



RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE



Janeiro de 2014 a Julho de 2014

Catarina Galvão Pinto

Orientadora: Dra. Maria Carla Pinto Sampaio Serôdio

Tutor FFUP: Prof. Doutor Paulo Lobão

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE EM FARMÁCIA COMUNITÁRIA	FARMÁCIA DA LAPA
--	---------------------

Relatório realizado por:

Catarina Galvão Pinto

Orientadora de Estágio:

Dra. Maria Carla Pinto Sampaio Serôdio

Carimbo da Farmácia

Tutor de Estágio:

Prof. Doutor Paulo Lobão

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE EM FARMÁCIA COMUNITÁRIA	FARMÁCIA DA LAPA
--	---------------------

Declaração de Integridade

Eu, Catarina Galvão Pinto, abaixo assinado nº 200800009, aluna do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto, declaro ter atuando com absoluta Integridade na Elaboração deste documento.

Nesse sentido, confirmo que NÃO incorri em plágio (ato pelo qual um indivíduo, mesmo por omissão, assume a autoria de um determinado trabalho intelectual ou partes dele). Mais declaro que todas as frases foram referenciadas ou redigidas com novas palavras, tendo nesse caso colocado a citação da fonte bibliográfica.

Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto, ____ de _____ de _____.

Catarina Galvão Pinto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE EM FARMÁCIA COMUNITÁRIA	FARMÁCIA DA LAPA
--	---------------------

Agradecimentos

Vendo esta etapa da minha vida terminada, não posso deixar de agradecer à excelente equipa da Farmácia da Lapa por me proporcionar 6 meses de aprendizagem num ambiente de amizade e, sobretudo, de muita paciência.

Deixo o mais sincero agradecimento à minha orientadora de estágio e diretora técnica, Doutora Carla Sampaio, ao Senhor Adolfo, à Doutora Joana, ao Senhor Fernandes, ao Senhor Carlos, à Dona Laurinda e à Letícia por me terem feito sentir como parte integrante da equipa, por depositarem confiança em mim e por me orientarem durante todo o estágio com tanta paciência e compreensão. Muito obrigada a toda a equipa por todo o apoio!

Resumo

Em complementaridade com a formação académica nas diferentes disciplinas e áreas curriculares do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas, o meu estágio profissionalizante teve como finalidade aprofundar e consolidar os conhecimentos já adquiridos e desenvolver competências de natureza empresarial no negócio farmacêutico numa comunidade em que nós farmacêuticos, seguindo sempre o código deontológico e os princípios éticos da profissão, estabelecemos uma relação de confiança e de ajuda ao cidadão, na qualidade de cliente e utentes deste serviço comunitário. Este estágio começou no dia 20 de Janeiro de 2014 e terminou no dia 20 de Julho do mesmo ano, tendo decorrido na Farmácia da Lapa, sob orientação da Dra. Maria Carla Pinto Sampaio Serôdio. Constitui uma etapa da minha vida académica que permitiu concretizar os objetivos iniciais de aplicar na prática os conhecimentos específicos, na resolução dos problemas que as pessoas apresentam na relação com o farmacêutico e também, em contexto de trabalho, desenvolver competências na gestão global da área comercial, incluído a comunicação e promoção de serviços junto do cidadão.

As atividades que apresento neste documento resultam de um registo sistemático das ações diárias do acolhimento e atendimento do cliente, bem como casos de estudo resultantes de uma vasta consulta bibliográfica.

Abreviaturas

AIM – Autorização de Introdução no Mercado

DCI – Denominação Comum Internacional

FB – Facebook®

MG – Medicamento Genérico

MNSRM – Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica

MR – Medicamento de Referência

MSRM – Medicamentos Sujeitos a Receita Médica

PA – Pressão Arterial

PCE – Pílula de Contraceção de Emergência

PVP – Preço de Venda ao Público

SNS – Serviço Nacional de Saúde

Índice

Parte 1 – Relatório das Atividades Desenvolvidas no Estágio	1
A Farmácia da Lapa	1
Os Utentes	1
Recursos Humanos	2
Horário de Funcionamento	2
Sistema Informático	2
Gestão de Encomendas e <i>Stoks</i>	3
Encomendas	3
Fornecedores	3
Pedido de Encomenda	4
Receção de Encomenda	5
Devoluções	5
Gestão de <i>Stoks</i>	6
Aprovisionamento	6
Prazos de Validade	7
Serviços Prestados pela Farmácia da Lapa	8
Dispensa de Medicamentos	10
Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica	10
Medicamentos Sujeitos a Receita Médica	11
Psicotrópicos e Estupefacientes	12
Manipulados	13
Medicamentos de Uso Veterinário	13
Dispensa de Outros Produtos	14

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE EM FARMÁCIA COMUNITÁRIA	FARMÁCIA DA LAPA
--	---------------------

Receituário	14
Receitas Médicas	14
Regimes de Comparticipação	16
Conferência do Receituário	17
Faturação do receituário	17
Formações	18
Parte 2 – Casos de Estudo Desenvolvidos no Estágio	19
Medicamentos Genéricos	19
O que são os medicamentos genéricos?	20
Passagem dos Medicamentos de Referência a Medicamentos Genéricos	20
Preço dos Medicamentos Genéricos	21
Quais as diferenças entre o Medicamento Genérico e o Medicamento de Referência?	22
As vantagens dos Medicamentos Genéricos	22
Pílulas de Contraceção de Emergência	23
Pílulas de Contraceção de Emergência disponíveis em Portugal	23
Mecanismo de ação	24
Eficácia	25
Posologia e modo de administração	25
Efeitos adversos	26
Contra indicações	26
Papel do farmacêutico	26
Outro método de contraceção de emergência	28
Facebook® da Farmácia da Lapa	29
Publicações	29
Estatísticas	33

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE EM FARMÁCIA COMUNITÁRIA	FARMÁCIA DA LAPA
--	---------------------

Conclusão	35
Bibliografia	36
Anexos	40

Parte 1 – Relatório das Atividades Desenvolvidas no Estágio

A Farmácia da Lapa

A Farmácia da Lapa está situada no Largo da Lapa da vila de Arcos de Valdevez, distrito de Viana do Castelo, local onde nasci e cresci. Foi comprada em 1930 pelo avô da atual proprietária e Diretora Técnica (DT), Maria Carla Pinto Sampaio Serôdio. Trata-se de um negócio familiar, passado de geração em geração, que aposta na formação e seleção dos seus recursos humanos, apresentando meios técnicos e padrões elevados no que diz respeito à qualidade, nível de serviço, ética e respeito por todos com quem se relaciona.

Os Utentes

Por se localizar numa vila relativamente desenvolvida, envolta por um grande número de freguesias com fracos níveis de desenvolvimento económico e de literacia, a Farmácia da Lapa tem grupos de clientes com características sociais diferentes, sendo, por isso, fundamental dar respostas a dúvidas e necessidades diversas.

Por um lado, a farmácia é frequentada por um grande número de idosos com forte componente de ruralidade de poucos recursos e com índice de analfabetismo elevado. Estes casos em específico, exigiram de mim uma maior atenção na adaptação à forma de comunicar e de orientar em todas as fases do atendimento. A linguagem científica usada durante os cinco anos de curso foi continuamente adaptada numa linguagem de maior proximidade às características do utente, para um melhor esclarecimento das suas dúvidas em relação à medicação, e até mais afetuosa para uma melhor compreensão, pois a maioria dos utentes entram na farmácia à procura de uma efetiva relação de ajuda no aconselhamento farmacêutico.

Por outro lado, existe um grupo de clientes mais jovens que demonstram alguma literacia em saúde e, por isso, com necessidades muito distintas do grupo anterior. Estes clientes já entram na farmácia mais informados acerca da sua medicação e, mesmo ainda precisando de melhor informação pelas dúvidas apresentadas, identifiquei uma pesquisa prévia antes de recorrer à farmácia. Embora seja um grupo de melhor relação no atendimento, trata-se de um grupo muito mais exigente e mais difícil de fidelizar.

Durante estes seis meses de estágio, aprendi a lidar a adaptar-me a todo o tipo de utentes, prestando sempre serviço de qualidade e de resposta às suas necessidades.

Recursos Humanos

A equipa da Farmácia da Lapa é constituída por 2 farmacêuticas e 5 técnicos de farmácia, num total de 7 pessoas, cada uma das quais com responsabilidades e tarefas definidas. É uma equipa de trabalho profissional e qualificada, seguidora dos princípios éticos e deontológicos da profissão, que se empenha ao máximo no bom funcionamento da farmácia.

Uma das características que mais me sensibilizou nesta equipa foi o ambiente familiar em que trabalham, não só na relação entre si, mas também na relação com os utentes.

Horário de Funcionamento

A Farmácia da Lapa está aberta de Segunda a Sexta das 8:30 horas às 19:30 horas e abre, ainda, aos Sábados das 8:30 horas às 13:00 horas.

Nos dias de serviço a farmácia atende durante as 24 horas do dia, no entanto, após as 22 horas a disponibilidade para entrada é feita através de toque de campainha, ou seja, o utente sinaliza a sua presença tocando à campainha e o atendimento é feito igualmente ao balcão, com a cobrança de uma taxa de 2,50€.

O horário efetuado por mim, durante o estágio foi de Segunda a Sexta das 9:30h às 18:00 horas, com 90 minutos para almoço.

Sistema Informático

A Farmácia da Lapa utiliza o programa Sifarma 2000 da Glintt como ferramenta de gestão.

O Sifarma 2000 é um programa com uma utilidade inquestionável, pois facilita muitas das tarefas da equipa que trabalha na farmácia. Na logística, desde os pedidos de encomenda até à dispensa de medicamentos, este programa constitui uma mais valia ao

farmacêutico, permitindo-lhe fazer uma gestão ordenada das encomendas e *stocks* e, ainda, fornecer um atendimento personalizado aos clientes habituais, na medida em que no momento do atendimento dá acesso às suas fichas de cliente.

Gestão de encomendas e *stocks*

Uma gestão adequada de encomendas e *stocks* pode ser o pilar que sustenta o negócio farmacêutico. Esta foi a minha primeira componente de aprendizagem no estágio, na qual entrei, pela primeira vez, em contato com a maioria dos produtos farmacêuticos que já tinha estudado. Durante cerca de dois meses, dediquei-me exclusivamente a uma parte da farmácia que me permitiu compreender a sua organização, entrar em contato e familiarizar-me com os nomes comerciais dos medicamentos e as suas embalagens secundárias. Desta forma, iniciar o estágio com esta componente tornou muito mais fácil a posterior transição para o atendimento ao cliente.

Encomendas

- Fornecedores

A Farmácia da Lapa faz a aquisição dos produtos farmacêuticos de duas formas, através de armazenistas ou por compra direta ao laboratório.

Os principais armazenistas com que a farmácia trabalha são a OCP, COOPROFAR e A.Sousa. Quando, por algum motivo, nenhum destes fornecedores tem um determinado produto disponível faz-se uma encomenda à Alliance Healthcare, com a desvantagem de se adquirir o produto a um preço mais elevado.

Como a farmácia vende uma vasta gama de produtos ortopédicos, tem um fornecedor em específico para esse efeito, a OMB.

Em relação às encomendas feitas diretamente ao laboratório, a farmácia trabalha principalmente com a Rathipharm, KRKA, Mepha, Zentiva e Teva.

A fim de se ter uma boa gestão do negócio, os fornecedores são cuidadosamente selecionados, num processo em que a farmácia tem em conta não só o preço dos produtos,

mas também as condições comerciais, os prazos de entrega e, ainda, as condições de pagamento.

- Pedido de Encomenda

Para se fazer os pedidos de encomenda há vários princípios a ter em conta, alguns facilmente perceptíveis, como é o caso de produtos cujas vendas oscilam sazonalmente. Por exemplo, o meu estágio decorreu num período em que se fez uma grande transição nos pedidos de encomenda, deixou-se de encomendar tantos produtos antigripais em detrimento de produtos anti alérgicos, repelentes e protetores solares.

Outros não são tão fáceis de identificar e aqui realço a ajuda do Sifarma 2000, que nos dá informação acerca dos *stocks* à data e dos históricos de vendas, permitindo-nos prever quais os produtos que escoarão e em que quantidades.

Mas não é só esta a funcionalidade do Sifarma 2000 no que toca aos pedidos de encomenda. Esta ferramenta tem a grande vantagem de nos permitir associar a cada produto um *stock* mínimo e máximo e, quando é atingido o mínimo definido, o programa integra o produto num pedido de encomenda que fica suspenso até ser revisto e aprovado por um membro da equipa da farmácia. Este processo é realizado duas vezes por dia, uma antes da hora do almoço e outra ao fim da tarde, pouco antes do fecho da farmácia. Neste processo os produtos de venda livre são enviados para a COOPROFAR, que é o fornecedor que pratica os melhores preços para esta categoria e o resto da encomenda é enviada ou para o A. Sousa ou para a OCP.

Para o caso dos produtos em falta, fazemos uma encomenda instantânea para a COOPROFAR, através de uma ferramenta informática do próprio fornecedor. Ou, em último recurso, via telefone para um dos outros fornecedores.

Ainda para os produtos em falta, caso o utente tenha urgência em obter o produto, a farmácia onde estagiei tem um sistema de cooperação com as farmácias vizinhas no qual, num máximo de cinco minutos, se vai a outra farmácia buscar o produto necessário. Não se integra propriamente nos pedidos de encomendas, mas é um sistema importante de referir pois permite a cada uma das farmácias satisfazer as necessidades dos seus utentes.

No caso das encomendas feitas diretamente aos laboratórios, estas são feitas mensalmente pela DT da farmácia. São encomendas em maiores quantidades e que, por isso, vêm com bonificações e melhores condições comerciais.

- Receção de Encomenda

Regra geral, na Farmácia da Lapa recebemos entre cinco a seis encomendas por dia, todas elas conferidas cuidadosamente por um membro da equipa da farmácia.

Na conferência da encomenda temos que ter em conta dois grandes critérios. Primeiro devemos-nos certificar se os produtos que vêm na encomenda são aqueles que realmente encomendamos, comparando a fatura com a nota de encomenda. Em seguida devemos averiguar se os produtos que vêm discriminados na fatura são os que estão na encomenda.

Posto isto, utilizando o Sifarma 2000, dá-se a entrada da encomenda e, dando sempre prioridade aos produtos de conservação no frio, verificamos preços, bonificações, e prazos de validade e registamos tudo no computador.

Durante o tempo em que esta tarefa me foi atribuída, deu entrada a legislação em vigor, o Decreto-Lei 19/2014, que altera o regime do preço dos medicamentos, exigindo uma maior atenção para verificar os preços dos medicamentos e para os armazenar de forma a que se escoassem primeiro os medicamentos cuja cartonagem ainda tinha o preço antigo.

- Devoluções

Por vezes, as encomendas apresentam inconformidades, como é o caso de erros no número de embalagens enviadas, erros de cartonagem, nomeadamente no preço marcado, que algumas vezes não coincide com o que é faturado, ou o envio de embalagens danificadas. Na maioria destes casos entramos em contato com o fornecedor que retifica a situação através do envio de uma nota de crédito. Noutros casos é necessário fazer a devolução dos produtos, para esse efeito emite-se uma nota de devolução, com a respetiva justificação, que é enviada juntamente com o produto para o fornecedor. Em resposta o fornecedor tanto pode enviar um novo produto, como uma nota de crédito no seu valor.

Outras situações em que se pode fazer a devolução de produtos é devido a aproximação do prazo de validade ou caso o produto seja retirado do mercado.

A maioria das devoluções realizadas durante o tempo do meu estágio foram aceites, no entanto pode haver casos em que isso não acontece e, nestes casos, foi-me ensinado que o procedimento a adoptar consiste em dar baixa do produto e retirá-lo do *stock*.

Gestão de *stocks*

A gestão do *stock* numa farmácia é uma tarefa complexa em que temos que ter em conta não só critérios comerciais como também a legislação em vigor. É muito importante para o negócio farmacêutico ter em *stock* produtos com boas condições comerciais e cujas vendas sejam garantidas, mas ainda mais importante é que esteja em conformidade com o normativo legal.

Assim, a farmácia é obrigada a ter em *stock*, no mínimo, três dos medicamentos de cada grupo homogêneo, de entre os cinco com preço mais baixo [1]. Isto obriga a que a farmácia tenha um cuidado especial na gestão do seu *stock*, de forma a evitar rutura do mesmo.

- Aprovisionamento

Na Farmácia da Lapa, os produtos são armazenados seguindo primeiro as regras FEFO (*First Expiring, First Out*) e segundo, as regras FIFO (*First In, First Out*), de forma a que o *stock* tenha rotatividade e não fiquem retidos produtos cujo prazo de validade esteja a terminar.

Na parte da frente da farmácia, ou seja, a que está acessível ao público, são arrumados os produtos de venda livre. Existem dois conjuntos grandes de estantes onde são arrumados, separadamente, cosméticos e produtos de puericultura, de forma a cativar a atenção dos clientes eventualmente interessados nessas gamas. Noutros locais do balcão, também bem visíveis para os clientes são colocados produtos cuja venda se estime sazonal, produtos de nutrição e dietética e algumas promoções. A forma como dispomos este tipo de produtos na farmácia é essencial para o sucesso nas suas vendas.

Por sua vez, os medicamentos são arrumados numa zona de acesso restrito para o público da farmácia. Nesta zona os produtos são armazenados em gavetas, por categorias: ampolas bebíveis, injectáveis, gotas (aqui estão incluídas as soluções orais), colírios, comprimidos/cápsulas, xaropes, cremes/pomadas e loções.

Dentro destas categorias, são guardados por ordem alfabética, com o cuidado de separar de forma inequívoca as diferentes dosagens para que na hora do atendimento o acesso aos medicamentos seja rápido, eficaz e, principalmente, não propício a erros.

Ambas as zonas referidas são sujeitas a um controlo de temperatura e humidade rigoroso, de forma a que os produtos estejam conservados nas condições adequadas.

Os produtos que necessitam de ser armazenados no frio são guardados num frigorífico, cuja temperatura, também rigorosamente controlada, está entre os 2 °C e os 8 °C.

Exteriormente à farmácia existe uma loja, com uma montra de grande dimensão onde são guardados e expostos os produtos ortopédicos de maior dimensão.

Em relação aos produtos de maior *stock*, estes são guardado no armazém, onde são organizados primeiro por grupo terapêutico seguido de ordem alfabética.

- Prazos de Validade

Uma inadequada gestão dos prazos de validade dos produtos em *stock* pode levar a um prejuízo para a farmácia. Armazenar os produtos segundo as regras FEFO não é o suficiente para garantir que um determinado produto em *stock* não atinja o seu prazo de validade. Por vezes há produtos que, por as vendas estagnarem, podem ultrapassar o prazo de validade. Para não correr o risco de se dispensar ao cliente produtos cuja validade tenha terminado, na Farmácia da Lapa fazemos, mensalmente, uma revisão dos prazos de validade, seguindo a listagem dos produtos cuja validade, registada no sistema informático, termine nos 6 meses seguintes. Assim, colocam-se de parte os produtos que estão no limite de validade, se possível faz-se a devolução daqueles para os quais não há previsão de venda antes de terminar a validade e atualiza-se a informação relativa à validade de produtos que ainda têm um prazo longo.

Mesmo com aplicação desta metodologia, é importante que no ato de venda voltemos a verificar o prazo de validade do produto a dispensar.

Serviços Prestados pela Farmácia da Lapa

Para além do serviço de dispensa de medicamentos e de outros produtos farmacêuticos, o qual relatarei nos tópicos seguintes, a Farmácia da Lapa presta outros serviços no interesse da saúde dos utentes.

Foi através de alguns desses serviços que estabeleci o primeiro contato com os utentes da farmácia. Após a apropriação do conhecimento sobre gestão de encomendas e *stocks*, dediquei-me à parte da farmácia que presta serviços como a medição da pressão arterial (PA), dos níveis de glicemia e de colesterol total.

Na Farmácia da Lapa, a PA é medida num dispositivo osciloscópico de braço instalado na farmácia para o efeito e que simplifica a determinação dos valores tensionais, no entanto, há conteúdos técnicos e científicos a desenvolver junto do utente é aqui que nós desempenhamos o nosso papel como profissional de saúde. Ao fazer o acolhimento ao utente que entra na farmácia com o objetivo de medir a PA, devemos aconselhar a sentar e deixá-la descansar alguns minutos. Durante este tempo podemos recolher informação acerca dos hábitos de controlo de PA e os valores registados, outra questão que podemos colocar é se a pessoa está medicada. Esta informação ajuda a interpretar os resultados obtidos na medição.

Os valores desejados da PA são abaixo dos 120/80 mmHg, para a pressão sistólica e diastólica, respetivamente [2]. Grande parte dos utentes que eu atendi tinham valores de PA elevados, a estes utentes fiz um aconselhamento acerca de hábitos diários que deveriam alterar para poder baixar os valores e tentei perceber se as pessoas, caso medicadas, tomavam a medicação de forma correta e caso os valores fossem muito elevados referenciava o utente para o médico, sempre com a tranquilidade necessária.

A medição dos valores de glicemia e de colesterol também são serviços procurados na farmácia, embora com menos frequência. Estas determinações são feitas no laboratório da farmácia, utilizando aparelhos semiautomáticos de medição e, como amostra, uma pequena quantidade de sangue capilar.

Os valores normais de glicemia variam consoante a medição seja feita em jejum ou ocasional. Em jejum, os valores normais são abaixo de 126 mg/dl, já o valor de glicémia ocasional normal é abaixo de 200 mg de glucose/dl de sangue [3]. Existe um grupo de clientes habituais que consultam este serviço na farmácia, por regra são pessoas

já diagnosticadas com *Diabetes Mellitus* que desejam controlar os seus valores de glicemia. Mediante a observação de valores elevados, o utente é estimulado a introduzir mudanças no estilo de vida que proporcionem valores mais adequados.

Para a determinação do colesterol total é essencial que a pessoa se encontre em jejum para obtenção de resultados fiáveis. O valor desejado de colesterol total no sangue é abaixo de 190 mg/dl (4). Esta medição é mais demorada do que as restantes, por isso, eu aproveitava o tempo de espera para questionar os utentes acerca dos valores habituais e dos seus hábitos alimentares e aconselhava acerca de mudanças a introduzir no seu quotidiano para obter os valores de colesterol desejados.

O teste de gravidez é outra determinação bioquímica que se faz na Farmácia da Lapa, embora a maioria das utentes prefiram fazer o exame em casa.

Outro serviço proporcionado pela farmácia é a medição do Índice de Massa Corporal (IMC), que é feita automaticamente por um balança que avalia o peso e a altura do utente e apresenta já o resultado em IMC. Mesmo sendo um processo automático, os utentes pedem muitas vezes um esclarecimento acerca dos valores obtidos, colocando questões acerca do modo mais saudável de perder ou ganhar peso. Nestes casos damos aconselhamento básico acerca da alimentação e da prática de exercício físico e, caso a pessoa se mostre interessada, referenciamos para as consultas de nutrição, outro serviço disponível na farmácia. Estas consultas são asseguradas pelo nutricionista Dr. Ruben Teixeira e é um serviço muito procurado por utentes de ambos os sexos e de todas as faixas etárias, grande parte procura perder peso por uma questão de estética mas também há alguns, e cada vez mais, que o fazem por uma questão de saúde.

Todos os meses, a farmácia recebe um profissional da empresa Audiosom para fazer rastreios auditivos, estes rastreios são gratuitos e, por isso, também têm muita procura por parte dos utentes.

Na Farmácia da Lapa também fazemos a marcação, via telefone, de determinados exames. Entram diariamente vários utentes na farmácia à procura deste serviço, os exames que marcamos com mais frequência são endoscopias, colonoscopias, dopplers vasculares e eletrocardiogramas. A escolha do local é feita pelos utentes que têm sempre em conta critérios como o valor a pagar pelo exame, a distância do local e o tempo de demora para marcação.

Por fim, a farmácia tem ao dispor do cliente um serviço que é não só do seu interesse pessoal, como também do interesse da saúde pública. Trata-se do programa Valormed, para recolha de embalagens de medicamentos que já não são utilizadas.

Dispensa de medicamentos

Após um longo período de estágio, iniciei o atendimento ao público, mais especificamente a dispensa de medicamentos e de outros produtos, naquele que é o ato farmacêutico por excelência. A passagem para esta etapa foi feita de forma gradual, comecei por observar como os colegas de trabalho desempenhavam a função, depois passei eu a fazer o atendimento, mas sempre acompanhada por alguém e, só então, é que comecei a desempenhar a tarefa sozinha.

Os medicamentos podem ser dispensados perante a apresentação de uma receita médica ou sem esta, para o caso dos medicamentos não sujeitos a receita médica (MNSRM). Para ambos os casos, a dispensa deve ser sempre acompanhada por um aconselhamento farmacêutico adequado, numa linguagem adaptada ao utente e com o cuidado de não dar demasiada informação que o possa confundir. Dentro do aconselhamento farmacêutico as informações que devem estar sempre presentes dizem respeito à indicação terapêutica, posologia e reações adversas mais frequentes do medicamento.

Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica

A maioria das pessoas que têm um problema de saúde recorrem à sua farmácia antes de qualquer outro local. Algumas relatam o seu problema ao farmacêutico na expectativa de uma solução que evite o recurso a centros de saúde ou hospitais. Outras já entram na farmácia com uma ideia do medicamento que querem. Como vivemos numa sociedade em que a automedicação é uma prática comum, devemos ter sempre uma atenção especial neste último caso.

Durante o meu estágio deparei-me com várias situações em que o medicamento solicitado pelas pessoas não era o adequado para o seu problema. Algumas dessas pessoas procuravam determinado medicamento porque um conhecido já tinha tido um problema

semelhante e o medicamento ajudou-o, outras pessoas já tiveram esse mesmo problema e, na altura, foi-lhes receitado o medicamento pelo médico e, por isso, tentam adquiri-lo na farmácia sem terem que recorrer a uma consulta. Nem sempre é fácil demover as pessoas quando estas já estão fixadas no medicamento que desejam, mesmo que esse não seja o mais adequado, por isso é muito importante que neste processo de aconselhamento se use uma linguagem clara, tentando sempre explicar o motivo pelo qual aconselhamos determinado produto e, também, o motivo pelo qual o medicamento que procuravam não é o mais indicado.

Nestas situações de dispensa, em primeiro lugar pedia ao utente para descrever os seus sintomas. Após avaliar a situação tentava determinar se se tratava duma situação em que seria necessário encaminhar o utente para o médico, ou se o problema podia ser resolvido na própria farmácia. No caso de não ser necessário encaminhar o utente para o médico avaliava se a situação poderia ser resolvida através de medidas não farmacológicas e aconselhava o utente nesse sentido. Caso as medidas não farmacológicas não fossem suficientes recorria aos MNSRM que se adequassem ao problema.

É neste âmbito que os MNSRM são de grande utilidade para o farmacêutico. Os MNSRM são a solução para diversos problemas de saúde e são recursos de fácil acesso para os utentes, na medida em que podem ser aconselhados por nós farmacêuticos, mesmo sem receita médica.

Medicamentos Sujeitos a Receita Médica

A dispensa de medicamentos sujeitos a receita médica (MSRM) está, tal como o próprio nome diz, sujeita à apresentação de uma receita médica por parte do utente.

O primeiro passo na dispensa destes medicamentos consiste em verificar se a receita está em conformidade. Posto isto, passamos à identificação dos medicamentos que são prescritos pela Denominação Comum Internacional (DCI), seguida da dosagem, forma farmacêutica e tamanho da embalagem, por vezes, na prescrição o DCI é seguido pelo nome comercial ou do titular do medicamento. Toda esta informação é codificada pelo Código Nacional para a Prescrição Eletrónica de Medicamentos (CNPEM).

Neste ato de dispensa, somos obrigados a informar o utente da existência de medicamentos genéricos similares ao medicamento prescrito, caso existam, e, ainda qual o

mais barato, fazendo-o lembrar-se do seu direito de opção. Então questionamos o utente acerca da utilização anterior da medicação prescrita e se tem preferência pelos medicamentos éticos ou genéricos e, neste ultimo caso, se têm preferência pelo laboratório. Muitos dos clientes da Farmácia da Lapa preferem os medicamentos éticos, mesmo que essa escolha acarrete um peso maior para a sua carteira, outros optam pelos genéricos mas já têm laboratórios de eleição, são poucos os utentes que acabam por pedir aqueles medicamentos que realmente lhes ficam mais baratos.

É ainda de referir que o exercício do direito de opção do utente está limitado pela existência, ou não, na receita, de uma das justificação técnica do prescriptor abordadas mais adiante.

Após a seleção da medicação apresentamos a embalagem ao utente, tendo o cuidado de dar toda a informação que faz parte do aconselhamento farmacêutico e, em alguns casos, escrevendo na cartonagem a posologia dos mesmos.

Na finalização da venda passamos as embalagens pelo leitor de códigos de barras, introduzimos as exceções, caso existam, e o regime de comparticipação indicado na receita. A identificação da receita, do médico prescriptor e do local de prescrição também é feita por via do leitor de código de barras. O próprio Sifarma 2000 indica o valor a pagar pelo utente e, no verso da receita, imprime o talão de faturação que deve ser assinado pelo utente. É ainda da nossa responsabilidade, aquando a dispensa de MSRM, datar, assinar e carimbar o verso das receitas.

Durante o meu estágio deparei-me por várias vez com a situação de o utente não querer levar a medicação receitada de uma só vez, ou porque já tinham o medicamento em casa ou por falta de dinheiro. Nestas situações fazemos uma venda suspensa, em que utente leva a medicação que quer e deixa a receita na farmácia para levantar a restante medicação noutra ocasião. As receitas são assim guardadas em local apropriado até à data da sua validade, altura na qual são fechadas.

- Psicotrópicos e Estupefacientes

Por se tratar de medicamentos com ação marcada a nível do sistema nervoso central estes medicamentos são muitas vezes usados como drogas de abuso. É por isso que

na dispensa deste tipo de medicação devemos ter cuidados especiais, a fim de controlar o seu uso.

Um desses cuidados é a identificação, perante apresentação de um documento apropriado, da pessoa que adquire o medicamento, que é pedida automaticamente pelo Sifarma 2000 quando se faz a venda de um destes medicamentos.

Posteriormente à venda, arquivamos uma cópia da receita médica juntamente com um talão de venda assinado pela pessoa que adquire o medicamento em questão.

A informação relativa às vendas de medicamentos psicotrópicos e estupefacientes, ou seja, a listagem das receitas aviadas e os dados dos adquirentes, é enviada ao INFARMED, até ao dia 8 do mês a seguir à dispensa.

Manipulados

Apesar de antigamente se terem produzido muitos manipulados na Farmácia da Lapa, hoje em dia já não se fazem.

Quando um utente nos traz uma prescrição de manipulados, encaminhamos o pedido para a Farmácia da Misericórdia de Braga, onde o manipulado é produzido e posteriormente enviado para a farmácia, para ser dispensado ao utente.

Medicamentos de Uso Veterinário

Grande parte da população de Arcos de Valdevez dedica-se à agricultura e pecuária. Por isso há uma grande afluência à farmácia em busca de medicamentos de uso veterinário, tanto para pequenos animais domésticos como para animais de grande porte.

Como a maior parte dos medicamentos veterinários são pedidos sem receita médica, devemos ter um certo conhecimento nessa área, nomeadamente no que diz respeito às indicações e posologias, que para medicamentos veterinários diverge muito consoante o animal.

Os medicamentos de uso veterinário não são muito abordados durante o curso de Ciências Farmacêuticas, por isso tive alguma dificuldade nesta área. No entanto com a ajuda dos colegas que trabalham na farmácia e dedicando os tempos livres à leitura dos

folhetos informativos do medicamento, consegui o conhecimento das indicações e posologias não de todos os medicamentos veterinários, mas pelo menos dos mais vendidos.

Dispensa de outros produtos

Quando falo da dispensa de outros produtos engloba produtos cosméticos, de higiene oral, de puericultura e dispositivos e acessórios ortopédicos vendidos na Farmácia da Lapa.

Como se tratam de produtos de venda livre, ou seja, que não são sujeitos a Preço de Venda ao Público (PVP) fixo, têm um grande peso no lucro duma farmácia.

Trata-se de uma área muita vasta, com diversas marcas disponíveis, as quais não podem estar todas incluídas no *stock* da farmácia. Para uma boa gestão do negócio farmacêutico é necessário estar atento ao mercado para se fazer uma boa seleção do *stock* destes produtos.

Aquando a dispensa destes produtos devemos ter a informação necessária para prestar um bom aconselhamento farmacêutico, deste modo podemos não só fidelizar os clientes em relação à farmácia, como também em relação às marcas que temos disponíveis em *stock*.

Para um melhor desempenho nesta área, durante o estágio participei em algumas formações organizadas por marcas comerciais, onde me foi dada informação não só acerca dos produtos das próprias marcas, como me foram ensinadas diversas técnicas de venda para estes produtos.

Receituário

Receitas Médicas

A prescrição de medicamentos é feita, por lei, via eletrônica, no entanto há situações em que o médico prescritor pode passar uma receita manual, desde que justifique nesta a exceção legal que o levou ao seu recurso [1].

Uma receita tem que ter na sua constituição o seu número de identificação, a identificação do médico prescritor e a sua assinatura, a identificação do local de prescrição,

a identificação do utente, com o número de utente do SNS, ou nº de beneficiário da entidade financeira responsável e, ainda, a letra que identifica o regime especial de comparticipação de medicamentos, caso seja aplicável [5]. A receita tem ainda que ter a identificação do(s) medicamento(s), sendo obrigatório incluir o DCI da substância ativa do medicamento, a forma farmacêutica, a dosagem, a apresentação e a posologia [1]. A prescrição pode ainda incluir o nome comercial do medicamento, por marca ou indicação do nome do titular da Autorização de Introdução no Mercado (AIM), mas apenas para os casos em que não existe medicamento genérico comparticipado ou só exista original de marca e licenças, ou então caso haja uma das três seguintes justificações técnicas do prescriptor:

- Exceção a) do n.º3 do Artigo 6.º, para medicamentos com margem ou índice terapêutico estreitos, identificados pelo INFARMED, neste caso só se pode dispensar o medicamento que consta na receita;

- Exceção b) do n.º3 do Artigo 6.º, para o caso de uma reacção adversa prévia, reportada ao INFARMED, a um medicamento com a mesma substância ativa, mas com denominação comercial distinta da prescrita, neste caso também só se pode dispensar o medicamento que consta na receita;

- Exceção c) do n.º3 do Artigo 6.º, para uma continuidade de tratamento superior a 28 dias, neste caso o utente tem direito de opção por medicamentos similares desde que estes sejam de preço inferior ao prescrito [1].

No máximo uma receita pode ter prescrito 4 medicamentos distintos, no limite de 2 embalagens por medicamento, salvo a exceção dos medicamentos de embalagem unitária, para os quais podem ser prescritas 4 embalagens [1].

Deve vir ainda, no topo da receita, uma das seguintes siglas, que identifica de que tipo de receita se trata:

- RN – receita de medicamentos;
- RE – receita especial (para os psicotrópicos e estupefacientes);
- MM – receita de medicamentos manipulados;
- MD – receita de produtos dietéticos;
- MDB – receita de produtos para o autocontrolo de *Diabetes Mellitus*;
- OUT – receita de outros produtos [6].

Outro aspeto muito importante que deve vir na receita é a data de prescrição, para se determinar a sua validade. As receitas podem ser válidas durante 30 dias, são estas as receitas não renováveis, ou durante 6 meses, no caso das receitas renováveis [5].

Regimes de Comparticipação

Em Portugal, existe uma grande variedade de medicamentos que são comparticipadas, tanto pelo SNS como por outras entidades, o que leva a um grande benefício no acesso ao medicamento para o utente, pois não tem que suportar o custo total da sua medicação e ajuda ao processo de adesão à terapêutica.

No regime geral de comparticipação de medicamentos existem 4 escalões, que variam de acordo com a sua classificação farmacoterapêutica, são eles o escalão A, B, C e D, sendo a comparticipação de 90%, 69%, 37% e 15%, respetivamente.

Esta comparticipação pode ser acrescida por um desconto relativo ao regime de comparticipação especial, que é efetuado em função do beneficiário e em função de patologias ou de grupos especiais de utentes.

Os beneficiários desta comparticipação são pensionistas cujo rendimento total anual não ultrapasse 14 vezes o salário mínimo nacional. Se a medicação se integrar no escalão A, têm uma comparticipação acrescida de 5%, caso a medicação se integre nos restantes escalões a comparticipação acrescida é de 15%.

Em relação à comparticipação especial em função de determinadas patologias ou grupos especiais de utentes, esta está dependente dos diplomas legais em vigor. Para esta comparticipação são abrangidas doenças como a psoríase, dor oncológica, dor crónica, entre outros. E para que o utente tenha direito a esta comparticipação, tem que vir indicado na receita o número da portaria que abrange o diploma em questão.

Os produtos destinados ao autocontrolo de *Diabetes Mellitus* também usufruem de um regime de comparticipação distinto. As tiras de teste são comparticipadas em 95% e as agulhas, seringas e lancetas são comparticipadas em 100%.

Em relação aos trabalhadores migrantes a comparticipação é numericamente igual ao regime geral de comparticipação, no entanto na receita tem que vir indicado que se trata de um migrante e qual o país de migração [5].

Existem outras entidades que compartilham medicamentos, para além do Estado, para estas, no momento da dispensa o utente deve apresentar o cartão que as identifica e as mais frequentes na Farmácia da Lapa são o Sindicato Nacional dos Quadros Técnicos Bancários, o Sindicato dos Bancários do Norte, a Caixa Geral de Depósitos e a SÃVIDA.

Conferência de Receituário

Apesar de todos os cuidados no aviamento de receitas, é inevitável que se deixem passar alguns erros. Daí ser necessário conferir o receituário antes de o enviar para as entidades participantes.

Na Farmácia da Lapa fazemos a conferência do receituário pela primeira vez no ato de venda, certificamo-nos que a dispensa de medicamentos foi a correta e assinamos a receita médica. Esta primeira conferência é importante pois, caso tenha ocorrido algum erro, se possa avisar de imediato o utente.

A segunda vez que o receituário é conferido já é por um membro da equipa responsável pela tarefa, que analisa todo o receituário e, caso este esteja em conformidade, o organiza por entidade participante e por lotes ordenados de 30 receitas. No tempo em que decorreu o meu estágio, também fiz esta segunda conferência do receituário, é uma tarefa que exige alguma concentração e de muita importância para contabilidade da farmácia, pois caso as receitas não estejam em conformidade, a farmácia perde o valor da participação e tem prejuízo na venda desses MSRM.

Faturação de Receituário

Todos os meses, no último dia do mês, é feita a faturação do receituário já conferido e organizado. Foi uma tarefa na qual participei em todos os meses do estágio.

No último dia do mês, após o fecho da farmácia, fechávamos os últimos lotes de receitas e associávamos a cada lote o respetivo verbete de identificação, que é um documento com o resumo das receitas que cada lote contém, sendo posteriormente carimbado e assinado. É muito importante que todos os documentos estejam devidamente assinados e carimbados, pois a falta de um destes elementos é suficiente para que um lote

inteiro não seja aceite e, conseqüentemente não seja enviado o valor da comparticipação para a farmácia.

Posteriormente imprimíamos um resumo da relação dos lotes, com a identificação de todos os lotes desse mês para cada um dos organismos e, ainda, a fatura mensal da medicação com o valor que a entidade participante tem a pagar à farmácia. Todos estes documentos e o receituário são, então, enviados para a respectiva entidade participante.

O receituário que esteja em conformidade é aceite e o respectivo valor da comparticipação é enviado para a farmácia. As receitas que, mesmo após a conferência feita na farmácia, tenham erro são enviadas novamente para a farmácia que tem uma nova oportunidade de as corrigir, caso seja realmente possível, e inclui-las na faturação do mês seguinte.

Formações

No 6 meses em que decorreu o meu estágio profissionalizante tive a oportunidade de participar em algumas formações de interesse para a atividade farmacêutica. Uma dessas formações foi promovida pela La Roche-Posay® onde foi abordada a sua gama de cosméticos, outra foi promovida pela Milupa®, onde se fez uma leve abordagem sobre leites de transição. Estas acções foram concluídas com a apresentação de técnicas de *marketing* e venda do produto.

Também fiz uma formação por e-learning da Escola de Pós-Graduação em Saúde e Gestão, acerca da psoríase.

Parte 2 – Casos de Estudo Desenvolvidos no Estágio

Medicamentos Genéricos

Um dos trabalhos desenvolvidos durante o meu estágio profissionalizante foi sobre medicamentos genéricos (MG), o objetivo principal deste trabalho foi esclarecer a população acerca das possíveis vantagens em adquirir MG em alternativa aos medicamentos de referência (MR).

O motivo pelo qual optei por este tema foi por observar que, hoje em dia, ainda muitos dos utentes da Farmácia da Lapa têm várias desconfianças no que diz respeito aos MG. Durante o estágio presenciei mesmo situações em que os utentes, não tendo disponibilidade financeira para pagar toda a sua medicação, optavam por adquirir apenas alguns dos medicamentos receitados, mas de marca, em alternativa a adquirir MG.

Pelo que pude observar, a principal desconfiança dos utentes diz respeito ao preço dos MG, já diz o ditado que “quando a esmola é demais o pobre desconfia” e este é um desses casos. Como MG são mais baratos do que os MR as pessoas, por falta de informação, tendem a pensar que a diferença de preço está relacionada com uma diferença na qualidade do medicamento.

Mas o preço não é o único motivo de desconfiança, muitas pessoas regem-se pela opinião de outras, pelo que na farmácia dizem não querer os MG alegando que algum conhecido tomou um MG e não sentiu o mesmo efeito que com o MR ou, até mesmo, que lhe fez mal.

Independentemente do motivo, a verdade é que apesar de estarmos numa época de crise financeira, em que os MG poderiam ser uma opção vantajosa para muitas pessoas, ainda há quem não os escolha por ter a ideia errada de que não são eficazes ou seguros. Assim, decidi fazer um panfleto informativo (Anexo I e II) para disponibilizar aos utentes da Farmácia da Lapa, com o intuito de esclarecer as dúvidas mais frequentes em relação aos MG e, dessa forma, fazer notar que a sua escolha pode ser a alternativa mais económica.

O que são os Medicamentos Genéricos?

Os MG são definidos como tendo a mesma composição em substâncias ativas, tanto em termos qualitativos como quantitativos, a mesma forma farmacêutica e a mesma indicação terapêutica que o MR, sendo necessário, para que um medicamento entre nesta definição, a realização de estudos de biodisponibilidade apropriados, que demonstrem que o medicamento é bioequivalente com o MR e, ainda, que tenham caducado os direitos de propriedade industrial relativos as substâncias ativas e ou ao processo de fabrico deste [7].

Pela sua definição pode-se concluir que os MG são verdadeiros equivalentes terapêuticos dos MR.

Apesar de algumas pessoas não saberem se os medicamentos que usam são de referência, ou de marca como muitos lhes chamam, ou se são medicamentos genéricos, estes últimos são facilmente reconhecidos pela sigla “MG” que está, obrigatoriamente por lei, inserida na embalagem secundária do medicamento [8]. Cabe ao profissional da farmácia dar esta informação aos utentes para que estes sejam capazes de distinguir os medicamentos que são genéricos.

Passagem de Medicamentos de Referência a Medicamentos Genéricos

De uma forma simples, pode-se dizer que os MG surgem a partir dos MR cujas patentes tenham caducado [9]. O período relativo à patente dos MR, tal como sucede noutras indústrias, é de 20 anos, no entanto a duração da patente pode ser prolongada através de um certificado complementar de proteção, por um período máximo de 5 anos [10]. Só quando todas as patentes e certificados complementares de proteção do MR tiverem expirado é que o MG pode ser introduzido no mercado.

O MR usufrui ainda de um período de exclusividade de comercialização de 10 anos, isto porque tal como os outros medicamentos comercializados em Portugal, os MG têm que ser aprovados pelo INFARMED, necessitando de uma Autorização de Introdução no Mercado (AIM) [9]. Como a empresa do MG só pode submeter o processo de AIM após o período de exclusividade de dados do MR ter expirado, isto é, 8 anos após a AIM do MR e apenas poderá comercializar 2 anos depois, o MR é comercializado em regime de exclusividade durante 10 anos. A este período pode ser ainda acrescentado um ano de

exclusividade de mercado, caso seja registada uma nova indicação terapêutica para o MR nos primeiros 8 anos da sua comercialização. Isto aplica-se apenas para submissões de MG após Outubro de 2013, as submissões anteriores a essa data beneficiam de períodos de proteção de 10 ou 6 anos, consoante o país que atribui a autorização [11].

Por aqui pode-se concluir que pode demorar muitos anos até que um MG chegue às farmácias, por isso é que continuam a haver medicamentos que ainda não têm genérico.

Preço dos Medicamentos Genéricos

No processo de fabrico de medicamentos originais existe uma fase designada Desenvolvimento e Investigação (D&I) que é muito dispendiosa. Para que haja um retorno do investimento que as empresas fazem estas têm direito a comercializar o medicamento em regime de exclusividade, por um determinado tempo, como já foi referido. Após esse tempo, outras empresas podem começar a fabricar e comercializar medicamentos similares ao MR, com a grande vantagem de não terem de investir no D&I e é isto o que permite que os MG sejam mais baratos do que os MR.

De fato, os MG têm um preço inferior aos MR e isto deve-se não só ao facto de no cálculo do preço não serem incorporados os custos relativos ao D&I, como também à legislação em vigor.

Segundo o Decreto-Lei n.º 112/2011, o PVP dos MG a introduzir no mercado nacional deve ser, no mínimo, 50% mais baixo do que o PVP do MR, com igual dosagem e mesma forma farmacêutica, sendo considerado MR aquele que está há mais tempo autorizado em Portugal. No entanto, se o preço de venda do armazenista do MR for inferior a 10€ o PVP do MG só terá que ser 25% mais baixo do que o PVP do MR. Em relação a MG para os quais exista um grupo homogêneo, o PVP deve ser igual ou inferior ao preço de referência desse grupo, deduzido das margens de comercialização, taxas e impostos em vigor em Portugal. É ainda de salientar que o preço dos MG são revistos anualmente e são reduzidos em função da quota do mercado dos MG na respetiva substância ativa [12].

Compreende-se, desta forma, o porquê de os MG serem mais baratos do que os MR. E percebe-se que, contrariamente ao que muitas pessoas pensam, esta diferença não se deva a uma diminuição na qualidade ou segurança dos medicamentos.

Quais as diferenças entre o Medicamento Genérico e o Medicamento de Referência?

É de salientar que apesar dos MG não serem completamente iguais aos MR, as diferenças possam existir entre os dois não têm impacto, nem na eficácia terapêutica, nem na segurança dos MG.

Como já foi referida, as substâncias ativas e a forma como os MG atuam no organismo são as mesmas que as dos MR. As diferenças que se possam observar entre os dois grupos dizem apenas respeito aos excipientes, ou seja, a substâncias não ativas, ou às características organolépticas do medicamento, isto é, o sabor, cor, forma, entre outras.

As vantagens dos Medicamentos Genéricos

Para além da grande vantagem de os MG serem, de um ponto de vista técnico, um substituto ideal dos MR mas com menor preço, existem outros benefícios associados a estes medicamentos.

Abordando o tópico da segurança, para o qual há várias desconfianças, deve-se ter em conta que as substâncias ativas dos MG estão no mercado há muitos anos, isto permite que haja já um vasto conhecimento sobre o seu perfil de segurança. Quanto há eficácia, esta está garantida pelos estudos de biodisponibilidade que demonstram a bioequivalência entre o MG e o MR.

A escolha de MG pode ainda conferir a vantagem de, por serem mais baratos, aumentar a adesão à terapêutica, principalmente, por parte de pessoas com doenças crónicas cujos custos da terapia medicamentosa seriam bastante mais altos com os MR.

Em suma, são diversas as vantagens associadas aos MG e optar por estes não traz prejuízos nem na eficácia, nem na segurança da terapia medicamentosa, traz antes uma grande vantagem económica, tanto para os utentes como para o Serviço Nacional de Saúde.

Pílulas de Contraceção de Emergência

Apesar de, nos últimos tempos, o conhecimento acerca das pílulas de contraceção de emergência (PCEs) ter vindo a aumentar entre as mulheres portuguesas, continua a haver falta de informação sobre o tema, sendo para um grande número de pessoas um assunto tabu. No entanto, é de grande importância que a população esteja claramente informada acerca das PCEs, pois nenhum método contraceptivo é 100% eficaz e, por outro lado, muitas pessoas não utilizam de forma adequada o seu método em todas as relações sexuais. Considerando estes aspectos e, ainda, o número crescente de interrupções voluntárias da gravidez realizados em Portugal [13], decidi, no âmbito do meu estágio profissionalizante, realizar um cartaz informativo acerca das PCEs (Anexo III).

Neste cartaz, tive como objectivo informar as utentes acerca da existência das PCEs como um método preventivo da gravidez não desejada, esclarecendo o seu mecanismo de ação, eficácia e efeitos adversos. Tentei ainda desmistificar a ideia de que as PCEs são abortivas e esclarecer que este método não deve ser usado como método regular de contraceção, mas sim em casos de emergência, como o próprio no indica.

Pílulas de Contraceção de Emergência disponíveis em Portugal

Em Portugal, segundo a o Artigo 3.º da Lei n.º 12/2001, as utentes têm duas vias de acesso para as PCEs. Podem adquirir-las gratuitamente em centros de saúde, nas consultas de planeamento familiar, ginecologia e obstetrícia dos hospitais, ou em centros de atendimento de jovens com protocolo de articulação com o Serviço Nacional de Saúde. Outra forma de as adquirir é através da farmácia, onde estão disponíveis PCEs sujeitas a receita médica ou PCEs de venda livre [14].

As marcas comerciais de PCEs, não sujeitas a receita médica, comercializadas em Portugal são a Norlevo® e a Postinor®, cuja substância ativa é o Levonorgestrel 1,5 mg.

Em relação às PCEs sujeitas a receita médica a marca comercializada em Portugal é a Ellaone®, sendo a substância ativa o Acetato de Ulipristal [15].

Até ao Novembro de 2011, estava autorizado em Portugal outro regime sujeito a receita médica que consistia numa combinação de doses elevadas de estrogénio e progesterona (0,05 mg de Etinilestradiol + 0,25 mg de Levonorgestrel). Este método,

conhecido como método Yuzpe, era comercializado em Portugal como Tetragynon®, mas tratava-se dum método com maior incidência de efeitos adversos e menor eficácia, tendo sido descontinuado em Novembro de 2011 [15, 16].

Mecanismo de ação

Apesar de o mecanismo de ação preciso das PCEs não estar completamente esclarecido, sabe-se que este depende da altura do ciclo menstrual da mulher em que ocorreu a relação sexual e do tempo decorrido até à PCE ser tomada [17].

Cada uma das PCEs atua de forma diferente, como é explicado abaixo, mas é importante referir que nenhuma delas é abortiva, ou seja, não interferem com uma gravidez já estabelecida.

- Levonorgestrel

O Levonorgestrel tem dois mecanismos de ação possíveis. Caso a relação sexual ocorra na fase pré-ovulatória do ciclo menstrual da mulher, em que há mais probabilidade de fecundação, o levonorgestrel atrasa o aumento das concentrações de hormona luteinizante (LH), por inibindo a ovulação, prevenindo desta forma a fecundação e, consecutivamente, a gravidez. O outro mecanismo pelo qual o Levonorgestrel parece prevenir a gravidez é através de alterações provocados no endométrio, que impedem que o óvulo fertilizado se implante no útero, ou seja, impede a nidação [15, 17].

- Acetato de Ulipristal

A progesterona é uma hormona sexual que desempenha um papel importante tanto na ovulação como na preparação do útero para receber um óvulo fertilizado. O Ulipristal, por ser um modulador seletivo do receptor da progesterona, vai se ligar a este no lugar da progesterona inibindo os efeitos desta hormona, o que leva a uma inibição, ou atraso da ovulação [17, 18].

Eficácia

A eficácia das PCEs está diretamente relacionada como tempo decorrido desde a relação sexual até a toma do fármaco.

No caso de a administração da PCE ser feita nas 72 horas seguintes a relação sexual, a eficácia do Levonorgestrel é semelhante à do Acetato de Ulipristal. No entanto, se a administração for feita entre as 72 e as 120 horas após a relação sexual, o Acetato de Ulipristal demonstrou ser mais eficaz do que o Levonorgestrel.

Esta diferença pode dever-se ao facto de o Acetato de Ulipristal ser capaz de atrasar a ovulação mesmo no período imediato a esta ocorrer. Enquanto que o Levonorgestrel, para atuar com eficácia, tem que ser administrado antes de começar o aumento das concentrações de LH, sendo por isso menos efetivo quando tomado perto da ovulação [18, 19]. É ainda importante salientar que a eficácia do Levonorgestrel diminui com o aumento da massa corporal, sendo maior o risco de a gravidez ocorrer em mulheres obesas [19].

Posologia e modo de administração

Tanto o tratamento com a Norlevo® como com a Postinor® é feito através da toma única, via oral, de um comprimido o mais cedo possível, até um máximo de 72 horas, após a relação sexual [20, 21]. Contudo existe uma especialidade de Norlevo®, com 2 comprimidos com 0,75 mg de Levonorgestrel, cada um. Neste caso a administração é feita de modo semelhante, a única diferença é que a toma é de 2 comprimidos, continuando a ser toma única [22].

O tratamento com a Ellaone® também consiste na toma única, via oral de um comprimido o mais cedo possível após a relação sexual, no entanto o máximo de tempo decorrido aceitável neste caso é de 120 horas [23].

Para todos os casos, caso ocorra vômito nas 3 horas seguintes À toma, é recomendado que se repita a administração [20-23].

Efeitos adversos

O efeitos adversos associados às PCEs não são graves e normalmente desaparecem num período de 48 horas após a toma, no entanto podem causar um certo grau de desconforto para a mulher.

Para as PCEs em geral, os efeitos adversos mais comuns são cefaleias, tonturas, náuseas, dores abdominais, tensão mamária, atrasos na menstruação e hemorragias vaginais, com menor frequência podem ocorrer diarreia e vômitos. Neste ultimo caso deve-se ter em atenção o tempo decorrido entre a toma e a ocorrência do vômito, para o caso de ser necessário repetir a administração [15, 19].

Contra indicações

Tal como em todos os medicamentos, as PCEs são contra-indicadas em casos de hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos excipientes que conste na formulação.

Tratando-se de um método de contraceção de emergência é, obviamente contra-indicado na gravidez [20-23].

O papel do farmacêutico

A farmácia é um dos espaços de promoção de saúde mais próximos e de mais fácil acesso para os utentes. É por isso que os farmacêuticos comunitários, sendo profissionais com credibilidade e formação na área da saúde, desempenham um papel muito importante para a promoção da utilização correcta, segura e eficaz das PCEs.

Quando uma utente entra na farmácia à procura de uma PCE o farmacêutico não se deve limitar à dispensa do fármaco. O farmacêutico deve promover o uso correcto da PCE, de forma segura e eficaz, para se conseguir atingir o principal objetivo, que é prevenir a gravidez indesejada, mas deve também fornecer informação à utente com o intuito de promover a sua saúde sexual.

Neste âmbito existem aspetos essenciais que o farmacêutico deve abordar no aconselhamento farmacêutico, tendo em particular atenção que se trata de uma situação de

desconforto e ansiedade para a utente, que exige o uso de uma linguagem objetiva, compreensiva e livre de juízos de valor, de preferência num ambiente que proporciona privacidade [24].

Em primeiro lugar, para garantir a eficácia do tratamento, o farmacêutico deve confirmar que a utente ainda se encontra dentro do período de utilização indicado e informá-la acerca da posologia da PCE. Posteriormente o farmacêutico deve informar a utente acerca do efeitos adversos do fármaco, tendo em particular atenção o vômito, para o caso de ser necessário repetir a toma. Outro efeito adverso que deve ser bem explicado é o atraso na menstruação seguinte à toma, o farmacêutico deve referir que se o atraso for superior a 5 dias, para o Levonorgestrel, ou 7 dias, para o Acetato de Ulipristal, a utente deve considerar a hipótese de estar grávida [18, 19]..

No caso particular de a utente estar a amamentar deve-se recomendar a suspensão da amamentação nas 36 horas seguintes à toma, no caso do Acetato de Ulipristal, ou nas 6 horas após a toma, no caso do Levonorgestrel [20-23].

Outro aspecto muito importante a abordar, caso a utente se mostre receptiva para tal informação, é de que as PCEs não devem ser utilizadas como método contraceptivo de uso regular, devendo, o farmacêutico, informar a utente acerca das opções disponíveis para tal efeito e , caso a utente já seja utilizadora de um método regular, o deve-se garantir que esta o utiliza de forma correta. O farmacêutico deve também dar ênfase à questão da transmissão de infeções sexualmente transmissíveis, que não é prevenida pelas PCEs.

É, ainda, função do farmacêutico desmistificar certas ideias que estão instaladas na população, como é o caso do pensamento de que as PCEs são abortivas e têm efeitos teratogénicos ou de que estas impedem a gravidez de relações subsequentes à toma.

Não há duvida de que a intervenção farmacêutica é de grande relevância na contraceção de emergência. Sendo, como o próprio nome diz, uma situação de emergência as mulheres procuram ajuda nos locais mais acessíveis e com credibilidade profissional. É, por isso, importante que o farmacêutico esteja preparado para lidar com estes casos, proporcionando à utente um aconselhamento completo com uma postura adequada, que não cause desconforto ou embaraço para a utente e que facilite, desta forma, a comunicação entre ambos.

Outro método de contracepção de emergência

É importante referir que existem outros métodos de contraceção de emergência para além das PCEs, para os quais a utente deve estar informada.

O Dispositivo Intra-Uterino (DIU) contendo cobre é um desses métodos. Apresenta a grande vantagem de ser um método mais eficaz do que os restantes, quando inserido no intervalo de cinco dias após a relação sexual. No entanto este método requer a intervenção de um profissional de saúde mais capacitado e um maior controlo clínico do que os métodos acima referidos, sendo por isso menos procurado pelas utentes [25].

Este método deve ser aconselhado a mulheres que tenha já uma relação estável e que desejam reter o DIU como método contracetivo de longo prazo.

Facebook® da Farmácia da Lapa

O Facebook® (FB) é, hoje em dia, considerada a rede social mais importante do mundo. Em Portugal esta rede está disponível gratuitamente, através da Internet, para qualquer pessoa com mais de 13 anos de idade e conta já com cerca de 4,7 milhões de utilizadores [26].

Esta rede social é usada pelos utilizadores principalmente para se manterem em contato com amigos e familiares, para partilharem as suas experiências diárias ou estados de espírito, no entanto nos dias de hoje já há uma maior procura do FB por parte de marcas e empresas, que o usam com ferramenta de marketing.

Foi neste âmbito que decidi desenvolver uma página de FB para a farmácia onde estagiei, com o objetivo não só de promover os produtos à venda na farmácia, como também de cativar um publico relativamente mais jovem, que se nota que tem vindo a decrescer na Farmácia da Lapa.

Assim, ao longo de todo o estágio foi fazendo várias pesquisas de material interessante e cativante de promoção de saúde, de marcas comercializadas na farmácia, de campanhas de fundações ou associações portuguesas também de promoção de saúde e foi fazendo várias publicações semanais na página, de forma a cativar o maior número possível de seguidores.

Publicações

O FB da farmácia é útil para divulgar todo o tipo de informação. Desde publicações mais simples, como anunciar os dias em que a farmácia se encontra em serviço de disponibilidade, ou publicitar os serviços fornecidos pela farmácia ou até mesmo algumas promoções disponíveis. Até à divulgação de notícias na área da saúde ou de publicações científicas com bibliografia mais complexa. Independentemente do tipo publicação tive sempre o cuidado de passar a informação de forma ilustrativa, com imagens que chamassem a atenção dos utilizadores do FB.

Na impossibilidade de colocar aqui todas as publicações efetuadas, fiz a seleção de algumas das mais interessantes.

- Notícia publicada por BBC News – “As estatinas podem vir a ser uma ajuda no controlo da esclerose múltipla progressiva secundária”

A esclerose múltipla é uma doença crónica, inflamatória, dismielinizante e degenerativa que afeta o sistema nervoso central, sendo uma das principais causas de incapacidade motora.

Trata-se de uma doença auto-imune em que o sistema imunitário, por não conseguir reconhecer as células do próprio corpo, destrói os próprios tecidos.

Atualmente, apesar de existirem tratamentos que ajudam numa fase inicial da doença, não existe ainda uma cura [27].

Saiu agora um estudo intitulado “Effect of high-dose simvastatin on brain atrophy and disability in secondary progressive multiple sclerosis (MS-STAT): a randomised, placebo-controlled, phase 2 trial” no qual se demonstrou que a sinvastatina, usada no controlo do colesterol, pode levar a uma diminuição da atrofia da massa cerebral [28]. Isto deve-se às suas propriedades imunomoduladoras e neuroprotetoras. Neste estudo verificaram uma diminuição de 43% da atrofia da massa cerebral dos pacientes aos quais era administrada uma elevada dose de sinvastatina (80 mg/dia), em comparação com os paciente a quem era administrado placebo [29].

Esperam-se agora mais estudos, em continuação deste, que possam levar à descoberta de um novo tratamento para esta doença que se estima que afete mais de 5 000 portugueses [30].

- Notícia publicada por BBC News – “Erradicação da poliomielite no Sudeste de Ásia”

Após 3 anos consecutivos sem o surgimento de novos casos de poliomielite na Índia, a Organização Mundial de Saúde declarou o Sudeste Asiático como uma região livre do Poliovirus.

Isto significa que 80% do Mundo está agora livre desta doença, permanecendo endémica no Afeganistão, Nigéria e Paquistão.

Apesar de ainda existir muito a fazer, este é um grande passo dado a caminho de se atingir um grande objetivo, a erradicação global da Poliomielite [31].

- Publicação “O Chocolate Negro e a Saúde Cardiovascular”

O chocolate negro, para além de ser delicioso, pode ser uma ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares.

De facto, existem evidências que sugerem que o chocolate negro consegue baixar a pressão arterial e aumentar a sensibilidade à insulina melhorando a função vascular [32].

Isto pode-se dever ao facto de o cacão ser rico em flavanóis (flavan-3-ol), um subgrupo de flavonóides. Existem estudos epidemiológicos que demonstram uma relação inversa entre o consumo de alimentos que contêm flavonóides e o risco de doença cardiovascular, mas a proteção cardiovascular parece ser ainda maior quando os alimentos contêm flavanóis, como é o caso do cacão [33]. Devido à sua presença, o chocolate negro consegue interferir de forma benéfica em 3 mecanismos biológicos, no stress oxidativo, na inflamação e na função endotelial. Segundo vários estudos há mesmo evidência de que, atuando nestes 3 pontos, o chocolate negro tem um impacto positivo na saúde cardiovascular [34].

No entanto deve-se ter em conta que o chocolate negro tem um elevado teor calórico e adição de açúcares que em excesso podem causar Diabetes, particularmente algumas formas menos puras comercializadas. Por isso, deve ser consumido com moderação.

- Publicação “Os Benefícios do Ananás”

O ananás, *Ananas comosus*, tem na sua constituição a Bromelaína, nome geral dado a uma família de enzimas proteolíticas com grupos sulfidrilo. É a bromelaina a principal responsável por muitos dos benefícios do ananás.

Os efeitos fisiológicos da bromelaina estão, de forma geral, relacionados com a sua capacidade de interagir com moléculas ou determinadas vias inflamatórias, imunológicas, de sinalização celular, ou de coagulação.

Entre as várias ações desta família de enzimas está a potenciação do efeito de antibióticos no tratamento de certas infeções, a ação antidiarreica em diarreia causada por *Escherichia coli* e a atividade anticancerígena. A bromelaina pode ainda ter benefícios a

nível cardiovascular, uma vez que diminui a agregação de plaquetas, tem ação fibrinolítica e inibe a formação de trombos. E é ainda devido à bromelaina que se deve a capacidade que o ananás tem de facilitar a digestão, que o torna uma ótima escolha para a sobremesa [35].

Se o ananás tem na sua constituição um grupo de enzimas que tem tantas ações benéficas no nosso organismo é sem dúvida um fruto que queremos ter integrado na nossa dieta.

O ananás é também um fruto rico em vitaminas com uma ação antioxidante que nos ajuda a proteger de agressões externas do dia-a-dia.

A juntar a tudo isto, o ananás é um fruto com elevado teor de água e baixo valor energético. Integrado numa alimentação variada e equilibrada é um alimento eficaz na promoção da saúde.

- Publicação “Previna o cancro da pele”

A radiação ultravioleta (UV) provém do sol, de lâmpadas solares e de câmaras de bronzeamento. Apesar dos efeitos a curto prazo desejados a nível de estética, nomeadamente o tom de pele bronzeado, este tipo de radiação provoca envelhecimento precoce da pele e alterações que podem originar cancro da pele.

Existe um vasto número de medidas preventivas contra o cancro da pele que estão relacionadas com a proteção da radiação UV e que podem, facilmente, ser adotadas pela população.

Um aspeto essencial é evitar a exposição ao sol quando este está mais forte, ou seja, desde o meio da manhã até ao final da tarde.

Nas horas de maior exposição solar, recomenda-se o uso de camisolas de manga comprida, claças, chapéu de aba larga e de óculos de sol com lentes que absorvam a radiação UV.

É ainda muito importante o uso de protetor solar, pois pode ajudar a prevenir o cancro da pele, especialmente se tiver um fator de proteção alto. Apesar de muita gente acreditar que quando usa protetor a pele não bronzeia, trata-se de um mito, a pele fica igualmente bronzeada mas de forma muito mais saudável, evitando-se os carateristicos

escaldões de verão. Não nos devemos esquecer que mesmo usando protetor solar, o sol do meio-dia deve ser evitado.

Por fim, não se devem utilizar lâmpadas solares nem câmaras de bronzamento, mais conhecidas como solários, pois ao contrario do que se possa pensar, as fontes de radiação artificiais, não são mais seguras que a luz direta do sol [36].

Estatísticas

A página de FB da Farmácia da Lapa conta até à data de 20 de Julho com 462 Gostos, ou seja, são 462 pessoas que seguem a página, sendo a maioria mulheres entre os 25 e os 34 anos, tal como demonstra o gráfico 1.

Gráfico 1 – Público da página distribuídos por sexo e faixa etária, até à data de 20 de Julho.

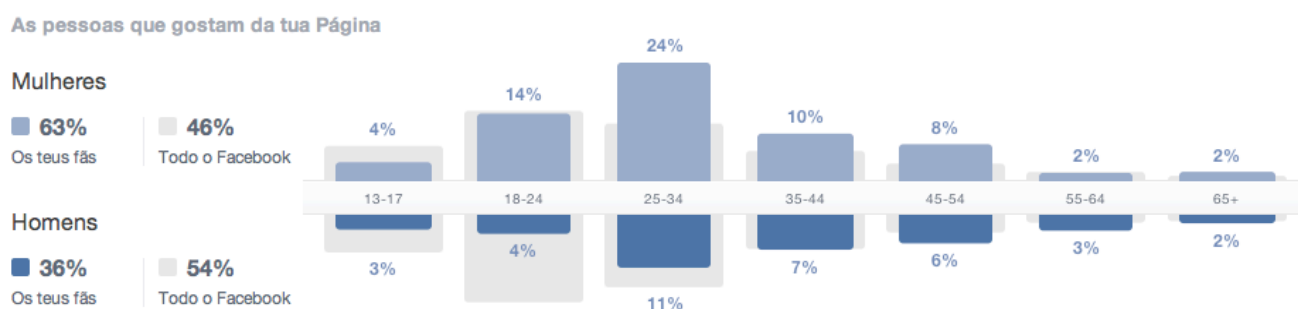


Gráfico retirado da página de estatísticas do Facebook®

Desde 17 Fevereiro, altura em que comecei a publicar na página, as publicações têm alcançado muitas pessoas. A página não é paga, por isso todo o alcance conseguido foi orgânico, o que é semelhante a dizer que é feito “de boca em boca”. O gráfico 2 ilustra o total de pessoas alcançadas durante este tempo.

Gráfico 2 – Número de pessoas alcançadas pela página da página entre Fevereiro e Julho.

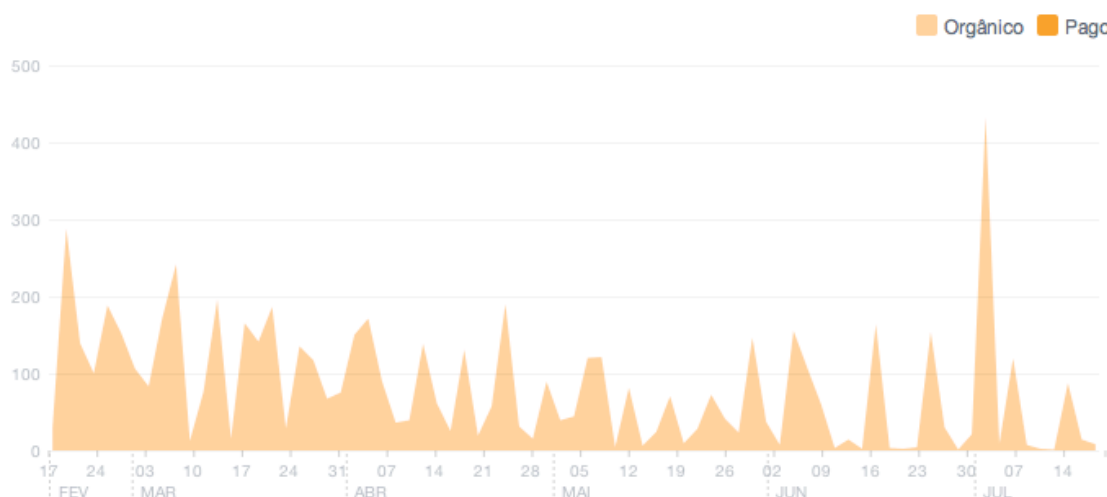


Gráfico retirado da página de estatísticas do Facebook®

O alcance orgânico é aquele que se consegue através das partilhas e dos gostos que as pessoas vão fazendo das publicações. Para se conseguir o máximo de alcance tem-se, portanto, que se conseguir o máximo de gostos, de comentários e de partilhas e para isso as publicações têm que despertar o interesse dos utilizadores do FB.

Embora seja de maior interesse para a farmácia as publicações que dizem respeito à publicidade dos produtos e serviços da mesma, estas não são as publicações que despertam mais interesse nas pessoas, no entanto continuamos a precisar que elas sejam vistas. Por isso é importante manter o público interessado na página, para que este não a deixe de a seguir, e isso consegue-se através de publicações como as que foram dadas de exemplo acima. Notícias, dicas e curiosidades, tudo no âmbito da saúde, foi o que me ajudou a manter o público da página a fazê-lo interagir com esta, permitindo-me não só a promoção orgânica da página como também cativar a simpatia das pessoas pelo nome “Farmácia da Lapa”.

A interação das pessoas com a página deu-se maioritariamente através de gostos. No entanto, um pequeno número de pessoas também deixava o seu comentário ou partilhava as publicações com os amigos, como ilustrado no gráfico 3.

Gráfico 3 – Gostos, comentários e partilhas efetuados pelos seguidores da página, entre Fevereiro e Março.

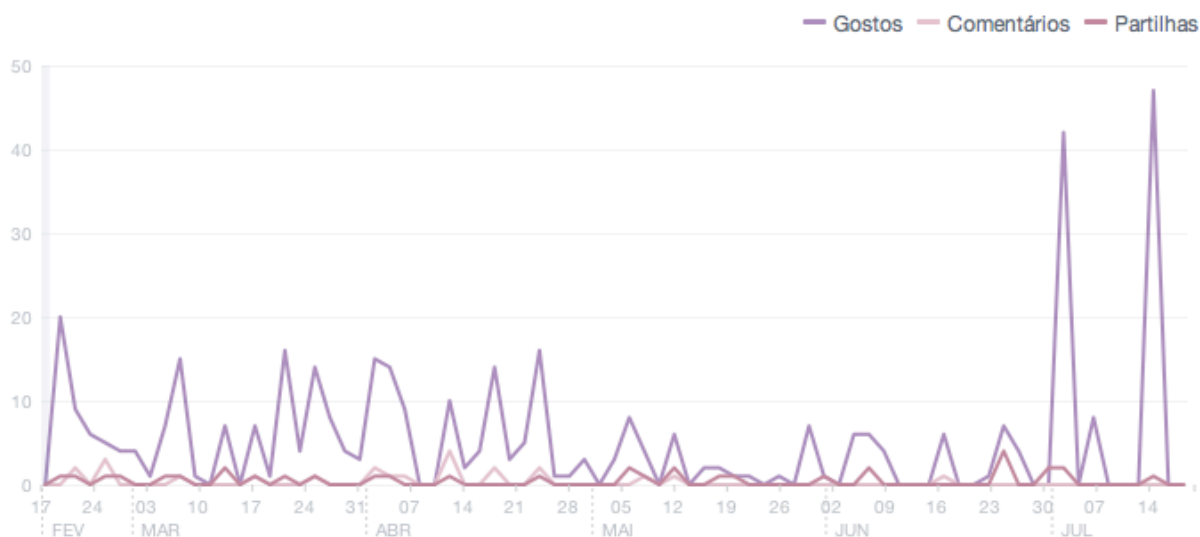


Gráfico retirado da página de estatísticas do Facebook®

Conclusão

Apesar de parecer que 462 seguidores é um número pequeno, deve-se ter em conta que para além da página ainda ser muito recente, a Farmácia da Lapa localiza-se num meio relativamente pequeno, pelo que se deve considerar que os números atingidos foram aceitáveis. Para além disso espera-se que a página tenha continuidade e vá adquirindo novos seguidores.

Pode-se concluir que o principal objetivo da página, conquistar a simpatia dos clientes, foi atingido. Para além dos comentários de agradecimento, na própria página, pelas informações disponibilizadas, alguns clientes que visitavam a farmácia referiam-se de forma positiva ao FB da farmácia.

Bibliografia

- [1] Portaria n.º 137-A/2012, de 11 de Maio. Diário da República.
- [2] “Tradução Portuguesa das Guidelines de 2013 da ESH/ESC para o Tratamento da Hipertensão Arterial”. *Revista Portuguesa Hipertensão e Risco Cardiovascular* (2014); 39: 7-17.
- [3] Ministério da Saúde: Portal da Saúde- Diabetes. Acessível em: <http://www.portaldasaude.pt/portal/conteudos/enciclopedia+da+saude/ministeriosaude/doencas/doencas+cronicas/diabetes.htm>. [Acedido em 27 de Maio de 2014].
- [4] Fundação Portuguesa de Cardiologia: Dislipidemia. Acessível em: <http://www.fpcardiologia.pt/saude-do-coracao/factores-de-risco/dislipidemia/>. [Acedido em 27 de Maio de 2014].
- [5] INFARMED: Normas relativas à dispensa de medicamentos e produtos de saúde. Acessível em: http://www.infarmed.pt/portal/page/portal/INFARMED/MAIS_NOVIDADES/20130117_NORMAS_DISPENSA_vFinal.pdf. [Acedido em 27 de Julho de 2014].
- [6] INFARMED: Normas técnicas relativas à prescrição de medicamentos e produtos de saúde. Acessível em: http://www.infarmed.pt/portal/page/portal/INFARMED/MAIS_NOVIDADES/Normas_Prescricao_20121220_vFinal.pdf. [Acedido em 19 de Julho de 2014].
- [7] Decreto-Lei n.º 176/2006, de 30 de Agosto. Diário da República.
- [8] Decreto-Lei n.º 249/2003, de 11 de Outubro. Diário da República.
- [9] Decreto-Lei n.º 72/91, de 8 de Fevereiro. Legislação Farmacêutica Compilada.
- [10] Instituto Nacional de Propriedade Industrial: Patentes. Acessível em: <http://www.marcasepatentes.pt/index.php?section=436>. [Acedido em 2 de Abril de 2014].
- [11] Decreto-Lei n.º 20/2013, de 14 de Fevereiro. Diário da República.

- [12] Decreto-Lei n.º 112/2011, de 29 de Novembro. Diário da República.
- [13] Correio da manhã: Portugal: 80 mil abortos realizados “por opção” desde 2007. Acessível em: <http://www.cmjornal.xl.pt/detalhe/noticias/nacional/saude/portugal-80-mil-abortos-realizados-por-opcao-desde-2007>. [Acedido em 7 de Junho de 2014].
- [14] Lei n.º 12/2001, de 29 de Maio. Diário da República.
- [15] Ordem dos Farmacêuticos. “Intervenção farmacêutica na contracepção de emergência”. Manual de Apoio (2011).
- [16] INFARMED: INFOMED. Acessível em: http://www.infarmed.pt/infomed/detalhes.php?med_id=10795&dc=&nome_comer=dGV0cmFnZW5vbG==&dosagem=&cnpem=&chnm=&forma_farmac=&atc=&disp=&estado_aim=&pesquisa_titular=&cf=&grupo_produto=&pagina=1. [Acedido em 10 de Junho de 2014].
- [17] Gemzell-Danielsson K, Berger C (2013). “Emergency Contraception – mechanism of action”. *Contraception*; 87: 300-308.
- [18] Lalitkumar P G, Berger C, Gemzell-Danielsson K (2013). “Emergency Contraception” *Best Practice & Research clinical Endocrinology & Metabolism*; 27: 91-101.
- [19] Koyama A, Hapogian L, Linden J (2013). “Emerging options for emergency contraception”. *Clinical Medicine Insights: Reproductive Health*, 7: 23-25.
- [20] INFARMED: Resumo das características do medicamento. Acessível em: http://www.infarmed.pt/infomed/download_ficheiro.php?med_id=40160&tipo_doc=rcm. [Acedido em 10 de Junho de 2014].
- [21] INFARMED: Resumo das características do medicamento. Acessível em: http://www.infarmed.pt/infomed/download_ficheiro.php?med_id=39678&tipo_doc=rcm. [Acedido em 10 de Junho de 2014].
- [22] INFARMED: Resumo das características do medicamentos. Acessível em:

- http://www.infarmed.pt/infomed/download_ficheiro.php?med_id=29587&tipo_doc=rcm. [Acedido em 10 de Junho de 2014].
- [23] Agência Europeia do Medicamento: Summary of product characteristics. Acessível em: http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/EPAR_-_Product_Information/human/001027/WC500023670.pdf. [Acedido em 10 de Junho de 2014].
- [24] Direcção Geral de Saúde. “Saúde reprodutiva: Planeamento Familiar”, Orientações técnicas 9 (2001).
- [25] Dermish A L, Turok D K (2013). “The copper intrauterine device for emergency contraception: an opportunity to provide the optimal emergency contraception method and transition to highly effective contraception”. *Expert Review of Medical Devices*; 10: 477-488.
- [26] Diário de Notícias: Facebook com 4,7 milhões de utilizadores em Portugal. Acessível em: http://www.dn.pt/inicio/economia/interior.aspx?content_id=3667289&page=2. [Acedido em 5 de Março de 2014].
- [27] Wingerchuk D M, Carter J L (2014). “Multiple Sclerosis: Current and Emerging Disease-Modifying Therapies and Treatment”. *Mayo Clinic Proceedings*; 89: 225-240.
- [28] BBC News: Statins may help control multiple sclerosis. Acessível em: <http://www.bbc.com/news/health-26630025>. [Acedido em 20 de Março de 2014].
- [29] Chataway J, Schuerer N, Alsanousi A, Chan D, MacManus D, Hunter k *et al.* (2014). “Effect of high-dose simvastatin on brain atrophy and disability in secondary progressive multiple sclerosis (MS-STAT): a randomised, placebo-controlled, phase 2 trial”. *Lancet*; 383: 2213-2221.
- [30] Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla: O que é a esclerose múltipla?. Acessível em: <http://www.spem.org/esclerose-multipla/o-que-e-a-esclerose-multipla>. [Acedido em 20 de Março de 2014].

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE EM FARMÁCIA COMUNITÁRIA	FARMÁCIA DA LAPA
--	---------------------

- [31] BBC News: World now 80% polio free. Acessível em: <http://www.bbc.com/news/health-26763385>. [Acedido em 28 de Março de 2014].
- [32] Egan B M, Laken M A, Donovan J L, Woolson R F (2010). “Does Dark Chocolate Have a Role in th prevention and Management of Hypertension?: Commentary on Evidence”. *Hypertension*; 55: 1289-1295.
- [33] Erdman J W Jr, Carson L, Kwik-Urbe C, Evans E M, Allen RR (2008). “Effects of Cocoa Flavanols on risk factors for cardiovascular disease”. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*; 17: 284-287.
- [34] Keen L C, Holt R R, Oteiza P I, Fraga C G, Schmitz H H (2005). “Cocoa antioxidants and cardiovascular health”. *The American Journal of Clinical Nutrition*; 81: 298-303.
- [35] “Bromelain Monograph”. *Alternative Medecine Review* (2010); 15: 361-368.
- [36] Liga Portuguesa contra o cancro: Factores de risco. Acessível em: <http://www.ligacontracancro.pt/gca/index.php?id=10>. [Acedido em 9 de Abril de 2014].

Anexos

Anexo 1 – Panfleto “Medicamentos Genéricos” (exterior)

O que são Medicamentos Genéricos?

Existem 3 características essenciais que definem os medicamentos genéricos (MG):

- Mesma substância ativa
- Mesma forma farmacêutica
- Mesma dosagem

que o medicamento de referência, normalmente conhecido como “medicamento de marca”.

Os medicamentos genéricos são, por isso, indicados para as mesmas doenças que os medicamentos de referência, são administrados da mesma forma e têm a mesma eficácia terapêutica, com a grande vantagem de apresentarem um preço mais baixo.

Não há nenhum motivo para escolher a opção mais cara!

Bibliografia

- Decreto Lei nº 249/2003, de 11 de Outubro
- Portaria nº 577/2001, de 7 de Junho
- Decreto lei nº 242/2000, de 26 de Setembro
- <http://www.infarmed.pt>, acedido em Maio de 2014
- <http://www.spogen.pt>, acedido em Maio de 2014

MEDICAMENTOS GENÉRICOS

MG

Farmácia da Lapa
Arcos de Valdevez

Realizado por:
Catarina Galvão Pinto
no âmbito do Estágio
Profissionalizante do Mestrado
Integrado em Ciências
Farmacêuticas
Faculdade de Farmácia da
Universidade do Porto

Porquê confiar?

Anexo 2 – Panfleto “Medicamentos Genéricos” (interior)

Quais são as diferenças?

Como já referido, as substâncias ativas e a forma como os MG atuam são iguais aos medicamentos de referência.

As diferenças que possam existir dizem apenas respeito aos excipientes (substâncias não ativas), tamanho, cor, e forma do medicamento.

Diferenças sem impacto no efeito terapêutico!

Porque são então mais baratos?

Os MG são mais baratos porque, por um lado, as empresas não têm custos com o D&I (1) e, por outro lado, a legislação obriga a que estes tenham um preço inferior ao dos medicamentos de origem.

(1) O fabrico de medicamentos originais requer uma fase designada Desenvolvimento e Investigação (D&I) que é muito dispendiosa, para que haja um retorno do investimento que as empresas fazem, estas têm direito a comercializar o medicamento em regime de exclusividade por um determinado tempo. Após esse tempo, outras empresas podem fabricar e comercializar medicamentos similares, com uma grande vantagem: não têm que investir no D&I.

Qualidade, Segurança e Eficácia Garantidas

Os MG, em Portugal, estão sob uma apertada rede de avaliação e supervisão por parte do INFARMED, sendo efetuado um controlo laboratorial na Direção de Comprovação da Qualidade.

Os MG são medicamentos cujas substâncias ativas já têm um vasto tempo de utilização pelo mercado, tendo, por isso, um perfil de segurança e eficácia já conhecido.

Os MG são submetidos a estudos de bioequivalência para demonstrar que são equivalentes ao medicamento de origem. Sendo que só são considerados bioequivalentes quando o estudo demonstra que as duas formulações não apresentam diferenças significativas quanto à velocidade nem ao grau de absorção no corpo.

Pode confiar!

É só vantagens!

Mesma eficácia que o medicamento de origem, comprovada pela demonstração de bioequivalência.

Substâncias ativas com segurança garantida pelos vários anos de utilização no mercado.

Têm um preço inferior ao do medicamento de referência.

Estão disponíveis na sua farmácia, se não no momento, num máximo de poucas horas, em todo o país.

Anexo 3 – Cartaz “Pílulas de Contraceção de Emergência”

Pílulas de Contraceção de Emergência

A Pílula de Contraceção de Emergência (PCE), também conhecida como “pílula do dia seguinte”, é um método hormonal que pode ser utilizado após uma relação sexual não protegida, ou caso haja falha do método contraceptivo utilizado.

Hoje em dia sabe-se que as PCEs poderiam prevenir a maior parte das gravidezes não desejadas, se um maior número de mulheres estivesse informada acerca desta opção, podendo levar a redução do número de abortos efetuados.

PCEs disponíveis em
Portugal ⁽²⁾

Regime feito apenas com Levonorgestrel

Norievo®
Postinor®

Regime feito com Acetato de Ulipristal

Ellaone®

Como funcionam? ^{(3) e (4)}

O mecanismo de ação das PCEs não é completamente conhecido, mas sabe-se que depende da fase do ciclo menstrual em que ocorreu a relação sexual e do tempo decorrido até à toma da PCE. Os mecanismos possíveis são:

- Prevenção ou atraso da ovulação, se tomadas antes desta ocorrer.
- Interferência com o transporte ou penetração do espermatozóide.
- Interferência com a função do corpo lúteo.
- Diminuição da receptividade do endométrio ao ovo fertilizado.

Eficácia vs. Tempo ^{(4) e (5)}

A gravidez é definida a partir do momento em que há implantação do ovo fertilizado no revestimento do útero da mulher. As PCEs são ineficazes a partir do momento em que esta implantação ocorre, daí não serem abortivas.

A eficácia das PCEs depende, então, do tempo decorrido entre a relação sexual e a sua toma:

72 horas após a relação → Ambos os regimes são **Eficazes**

72 a 120 horas após a relação → Regime com Acetato de Ulipristal apresenta maior eficácia do que o Levonorgestrel

Para garantir o efeito das PCEs recomenda-se a administração o mais cedo possível, após a relação sexual!

Mensagens importantes
para a utente! ^{(4) e (5) e (6)}

- ✓ Ao contrário do que se pensa, usar a PCE de forma repetida não é prejudicial para a saúde;
- ✓ As PCEs não protegem de doenças sexualmente transmissíveis;
- ✓ As PCEs não devem ser usadas como método contraceptivo regular, a utente deve procurar um método contraceptivo mais eficaz e, até, mais barato;
- ✓ As PCEs não afetam a fertilidade;
- ✓ Se, após a toma, a menstruação seguinte se atrasar mais do que uma semana para além do esperado a utente deve considerar a possibilidade de estar grávida e consultar um profissional de saúde;
- ✓ As PCEs Não impedem a gravidez de relações sexuais subsequentes à toma.

A PÍLULA DE CONTRACEÇÃO DE EMERGÊNCIA NÃO É ABORTIVA!

Os efeitos adversos das PCEs não são graves mas podem causar algum desconforto e tratam-se de:

- Náuseas • Vômitos • Atraso menstrual
- Tonturas • Cefaleias • Fadiga
- Hemorragia vaginal • Dor abdominal
- Tensão mamária

Geralmente, os efeitos adversos desaparecem 24 horas após o tratamento. ^{(2) e (5)}

Onde procurar? ⁽⁷⁾

- Podem ser adquiridas gratuitamente nos **centros de saúde e hospitais**;
- Ou na sua **farmácia**, com ou sem receita médica.

Bibliografia: (1) <http://www.portaldasauade.pt/portal/conteudos/informacoes+uteis/gravidez+e+sexualidade/pilula+seguinte.htm>, acessado em Junho de 2014 (2) Ordem dos Farmacêuticos, “Intervenção farmacêutica na contraceção de emergência”, Manual de apoio 2011 (3) Gemzell-Danielsson K, Berger C, “Emergency contraception - mechanisms of action”, Contraception, 2013 (4) Lalitkumar P.G., Berger C., Gemzell-Danielsson K., “Emergency contraception”, Best Pract Res Menstr, 2013 (5) Koyama A., Hagopian L., Linden J., “Emerging options for emergency contraception”, Clinical Medicine Insights Reproductive Health, 2013 (6) Direcção Geral de Saúde, “Saúde reprodutiva: planeamento familiar”, Orientações técnicas 9, 2001 (7) Lei n.º 12/2001, Diário da República-I Série-A, Maio de 2001

Trabalho realizado por:

Catarina Galvão Pinto

No âmbito do Estágio Profissionalizante do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto

Junho de 2014

