualização teórica

A pele é composta por três camadas (**Figura 5**): a epiderme, camada mais superficial que está exposta ao ambiente e, por isso, mais sujeita a problemas e doenças; a derme, camada intermédia, responsável pela espessura da pele nas diferentes partes do corpo; e a hipoderme, camada mais profunda com funções de reserva, proteção e manutenção.^(25, 26)

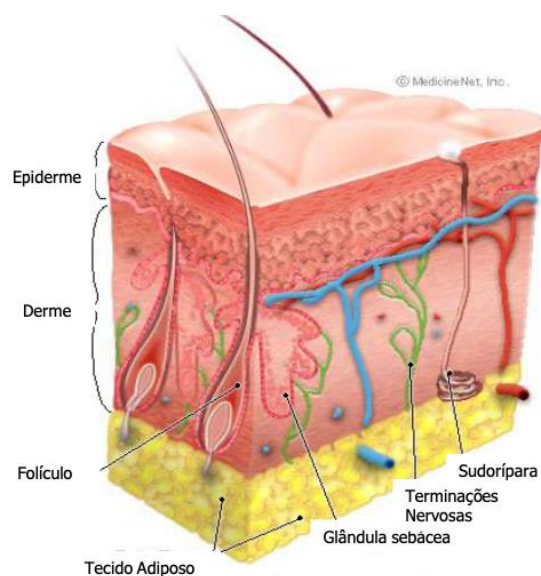


Figura 5: Localização das três camadas constituintes da pele

É do conhecimento geral que, genericamente, podemos dividir os tipos de pele em três consoante as características do filme hidrolipídico: pele normal, pele oleosa e pele seca. Contudo, cada indivíduo tem as suas características próprias de pele que podem ser alteradas como a idade, exposição ao sol ou ao fumo do tabaco, alterações hormonais, entre outras, e por isso têm surgido subcategorias, dentro destas três principais, que ajudam a caracterizar melhor a pele e a personalizar os cuidados cosmetológicos.^(25, 26) A indústria cosmética, ciente deste facto, tem procurado evoluir e criar produtos o mais personalizados possível não só para atrair o cliente, mas também para o fazer sentir que adquire um cuidado mais profundo e mais especializado.

Como órgão, é importante que a pele mantenha a sua integridade e características, nomeadamente ao que à hidratação e limpeza diz respeito. Por isso mesmo, os cuidados de limpar e hidratar a pele devem ser aplicados a todo o corpo, mas, o utente tem tendência a dar mais atenção aos cuidados de rosto do que os de corpo.

3.3 Pele Normal

A Pele Normal, também conhecida como pele eudérmica, é uma pele em que existe um bom equilíbrio de lípidos cutâneos, suave, macia e pouco gordurosa. Apresenta uma textura lisa, sem poros visíveis e sem anomalias cutâneas. Este tipo de pele é normalmente encontrada em crianças e jovens antes da sua puberdade. Poderá utilizar variados produtos de higiene e hidratação em diversas formas de apresentação, utilizando sempre protetor solar para prevenir o aparecimento de manchas ou rugas provocadas pelo sol.

3.4 Pele Oleosa

A pele oleosa caracteriza-se sobretudo por uma excessiva produção de sebo por parte das glândulas sebáceas e que, embora seja importante para a manutenção da hidratação da pele, quando existe em excesso proporciona um aspeto brilhante e tato untuoso à pele.

A glândula sebácea é um órgão secretor que possui um conjunto de ductos que conduzem o sebo à superfície da pele, muitas vezes, até à parte superior de um folículo piloso. A densidade, tamanho e localização destas glândulas na pele é variada sendo mais abundantes na zona da face e couro cabeludo. O sebo produzido é essencialmente constituído por glicerídeos (30 a 50%), ácidos gordos livres (15 a 30%), esqualeno (12 a 20%) e colesterol (3 a 6%).⁽²⁸⁾ A composição do sebo vai variando ao longo do tempo sendo alterada por exemplo, com a idade e o sexo, o ciclo menstrual, temperatura corporal, tipo de pele, terapêutica medicamentosa e dieta. Também é característico deste tipo de pele os poros visíveis, pele espessa e irregular ao toque, com um envelhecimento lento e elevada tendência para desenvolver acne (**Figura 6**) graças à hiperprodução de sebo.

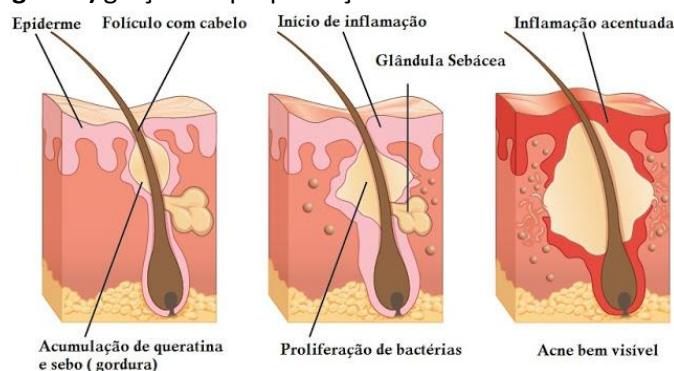


Figura 6: Alterações que levam ao aparecimento da acne (adaptado de ⁽²⁸⁾)

Em termos de cuidados dermatológicos, este tipo de pele deve procurar um cuidado de higiene e hidratação duas vezes por dia, esfoliação uma a duas vezes por semana e proteção solar diariamente para impedir que a agressão e irritação na pele piore.

3.5 Pele Seca

Pele Seca é o termo utilizado para descrever uma pele em que a predominância de lípidos cutâneos é baixa e por isso o aspeto da pele é mate, sem brilho e com uma tendência elevada para a vermelhidão e descamação.

Esta secura da pele pode estar relacionada, sobretudo, com a baixa produção de sebo devido à fraca atividade das glândulas sebáceas. Poderá ser um problema genético ou derivado de fatores do ambiente como o frio, vento ou ar seco, álcool e tabaco ou graças ao uso de produtos cosméticos desadequados às necessidades.⁽²⁹⁾ Este tipo de pele é, em geral, muito fino e sensível, com um toque áspero e pouca elasticidade.

Em termos de cuidados cosmetológicos, o utente com este tipo de pele deve procurar cremes bastante nutritivos e evitar usar formulações alcoólicas para não provocar irritação.

3.6 Higiene Cutânea

O passo de higiene é muito importante para eliminar as impurezas existentes e acumuladas na nossa pele ao longo do dia. Trata-se de um passo que ajuda a eliminar não só a maquilhagem, como também a sujidade da pele, células mortas resultantes do processo de descamação natural, marcas da poluição e os produtos de secreção das células e glândulas da pele (por exemplo da glândula sebácea). É também o passo mais importante e o primeiro de uma rotina de cuidados que melhora o aspeto da pele e a prepara para absorver os princípios ativos dos cuidados seguintes.^(26, 27)

Contudo, devemos procurar produtos específicos para este efeito para garantir que as propriedades da nossa pele são mantidas, como o seu pH e o seu filme protetor, a fim de proporcionar ao utilizador uma sensação de frescura e rejuvenescimento, sem destruir o filme hidrolipídico ou a barreira protetora.

Existem diferentes produtos que ajudam na limpeza do rosto. Os mais usuais são os leites, geles, tónicos e máscaras (para uma limpeza mais profunda) e, a nível de excipientes, os mais utilizados nas formulações são os silicones e óleos vegetais e minerais. Em termos de mecanismos que ajudam a limpar a pele podemos ter: mecanismo de ação química, como é o caso dos surfactantes que ajudam a eliminar o excesso de sebo pela formação de micelas; mecanismo de ação física, em que é necessário haver uma fricção para que o produto consiga remover as impurezas da pele.⁽²⁵⁾

O critério de escolha para os produtos pode ser baseado no tipo de pele, na forma de limpeza ou em problemas de pele podendo concluir que:

- Pele seca deverá preferir um cuidado com apresentação na forma de leite ou tónico visto não serem tão agressivos para a pele minimizando o aparecimento de irritações;
- Pele oleosa deverá dar mais atenção a exfoliação e produtos com surfactantes para remover o excesso de oleosidade da pele;
- Pele normal poderá utilizar qualquer apresentação de produto destinado a este tipo de pele.

Foi seguindo esta linha de pensamento que foram seleccionados os diversos produtos para aconselhamento ao utente, sendo que todos os produtos seleccionados fornecem um nível básico de limpeza e possibilitam uma escolha de forma de apresentação do produto que mais se adequa à sua necessidade ou gosto pessoal. **(Anexo X)**

3.7 Hidratação Cutânea

O rosto é a parte do corpo mais exposta no dia-a-dia e reflete as marcas da idade e da saúde do indivíduo, podendo ser uma excelente forma de detetar algum problema de saúde.

A hidratação da pele resulta de um equilíbrio entre a água retida na epiderme e a água que se evapora à superfície e este equilíbrio pode variar graças a diversos fatores como radiação, ambiente externo, produtos químicos, idade ou doenças cutâneas. Uma pele bem hidratada envelhece mais lentamente e encontra-se protegida contra as agressões externas.

A função e utilidade dos hidratantes é, diariamente, fornecer uma sensação de pele suave e cuidada, manter a função barreira da pele, corrigir pequenas fissuras de desidratação e manter o filme protetor, diminuindo a perda de água por evaporação. As formas de apresentação de produtos cosméticos com esta função podem ser variadas, desde cremes e emulsões (os mais usuais) a óleos e geles.⁽²⁵⁾

Na hidratação, pretende-se que os excipientes tenham características específicas como serem: humectantes, que promovem a hidratação mantendo a humidade da pele; emolientes, que aumentam a flexibilidade e suavidade da pele e promovem um efeito suavizante; oclusivos, que formam uma barreira e impedem a perda de água.⁽²⁶⁾

As principais substâncias utilizadas como hidratantes nas formulações dos produtos seleccionados são o ácido hialurónico, os alfa-hidroxiácidos (como o ácido glicólico), a vaselina, os silicones e os álcoois gordos.⁽²⁷⁾

Assim, foram seleccionados os melhores produtos disponíveis na FA para satisfazer as necessidades de cada um dos três tipos de pele abordados e permitir um cuidado mais específico e personalizado aos utentes **(Anexo XI)**. Consoante o tipo de pele, existe uma variedade de

produtos disponíveis que satisfazem a necessidade cutânea do utente lembrando que uma pele oleosa deve ter um cuidado hidratante com uma textura fluida e “oil-free” e uma pele normal ou seca deve procurar uma textura mais cremosa.

3.8 Balanço final de projeto

Com a elaboração deste projeto, considero que consegui lembrar e consolidar os conhecimentos adquiridos na faculdade nas Unidades Curriculares Optativas frequentadas e melhorar o meu desempenho profissional enquanto farmacêutica, melhorando o conhecimento para aconselhamentos cosmetológicos a realizar em farmácia Comunitária.

Além disso, foi-me possível compilar conteúdo informativo útil para a FA e seus colaboradores tendo havido uma melhoria geral nos aconselhamentos prestados, facto que se verificou na satisfação dos utentes e no aumento de aconselhamentos.

A compilação da informação permitiu um melhor conhecimento dos produtos disponibilizados e da diferença entre eles e forneceu ao utente a sensação de procura por um produto com cuidado mais específico e focalizado na sua principal preocupação cutânea.

Inicialmente a atividade estava planeada de forma diferente, mas dado o distanciamento social e o aumento de casos de Covid-19 que se fez sentir na zona Norte do país, fui obrigada a alterar a sua estrutura. Globalmente foi positiva, contudo, com a sua continuidade haverá pontos a melhorar nomeadamente a criação de um dia dedicado ao aconselhamento cosmetológico na FA, oferecer opções de cuidados mais variados e conseguir medir o impacto na vida do utente, por exemplo.

Dado o *feedback* positivo obtido com a atividade, será um projeto para continuar e melhorar continuamente para garantir que os utentes da FA recebem os melhores cuidados possíveis.

Considerações Finais sobre o estágio na Farmácia de Apúlia

O estágio realizado na farmácia de Apúlia tornou-se numa oportunidade única de aprendizagem a diferentes níveis, contribuindo de forma marcada para o meu crescimento pessoal e profissional.

Em sete meses de estágio em farmácia comunitária, apercebi-me de que os conhecimentos teóricos aprendidos na faculdade foram aplicados e de extrema importância para diversas situações no dia-a-dia de atendimento ao público e na relação com o utente, mas também acabaram sendo consolidados e melhor compreendidos.

Na Farmácia de Apúlia existe uma cooperação e dinamismo muito grandes, que se revelam sobretudo na altura do atendimento e satisfação do utente. Tratando-se de uma farmácia de vila, há uma proximidade elevada ao utente e procura pelo seguimento do tratamento ou aconselhamento. A diversidade de produtos disponíveis e serviços prestados, possibilitou um melhor conhecimento do mercado e aconselhamento ao utente.

A toda a equipa devo a minha aprendizagem e crescimento diário, procurando dar sempre a melhor informação e ouvindo atentamente todos os ensinamentos a fim de atingir um sucesso crescente no estágio. Por outro lado, também os utentes da Farmácia de Apúlia constituíram um ponto importante na aprendizagem, depositando em mim confiança e questionando-me sempre que oportuno e necessário.

Com este estágio, consegui superar algumas dificuldades e limitações e integrar-me no ambiente de farmácia comunitária, ultrapassando as inseguranças dos conhecimentos adquiridos na faculdade e o medo do contacto com o utente. Ganhei confiança e autonomia e desempenhei todas as funções que me eram atribuídas da melhor forma possível.

Em relação aos projetos desenvolvidos considero, que apesar das circunstâncias, o impacto foi positivo e que melhoraram não só o funcionamento da farmácia, mas também a relação com o utente. Nada fazia prever o rumo que o ano tomaria e que faria alterar o modo de realização inicialmente planeado para os projetos, mas mostrou que com esforço e dedicação conseguimos superar alguns problemas e reinventarmos.

Ao fim dos sete meses, posso, portanto, garantir que a minha formação ficou mais completa enquanto farmacêutica e profissional de saúde e que estou preparada para encarar os desafios e oportunidades que o futuro me poderá trazer.

Referências Bibliográficas

- (1) Glintt: Sifarma. Disponível em: <https://www.glintt.com/pt/o-que-fazemos/ofertas/SoftwareSolutions/Paginas/Sifarma.aspx> [acedido a 8 de março de 2020].
- (2) INFARMED: Decreto-Lei n.º 307/2007, de 31 de agosto – Regime jurídico das Farmácias de Oficina. Disponível em www.infarmed.pt [acedido a 8 de março de 2020].
- (3) Ordem dos Farmacêuticos: A Farmácia Comunitária. Disponível em: <https://www.ordemfarmaceuticos.pt/pt/areas-profissionais/farmacia-comunitaria/a-farmacia-comunitaria/> [acedido a 9 de março de 2020].
- (4) História da profissão em Portugal. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Farmacêutico#História_da_profissão_em_Portugal [acedido a 10 de março de 2020].
- (5) Pordata: Farmácias – números. Disponível em: <https://www.pordata.pt/Portugal/Farmácias+número-153> [acedido a 29 de fevereiro de 2020].
- (6) INFARMED: Decreto-Lei nº 209/94, de 6 de Agosto - Classificação de medicamentos quanto à dispensa ao público. Disponível em www.infarmed.pt [acedido a 11 de março de 2020].
- (7) INFARMED: Normas relativas à prescrição de medicamentos e produtos de saúde. Disponível em www.infarmed.pt [acedido a 20 de março de 2020].
- (8) Serviço Nacional de Saúde: Medicamentos. Disponível em: <https://www.sns.gov.pt/sns-saude-mais/medicamentos-2/> [acedido a 19 de abril de 2020].
- (9) Farmácias Portuguesas: O que são Medicamentos Psicotrópicos. Disponível em: <https://www.farmaciasportuguesas.pt/menu-principal/bem-estar/o-que-sao-medicamentos-psicotropicos.html> [acedido a 19 de abril de 2020].
- (10) INFARMED: Psicotrópicos e Estupefacientes. Disponível em: https://www.infarmed.pt/documents/15786/1228470/22_Psicotropicos_Estupefacientes.pdf [acedido a 19 de abril de 2020].
- (11) INFARMED: Medicamentos Manipulados. Disponível em www.infarmed.pt [acedido a 25 de abril de 2020].
- (12) Ivo, Rui Santos; Infarmed: *Medicamentos Manipulados* [acedido a 25 de abril de 2020].
- (13) INFARMED: Cosméticos. Disponível em: <https://www.infarmed.pt/web/infarmed/entidades/cosmeticos> [acedido a 3 de maio de 2020].

- (14) Farmácia Portuguesa: Cartão Saúde. Disponível em: <https://www.farmaciasportuguesas.pt/sauda/como-funciona> [acedido a 3 de maio de 2020].
- (15) Ministério da Saúde: Decreto-Lei nº171/2012, de 1 de agosto. Disponível em: <https://dre.pt/application/conteudo/179072> [acedido a 10 de março de 2020].
- (16) Farmácias Portuguesas: Medicamentos Homeopáticos. Disponível em: <https://www.farmaciasportuguesas.pt/menu-principal/bem-estar/compreender-os-medicamentos-homeopaticos.html> [acedido a 18 de abril de 2020].
- (17) Farmácias Portuguesas: Medicamentos Homeopáticos. Disponível em: <https://www.infarmed.pt/web/infarmed/-/medicamentos-homeopaticos?inheritRedirect=true> [acedido a 18 de abril de 2020].
- (18) INAFARMED: Boletim de Farmacovigilância de Suplementos Alimentares. Disponível em www.infarmed.pt [acedido a 20 de abril de 2020].
- (19) APIFARMA: Medicamentos Veterinários. Disponível em: <https://www.apifarma.pt/apifarma/areas/saudeanimal/Paginas/default.aspx> [acedido a 20 de abril de 2020].
- (20) INFARMED: Decreto-Lei nº 184/97, de 26 de julho. Disponível em www.infarmed.pt [acedido a 8 de março de 2020].
- (21) INFARMED: Medicamentos Manipulados. Disponível em: <http://www.infarmed.pt> [acedido a 10 de abril de 2020].
- (22) INFARMED: Dispositivos Médicos. Disponível em: <http://www.infarmed.pt> [acedido a 10 de abril de 2020].
- (23) JABA RECORDATI: Dispositivos Médicos. Disponível em: <https://www.jaba-recordati.pt/produtos-farmaceuticos/dispositivos-medicos> [acedido a 15 de abril de 2020].
- (24) Warburton, Darren Er; Nicol, Crystal Whitney; Bredin, Shannon SD. *Health benefits of physical activity: the evidence*. Cmaj, 2006, 174.6: 801-809. [acedido a 18 de julho de 2020].
- (25) Baumann, L., Saghari, S. e Weisberg, E. (2009) *Cosmetic Dermatology: Principles and Practice*. 2ª edição, McGraw-Hill [acedido a 24 de julho de 2020].
- (26) Draelos, Z.D (2010) *Cosmetic Dermatology*. 1ª edição, Blackwell Publishing. [acedido a 10 de agosto de 2020]
- (27) Baki, G., Alexander, K. (2015) *Introduction to Cosmetic Formulation and technology*. 1ª edição, John Wiley & Sons. [acedido a 10 de agosto de 2020]

- (28) PICARDO, Mauro, et al. (2009) *Sebaceous gland lipids*. *Dermato-endocrinology*, 1.2: 68-71. [acedido a 15 de setembro de 2020]
- (29) Barel, A., Paye, M. e Maibach, H. (2009). *Hand Book of Cosmetic Science and Technology*. 3th Ed . New York, Informa Healthcare. [acedido a 15 de setembro de 2020]

Tabelas

Tabela 1 – Cronograma de formações realizadas.

Formação	Data de realização	Local	Duração
Silfarma	27/01/2020	FA	2 h
Zambon	19/02/2020	Viana do Castelo	1 h
ITF Medialfarma	08/06/2020	FA	30 min
Durex	09/06/2020	FA	2 h
YFarma	16/06/2020	FA	1 h
Aboca	02/07/2020	FA	3 h
Sociedade Portuguesa de Contraceção	02/07/2020	Online	3h
Biocodex	13/07/2020	FA	2h

Figuras

Figura 2 - Aumento do número de seguidores. Fonte: *Facebook*

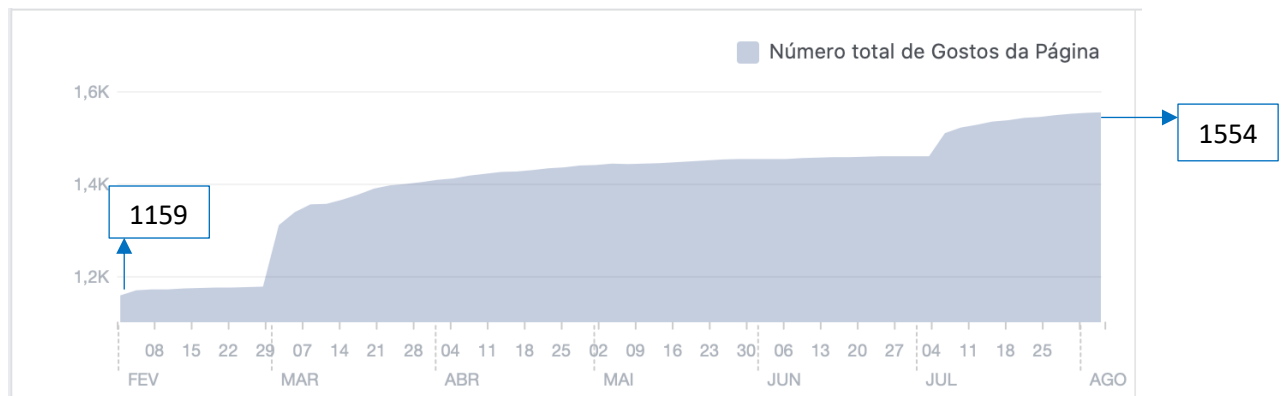


Figura 3 - Alcance diário da página e das publicações. Fonte: *Facebook*

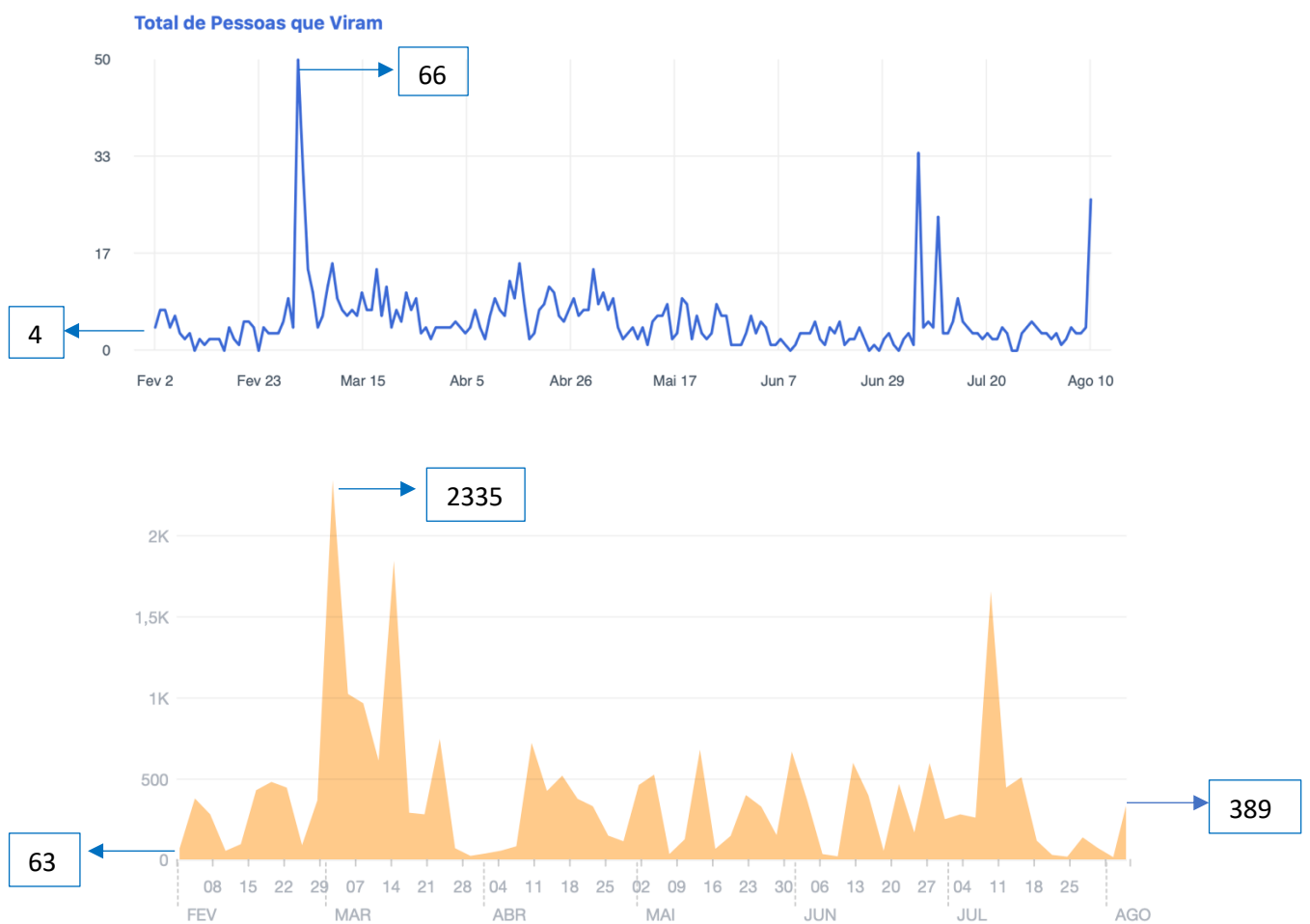
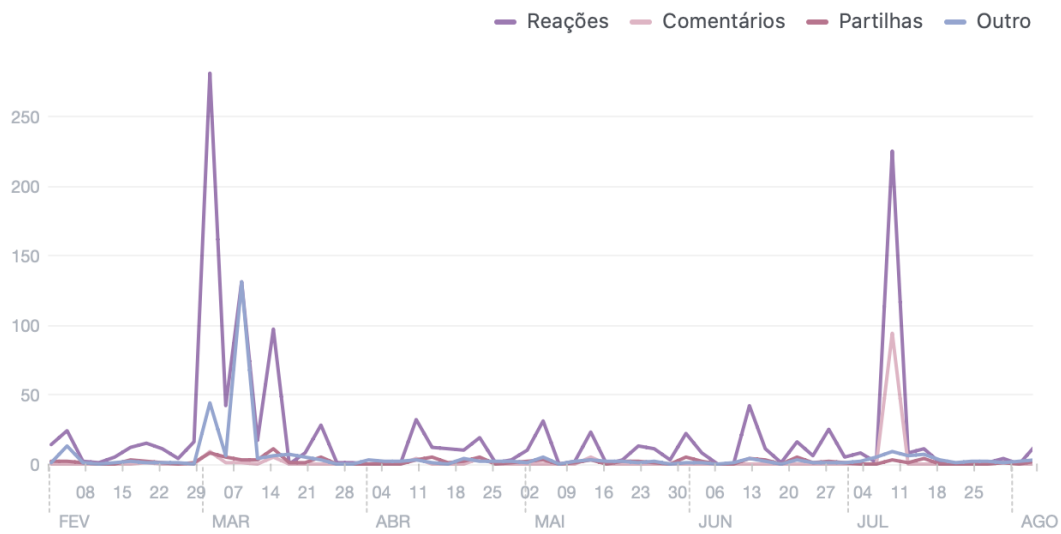


Figura 4 - Interação nas publicações. Fonte: Facebook



Anexos

Anexo I - Aparelho responsável pela medição da temperatura e humidade (termohigrómetro)



Anexo II - Robot



Anexo III - Controlo de psicotrópicos no ato de dispensa

Registo de Psicotrópicos

Dados da Receita

N.º Receita: Data de Dispensa: 02-04-2020 ✓

Médico:

N.º de Ordem:

Doente

Nome:

Morada:

C. Postal:

Adquirente

Nome:

Morada:

C. Postal:

Identificação: Dt Val: 02-04-2020 Cartão do Cidadão

Idade: 0 Dt Nasc: 02-04-2020

✓ [F2] Confirmar [F3] Limpar ✗ [Esc] Cancelar

Anexo IV - Balanço anual de psicotrópicos

FARMACIA DA APULIA
Av. da Praia
4740-033 APULIA

NIF: 139851658
Telefone: 253981141
Dir. Téc. Draª Maria Aurelia Q. Cerqueira Oliveira

Balanço de Entradas e Saídas de Benzodiazepinas
Entre 01-01-2019 e 31-12-2019

NOTA: Mapa com os registos [POR IMPRIMIR]

Código	Produto	Exist. Anterior	Nº Entradas	Nº Saídas	Quebras	Exist. Actual
5936596	Alprazolam Basi MG, 0,25 mg x 60 comp	0	6	6	0	0
5936794	Alprazolam Basi MG, 1 mg x 60 comp	1	18	17	0	2
5716998	Alprazolam Bluepharma MG, 0,25 mg x 60 comp		8	0	0	8
5717095	Alprazolam Bluepharma MG, 0,5 mg x 60 comp		8	0	0	8
5578182	Alprazolam Cinfa MG, 0,5 mg x 60 comp	1	10	6	0	3
5578281	Alprazolam Cinfa MG, 1 mg x 60 comp	15	11	24	0	1
5422084	Alprazolam Generis MG, 0,25 mg x 60 comp	1	22	19	0	4
5422183	Alprazolam Generis MG, 0,5 mg x 60 comp	3	6	6	0	3
5480793	Alprazolam Generis MG, 0,5 mg x 60 comp lib mod	4	2	3	0	3
2584084	Alprazolam Mylan MG, 0,25 mg x 60 comp	4	66	51	0	19
2584282	Alprazolam Mylan MG, 0,5 mg Blister 60 Unidade(s)	5	213	188	0	30
2584183	Alprazolam Mylan MG, 0,5 mg x 20 comp	0	4	4	0	0
5445986	Alprazolam Mylan MG, 0,5 mg x 60 comp lib mod	2	73	65	0	8
2584480	Alprazolam Mylan MG, 1 mg x 60 comp	4	172	148	0	26
5446380	Alprazolam Mylan MG, 1 mg x 60 comp lib mod	4	16	18	0	2
5446786	Alprazolam Mylan MG, 2 mg x 60 comp lib mod	0	2	2	0	0
9682310	Alprazolam Pazolam MG, 0,25 mg x 60 comp	4	15	18	0	1
9682328	Alprazolam Pazolam MG, 0,5 mg x 60 comp	10	29	35	0	2
5816590	Alprazolam Pazolam MG, 0,5 mg x 60 comp lib mod	8	19	26	0	1
9682336	Alprazolam Pazolam MG, 1 mg x 60 comp	7	9	15	0	1

Página 1

Anexo V - Talão de ValorMed

FARMACIA DA APULIA
Av. da Praia
4740-033 APULIA
139851658 NI
F:139851658
Dra^a Maria Aurelia Q. Cerqueira Oliveir
Tel.:253981141
Capital Soc.: 0,00 Euros

COMPROVATIVO DE ENTREGA

VENDA Nº: 386774
DATA: 02-04-2020 15:30:49

ENTREGUE A:
Alliance Healthcare S.A. - Armazém do P

Produto: 7877647
Valormed Contentor Recolha

Nº Serie: VE0617034

(Assinatura do Farmaceutico)

(Assinatura do Armazenista)

Anexo VI - Certificado de participação em formação

FORMAÇÃO INTERVENÇÃO FARMACÊUTICA NA TOSSE

A direção do Instituto Pharmcare faz saber que,

Mafalda Pontes Loureiro

detentora da carteira profissional nº _____, concluiu com aproveitamento a Formação Intervenção Farmacêutica na Tosse,

realizada no dia 19 de fevereiro de 2020 em Viana do Castelo, correspondendo a 1h presencial.

A Formação foi creditada pela Ordem dos Farmacêuticos com 0,15 CDP.

21 de Fevereiro de 2020




Diretora do Instituto Pharmcare

Dra. Paula Iglesias



instituto pharmcare

Anexo VII - Calendarização das publicações das Redes Sociais

Fevereiro 2020

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
					1	2
3 Promoção Control*	4 Dia Mundial da Luta contra o Cancro	5 - Lierac* - Rastreio Auditivo - Serviço de massagens	6 Chicco*	7 - Libifeme* - Vichy*	8	9
10	11 Dia Mundial do Doente	12 Promoção Lierac* - Dia de São Valentim	13 Dia Mundial da Rádio – Tantum Verde*	14 Dia dos namorados	15	16
17	18 Magnesium-Ok*	19	20 Publicação Cartaz Workshop	21 - Promoção Pranarom* - Promoção Lierac*	22 Dia do pensamento – vitaminas	23 Promoção Nutribén*
24 Cartaz Workshop	25 Carnaval	26	27	28 - Dia Mundial das Doenças Raras - Coronavírus DGS	29 Workshop	

Março 2020

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
						1
2 - Fotos Workshop - Promoção Papillon *	3 - Dia internacional da audição - Promoção Lierac*	4	5	6 Cartaz Aula de Zumba - Dia da Mulher	7	8 Dia da Mulher
9 Fotos Aula de Zumba	10	11	12 Passatempo Dia do Pai	13	14	15
16	17	18	19 Dia do Pai	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Abril 2020

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7 Dia Mundial da Saúde	8	9	10	11	12 - Páscoa - Renovação das Receitas médicas
13	14 Promoção Solares La Roche Posay*	15 Agradecimento aos profissionais – Covid19	16 Dia Mundial da voz	17	18	19
20 Promoção Vichy *	21 Publicação tipos de máscaras	22 Importância da utilização das máscaras	23 - Foto da equipa de máscara - Produtos na farmácia	24	25 Dia da Liberdade	26
27 Promoção Holle * e vitaminas de criança	28 Promoção Mustela *	29	30			

Maio 2020

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
				1 Regras de funcionamento da Farmácia na abertura	2	3 Dia da Mãe
4 - Dia Internacional do Bombeiro - Oleoban®	5 - Dia Mundial da Asma - Medição dos parâmetros bioquímicos - Chicco®	6	7	8	9	10
11 Promoções Cartão Saúde	12	13 Máscaras Papillon®	14 Termómetros	15 - Receita da semana – bolachas - Viseiras	16 Alergias - Claritine®	17 Dia Mundial da Hipertensão
18 Presente Krka	19	20 Consultas de nutrição	21	22 - Receita da semana – bolo de cenoura e chocolate	23 Dia da Luta contra a obesidade	24 Promoção Chicco®
25	26 Promoção Halibut®	27 Fraldas praia Libero®	28 Promoção Chás Elimin®	29	30 - Receita da semana – gelatina com queijo quark	31

Junho 2020

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1 Dia Mundial da Criança	2 Luta contra o racismo	3	4 Promoção Mala de Maternidade Mustela®	5 Dia Mundial do ambiente - Receita da semana – papas de aveia	6 Consultas de nutrição	7
8 Promoção Papillon®	9 Promoção Nutribén®	10 Dia de Portugal	11 Corpo de Deus	12 Promoção MentalAction®	13 Dia de Santo António	14 Dia Mundial do Dador de Sangue
15	16 - Desconto Durex® - Desconto Papillon®	17	18 - Lactacyd® - Abertura do Centro de Saúde	19	20 - Desparasitante cães - Receita da semana	21
22 Produtos Durex®	23 Aconselhamento Lierac®	24 Dia de São João	25	26 Aula Solidária Bagym	27	28
29 Dia de São Pedro	30					

Julho 2020

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
		1 Promoção Rhinomer®	2 Promoção Papillon®	3	4 Receita da semana – Smoothie de frutos vermelhos	5
6 Aconselhamento Lierac®	7	8 Dia Mundial das Alergias - Cetix®	9	10 Aniversário Diretora Técnica	11 Receita da semana	12
13 Caladryl®	14 Informação para utentes do Centro de Saúde	15 Promoção Oleoban®	16 Promoção Calçado Ortopédico	17 Flabien®	18 Promoção Bio-Oil®	19
20	21 Dia nacional da Doação de Órgãos e Transplantação	22 Ação de promoção Flabien®	23 Lactacyd®	24 - Aquilea® - Promoção solares La Roche Posay®	25 Promoção Eludril®	26
27 Promoção Scholl®	28	29 Promoção Viterro®	30 - Desparasitante cães - Produtos novidade	31		

Agosto 2020

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
					1	2
3	4 Promoção Papillon*	5 Semana Mundial do Aleitamento Materno – seleção de produtos	6	7	8 Receita da semana – Gelado caseiro de chocolate	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Anexo VIII - Cartaz de promoção do “I Workshop Saudável”

Workshop
Pizza Saudável

(c/ apoio Dr. Carlos Simas e Pizzaria Urbanos)

Farmácia de Apúlia

29 de fevereiro
10:30h

(Grátis - Inscrições limitadas)

Anexo IX - Cartaz de promoção “Aula de Zumba - Dia da Mulher”



8 MARÇO
Dia Internacional
da Mulher

09:30h – Medição da glicose, pressão arterial, percentagem de gordura e massa muscular. Pequeno almoço saudável c/ Dr. Carlos Simas

10:30h – Aula de Zumba c/ Prof. Anabela Vaz

FARMÁCIA DE APÚLIA | INSCRIÇÃO GRATUITA

Com apoio:

  Farmácia de Apúlia

Anexo X - Publicação “Cuidados de Limpeza de Rosto”

Cuidados de Limpeza do Rosto



Gel Esfoliante Normaderm 3 em 1

Um gel de limpeza com 3 funções : Esfoliante + Limpeza + Máscara

Para peles sensíveis, com imperfeições no rosto e poros dilatados.



Phytosolution Normaderm - Gel de limpeza

Gel de limpeza com minerais e probióticos, que remove impurezas, poeiras e partículas poluentes.

- ✓ pH fisiológico (5.5)
- ✓ Efeito desmaquiante e antipoluição
- ✓ Fórmula sem álcool.

Pele Oleosa

Tônico Vichy Normaderm



Tônico purificante para peles sensíveis com imperfeições e poros dilatados.



Água Micelar Mineral - Pureté Thermale

Água enriquecida que reforça a barreira cutânea, matifica e reduz os poros dilatados.

- ✓ Limpa & Desmaquiha
- ✓ Purifica
- ✓ Matifica
- ✓ Fortifica

Pele sensível



Água Micelar Mineral - Pureté Thermale

Água Micelar Mineral enriquecida com Água Termal e Pantenol Suavizante que reforça a barreira cutânea, suaviza e fortifica.

- ✓ Lima & desmaquiha
- ✓ Suaviza
- ✓ Revitaliza
- ✓ Fortifica



Leite Micelar Mineral - Pureté Thermale

Leite Micelar Mineral com uma fórmula suave enriquecida com Água Termal e Polifenóis de Chá Branco.

Promove hidratação e conforto à pele.

- ✓ Limpa & Desmaquiha
- ✓ Hidrata
- ✓ Devolve conforto à pele
- ✓ Fortifica



Espuma de Limpeza e Luminosidade Pureté Thermale

Espuma suave e leve que liberta as impurezas, aumentando a luminosidade e a frescura da pele. Indicada para peles sensíveis e muito sensíveis.



Tônico Pureté Thermale

Tônico que remove os resíduos de maquiagem e impurezas. Indicado para pele sensível



Gel Limpeza Pureté Thermale

Remove impurezas e partículas de poluição e alivia os desconfortos provocados pelo dia-a-dia. Limpeza completa de pele sem a ressecar.

Pele seca

Anexo XI - Publicação “Cuidados de Hidratação de Rosto”



Cuidados de Hidratação do Rosto

Farmácia de Apúlia



HYDRAGENIST GEL-CREME HIDRATANTE

- Gel-creme hidratante de dia
- Efeito matificante
- Pele mista e oleosa
- Nutrição profunda



SUPRA RADIANCE GEL-CREME ANTI-OX

- Gel-creme hidratante
- Efeito matificante e antienvelhecimento
- Atenua as rugas e imperfeições



HYDRA-FILLER MAT GEL-CREME HIDRATANTE

- Gel-creme hidratante matificante
- Hidrata e dá luminosidade
- Reduz o tamanho dos poros



TIME-FILLER MAT GEL-CREME HIDRATANTE

- Gel creme hidratante matificante
- Preenche as rugas e matifica a pele
- Reduz o tamanho dos poros e suaviza a tez

Pele Oleosa



LIFT INTEGRAL CREME TENSOR REMODELANTE

- Creme hidratante de dia
- Efeito de lifting, volume e antienvelhecimento



SUPRA RADIANCE CREME ANTI-OX

- Creme hidratante
- Efeito alisador e antienvelhecimento
- Atenua as rugas e imperfeições



HYDRA-FILLER HIDRATANTE

- Contém ácido hialurônico para uma hidratação profunda
- Efeito de micropeenchimento
- Atua contra as primeiras rugas



LIFT-STRUCTURE CREME ULTRARREFIRMANTE

- Contém ingredientes ativos de origem botânica para uma hidratação profunda
- Redensifica e devolve a firmeza à pele
- Efeito reafirmante

Pele Normal

Pele Seca



HYDRAGENIST CREME HIDRATANTE

- Creme hidratante de dia
- Fornece uma sensação de conforto
- Pele seca e muito seca
- Nutrição profunda



LIFT INTEGRAL NUTRI CREME

- Creme hidratante de dia
- Efeito lifting, volume e antienvelhecimento
- Pele seca e muito seca
- Textura ativa para nutrição profunda



NUTRI-FILLER CREME NUTRITIVO

- Creme hidratante de dia
- Pele seca e muito seca
- Efeito de conforto e hidratação
- Efeito lifting no contorno do rosto



TIME-FILLER NIGHT CREME

- Creme hidratante de noite
- Indicado para pele seca e rugas profundas ou superficiais
- Ação noturna



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

2019 - 2020

RUA DE JORGÉ VITERBO FERREIRA
N.º 228, 4050-313 PORTO - PORTUGAL
www.ff.up.pt